

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

НОЯБРЬ 2023
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
АНАСТАСИЯ
БОЯРОВА

НА СТОРОНЕ
ТЕПЛА

16+





Luxury
Kashemir

ул. Красноармейская, 120/1,
тел. 8 (3822) 55 70 60,
luxury.tomsk.ru

Лучшее
из Италии



DUNO

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМЕРНОВА**
Редактор раздела Home&Design **ВИКА МАРКОВА**
Редакционный директор в Санкт-Петербурге **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**
Редактор раздела Культура **ВАЛЕРИЯ КЛИМЕНКО**

РЕДАКЦИЯ
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**
Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**
Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**
Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**
Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**
Продакшн-редактор **ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ**
Фотографы **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**
Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА,
АЛИНА РУССУ**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

Барнаул, Благовещенск, Владивосток, Воронеж, Иркутск, Казань, Кемерово, Краснодар,
Красноярск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Пенза, Самара,
Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Тольятти, Томск, Ульяновск, Хабаровск, Ярославль

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 б
tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,
vk.com/dorogoydovolstviptomsk
dorogoe.tomsk.ru

Президент Издательского дома «Русская Азия»
ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры
АННА БОНДАРЕНКО
НАТАЛЬЯ КОМАРОВА
ИРИНА СТЕПАНОВА

Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**
Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6
tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

Учредитель: ООО «БрендНейм». Журнал «Дорогое удовольствие в Томске» зарегистрирован как рекламное издание в Управлении Роскомнадзора по Томской области.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 70-00205 от 29 июня 2011 года.

Редакция ООО «Медиа пресс 2000» юр. адрес редакции, издателя: 634061, г. Томск, ул. Герцена, 72 б. Главный редактор: Альтмаер Наталья Александровна.

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru

Дата выхода в свет 9 ноября 2023 года. № 11 (162). Тираж 2 500 экземпляров.

Цена свободная. При цитировании материалов ссылка на журнал обязательна. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Приобрести издание вы можете по адресу: ул. Герцена, 72 б, «Рекламный дайджест»

Товары народного потребления подлежат обязательной сертификации. Информационная продукция 16+.

EXEED
BORN FOR MORE

Новое концептуальное кросс-купе EXEED RX уже в Томске



EXEED ЦЕНТР ЭЛКЕ
АВТО ЕЛИЗАРОВЫХ

г. Томск
ул. Елизаровых, 82 А

elke-exeed.ru
+7 (3822) 900 901



меня проблемы с тайм-менеджментом, поэтому я все время опаздываю и никак не могу закрыть задачи в срок», — поделилась как-то со мной подруга. А я подумала: «Фух, как хорошо, что у меня нет таких трудностей». Мне лично удобно вести списки, пользоваться олдскульными планингами и модными приложениями для организации всего и вся. Знаю, есть мнение, что мы зачастую становимся заложниками этих бесконечных списков дел, контроля над ситуациями и активной деятельности. Но в моем случае это точно не так. Расписание под рукой меня даже успокаивает. © Конечно, у меня есть задачи, попадающие в прокрастинаторскую дыру, и тем не менее я и с ними справляюсь. Правда, немного позже. ©

А вот для тех, кому это не удается, японцы придумали интересный формат «борьбы», открыв специальное антипрокрастина-торское кафе. В нем можно победить не только просроченные дедлайны, завершить начатые проекты, но и преодолеть творческий кризис. Условие только одно — наличие у вас конкретной цели, которую вам нужно закрыть во время рабочей сессии. Быстрый интернет, неограниченное количество кофе и чая и... жесткий контроль процесса со стороны сотрудников кафе. Время, проведенное в заведении, нужно оплатить, причем сумма за каждый последующий час увеличивается. Неплохая мотивация! Клиенты пишут в соцсетях, что такая простимулированная внешними факторами самоорганизация позволяет им быстрее завершить работу.

К слову, на страницах номера в материале от нашего колумниста вы найдете еще одно подтверждение того, что проблема тайм-менеджмента сейчас достаточно актуальна. Ну, а если вы все же прокрастинируете, то делайте это за просмотром и чтением любимого журнала!

Наталья Альтмаер,
главный редактор журнала
«Дорогое удовольствие в Томске»
altmaer@rde.ru

стр. **117**

Перевернув календарь с безза-
ботного лета на щедрую осень,
столичные рестораны обновили
свои меню, сделав акцент на
сезонные лакомства.



86



79



Одежда: T.Dop, vk.com/tdop_brend, ул. Большая Подгорная, 87, блок 2, офис 1
Макияж и укладка: Зоя Романовская, студия «Кудри бар», тел. +7-913-849-03-60
Фотостудия: F240, пр. Фрунзе, 240 а, стр. 14, f240.ru



РУССКИЙ ШАРМ

ART БУТИК

УЛ. НИКИТИНА, 99, МОДНАЯ ГАЛЕРЕЯ «АНТЕПРИМА», ТЕЛ. 8-961-098-19-33

T.ME/RUSSKIYSHARM VK.COM/RUSSHARM



ФРЕШ

- 6 Письмо редактора
- 12 Вещи с именем

ЛЮДИ

- 16 Звезды
Галь Гадот
- 20 Лицо с обложки
Анастасия Боярова
- 24 Финансы
Цифровые технологии с человеческим лицом
- 28 Фреш
- 33 Спецпроект
ТОП-23

86



На обложке: Анастасия Боярова
Украшения: Augusta accessories



*Встретай Новый год
стильно вместе с нами!*

Ноябрь ²⁰²³

LOOK&STYLE

66 Обзор
На стороне тепла

76 Фотопроект
Ветер с гор

BODY&BEAUTY

86 Выбор редакции

88 Новинки
Нежное дыхание природы

106 Спецпроект
Во всем блеске

118 News block

FUN&TOYS

114 Вкус жизни
Осенний оркестр

В каждом номере

120 Визитки

122 Светская хроника

126 Модные адреса



115



86

69



стр. 71

Actu.All OUTFITS

премиальные ткани • продуманный крой • особое внимание к деталям



ДЕТАЛИ БЕЗУПРЕЧНОГО ОБРАЗА



ПАРИЖ, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ

Вдохновленная самыми знаковыми памятниками архитектуры французской столицы, новая лимитированная коллекция S.T. Dupont Loves Paris – это признание в любви Парижу. Лакированную подставку с трехмерным изображением Моста Искусств и позолоченной фигурой Эйфелевой башни дополняют ручка-роллер, чей внешний вид перекликается с архитектурой Дома инвалидов, или зажигалка Ligne 2 с двойным пламенем, повторяющая очертания свода Триумфальной арки.



МАГИЯ МИЛАНА

Совсем недавно появившийся в России ювелирный бренд Nove 25 был основан в Милане в 2005 году Роберто Дибенедетто. Ювелирному миру не хватало чего-то революционного, более индивидуального и инновационного, что стало бы символом мастерства и традиций Made in Italy. Nove 25 стал амбассадором этих ценностей, а его успех заключается в способности выйти за рамки привычной концепции украшений и превратиться в творческую лабораторию. Роберто Дибенедетто стремится раскрывать личность в произведениях искусства, которые можно носить.



ТРОПИЧЕСКИЙ ОСТРОВ

На Мальдивах открылся первый курортный отель группы NH Collection, насчитывающей 530 отелей и курортов в 56 странах мира. Гости Maldives Navodda Resort ждут 120 роскошных пляжных и океанских вилл, рестораны международной кухни, пицца-пул-бар у бассейна, спа-программы на основе азиатских техник.

А собственный домашний риф курорта позволит погружаться и изучать подводный мир прямо от берега.



АВТОГРАФ БАРБИ

Итальянский бренд Montegrappa отметил выход на экраны фильма «Барби» выпуском новой лимитированной серии принадлежностей для письма Barbie™ The Movie Icon. Сделанные вручную, эти пишущие инструменты имеют монограммы Барби и Кена под сапфировым стеклом на торце и добавляют веселья и легкости вашим планам.

Как закалялась Галь

Проиграв кастинг на роль новой девушки Джеймса Бонда, начинающая актриса Галь Гадот вытянула счастливый билет. Сегодня ослепительная брюнетка — не очередная подружка супергероя, а главная Чудо-женщина Голливуда.

Текст: Валерия Клименко

«Так себе атмосфера», — подумала Галь, переступив порог концертного зала, на сцене которого собрались самые красивые девушки мира, чтобы принять участие в конкурсе «Мисс Вселенная» в Эквадоре. 18-летняя Гадот неожиданно для себя стала победительницей «Мисс Израиль» и теперь отправилась представлять родную страну на мероприятии мирового масштаба. И если дебют в конкурсе красоты в Израиле был скорее развлечением, чтобы хоть как-то скоротать время перед обязательным призывом в армию, теперь дела приобрели куда более серьезный оборот. У нее в планах была военная служба, а после — юридическая академия. Становиться обладательницей вселенского титула со всеми вытекающими из этого обязательствами Галь совершенно не собиралась.

Поэтому будущая звезда решила саботировать шоу. Она не взяла с собой красивых платьев, отказывалась надевать предложенные наряды, специально говорила на плохом английском и в

итоге добилась поставленной цели. Гадот провалила конкурс и замыкала двадцатку финалисток. Но даже несмотря на это на нее все равно посыпались рекламные предложения и контракты от европейских брендов, мечтавших посотрудничать с темпераментной красавицей.

Действительно, проигрывать — не в характере Галь. Несмотря на внешнее спокойствие и мягкость, у красавицы с детства был, как говорится, железный стержень и упорство настоящего воина. Впоследствии эти качества как нельзя лучше раскроются на экране.

Отец Галь — инженер, а мать — тренер по гимнастике. Родители будущей актрисы ивритизировали фамилию Гринштейн на Гадот, что с иврита можно перевести как «берег реки». Когда у них родилась дочь, ей дали не менее красивое «водное» имя — Галь, что значит «волна».

Какими только видами спорта не занималась девочка в детстве. «Не помню, чтобы я просто так сидела перед телевизором, у меня всегда



ФОТО: depositphotos

находились занятия поважнее. Теннис, баскетбол и волейбол позволяли мне выплескивать энергию, чтобы спокойно заниматься учебой. Я в принципе была очень покладистым ребенком», – вспоминает Гадот. Помимо занятий спортом девушка увлекалась танцами, ее любимыми направлениями были джаз и хип-хоп, а в свободное время она успевала подрабатывать бэбиситтером и официанткой в закусочной. В общем, примерная еврейская девочка, как сама в шутку любит называть себя актриса.

Два года службы в израильской армии не могли не отразиться на физической подготовке будущей звезды. Галь научилась обращаться с оружием и закончила службу в звании сержанта. Во многом именно этот опыт поможет ей однажды получить роль в четвертой части «Форсажа» с Вином Дизелем. Но до этого момента новоиспеченному сержанту Галь Гадот было еще далеко

На съемочной площадке АКТРИСА ПРЕДПОЧИТАЕТ обходиться БЕЗ КАСКАДЕРОВ. «Я максималистка. Мне важно, ЧТОБЫ В КАДРЕ ВСЕ БЫЛО ИДЕАЛЬНО», – говорит Галь и без лишних раздумий ВЫПОЛНЯЕТ ТРЮКИ САМА.

– ей предстояло поступление в юридическую академию, о которой девушка грезил со школы.

В один из вечеров, когда Галь штудировала международное право, ей написал агент, с которым она работала еще со времен «Мисс Вселенной», и предложил пройти кастинг на роль новой девушки Джеймса Бонда. Она согласилась, но и на этот раз не обошлось без саботажа. Гадот напрямую заявила режиссеру, что у нее нет актерского образования, к роли она не готова и вообще увлечена юриспруденцией. Тогда в «Кванте милосердия» подругу агента 007 сыграла Ольга Куриленко, а Галь впервые всерьез задумалась о том, чтобы все-таки попробовать свои силы в большом кино.

Впервые она появилась на экране в израильском сериале «Бубон», а уже в 2008 году приступила к съемкам «Форсажа», который и стал ее пропуском в Голливуд. Всего спустя пять лет случится судьбоносная роль, и Галь сыграет Чудо-

женщину в фильме Зака Снайпера «Бэтмен против Супермена». Кажется, будто эту роль писали именно для нее, настолько органично выглядела актриса в амплуа принцессы-амазонки Дианы. Впрочем, чтобы воссоздать этот образ на экране, Гадот пришлось изрядно попотеть в зале. Полгода она набирала мышечную массу, чтобы получить необходимый рельеф, а также оттачивала навыки обращения с мечом для съемок в сценах боя.

Кстати, на съемочной площадке актриса предпочитает обходиться без каскадеров. «Я максималистка. Мне важно, чтобы в кадре все было идеально», – говорит Галь и без лишних раздумий сама выполняет трюки. В фильме «Чудо-Женщина» Гадот и вовсе снималась беременной, поэтому в некоторых сценах приходилось прибегать к компьютерной графике, чтобы скрыть заметно округлившийся живот под доспехами.

Со своим мужем, бизнесменом Яроном Версано, актриса познакомилась задолго до своей популярности. Они встретились на вечеринке любителей йоги, которая проходила посреди израильской пустыни Негев. По словам Галь, любовь вспыхнула с первого взгляда, однако она не сразу разглядела в нем того самого. А вот будущий супруг Чудо-женщины сразу понял, кто перед ним, и уже на втором свидании сделал ей предложение, но с перспективой на два года вперед. И не прогадал. Сейчас супруги воспитывают трех дочерей: двенадцатилетнюю Альму, шестилетнюю Майю и двухлетнюю Даниэллу.

Именно материнство и роль жены Галь считает сегодня своей самой главной ролью. Снимается она очень выборочно, не разменивается на проходные проекты, но приняв решение, отдается делу целиком и полностью. Недавно красавица снялась в фильме «Сердце Стоун» вместе с Джейми Дорнаном, где вновь выступила в амплуа сильной и независимой женщины. В ближайшем будущем Гадот можно будет увидеть еще в двух очень сильных проектах. Она сыграет злую мачеху в новой киноадаптации диснеевской «Белоснежки», а также исполнит роль Клеопатры в одноименном фильме.

Образ Чудо-женщины тоже не теряет своей актуальности – создатели анонсировали выход третьей части культовой саги, и актриса уже подтвердила свое участие. Что ни говори, а в роли сильных, ярких и темпераментных героинь Гадот выглядит невероятно органично. К счастью, в реальной жизни держать щит и меч ей совершенно ни к чему.

Фото: depositphotos



Косметолог с особым подходом

Лицо с обложки ноябрьского номера — врач-косметолог, дерматолог Анастасия Андреевна Боярова. Обращаться к собеседнику по имени-отчеству ее научили в любимом вузе СибГМУ. Там же погрузили в азы профессии. Дальше было повышение квалификации на многочисленных семинарах и индивидуальное обучение у звездных тренеров Нидерландов, Италии, Германии, Франции, Турции, Испании, Израиля и США.

Текст: Александра Шевлякова. Фото: Алексей Почеревный

Международное образование и практика позволили сформировать собственный уникальный стиль работы и сформулировать свою миссию — развенчать опасные мифы современной косметологии и раскрыть женщинам секрет вечной молодости.

— Давайте поговорим про мифы косметологии?

— Их много, но я остановлюсь на двух самых вредных. Первый — к косметологу нужно обращаться, когда уже заметны видимые признаки старения: убрать морщинки вокруг глаз, скорректировать заломы в области носогубного треугольника, «кольца Венеры» на шее и т.д.

Всем моим пациентам и подписчикам в соцсетях известно: как врач я выступаю за профилактику. Это обосновано физиологически, эффективнее и дешевле для пациента.

Когда ко мне приходят женщины или мужчины в 45 лет, недовольные выраженными складками на лбу, я объясняю: можно вылечить ваши морщины. Для этого есть разные методики. Чаще всего потребуются ботулинотерапия, чтобы отучить мышцы лба ярко выражено хмуриться, сердиться, переживать о бренности бытия и сформировать новый паттерн реакций. А заполнением филлерами на основе гиалуроновой кислоты я «вытолкну» сформировавшуюся морщину и разглажу кожу. Проблема в том, что комплекс процедур нужно будет выполнять регулярно, идеально гладкого лба, увы, все равно не будет. Но появления морщины можно было избежать, если с молодого возраста начать заниматься профилактикой.

— С какого возраста это нужно делать и когда вы начали заниматься профилактикой сами?

— В ответе на этот вопрос есть два важных момента. Первый — за-

конодательный, он регламентирует возможность проведения процедур с 18 лет. Второй — исходные данные пациента. У одного будет прекрасная наследственность, мама (на ее тип старения мы смотрим в первую очередь), которая в 60 выглядит на 30, и отсутствие каких-либо проблем даже в подростковом периоде.

Или генетическая предрасположенность, как у меня — морщины на шее, которые были заметны уже в 14 лет. С 18-ти я регулярно провожу коррекцию, чтобы остановить их развитие, и в результате даже с такими исходными данными выгляжу моложе своих однокурсниц.

— Вернемся ко второму мифу косметологии. Есть что-то опаснее отсутствия профилактики?

— Увы, да, это физиологически неоправданная техника ботулинотерапии. Еще будучи студенткой, я на себе узнала, как страшно, когда у тебя на глаза падают брови и лицо приоб-

Макияж и укладка: Зварта Егоян,
тел. +7-991-509-91-33

Стилист: Анна Короткова, WA: +7 913 823-49-61
Одежда предоставлена: ЦУМ, пр. Ленина, 121,
tsum-tomsk.ru

Украшения: Augusta accessories, ЦУМ (1-й этаж),
augusta-accessories.ru

Локация: отель «Кухтерин», kuhterinhotel.ru

ретае суровый обиженный вид. Когда ботулинотерапия проводится по схеме в 3 точки без учета анатомии лица, без понимания, что все его части связаны, то частичная блокировка только мышц лба приводит к гипертонусу в других зонах. В результате после посещения косметолога вы выглядите хуже, чем до процедур, формируются новые морщины там, где раньше на них не было и намека. Например, после коррекции лба по схеме лицо часто напоминает грустного клоуна, обостряются морщины носогубного треугольника.

Я не ввожу в заблуждение, не обещаю **РАДИКАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН** во внешности с использованием одного шприца препарата, не обещаю результат на годы за **ОДНО** посещение.

— Тогда почему процедуру часто так выполняют?

— К сожалению, все просто. Многие специалисты не умеют иначе! В каждой профессии есть те, кто постоянно развивается, и те, кто закончил свой рост, едва получив диплом о высшем образовании. И это еще не худший вариант! Очень часто в салонах красоты или на дому принимают не врачи, а медсестры, которые не имеют права проводить ни ботулинотерапию, ни контурную пластику. Их максимум — сделать массаж лица, нанести и смыть маску, это — закон! Конечно же, играет роль спрос. Пациенты хотят получить недорогую услугу, поэтому на «Ботокс за 5000» всегда будет своя аудитория. Грамотно выполненная процедура с применением качественных сертифицированных препаратов не может быть дешевой!

— Неужели универсальных схем коррекции не существует?

— Именно так! Базовое знание врача-косметолога — не про владение

определенными техниками. Основа основ — понимание анатомии и физиологии человека. И вузовской программы для этого недостаточно! Самое продвинутое обучение для врачей-косметологов по этой теме — кадавер-курс, я его проходила более четырех раз в России и Италии. Кадавер-курс предполагает изучение техник работы с препаратами на биоматериале — трупах, когда есть возможность сделать срез мягких тканей лица, увидеть, насколько разное строение сосудистой системы, крепление мышц и связок, ввести и про-

следить распределение препаратов на разных образцах.

Представление о таком опыте противоречит эстетичному образу врача-косметолога. Но кто из специалистов не прошел хотя бы один кадавер-курс, не имеет реального представления, насколько различается анатомия у пациентов. А это означает, что риск ошибки у них гораздо выше.

— Вы учились и в России, и за границей. Есть разница в подходе к работе у врачей, в пожеланиях пациентов?

— Да, есть. Я развивалась в концепции Европейской школы косметологии, где гиперобъемы всегда считались дурным тоном. В России больший акцент делается на яркую внешность — сочные губы, знаменитые щеки-яблочки, которые являются нашей визитной карточкой. Европейские пациенты больше уделяют внимания качеству кожи. Обязательное требование к коррекции — ее не должно быть видно неспециалисту.

Помню, как прилетела в Амстердам на обучение к гуру косметологии, вице-президенту голландского общества эстетической медицины NVCG, международному эксперту Merz Aesthetics (производитель топовых препаратов для косметологов) Яни Ван Логхему. Занятия и практика проходили в его клинике Doctor Inc. Находиться в этом светлом пространстве с пятиметровыми потолками, лаконичным экодизайном уже было наслаждением, а работа маэстро меня просто покорила. Он словно медитировал и проводил коррекцию одновременно!

У Яни я переняла подход full face терапии (комплексная терапия на все лицо). Она позволяет добиться максимально естественного результата омоложения, чего так хотят европейские пациентки. Поверьте, работать с ними намного сложнее! «Накачать» губы, поднять скулы, заострить углы челюсти, т. е. реализовать пожелания наших девушек, гораздо проще.

— Как вы считаете, пациенты готовы к такому подходу?

— Определенно, я косметолог не для всех. Я не ввожу в заблуждение, не обещаю радикальных перемен во внешности с использованием 1 шприца препарата, не обещаю результат на годы за одно посещение. Наоборот, отправляю сдавать анализы, выполнять качественный домашний уход, регулировать режим сна, т. е. погрузиться в процесс преобразования вместе со мной.

Я очень благодарна пациентам, которые остаются со мной уже более 12 лет, и буду рада тем, кому откликнулся мой подход.

г. Новосибирск, ул. Ядрищевская, 18;

г. Томск, ул. Герцена, 44.

Тел. ассистента 8-983-132-51-91

☎ dr_boyarova 📍 doctorBoyarova



Записаться
на консультацию

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Цифровые технологии с человеческим лицом

Что такое Phygital? Как получить ипотеку не выходя из дома? Как обеспечить безопасность своих финансов? Обсуждаем тренды банковской сферы и новые продукты Альфа-Банка с Константином Ланевским, региональным управляющим Альфа-Банка в Томской области.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — ЭТО БУДУЩЕЕ

— Если глобально говорить об итогах года, то отмечу два момента, влияющие на банковский бизнес. Первый — Центробанк инициировал проект «цифровой рубль», и Альфа-Банк стал непосредственным участником пилота этого проекта. Мы помогаем развивать еще один способ расчета.

Второй — глобальная цифровизация самой компании не на словах, а на деле. В банке работает специальное подразделение, отвечающее за внедрение искусственного интеллекта и работу с Big Data. Уже в скором будущем ИИ освободит до 50 тысяч человек в банках от рутинной работы. Талантливые люди будут заниматься творчеством, а ИИ — рутинной. Поэтому команда банка создала цифрового помощника «Smartgu» и сообщество для тех, кто интересуется возможностями ИИ, с конкретной задачей: построить культуру цифрового мышления внутри компании и в результате этой деятельности продолжать предоставлять удобство и комфорт нашим клиентам. По факту, современный банк — это полноценная финтех-компания. Уже сейчас искусственный интеллект используется в работе большинства подразделений банка: колл-центра, чат-ботов и мобильного приложения, упрощая работу сотрудников и жизнь клиентов.

Еще одна важная задача для нас — активно коммуницировать с вузами в части применения искусственного интеллекта в банковской сфере, обучения и привлечения кадров.

«PHYGITAL — ТРЕНД, КОТОРЫЙ ЗАДАЛИ МЫ»

— Цифровая трансформация рынка банковских услуг продолжается ускоренными темпами. И наша стратегическая инициатива «безбумажный банк» также идет полным ходом: мы максимально нацелены на цифровизацию. Чуть больше года назад открылся первый Phygital-офис банка в нашем регионе. Для банковского сектора страны Альфа-Банк является трендсеттером в создании нового формата — отделений будущего. Мы соединили физическое присутствие с цифровым обслуживанием и, более того, значительно расширили географию своей сети и онлайн-сервисы. Это принципиально меняет модель обслуживания. Не клиент идет к сотруднику, а сотрудник идет к клиенту. Думаю, что за этот год томичи по достоинству оценили новый

формат, в котором нет границ между клиентом и сотрудником в виде стоек, мониторов и проводов.

Альфа-Банк — универсальный банк. В нем себя комфортно чувствуют как частные клиенты, так и юридические лица. Мы создали сервис, благодаря которому клиент-физлицо и одновременно владелец бизнеса может сразу решить все вопросы — и бизнеса, и персональные. Сотрудники наших отделений — универсальные специалисты.

Приоритетным направлением для нас в этом и последующих годах будет работа в сфере среднего профессионального и высшего образования, то есть с той молодежью, которая вскоре будет обеспечивать развитие страны. Создан специальный проект для вузов, который мы начали реализовывать по всей России.

Еще одним трендом года для нас стало быстрое развитие доставки банковских продуктов. Соответствующее подразделение сейчас доставляет 10 банковских продуктов на дом или в офис по всей территории области. Процесс занимает от часа до двух дней в зависимости от сложности продукта и нахождения клиента.

Наша стратегическая инициатива «БЕЗБУМАЖНЫЙ БАНК» также идет полным ходом: мы максимально нацелены на ЦИФРОВИЗАЦИЮ.

«КАЖДЫЙ ДЕНЬ — НОВЫЙ ПРОДУКТ»

— У нас почти каждый день появляется какой-то новый интересный продукт.

- В конце 2022 и начале 2023 года мы с помощью цифровых технологий создали процесс комфортного получения ипотеки. Оформить ее можно, посетив отделение всего один раз или не выходя из дома, при наличии электронной цифровой подписи.

- Один из локомотивных продуктов этого года — кредитная карта «365 дней без процентов». Мы задали тренд, и далее банки стали двигаться в сторону увеличения льготного беспроцентного периода, создавая новые интересные вариации кредитных карт.

- Банк в этом году совершил важный и правильный шаг. Мы первыми на рынке отменили все комиссии на переводы любым способом из Альфа-Банка, а также лимиты на переводы, включая платежи и переводы через СБП.

- Бесплатная дебетовая карта с категорийным кэшбэком, где клиент в приложении сам определяет для себя категории на текущий месяц, — одно из лучших предложений на рынке.

- Детская карта для клиентов банка, которая не привязана к счету родителей, дает ребенку возможность с 6 лет пользоваться ей самому. А в первый месяц мы даем 10% кэшбэка на все покупки по ней. Это тоже эксклюзивное предложение Альфа-Банка.

- Альфа-Банк — универсальный банк. Мы работаем с клиентами всех возрастов. И каждый раз перед нами стоит самая главная задача: сделать банк максимально удобным для клиента на каждый день.

В ПЛАНАХ — РОСТ И РАЗВИТИЕ

— Подводя итоги этого года, отмечу, что подписано рамочное соглашение о сотрудничестве с Администрацией Томской области. Для нас это важное событие. Мы включены в пул банков, с которыми руководство региона готово обсуждать и реализовывать важные проекты для социально-экономического развития области.



На стадии завершения перевод отделений банка в Phygital-формат в Томске, а также до конца года планируется открытие новых Phygital-отделений в Северске, Асине и Стрежевом.

Конечно, мы активно участвуем и будем продолжать участвовать в общественной жизни региона, поддерживая самые разные мероприятия, которые проходят в Томской области. Региональные фестивали, любительский, профессиональный спорт и физическую культуру, социальные, культурные, музыкальные и другие активности.

Подытоживая рассказ о сегодняшнем и завтрашнем дне Альфа-Банка,

еще раз хочу подтвердить: благодаря внедрению Phygital-формата наше главное достижение — возможность клиента прийти в любое отделение страны и получить качественное обслуживание в режиме «одного окна» вне зависимости от того, где был открыт счет и где в данный момент человек находится. Либо он может максимально использовать возможности мобильного приложения и сделать в нем все самостоятельно, или заказать доставку продуктов туда, где их комфортно получить.

г. Томск, пер. 1905 года, 14/1, ул. Красноармейская, 101 а, пр. Комсомольский, 53, тел. 8 800 200 00 00, www.alfabank.ru

Механизм спасения

Деятнадцатилетний Чайковский после премьеры «Грозы» Островского в Александринском театре был настолько потрясен драмой замужней женщины, открыто заявившей о своем праве любить того, кого ее сердце выбрало, что задумал написать оперу.



Его чуткий музыкальный слух почувствовал в образе Екатерины Кабановой мелодию любви и борьбы. Оперы он не написал, но женщину, покорившую его своим стремлением к счастью, воспел в увертюре к драме: нежный и светлый мотив народной песни не в состоянии заглушить даже раскаты «грома».

Современник Чайковского — литературный критик Добролюбов назвал Катерину «лучом света в темном царстве», чем на столетия вперед определил отношение любого русского к этому персонажу как к национальному типу, настроив определенным образом оптику читателя и зрителя. Действительно такой героини, какую Островский вывел на сцену в 1859 году,

русский театр до этого еще не знал, не видел. Хотя тема тяжелой женской доли, тема женского счастья, ключи от которого «позабыты, позаброшены», уже поднимались в русской литературе.

Для Чайковского и Добролюбова героиня драмы Островского стала открытием и откровением, а воспринимает ли Катерину Кабанову и ее личную трагедию современный зритель как свою современницу? Этот вопрос задал Томску режиссер Олег Молитвин с подмостков Томской драмы.

Постановщик перенес действие пьесы из середины XIX века в наши дни и постарался уйти от хрестоматийного деления действующих лиц на представителей «темного царства» и их жертв. В

спектакле Молитвина «темное царство» не персонифицировано, оно безлико, а оттого тотально и еще более угрожающе страшно. По замыслу режиссера, все жители Калинова — в той или иной степени жертвы этого «темного царства». И весь спектакль — про то, как герои либо пытаются вырваться на свободу, либо пытаются приспособиться жить в «темном царстве».

Оно дано зрителю в ощущениях — через сценографию и музыку. Художник Дарья Здитовецкая (Санкт-Петербург) создала абстрактное пространство, превратив живописный берег Волги (как в ремарках Островского) в голый подиум — безжизненное гиблое место. В полубоморочное состояние вгоняет зрителей и музыка томских композиторов Максима Чепчугова и Степана Пономарева. Они создали электронный саундтрек к спектаклю, в котором нет даже намека на просвет счастья и любви, как это было в музыке Чайковского, напротив, их музыка давящая, тревожная, суггестивная. В сочетании с мрачными и тревожными картинками на экране (художник по видео — Стас Свистунович) музыка создает атмосферу предгрозового удущья.

