

# ДОЛГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

СЕНТЯБРЬ 2020  
ТОМСК

ЭМБЕР  
ХЕРД  
ДЕВУШКА  
СКАНДАЛ

ГИД ПО  
ТРЕНДАМ  
ОСЕНЬ-  
ЗИМА  
20/21

ПУТЕШЕСТВИЕ  
ЗАЗЕРКАЛЬЕ

ДИВНЫЙ  
НОВЫЙ МИР

СЕЗОН ПРЕМЬЕР В ТОМСКЕ  
ЭПОХА ВОЗРОЖДЕНИЯ



16+

  
BRASCHI

RinDi



NEW COLLECTION

  
Luxury  
Kashemir



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



## Доступная роскошь

Я DOMA — новое имя в создании премиального текстиля. В авторском ателье бренда, находящемся в самом сердце Томска, для каждого клиента готовят свой «рецепт» комфортного сна. Роскошные постели здесь создают вручную из жатого хлопка, сатина и тенселя сегмента люкс. Каждый комплект отшивается по индивидуальному заказу, с учетом размеров кровати, вкусовых предпочтений и даже привычек его владельцев. Комплекты не хранятся на складах, а приходят свежими и хрустящими прямо из-под швейной машинки. Только так можно произвести наилучшее впечатление при первом знакомстве.

**Я DOMA**<sup>®</sup>  
ТЕКСТИЛЬ И ДЕКОР

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ DUET OCEAN — магия белого, обрамленная безупречными акцентными линиями. Она подобна белоснежному песку, очерченному кромкой воды; арктическим льдам в мерцающей серебряной кайме. Каждому эта коллекция предлагает любимые цветовые акценты, позаимствованные у солнца, моря, льда и песка. Она выполнена из сатина плотностью 300 TC. Мягкая материя с шелковистой структурой дарит приятные тактильные ощущения. В ней все безупречно. Завязки внутри пододеяльника удерживают одеяло в одном положении на протяжении всей ночи. Широкие клапаны у наволочек и пододеяльника упрощают смену белья.





lena\_balburowa

# В

начале августа тайваньская авиакомпания StarLux Airlines объявила продажу билетов на рейс... в никуда! Пассажирам предлагалось подняться на борт самолета, пройдя по всем правилам досмотр и регистрацию в аэропорту, и вылететь в трехчасовой рейс над побережьем Тайваня и Филиппинами, а затем вернуться обратно. На борту их ждал ужин от шеф-повара, обладателя звезды Мишлен. Билеты – все 188 мест – были рас-

проданы в считанные минуты! Кто бы мог подумать, что вот так мы будем развлекаться в удивительном и ни на что не похожем 2020-м году!

Двадцатый год высыпал нам на голову столько сюрпризов, что сознание мечется между отметками «весело» и «жутко». Мы учимся играть по новым правилам и обзаводимся новыми привычками.

Мы почти перестали ездить в магазины за продуктами, переложив все заботы на доставку, зато стали больше бегать. По результатам исследования японской корпорации ASICS, число бегунов-любителей в мире возросло именно в период пандемии, и те, кто в этом году вышел на пробежку впервые, прекращать не собираются. Физическая активность помогает бороться со стрессом.

Очень многое для нас было в этом году впервые. Чего стоят одни только государственные школьные экзамены онлайн! Причем, досталось не только ученикам, но и их родителям.

Зато многие этим летом наконец увидели родные просторы от Сочи и Крыма до Алтая и Байкала.

Мир меняется стремительно, но мы приспосабливаемся еще быстрее. Да еще и умудряемся извлекать преимущества из, казалось бы, патовых ситуаций. К счастью, есть вещи, которые остаются в нашей жизни неизменными. Например, журнал «Дорогое удовольствие», который вы снова держите в руках. Мы соскучились. Надеемся, вы тоже!

**Елена Балбурова,**  
Шеф-редактор  
Федеральной сети журналов  
«Дорогое удовольствие»  
balburowa@mail.ru



Серьги  
**Barocko, Bulgari**

MADE IN GERMANY - CREATIVO E ITALIANO. MOSTRATO VITTORE DI NINO. ARRETRATO: MARIO BIANCHI. DESIGN: LUCA NICHETTO. FOTOGRAFIA: FERRARA

Made in Germany



Rolf Benz LIV | Design Luca Nichetto

nothing but wunderbar.