Созданный на сцене Калинов — место не для любви, не для жизни. Отсюда хочется сбежать. Кулигин (Вячеслав Радионов) пытается побудить Савела Прокофьевича Дикого (Павел Кошель) заняться благоустройством жизни в городе, ведь на то он и «значительное лицо». Но Дикой все прожекты механика-самоучки, который выглядит как нищоброд, решительно отменяет, смахивая со стола чертежи солнечных часов одним пьяным жестом.

Да и не мужчинам вовсе принадлежит главная роль в общезжитии Калинова. Все мужское население, по замыслу режиссера, лишено воли к действию. Они лишь мечтают, как Кулигин, или пьянствуют, как Дикой, или пытаются сбежать в Москву, как Тихон (Михаил Чернов), или



ВОСПРИНИМАЕТ ли Катерину Кабанову и ее личную трагедию современный зритель как свою **СОВРЕМЕННОЦУ**? Этот вопрос **ЗАДАЛ** Томску режиссер Олег Молитвин

становятся объектом абьюза, как Борис (Юрий Шадрин). Даже Кудряш (Константин Калашников) с напарником-бандитом Шапкиным (Александр Горяинов) не являются олицетворением силы. Мужчины подчиняются обстоятельствам, а женщины — подчиняют обстоятельства своей воле.

В спектакле Молитвина именно женщины — настоящие действующие лица. От их желаний, намерений, поступков зависит происходящее в условном городе К. Режиссер намеренно укрупнил биографии героинь, сочинив каждой новые социальные роли.

Марфа Игнатьевна Кабанова (Елена Дзюба) стала яркой медийной фигурой, чья публичная жизнь, во всех деталях и подробностях, находит отражение в ежедневных новостных выпусках модного блогера Феклуши (Екатерина Мельдер). Катерина (Екатерина Дружкова) и Варвара (Аделина Бухвалова) как будто только что сошли с подиума, где шел показ высокой моды, или, наоборот, собираются поучаствовать в передаче «Модный приговор». В героине Бухваловой при этом обнаруживается такой несентиментальный характер, что она, а не Кудряш, могла бы возглавить «бригаду» рэкетиров.

Ей ничего не стоит и застрелить своего друга.

Барыня в инвалидной коляске (заслуженная артистка России Людмила Попыванова) хоть и появляется эпизодически, чтобы выкрикнуть свои проклятия, но и в ней угадывается властная женщина с богатой биографией. Казалось бы, Глаша (Мария Золотарева) — бессловесная прислуга, чья жизнь «подай-поднеси», но и та способна проявить свою волю. В эпизоде, когда она за собой «на поводке»-галстукке ведет Савела Прокофьевича Дикого, ползущего за ней на четвереньках, отчетливо читается ее прошлая «профессия» и ее будущее.

Но только двум женщинам дана возможность изменить свою судьбу. И каждая по-своему использует шанс. Елена Дзюба играет женщину властную, но не «темную». Ее Кабаниха красива, умна, современна, но, увы, не счастлива в личной жизни. И это ее гнетет. Она не смогла вырваться из «темного царства», зато нашла свой механизм спасения, подчинив себе, своей воле жизнь всего Калинова.

Сеансы благотворительности, которые она устраивает время от времени, все дефилирующие по подиуму-берегу сирые, убогие, бездомные — это демонстрация

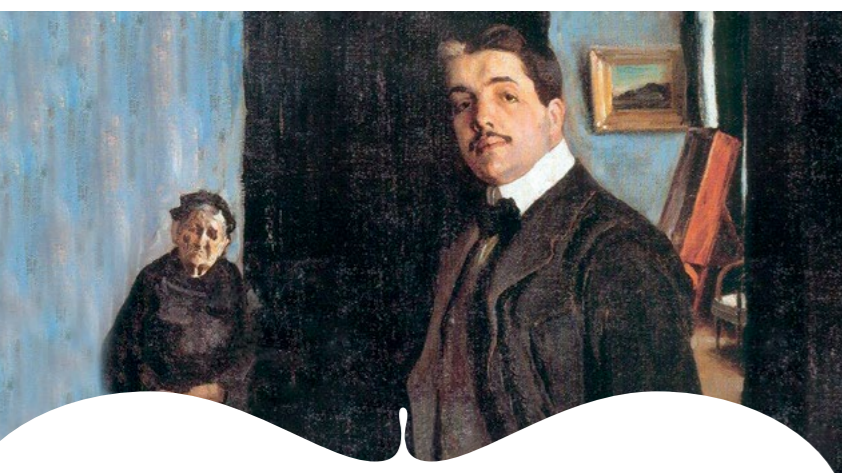


власти. Кабаниха упивается этой властью. Но сколько ни гляди на свое видеоизображение, сколько ни упивайся словами Феклуши, а благоденствие в жизни не наступит, спокойствия в душе не будет.

У Екатерины Кабановой механизма приспособления к жизни в «темном царстве» нет. Она со своим желанием любить открыто, как сердце велит, не поняла никем, даже возлюбленным. Но спасается она именно через любовь. Любить для нее — это желать света. Любить — это дышать легко и свободно. Катерина в исполнении Дружковой мучается от того, что не может сразу найти свой путь к спасению. Находит она его в том, что избавляет свою душу от тела. Финальный эпизод, когда Катерина сбрасывает с берега-подиума стул (воплощенная метафора ее тела), становится кульминацией и развязкой в этой борьбе света с «темным царством». Катерина использовала свое право на выбор, она выбирает свободу. И в последний миг бытия обретает счастье.

Проект реализован при поддержке гранта Президентского фонда культурных инициатив.

Автор текста: Татьяна Веснина



Дягилев. Часть 1. Мир искусства

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

5 ноября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка», ул. Гагарина, 2
Начало в 15.00
16+

Собачье сердце

Читакль по мотивам одноименной повести Михаила Булгакова
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,
Евгений Шевелёв

6 ноября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка», ул. Гагарина, 2
Начало в 19.00
16+



Заповедник

Читакль по мотивам одноименной повести Сергея Довлатова
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,
Евгений Шевелёв

13 ноября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка», ул. Гагарина, 2
Начало в 19.00
16+



Дневник непрожитой жизни

Читакль по повести Нины Берберовой «Акомпаниаторша»
Исполняют: Лариса Окишева, Наталья Гитлиц

20 ноября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка», ул. Гагарина, 2
Начало в 19.00
16+



Дягилев. Часть 2. Мир искусства

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

26 ноября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка», ул. Гагарина, 2
Начало в 15.00
16+



Солдатские сказки

Читакль по мотивам сказок Саша Чёрного
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,
Евгений Шевелёв

27 ноября

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка», ул. Гагарина, 2
Начало в 19.00
16+



Билеты: арт-бутик «Русский Шарм»,
модная галерея «Антеприма»,
ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33

Организаторы:
Арт-студия «Золотое Сечение»
Арт-бутик «Русский Шарм»

Партнеры:
Ресторанный комплекс «Бамбук»
Союз театральных деятелей РФ
Театр-студия Натальи Корляковой

Информационные партнеры:
Журнал «Дорогое удовольствие»,
журнал «The МОСТ»

Гоголь в музыке

Классик русской литературы создал настолько музыкально-насыщенные образы, что композиторы не могли остаться к ним равнодушными. На концерте «Гоголь в музыке» в исполнении Томского академического симфонического оркестра под управлением Игоря Берендеева прозвучат сочинения Шнитке, Римского-Корсакова, Мусоргского, без которых сегодня невозможно представить образ того, кто выдумал «птицу тройку». Там, где Гоголь, — там мистерия и феерия народного праздника.

12 ноября

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00. 6+



Бах: вечный гений органа

Имя Баха для многих стало синонимом слову «орган». Поэтому знакомство с историей органной музыкой, ее жанрами, формами, особенностями регистровки темпов и других нюансов исполнительского искусства органист Дмитрий Ушаков, автор проекта «Органная гостиная», предполагает начать с органной музыки И. С. Баха. Программа концерта составлена так, что популярные произведения композитора соседствуют с редко звучащими.

22 ноября

Органный концертный зал,
пр. Ленина, 75, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00. 12+



Саксофон Drive

«Российский квартет саксофонистов» — уникальный музыкальный коллектив из четырех молодых харизматичных исполнителей-виртуозов, участников престижных международных фестивалей. Вниманию зрителей предоставляется необычный, редкий состав инструментов, захватывающая красота звучания и высочайший профессионализм музыкантов. Каждый концерт квартета — увлекательное и незабываемое музыкальное путешествие от барочных произведений Баха до музыки французских импрессионистов, от русских романтиков до лучших образцов джаза и эстрады.

23 ноября

Органный концертный зал,
пр. Ленина, 75, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00. 12+



Главный представляет

Художественный руководитель и главный дирижер Томского академического симфонического оркестра Владимир Понькин подготовил немало сюрпризов и неожиданных открытий для томской публики. Редкое сближение в одной афише имен Моцарта и Брукнера делает этот концерт уникальным. У слушателей будет возможность сравнить музыку эпохи классицизма и эпохи позднего романтизма.

3 декабря

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00. 12+



Стихия Юлии Савичевой

В этом году певица представляет новую концертную программу «Стихия». Выступление включает в себя и хиты, и новые песни Юлии, выступающей исключительно вживую, что делает все ее программы неповторимыми и незабываемыми. Световое шоу и визуальное оформление подчеркивают тональность каждой песни. Певица обожает своих зрителей и всегда готова их удивить сюрпризами и откровениями.

15 ноября

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 710-900
Начало в 19.00. 6+



ЧАЙФ:

«Внеплановый концерт»

Идея этого концерта возникла у группы спонтанно, поэтому лучше всего ему подошло название одной из известных песен «ЧАЙФа». Музыканты споют редкие песни и всем известные хиты. Часть концерта будет акустической, другая часть заставит зрителей отплясывать, даже сидя в мягком кресле. Давно замечено: на выступление «ЧАЙФов» можно прийти в любом настроении, зато уйти в гарантированно хорошем. Приходите на концерт за драйвом, энергией и заряжайтесь положительными эмоциями!

27 ноября

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 710-900
тел.: 20-20-72, 710-900
Начало в 19.00. 12+



«История Любви»

Известный аргентинский тенор Карлос Д'Онофрио в сопровождении профессиональных музыкантов из Санкт-Петербурга представит программу Amog, в которой рассказывает об утраках и тоске, переживаниях и расставаниях. В его уникальный по красоте и богатству тембр голоса можно влюбиться с первого звука — недаром критики называют его голос «тенор цвета черного бархата». Природная обаятельность, харизма, темперамент и артистизм придают особый шарм творчеству певца, тесно связанному с культурой его родины, с непередаваемыми волшебством и страстью аргентинского танго.

28 ноября

Томский театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 710-900, 906-837
Начало в 19.00. 12+



Дискотека «СОЮЗ»

Только этой зимой в рамках большого ретро-концерта — настоящий фейерверк хитов и любимых песен в исполнении легендарных звезд. Хотите отправиться в волнующее путешествие по миру поп-музыки 80-90-х? Вас ждет сумасшедшее шоу, на котором выступят группы «На-На», «Белый орел», «Божья коровка», «Мечтать», солисты Виктор Салтыков, Татьяна Овсиенко, Кай Метов, Александр Добрынин.

2 декабря

Дворец Зрелищ и Спорта,
ул. Красноармейская, 126, тел. 710-900
Начало в 18.30. 6+



Юбилейная программа Дианы Арбениной и группы «Ночные снайперы»

«Группе в этом году 30 лет, — говорит Диана Арбенина. — Мы проделали действительно большой путь, пели песни, которые вы любите, ждете и которым вы верны. Что касается юбилейной программы — это будет большая рок-н-ролльная история и настоящий праздник. Музыка объединяет всех нас, ведь суть ее — любовь, которой, как известно, не может быть много. А еще, ребята, я прожила почти 50 лет и все больше убеждаюсь, что лейтмотив жизни человека прост: столько людей на планете, а нужен всего один. Вот об этом мы и будем петь».

23 ноября

Дворец Зрелищ и Спорта,
ул. Красноармейская, 126,
тел. 710-900
Начало в 19.00.
12+



«Щелкунчик и кошки»

Московский театр кошек В. Куклачёва представляет грандиозную премьеру спектакля на музыку Чайковского. Фокусник и волшебник Дроссельмеер (В. Куклачев) подарит Маше и Щелкунчику волшебное путешествие в сказку. Главные роли исполняют 50 кошек — такого в мире еще никто не делал.

10 декабря

Центр культуры ТГУ,
пр. Ленина, 36, тел. 52-98-97, 710-900
Начало в 12.00 и 15.00. 0+



126 ЛЕТ НАЗАД (1897) ОСВЯЩЕНО НОВОЕ
КАМЕННОЕ ЗДАНИЕ ТОМСКОЙ МУЖСКОЙ
ГИМНАЗИИ, ПОСТРОЕННОЕ ПО ПРОЕКТУ
АРХИТЕКТОРА П. П. НАРАНОВИЧА.

До недавнего времени в этом доме располагался один
из корпусов Томского высшего военного командного
училища связи.

Давным
давно

Гастроли Театра-студии «Театральный ковчег» (г. Сергиев Посад)

Забавные истории про Хомку и Суслика

В музыкальном спектакле ребята увидят несколько историй о Хомке и Суслике — маленьких и очень симпатичных друзьях-грызунах, с которыми постоянно что-то случается. Но чтобы ни произошло, их дружба всегда побеждает.

8, 9, 10 ноября

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 12.00. 3+



Играем в дружную семью, или Гарнир по-французски

Эксцентрическая комедия рассказывает о последствиях супружеской неверности. На первый взгляд, классический сюжет — муж, жена и любовник. Но не все так просто... Неожиданно появляются еще любовница мужа, кухарка и ее супруг. По стечению обстоятельств каждому приходится играть вовсе не ту роль, которая была запланирована в начале.

8 ноября

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 19.00. 18+



Саня, Ваня, с ними Римас

На сцене вы увидите историю простой семьи — печальную и веселую, близкую и далекую, историю о простых людях, которые, страдая и ошибаясь, прошли через все испытания войны, сохранив честь, достоинство... и любовь.

9 ноября

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 19.00. 12+



Про мою маму и про меня

Действие пьесы разворачивается в советские времена, но пьеса пользуется неизменной популярностью как у старшего поколения, так и у молодежи. В основе сюжета — пять школьных сочинений, написанных главной героиней Леной. Это истории о непростых взаимоотношениях мамы в кризисе среднего возраста и девочки-подростка. Каждый зритель откроет для себя что-то новое в этой простой, доброй и юмористической истории.

10 ноября

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 19.00. 12+



В Томской драме — еще один спектакль К. Гольдони

«Слуга двух господ» в томской версии будет историей о том, как современный маленький человек вынужден выживать в непростые времена. Устраиваясь сразу на несколько работ, курьер Труффальдино оказывается втянутым в цепь запутанных и опасных интриг. С другими героями пьесы тоже произойдут метаморфозы, а Венеция, где происходят все события, будет городом Любви, наполненным людьми, ищущими свою вторую половинку. Проект реализуется с использованием гранта, предоставленного «Российским фондом культуры».

18 и 19 ноября

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 18.00. 16+



Король-Олень

Знаменитая итальянская пьеса XVIII века удивительным образом совмещает приемы площадной комедии дель арте и сказочный сюжет. Здесь все называется своими именами, зло непременно наказуемо, а любовь и красота способны побеждать. Здесь есть место хулиганству и безрассудству, а сказочное переселение душ может привести к трагедии.

26 ноября

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 18.00. 16+



Три ведра краски и моток изоленты: бизнес как он есть



АЛИНА БАЛАНС

серийный предприниматель, маркетолог, сооснователь фестивалей BALANCE, дизайнер жизни и интерьера своей квартиры

Можно провести еще массу аналогий, но лучше извлечь из всего этого урок и улучшить свои скиллы — и как прораба, и как предпринимателя.

Будьте готовы к сюрпризам при заказе мебели через интернет

Ну вот он, тот самый идеальный шкаф! И по привлекательной цене! Кажется, что это все сон — но вы можете нажать кнопку «оплатить» и начать наслаждаться приятным ожиданием,

Говорят, что один ремонт равен трем пожарам. Не знаю об этом наверняка, но то, что ремонт можно сравнить с бизнес-процессами, — факт. Часто у вас прорывает трубу, понравившиеся обои уже не радуют глаз, а торшеры, заказанные на маркетплейсе, совершенно не подходят к интерьеру.

одновременно с этим планируя, где что будет лежать и висеть. Правда через пару месяцев ваша мечта обернется суровой реальностью. В лучшем случае вы получите шкаф другого оттенка или формы, а в худшем — ручку от шкафа, которая будет напоминать вам о прекрасной мечте.

Так же и в работе — заключая контракт с незнакомым специалистом, будьте готовы к сюрпризам. Иногда они могут оказаться гораздо более неприятными, чем в случае со шкафом.

Вывод: не радуйтесь заранее, пока не увидели конечный результат. Не покупайте новые плечики и путевку на Мальдивы из еще не заработанных денег.

Косметический ремонт в бизнесе невозможен без капитального

Желание заменить стулья на кухне будет стоить вам покупки подставок под горячее, тарелок, текстиля и декора, а обновление визиток — нового логотипа, фирменного стиля, брендбука, сайта, вывески и прочих радостей. И чек в этом случае будет гораздо больше, чем на кухне.

Вывод: если решились на перемены — готовьтесь к тратам, как денежным, так и временным. Даже доставка иногда затягивается, не говоря уже о креативных процессах и печати полиграфии.

Делать ремонт одному практически невозможно

И в бизнесе, и в изменении интерьера очень важен партнер — так у вас получится уследить даже за самыми небольшими и, казалось бы, незначительными деталями. Мне очень повезло с Анжелой Климовой, вместе с которой мы делаем фестивали BALANCE и многие другие проекты. Она всегда поддерживает мои начинания! Можно сказать, что она отвечает за фундамент и закупку материалов, а я — за тарелочки и настроение. И друг без друга мы бы не справились!

Вывод: идеальный partner in crime — тот, с которым ты не беспокоишься о финмодели (потому что он уже все просчитал), и с которым не страшно переклеивать обои в три часа ночи.

И В БИЗНЕСЕ, и в изменении интерьера очень важен ПАРТНЕР — так у вас ПОЛУЧИТСЯ уследить даже за самыми небольшими ДЕТАЛЯМИ.

СПЕЦПРОЕКТ

ТОП 2023

ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»

Ноябрь — отличный месяц, чтобы начать планомерное подведение итогов уходящего года. Поэтому мы подготовили для читателей гайд, в котором собрали самые интересные, яркие, запоминающиеся и полезные истории, услуги и новинки этого года от друзей «Дорогого».



ЛЮБОВЬ СО ВКУСОМ

От небольшой ремесленной сыроварни — к масштабному проекту. Несколько сырных мастерских в Томске, собственное кафе и грандиозные планы. Со Светланой Хандогиной, владелицей крафтовой сыроварни «Светочь», подводим итоги 2023 года и обсуждаем планы на следующий.

Наше производство

— Мы по-прежнему варим разные сыры и знаем, что наш ассортимент хорошо знаком городу. Выдержанные твердые и полутвердые сыры — это абсолютные хиты, так как созревают они долго — от полугода до двух-трех лет — и процесс ухода за ними весьма длительный. Свои авторские сыры мы считаем «золотой» линейкой. Среди них и наш чемпион «Кухтеринский», который производится уже четыре года, и медалист-победитель «Светочь». У нас много постоянных гостей, а также новичков, которые только знакомятся с нами, а значит и с сырной культурой. У них не возникает вопроса по поводу цены. Это говорит о доверии к нашей лавмарке и об исключительно «чистом» вкусе. Именно качественный и честный продукт формирует настоящую сырную культуру.

В текущем году вырос спрос на свежие, рассольные сыры. Мы расширили линейку и ввели новые виды. Возможно, потому что было жаркое, долгое лето — и люди хотели именно свежие позиции: страчателла, чечил, буррата, молодые бельпер-кнолле, камамбер и т. д.

Новые сырные точки на карте Томска

В 2023 году мы открыли два новых сырных магазина. Один — в ТРЦ «Лето», второй — на площади Новоси-



борной, 2. В каждом нашем бутикe можно получить профессиональную консультацию по вину, мясу, сыру с обязательной дегустацией.

Сыр — это древний и уникальный продукт, наравне с вином и хлебом. В нашей стране он с каждым годом становится более востребованным и незаменимым. Он наделен невероятным количеством полезных витаминов и микроэлементов — настоящая таблица Менделеева. В нем есть уникальные аминокислоты, которых мы не найдем в других продуктах.

Наша задача — не просто сварить

и продать сыр, потому что такая услуга понятна, а приобщить человека к сырной культуре, чтобы он не только вернулся сам, но и привел других людей, которые тоже станут постоянными гостями наших заведений.

Сырное шоу

Для нас «Светочь» — не только культура сыроделия, а настоящая культура потребления. Мы не просто продаем сыр, мы дарим настроение. Каждый наш продавец расскажет про сыр абсолютно все и ответит на любой вопрос. Поход в «Светочь» — всегда маленькое шоу, камерный театр. Наверное, там я закрываю гештальт по актерскому мастерству. (Улыбается.) «Светочь» для меня — сцена, на которой я живу. Когда-то я хотела поступать в Щукинское училище. Теперь оно у меня есть! Так что каждая встреча с гостем для меня каждый раз — настоящая импровизация и бешеный обмен энергией. Могу работать весь день, напитываясь силой позитивного общения! Это больше чем еда. Это про любовь...

Запустили полезный фаст-фуд

Важное достижение 2023 года — открытие сырно-мясного кафе «Светоч&Ко» на фуд-корте ТРЦ «Лето». Меню в нем составлено на основе нашего собственного сыра.

«Фаст-фуд» звучит как что-то быстрое и не очень полезное... Мы хотим, чтобы от данного понятия осталось слово «быстро» и добавилось «полезно». Поэтому мы быстро готовим натуральную еду и продвигаем идею, что фаст-фуд должен быть правильным и честным. Мы сами лепим пельмени, чебуреки с мясом, сыром, сами вытягиваем пасту и подаем ее с сырным соусом. Варим сырный крем-суп только на основе нашего продукта — без стабилизаторов и «химии». Ввели сырный латте и конфеты. Визуально красиво подаем раклет — национальное швейцарское блюдо. Одна из позиций в кафе, которую мы презентовали на летнем фестивале «ЕСТЬ», — Хан-дог — уже полюбился томичам и гостям города.

Мы продвигаем новую гастрономическую культуру, как когда-то начинали продвигать сырную. Правильное питание — современный тренд: все больше людей это понимают. За ним будущее. И главный ресурс — время, которое надо ценить!

«Светочь» — источник света

Многие спрашивают: «А «Светочь», потому что вы Светлана»? Не только. С древнеславянского языка «Светочь» — источник света, знаний о ком-либо или о чем-либо. Слово имеет более



«СВЕТОЧЬ»:

- ✓ Про любовь
- ✓ Собственное производство
- ✓ Восемь лет на рынке
- ✓ Три сырных магазина
- ✓ Сырно-мясное кафе

сакральный смысл, направленный на богатый духовный мир, а не на материальные блага. Мы несем информацию о своем живом продукте, о его пользе, об эмоциях, которые возникают у гостя, и приобщаем, приобщаем, приобщаем к сырной культуре. И за восемь лет нашей деятельности я вижу, что у нас многое получилось.

Быть похожими на всех — не про меня. Идти за кем-то легко, но мне это неинтересно. Я перфекционист, что и отражается в конечном продукте. В сыроделии Томска мы были первыми, было тяжело. Но благодаря нашей работе тот же сыр «Томский» путешествует по городам России, его привозят в Америку, в Голландию, в Польшу, он завоевывает различные награды. И нам говорят: «Вы классные!». Круто, когда ты участвуешь в создании фундаментального российского сыроделия!

Как гурману мне интересно что-то создавать, сочетать, я всегда в потоке. Нет состояния «стоп», есть состояние «цель»! Интересен масштаб. Поэтому сегодня «Светочь» — это собственное производство, несколько магазинов и кафе, предлагающих также мясные изделия и деликатесы. Наши консультанты — настоящие сырные и винные сомелье.

Ближайшие планы на 30 лет — вперед! Мы создаем пространство, в которое каждый человек может прийти, чтобы открыть и узнать для себя что-то новое, побаловать, а, значит, и полюбить себя!



К Новому году

Новый год — это вкусно! В наших бутиках стоит заранее попробовать и выбрать сыр, который будет идеально подходить к вашему новогоднему столу. Только не стоит тянуть до декабря, лучше подумать о праздничном меню сейчас. А еще у нас можно собрать любой сырный подарок: от маленькой коробочки до сырной корзины. И, конечно, приобрести подарочный сертификат номиналом от 1000 рублей и до бесконечности.

Мы всё уже продумали!



пр. Ленина, 133,
ТРЦ «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13,
пл. Новособорная, 2
id400448906, club135839561



ТРЕНД НА ЧЕСТНЫЙ БИЗНЕС

Громкие истории, связанные с неуплатой налогов, — достаточно вспомнить нашуевшие в это году истории с крупными блогерами — всегда были и будут на слуху. Наталья Медведева, директор компании «Превентива», подводит итоги года и делится мнением о том, почему выгодно вести бизнес честно и какие тренды в бухучете ждут предпринимателей.

Клиенты обращаются к нам с разными запросами. Мы поддерживаем их, помогаем каждому, но не всегда люди понимают, что вести бизнес «в белую» — гораздо выгоднее и безопаснее. И наша задача — обязательно объяснить это клиентам и показать, почему и как надо вести учет.

Сейчас активно транслируется тема упрощения учета, как следствие — уменьшение нагрузки на предпринимателей. С одной стороны, это здорово. С другой — это обесценивает роль бухгалтера. А его роль очень важна, потому что «формальный» документооборот приносит предпринимателю проблемы. Приведу примеры.

1. Если предприниматель когда-то выбрал деятельность перевозки пассажиров легковым такси, затем прекратил ее, но сохранил соответствующий ОКВЭД (общероссийский классификатор видов экономической деятельности), его автомобиль для ИФНС продолжает участвовать в предпринимательской деятельности. Соответственно, при его продаже придется оплатить налог по той системе налогообложения, на которой он находился в момент продажи имущества. Либо вступать в долгие споры с соответствующими органами.

2. Я думаю, все знают, что для применения патентной системы налогообложения существует лимит по выручке 60 млн руб. И очень редко, практически никогда, предприниматель без бухгалтера отслеживает его. При превышении лимита предпринимателя ждут очень серьезные последствия.

3. Третий пример (самый распространенный) — путаница в видах деятельности. Предприниматель оформил патент на образовательные услуги, а клиент при оплате в назначении платежа указал «за консультационные услуги». Во-первых, этот платеж не может пройти по данной системе налогообложения. Во-вторых, для налоговой это уже сигнал о том, что предприниматель ведет деятельность незаконно и проверка ему обеспечена. И все это из-за банальной невнимательности предпринимателя.

Для того, чтобы не было таких и прочих проблем с последствиями, и нужен бухгалтер. Наша компания делает все, чтобы минимизировать риски клиентов. Сейчас особенно много камеральных проверок и письменных запросов-требований к предпринимателям. При работе со своими клиентами мы берем эти вопросы на себя.

Офлайн — душевнее

Сейчас бизнес становится «асоциальным»: люди оформляют документы и получают услуги не выходя из дома. Это неплохо, но все же есть нюансы. Многие компании предлагают ведение онлайн-бухгалтерии. В их числе — банки. Банк — это калькулятор и календарь. Он считает все поступления денежных средств на расчетный счет, умножает на процентную ставку по налогу и вовремя отправляет отчет. А предпринимателям на счет поступают не только платежи клиентов, но и возвраты от поставщиков, заемные денежные средства и другое. И в отличие от бухгалтера, банк это не учитывает.

«Превентива» сохраняет «тактильный» контакт с клиентами: нам важно лично встретиться с человеком, поговорить с глазу на глаз. Конечно, если нужно, работа ведется и удаленно, но при этом мы всегда позвоним, узнаем, как дела, что нового в бизнесе, расскажем о новых услугах и прочее. Мы стремимся быть не просто бухгалтером, а личным финансовым консультантом и готовы предложить юридическую и кадровую поддержку. Проконсультируем по услугам крупнейших банков города, проинформируем предпринимателей обо всех государственных мерах по их поддерж-

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

- Сотрудничать с «Превентивой» — значит обеспечить безопасность своего бизнеса.
- Предлагая клиентам получить комплекс услуг в одном месте, мы помогаем им решить проблемы с кадрами, бухгалтерией, юридическими вопросами, расчетом заработной платы и бизнес-планированием.
- Среди наших клиентов — крупные айти- и медицинские компании, а также малый и микробизнес. Со многими из них нас связывает многолетний опыт работы и практически семейные отношения, которыми мы очень дорожим.
- Нас отличает особенный душевный формат сервиса, который мы планируем только улучшать.
- Ценовая политика компании направлена на максимальную доступность наших услуг для каждого.
- В планах — постепенно выйти на формат онлайн-обслуживания в других городах, сохраняя при этом свой человеческий подход.
- Внутренняя инфраструктура компании постоянно трансформируется в связи с ростом объема поставленных перед ней задач, и мы планируем расширять ее и дальше.
- Всегда готовы предложить нашим клиентам множество вариантов ведения бизнеса честно и с выгодой. Рады видеть, что все больше людей выбирают эту стратегию.



Локация: Xander Hotel, xanderhotel.ru

ке, о новых законодательных актах. Мы всегда в курсе нормативных изменений.

Основная задача «Превентивы» — чтобы клиент приходил к нам с удовольствием. Хочется быть нужными и необходимыми. Конечно, странно сравнивать себя с салоном красоты или кабинетом массажа, но услуга, которую мы предоставляем, не менее прекрасна и нужна.

«Превентивные» меры

Сейчас существуют все условия для того, чтобы вести бизнес честно. Даже если человек просто работает на себя, он может платить налоги как самозанятый. Кстати, не все знают, что самозанятые также имеют право на пенсионное обеспечение, могут получать декретные, больничные. Как это сделать, расскажут наши специалисты! И хотим предупре-

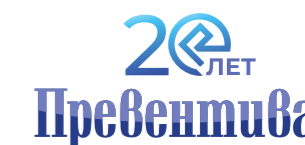
дить работодателей! Если вы, вместо зачисления человека в штат, работаете с ним как с самозанятым, то в итоге попадаете в поле зрения налоговой инспекции. Наша цель — предупредить клиента о налоговых рисках, неслучайно мы «Превентива».

На шаг впереди

«Превентива» незамедлительно запускает услуги, связанные с актуальными требованиями законодательства. Уходящий год — не исключение. Компания была первой, кто начал отправлять уведомления в Роскомнадзор, ставить сотрудников клиентских компаний на воинский учет. Также нами запущена новая консультационная услуга — обучение сотрудников отделов кадров других компаний работе в программе ЗУП (зар-

плата и управление персоналом). Нам всегда есть к чему стремиться.

Одним из своих достижений считаем участие «Превентивы» в бизнес-премии «Выбор клиентов и партнеров». По итогу аналитики, в рамках отрасли (ОКВЭД 69.20) и региона «Сибирский федеральный округ» ООО «Превентива Бизнес Сервис» вошло в 4% лучших компаний страны.



пр. Фрунзе, 103 д, 3-й этаж, тел. 90-26-22;
ул. Нахимова, 8/1, тел. 23-62-22;
Иркутский тр., 53 б, тел. 23-63-22;
ул. 79-й Гвардейской дивизии, 24,
тел. 23-64-22, preventiva.ru



ИНВЕСТИЦИИ В БУДУЩЕЕ

Работа брокера — это искусство находить возможности там, где другие видят риски, говорит директор томского филиала инвестиционной компании «Цифра брокер» Виталий Хилько. Молодой и амбициозный предприниматель привел в сферу инвестиций сотни человек по всему миру, и сегодня благодарные клиенты неизменно выбирают «Цифра брокер» в качестве проводника на фондовом рынке.

— Виталий, чем вас привлекает Томск?

— Во-первых, я патриот: где родился — там и пригодился. А во-вторых, посещая в год по несколько государств, я убедился, что ощущаю себя там не так, как дома. В гостях хорошо, но, не будем лукавить, ментальные барьеры преодолеть сложно. Да и надо ли, когда здесь, в уютном Томске, можно наладить коммуникацию с клиентами из любой точки. Еще 11 лет назад, только заходя в бизнес, я понимал, что это игра вдолгую, и никогда не относился к бизнесу как к стандартным обязательствам. Было время, когда мы даже вели проект по обучению детей предпринимательству, собирали форумы. Чтобы не застревать на месте, мне нужны движение, нетворкинг, творческие процессы, события. И я легко нахожу людей, которым близка моя позиция. Поэтому «Цифра брокер» построен исключительно на партнерских отношениях: как внутри компании, так и с клиентами.

— То есть инвестиции — это не просто математика?

— Все намного глубже. Приведу



простой пример. Например, любой человек, желающий улучшить свою форму, отправляется в спортзал. Если он решит пойти к цели в одиночку, путь будет длиннее, результат — непредсказуемый. Если наймет тренера, то существенно сократит дистанцию.

Так и в инвестировании: брокер, как человек со специальными знаниями и опытом, знает, как управлять деньгами для извлечения максимальной прибыли. И, конечно, это не только математика, но и непрерывная аналитика. Иногда принять решение, которое может стоить очень дорого, нужно в течение нескольких минут. И мы отслеживаем ситуацию 24/7, чтобы наши клиенты всегда были в курсе происходящего.

— Что изменилось на фондовом рынке за последний год?

— Инвесторов становится все больше. По данным Московской биржи, их уже более 27 миллионов человек. Все хотят жить в достатке, а инвестиции — это, пожалуй, лучший способ создания капитала. Если в 2016 году я звонил и рассказывал клиентам, как работает эта система, то сей-

час они очень выросли с точки зрения финансовой грамотности. Инвесторы уже понимают, что, если бы человек со стажем в 40 лет при средней зарплате 30 тысяч рублей каждый месяц откладывал под 10% хотя бы 3000 рублей, через 40 лет его нако-

пления составили бы 19 миллионов. А есть пути намного доходнее. Что касается рынков, то Россия все больше поворачивается в сторону Азии. В ближайшее время, скорее всего, для нас откроется гигантский по своему потенциалу рынок Индии.

— Какие важные события произошли в вашей компании?

— «Цифра брокер» стала андеррайтером томского завода «Микран», мы помогли им разместить облигации на российском фондовом рынке с хорошей ставкой доходности. Я горжусь тем, что российские компании, в том числе представители малого и среднего бизнеса, стали чаще выходить на фондовый рынок, и мы к этому тоже причастны. В результате на рынке появляются новые имена, растет ликвидность рынка, динамика хорошая, многие акции выросли на 50–60%, чего давно не было на российском рынке. Отличный пример показала компания Astra на IPO, доходность акций которой на пике составила 100%. Больше компаний стали размещать облигационные займы. Сейчас очень интересная ситуация для инвесторов.

— Как изменился томский филиал компании после выделения из холдинга?

— Мы относим себя к классическому брокериджу и четко понимаем свое позиционирование. Помогаем клиентам использовать классические инструменты — такие как акции, облигации, создавать из них портфели и извлекать прибыль. Готовых продуктов у нас нет, мы формируем стратегию под индивидуальные цели клиентов, распределяем акции по разным классам, активам, валютам и

рынкам. При этом каждые три месяца можем это корректировать. Мы выстроили дружественные отношения со странами СНГ — Арменией, Азербайджаном, Казахстаном и другими юрисдикциями. Развивается «Цифра банк»*, работающий с мягкими валютами. Скоро его филиал появится и в Томске.

— Есть ли у вас личный опыт инвестирования?

— Я бы никогда не предложил клиенту то, что не проверил на собственном опыте. Лучший результат на фондовом рынке, как и в целом в любой области, сможет дать только профессионал, который сам чего-то достиг. Я с легкостью показываю кли-

уже достигли определенного уровня достатка и стремятся к самореализации, а компания в полной мере эту возможность предоставляет. У нас высокий уровень сервиса, больше свободы в плане связи с клиентом и гибкие инструменты. Поэтому в рабочих процессах нет напряжения, которое бы помешало комфорту и выстраиванию доверительных отношений. Они регулярно обучаются в разных городах и странах, обмениваются опытом и просто получают удовольствие от процесса.

— Ваши рекомендации инвесторам на будущий год?

— Я бы однозначно рекомендовал каждому найти своего консультанта в

” Готовых ПРОДУКТОВ у нас нет, мы формируем стратегию под ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ цели клиентов, распределяем акции по разным классам, активам, ВАЛЮТАМ И РЫНКАМ. ”

ентам свои счета и динамику их роста, это наглядный показатель эффективности брокера. Состоятельные люди, которые уже обладают капиталом, не тратят время на то, в чем они не разбираются как эксперты. Они это делегируют нам, чтобы получать доход и быть уверенными в будущем.

— Расскажите о своей команде.

— Наш коллектив — люди, ранее занимавшие топовые позиции в крупных финансовых компаниях. Это опытные брокеры, у которых тоже есть свой финансовый результат. Они

сфере финансов. Рассматривать все рынки и возможности, прислушиваясь к рекомендациям профессионалов. Обязательно предусмотреть возможность без потерь воспользоваться своими деньгами в любой момент, когда они могут понадобиться. И уже сейчас начать формировать собственную финансовую подушку безопасности.

ЦИФРА
брокер

г. Томск, пл. Батенькова, 2,
БЦ «Статус» (3-й этаж), тел. 700-309

☎ cifra.broker 🌐 vityalkhilko



📍 vse_v_cifre



cifra-broker.ru

*«Цифра банк» — коммерческое обозначение ООО «ФИН Банк». Ограничение ответственности: ООО «Цифра брокер» (ОГРН 1107746963785). Лицензия № 045-13561-100000 на осуществление брокерской деятельности, срок действия лицензии не ограничен. Сайт: <https://cifra-broker.ru/>. 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д. 15, офис 18.02 (18 этаж, башня «Меркурий Тауэр», ММДЦ «Москва-Сити»). Не является индивидуальной инвестиционной рекомендацией. Упомянутые финансовые инструменты или операции могут не соответствовать вашему инвестиционному профилю и инвестиционным целям (ожиданиям). В приведенной информации не принимаются во внимание ваши личные инвестиционные цели, финансовые условия или нужды. Определение соответствия финансового инструмента либо операции инвестиционным целям, инвестиционному горизонту и уровню допустимого риска является вашей задачей. ООО «Цифра брокер» не несет ответственности за возможные убытки инвестора в случае совершения операций либо инвестирования в финансовые инструменты и не рекомендует использовать данный материал в качестве единственного источника информации для принятия инвестиционного решения. Владение ценными бумагами и прочими финансовыми инструментами всегда сопряжено с рисками: стоимость ценных бумаг и прочих финансовых инструментов может как расти, так и падать.



МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕТЬ ТУРАГЕНТСТВ ИЗ ТОМСКА

В 2023 году федеральная сеть турагентств «Хоттур» открыла свой первый офис в Казахстане, повысив статус до международной.

Выход на международный рынок томского франшизного бренда можно назвать, пожалуй, не только большим достижением для компании и ее руководителей, но и особенной гордостью для всего города.

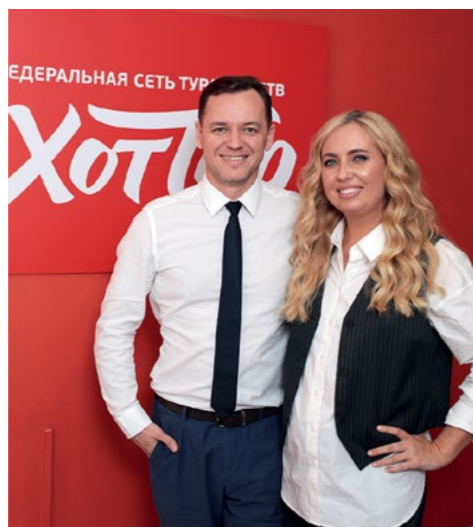
«Хоттур» получил награду от партнеров из ANEX Tour за лучшие по Сибири продажи туров за 2023 год, был номинирован на премию Starway от туроператора Coral Travel и премию Best Seller от туроператора Sunmag, а также стал единственным партнером из Томска, который получил статус «Бриллиант» у туроператора «Русский Экспресс».

Мы встретились с Натальей и Максимом, собственниками «Хоттур», чтобы узнать, какие еще результаты и изменения принес им уходящий год.

Наталья: Конечно, то, что «Хоттур» получил статус международной компании, стало для нас главным событием этого года. Но мы развивались и в местном масштабе: наш пятый томский офис открылся в ТЦ «Мира-Микс». Большим достижением считаем увеличение структуры компании и появление HR-департамента.

Кроме того, в 2023 году мы официально зарегистрировали маркетинговое агентство полного цикла MDA-company, которое оказывает рекламные услуги по всей России разным сферам бизнеса.

Максим: Если говорить о цифрах,



то в этом году с «Хоттур» путешествовало 15 000 томичей, к нашей франшизной сети присоединилось около 10 городов, а учениками «Академии туризма Хоттур» стало более 300 человек. И кстати, 60% туров сегодня мы продаем онлайн.

— Расскажите подробнее про «Академию туризма»?

Наталья: На базе нашего агентства активно развивается проект, где мы с нуля обучаем будущих менеджеров по туризму профессии мечты. А после трудоустройства в нашу компанию даже возмещаем стоимость курса! Обучение возможно в двух форматах: онлайн и офлайн, что очень удобно для студентов из других городов.

— Спросом пользуются и курсы обучения туризму, и сами туры?

Максим: Верно. И мы рады, что нам удастся держаться на плаву в такое непростое время. Многие турагентства в Томске закрылись еще во время пандемии, а мы продолжаем совершенствоваться и радовать своих клиентов новыми предложениями и актуальными направлениями для путешествий.

— Какие планы вы мечтаете реализовать в ближайшем будущем?

Максим: Продолжить развивать собственную и франшизную сеть офисов в России и Казахстане. Заветная цель на 2024-й — 100 партнеров. Мы активно работаем над брендом, переупаковываем франшизу, рассматриваем запросы от потенциальных франчайзи из нашей страны и зарубежья.

Наталья: Сейчас мы улучшаем качество клиентского сервиса: модернизируем внутреннюю IT-систему, внедряем новые решения. В 2024-м планируем сделать процесс работы еще удобнее и функциональнее. Конечно, будем стараться удерживать лидерские позиции в объемах продаж и делать счастливыми наших любимых туристов!



xottur.com xottur xottur_ru

Переходите по QR-коду на наш сайт



ДОРОГУ МОЛОДЫМ!

Ресторан «Кухтерин» в профессиональных кругах давно прославился как кузница талантов. Ведь тут ребята получают уникальные знания и ежедневно оттачивают навыки на практике. Здесь рождаются ценители и настоящие звезды гастрономической культуры. Такие как Арсений Пшонко — самый молодой шеф-кондитер Сибири.

Арсений никогда не мечтал стать кондитером. В старших классах школы он решил поступать в медицинский университет, чтобы работать врачом судмедэкспертизы, как любимая прабабушка. Но с медициной не получилось, и мама посоветовала учиться на кондитера, так как уже видела в нем огромный потенциал. Путь к профессии начался с практики на хлебобулочном комбинате в родном Тегульдете. По приезду в Томск поступил

в Колледж индустрии питания, торговли и сферы услуг, параллельно работая официантом и стажёром на хлебозаводе.

Желание развиваться не только профессионально, но и творчески привело Арсения в «Кухтерин», где он успешно прошел собеседование и приступил к работе в качестве стажера. Здесь-то и началось настоящее погружение в мир гастрономии. Совмещая работу в престижном ресторане и учебу в колледже, молодой кондитер попутно черпал знания у профессионалов кондитерского искусства.

За его плечами практика в знаменитой «Annushka School», курсы в академии Алексея Гребенщикова, курсы кондитеров Андрея Канакина и школа Веры Никандровой. А совсем недавно Арсений вернулся из Сеула, где проходил практику в популярной на весь мир кулинарной студии «Гарухару» шеф-кондитера Юн Ын Ёнг, — очень неплохо для 20 лет!

Уже больше года Арсений возглавляет кондитерский цех ресторана в должности шеф-кондитера и ни на минуту не прекращает творческие поиски. Совсем скоро наступит волшебная предновогодняя пора, и нам с вами точно стоит ждать чудес от самого молодого шеф-кондитера Сибири!

КЪ

кухтерин
ресторан

г. Томск, пер. Нахановича, 9
8 3822 900—600,
+7 913 853-60-90
kuhterin.ru



Макияж и укладка: Татьяна Зайцева, WA +7-913-116-72-09

ПОДЧЕРКНУТЬ ПРИРОДНУЮ КРАСОТУ

Тренд на естественную красоту набирает обороты. По мнению Оксаны Лапчук, управляющей клиники «Шер Ами», сохранить естественную красоту — значит, подчеркнуть то, что дано природой. На сегодняшний день на рынке красоты много конкурирующих докторов-косметологов, но результатом своих работ могут похвастаться только избранные специалисты.

Профессионально и с полной ответственностью подойти к данному запросу клиентов могут основатели клиники «Шер Ами» Надежда Коржинская и Елена Логинова со своей командой докторов, стаж работы которых более 15 лет.

Недавно в клинике появился новый аппарат на базе лазерной технологии Estetica 3.0. Как он помогает следовать выбранной стратегии клиники, а также о достижениях уходящего года Оксана рассказала нашему журналу.

— Оксана, на чем делает акцент в своей деятельности команда клиники «Шер Ами»?

— Надежда и Елена сумели создать дружную профессиональную команду, что является главным нашим достижением: у нас нет текучки кадров, и это очень важно. Я неслучайно присоединилась как управленец именно к «Шер Ами». В нашем городе много клиник, везде есть профессионалы, которых я уважаю. Чем мне откликается подход к работе нашей команды: мы берем ответственность за удовлетворенность услугой каждого пациента. Наш подход в первую очередь нацелен именно на потребности пациента, а уже потом на коммерческую выгоду.

— То есть, слово пациента и его просьба — в приоритете?

— С одной стороны, да. С другой — не совсем. 30% пациентов приходят к косметологу со словами: «Я завтра лечу в Турцию, мне нужен вау-эффект». Наши доктора грамотно расскажут пациенту, что важен не разовый эффект, а перспектива. Сейчас у нас активно используется новый аппарат на базе лазерной технологии Estetica 3.0. Процедура «фотоомоложения» применяется только после увлажнения и питания кожи, во избежание негативных последствий для кожи. Наши врачи никогда не перейдут границу и не сделают то, что потенциально может быть опасно. Они умеют

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



корректно объяснить пациенту, что не следует настаивать на процедуре, которая ему в настоящее время противопоказана. Если после процедуры происходит какая-то интенсивная реакция, мы не ссылаемся на добровольное информированное согласие: мол, вас предупреждали. Наш пациент никогда не остается один на один со своими проблемами, и мы не отказываем ему в реабилитации.

— Упомянув об аппарате Estetica 3.0, вы отметили его высокую эффективность. Расскажите о нем подробнее.

— Данный аппарат действительно позволяет добиться того, чего мы все хотим после 45 лет — омоложения. Estetica 3.0 борется с различного рода пигментациями, куперозными проявлениями, акне (постакне). Лично я не верю на слово, когда люди что-то рекламируют, поэтому, когда наша клиника задумала приобрести данный аппарат, доктора клиники опробовали его на себе. И результат превзошел все наши ожидания. Такой эффект можно получить даже за одно посещение в интенсивном формате — но тогда реабилитация занимает продолжительное время. Другой вариант, более щадящий, — курс из трех процедур. Мы работаем на сохранение естественной красоты,

и на сегодняшний день Estetica 3.0 — именно тот аппарат, который позволяет добиться нужного результата.

— Получается, он позволяет сохранить молодость без инъекций?

— Если говорить честно, для некоторых людей инъекции неизбежны: многое зависит от строения лица, типа кожи, физиологических особенностей. Но пациент может выбрать, каким способом он хочет увлажнить кожу, помочь выработке коллагена, устранить морщины. Для молодой кожи аппаратные методики — панацея. Плюс есть категория пациентов с высокой чувствительностью кожи, которые не переносят инъекции. Им аппаратные методики также подойдут.

— Судя по всему, лазер Estetica 3.0 — очень мощный аппарат. Насколько он безопасен для пациентов?

— В руках наших врачей он совершенно безопасен. Ведь у нас есть четкие протоколы работы, которых мы придерживаемся. Прежде чем начать работать на Estetica 3.0, доктора прошли обучение в два этапа, под руководством Андрея Гончара, сертифицированного тренера «Проектной лаборатории лазерных технологий».

— Какие планы у «Шер Ами» на следующий год?

— В планах — расширение. В этом году мы переехали в новое помещение на Учебной, в следующем собираемся открыть еще одну клинику. Правда, что там будет, пока держим в секрете. Мы планируем продолжать делать качество жизни наших пациентов лучше. Я часто вижу постоянных пациентов в клинике и каждый раз отмечаю, как они преображаются. В лучшую сторону, конечно. Это тоже достижение, к которому мы идем вместе с пациентами. Сегодня мы все активнее подключаем в работу высокие технологии и надеемся дальше развиваться в этом направлении. А к Новому году для читателей журнала мы приготовили подарок. По промокоду «Дорогое удовольствие» дарим им скидку 10% на процедуру фотоомоложения.*

***Подробности акции узнавайте в клинике.**

Шер Ами
КОСМЕТОЛОГИЯ

ул. Учебная, 7,
тел.: 8 (3822) 55-63-55, 8-913-855-63-55



ЗАВТРА ТОМСКОЙ РЕКЛАМЫ

Агентство наружной рекламы «Стрит-Медиа» более 25 лет занимается изготовлением рекламных конструкций для внешнего и внутреннего оформления, предоставляя также услуги наружной щитовой рекламы.

На данный момент в собственности «Стрит-Медиа» свыше 500 конструкций в Томской области и за ее пределами, что, несомненно, говорит о нем как об одном из лидеров рекламного рынка в регионе.

2023-й во многом стал знаковым и событийным для агентства. Прежде всего речь идет об установке его силами пяти диджитал-бордов в Томске. У руководства агентства есть четкое понимание: в эпоху айти-технологий современный цифровой формат наружной рекламы даст гораздо больше возможностей для рекламодателя. Во-первых, значительно увеличивается яркость изображения за счет свечения цифрового носителя. Во-вторых, благодаря видеороликам добавляется динамика и привлекается максимальное количество зрителей. В-третьих, можно сэкономить на печати и монтаже баннеров, так как макет предоставляется в электронном виде.

Не менее важным для «Стрит-Медиа» стало приобретение широкоформатного планшетного УФ-принтера с рабочим полем 3x2 метра. Это первый уникальный по своим характеристикам и качеству станок, появившийся за Уралом. В Томске в принципе всего несколько широкоформатных УФ-принтеров, а конкретно данная модель — единственная. УФ-печать открывает широкие возможности для клиентов, так как изображение можно нанести практически на любую поверхность, при этом оно получается четкое и стойкое к внешним факторам. Благодаря



моментальной реакции заказчиков станок очень быстро загрузился максимальным объемом работы.

Инновационная деятельность компании идет параллельно с выполнением сотен других небольших и крупных заказов — от номерков для гардероба и табличек до вывесок, стел и оформления крупных мероприятий.

Еще один повод для гордости — расширение штата агентства, ведь самый значимый ресурс компании — это люди. Теперь в «Стрит-Медиа» еще больше технологов, инженеров и рабочих, появился SMM-специалист, благодаря которому в социальных сетях агентства наблюдается невероятное оживление.

Важные проекты 2023 года:

- комплексное оформление VIII Форума молодых ученых U-NOVUS;
- комплексное оформление фестиваля профессий «Строй-Герой»;
- световые панели для игры «Умники и Умницы»;
- внутреннее оформление Музея ВОВ для Томского политехнического техникума;
- вывески для барбер-шопа «CUBA» и «Пицца-Рио»;
- оформление строительной выставки «Первая Строительная неделя. Дом. Ремонт. Дача»;
- благоустройство домов нового квартала «Михайловский»;
- внешнее и внутреннее оформление бизнес-центра «The Елань»;
- внутреннее и наружное оформление регионального центра развития талантов «Пульсар».

И конечно, еще более грандиозные планы стоят перед агентством на 2024 год. Самая главная — повысить финансовые обороты и расширить ассортимент услуг. Команда «Стрит-Медиа» не сомневается, что успешно справится со всеми задачами.



г. Томск, ул. Герцена, 72 б,
тел. 8 (3822) 30-21-71, smedia.rde.ru

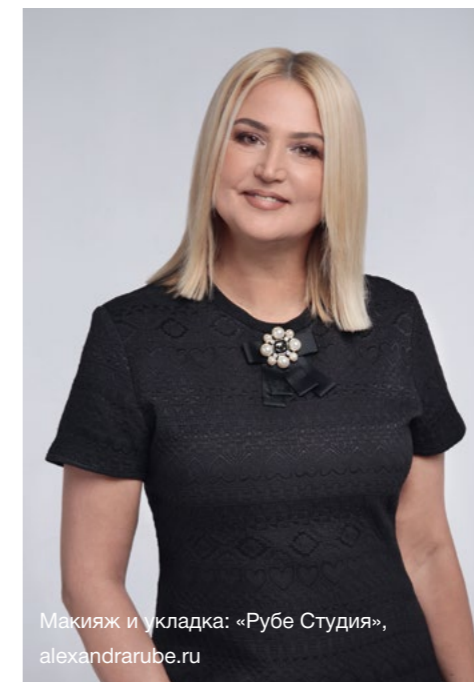


НОВАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ

Давать вещам новую жизнь и максимально продлевать срок их службы — модный тренд, входящий в общую концепцию разумного потребления. Ведь купить один раз качественную вещь и пользоваться ей долго — гораздо лучше, чем покупать много и часто, захламывая свой дом.

Помочь вернуть вещам их первозданный вид могут в химчистке Bowe. Обо всем спектре услуг, линейке средств собственного производства и репутации, заработанной годами, рассказала ее директор Виктория Опарина.

— В Bowe осуществляется чистка всех видов текстиля, кожи, замши, меха, обуви, сумок, чемоданов, детских колясок, предметов интерьера. Мы предоставляем услуги по стирке вещей, а также делаем аквачистку, которая хорошо справляется с загрязнениями, биочистку с растительными бальзамами на натуральной основе. Химчистка же оптимальна для изделий, которые не дружат с водой, — из кожи, замши, льна, кашемира, драпа, шелка. Есть и такая услуга, как гидрофобная водообработка — нанесение на верхнюю одежду специального водоотталкивающего состава. И, конечно, предоставляем услуги по доставке вещей. Мы берем у заказчиков даже вещи, на этикетках кото-



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

рых есть значок «все виды чистки запрещены». Например, работать с изделием из разных материалов не всегда получается по единому технологическому процессу — один режим будет несовместим

с другим. Но у нас есть возможность, подкрепленная опытом и знаниями, провести биочистку каждого вида материала отдельно вручную.

Без проблем оформляем заказ на изделия с любой фурнитурой — от пуговиц, которые сами срезаем и возвращаем на место, до стразов, которые обязательно обшиваем перед процессом чистки.

Мы анализируем каждый отдельный случай, предупреждаем обо всех рисках, и если человека это устраивает, мы выполняем чистку самым подходящим для конкретной вещи способом.

Сейчас Bowe занимается производством и продажей жидкого мыла, средств для мытья окон, пола и посуды, салфеток и средств для выведения свежих пятен, которые с легкостью можно убрать почти с любого материала самому. Отчистив пятно сразу, вы облегчите дальнейшую работу профессионалам.

В прошлом году мы одержали победу в конкурсе «Предприниматель года» в номинации «За высокое качество обслуживания». Награда очень важна для Bowe, потому что наша репутация была заработана именно качественным обслуживанием, работой опытных профессионалов, отдавших нашему предприятию многие годы. Такая высокая оценка — это наша общая награда, долгожданная, а потому особенно ценная.



BÖWE
немецкие химчистки

ул. А. Иванова, 3, тел. 42-40-98,
www.bowe.ru



ЛЕГКО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Уже 23 года российский бренд уходовой косметики Arkadia помогает профессионально решать широкий спектр проблем даже очень чувствительной кожи, доказывая, что заботиться и правильно ухаживать за самым большим и сложным органом человеческого тела можно легко и с невероятным удовольствием!

Оригинальная концепция марки заключается в применении ламеллярных эмульсий в основе восстанавливающих кремовых средств и оптимальной концентрации активных компонентов в уникальном сочетании, а безводная основа, разработанная в собственной лаборатории, позволяет использовать составляющие продуктов в нативном состоянии, что является уникальным даже для мирового рынка. Профессиональная линейка Arkadia насчитывает 78 препаратов, а домашняя — 67 средств, составы которых специально адаптированы под разные типы кожи.

В последние полтора года Arkadia показывает значительный качественный и количественный рост. Компания увеличила свои производственные и офисные



площади более чем в 2 раза, укомплектовала высокотехнологичным оборудованием и аккредитовала испытательную лабораторию, получив право проводить сертификацию продуктов других брендов, полностью обновила оборудование лаборатории разработок, запустила новую систему двухступенчатой очистки воды обратным осмосом с УФ-стерилизатором. Это высокотехнологичное решение не только делает процесс более экологичным, но и позволяет сдерживать рост себестоимости продукции. Особое внимание в рамках производственного цикла уделяется 15-ступенчатому контролю качества сырья, готовой продукции и логистики.

Научная лаборатория Arkadia держит руку на пульсе современных разработок,

поэтому даже зарекомендовавшие себя средства постоянно обогащаются более современными и эффективными компонентами. С завидной регулярностью появляются новые продукты. Весной домашняя серия пополнилась энзимной пудрой с каламином, а также мистом Sensory с троксерутином, была доработана профессиональная AR-система из 4 протоколов, направленных на работу с акне и розацеа. В ближайшее время запланирован выпуск СС-крема, крема для кожи с куперозом, а также обновление линейки пилингов.

skin care lab
ARKADIA

Получить консультацию и приобрести косметику можно по адресу:
ул. Р. Люксембург, 19,
4-й офисный подъезд, офис 2,
тел. +7-913-808-70-39, arkadia.spb.ru



PREMIER V

салон мужской одежды



тел. 8-913-850-53-07

Салон «Премьер», ул. 79-й Гв. дивизии, 24
ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1



ЛЕТО НАВСЕГДА

Юлия Клепикова, автор бренда аксессуаров из цветов и смолы Summer in gift, уже несколько лет создает украшения, которые вызывают восторг и удивление у их обладательниц, завораживают и притягивают к ним взоры самых разных людей...

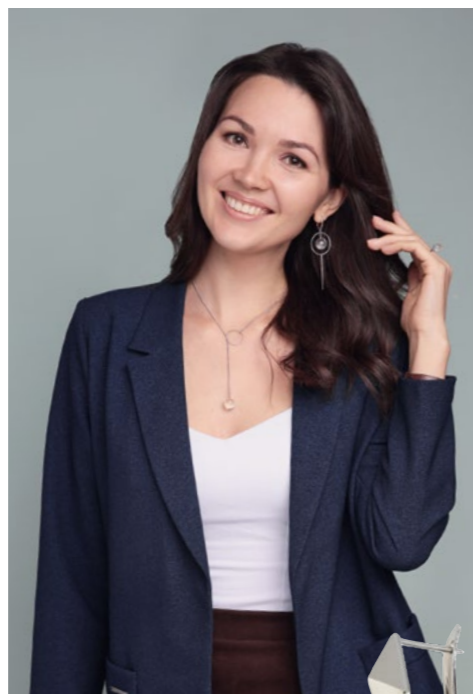
У бренда большое количество поклонников. Сохранение живого цветка на долгие годы для многих кажется настоящим чудом. Мы встретились с Юлией, чтобы узнать больше о ее оригинальном деле.

— Юлия, как вы начали заниматься изготовлением аксессуаров?

— Однажды я увидела в интернете изделие с нежным цветком внутри. Оно было завораживающе красивым, но мне хотелось целый букетик из таких цветков. Я написала мастеру, но не получила от него ответа. Поэтому решила воплотить свою идею сама. Весной собрала на даче очаровательные незабудки, а летом приобрела материалы и начала пробовать. Все оказалось не так просто, как кажется на первый взгляд... Мне даже потребовалось пройти обучение, чтобы разобраться со всеми нюансами работы с ювелирной эпоксидной смолой. Свои первые украшения я носила сама, дарила близким людям, а чуть позже начала принимать заказы. Желающих приобрести изделия оказалось много!

— Для кого ваши украшения? У вас есть готовые аксессуары или они изготавливаются только по заказу?