# ROLF BENZ

Томск, Мебельный салон «SMART»  
ул. Красноармейская, 55/1  
тел. (3822) 435-434

# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **АНА ГРИГ**  
И.о. редактора отдела Мода **СЕРГЕЙ ВЕРЕСКОВ**  
Редактор моды в Милане **СТЕФАНО ГУЭРРИНИ**  
Редактор международных и специальных проектов  
**ОКСАНА ОКСИОНАЙТЕ**  
Редакционный директор в Санкт-Петербурге  
**ЯНА АБРАМОВИЧ**  
Редактор раздела Культура **НАТАЛЬЯ МУРАДОВА**

## 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 **ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА**  
Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**  
Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**  
Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР,  
АННА ИВАНОВА, ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА, МАРИЯ НОВИКОВА**

### Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 б  
tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,  
www.facebook.com/dorogoevtomsk, vk.com/dorogoydovolstvietomsk,  
@dorogoe\_tomsk, twitter.com/DorogoeT,  
www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

Президент Издательского дома «Русская Азия»  
**ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ**  
Руководитель департамента рекламных продаж  
**ОКСАНА МАРКЕЛОВА**  
Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры  
**ЯНА АБРАМОВИЧ, МАРИЯ КОЧАНОВА, ИРИНА ИВАНОВА**  
Ассистент дирекции **ТАТЬЯНА ЛЮБИМОВА**  
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». 630102, г. Новосибирск, Зырянская, 63, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru

Дата выхода в свет 5 сентября 2020 года. № 9 (132). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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



*Русский Шарм*

**NEW ESSENTIALS**  
**NEW COLLECTION 2020**

ТЦ ФОРУМ, пр. Фрунзе, 90, тел. 8-961-098-19-33, @ruskiysharm

# ОТ РЕДАКТОРА

**Т**

емп нашей жизни ускорился. Но знаете, что в первую очередь сегодня советуют нам психологи? Не поверите! © Замедлиться. Стать адептом движения slow life, которое провозглашает, что настоящее удовольствие от любого процесса можно получить, если наслаждаться им неторопливо.

А еще взять в привычку проводить время в уединении. Найти контакт со своим телом. Освоить mindfulness, или практики осознанной жизни в моменте «здесь и сейчас». С замедлением и уединением у нас в редакции непросто — дедлайны диктуют свой ритм. А осознанность мы успешно попрактиковали. ©

Эпоха возрождения... Именно так мы определили тему этого номера. В самом деле, что сейчас происходит как не возрождение, расцвет, обновление? Компаний, ресурсов, внутреннего потенциала, надежд и планов. Кто-то начинает с нуля. Кто-то возвращается на прежние рельсы. Пересматривает свои бизнес-стратегии, внедряет новые технологии, обновляет линейку продукции, открывает перспективное направление. Или даже делает так, что у него дела резко идут в гору. Мы наблюдаем подобные метаморфозы среди многих компаний нашего города и рады, что можем отразить этакий посткарантинный ренессанс на страницах «Дорогого».

Есть ощущение, что мир понемногу возрождается. И вы даже не представляете, насколько нам приятно делиться этим с вами!

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



стр. **83**



**82**

Критики характеризуют стиль Уркиоли сложным философским термином «ризоматический», поясняя, что в нем совершенно отсутствует иерархия: все элементы ее дизайна, простые и сложные, имеют одинаковую ценность.



стр. **133**



Джемпер Re Vega из чистого кашемира, льняные брюки Reserisco в актуальную клетку, уютный жилет Fabiana Filippi всё — модный бугик «Mosaico Family», @mosaico\_family  
Очки For Art's Sake, салон оптики «Живой взгляд», @lively.look

СКИДКИ ДО

# 50%

НА МОДЕЛИ ИЗ ПРОШЛЫХ КОЛЛЕКЦИЙ\*

Sale

\*Скидки. Сроки и условия акции узнавайте у консультантов магазина.

Мебельный салон «Браво-М», ул. Нахимова, 8/1,  
тел. 421-516, Fin-divan.ru, pohjanmaan.ru