— Для самых разных девочек, девушек и женщин от трех до восьмидесяти лет, для всех, кто любит цветы. Украшения можно



носить каждый день на работу, дополнять ими вечерний или свадебный образы. В наличии у меня всегда большой выбор готовых изделий — более 100 украшений и несколько сумок. Пару раз в месяц я участвую в ярмарках, где можно вживую посмотреть, примерить и приобрести аксессуары. И конечно, принимаю индивидуальные заказы. По желанию клиента могу создать украшение с его любимыми цветами, помочь подобрать фурнитуру и дизайн изделия, сделать его совершенно эксклюзивным.

— Каким был ваш самый необычный заказ?

— Каждый заказ по-своему необычен. Для многих очень оригинальными стали изделия с лесными грибами. Также большой интерес аудитории вызвала коллекция со змеиной кожей и серия под названием «Небо с облаками». Иногда клиенты просят залить смолой памятные вещи или фото, создать украшения с ними.

— Поделитесь, пожалуйста, своими профессиональными достижениями за минувший год.

— Я вышла на маркетплейсы — теперь украшения Summer in gift доступны к заказу на Вайлдберриз. А еще стала финалиستкой Всероссийского конкурса «Туристический сувенир», где представляла Томскую область.

В будущем году планирую начать изготавливать шкатулки для украшений и зеркала с цветами — в общем, создавать все самое нежное и элегантное для женщин!



Тел. 8-923-415-75-27
summeringift



ВКУСНЫЕ ТРАДИЦИИ

Моменты, проведенные с близкими, — особенно счастливые. Поэтому все семейные встречи мы каждый раз ожидаем с трепетом и радушием! «Сибирь» — это неизменно любимый вкус семейных праздников и простых уютных вечеров с фирменными блюдами, отвечающими сразу и за светлые воспоминания о детстве, и за гастрономические впечатления...

В ресторане «Сибирь» всегда есть возможность радовать близких без повода, просто так, и видеть любовь в их глазах... Связь поколений — важная часть нашей жизни, и для нас ценно быть рестораном, где можно погрузиться в ностальгию.

В актуальное меню ресторана недавно вошли новые блюда с сибирским характером: «Пельмени сибирские с соусом "Шампань" и дальневосточной икрой», «Подкопченная утиная грудка с соусом из дикой малины и словых шишек», «Печеный картофель со сметаной, трюфельным маслом и дальневосточной икрой», «Трио сорбетов из жимолости, облепихи и малины».



Связь поколений — важная часть нашей жизни, и для нас ценно быть рестораном, где можно погрузиться в ностальгию.

Сибирь
ресторан

пр. Ленина, 91, тел. 53-02-02



СВЕЖИЙ ИМИДЖ

Лифтинг-стрижка — эффективный способ омоложения с помощью правильно подобранной формы.

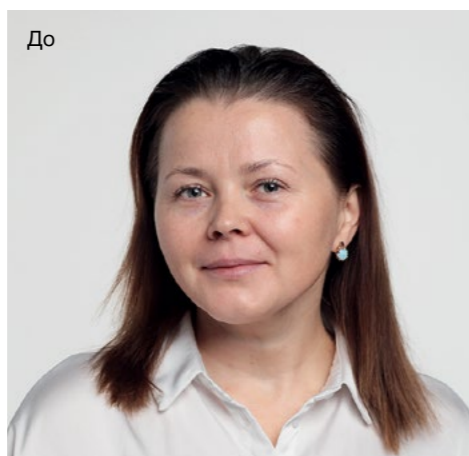
Многие девушки думают, что эффекта антиэйдж можно добиться только благодаря хирургу или косметологу, однако прическа способна решить многие проблемы без врачебного вмешательства!

Лифтинг-стрижка за счет правильной формы вытягивает шею, подчеркивает скулы и черты лица. Омолаживающую стрижку можно выполнить на волосах любой длины. А опытные мастера Салона красоты Ксении Хмелевской подскажут, что нужно сделать, чтобы ваша укладка ежедневно получала комплименты и укладывалась за пару минут. Специалисты рекомендуют обновлять лифтинг-стрижку каждые 2,5-3 месяца, чтобы сохранить стиль.

Завершить преображение помогут стильные образы из Бутика одежды и аксессуаров Ксении Хмелевской. Ведь красота и мода — это лучший мэч для каждой женщины.



Салон: пл. Соляная, 6, стр. 16
Бутик: ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СмайлСити»
Тел. 8 (382) 297-96-72



До

ВЕРА

Модели убрали истонченный волос и за счет получившейся длины создали дополнительный объем. А также визуально «вытянули» рост девушки и добились желанного эффекта омоложения.



После



До

ЕЛЕНА

Героине сделали короткую стрижку, которая почти не требует времени на укладку. В такой форме волосы приобрели легкость и текстуру.



После



РИСУЮТ ВСЕ!

Стас Закомолдин, создатель студии рисования и живописи «RESSAM», честно признается: перед ним никогда не стоял вопрос о выборе будущей специальности.

Мальчик, родившийся в творческой семье, с детства увлекался рисованием, поэтому сразу после 9-го класса начал свой путь в профессию. После получения диплома Томского колледжа культуры и искусств Стас поступил в Хабаровский университет. На факультете дизайна он учился, параллельно занимаясь преподаванием в школе, успев пройти через армейскую службу, создавал полотна, участвовал в выставках, стал членом Творческого союза художников России города Хабаровска. А потом в его жизни случился Китай, куда он отправился с желанием заработать и набраться практического опыта. Занимаясь преподаванием в Академии, он участвовал и побеждал в конкурсах ледовых и снежных скульптур, конечно, создавал и картины. Именно там, в Китае, он овладел искусством рисовать быстро — ведь от количества проданных работ зависело его материальное положение. Домой, в Томск, он был вынужден вернуться после начала пандемии. Обучая рисованию онлайн и отработав год в одной из художественных студий города, он, несмотря на отсутствие бизнес-опыта, при поддержке жены решил создать собственную школу. Именно супруги и подарили ему идею с названием студии. «Ressam» в переводе с турецкого — художник. А еще это слово созвучно русскому «рисую сам».

Несмотря на все опасения Стаса, к нему начали идти люди. Сегодня в его студии можно пройти и базовые курсы обучения искусству живописи (анатомия,



портрет, графика и др.), за 12 занятий получив необходимые азы знаний в простом и понятном формате, и прийти на мастер-класс. «Моя задача как преподавателя, — говорит он, — показать ученикам, что можно научиться рисовать быстро. За 3-4 часа, проведенные на мастер-классе, можно создать картину на достойном уровне. Я могу и умею объяснять». Своим преимуществом создатель «Ressam» считает работу с учениками на основе собственной системы, которую он создавал в течение нескольких лет. Он знает, как показать правильную технику и поставить руку. И самое главное — научить рисовать с такой скоростью, чтобы любой человек, независимо от таланта, навыков, опыта, справился с поставленной задачей.

Сейчас в его студии проходят мастер-классы по живописи маслом, акварелью, маркерами, по росписи спилов. Но Стас постоянно добавляет что-то новое: у него можно расписать и виниловые диски, к Новому году добавится роспись елочных шариков, в планах — создание учениками рисунка для последующего его переноса на футболку, много других идей. Все чаще занятия живописью становятся частью корпоративных или детских праздников, есть также возможность заказать выездные мастер-классы.

Стас гордится тем, что результат в виде законченной картины достойного уровня выдают все его ученики. И дети 4 лет, и взрослые люди, абсолютно не имеющие опыта в живописи. «У меня много постоянных клиентов, которые просто приходят по вечерам после работы, чтобы расслабиться. Понимаю, что им не столько важен результат, сколько сам процесс». Но все же достижения его учеников радуют его безмерно: кто-то уже начал продавать свои картины, одна женщина крупными полотнами креативно оформила свое кафе.

Стас искренне говорит о том, что, работая с учениками, он и сам развивается. «Все чаще вижу, — улыбается он, — что у меня на занятиях выдают такое, что я и сам сделать не могу».



Студия рисования и живописи,
8-909-549-85-88, @ressam_tsk



ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ

С 2016 года специалисты Центра репродуктивного здоровья доктора Спириной стараются сделать все возможное для рождения здорового малыша в каждой семье. Пациенты особенно отмечают высокий профессионализм врачей, их богатый опыт, душевную деликатность, желание помочь.

Ангелина Соболевская, акушер-гинеколог, гинеколог-эндокринолог, специалист Центра репродуктивного здоровья доктора Спириной, считает, что для нее как врача самое важное — выстроить доверительные отношения с пациенткой, быть честной, максимально просто и понятно рассказать о имеющихся проблемах, найти пути их решения. Мы поговорили с Ангелиной о начале ее профессионального пути, а также о том, чем живет Центр в 2023 году.

— Ангелина, как вы пришли в профессию? Почему связали свою жизнь с гинекологией?

— Профессию врача мне помогла выбрать моя мама. Я прислушалась, поверила, согласилась. На третьем курсе благодаря преподавателю я поняла, что акушерство и гинекология — это любовь с первого взгляда и на всю жизнь. Было разное: взлеты-падения, неудачи-победы, но о выбранной профессии и специальности я не пожалела никогда. Обучением занималась постоянно и не перестаю делать это и в настоящее время. Все направления медицины развиваются невероятно быстро: технологии, фармакология, новый взгляд на причину и лечение болезней. Стараюсь быть в теме, идти в ногу со временем. К специальности акушер-гинеколог постепенно добавились гинеколог-эндокринолог, врач УЗИ-диагностики, репродуктолог. А еще я «модный» доктор по интимной инъекционной косметологии и плазмолифтингу. Эти



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

процедуры помогут преодолеть интимный дискомфорт, скорректируют рецидивирующие хронические заболевания половых органов, циститы, возрастные изменения слизистой. Данные методики успешно применяются и востребованы молодыми и зрелыми женщинами.

— Чем занимается гинеколог-эндокринолог?

— Гинекология-эндокринология подразумевает решение проблем, связанных с нарушением и изменением гормональной функции женского организма. Своевременное обращение может помочь диагностировать и скорректировать как эндокринные заболевания, так и естественные возрастные изменения. Гине-

колог-эндокринолог помогает пациентам в любом возрасте. Юным девушкам — при становлении цикла, кровотечениях, функциональных кистах, подборе гормональной контрацепции, молодым дамам — при эндокринном бесплодии и гормонозависимых заболеваниях (миома матки, эндометриоз, мастопатия, кровотечения), при назначении контрацепции, взрослым леди — при климактерическом синдроме и заболеваниях данного возрастного периода.

— Почему пациенты доверяют свое здоровье врачам Центра?

— Уверена, что доверие людей базируется на высокой квалификации специалистов, их профессионализме и умении выстраивать доверительные отношения, на налаживании обратной связи, на альтернативных методах лечения и внедрении новейших технологий. Нам важно не просто вылечить болезнь, а помочь каждой конкретной женщине решить именно ее проблему. И конечно, не всегда идет речь про «отрезать» или «дать супертаблетку». А о том, что с пациенткой нужно еще и поговорить по душам о женском. Далеко не о каждом моменте расскажешь маме или подруге, а гинеколог знает всё.



ЦЕНТР РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ доктора Спириной

пр. Фрунзе, 39, тел. 8 (3822) 799-200, drspirina.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ТОЧКА В ЛЕСУ

В стремлении выбраться на природу современный человек все чаще предпочитает не отказываться при этом от комфортных бытовых условий.

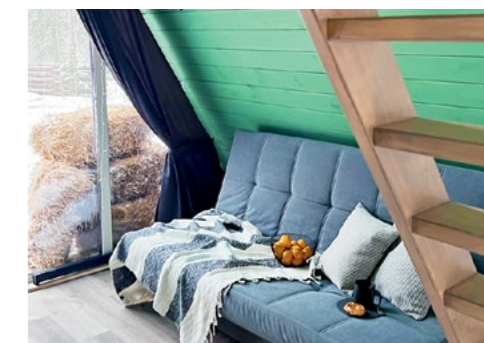
Почему популярный формат загородного отдыха сегодня — это не только хорошая экология, тишина, возможность любоваться заснеженным лесом или вдыхать чистый воздух. Речь идет об удобствах, которые позволят чувствовать себя как дома и по-настоящему отдохнуть душой и телом.

«Точка в лесу» — уютное место в поселке Трубачево, всего в 4 км от Томска, куда не доносится шум большого города. Оно предназначено для семей или небольших компаний, которые мечтают не о шумных вечеринках, а о спокойном проведении времени в кругу близких людей. Сюда можно приехать даже с любимыми домашними питомцами. В новом чистом домике А-фрейм предусмотрено все необходимое: гостиная, полностью оборудованная кухня, ванная комната, спальня на втором этаже.

Дом расположен в кедровом заповеднике на территории района, который называется «Сказочный лес». И у гостей реально создается впечатление, что они попали в настоящую сказку — ведь вокруг только кедры и сосны, нет шумных соседей.

Порелаксировать и расслабиться можно в расположенной рядом с домом уютной русской баньке, где для отдыхающих заготовлен большой выбор веников и ароматических масел, или в японской горячей купели Фурако.

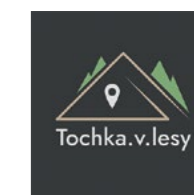
В теплое время года для детей устанавливаются качели, а зимой заливается каток. Не взяли с собой коньки — не беда,



гостям «Точки» они предоставляются бесплатно.

Для удобства гостей предусмотрены бесконтактное бронирование на сайте и любой способ оплаты. Ведь отдых не должен начинаться с проблем или трудностей.

Даже один день, проведенный в «Точке в лесу», надолго зарядит хорошим настроением всех, кто там побывал. Поэтому сюда так часто возвращаются!



Пос. Трубачево, ул. Боровая, 81, тел. 8-913-110-13-40, tochkavlesy.tomsk.tb.ru/tvls



НОВЫЕ СТАНДАРТЫ ВАШЕГО КОМФОРТА

Сегодня выбирая для жизни своей семьи микрорайон «Заповедный», красивое и экологически благополучное место, его потенциальный покупатель заявляет о себе как о продвинутом и уверенном в себе человеке, который всегда ищет и находит наилучшее предложение для себя и своих близких.

Переход от городской квартиры к загородному домовладению — осознанное решение большинства обеспеченных людей, которые конвертируют успехи в карьере и бизнесе в соответствующий высокий уровень жизни.

Люди с определенным уровнем достатка хотят и определенный уровень комфорта. К 40-45 годам нынешние молодые семьи обычно достигают финансовой устойчивости, уровня стабильного среднего класса, и у них возникает потребность в подтверждении своего статуса. Такие семьи обычно уже имеют два-три ребенка, и потребность в жилье с большой площадью выходит на первый план. В связи с этим загородное семейное владение оказывается наиболее оптимальным решением, особенно с учетом того, что его можно приобрести, не продавая уже имеющееся жилье.

Напряженность, вызываемая и постковидным периодом, и ситуацией в мире, сказывается на эмоциональном состоянии многих. Люди хотят снятия этой напряженности, хотят защищенности и удобства для своих близких. Это возможно через обретение комфорта загородной жизни.

Уже сегодня гости и новоселы поселка могут убедиться, что строители и архитекторы задаются целью создать рядом с



Томском пригород современного уровня для среднего класса, предлагая совершенно новую концепцию застройки в регионе. Александр Беляев, генеральный директор ООО «ТИСК-Строй СЗ», рассказывает, что вкладывает его компания в понимание комфортной жизни нового поколения, о том, почему их проект отвечает потребностям людей, которые планируют стать хозяевами собственного семейного владения, и о том, какими достижениями застройщик может гордиться уже сегодня.

Стандарт загородной жизни в XXI веке

«Заповедный» — это классический пригород современного уровня для среднего класса: ухоженные домовладения, благоустроенная территория вокруг, в перспективе — развитая инфраструктура с локальными зонами отдыха. К несомненным преимуществам домовладения в «Заповедном» можно отнести и уникальный природный ландшафт местности, и максимально комфортные условия для здорового образа жизни — близость реки и пляжей, бассейна с полным комплексом дополнительных услуг в виде сауны, массажа, уходовых процедур, а также горнолыжного спуска рядом с поселком.

Новые стандарты строительства, реализуемые в «Заповедном», включают целый ряд отличительных особенностей, часто по отдельности используемых ведущими российскими застройщиками, но редко — в единой комплексной концепции. Среди наиболее заметных предложений:

- единое стилистическое и архитектурное решение всей застройки поселка;
- асфальтированные широкие дороги и проезды к домам, вместе с индивидуальным местом парковки;
- удобные тротуары и велодорожки для активного отдыха;
- большое расстояние между сосед-



ПРОЕКТ отвечает ПОТРЕБНОСТЯМ людей, которые ПЛАНИРУЮТ стать ХОЗЯЕВАМИ семейного ВЛАДЕНИЯ

ними домами, позволяющее комфортно жить, не мешая друг другу;

- благоустройство и ландшафтный дизайн территорий общего пользования;
- парковые зоны и игровые детские площадки внутри микрорайона;
- развитая сеть планируемой социальной и коммерческой инфраструктуры;
- надежные и долговечные кирпичные дома с толщиной стен в 620 мм;
- отделка White box, оставляющая покупателям лишь выбор дизайна интерьера;
- полностью заведенные в дом и подключенные коммуникации (газ, вода, тепло и свет), на первых этажах смонтированы системы теплого пола.

Смотреть только в завтра

Что теряет и приобретает семья, решившая выбрать жизнь вне города? Ответ прост — к «потерям» можно отнести время в 15 минут на поездку из города домой и в 15 минут от дома до города.

Итого полчаса, что вполне привычно для томских расстояний. Зато получают все члены семьи несравненно больше — максимальный комфорт, в том числе душевный, что особенно важно в непростые кризисные времена.

Визуальный образ, который изображен на красивых рекламных картинках и буклетах, начинает обретать вполне реальное воплощение. На улице дуплексов полностью построены 17 домов на 34 домовладения. Улица, в том числе подъезды к домам, заасфальтирована, плиткой выложены тротуары и дорожки к зданиям. Проведены работы по подключению домовладений к коммуникациям, по монтажу ограждений участков и озеленению придомовых территорий — высажена живая изгородь, обустроены альпийские горки.

Итоги уходящего года

За три года в стране и мире произошло немало серьезных изменений, что,

впрочем, никак не отразилось на развитии поселка. Несмотря на все политические и экономические потрясения, введено в эксплуатацию более пяти тысячи квадратных метров жилья, что сопоставимо с полноценным девятиэтажным домом. Результат есть, его можно увидеть, и застройщики микрорайона гордятся этим, получая обратную связь от хозяев первых домовладений. Руководители Томской инвестиционно-строительной компании уверены: новоселы по достоинству оценят ее усилия по созданию благоприятной экосреды для подлинного семейного счастья.

Семейное владение в «Заповедном» — очевидное свидетельство статусности владельца и возможность обеспечить себе и близким достойный уровень комфорта повседневной жизни.



Микрорайон Заповедный — семейные владения рядом с Томском (Синий Утёс)

пр. Ленина, 147, тел.: +7 (3822) 20 06 77, +7 952 754 54 87, семейноевладение.рф



ГЛАВНОЕ — РАЗВИТИЕ ПАРТНЕРОВ

Штатный бухгалтер не всегда равно безопасность бизнеса. О том, какие ошибки совершают предприниматели в сфере бухучета и почему бизнесу бывает выгоднее отдавать налоговую отчетность на аутсорс, рассказывает Татьяна Носова, директор компании TanchPro.

— Татьяна, расскажите, что выгоднее для бизнеса — бухгалтер в штате компании или бухгалтерия на аутсорсе? Ведь часто руководитель уверен: если у него есть свой «главбух», можно быть спокойным. Так ли это?

— Плюсы есть в обоих случаях. Однако наш опыт показывает, что штатные сотрудники часто тратят много времени на бесполезную работу, не используют все возможности автоматизации процессов в 1С. Мы решаем многие задачи быстрее: лучше знаем продукт 1С, в курсе изменений в законодательстве, наши специалисты каждые две недели проходят повышение квалификации и обмениваются опытом, сложные кейсы мы решаем вместе, находя лучшие варианты. Иногда предприниматели думают, что штатный сотрудник — это дешевле. Но помимо зарплаты, в расходы входит оборудование рабочего места, обучение сотрудника, его отпуск, расходы на подбор нового в случае увольнения, налоговые риски и т. д. Если посчитать, аутсорсинг выгоднее. От бухгалтера зависит развитие компании, ведь без хорошего тыла собственник далеко не уйдет. И мы этот тыл обеспечиваем.

— Как именно?

— Наши клиенты — партнеры. Мы уже помогли 120 компаниям сэкономить 15 миллионов рублей — абсолютно на законных основаниях, без нелегаль-



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

ных схем. Бухгалтерские услуги — это самое настоящее производство. Мы производим спокойный сон собственника. При этом у нас не конвейерное производство, а индивидуальный заказ — мы вовлечены в бизнес наших партнеров, и неважно, большой это бизнес или маленький. Главная задача, которую мы перед собой ставим — рост и развитие клиентов. Мы — партнер 1С:БухОбслуживание, и все базы у нас облачные, что удобно для клиента, которому не нужно устанавливать программное обеспечение и нанимать техотдел. Все работает в онлайн-формате, и базы,

зайти в которые можно с любого компьютера при наличии интернета, раз в неделю обновляются.

У нас очень быстрая обратная связь — мы отвечаем клиенту в течение 5 минут. В TanchPro трудятся те, кто искренне любит свою работу, свою профессию, горит делом, умеет разговаривать с людьми и простым языком рассказать директору сложные бухгалтерские штуки. Я считаю, что качественный дружелюбный сервис сейчас важен даже в бухгалтерии, хотя пока редко где на аутсорсе и в штате в области бухгалтерии это встретишь. Есть мнение, что бухгалтеров заменят роботы или онлайн-бухгалтерии от банка. По факту, в таком бухучете много ошибок. Нередки случаи, когда банки сами блокируют счет клиента и требуют предоставить документы, подтверждающие расходы, которые сами же в своих онлайн-консультациях рекомендовали выкинуть. Атмосфера внутри компании — тоже очень важная составляющая, этому я уделяю большое внимание. Люди для людей, и ничто это не заменит.

— Кто клиенты TanchPro?

— У нас разные клиенты — от малюсеньких ИП без сотрудников, до крупных компаний с оборотом 800 млн рублей в год и 100 человек в штате, плюс штат бухгалтеров, помимо нас. И мы работаем со всеми одинаково качественно. Есть много предпринимателей, которые думают: «Я сам!», а

потом приходят с долгами и ошибками, которые надо разгребать. Часто предприниматели не знают о льготах и возможностях, которые позволяют им сэкономить. Допустим, используют УСН там, где можно использовать патент. Или бывает, человек открыл ателье, взял патент и купил кассовый аппарат. А его можно было не покупать — то есть он зря потратил деньги. Для некоторых ИП при соблюдении определенных условий есть льготы по УСН и патенту и первые два года и можно не платить налог вообще. Об этом почти никто не знает. При подключении каждого клиента мы внимательно изучаем бизнес и подбираем максимально выгодные условия по налогам с учетом всех особенностей, продумываем календарь задач на год.

— Какие ошибки в учете допускает бизнес?

— Основные — любимыми путями уменьшить налоги, не думая о рисках. Например, один из наших кейсов: компания работала со своим главбухом пять лет, собственник знал все нюансы своего бизнеса и мог заменить любого сотрудника, но бухгалтерию полностью доверил главбуху, все было хорошо. Но в какой-то момент у него появились сомнения, он на всякий случай заказал экспресс-проверку учета. Оказалось, что учета в компании нет, главбух по факту его не вел вообще, нарушены даты выплаты заработной платы, скрыты требования налоговой, штрафы. Вишенка на торте — бизнес-картой ООО рассчитываются в магазинах, стоматологиях и прочих местах. У многих есть заблуждение, что деньги ООО — личные средства собственника. Но личными они становятся, когда собственник получает прибыль и платит подоходный налог с дивидендов. А тут мы видим 15 млн рублей, потраченные на личные нужды, — любая проверка налоговой это выявит и доначислит налоги.

— И как это исправить?

— Самый чистый способ — начислить сумму директору в виде зарплаты, начислить страховые взносы и налог



— то есть заплатить 43%, опережая проверку налоговой. Но иногда даже лучший бухгалтер не в силах спасти «пациента». Вот если вы отрезали ногу, выбросили и через год пришли к врачу с просьбой вернуть все как было. Он сможет это? Нет. Проблемы проще предупредить. Поэтому не нужно использовать нелегальные схемы вроде покупки личных машин в лизинг, дробление бизнеса, черно-белых зарплат и т. д. Это ушло в прошлое. Схемы ухода от налогов давно перестали работать. Бизнесу пора перестраиваться. Мы говорим про осознанное предпринимательство. В России одна из самых лояльных систем уплаты налогов, все сделано для упрощения их уплаты, есть легальные способы снизить их. И мы готовы объяснить это клиентам, внедрить автоматизацию в их бухгалтерскую деятельность.

— Дайте совет: как выбрать хорошего главбуха?

— Мое убеждение в том, что если человек занимается СВОИМ делом — то будет делать его качественно, с полной отдачей, вовлеченно. Как найти таких людей — это отдельная история. У нас каждый сотрудник проходит 3 этапа собеседований, в том числе на профессиональные навыки. Собственник бизнеса может при подборе увидеть,

подходит ли ему бухгалтер по личным качествам, но для профессиональной оценки у него нет знаний и навыков. Мы помогаем в таких вопросах. А если ему не хочется самому в это погружаться — проще передать бухгалтерию на аутсорсинг.

— Как вы планируете развиваться в ближайшем будущем?

— За этот год мы выросли в 3 раза, повысили эффективность работы за счет дополнительной автоматизации. На следующий хотим увеличить эту цифру до 5 раз — так что планы у нас грандиозные. Для всех наших клиентов у нас есть классные предложения. И сейчас мы запускаем интересный проект для более масштабного бизнеса — «Эффективная бухгалтерия». В результате заказчик получает выстроенную систему, даже при росте оборотов бухгалтерия справляется теми же силами, выполняет свои задачи на 100% и обеспечивает безопасность и рост бизнеса.



пр. Кирова, 20 (4-й этаж, офис 3)
тел. 8-995-222-62-00



ПРИЗНАК МАСТЕРСТВА

Стабильность и еще раз — стабильность. Для стоматолога-терапевта, директора клиники «Идеал» Татьяны Пичугиной и ее команды почти 30 прошедших лет (именно столько существует в Томске этот стоматологический центр) стали важной вехой на пути к надежности и постоянству — в профессии, коллективе и дружбе с пациентами.

Следующий год будет для «Идеала» юбилейным, на протяжении всего этого долгого времени людской поток в небольшой стоматологии, которую Татьяна Александровна нежно называет семейной, не иссякает. Семейная она не только потому, что благодарные пациенты активно рекомендуют любимых врачей своим близким и знакомым, но, пожалуй, и оттого, что царящая здесь атмосфера (она пронизывает уже на пороге, воспринимается на уровне ощущений) очень теплая, уютная, по-хорошему неформальная — словно все свои.

— **Татьяна Александровна, вы не только руководитель клиники, но и практикующий стоматолог — наблюдаете процесс изнутри, напрямую участвуете в лечении пациентов. Чем подход, ваш и вашей команды, отличается от других?**

— Мы — небольшая клиника, ориентированная на взрослых пациентов. В штате 7 специалистов, хорошее оснащение — есть все необходимое оборудование для своевременной диагностики и лечения стоматологических заболеваний. А отличие, пожалуй, в том, что особенности каждого своего



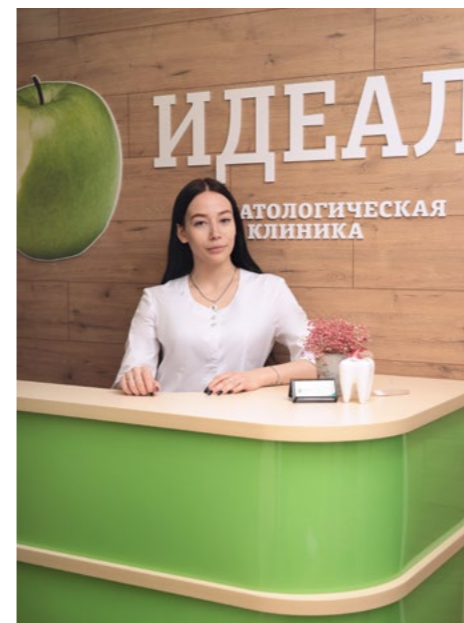
Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

пациента врач знает не только с точки зрения терапии, но вплоть до интересов и музыкальных предпочтений. (Улыбается.) Так что во время процедур мы даже включаем плейлист по желанию — кому-то нравится ретро, кому-то «Король и Шут» — настолько индивидуальный подход. В конце концов, если человеку это доставляет удовольствие, если ему так спокойнее и комфортнее — почему нет? Многие, выходя от стоматолога, отдельно выражают благодарность за музыку.

— **То есть, с пациентами у ваших врачей складываются действительно доверительные отношения?**

— Да, но без этого в профессии никак. Мы с коллегами против подхода к стоматологии как к конвейеру по зарабатыванию денег. Первостепенная задача — оказать всю необходимую помощь, поэтому на приеме терапевт тщательно изучает зубочелюстную систему пациента в комплексе, дает рекомендации по профилактике, а не просто реагирует на источник беспокойства. Практически в каждом случае мы практикуем междисциплинарный подход, вырабатываем общую стратегию лечения, работая в парах терапевт-ортопед, терапевт-хирург, а часто и втроем. Придерживаемся мнения, что и сам человек должен быть вовлечен в процесс, ведь речь о его здоровье. Поэтому необходимо разговаривать, объяснять все этапы лечения понятным языком. Нередко показываем наглядно каждый шаг на зубных моделях. Крайне важно установить контакт — без доверия врачу лечение невозможно. Сегодня конкуренция в стоматологической сфере огромная, клиник очень много. Уверена, что доверие — важнейший фактор при выборе врача. Если пациент доверяет тебе, то он с тобой и останется.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



— **Рецепт постоянства в отношениях с пациентами ясен, а как сделать так, чтобы стабильной была и команда?**

— В ситуации кадрового голода, который несомненно присутствует в нашей сфере, ценность каждого сотрудника, действительно, очень высока. В целом, у нас практически нет текучки, мы очень давно и продуктивно работаем вместе. Думаю, что для создания благоприятной обстановки в коллективе индивидуальный подход тоже очень важен. К примеру, я знаю, что наш ортопед — заядлый рыбак, для меня его хобби — это святое. Ни за что не поставлю ему смену на вре-



Особенности **КАЖДОГО** своего пациента врач знает не только с точки зрения **ТЕРАПИИ**, но вплоть до интересов и **МУЗЫКАЛЬНЫХ** предпочтений

мя, которое он запланировал провести на рыбалке, ведь для него это необходимый отдых и возможность справиться с выгоранием на работе. Здоровье и психологический комфорт сотрудников у нас на первом месте.