156



133



14



стр. 166

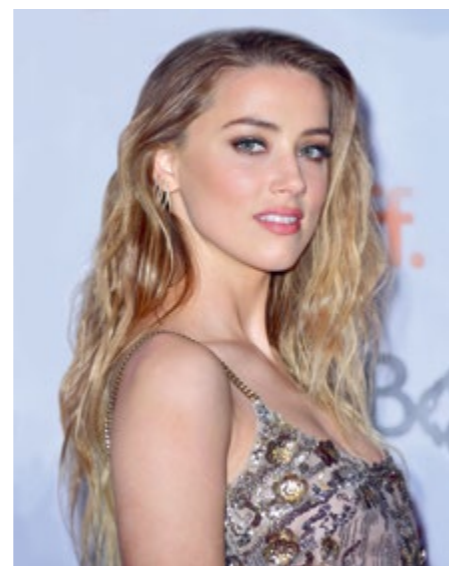
## ФРЕШ

- 8 Письмо редактора
- 14 Вещи с именем

## ЛЮДИ

- 18 Лицо с обложки  
*Осторожно, Эмбер!*
- 24 Психология  
*Диана Корицнова*
- 28 Колумнист  
*Ирина Гонина*
- 40 Фотопроект  
*Фотопрогулка с «Дорогим»*
- 54 Спецпроект  
*Свет души*
- 62 Наизнанку  
*Асхаб Идигов*
- 64 Сезон премьер

102



На обложке: Эмбер Херд



Фото: Ольга Лузина



Современная флористика  
Оформление свадеб и пространств  
Декор для дома

Студия цветов  
ЛАРИСЫ БАЛАШОВОЙ

Ул. Киевская, 13, тел. 8-903-355-47-60  
@ studio\_larisa\_b

# Сентябрь

2020



## LOOK&STYLE

80 Тема сезона  
*Тренды осень-зима 20/21*

90 Фэшн-стори  
*Земные голоса*

## BODY&BEAUTY

102 Выбор сентября

105 Спецпроект  
*Детал-профи*

124 Вдохновение  
*Искусственная невinnostь*

## HOME&DESIGN

128 Колумнист  
*Мебель из Страны Басков*

130 Имена  
*Дорогая Патрисия*

## FUN&TOYS

144 Вкус жизни  
*Молода, как Рим*

## WORLD&TRAVEL

148 Ветер странствий  
*Зазеркалье*

В каждом номере

164 City guide

166 Астропрогноз



124



81



стр. 80



85

# L'ÉTO



ВСЕМИ  МЕНЮ В ОБНОВЛЕННОМ ИНТЕРЬЕРЕ!

КАФЕ ЛЕТО, УЛ. ГАГАРИНА, 2, ТЕЛ. 52-61-11

 POSITIVEEATING\_TOMSK  
POSITIVEEATING.RU



Смотреть меню





### ДОРОГУ БЫСТРЕЙШЕМУ!

В 2020 году Maserati пишет новую главу своей истории, расширяя коллекцию Trofeo: теперь к модели Levante присоединились седаны Ghibli и Quattroporte, самые быстрые в истории Maserati с максимальной скоростью в 326 км/ч. Кроме фирменного звука двигателя Maserati, коллекцию Trofeo можно будет безошибочно узнать по характерным элементам решетки радиатора, агрессивной накладке на заднем бампере и стильным деталям отделки, выполненным в красном цвете.



### ЗВЕЗДНОЕ ЗОЛОТО

Эти необычные часы владеют языками Вселенной. В них исследуются границы дизайна и отображения времени, увлекательные, как погоня за скоростью света. «С момента создания URWERK научная фантастика служит нам неиссякаемым источником вдохновения», — объясняет Мартин Фрай, сооснователь часового бренда. Приглушенный блеск сатинированного корпуса UR-100 Gold напоминает нам культового дроида из «Звездных войн». А сапфировое стекло парит над циферблатом, словно в невесомости.



#### ЛЕГКО И НЕПРИНУЖДЕННО

Выступив в свое время с новаторской идеей повседневного и неформального ювелирного стиля, Дом Bvlgari переосмысливает один из своих знаковых символов BVLGARI BVLGARI. Ультраэлегантные новинки коллекции созданы для поколения, выбирающего украшения, которые можно носить с чем угодно. Рафинированные, современные, выполненные с неизменным шиком, они позволяют органично подчеркнуть индивидуальность.



#### КРАСОТА ПРИРОДЫ

Каждый год к Международному Каннскому кинофестивалю в мастерских высокого ювелирного искусства Chopard создается новая коллекция Red Carpet, число творений которой равно возрасту кинофорума. В этом году несмотря на отмену кинофестиваля главной темой коллекции стала красота природы. Среди 73 драгоценных творений серия бриллиантовых колец Polar bear («Белый медведь»).

# Осторожно, Эмбер!

*Репутация стоит дороже денег. Звезда «Аквамена» и экс-супруга Джонни Деппа актриса Эмбер Херд получила шанс убедиться в этом на собственном опыте.*

*Текст: Наталья Мурадова*

«Господи, кто-нибудь, спрячьте от нее лошадь! Пощадите бедное животное!» – в инстаграме Эмбер Херд каждая, даже самая милая, фотография тянет за собой бесконечный шлейф язвительных комментариев. Хейтеры стыдят актрису за то, как она обошлась с Деппом. Бывшие супруги судятся в общей сложности дольше, чем длился их брак. В ход уже пошла тяжелая артиллерия – в высшей степени интимные подробности. Он – наркозависимый, горький пьяница, король дурацких шуточек. Она – злобная истеричка, изменщица и, как старается доказать адвокат Деппа, бессовестная лгунья. Если последнее окажется правдой, то избежать тюремного заключения актрисе будет сложно.

Два года назад Херд написала колонку в газету The Sun, где утверждала, что бывший муж неоднократно поднимал на нее руку. Теперь Депп, по-видимому, основательно подумав, обнародовал их старую переписку, из которой ясно следует, что главным дебоширом в беспокойной семейке была именно Эмбер. Получилось крайне неудобно – Херд уже добавила себе очков как активистка движения против домашнего насилия. В суд уже приходили и бывшая невеста Деппа Вайнона Райдер, и мать его детей Ванесса Паради, и друг Хавьер Бардем, и Пенелопа Крус. Все они хором утверждали – да, Джонни не святой, но он и мухи не обидит! У Эмбер звездных защитников нет – она никогда не была

по-настоящему своей на голливудском олимпе.

Херд родилась в обычной тexasской семье, где говорят с южным акцентом, а детей учат ездить верхом раньше, чем читать. Помаявшись от скуки в католической академии, она объявила себя атеисткой и в 17 лет купила билет в Нью-Йорк. Эмбер прекрасно знала и то, что хороша собой, и то, что это ее единственный капитал. Недолго поработав моделью, Херд встретила кинопродюсера Артура Вайбрэндса, с которым у нее закрутился роман, и девушка перебралась в Лос-Анджелес с твердым намерением стать актрисой.

Глупые ситкомы, малобюджетные фильмы ужасов, второсортные мелодрамы – Херд прошла все круги голливудского ада, прежде чем получила первый стоящий сценарий. Она так ухватилась за возможность сыграть в сериале «Тайны Палм Спрингс», что за четыре месяца сумела сбросить одиннадцать килограммов, чтобы соответствовать образу своей героини Греты Мэттьюс. После этой роли карьера Эмбер пошла в гору, и спустя несколько лет ей предложили сняться в «Ромовом дневнике».

К тому моменту за спиной Херд было несколько романов и каминг-аут: она открыто заявила о бисексуальности и встречалась с фотографом Тасей Ван Ри, которую называла своей гражданской женой. Однако семейное счастье полетело под откос в тот момент, когда на съемочной площадке Эмбер вживую увидела лицо, знакомое с детства, – Джонни Деппа. Его брак с Ванессой Паради к тому времени уже

**В 17 ЛЕТ Эмбер КУПИЛА БИЛЕТ В НЬЮ-ЙОРК. Она прекрасно ЗНАЛА и то, ЧТО ХОРОША СОБОЙ, и то, что это ее единственный КАПИТАЛ.**



сложно было назвать идеальным, но чтобы уйти от супер-француженки к 24-летней актрисе, Джонни понадобилось три года. Когда развод с Ванессой был оформлен, Херд и Депп стали открыто появляться на публике. Эмбер наконец-то смогла себе позволить стать разборчивой и браться только за роли в серьезных фильмах: «Аддеролловы дневники» по мемуарам Стивена Эллиота, «Девушка из Дании» о первом мужчине, сменившем пол, «Лондонские поля» по произведениям Эмиса. Все это время в прессу, как сквозняки, проникают слухи о том, что с Деппом у них не все гладко. То из их гостиничного номера слышали громкую ругань и звук разбитого стекла, то Херд отправилась на уикенд в компании красавицы-модели.

В 2015 году Эмбер и Джонни все-таки официально оформили отношения, а в 2016 не менее официально развелись. Бывший муж заплатил по решению суда 6,8 миллионов долларов. Обвинения в том, что синяк на щеке, который так охотно всем демонстрировала Эмбер, его рук дело, он решительно отрицал. Тем более, что охрана их дома подтвердила: в тот день Депп был в другом городе на съемках, но зато к Херд заезжал Илон Маск.

После развода Эмбер и основатель Space-X перестали

скрываться, папарацци не раз заставляли их вместе. Но «человек-ракета» покинул Эмбер с почти космической скоростью, оставив всех недоумевать, что же между ними произошло.