— **За последнее время ваша команда приросла новыми именами. Как молодых врачей принимает коллектив?**

— Мы открыты для сотрудничества, как я уже говорила, атмосфера в нашем коллективе очень теплая, дружеская. Специалисты приходят к нам еще студентами медуниверситета — работают ассистентами какое-то время, и остаются. Например, наш хирург Даниил Олегович — молодой, толковый, перспективный врач — попал в «Идеал» на последних курсах стомфака, попробовал себя и в терапии, и в хирургии. В итоге выбрал именно то, что ему ближе. Буду рада, если в команде появится еще один стоматолог-терапевт, чтобы клиника была полностью укомплектована. Мы

со своей стороны всегда поддерживаем молодых врачей, готовы делиться своими знаниями и опытом.

— **Как-то планируете отмечать 30-летие «Идеала» в следующем году?**

— Мы обязательно что-то устроим! У нас не только общие профессиональные интересы, но, оказалось, и спортивные — многие сотрудники катаются на лыжах или сноуборде. Даже меня в прошлом году к этому приобщили. (Улыбается.) Поэтому с локацией для активного новогоднего корпоратива мы уже определились — поедem в Шерегеш. Возможно, там же отметим и 30-летие, а может, придумаем что-то еще.



Стоматология «Идеал»,
пр. Ленина, 94, тел. 511-685, ideal70.ru



«НЕШКОЛЬНЫЙ» ПОДХОД

Международная сеть частных музыкальных школ «Не школа» находится на втором месте в мире по количеству открытых учебных учреждений.

Сегодня «Не школы» можно посетить практически во всех странах СНГ, а также в Бразилии, Мексике, Молдавии, Германии, ОАЭ.

Такие масштабы, несомненно, удивляют и привлекают внимание всех, кто мечтает овладеть мастерством вокала или научиться играть на музыкальных инструментах — гитаре, барабанах. Мы встретились с Дарьей Кудиновой, директором сети «Не школ» в Томске, чтобы поговорить об особенностях учреждений, оригинальном подходе к обучению и творческой команде. И начали разговор с того, что перешли на ты.

— Дарья, какие принципы ты переняла у своих коллег-основателей?

— У сети сформировалась определенная система, и касается она прежде всего продукта. Ведь именно благодаря качеству услуг «Не школа» выделяется среди похожих организаций. Есть три главных принципа построения нашего обучения:

1. Чтобы было понятно, потому что чаще всего к нам обращаются люди без музыкального образования.
2. Чтобы было весело, ведь наши ученики приходят в «Не школу» отдохнуть, перезагрузиться, отвлечься от дел.
3. Чтобы был результат, наглядным подтверждением которого станет выступление на концерте.

— «Не школа» проводит собственные концерты?

— Да, и это одна из причин, по ко-



Макияж и укладка:
Наталья Арнянгина, тел. +7-923-436-79-10

торой «Не школа» особенно популярна. На наших концертах может выступить каждый ученик. Для кого-то это шанс исполнить мечту детства — представить себя гитаристом, барабанщиком или вокалистом на большой сцене. Для кого-то — момент, который запомнится на всю жизнь. Сейчас концерты очень востребованы, в зрительном зале мы нередко собираем 200-300 человек.

— Расскажешь подробнее про каждую из школ?

— Интересно, что в каждой нашей музыкальной школе свои ученики. Их можно отличить по возрасту и личностным характеристикам. Конечно, все ребята разные, и есть исключения из правил, но

мы заметили, каких студентов больше.

«Не школа гитары» работает уже 2 года. Здесь мы обучаем игре на гитаре и электрогитаре, помогаем освоить разные техники владения инструментом, организуем квартирники и мастер-классы для музыкантов. «Не школу гитары» посещают преимущественно молодые люди от 14 до 25 лет. Гитаристы часто задумчиво-романтичные натуры.

«Не школа вокала» — самая молодая из наших томских школ, ей только-только исполнился год. Средний возраст учеников — 40-50 лет, хотя есть, конечно, и совсем юные студенты. Вокалисты очень одухотворенные, возвышенные.

«Не школа барабанов» в январе следующего года празднует свое пятилетие. Ее ученики — в основном взрослые люди от 30 до 40 лет. Необычный факт из нашей практики — многие студенты «Не школы барабанов» так или иначе связаны с медициной. Скорее всего, это можно объяснить тем, что игра на барабанах — отличный способ снять стресс, выплеснуть накопившиеся эмоции.

— За чем, кроме навыков, ученики приходят в «Не школу»?

— Мне кажется, ученики в «Не школе» ищут прежде всего живое общение, позитивные эмоции, неформальную расслабленную атмосферу. Приведу простой пример: у нас принято сразу переходить на ты. Взрослому человеку, занимающему высокую должность на работе, иногда просто необходимо побыть обычным человеком. Которого преподаватели встретят с объятиями, предложат ему выпить чай



ЧАСТО к нам ПРИХОДЯТ закрытые НЕОБЩИТЕЛЬНЫЕ люди, и мы видим, как они РАСКРЫВАЮТСЯ, находят ДРУЗЕЙ, а иногда и ЛЮБОВЬ.

или кофе, пригласят его выступить на уютном квартирнике, где все равны.

— Что можно сказать о твоём коллективе?

— В каждой «Не школе» есть свои управляющие, административный состав и команда педагогов. У нас достаточно большой штат, более 50 человек. Я уверена, что каждый член моего коллектива разделяет ценности «Не школы». Преподаватели относятся к школе не как к работе, для них ученики — это большая семья. Можно сказать, такой подход уже стал частью нашей корпоративной культуры. Педагоги горят своим делом и стараются привести учеников к результату. Они искренне радуются личным достижениям каждого — в жизни и в музыке.

— Команда поддерживает учеников и за пределами школы?

— Конечно. И у нас очень много историй, которые это подтверждают. Часто к нам приходят закрытые необщительные люди, и мы видим, как они раскрываются, находят друзей, а иногда и любовь. Наверное, в это сложно поверить, но в «Не школе» случается много свадеб. На одном из последних концертов наш ученик со сцены сделал предложение руки и сердца ученице. Это было очень трогательно. Даже его преподаватель не смог сдержать слез. (Улыбается.)

— От каких спецпредложений «Не школы» просто невозможно отказаться?

— Мы всегда приглашаем посетить бесплатное пробное занятие, чтобы познакомиться с коллективом «Не школы», с нашим необычным подходом к обучению, и, конечно, с самим инструментом. Для нас важно, чтобы даже после первого



урока у ученика обязательно получилось спеть свою первую песню, сыграть простую мелодию.

Также у нас есть необычное предложение для компаний — крутые барабанные корпоративы и праздники. 8-25 участников, несколько барабанных установок и преподаватель, который за несколько часов научит играть мелодию на инструменте — это же отличный тимбилдинг! Гости таких мероприятий, кстати, очень часто потом становятся учениками «Не школы».

НЕ ШКОЛА
ТОМСК



«Не школа гитары»,
пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-83-26
«Не школа барабанов»,
ул. Дальне-Ключевская, 18 а, стр. 2,
тел. 8-962-787-16-88
«Не школа вокала»,
пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-53-10

Как успевать делать все дела на свете?



ЕЛИЗАВЕТА КРАЙНОВА

предприниматель

Казалось бы, времени у всех одинаково, но некоторые люди успевают всё и везде, а кто-то еле-еле справляется с работой и базовыми бытовыми вещами. Хотелось бы больше, верно? Тогда эта статья для вас.

оговорим о том, как распределять время, успевать жить насыщенную жизнь, не забывая о рабочих задачах, всех делах, любимом хобби и времяпрепровождении с близкими.

О сложности всё успеть

Часто мы разрываемся между списком обязательных дел и обещаний провести выходные с семьей. Одно накладывается на другое, и в итоге нас постигает выгорание. Решение есть: нужно настроить баланс между работой и личной жизнью — так называемый work&life balance.

Как найти баланс и избавиться от перекосов?

Чаще всего мы фокусируемся на чем-то одном, и получается дисбаланс — либо работа выходит на первый план, становясь важнее личной жизни, либо наоборот, из-за желания отдохнуть мы забрасываем карьерные возможности.



Успешным и продуктивным людям помогает навык тайм-менеджмента. Это инструмент, который помогает сделать работу максимально эффективной, оставив силы и свободные часы на отдых и хобби. То есть тайм-менеджмент — это система использования рабочего и личного времени, которая помогает избавиться от хаоса в жизни и повышает продуктивность. Главная его цель — правильное планирование: выполнить как можно больше важных дел, снизив временные затраты, и при этом быстрее достигнуть своих целей.

Последствия регулярного тайм-менеджмента, или почему это важно?

- Вы быстро и качественно справляетесь с рабочими вопросами.
- Вы добиваетесь поставленных целей.
- Вы рассматриваете поступающие задачи с точки зрения рациональности и полезности.
- Вы везде успеваете.
- Вы контролируете часы в сутках, но при этом не испытываете стресс.
- Вы не откладываете планы на потом.



ЕСЛИ постоянно откладываете важные дела, то **НАЧНИТЕ** внедрять тайм-менеджмент и **УПРАВЛЯЙТЕ** своим **ДРАГОЦЕННЫМ** временем.

· Вы успеваете делать то, что приносит вам удовольствие.
Короче говоря, тайм-менеджмент нужен каждому из нас.

Важные принципы тайм-менеджмента

- Распределение приоритетов. Перед тем, как взяться за задачу, стоит определить ее важность, сложность и срочность.
- Составление плана. Ставим мелкие и крупные цели (ежедневные, еженедельные, ежемесячные, долгосрочные).
- Планирование отдыха.
- Фиксирование задач — освобождаем оперативную память.
- Декомпозиция задач.
- Избавление от пожирателей времени (телевизор, соцсети, игры и т. д.)

Техники и инструменты тайм-менеджмента

Имеется множество разных техник, но расскажу про те, которыми пользуюсь лично я.

Список дел — метод, который освобождает голову от задач. Я выписываю все-все висящие дела и задачи в одно место, после анализирую список и ставлю дедлайны.

Планирование дня. Здесь каждая задача привязана к конкретному времени. Расписание позволяет мне максимально контролировать свой день.

Принцип девяти дел. За день желательно выполнить одну большую задачу, три средних и пять мелких.

Подготовка с вечера. Каждый раз в конце дня я записываю рабочие и личные задачи на завтра и на следующий день уже знаю, с чего стоит начать.

Закон Парето — 20% стараний дают 80% результатов, остальные 80% только 20% результатов. Не скажу, что я математически точно знаю эффективность всех своих действий, но стараюсь делать только то, что приведет к результату.

N-минут времени. Это способ, на который мой мозг ведется каждый раз. Когда я долго не могу приступить к задаче, я договариваюсь с собой, что сяду выполнять ее всего на несколько минут.

А дальше — как в тумане.
Мелкие задачи сразу. Однажды моя жизнь поменялась благодаря этому правилу. Через «не хочу» сразу выполняю задачи, которые занимают до пяти минут. Например, кому-то позвонить или ответить на электронное письмо.

Метод слона. «Слоны» — это крупные задачи, которые тяжело или невозможно выполнить за один раз, их делю на подзадачи и распределяю на несколько дней/недель.

Инструменты, без которых не могу представить планирование: блокнот или ежедневник — люблю планировать от руки; чек-листы — проверяю осуществление целей; ментальные карты — визуализирую мысли от центральной идеи.

Другие инструменты. Также при планировании используются печатные ежедневники — блокноты со специальной разметкой для разных техник тайм-менеджмента. Специальные приложения, онлайн-сервисы, календари для постановки задач. Электронные таблицы — популярный инструмент для структурирования информации.

Если вы чувствуете, что постоянно разрываетесь между работой и остальной жизнью, если понимаете, что упускаете что-то важное и не успеваете выполнить все задуманное, если постоянно откладываете важные дела, то начните внедрять тайм-менеджмент и управляйте своим драгоценным временем.

Нужно перестать подстраиваться под обстоятельства и начать подстраивать всё под себя. Заранее планируйте отдых, особенно активный, например, прогулка по лесу. Заранее оставляйте окошки для хобби и спокойно себе рисуйте или изучайте что-то неважное, но интересное по вечерам. При создании собственной системы планирования ориентируйтесь на личные предпочтения и задачи, ведь это ваша система, и она должна работать для вас.

Не забывайте, что, планируя свое время, вы сами решаете, что будет происходить с вами дальше, как ярко вы будете жить и как скоро достигнете своих целей.



Темой октября в STORIES CLUB — клубе историй для девушек — стала «проявленность». Приглашенным спикером была инфлюенсер, блогер, создательница обучающих курсов Лиза Мур — девушка, которая достигла успеха благодаря тому, что смогла транслировать свои лучшие качества и проявлялась в социальных сетях. А помогла нам разобраться в этой теме энерготерапевт и соавтор клуба Алена Смарт.

Автор текста: Валерия Солодухина, основательница клуба для девушек «Stories club»

Тренд на проявленность

Первое, что приходит на ум: проявленность — тема, которая касается только социальной жизни. Именно с таким запросом

большинство участниц пришло послушать успешного блогера. На самом же деле социальные сети лишь помогают подсветить этот тренд и понять, почему он так важен не только в виртуальной сфере.

Проявленность — это трансляция своих разных качеств. Но почему-то мы уперлись в то, что делать это можно только в интернете. Оказывается, и в реальной жизни это прекрасная возможность научиться подчеркивать свои сильные стороны в общении с партнером, коллегами или друзьями. Другими словами, эти навыки помогают не только раскрепоститься при офлайн-общении с новыми людьми, но даже дают шанс для продвижения по карьерной лестнице. И речь сейчас не о самохвалястве, а о том, как эффективно и экологично заявлять о себе. Именно поэтому проявленность — новый тренд.

В ходе обсуждения темы мы выяснили, что многим участницам вовсе и не нужна была проявленность для того, чтобы выходить с ней в сеть или продавать услуги. Мнение, что продажи в основном делаются онлайн, — заблуждение, и не так уж важно и необходимо демонстрировать при этом свои сильные качества.

На самом деле, иногда свои возможности и свой потенциал следует прежде всего показать партнеру — это вполне может улучшить взаимоотношения пары. Или же работодателю — для профессионального роста. А пока нам кричат из всех утюгов, что непременно нужно быть блогером, признаемся честно: вовсе не у всех девушек есть ресурс и искреннее желание рассказывать о своей даже очень интересной жизни в подобном формате. И это нормально!

Поэтому главный инсайт встречи заключался в том, что свои сильные качества можно показывать не только в онлайн-реальности. И вообще, успешный блог совсем не равно счастливой жизни.

В конце встречи нас ждал жесткий спич от Алены, в котором она дала понять, что подобный запрос девушек на проявленность — навязанный, а их истинные желания — скорее про принятие себя, деньги, улучшение взаимоотношений с родителями или вторыми половинками.

Поэтому, прежде чем ругать себя за то, что сегодня снова не вышла в сторис, подумай, а нужно ли тебе это? Почему тебя так пугает вопрос «что я буду делать без соцсетей»? А может, стоит попробовать поискать новые источники вдохновения рядом с собой и попробовать жить по-другому?

ГЛАВНЫЙ инсайт ВСТРЕЧИ ЗАКЛЮЧАЛСЯ в том, что свои сильные КАЧЕСТВА МОЖНО ПОКАЗЫВАТЬ не только в онлайн-РЕАЛЬНОСТИ.

LOOK & Style*

МАКСИМУМ СВОБОДЫ

Коллекция российского бренда Flashin' совмещает в себе тренды из эпох девяностых и нулевых, обыгрывая их через поиск точек соприкосновения стиля и комфорта. Градус сексуальности в коллекциях часто доведен до максимума, до уровня китча, и возведен в культ. Девиз — свобода не выбирать: между красотой и удобством, комфортом и эстетикой, стилями sport и chic.



* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



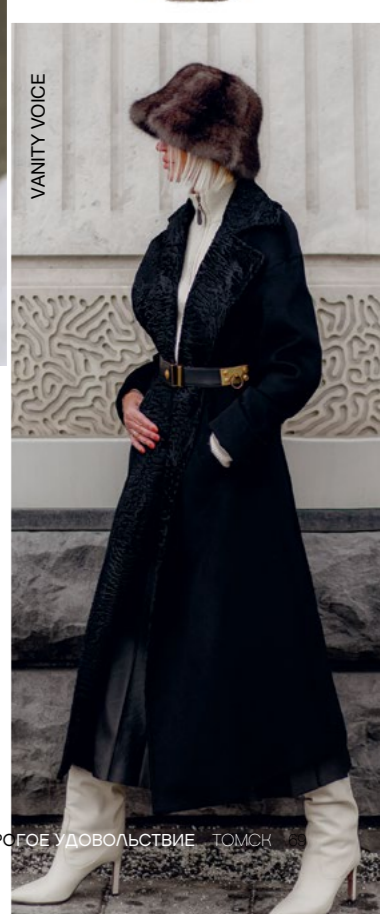
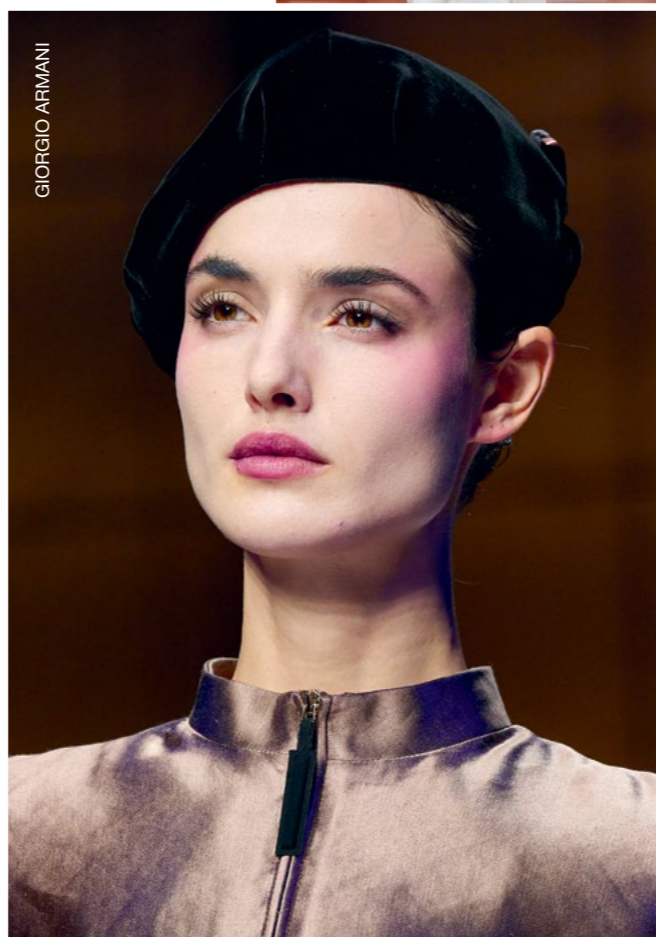
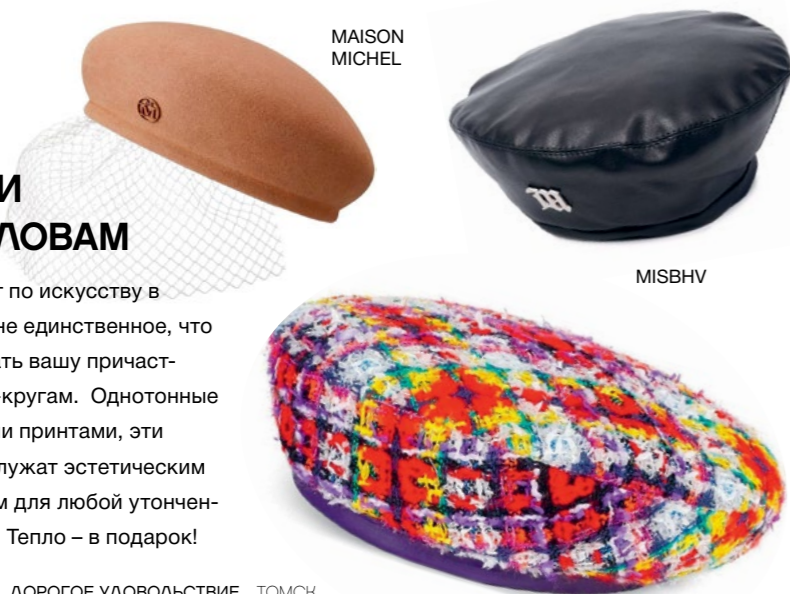
НА СТОРОНЕ ТЕПЛА

Объемные пальто, бушлаты из овчины, аксессуары в стиле apres-ski и уютный трикотаж: дизайнеры дают нам краткий курс модной подготовки к холодам.

Подготовила: Анастасия Калугина

ПОШЛИ ПО ГОЛОВАМ

Стопка книг по искусству в гостиной – не единственное, что может выдать вашу причастность к арт-кругам. Однотонные или с яркими принтами, эти береты послужат эстетическим манифестом для любой утонченной натуры. Тепло – в подарок!



КАК НА ПОДБОР

Дизайнеры убедительно доказывают, что пальто – вещь универсальная: вместо сложносочиненных принтов и силуэтов они используют благородные фактуры и минималистичный крой. Скромность украшает! Впрочем, если одной скромности вам мало, обратите внимание на двубортные пальто с объемным меховым воротником: они добавят образу аристократического шика.





SPORTMAX

SPORTMAX



CHARUEL

POMPA



UNIIZE

MAX MARA



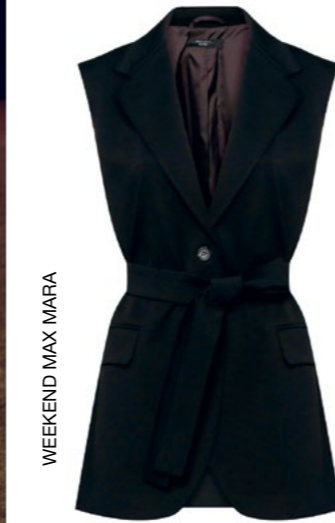
EMPORIO ARMANI

ТОЛЬКО БЕЗ РУК

Вслед за мужскими пиджаками берем на вооружение жилеты из костюмной ткани. Уже который сезон они возглавляют рейтинг базовых вещей. В гангстерскую полоску, приталенные или асимметричного кроя, жилеты с ловкостью хамелеона меняют амплуа в зависимости от «окружения». В паре с летящим платьем или брюками с высокой талией в них можно отправиться хоть в офис, хоть на свидание.



STELLA MCCARTNEY



WEEKEND MAX MARA



LOUIS VUITTON



FABI

СТОИТ ВЫДЕЛКИ

В любой непонятной ситуации выбираем дубленку. Вариацию на тему униформы летчиков – укороченную модель с отделкой из овчины – миксуем с тяжелыми сапогами, дубленку с отложным воротником в ковбойском стиле сочетаем с голубым денимом, а классические бушлаты, как у героини Кейт Хадсон в фильме «Почти знаменит», будем носить с оглядкой на 1970-е – в паре с ботфортами.



SPORTMAX

GUESS



BLUMARINE



LIME



ISABEL MARANT



TOD'S

ПАРНАЯ РАБОТА

Если в вашей коллекции еще нет жокейских сапог, то сейчас самое время сделать ход конем и отправиться на поиски образцовой пары. Актуально носить их так, как это делала признанная икона стиля принцесса Диана – с классическими джинсами и пиджаками-оверсайз. Даже если посещение скачек в Аскоте не входит в ваши планы.



BALDINI



MAX MARA



JIMMY CHOO

TJ COLLECTION



POMPA



CHARUEL

CHARUEL

БУДЕМ НА СВЯЗИ

Кардиганы триумфально вернулись на подиумы и, надо сказать, очень вовремя – к началу холодного сезона. Готовы поспорить, примерив теплый и уютный кашемировый кардиган однажды, вы уже не захотите расстаться с ним никогда. Впрочем, в этом нет никакой необходимости: в сочетании с летящей юбкой-миди он станет лучшим средством от осенней меланхолии.



MAX MARA



UNIIZE



MANGO



CHARUEL



LOUIS VUITTON



AND THE BRAND



POMPA



TOMMY HILFGER



VIVETTA



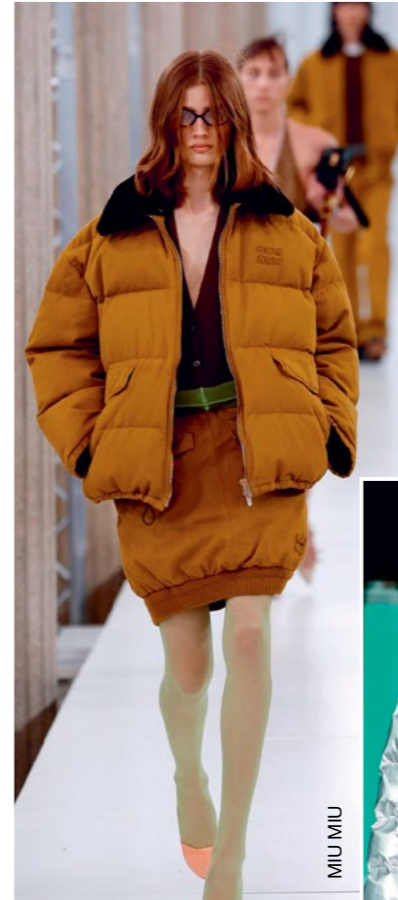
TJ COLLECTION

MONCLER

GUESS JEANS

ЛЫЖНЫЙ КЛУБ

Со склонов Красной Поляны и Санкт-Морица привозим не только горнолыжные трофеи, но и идеи для шопинга. Объемные пуховики, напоминающие уютное дутое одеяло, стеганные юбки и аксессуары в стиле apres-ski помогут сохранить тепло и при этом не потерять чувство стиля. Кажется, у нас появился повод полюбить самые холодные месяцы в году!



MIU MIU



MARELLA

STINE GOYA



MOON BOOT



МУАН :Алена Собина ,тел +7 952 181-61-61

Современная женщина многогранна и самодостаточна. Она сочетает в себе роли успешной бизнес-леди, заботливой мамы, любящей жены и надежного партнера по жизни. Для личного тандема современная женщина выберет мужчину, который не станет ее подавлять, а напротив — будет поддерживать во всех начинаниях. Именно такой союз подарит миру новое поколение — стильное, умное и уверенное в себе.

M MAGGIO
1986

Салон женской одежды
ул. А. Беленца, 9/1 (3-й подъезд, 1-й этаж),
тел. +7 (913) 850-03-08, [maggio_group](#)



FASHIONFOND
MODEL MANAGEMENT

Модельное агентство, ул. Карташова, 25,
тел.: 323-646, 8-913-850-34-40,
www.ars-a.com [ffmodels_agency](#)



www.ars-alliance.ru

ARS
ПРОДЮСЕРСКИЙ
ЦЕНТР
ЛЪЯНС



МУАН:
Наталья Арнянгина,
тел. +7-923-436-79-10

Организатор и руководитель
модельного агентства «Fashion Fond»
Мария Лещеня
Модели, принявшие участие в проекте:
Мария Лещеня, Анна Фокина, Анастасия
Ачаткина, Элеонора Шехтерле, Максим
Галятин, Анастасия Фунтикова, Максим
Стоянков, Анастасия Зенкина, Андрей
Андропов, Артём Порсев, Елена Голосова,
Анастасия Медведева
Модели kids: Маргарита Лещеня, София
Мосейчук, Дарья Дубина, Ева Трифонова



МУАН:
Юлия Степанова, тел. +7-960-972-06-02



Мужские образы: HIS STORY, пр. Фрунзе, 26,
тел. +7-913-820-01-95, vk.com/hisstory.tomsk
Детская одежда: «7 чудес»,
vk.com/7chudes_detskayaodezhdatomsk
Обувь: «Эконика», ТРЦ «Изумрудный город»
(1-й этаж), ekonika.ru
Ювелирная бижутерия: RMN Рамана,
ТРЦ «Лето», +79069590619
Автомобили: Транспортная компания «Хам-
мер», тел. +7-906-949-31-63, hummer-tomsk.ru
Локация: БЦ «The Елань», ул. Советская, 78
Фотографы: Алексей Почеревный,
Александр Копченков, тел. +7 952 807-06-07,
vk.com/fot.ki_a

РОСКОШЬ, ДОСТУПНАЯ КАЖДОЙ!

«27 ноября компании SHUBKA TOMSK исполняется 15 лет. Мы пригласили трех прекрасных девушек примерить модные новинки нашей меховой коллекции и поделиться своими ощущениями и мыслями о том, что значит шубка в жизни каждой женщины!»

Создатель и руководитель компании
SHUBKA TOMSK Елена Рябова



На Елене: шубка из меха норки
BLACKGLAMA с кунией, 230 000 руб.

«Стоит женщине приобрести шубу, как сразу она становится утонченной и элегантной. Мех — это всегда роскошь. Мимо женщины в красивой шубе сложно пройти и не обернуться. Изделие из натурального меха можно надеть куда угодно и выглядеть при этом максимально презентабельно».

Телеведущая канала «Томское время»
Нина Огаркова

На Нине: шубка из меха норки
в оттенке тиффани, 149 500 руб.



Фотограф проекта Дмитрий Кузьменков

«Надев шелковое платье, нельзя отказать себе в удовольствии накинуть на плечи роскошную шубу из натурального меха. Определенно, как и вечерний наряд, шубка нужна каждой женщине — и это не привилегия для избранных!»

Директор MAGGIO TOMSK
Селина Велиева

«Последние годы экоповестка диктовала отсутствие тренда на натуральный мех. Но в наступающем сезоне мода возвращает в наши гардеробы не только винтажные шубки в стиле old money, но и пушистые меха, и цветную норку. Поздравляю сибирячек! Вновь настало время наслаждаться этой красотой и быть роскошными!»

Блогер Алёна Роскошенко



На Селине: шубка из меха финской лисы
в натуральном оттенке, 139 500 руб.

SHUBKA-TOMSK.RU

ОДЕВАЕМ ТОМИЧЕК В МОДНЫЕ ШУБКИ С 2008 ГОДА

ул. Пушкина, 65/2 (левое крыло),
тел. 8 (913) 888-90-80

Интернет-магазин SHUBKA-TOMSK.RU

SHUBKATOMSK

На Алёне: шубка из меха норки в оттенке
фуксия, 148 500 руб.

Благодарим MAGGIO TOMSK за предоставление платьев.