После этого Херд словно открыла ящик Пандоры. Дело даже не в том, что в личной жизни творился полный швах, а стоящих ролей стало меньше. После безобразных подробностей истории с Деппом, ее репутация пострадала настолько, что благотворительные фонды отказывались сотрудничать, а продюсеры второй части «Аквамена» взяли паузу, чтобы подумать, не разорвать ли контракт. Но самым страшным испытанием стала смерть матери, о которой Херд сообщила в инстаграме в конце этой весны. Кажется, она справляется с трудом: поклонники заметили, что Эмбер набрала вес, а ее лицо выглядит подозрительно одутловатым – возможно, от рыданий, но не исключено, что и от выпивки. Впрочем, впереди у Херд большая премьера – авантюрный триллер «Побег из Пари-

жа», где она сыграла главную роль. Еще ей нужно выходить на съемочную площадку того самого «Аквамена-2», участие в котором удалось отстоять. Значит, она сможет собраться – так, как умеет только настоящий тexasский ковбой, пусть даже у него внешность миловидной блондинки.

**ПОСЛЕ РАЗВОДА  
С ДЕППОМ Эмбер и  
основатель Space-X  
ПЕРЕСТАЛИ  
СКРЫВАТЬСЯ, но  
«человек-ракета»  
ПОКИНУЛ ЭМБЕР  
с почти космической  
скоростью, оставив всех  
в НЕДОУМЕНИИ.**

Фото: depositphotos

# Лето — это маленькая жизнь

*Удивительно теплое и непривычно долгое лето 2020 для многих стало временем неопределенности, невозможности планировать и тем более реализовывать планы, уехать в долгожданное путешествие... Но Людмила Николаева считает, что ее лето было странным и прекрасным одновременно!*

— Людмила, почему в одном из своих инстаграм-постов вы назвали лето 2020 «странным»?

— Потому, что лето все-таки состоялось! ☺ С дождями-грозами, солнцем, грибами, шикарной погодой, открытиями и впечатлениями. Хотя для меня лето — это всегда про романтику аэропортов, отелей, красивых пейзажей, моря. И пусть ничего подобного в этом году не случилось, меня вообще-то может вдохновить абсолютно любая поездка, даже в соседний город ☺. Мы куда-то все время бежали, думая, что наше счастье где-то там, а оно, оказывается, рядом. Я целых три раза съездила этим летом на свой любимый Алтай, и каждый раз это было наполненным, интересным, вдохновляющим событием. Столько нового и необычного я там увидела, какие невероятные открытия совершила!..

— То есть этим летом у вас даже получилось зарядиться позитивом?

— Конечно! И все дело — в емкости принятия. Давайте, я попробую объяснить, что вкладываю в это понятие. Ситуация, в которой мы все оказались, как раз обнажила потенциал каждого из нас. Внутри есть какой-то конфликт,

ты недовольна и раздражена? Это показатель, насколько ты принимаешь или не принимаешь эту ситуацию. Для емкости внутри нас нужно место, поэтому избавляйтесь от старых обид, неразрешенных споров, ненужных людей и негативных эмоций. Это как мешок старой картошки. Если он есть внутри вас, то никакая энергия не может в вас проникнуть, не может циркулировать. А вот когда этого «мешка» внутри нет, мы можем жить по принципу «подумал-сделал», «сказал-реализовал». Это на самом деле большое искусство, но к этому нужно стремиться.

— Как это применимо в сложившихся обстоятельствах?

— В ситуации с ковидом важно было не заикливаться и не застревать на мыслях о нем, а наоборот — включить осознанность и эмоциональную зрелость. И тогда мы с первых дней понимаем, что примерно происходит, относимся к ситуации реалистично, принимая ее полностью. Эмоциональная зрелость — это развитие и рост, это желание действовать и не бояться выходить из зоны комфорта, позволить себе ошибаться и не винить себя ни в чем. Эмоционально зрелые люди принимают жизнь со всеми ее плюсами и минусами. Именно такой подход способен облегчить разрешение любых проблем, с которыми мы сталкиваемся.