Ветер с гор

ФОТОГРАФ: Ольга Жильцова
СТИЛИСТ: Наталья Юрковская
МОДЕЛЬ: Сауда Сундукова
МОДЕЛЬНОЕ АГЕНТСТВО «ПОДИУМ», г. Нальчик
ЛОКАЦИЯ: Кабардино-Балкария

Топ, брюки *Who am*, пальто *PATRIZIA PEPE*,
серьги *Meiruby*, кеды *Ralph Lauren*

Жакет, брюки *Pinko*,
лонгслив *Tatika*,
платок «*Русская инициатива*»,
серьги и кольцо *Meirub*





Куртка, брюки *Pinko*, топ *Who am*,
ботинки *Quattrocomforto*, серьги *Uvelina*

Меховое пальто, лонгслив,
юбка все *PATRIZIA PEPE*,
сапоги *Pinko*



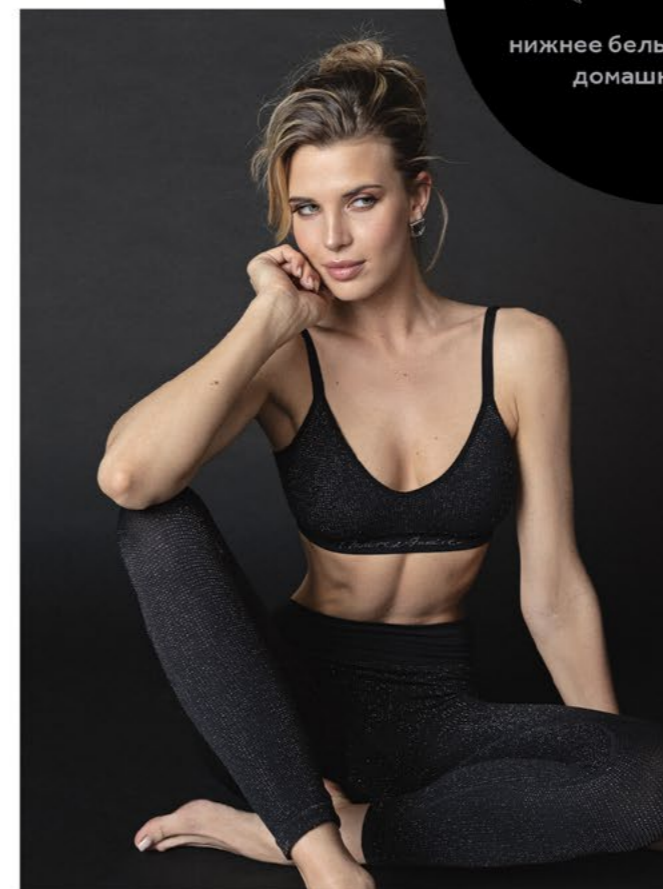
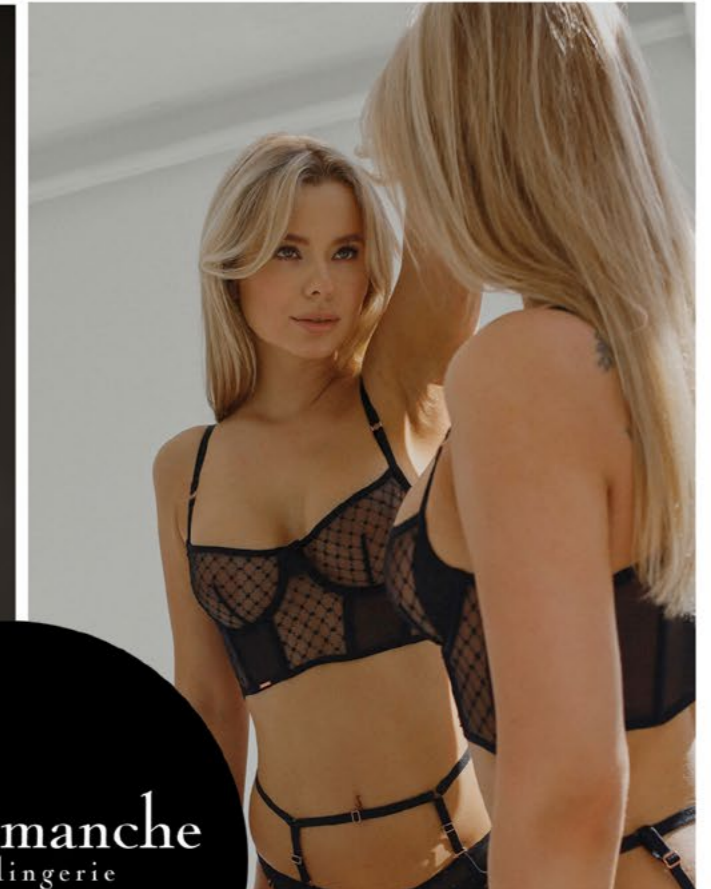
Топ, брюки Who am, пальто **PATRIZIA PEPE**,
берет **DiLana**, серьги Meiruby,
кеды **Ralph Lauren**



Кожаная куртка, юбка,
резиновые сапоги все **Pinko**,
топ **Whoam**



Жакет, брюки *Pinko*, лонгслив *Tatika*, платок «Русская инициатива», серьги и кольцо *Meirub*



С любовью к себе



di.lingerie

dilingerie

Официальный представитель брендов: DKNY, Dimanche lingerie, Chantelle, PreludeMilano, La Sirene, Marc&andre, Aruelle

ул. А. Беленца, 9/1 (1-й под., 5-й этаж)
тел.: 8 909 543 15 95. 8 (3822) 231 595



Куртка, бриджи *Pinko*,
Топ *Who am*,
ботинки *Quattrocomforfo*,
серьги *Uvelina*.

BODY & Beauty*

НЕЖНЫЙ АРБОРИО

Коллекция Riso итальянского бренда Tuttotondo, представленная в Рив Гош, посвящена региону Вертелли в Италии, где собирают редкий сорт риса арборио. Именно рис арборио, богатый микозеленными и витаминами, стал ключевым ингредиентом в составе всех продуктов линейки – от геля для душа и лосьона для тела до бальзама для губ. Благодаря минеральным солям, экстрактам риса и льняного семени, все средства прекрасно увлажняют кожу, оставляя после себя едва уловимые мускусные нотки.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»

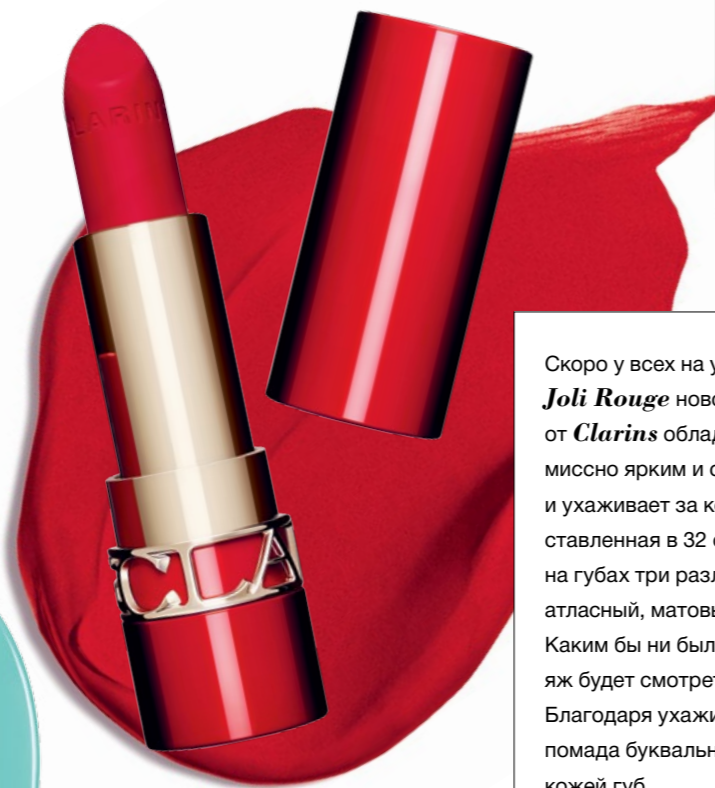


ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Свежая осенняя новинка – палетка хайлайтеров **Eclispe** от британского бренда **Pippa of London**, дебютировавшего недавно в Рив Гош. Сочетание крема и ультратонкой пудры теплых и холодных оттенков тает на коже и придает ей мерцание. **Pippa of London** – это британский стиль в макияже.

Омолаживающая сыворотка для лица **Plum Blossom** входит в линию средств, разработанных шанхайским брендом **Maysu** под суровые условия, которым подвергается в полете кожа космонавтов. Формула сыворотки содержит зародыш цветка сливы, способствующий активной выработке коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Средства этой линии были доставлены на борт космической станции для первой китайской космонавтки Ван Япин, вышедшей в открытый космос. Средства **Maysu** эксклюзивно представлены в Рив Гош.



Скоро у всех на устах! Помада **Joli Rouge** нового поколения от **Clarins** обладает бескомпромиссно ярким и стойким цветом и ухаживает за кожей губ. Представленная в 32 оттенках, она дает на губах три различных эффекта: атласный, матовый и сияющий. Каким бы ни был ваш выбор, макияж будет смотреться безупречно. Благодаря ухаживающему составу, помада буквально сливается с кожей губ.



Способность холода влиять на возрастные изменения кожи подтолкнула экспертов **Clarins** к созданию антивозрастной криомаски **Cryo Flash Cream Mask**. Кальциевая вспышка – быстрое поступление в клетку под действием низких температур кальция – легла в основу технологии **Cryo Starter**. Кальций, выполняющий функцию «топлива», способствует обновлению клеток эпидермиса. Комплекс включает криомолекулу M.G.A. (производное ментола) и экстракт энотеры, цветущей при низких температурах.



Новая тональная сыворотка **Tinted oleo** от **Clarins** буквально растворяется на коже, ухаживая за ней, создавая защитный барьер и придавая ей сияющий тон. Только представьте: вам потребуется всего несколько капель сыворотки, чтобы улучшить цвет лица, сделать его ровным, напитать кожу витаминами и минералами. Тональная сыворотка создает бархатистое покрытие, макияж выглядит естественно. Инновационная тональная сыворотка на 98% состоит из натуральных ингредиентов, одновременно выполняет функции ухода и макияжа, содержит уникальные минеральные пигменты и сухие растительные масла.

ОТКРЫТЫЙ ВЗГЛЯД

Акция! ВЕРХНЯЯ БЛЕФАРО- ПЛАСТИКА

42 000 РУБ.*
вместо ~~53 000~~ руб.

*Операция, наркоз, палата

Оперирует пластический хирург Тимур Романович Раши

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

Акция проходит с 1 октября по 31 декабря 2023 г.
Подробнее об условиях акции узнавайте по тел. 651-650

г. Томск, пер. Макушина, 14 б,
тел. 651-650, www.1klinika.ru [chastnai](https://www.instagram.com/chastnai)

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Нежное дыхание природы

Осенью наша кожа как никогда мечтает о заботе и нежности. Васильковая вода и экстракт барбадосской вишни, минералы вод Гольфстрима и протеины авокадо – сама природа готова прийти нам на помощь в составе формул новых кремов и эмульсий.



К КОЖЕ С ЗАБОТОЙ

Нежный балансирующий дезодорант-спрей для ухода за телом и чувствительными участками BB Deo Woman Essentials в инновационном практичном флаконе, на 96% состоящем из перерабатываемого экосырья. Биорегенерирующая орхидея обладает антивозрастным, успокаивающим, восстанавливающим действием. Экстракт красных водорослей Балтийского моря — антиоксидантными, детоксифицирующими и защищающими свойствами. Пре- и пробиотики поддерживают здоровую флору и красоту кожи.

МОРСКОЙ ФАКТОР

Нежный увлажняющий крем Creme des Vagues «Морские волны» от Algologie, эксклюзивно представленный в Рив Гош, – новый must-have сезона. Экстракт зеленой водоросли кодиум в его составе идентичен натуральному компоненту кожи, что обеспечивает его действие. Экстракт саликорнии усиливает синтез аквапоринов – натуральных веществ, способствующих накоплению воды в клетках. Комплекс Algo4 - сочетание стволовых клеток морских и прибрежных растений – улучшает клеточное питание и дыхание кожи. Минералы вод Гольфстрима насыщают кожу необходимыми микроэлементами и приводят ее в тонус.



СТОЙКИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Новинка от MONE Professional! Моделирующий спрей экстра-сильной фиксации позволяет создать и зафиксировать прическу любой сложности, а также является прекрасным финишем для вьющихся и кудрявых волос. Мелкодисперсный распылитель позволяет равномерно и экономично распределять средство по волосам. Может использоваться как для фиксации готовой укладки, так и для моделирования формы прически во время сушки. Идеально подходит для всех типов волос любой длины. Придает волосам блеск и эластичность, не содержит газ.



НОВАЯ КЛАССИКА

Французские лаборатории Lierac Paris представляют новинку - увлажняющий крем для лица Hydragenist, который подарит коже сияние и полностью восстановит ее свежесть. Крем обладает нежным и женственным ароматом, сочетающим в себе ноты розовой воды, жасмина и гардении, и моментально впитывается, устраняя дискомфорт, чувство стянутости и раздражения. Кожа становится эластичной, упругой и сияющей, лицо выглядит отдохнувшим и помолодевшим. А светоотражающие пигменты оптически выравнивают рельеф кожи, обеспечивая мягкое сияние лица.

С ПЕТРУШКОЙ В ЗУБАХ

В насыщенном графике редко выдается возможность уединиться и почистить зубы. А бактерии не дремлют! Спреи для полости рта от Global White выручат в любой ситуации. Натуральные экстракты оливы и петрушки в его составе убивают бактерии, вызывающие неприятный запах, предотвращают воспалительные процессы в деснах и возникновение кариеса, увлажняют слизистую оболочку полости рта, а ксилитол препятствует дальнейшему размножению бактерий. Выбирайте — классическая мята, сочный арбуз или ароматная корица — какое у вас настроение сегодня?



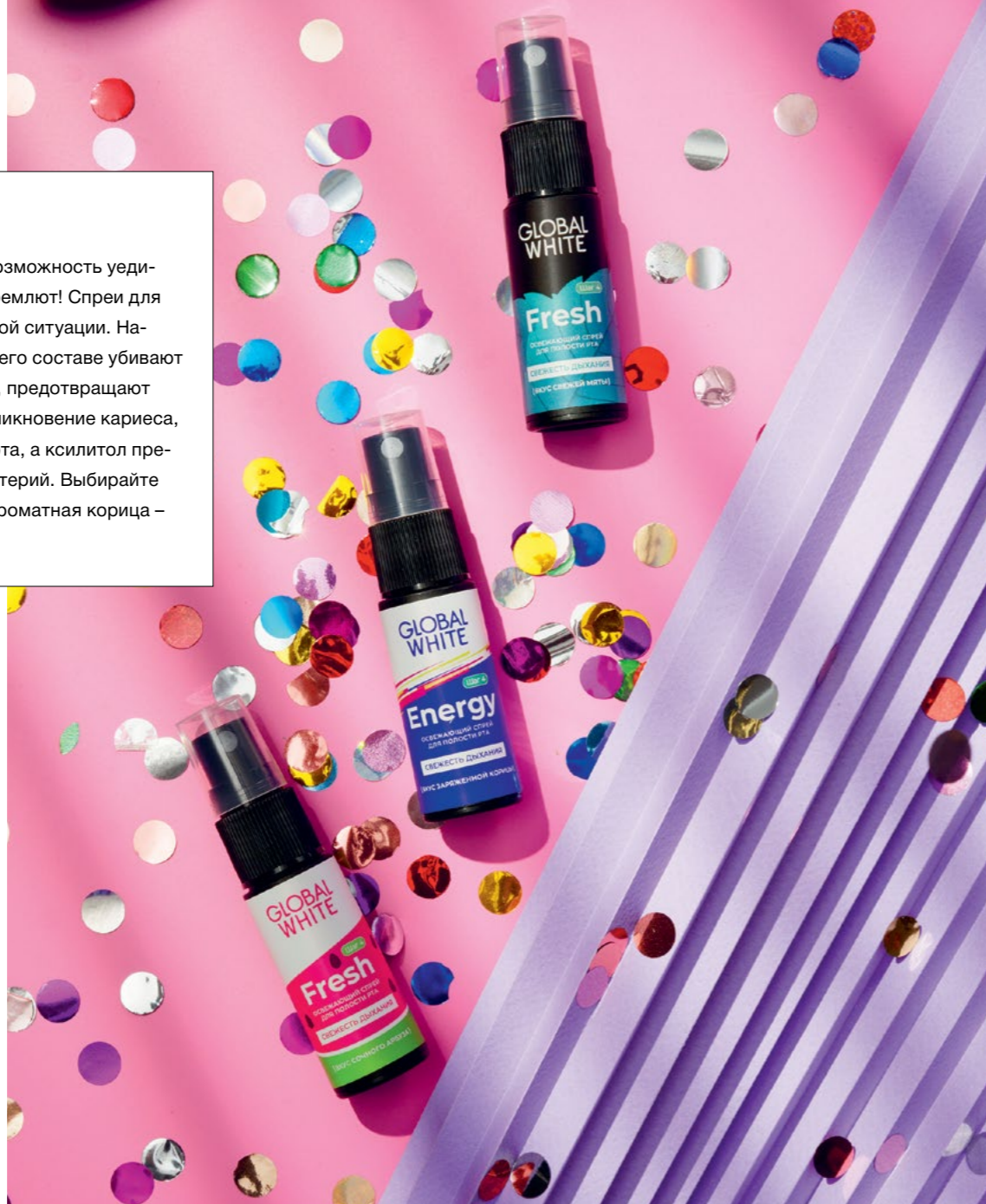
ВИТАМИННЫЙ БУСТЕР

Высококонцентрированная интенсивная сыворотка EGIA Biocare system, содержащая витамины С, Е, А, Е.С.А.-3 комплекс и передовой увлажнитель Amidospher, повышающий уровень гидратации кожи. Обладает антиоксидантным действием, активизирует процессы клеточной регенерации, укрепляет стенки капилляров, осветляет кожу и предотвращает появление пигментных пятен. Идеально подходит для чувствительной кожи. Стирает следы усталости и стресса, осветляет, тонизирует и увлажняет кожу.



ЛЕГКАЯ ГОЛОВА

Новинка французской лаборатории Phyto, смягчающий шампунь из гаммы Softness подходит не только для взрослых, но и для детей от 3 лет. Очень мягкая моющая основа Phyto Douceur Softness Shampoo позволяет использовать его ежедневно. Формула с молочком овса оказывает смягчающее и защитное действие. Поликонденсат растительного происхождения облегчает расчесывание волос и делает их более пышными. Экстракт белой мальвы придает блеск, а комплекс пребиотиков помогает сохранить кожу головы здоровой.



PARFUMER ATELIER

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ
АВТОРСКОЙ ПАРФЮМЕРИИ

АРОМАТЫ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ
ЖИЗНИ — ДЛЯ СЕБЯ,
ДЛЯ ЛЮБИМЫХ, ДЛЯ ДОМА.

- Аристократичный и утонченный шлейф
- Высокая стойкость
- Удобные компактные тревел-флаконы
- Индивидуальный подбор ароматов
- Приятные цены и бонусная система лояльности

Селектив
Ниша
Распив

БОЛЕЕ 400 АРОМАТОВ

от самых известных брендов: by Killian, Ex Nihilo, HFC, Tom Ford и др. на распив от 5 мл.



Более 30000 довольных клиентов Parfumer Atelier вновь и вновь возвращаются за яркими впечатлениями!



пр. Комсомольский, 13 б (ТРЦ «Изумрудный город», 1-й этаж),
ул. Учебная, 48 д (ТЦ «СМАЙЛcity»),
тел. 8-913-870-03-00, parfum-atelier.com



МЯГКАЯ ЗАЩИТА

Очищение — первый этап ухода за кожей. Мягкое гипоаллергенное молочко Hypo-sensible skin cleanser Académie Scientifique de Beauté удаляет загрязнения и макияж, в том числе в деликатной зоне вокруг глаз. Чистая кожа вновь обретает мягкость и эластичность. Входящие в состав средства воск подсолнечника и кокос оказывают смягчающее действие, а витамин Е обеспечивает эластичность и упругость кожи, защищает клетки от негативного воздействия свободных радикалов и раннего старения.

АВОКАДО-ЧИСТКА

Новая грязевая маска от бренда Gooben, дебютировавшего этой осенью в Рив Гош, создана на основе масла авокадо. Она очищает и восстанавливает кожу, возвращая ей упругость и здоровый вид. Эффективно удаляет черные точки, мягкая текстура воска не пересушивает и успокаивает кожу. Три растительных масла сохраняют естественную липидную пленку и удерживают влагу внутри: масло авокадо восполняет недостаток себума и балансирует, масло виноградных косточек придает коже мягкость и сияние, а также укрепляет защитный барьер, масло семян брусники успокаивает и укрепляет кожу, поддерживает защитный барьер.



КВИНТЭССЕНЦИЯ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Что приходит на ум, когда слышишь словосочетание «квинтэссенция женственности»? Ловите новые ассоциации! Нежно-розовый флакон аромата Woman от Scalpers символизирует утонченность и соблазнительность, а матовое стекло и серебристая металлическая пробка — силу, которой обладает настоящая женщина. В свежем фруктовом аромате кумквата, малины и розового перца спрятаны ноты пиона, жасмина и сладость ванили. Композиция эксклюзивно представлена в Рив Гош и идеально сочетается с мужским ароматом Scalpers Eau de Parfum.

ВОСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ

- ПУПОЧНЫЕ
- ГРЫЖИ ЖИВОТА
- БЕДРЕННЫЕ
- ПАХОВЫЕ

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ ненатяжная методика
- ✓ использование сетчатых эндопротезов
- ✓ минимальный срок госпитализации
- ✓ послеоперационное наблюдение оперирующего хирурга



МАРИЯ БЕЛКОВА

фитнес-эксперт

Причина — культ тела, который на протяжении веков формировался в обществе. И именно на женскую аудиторию приходилось и приходится максимально сосредоточенное внимание. Несколько столетий назад идеальная женская фигура должна была иметь мягкие округлые формы: считалось, что именно такие женщины способны принести здоровое потомство. Позже обрела популярность хрупкая женская фигура. В 80-е годы XX века, когда фитнес вошел в массы, появились новые стандарты красоты 90-60-90.

В современном мире есть выбор, как выглядеть. Важнее, насколько комфортно ты себя чувствуешь в своем теле. Сегодня бодипозитив сформировал толерантность к любым формам. При этом до сих пор имеются медицинские рекомендации в отношении массы тела, предусматривающие заботу о здоровье и продолжительности жизни, предостерегающие от развития хронических заболеваний. Речь идет о недопустимости как излишнего веса, так и его дефицита. Угрозой сегодня считается не только ожирение, но и худоба, порой переходящая в анорексию — страшную болезнь, связанную с нарушением психики.

На желание иметь совершенную фигуру влияет целый комплекс факторов. Тем более, что и понимание красоты у разных народов — разное, поскольку в мировых культурах существуют свои традиции и обычаи, свои нормы и идеалы. На первый



За рамками стандартов

Более 80% женщин, которые хоть раз в жизни создавали списки желаний, мечтали принять участие в популярных марафонах или уже сделали это, отдали одно из десяти своих заветных желаний на то, чтобы стать стройнее или похудеть на столько-то килограммов. Только представьте: 8 из 10 женщин хотят изменить что-то в своей внешности.

НАРАВНЕ с утренним КОФЕ В ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ритуал дня у многих также ВХОДИТ фитнес ИЛИ УХОД за телом

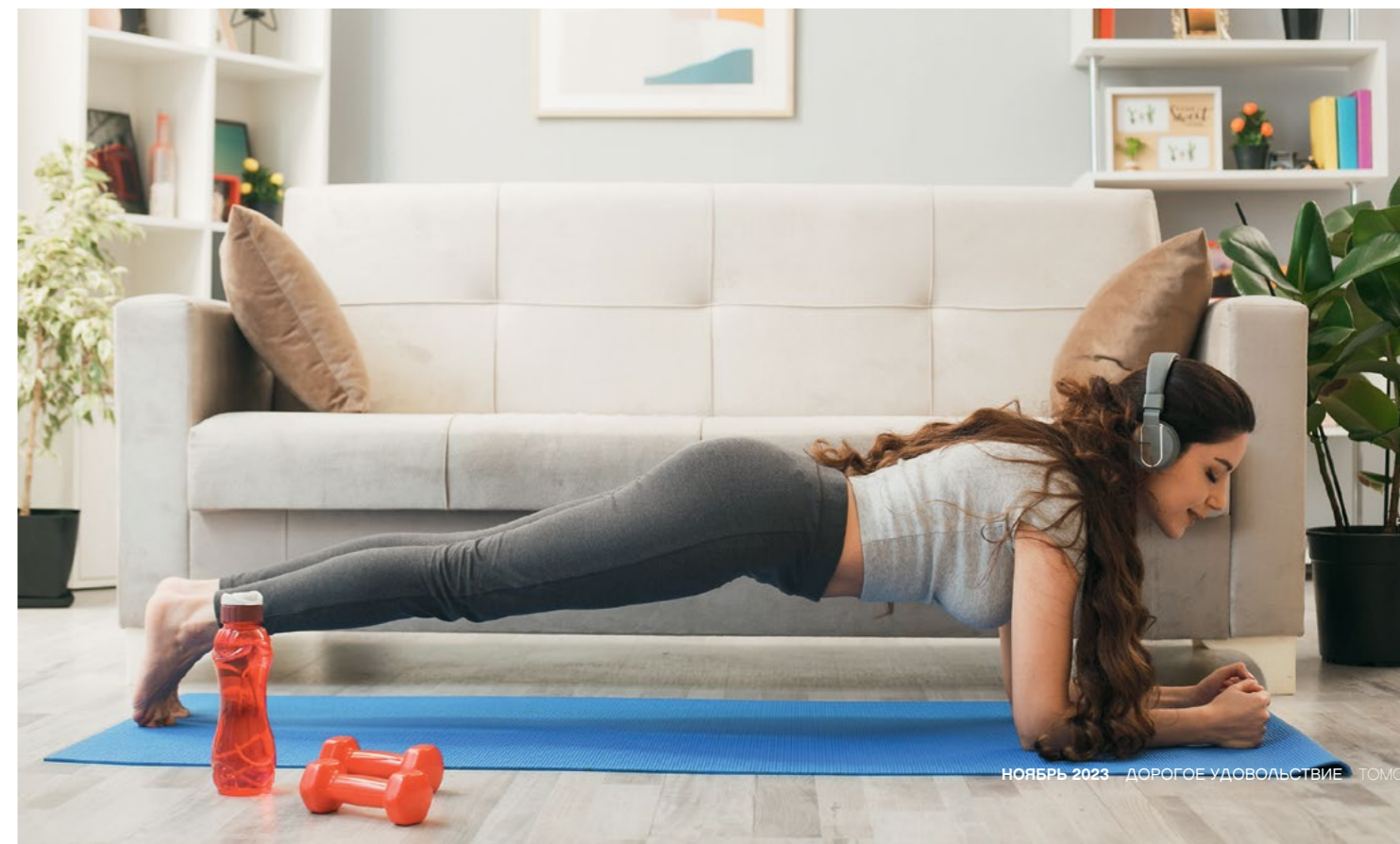
взгляд, в нашем обществе нет кардинальных ограничений в одежде, но все же есть свои стереотипы и стандарты. И как раз они диктуют, как должна выглядеть женщина, заставляют следовать определенным правилам. В этом есть как свои плюсы, так и минусы. Самое важное — сохранять собственную индивидуальность и во главе угла ставить уход за собой как меру профилактики здоровья, а не гонку за соответствием модельным нормам и параметрам.

Не только заботой о здоровье вызвано желание женщины выглядеть потрясающе. Ухоженные девушки проще находят работу и быстрее поднимаются по карьерной лестнице. К тому же люди с привлекательной внешностью зачастую более энергичны, в них больше выносливости и выдержки, ведь большая часть из них занимается уходом за собой, а в их ежедневный список дел включены разные активности.

Современный взгляд на качество жизни формирует у людей полезные привычки. Наравне с утренним кофе в обязательный ритуал дня у многих также входит фитнес или уход за телом: утренняя онлайн-йога в любимом приложении или канале, посещение бассейна, фитнес-студии, бег или скандинавская ходьба. Речь идет об огромном количестве возможностей, в принципе, доступных каждому. Даже те, кто, по их словам, ненавидят спорт (таких девушек я встречаю немало), идут на фитнес для «ленивых», где специальными накладками стимулируется сокращение мышц. Я очень поддерживаю такой формат, потому что он является запусковым механизмом в направлении фитнеса. Сначала тренажеры для «ленивых», потом, после первых побед, мотивация возрастает, ты понимаешь, что нужно увеличивать эффект, и как следствие — ищешь студию или клуб. И так идет дальнейшее развитие.

Я провела опрос среди своей аудитории: для чего девушки хотят измениться. Совершенно не была удивлена ответам. Большинство уже давно не хочет соответствовать стереотипу чьих-то ожиданий, им скорее хочется стать лучше для себя, для здоровья, для того, чтобы любая одежда в постоянно меняющемся мире моды была им доступна. Все большей мотивацией является ощущение уверенности в себе и отсутствие комплексов, влияющих на настроение, энергию. Когда ты нравишься самой себе — тебе и море по колено.

Возможностей для трансформации себя много! Тем не менее, статистика показывает, что в России регулярно занимаются фитнесом и спортом около 7% населения, в регионах цифра еще меньше. Но я счастлива видеть, что тенденция роста на потребление спортивно-оздоровительных услуг набирает обороты. И не потому, что общество отдает дань моде или следует стандартам внешности, а потому что спорт и здоровье входят в обиход современного человека. У людей сегодня есть четкое понимание: тело — это целая система, которая отвечает за жизнедеятельность и без усталости работает на их благо. И данный механизм, как и любой другой, нуждается в уходе.





Без комплексов и последствий

Многие из нас выбирают лето для того, чтобы взяться за свое здоровье и скорректировать вес: активный досуг, спортзалы, тренировки, пробежки на свежем воздухе, плавание, обилие фруктов и овощей. Однако при резком избавлении от лишних килограммов за короткое время, особенно в случае потери большого веса, люди нередко сталкиваются с эстетической проблемой — обвисанием и дряблостью кожи.

В таком случае для достижения идеальной фигуры появляется новая задача, для которой оптимален осенний сезон, — подтянуть кожу после похудения. О возможных методах и вариантах такой коррекции рассказывают специалисты.



ДМИТРИЙ БЛИНОВ, ВРАЧ С 15-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ (МОСКВА):

— Кожа — самый большой орган, адаптирующийся к любым изменениям. Когда у человека увеличивается масса, кожа начинает расширяться. Если долгое время жить с лишней массой тела (условно в растянутой коже), то происходят необратимые структурные изменения: повреждение коллагеновых и эластиновых волокон кожи, что влечет за собой утрату ее способности к стягиванию. Именно поэтому после похудения более чем на 10 килограммов кожа обвисает, становится дряблой и рыхлой. Чем больше веса человеку удастся скинуть, тем менее подтянутой она остается. Такой эстетический дефект не только порождает комплексы, неуверенность в себе, но и может стать причиной нарушения функций органов пищеварительной системы и опущения органов. Поэтому важно знать, как убрать кожу после похудения.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



МАРИЯ БЛИНОВА, ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ (МОСКВА):

— Безусловно, людям, не имеющим диагноза ожирение, не стоит сильно беспокоиться. Малое обвисание кожи хорошо поддается стандартным видам коррекции с помощью массажей, косметологических процедур, применения в домашнем уходе косметических средств, выполнения комплекса спортивных упражнений и не требует хирургического вмешательства. При возникновении сомнений по поводу степени обвисания кожи я рекомендую проконсультироваться с двумя специалистами разных профилей. Благодаря совместной работе косметолога и врача-хирурга пациент сможет получить объективную стратегию по восстановлению кожи и целостную картину степени проблемы.

Стратегия восстановления кожи при малом обвисании заключается в сочетании процедур массажа, косметологических процедур, домашнего ухода, а также комплекса спортивных упражнений.

К классическим корректирующим и аппаратным методам массажей относятся антицеллюлитный, лимфодренажный, скульптурный, вакуумно-роликовый, LPG. Среди несомненных плюсов аппаратных массажей стоит отметить:

Эффективность и индивидуальный подход. Специалист настраивает аппарат, выбирает программу и режим, учитывая состояние тканей и выраженность дефектов.

Без травматизации тканей и боли. Дренажный эффект позволяет вывести лишнюю жидкость из организма. Синяки и гематомы отсутствуют. Можно быстро избавиться от проявлений целлюлита.

Естественное восстановление тонуса и упругости тканей. Активизируется процесс кровообращения, улучшаются процессы обмена веществ.

Базовые косметологические процедуры

Мезотерапия — малоинвазивный метод, при котором инъекционно вводятся косметологические препараты (витамины, аминокислоты, гиалуроновая кислота, коллаген), запускающие

энергией низкочастотных звуковых волн на соединительную ткань и подкожно-жировой слой. Разрушает фиброзные перегородки, являющиеся причиной образования целлюлита. После процедуры повышается упругость и эластичность кожи, увеличивается выработка коллагена, улучшается кровообращение, происходит видимое сглаживание неровностей на теле, улучшение структуры кожи, уменьшение объема жировой клетчатки.

В то же время **сильное обвисание** кожи требует серьезного комплексного подхода:

- хирургического вмешательства, целью которого является подтяжка;
- лифтинга с помощью рассасывающихся нитей;
- курса аппаратных и инъекционных процедур;
- косметологических обертываний;
- использования косметических средств;

Стратегия восстановления кожи при МАЛОМ ОБВИСАНИИ заключается в сочетании процедур массажа, косметологических процедур, ДОМАШНЕГО УХОДА...

процессы метаболизма, разглаживающие мелкие морщины и улучшающие тургор.

Биоревитализация — инъекционное введение препаратов, в основу которых входит гиалуроновая кислота.

Exilis Ultra 360 — глубокий контролируемый прогрев тканей, благодаря которому провоцируется выработка нового коллагена и разрушаются жировые клетки. Процедура помогает избавиться от лишних объемов, «апельсиновой корки», придать коже тела упругость и повысить ее качество.

Ударно-волновая терапия на аппарате BTL X-Wave — воздействие

- массажа (ручного или аппаратного);
- ношения утягивающего белья;
- комплекса спортивных упражнений.

Прямое хирургическое вмешательство используется чаще всего, если произошла потеря большого объема лишнего жира и появились выраженные дефекты тканей. Предварительно нужно обязательно пройти обследование, чтобы исключить противопоказания и проконсультироваться с пластическим хирургом по поводу стратегии коррекции.

Источник свежих ресурсов

SUPPLEMENT.GROUP разрабатывает, производит и продает витамины, делает проекты в HealthTech, оказывает услуги по контрактному производству биодобавок, управляет брендами в нише БАДов. Сегодня предприятие имеет две производственные площадки в Курске, а ее управляющая компания и отдел продаж базируются в Томске.

Одно из самых больших изменений на рынке БАДов, последствия которого ощущаются даже сейчас, — уход западных фирм из России. SUPPLEMENT.GROUP ставит перед собой важную цель — продемонстрировать покупателям, что российские БАДы по качеству совершенно не уступают своим зарубежным аналогам. Мы встретились с Натальей Хекало, руководителем отдела бренд-менеджмента, и Валентиной Сухомлин, руководителем



Е-commerce, чтобы поговорить о рынке витаминов и о продукции компании.

— *С чего началась ваша история?*

Наталья: Компании SUPPLEMENT.GROUP — 8 лет. Ее основатели Павел Мамаев и Виктор Липин начинали с производства добавок для спортивного питания. Дальше — больше: спрос, предложения, разработка упаковки, регулярные поставки, покупка оборудования и вот он — завод. И сегодня крупная компания SUPPLEMENT.GROUP предлагает российскому потребителю несколько собственных брендов:

- 1. PROTEIN.COMPANY** — биодобавки для жизни (88 наименований);
- 2. POLZABOOM** — детские витаминно-минеральные комплексы в форме мармелада (9 наименований);
- 3. SOFTGEL** — биодоступные витамины в мягких желатиновых капсулах (7 наименований);
- 4. PETS ENERGY** — витаминизированные лакомства для домашних животных (11 наименований), разработанные командой с участием опытного практикующего ветеринара.

— *На кого вы равняетесь?*

Наталья: SUPPLEMENT.GROUP показывает хорошие результаты, глядя на своих руководителей, погруженных в мельчайшие детали и заинтересованных в оптимизации процессов. Они делат-

ся опытом с командой, внимательно к каждому мнению, развивают компанию, инвестируя в будущее. Для нас это мощный локомотив, который дает уверенность и заряжает бешеной энергией.

— *Изменился ли рынок БАДов? Какие его тренды мы можем наблюдать?*

Наталья: Важным драйвером на рынке пищевых добавок стала пандемия коронавируса. Рост продаж добавок, содержащих омега-3 жирные кислоты, составил 68%. В 2022 году более чем вдвое вырос спрос на «иммунитет и пробиотики», еще выше стали продажи антистрессовых комплексов. Также на рынке формируются устойчивые тренды на добавки для похудения, активной деятельности головного мозга, повышения выносливости и спокойного сна.

Валентина: Несомненно, после пандемии мы начали больше заботиться о своем здоровье, практиковать превентивный подход. А ведь до нее культура потребления БАДов была на низком уровне. Сегодня интегративные врачи со всей страны занимаются важной просветительской деятельностью, помогают населению узнать больше об организме и о том, что ему необходимо.

Делая качественную фармацевтику, мы ставим на нее доступную цену, поскольку на рынке наблюдается тренд на экономию. Но есть и другой сегмент



покупателей, средний чек у которых выше. Им, как правило, хочется чего-то интересного, новых оригинальных форм.

— *Какой он — портрет вашего потребителя?*

Наталья: Наши потребители — это грамотная аудитория разного возраста, которая заботится о своем здоровье и качестве жизни, желает восполнить свой рацион питания качественными биологически активными компонентами для профилактики и вспомогательной терапии. Молодую аудиторию SUPPLEMENT.GROUP интересует биохакинг — как не стареть, не уставать, как сделать так, чтобы голова работала лучше. А более зрелых потребителей привлекают БАДы с натуральными компонентами.

— *Где можно приобрести продукцию ваших брендов?*

Валентина: Для продвижения мы используем разные каналы продаж. На маркетплейсах особенно востребованы детские витамины POLZABOOM и добавки для жизни PROTEIN.COMPANY. Другие продукты уже имеют отличные показатели на рынке офлайн. Например, лакомства для животных PETS ENERGY хорошо продаются на маркетплейсах, в розницу и оптом. Продукцию SOFTGEL уже можно приобрести в сети аптек «Вита».

— *Как вам удается сохранять рабочий темп?*

Наталья: Преимущество нашей команды в том, что мы работаем на единой информационной платформе Confluence. Здесь ведутся работы по проектам, ставятся задачи, осуществляется операционный учет, выстраивается стратегическое планирование, подводятся итоги и анонсируются результаты. Вся команда в одном пространстве своевременно реагирует на любые изменения, даже находясь в разных часовых поясах.

2023 год был интенсивным: за один квартал мы выпустили 21 новинку. Цикл разработки продукта состоит более чем из 30 этапов, которые держит в фокусе бренд-менеджер. Уникальный цифровой сервис помогает оптимизировать время «от идеи до полки», находить ошибки, оперативно их устранять, выводить на рынок качественный продукт.

— *Какие у вас планы?*

Валентина: Сейчас работаем над созданием персонифицированной площадки для диалога покупателя и нашего штатного врача интегративной медицины Октябрины Онхоновой. Заказывая БАДы, человек сможет проконсультироваться со специалистом, получить список необходимых для сдачи анализов и на основании их результатов приоб-

рести набор витаминов на каждый день в индивидуальных упаковках.

Наталья: До конца года наша команда выпустит 2 новых бренда. VITAMIN.TRADE на основе натуральных компонентов (порошок семян льна, гороховая клетчатка, виноградная косточка и др.) без использования фармсырья. Также планируем презентовать рынку бренд биодобавки гастро-логического направления для ЖКТ (пробиотики, симбиотики, ферменты и антацид).

В компании запущен процесс проектирования и строительства биофармацевтического кластера площадью 5 тыс. м² в индустриальном парке «Юбилейный» г. Курска. Наша команда планирует расширить портфель собственных брендов: мы изучаем направления, ищем тренды и прощупываем долгосрочную потребность клиентов. Активный рост у нас и в направлении контрактного производства — свыше 300 наименований. Радуют результаты, которые приносят пользу нашим соотечественникам. Впереди большая работа.



supplement.group,
t.me/supplementgroup

Как пробить финансовый потолок?



ЕКАТЕРИНА СЕМЕНОВА

пробуждающий коуч,
психолог

«Верчусь как белка в колесе, работу беру даже домой. Но не могу никак пробить этот пресловутый “денежный потолок”. Хочу зарабатывать больше — не получается. Где эти деньги — не понимаю».



Денежные запросы — самые распространенные у моих клиентов. Это понятно, ведь деньги ощутимо облегчают нам жизнь, увеличивают количество возможностей, дают чувство свободы. Но иногда отношения с деньгами не выстраиваются. Человек, работая как проклятый, тонет в кредитах, теряет деньги на ровном месте, не может увеличить доход. Почему так происходит?

Если у клиента есть финансовая цель и представление, как дойти до нее, он уже хотя бы движется в правильном направлении. Но когда никакого результата нет, нужно искать ограничивающие убеждения.

На встречах с людьми я всегда предлагаю написать им, что они в детстве слышали о деньгах, что говорили на эту тему взрослые. И уже на этом этапе вскроется много интересного: «деньги достаются тяжелым трудом, не жили богато — нечего и начинать,

ДЕНЬГИ ощутимо облегчают нам жизнь, увеличивают **КОЛИЧЕСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ**, дают чувство **СВОБОДЫ**.



деньги любят тишину, все богатые — воры» и так далее.

Эти убеждения мешают им зарабатывать!

«Я скрываю от родителей свои доходы, — говорит Ольга, предприниматель. — Они не любят бизнесменов. Говорят, все бизнесмены — воры. Поэтому официально я для них — бухгалтер в фирме. Не говорю им, что компания — моя. Боюсь, они будут переживать и хуже ко мне относиться, если узнают об этом».

Ольга пришла с запросом: как пробить денежный потолок. Ей мешает страх потерять любовь и доверие родителей, которые живут с уверенностью в своей правоте. С этим страхом мы с ней и работаем. Доходы женщины начинают расти, а главное, Ольге больше не нужно врать, и она спокойно общается с родными, не чувствуя вины.

Денежных убеждений очень много. Одни мы приобретаем в своей жизни, проживая какой-то опыт, другие передаются нам от старших поколений. А есть ограничения, свойственные сибирякам. С каждым человеком специа-

ДЕНЕЖНЫХ убеждений **ОЧЕНЬ** много. **ОДНИ** мы приобретаем в своей жизни другие **ПЕРЕДАЮТСЯ** нам от **СТАРШИХ** поколений.

лист работает индивидуально, выявляя эти ложные взгляды и меняя их.

Когда-то Сибирь была местом ссылки. Если у человека в роду были сосланные предки, то, наверняка, он уверен, что деньги — это опасно, деньги — смерть, от богатства нужно бежать, зачем зарабатывать, если деньги все равно отберут, и так далее.

Елена, востребованный репетитор из большого сибирского города, обратилась ко мне за помощью. У нее хороший доход, но, когда к ней в руки попадают деньги, она испытывает невероятную тревогу. И пока женщина не избавится от них, ее беспокойство не уходит.

«Это какой-то замкнутый круг: для жизни нужны деньги, но если они у

меня есть — это не дает мне спокойно жить. Деньги наводят на меня ужас с детства», — пожаловалась Елена на консультации.

Я спросила: как она оказалась в Сибири? И женщина рассказала историю своего рода: прадеда-дворянина сослали и лишили жизни, когда при обыске у него нашли деньги. «Деньги несут смерть» — вот с каким убеждением мы работали дальше. После работы отношения у Елены с деньгами наладились.

Знание истории рода, как дополнительный инструмент в работе с мышлением, — это шанс лучше понять себя. Ну, а если о своих предках вы ничего не знаете, специалист поможет вам выявить ограничивающее убеждение и убрать его.

Игорь Новиков

МУЗЫКАНТ, ПЕДАГОГ

✉ igornovickov, тел. 8-952-888-11-93

Я всю жизнь занимался музыкой.
С самого раннего детства начал петь и подбирать различные песни и мелодии. Постепенно это увлечение привело меня в мир музыки.

Образование и развитие никогда не были для меня лишними. В школьные годы я совмещал общеобразовательную школу с музыкальной, а в студенческие — университет с музыкальным колледжем, сотрудничал с различными музыкантами. Это не помешало мне закончить с красным дипломом магистратуру ТГУ.

Чем больше я занимаю свое свободное время, тем больше всего успеваю. Мой ключ к успеху в разных сферах — в дисциплине, вере в себя и четком планировании. В настоящий момент за моими плечами много опыта как в сфере концертных выступлений, так и в преподавательской деятельности. Я кайфую от своего занятия и продолжаю совершенствовать свои навыки

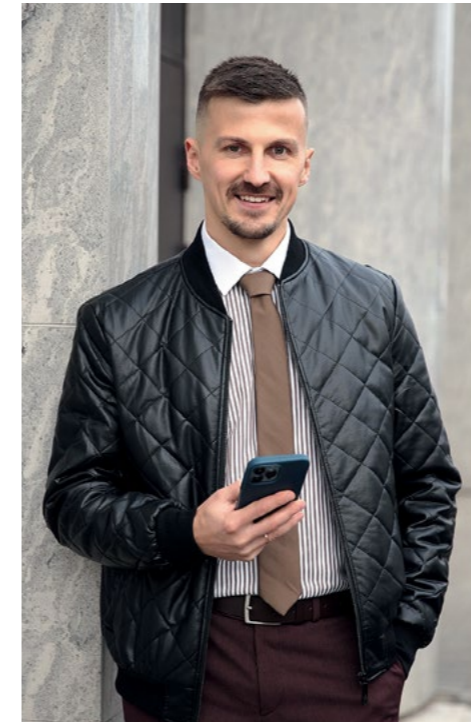


ТОП-ДОСЬЕ

Достижения

В сфере музыкального исполнительства и концертной деятельности у меня несколько проектов: группа «Retake», музыкальное сопровождение мероприятий с различными музыкантами и вокалистами, а также новый кавер-проект, который запустится уже к декабрю 2023 года.
В студии «Голос» я работаю как педагог по вокалу и фортепиано, веду занятия по теории музыки и сольфеджио.

Окружение для бизнеса



ТИМОФЕЙ ЮРЧЕНКО

предприниматель, эксперт по продажам на маркетплейсах, резидент клуба c-level.

— Как началась твоя профессиональная деятельность?

— 12 лет я строил военную карьеру и в звании капитана запаса ВС РФ ушел в свободное плавание. Вместе с сестрой решили зайти в предпринимательскую сферу — открыли детский развивающий центр. Я взял на себя «упаковку» бизнеса, его администрирование и начал погружаться в маркетинг, продажи, регламенты. Оставил действующий бизнес сестре и маме, зашел в другой партнерский проект — центр йоги. Тут случилась и пандемия, и первые онлайн-продажи. Параллельно я работал

Закрытый бизнес-клуб C-level — сообщество, в котором томские предприниматели делятся своими победами и трудностями с коллегами, перенимают опыт, вместе развиваются и добиваются поставленных целей. Тесное общение с людьми, близкими по духу и устремлениям, члены клуба считают серьезной мотивацией и для развития бизнеса, и для внутренней трансформации.

с тендерами и обзаводился связями с крупными поставщиками. После принял решение полностью уйти в работу на маркетплейсах.

— Какие компетенции помогают тебе успешно заходить в новые ниши?

— Я думаю, тут очень удачно объединяются все мои навыки: знания в интернет-рекламе, личный опыт онлайн-продаж, умение создавать УТП, насмотренность. Все это помогает видеть бизнес и его продукт глубже, понимать, что я могу улучшить. Важно — быстро реагировать. Сейчас я работаю и с товарами собственного производства — виниловыми наклейками и мужской одеждой бренда JARNOX, и с двумя крупными российскими производителями. Цель до конца года — сделать 22 миллиона оборота за месяц или, как модно сейчас говорить, х3. Дальше — стать самым крупным производителем наклеек в России и создать полную линейку премиальной мужской одежды.

— Путь к успеху: какой он для тебя?

— Я считаю, чем больше трудностей мы преодолеваем, тем быстрее растем. Это и есть путь к успеху.

— Как твой бизнес выдерживает конкуренцию на рынке сегодня?

— Любой пользователь Wildberries заметит, что в ленте мало товаров, выделяющихся из ассортимента. Поэтому, продавая качественный эксклюзивный продукт, мы можем ставить на него адекватную цену и не бояться отсутствия спроса. Мы анализируем, как продается товар, и в зависимости от этого меняем упаковку, подачу, стоимость и т. д.

— Сколько времени ты тратишь на свои проекты ежедневно?

— Не так давно у меня появился ассистент, поэтому теперь я могу позволить себе сначала планировать личные дела, а затем выделять время на проекты. Но чтобы прийти к такому свободному графику, мне потребовалось больше года плотной «операционки».

— Что тебе дает членство в клубе c-level?

— Мне приятно находиться в обществе предпринимателей, общаться вживую, а не онлайн. В процессе разговоров с резидентами появляются новые идеи и решения текущих кейсов. И главное — наши встречи вдохновляют и заряжают на новые достижения!

Я ДУМАЮ, тут очень удачно объединяются все мои навыки: знания в интернет-рекламе, ЛИЧНЫЙ ОПЫТ онлайн-продаж, умение создавать УТП, НАСМОТРЕННОСТЬ.



Стать частью нового окружения — бизнес-клуб c-level, www.clvl.ru



Успешность ≠ Счастье



НАТАЛЬЯ СТУКОВА

психолог, коуч, игропрактик «Лила»

Поговорим про «бизнес по-женски» или про то, как не потерять женственность в погоне за должностью, статусом и деньгами. В основном мои клиенты — женщины. И часто это именно успешные, образованные и очень обеспеченные дамы. Казалось бы, зачем им к психологу? Ведь их жизнь удалась!

Часто в 30-40 лет женщина имеет все: мужа и детей, карьеру и бизнес, деньги и путешествия, дорогие вещи и машины, но счастья и удовлетворения у нее при этом нет. Почему так происходит? Как психолог, который давно изучает тему

женственности, особенности женской и мужской психологии, темы семьи и гармоничных отношений, могу сказать, что все не так просто.

Мы все, начиная с самого рождения, проходим через нормативные кризисы развития — кризис одного года, трех лет, семи и т. д., но стоит помнить, что продолжаются они в течение всей нашей жизни. Так что, кризис после

30 — норма, и многие справляются с ним, практически не замечая перемен. Если научились переходить на другой уровень, конечно. Ведь кризис — это переход с одной ступени развития на следующую.

Но если в данный момент произошел еще один кризис, например, нормативный семейный (год или три семейной жизни), то справиться уже становится сложнее. При этом мы сталкиваемся

ДУША, особенно чувствительная женская, **ТОЖЕ ТРЕБУЕТ** внимания, **ИНОГДА** даже **БОЛЕЕ** пристального, **ЧЕМ** наши **ОРГАНЫ**.

еще и с ненормативными кризисами — потери (работы, сбережений, здоровья, близких и т. д.), стихийные бедствия, мировые кризисы, экономические и многие другие. Такие события накладывают отпечаток не только на быт, но и на нашу личность и психику. И в этой ситуации важно уловить момент, когда ты не справляешься, когда ловишь себя на состояниях фрустрации, апатии, нежелания жить и творить, когда уходит радость от тех вещей, которые раньше приносили удовольствие. Почему даже самой сильной женщине нужно максимально беречь себя?

Мужчина и женщина резко отличаются друг от друга физически, гормонально и функционально. Соответственно, и ведут они себя в различных сферах жизни по-разному. Во всех, кроме ведения бизнеса. Почему же так происходит? Потому что у женщины не было другой модели поведения: каждая успешная бизнесвумен так или иначе опирается на опыт коллег-мужчин, которые с незапамятных времен держали власть в своих руках.

Перенимая опыт руководства сильного пола, мы забываем, что мужчины сильны своими лучшими качествами, дарованными им от природы, — стремлением лидировать и контролировать, умением мобилизоваться и желанием ставить карьеру на первое место. Мужчины с легкостью отдают для достижения успеха 90% своего времени, сил и энергии.

Но для женщины следование этой модели означает подавление своей женской природы. Ведь она пытается переделать свою природную мягкость в жесткость, свое умение делегировать и созидать — в тотальный контроль, свою чуткость и эмпатию по отношению к

другим — в требовательность и бескомпромиссность. В итоге на уровне ее психики, нервной системы, гормонального фона происходит реальный сбой.

Душа, особенно чувствительная женская, тоже требует внимания, иногда даже более пристального, чем наши органы. Не говоря уже о том, что любая женщина, имеющая семью, не сможет физически уделять бизнесу и карьере 90% своего времени. Вернее, у нее получится, но тогда она будет постоянно чувствовать свою вину перед детьми и мужем. А чувство вины, с точки зрения психологии, очень опасно и ведет к ухудшению эмоционального состояния и даже к психосоматическим заболеваниям. Совет, который могу дать всем: не стоит отмахиваться от проблем, пытаясь с головой нырнуть в работу. Лучшее решение — обратиться к специалисту.

Если чувствуете, что попали в ловушку «всё есть, а счастья нет», попробуйте помочь себе самими простыми способами.

1. Старайтесь уделять равное время работе и семье.
2. Оставляйте роль начальника на работе, дома играйте роль жены и мамы.
3. Чаще встречайтесь с другими женщинами, в которых больше женской энергетики.
4. Не стремитесь контролировать все аспекты своей жизни и работы, научитесь делегировать.
5. Даже самая сильная женщина иногда нуждается в поддержке и праве быть слабой. Просите помощи.
6. Любое женское хобби усилит вашу женственность (рисование, пение, шитье, кулинария, шопинг и т. д.).



Во всем Блеске!

Желание выглядеть блистательно сопровождает женщину всегда. Но в канун Нового года нам хочется выглядеть феерично в буквальном смысле: окружить себя сиянием гирлянд, фейерверком огней, надеть самое блестящее платье, чтобы бесконечно отражаться в зеркалах и восхищенных взглядах окружающих.

ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:

NICE BUBBLE TOMSK, nicebubble.ru, WA+7-995-292-56-86;

DRESSBAR, старый ГУМ (3-й этаж), тел. +7-952-808-77-59, dressbartomsk.ru;

SHOPPING.TERAPIYA эксклюзивно в **MULTIBRAND WAVE**, Новый ГУМ (3-й этаж);

«АЛЕССАНДРО», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20;

«РУБЕ СТУДИЯ», alexandrarube.ru;

ЮЛИЯ СТЕПАНОВА, тел. +7-960-972-06-02

ВО ВСЕМ
БЛЕСКЕ

МАРИЯ
ВАСИЛЬЧЕНКО

Врач-ортодонт



**ТАТЬЯНА
ПУШКАРЕВА**

*Специалист по телесным
практикам*

**ОЛЬГА
ЯКУПОВА**

*Мама троих подростков,
создатель бренда одежды
собственного производства
SniMi. Финалистка
регионального конкурса
«Ты уникальная»*

Говорить нельзя молчать



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ

автор Мастерской семейных книг
«Обнимаем словом»

Сказать или промолчать? Думаю, что перед каждым хотя бы раз в жизни вставала такая дилемма. Это бывает очень непросто, даже если касается только тебя — озвучить свои чувства, мысли, позицию. Еще сложнее, когда дело касается других.

Даже в мелочах, незначительных мелочах, как, например, в классическом примере с расстегнутой ширинкой. Скажете своему визави, собеседнику? Промолчите? Вроде бы ничего страшного, с жизнью вполне совместимо, просто человек в смешном или глупом положении. Как выражаются французы — «confusion». Вы как в таком случае поступаете?

Эксперты по этикету говорят, что можно подсказать даже незнакомым людям, что с их внешним видом что-то не так. Понятно, не о том, что у него тату на половину лица или синие волосы. Это, может, в ваших глазах и изъян внешности, но для человека — осознанный выбор, и он точно о нем знает. Сообщить можно только тогда, когда недостаток, во-первых, критичен, во-вторых, исправим. В любом случае, сделать это нужно максимально вежливо и тихо. Или не делать (это уже добавление лично от меня, а не от экспертов), если вам наплевать на недостатки и ширинки всего человечества и этого



ЭКСПЕРТЫ ПО ЭТИКЕТУ ГОВОРЯТ, ЧТО МОЖНО ПОДСКАЗАТЬ ДАЖЕ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ, ЧТО С ИХ ВНЕШНИМ ВИДОМ ЧТО-ТО НЕ ТАК.



ДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ БОЛЬШОЕ МУЖЕСТВО В ТОМ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ. И ГОВОРИТЬ. ПРИНИМАЯ, ПО СУТИ, ЖИЗНЬ ТАКОЙ, КАКАЯ ОНА ЕСТЬ.

человека, в частности, и к тому же вы не хотите быть вестником плохих новостей, памятью о том, что раньше им, вообще-то, отрубали голову. Да и сейчас реакция на замечание может быть разной. Вот и задумаетесь.

А ведь есть и более значительные «плохие» новости. Например, тема измен, часто и бурно обсуждаемая в женских пабликах. «Видела мужа подружки с кем-то» или того хуже — «муж подружки подкатывал лично». Как поступить? Вопрос похлеще гамлетовского «быть или не быть». Молчать или говорить, выбрать бессловесное золото или жгущее глаголом серебро — у каждого из вариантов выбора примерно равное количество сторонников. И примеры из жизни, подтверждающие именно его правоту. «Рассказала — потеряла подружку, потому что та не поверила (заподозрила в зависти, сплетнях, внесе-

нии раздора). Или «подруга развелась, но обвинила в развале семьи в том числе и меня». Или «не рассказала — она узнала от других, сочла молчание предательством и прервала дружбу». В общем, тернист и тот, и другой путь. И тут уже эксперты по этикету ничего не подскажут. Но внутри каждого из нас есть свой моральный навигатор. Ориентируйтесь на него.

Рассмотрим вопрос в иной плоскости, но тоже касающейся семьи. Приведу пример из своей практики. Так как мы пишем книги семейных историй, то сталкиваемся и с семейными тайнами. Вопрос деликатный, поэтому всегда обговаривается, что в конечном итоге войдет в книгу, а что нет.

И вот наш заказчик в процессе сбора информации по истории своего рода посылает запросы в архивы. Тут выясняется, что семейная легенда, касающаяся одного из родственников, не соответствует

действительности, оказавшейся не совсем благовидной, хотя в чем-то и показательной. И встает вопрос, вынесенный в начало этой статьи. Как поступить? Ведь каждому хочется видеть прошлое семьи если не героическим, то хотя бы вдохновляющим. А там — обычная, не рекламная жизнь неидеальных людей с их подвигами и предательствами, достоинствами и пороками, верными решениями и ошибками.

Однако заказчик принял решение не скрывать то, что стало известно, и включить это в семейную книгу. Для себя и для последующих поколений, чтобы история рода вышла, по его словам, не прилизанной, а настоящей.

Думаю, что есть большое мужество в том, чтобы знать. И говорить. Принимая, по сути, жизнь такой, какая она есть. Не идеализируя. Не прятаясь. Не лицемеря. Не выбирая приличный вариант, ретушь или фильтр, которым так соблазнительно воспользоваться не только в соцсетях, но и в собственной жизненной истории.

И нет однозначного ответа на вопрос, «каждый выбирает для себя — женщину, религию, дорогу, дьяволу служить или пророку...». (с) И как расставить запятые в «говорить нельзя молчать».

Блог или бизнес



АННА ЧУРКИНА

блогер, эксперт по контенту
и зарубежным трендам

Часто предприниматели ищут клиентов, создавая коммерческие аккаунты в соцсетях. Но только единицы выбирают строительство личного бренда, так как большинство считает, что ведение блога — непозволительная трата времени для людей бизнеса и проще нанять команду. Так ли это?



Меня зовут Аня Чуркина, и я — ваш новый кolumnист, блогер, эксперт по контенту и зарубежным трендам (t.me/anya_chur). С 2015 года я анализирую англоязычный рынок блогинга и бизнеса и с уверенностью могу сказать, что все их фишки постепенно перетекают к нам.

Если говорить о связке социальных сетей и продвижения какого-либо проекта в массы, то совершенно точно все начинается с личности. Так, например, знаменитый на Западе бренд Lulu Hair зародился благодаря двум сестрам из Канады, которые начали снимать обзоры стайлеров и идеи причесок на YouTube. Сначала все хотели узнать, как сделать свои волосы еще красивее, но со временем уже ждали новые видео, чтобы вновь увидеть самих сестер!