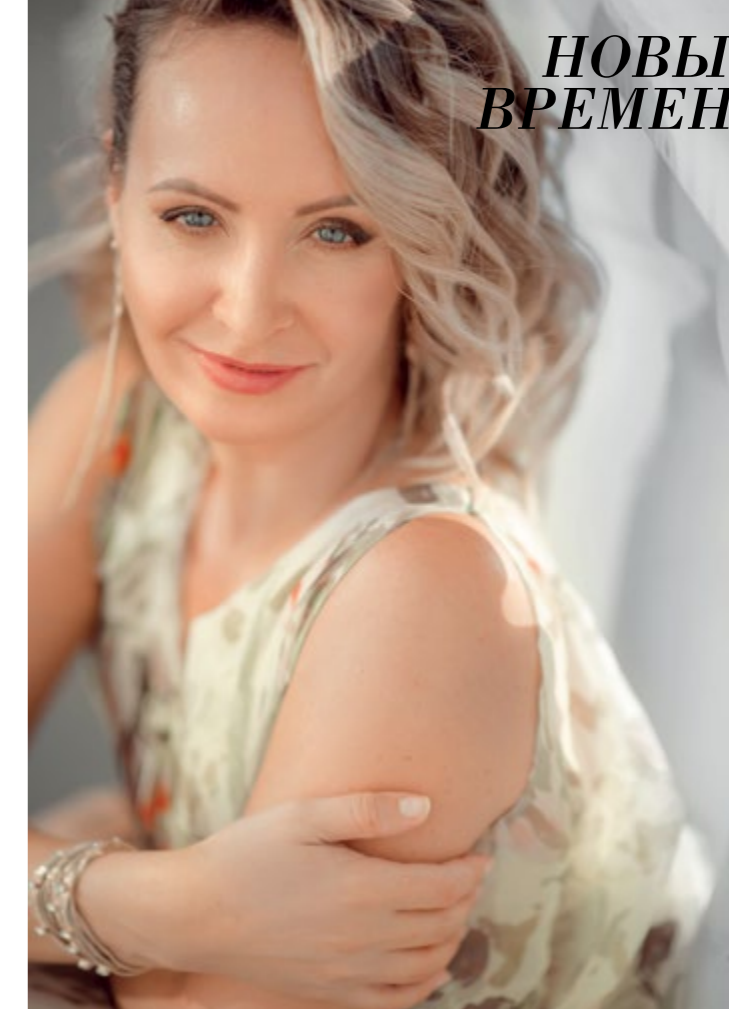
— Признайтесь честно: испытывали страх за судьбы своих бизнес-проектов? И почему пошли на такой рискованный шаг, как открытие новой точки кафе?

— За 17 лет бизнеса были разные ситуации, но такой сложной не было никогда... Горячие чаты, постоянные собрания, непредсказуемая реакция людей... Да, порой приходилось менять решения по несколько раз в день, говорить сотрудникам, что у тебя нет ответа на их вопросы. Кстати, стрессовая ситуация вообще обнажает человеческие качества, но зато теперь я понимаю, на кого могу опереться в трудный момент. Помогала житейская мудрость, интуиция. Это колоссальнейший опыт, и думаю, мы передадим его следующим поколениям на генетическом уровне.

А по поводу новой «Торточка»... Надо сказать, что эта идея давно витала в воздухе. Но парадокс заключается в том, что в этих обстоятельствах мы действительно стали намного смелее, решительнее. (Улыбается.) Нас всех словно отрезвила эта ситуация, встряхнула. Да, мы пошли на риск. Взвешенный риск, так скажем. Но очень рады тому, как все в итоге сложилось, и тому, что новая «Торточка» на Ушайке уже принимает своих гостей.

— Для сохранения бизнеса в кризисное время лучше тактика выжидания или активного действия?

— Ждать, безусловно, нужно уметь. Я называю это «побыть в идее». И тогда Вселенная сама придет к тебе. Но уметь действовать — это тоже важная штука. На примере «Гостей» могу сказать, что именно наши активные действия принесли свои плоды. Мы испробовали все известные техники продвижения,



Эмоциональная зрелость — это **РАЗВИТИЕ И РОСТ**, это желание действовать и не бояться **ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА**, позволить себе ошибаться и не винить себя ни в чем.

когда надо было мобилизоваться и принять огромное количество решений! Поэтому так — совместить несовместимое! ☺

— Вообще насколько мы уязвимы в такой ситуации и как нам позаботиться о себе?

— Если у вас уже существовала какая-то модель заботы о себе, то ее нужно просто усилить в этот период. А если вы из тех людей, кто не умеет о себе заботиться, то нужно учиться. Это очень важно. И самое главное здесь — уметь отключать мозг! А еще слушайте свое тело, оно подскажет. Сердце и тело часто — лучшие советчики.