Дело в том, что создание контента в личном блоге действительно требует времени и фокуса, и люди часто пропадают из блога из-за работы, ведь клиентов никто не отменял. Но потом снова думают, где же взять новых клиентов, и пытаются делегировать ведение своих аккаунтов или переходят в формат коммерческих профилей. Однако продвижение коммерции подразумевает большие бюджеты, и чаще бизнесы справляются только с тем, чтобы поддерживать хоть какую-то активность в соцсетях. И мы получаем огромное множество однотипных и безликих проектов, где все делегировано, а результата нет.

Личная страница всегда будет вызывать больший интерес аудитории, особенно, если она принадлежит человеку бизнеса. И тут появляется огромное множество возможностей для роста любого проекта, тестирования любой идеи и главное — для выстраивания коммуникаций! Да, современная валюта предпринимателя — это количество открытых диалогов в мессенджерах. Когда люди реагируют на кон-

тент, делятся своими историями, задают вопросы и сопереживают, тогда мы можем понять, насколько успешен ваш личный бренд.

Мои 7 советов для тех, кто хочет найти клиентов в соцсетях

1. Не ищите клиентов! Ищите схожих с вами по ценностям людей. Создавайте сообщество вокруг важной идеи и объединяйте тех, кому не все равно.

2. Думайте о миссии. Мы выбираем своих героев по тому, насколько они смелее нас и насколько глобально подходят ко всему, что делают.

3. Рассказывайте о себе открыто. Сначала это может быть непросто, но с практикой вы поймете, что, в конечном итоге, каждого волнует только он сам. И тогда становится не так страшно открываться.

4. Выберите свой формат ведения блога. Нам часто кажется, что свою страничку надо вести как-то «правильно», по шаблону — как это делают, например, популярные блогеры, которых мы пытаемся копировать. Но секрет в том, что нужно действительно быть собой и жить в офлайне, вместо того чтобы по несколько часов в день тратить на сторис.

5. Возьмите помощника по контенту. Это не SMM-специалист, который будет за вас все выкладывать, а человек, который будет помогать вам разрабатывать идеи, структурировать мысли и, возможно, даже что-то монтировать. Но все-таки за энергию и вовлеченность в блоге отвечаете вы, так как никто лучше вас не расскажет о вашей жизни.

6. Будьте стабильным. Все хотят вовлеченную и лояльную аудиторию, но многие могут неделями не вести блог. К сожалению, в таком случае ни о каком доверии речи идти не может.

7. Не гонитесь за подписчиками. Я за то, чтобы измерять свой результат не цифрами и статистикой, а глубиной сообщений в вашем директе. Привлекая новую аудиторию, фокусируйтесь на установлении контакта, выстраивайте связь с теми, кто уже вас смотрит, и тогда не придется сливать деньги на рекламу, делать бесконечные прогревы и манипуляции.

ЕСЛИ ГОВОРИТЬ о СВЯЗКЕ СОЦИАЛЬНЫХ сетей и ПРОДВИЖЕНИЯ какого-либо ПРОЕКТА в массы, то СОВЕРШЕННО ТОЧНО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ с ЛИЧНОСТИ.





Осенний оркестр



«Клево», говяжья вырезка с кремом из белых грибов под легким соусом «Порто»



«Огоньки safe», салат с говядиной и печеными овощами



«Огоньки safe», ризотто с тыквой и гребешками

Перевернув календарь с беззаботного лета на щедрую осень, столичные рестораны обновили свои меню, сделав акцент на сезонные лакомства. Печеная тыква играет дуэты с креветками или нежной страчателлой, супы источают аромат лесных грибов, а сладкие аккорды исполняет царственный инжир.



Christian, рисовая каша с тыквой и Амаретто

Символ осеннего изобилия – ярко-оранжевая крупная тыква – одно из главных вдохновений осеннего меню. И не только в нашей стране. В Японии каждый год проводится национальный фестиваль тыквы. В Китае тыкву издавна считают мистическим талисманом, способным охранять от злых духов. А современная медицина без всякой мистики отдает ей первенство среди овощей по уровню содержания железа. Витамины А и Е дают тыкве право называться «эликсиром молодости», ее сок является прекрасным антиоксидантом, а витамин Т, который содержится в тыкве, способствует здоровому пищеварению.

Если вы не любите тыкву, вы просто не умеете ее готовить! А если так, отправляйтесь туда, где это делают виртуозно.

Классика жанра – это крем-суп из тыквы, который готовят очень по-разному – со сливками или без, на козьем молоке или с добавлением имбиря. В кафе понятной европейской кухни «Огоньки safe» тыквенный крем-суп готовят с креветками. Там же, продолжая тему со-

«Шинок»,
грибной суп«Клево», инжир
с гребешком

четания царицы огорода тыквы с морепродуктами, стоит попробовать ризотто с тыквой и гребешком.

Шеф-повар ресторана SIXTY Акбар Кодиров готовит крем из запеченной тыквы, добавляя немного сливочного масла, пасты мисо и сока юдзу, и подает его с маринованной тыквой, сочетая две разные текстуры, а также с нежной страчателлой, микрозеленью, кунжутом и фисташками.

А шеф-повар ресторана Christian Кристиан Лоренцини готовит в этом сезоне совершенно волшебную рисовую кашу с тыквой и «Амаретто». Украшенную слегка обожженными горелкой кубиками тыквы, он поливает кашу шоколадным соусом, добавляет несколько капель тыквенного масла, кусочки итальянского сладкого печенья «Амаретто» и несколько капель одноименного ликера. Немного тыквенных семечек, и сладкий завтрак готов. «В новом меню для завтрака я решил использовать главную героиню осени — тыкву! — говорит Кристиан Лоренцини. — В ее составе содержится бета-керотин, витамин С, много натрия и калия, которые делают тыкву уникальным продуктом для профилактики болезней сердца и сосудов. Мягкая, сладкая тыква

Sixty, страчателла
с кремом из
печеной тыквы

и рисовая каша прекрасно сочетаются между собой, их вкус дополняет горький шоколад, а Амаретто ди Саронно создает теплую гармонию вкуса».

Еще одно осеннее сокровище – лесные грибы. Не каждый год выдается грибным, и не у каждого есть талант находить спрятавшиеся от любопытных глаз застенчивые сморчки, озорные рыжики и гордые боровики. Чтобы насладиться

их неповторимым вкусом и ароматом, отправляйтесь в ресторан «Клево», где готовят домашнюю похлебку из осенних грибов с пастой фрегола. А в ресторане «Шинок», чтобы сделать вкус грибного супа максимально насыщенным, его готовят сразу на двух бульонах, используя для этого сушеные и отборные свежие белые грибы. В процессе приготовления белые грибы обжаривают на сливочном масле,

а подают наваристый суп со сметаной и зеленью.

Грибы традиционно выступают великолепным аккомпанементом к мясным блюдам, хотя в умелом исполнении могут играть и сольную партию. А вот в «Кафе Пушкинь», где блюда всегда получают необычную интерпретацию, подают эклер с грибным муссом из шампиньонов и белых грибов. Сверху аппетитный эклер покрыт помадкой из солодового масла. Украшают «пирожное» кресс-салат, грибы энoki и опята, а особый вкус блюду придает соус бальзамик с добавлением трюфеля.

Сладкий аккорд в осеннем меню играет инжир, известный своим богатым и поистине королевским вкусом. В ресторане «Шануар» инжир, сдобренный специями и томленный с порто, подают в классическом сочетании с запеченным сыром камамбер. В «Клево» его сочетают с дарами моря. Нежный сахалинский гребешок здесь подают с инжиром и соусом шисо, а креветки – с инжиром, кремом из рикотты и печеной тыквой.

Ну а в десертной карте почетное место осенью – у открытых тыквенных и у тонких слоеных яблочных пирогов, которые так хороши с ванильным мороженым. Всеми любимая классика, которая лучше всего создает ощущение стабильности и благополучия.

«Шануар», камамбер
с инжиром«Огоньки safe»,
салат из свеклы
и батата с козьим
сыром«Кафе Пушкинь»,
эклер с грибным
муссом



ВИДЕТЬ КРАСОТУ «HAIR BANDA»

Идеальный тандем руководителей современного и стильного пространства — Никита Сошников, бывший работник золотодобывающей отрасли и опытный бизнесмен, и его супруга Дана, знающая тонкости бьюти-индустрии. Совместив усилия, пара смогла открыть новые возможности для себя и для всех гостей салона красоты «Hair Banda». Сегодня «банда мастеров» не просто преображает людей, а помогает каждому клиенту раскрыть свою индивидуальность. В честь знакомства с салоном команда дарит гостям скидку в 15%, а тех, кто приведет с собой друга, ждут особенные подарки! ул. Сибирская, 9 а, тел. 8-913-117-35-17



Гастробар «The Burger Lab» МЕСТО, КУДА ХОЧЕТСЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ ВНОВЬ И ВНОВЬ БРОНИРУЙТЕ МЕСТА НА НОВОГОДНИЕ КОРПОРАТИВЫ

News block

Осень — время важных перемен и обновлений, особенно в мире бизнеса. Каждый сезон компании создают яркие тренды, пополняют прайс-лист актуальными услугами, готовятся к новой поре и вдохновляют своих клиентов на личные изменения.

НОВЫЕ МЕСТА *Fun&Toys* РЕСТОРАНЫ *Fun&Toys* ФИТНЕС *Fun&Toys* КРАСОТА *Fun&Toys* РАЗВИТИЕ



МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ЭНЕРГИИ КАРИНА ЗУБРИЦКАЯ

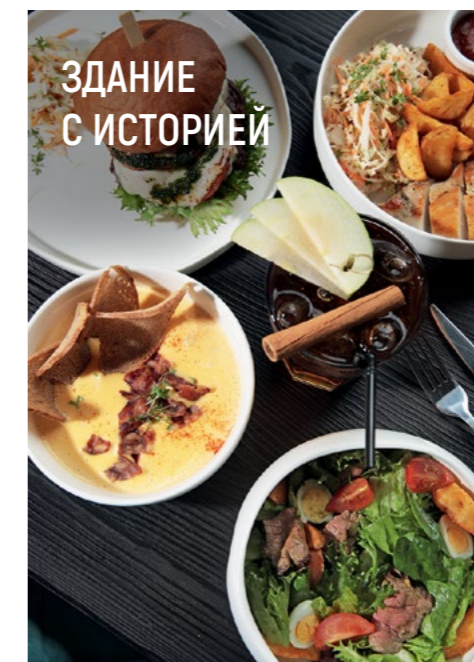
Чакролог и нумеролог нового времени. Эзотерика в этом году стала очень востребована. Захлестывающие стрессы современной жизни заставляют нас искать пути к внутреннему покою. Чакры — современный и новый способ познания себя. Это энергетические центры внутри нашего тела, и они играют ключевую роль в нашей физической и эмоциональной жизни.

Работая с чакрами, вы работаете с энергией. А энергия — это валюта нового времени. Мы расплачиваемся ей, тратим, приумножаем ее и можем чувствовать подъем или опустошение. Чакры не только расскажут о самом человеке по дате рождения, но и могут спрогнозировать вероятные события в его жизни. Благодаря чакроанализу вы получаете инструкцию по применению к себе и улучшению своей жизни.
t.me/zubrit_chakry, тел. 8-983-344-14-59



БОЛЬШАЯ БАРНАЯ КАРТА

Каждую неделю одно событие сменяется другим — стендапы, квартирники, мастер-классы, живая музыка и многое другое.



ЗДАНИЕ С ИСТОРИЕЙ

Для большего комфорта гостей — обновленная посадка, современный стильный интерьер, сохранивший душу заведения, и дружелюбный коллектив.



ВКУСНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

Здесь приходят за настроением, встречами с деловыми партнерами, классной тусовкой вечером и хорошим бизнес-ланчем днем.

theburgerlab.ru



ул. Р. Люксембург, 16 (1-й этаж),

☎ 50-59-58

ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ
включая самые отдаленные районы

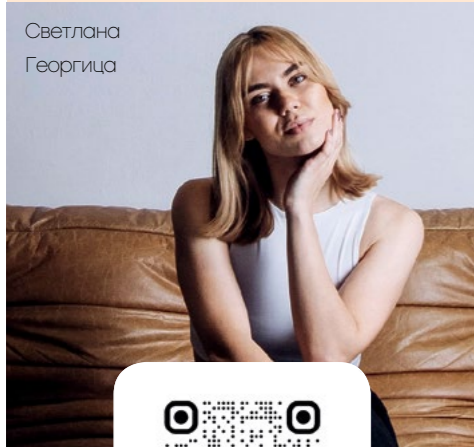
**THE
BURGER
LAB.**

HAIR MAGIC

Студия реконструкции волос

Ведущий мастер с аттестатом гособразца в области реконструкции волос и индивидуальным подходом. Эффективно решает проблемы волос и ножи головы.

Светлана Георгица

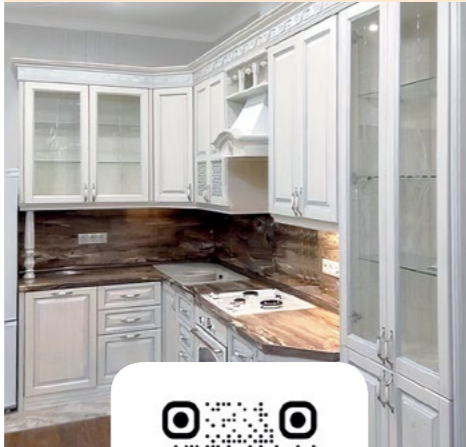


8 952 800 59 89

КЕДР

Компания по изготовлению мебели

Изготовление мебели из массива дерева под заказ: спальни, детские, гостиные, кухни, прихожие, лестницы, двери. тел. 8-905-917-29-14



КЕДР42.RU

АДВОКАТСКИЙ КАБИНЕТ Д.А. ТЕЛЬНОГО

Юридические услуги

Успех вашего дела — это моя работа. Защита прав клиентов на основе принципов законности и независимости. Тел. 8-906-958-40-00



ADVOCAT70.RU

ТАТЬЯНА РЕЗЯПОВА

Архитектор-дизайнер

Современные и стильные интерьеры для людей со всего мира. Дизайн пространств, подбор декора и авторский надзор за реализацией проектов.



РЕЗЯПОВА71

SNIMI

Бренд одежды

Одежда томского бренда, отражающая последние модные тенденции и сочетающая в себе стиль, качество, уникальность, комфорт, элегантность и практичность.



SNIMI_TOMSK

«НЕ ШКОЛА»

Сеть музыкальных школ для взрослых

Исполни свою мечту вместе с нами! По QR-коду дарим 2 занятия в любой из наших школ. Промокод «Подарок».



8 952 802 20 65

DAILY BEAUTY

САЛОН КРАСОТЫ С ДЕТСКОЙ КОМНАТОЙ И НЯНЕЙ



- / МУЖСКОЙ, ЖЕНСКИЙ И ДЕТСКИЙ МАНИКЮР/ПЕДИКЮР
- / НАРАЩИВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ НОГТЕЙ
- / ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НОГТЕВОЙ ПЛАСТИНЫ
- / ЛАМИНИРОВАНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ БРОВЕЙ
- / НАРАЩИВАНИЕ И ЛАМИНИРОВАНИЕ РЕСНИЦ
- / МОМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАГАР

ДЕТСКАЯ КОМНАТА С НЯНЕЙ –
БЕСПЛАТНО
ДЛЯ КЛИЕНТОВ САЛОНА



Записаться онлайн

ПР. ФРУНЗЕ, 86, 1-Й ЭТАЖ
ТЦ «ЕВРОПА»
ТЕЛ.: 8 (3822) 343-002,
8-983-234-30-02

 DAILYBEAUTYTOMSK



КЕДРОВАЯ АЛЛЕЯ ПАМЯТИ

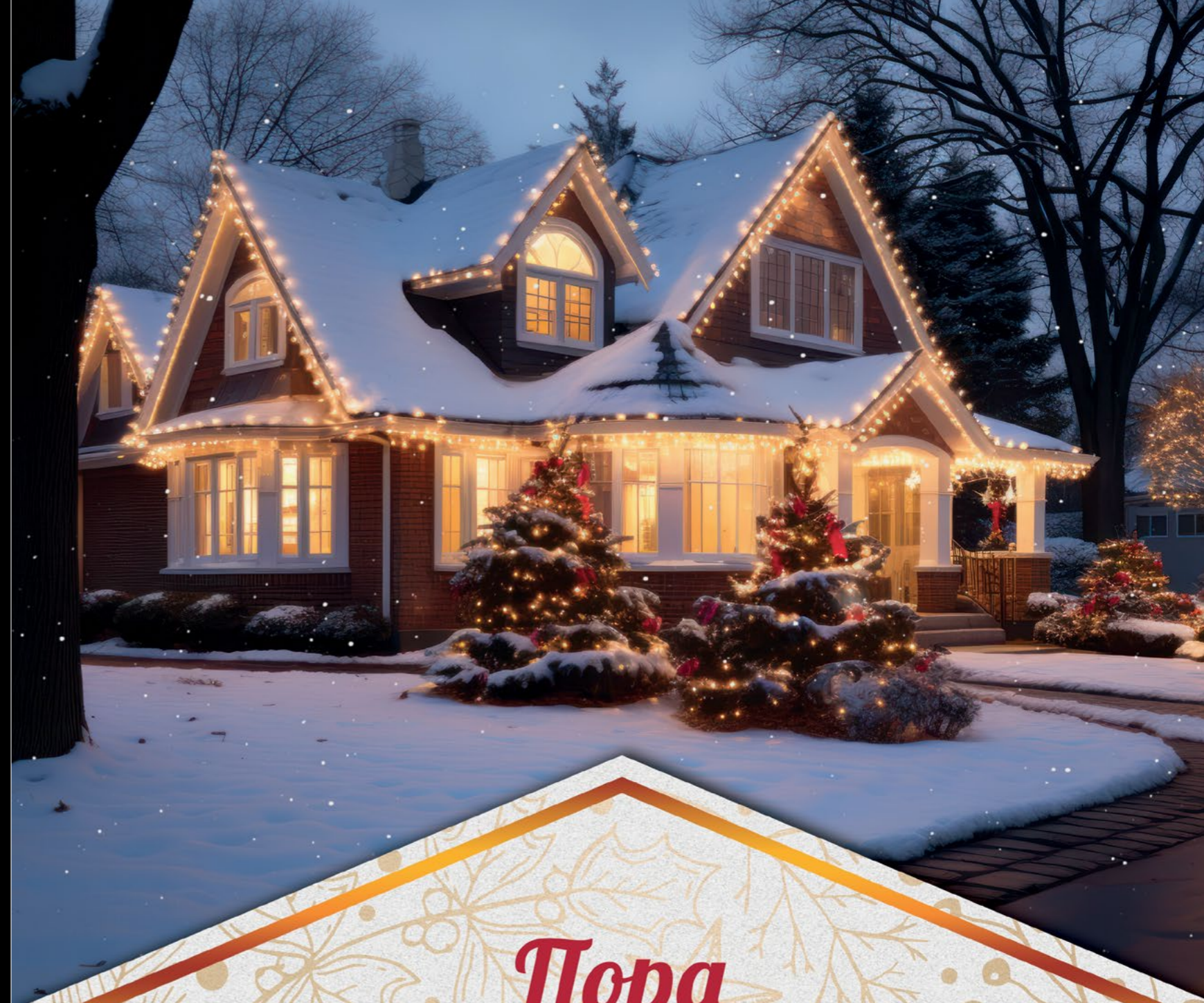
23 сентября общественно полезный благотворительный фонд «Путь» совместно с Всероссийским движением «Кедры России» при поддержке Администрации Корниловского сельского поселения в рамках социального проекта «Память поколений» создал Аллею памяти, на которой было посажено 5000 кедров.

В мероприятии приняли участие дети из детских домов, дети и члены семей участников СВО, кадеты Томской области, сотрудники Росгвардии, военнослужащие, учащиеся школ и сотрудники томских организаций.

ОПБФ «ПУТЬ» планирует провести проект «Память поколений» по городам России.



Спасибо всем причастным: Департаменту по вопросам семьи и детей Томской области; Департаменту по культуре Томской области; ОГАПОУ «Томскому Губернаторскому колледжу культуры и искусств»; Администрации г. Томска; Администрации Томского района; Администрации Корниловского сельского поселения и ее главе Владимиру Викторовичу Макарову; АНО «Лесопитомник Кедр Родины» и ее директору Ивану Ивановичу Санжарову; МБОУ «Пища жизни»; БФ «Сила Сибирского Кедра» и его директору Ксении Владиславовне Горбик; АО «КОНЦЕРН ТИТАН-2»; МБУ «Томск САХ»; Директору МАУК «Клуб с. Корнилово» Александре Алексеевне Яворской; Основателю компании ООО «Атлас» Сергею Алексеевичу Сергиенко; ООО «Сибирские ЭКО-напитки»; Журналу «Дорогое удовольствие»; Изданию «Комсомольская правда»; Ведущему Владимиру Пестуну; Организатору полевой кухни Александру Ковышкину; Марине Михайловне Мыриной. Видеограф: Вадим Зверев. Фотографы: Ирина Беляева, Стас Мырин. Руководитель проекта: председатель ОПБФ «Путь» Оксана Меликова.



Пора украшать дом!

НОВОГОДНЕЕ СВЕТОВОЕ ОФОРМЛЕНИЕ

- оформление фасадов зданий и коттеджей
- украшение окон и витрин
- световые фигуры
- символы года из пенопласта
- гибкий неон, дюралайт, гирлянды



street
media

тел. 30-21-71
новыйгодтомск.рф



ИТОГИ КОНКУРСА «СУПЕРМОДЕЛЬ СИБИРИ»

30 сентября сразу два Гран-при были вручены участникам финала конкурса красоты «Супермодель Сибири». А всего за звание супермодели Сибири боролись 32 человека.

Ребята в рамках проекта записали собственную песню, снялись в клипе, посетили мастер-класс, были фотомоделями московского дизайнера Яны Весны, а также дефилировали на сцене в национальных костюмах, спортивном выходе и нарядных платьях. Также жюри конкурса оценивало рекламный выход участников бренда STILNYASHKA. Grand Prix SUPER MODEL SIBERIA стала ученица модельной школы МАК KIDS Анастасия Полехина (Томск). Первые места в своих категориях среди профессионалов заняли Софья Соломатина (Томск), Виктория Редькина (Кемерово), Софья Тулина (Томск), Полина Маликова (Томск). Гран-при конкурса «Супермодель Сибири 2023» стала Виктория Рудмина (Томск). Победителями в возрастных категориях стали финалисты из Кемерово, Томска, Анжеро-Судженска и Юрги — Дарья Герасимова, Ангелина Локтионова, Артемий Савошкин, Екатерина Шманько, Маргарита Карепина. Конкурс красоты являлся отборочным туром Всероссийского конкурса красоты «Топ-модель России», который состоится в Москве 27 ноября.



Литературно-музыкальный вечер «ПРИНОШЕНИЕ СЕРГЕЮ РАХМАНИНОВУ»

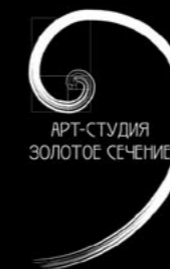
К 150-летию со дня рождения
композитора

8 февраля 2024 г.
19.00

Концертный зал
Центра культуры ТГУ

Народная артистка РФ
Юлия РУТБЕРГ
и АНСАМБЛЬ СОЛИСТОВ
МОСКОВСКОГО
МУЗЫКАЛЬНОГО
ОБЩЕСТВА
под управлением
Евгения ВОЛЧКОВА

16+



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «*Kashemir luxury*», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Меховой салон «*Березка*», ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39 / Бренд одежды *Actual outfits*, пл. Батенькова, 2 (1-й этаж), тел. 8-913-855-03-15, vk.com/actualoutfits / Салон мужской одежды «*Premier-V*», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 / Аксессуары из цветов и смолы *Summer in gift*, тел. 8-923-415-75-27, vk.com/summeringift / Женская одежда и аксессуары «*Бутик Ксении Хмелевской*», ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), тел. 8-923-419-45-61 / Салон женской одежды «*Maggio*», ул. А. Беленца, 9/1, тел. 8-913-850-03-08, maggio.group / Меховой салон «*Шубка-Томск*», ул. Пушкина, 65/2 (левое крыло), тел. 8-913-888-90-80, shubka-tomsk.ru, vk.com/shubkatomsk, t.me/shubkatomsk / Магазин нижнего белья *Dimanche Lingerie*, ул. А. Беленца, 9/1 (1-й под., 5-й этаж), тел.: 8-909-543-15-95, 231-595, vk.com/di.lingerie, t.me/dilingerie

ПОДАРКИ И АКСЕССУАРЫ

Арт-бутик «*Русский Шарм*», ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33 / Цветочный салон «*Розы от Морозовой*», ул. Красноармейская, 103 б, тел.: 55-75-11, 8-913-811-75-

11, vk.com/morozovatomsk, t.me/rozyotmorozovoy / Федеральная сеть авторской парфюмерии *Parfumer Atelier*, пр. Комсомольский, 13 б (ТРЦ «Изумрудный город», 1-й этаж), ул. Учебная, 48 д (ТЦ «СМАЙЛcity»), тел. 8-913-870-03-00, parfum-atelier.com

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Врач-косметолог, дерматолог *Анастасия Боярова*, г. Новосибирск, ул. Ядринцевская, 18; г. Томск, ул. Герцена, 44, тел. ассистента 8-983-132-51-91, vk.com/dr_boyarova, tg.me/doctorBoyarova / Центр красоты и SPA «*Мелаграно*», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 8-913-850-92-40, melagrano.tomsk.ru / Студия красоты «*Daily beauty*», пр. Фрунзе, 86 (1-й этаж), тел.: 8 (3822) 343-002, 8-983-234-30-02 / Косметология «*Шер Ами*», ул. Учебная, 7, тел.: 55-63-55, 8-913-855-63-55 / Лаборатория косметики *Arkadia*, ул. Р. Люксембург 19 (4-й офисный подъезд, оф. 2), тел. 8-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / «*Центр репродуктивного здоровья доктора Спириной*», пр. Фрунзе, 39, тел. 799-200, drspirina.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «*Первая частная клиника*», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Новогоднее оформление *Street media*, ул. Герцена,

72 б, тел. 30-21-71, новый-годтомск.рф / Микрорайон «*Заповедный*» *Семейное владение*, офис продаж: пр. Ленина, 147, тел. 8-952-178-06-77, семейноевладение.рф

РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Сырная мастерская «*Светоч*», пр. Ленина, 133, тел. 8-903-955-55-43; ТРЦ «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13; пл. Новособорная, 2 / Ресторан «*Кухтерин*», ул. Гагарина, 9, тел. 900-600, kuhlerin.ru / Гастробар «*The burger lab*», ул. Р. Люксембург, 16, theburgerlab.ru, тел. 50-59-58

ОБРАЗ ЖИЗНИ

«*EXEED центр Элке Авто*», ул. Елизаровых, 82 а, elke-exeed.ru, тел. 900-901 / Немецкая химчистка «*BÖWE*», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Продюсерский центр «*ARS-Альянс*», модельное агентство «*Fashion Fond*», vk.com/ffmodels_agency, ул. Карташова 25, тел.: 323-646, 8-913-850-34-40, ars-a.com / Федеральная сеть турагентств «*Хоттур*», ТЦ «Клевер», пер. Асфальтовый, 8, тел. 236-277, tomsk.hottur.com / Банк «*Альфа-банк*», пер. 1905 года, 14/1, ул. Красноармейская, 101 а, пр. Комсомольский, 53, тел. 8 800 200 00 00, alfabank.ru / Консалтинговое объединение «*Превентива*», пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622, preventiva.ru / Инвестиционная компания «*Цифра брокер*», пл. Батенькова, 2, БЦ «Статус» (3-й

этаж), тел. 700-309, vk.com/cifra.broker / Студия рисования и живописи *RESSAM*, тел. 8-909-549-85-88, vk.com/ressam_tsk / Аутсорсинг бухгалтерии *TanchPro*, пр. Кирова, 20 (4-й этаж, офис 3), тел. 8-995-222-62-00 / Международная сеть частных музыкальных школ «*Не школа*»: «*Не школа гитары*», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-83-26, «*Не школа барабанов*», ул. Дальне-Ключевская, 18 а, стр. 2, тел. 8-962-787-16-88, «*Не школа вокала*», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-53-10 / *Томский областной Театр Драмы*, пл. Ленина, 4, тел. 906-837 / Музыкант, педагог *Игорь Новиков*, vk.com/igornovickov, тел. 8-952-888-11-93 / *Закрытый бизнес-клуб для общения и развития предпринимателей clvl*, clvl.ru

ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СВОЮ КОМПАНИЮ НА СТРАНИЦАХ СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА ЖУРНАЛА THE MOST?

Журнал «The МОСТ» — победитель конкурсов:
Проект года — Акулы пера 2022
Гран-при — Экономическое возрождение России 2022
Печать общества — Герои пера 2023

Свяжитесь с нами удобным для вас способом

 altmaer@rde.ru

 (3822) 52 10 01

Открывайте с нами современный Томск

ТЕМА №6 (ДЕКАБРЬ 2023)

Процесс принятия решений человеком в условиях неопределенности занимает многих ученых давно. Попытки проникнуть в суть формирования мнения и выбора решения в условиях риска под влиянием различных психологических факторов не оставляют сегодня экономисты и рекламщики. В новом номере журнала рассуждаем о поведенческой экономике и принципах принятия решений о покупке, рассматриваем концепции эстетического и духовного интеллекта и говорим о том, что поможет не попасться на маркетинговый крючок.





МАСТЕРСТРОЙКОМПЛЕКТ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВО ОТДЕЛКА

- » ПОМОЩЬ В ОФОРМЛЕНИИ ВЫГОДНОЙ ИПОТЕКИ НА СТРОИТЕЛЬСТВО
- » ПОДБОР УЧАСТКА
- » ПОМОЩЬ В ПОКУПКЕ И РАЗРАБОТКЕ УЧАСТКА
- » СТРОИТЕЛЬСТВО
- » ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛКИ ПОД КЛЮЧ



Бронирование строительства
на 2024 г. ведется заранее

УЛ. БЕЛИНСКОГО, 54, ОФИС 207, ТЕЛ. 8 (3822) 99 01 88
MSKTOMSK.RU

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

ЛОР-ХИРУРГИЯ В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»

г. Томск, пер. Макушина, 14 б  [chastna1](http://chastna1.ru)

тел. 651-650, www.1klinika.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