📍 [milanikolaeva76](#)  
📍 [zvezdakino\\_yogaspa](#)  
📍 [torta\\_tomsk](#)  
📍 [gosti\\_tomsk](#)



На фото: Людмила Николаева, совладелица центра красоты «Звезда кино», «Yoga&Spa», сети кафе-кондитерских «Торточка» и кафе «Гости»  
Фото: Наталия Киличук

## Путь к счастью

**М**ы можем годами ходить на работу, которая не нравится, замалчивать обиды на других людей. Такое сдерживание доходит до автоматизма, и в конечном итоге мы перестаем чувствовать свои потребности. А значит, лишаем себя шанса их реализовать.

Наша героиня Диана Коршунова, психотерапевт с 10-летним стажем, кажется, нашла формулу профессионального и личного счастья: помогая другим, помогаешь и себе.

### О гештальте

— Гештальт-терапия привлекает меня бережным отношением к психологическим процессам человека, уважением к уникальности личности. В основе гештальт-подхода лежит принцип целостности, направленный на завершение непрожитых ситуаций, обнаружение и закрытие потребностей. Гештальт-терапевт помогает заметить привычные сценарии реагирования, развить самонаблюдение и как следствие перестать испытывать привычное напряжение, тревогу, недовольство. Мы ориентируемся на опыт, полученный клиентом ранее, чтобы понять его возможности и осознать, как человеку обратить их в свою пользу.

### О профессии

То, чем я занимаюсь, — это не просто работа, а образ жизни, процесс непрерывного обучения и постоянного личностного роста. Психотерапия — это большой труд, особое состояние сознания и включенности — концентрация внимания только на клиенте, ежесекундное принятие решения: как реагировать, как посмотреть, что сказать. Не просто пришел-поговорил. Но результат стоит всех усилий! За несколько лет частной практики я заметила, что когда помогаешь клиенту стать счастливее, это сильно меняет качество и твоей собственной жизни.

### О работе с подростками

Сейчас много осознанных ребят, они сами просят родителей отвести их к психологу, потому что с мамой и папой могут обсудить далеко не всё. Такие ребята приходят с очень взрослыми вопросами: как перестать критично относиться к своей внешности и успехам, чем им хочется заниматься, как договариваться с людьми и добиваться своего без конфликта.



Для меня такая работа — это особая любовь. Когда они приходят, то похожи на маленькие бутончики роз — кто-то закрыт очень плотно, кто-то слабее — а в конце они будто распускаются. Часто их беспокоит неумение взаимодействовать с окружающими — взрослыми, сверстниками. Но буквально за несколько сеансов они даже говорить начинают по-другому. И даже если некоторые из них склонны обесценивать твои усилия, то их родители как раз очень быстро замечают изменения, благодарны за них. Именно в этот момент я выдыхаю и думаю: «Хорошо!». И ребенку, и мне!

### Об обращении к психологу

Меня радует, что сегодня поход к психологу всё больше расценивается как акт заботы, внимания и интереса к себе. Это поиск себя, в котором ты не одинок. И еще до глубины души трогает в последнее время, когда на сеансе клиент признается: «Я очень долго не шел, потому что считал, что моя проблема — это ерунда. Что вообще-то есть люди, которые умирают от тяжелых болезней или нищеты, а я ною...». Мы настолько привыкаем к фоновым душевным переживаниям, что перестаем замечать их, хотя на этом строится вся наша жизнь. Наверное, самая важная мысль, которую я хотела бы донести, — обратиться к психологу нужно тогда, когда вы чувствуете себя несчастным. И абсолютно не важно, большой или маленькой кажется вам причина.

Офис: ул. Карташова, 23 а ☎ 8-923-422-59-23

НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ ДИЗАЙНЕРСКИХ ОБОЕВ  
ROBERTO CAVALLI | TRUSSARDI



Галерея  
Обоев

обои, фрески, лепнина

ул. К. Маркса, 3, тел. 51-49-09, 51-49-49

@ galereya\_oboev\_tsk



Стилист: Алена Фатеева @fateeva\_leya

К

огда-то я была напрочь лишена женственности — умение «накапливать» мне не прививали в семье. Да и вообще я много времени посвящала работе. Мне она нравилась, но в какой-то момент я поняла, что во мне развилось много мужских черт: грубость, злость, и все низко-частотные и деструктивные проявления характера повывезали наружу. И естественно, что ко мне притягивались мужчины со слабыми характерами.

Все изменилось, когда я попала на тренировку по йоге, к классному тренеру, впоследствии ставшему для меня духовным наставником. В какой-то момент мне стало некомфортно настолько, что захотелось все бросить и уехать. И я уехала в другую страну — Таиланд, а точнее — на остров Самуи. Там я все-таки продолжала работать, но делала это не для того, чтобы построить карьеру, а чтобы можно было просто жить. А основная моя задача в то время была — разобраться в себе. Я изучала ведические знания, женскую психологию и пришла к тому, что женщина — это сосуд, и наш ресурс имеет свойство опустошаться. Отсюда наша плаксивость, нервозность, истеричность... Конечно, это случается и на фоне ПМС или проблем со здоровьем, но если мы можем исключить эти два фактора, скорее всего, твой ресурс на нуле, и твоя задача — найти способы его восполнения.

Я изучила все возможные для этого способы, а их огромное количество. Для женщин, исповедующих ведическую философию, существуют длинные молитвы и долгие медитации. Пробовала я и такой вариант, но мне он не подходит, потому что я достаточно приземленный человек и как только отрываюсь от земли, я тут же чувствую дисгармонию. Для себя я нащупала другие способы наполнения и включила их в свой гайд. В нем собраны несложные и очевидные вещи, о которых в повседневной рутине мы немного забываем. Он поможет представительницам прекрасного пола чувствовать себя женщинами и наполняться, чтобы отдавать своим мужчинам и своей семье позитивную силу.

Приобрести гайд можно, написав мне «Хочу гайд» в директ Instagram.

**Катерина Австриевских, бьюти-блогер, @avstrievskihkate**



# ЖЕНСКИЕ ПРАВИЛА

*Женская энергия не появляется из ниоткуда. Не бывает так, что ты наполнена ею просто потому, что женщина. А вот питаются этой энергией многие — мужчины, дети, коллеги на работе. Бывает, что можно даже зарядиться от незнакомой девушки, которая идет по улице, излучая внутренний свет. Если подумать, то мы всегда замечаем таких — особенных...*

**SOLETA**  
SHOE STORE



НОВАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ  
ОСЕНЬ - ЗИМА 20/21

ПР. КОМСОМОЛЬСКИЙ, 13Б  
ТРЦ «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД», 2 ЭТАЖ  
@SOLETA\_TOMSK



Инна Гонина — маркетолог, сооснователь Первой Школы Маркетинга  
@i\_gonina @themarketing.school

# Кто ты, маркетолог?

Автор статьи: Инна Гонина

*В зависимости от масштабов бизнеса и его задач направление «маркетинг» в компании может быть представлено как целым отделом, так и одним человеком. Говоря про региональный малый бизнес, чаще всего мы имеем дело с ситуацией, когда в компании маркетолог — это человек-оркестр, который делает «всё». Не исключены случаи, когда сам предприниматель занимается еще и маркетингом.*

Так как профессия «маркетолог» относительно новая, часто в своей практике я сталкиваюсь с недопониманием двух уровней: «Зачем нужен маркетолог?» или «Чем должен заниматься маркетолог?». Рассказываю.

**1 Аналитика** — знание ключевых показателей бизнеса, на которые влияет маркетинг: товарооборота (чистой прибыли), среднего чека, количества чеков. Все маркетинговые решения принимаются на основании цифр, а не ощущений (без «мне так кажется»). Если в компании есть аналитик, то маркетолог должен уметь читать отчеты, ставить задачи, выдвигать гипотезы.

**2 Разработка и проведение маркетинговых активностей/управление точками контакта, направленных на выполнение финансовых KPI.** Маркетолог ставит цель, например, повысить продажи (конкретного товара/услуги), формирует план продвижения, реализовывает, оценивает эффективность, делает выводы. Это всегда непрерывный процесс, требующий улучшений раз от разу.

**3 Работа с репутацией (отзывы)** — здесь не только про «отвечать на отзывы в Дубль-Гис», но и генерировать отзывы (идеально — положительные), знать все источники обратной связи от клиентов и совершенствовать (упрощать) каналы

сбора. Необходимо также понимать, как клиенты/покупатели могут видеть рубрику с обратной связью от клиентов — интегрировать ее в социальные сети, выкладывать на сайт, делать спецпроекты с отзывами/впечатлениями клиентов. Например, проект Лексус-Томск «Мужчины/женщины в стиле Lexus» в журнале «Дорогое удовольствие». (№11 2018 г., №12 2019 г.).

Вовлеките **front-line** сотрудников для сбора обратной связи, делитесь лучшими примерами из практики, рассказывайте про негативные отзывы. Их нужно ценить не меньше, чем положительные, ведь чаще всего они указывают на возможные точки роста.

Кстати, использовать шаблонные ответы в «отзывниках» — это уже моветон. Все ответы должны быть персонализированы — с обращением по имени к автору отзыва.

**4 Digital-маркетинг** — управлять «следами» в интернете. В эпоху социальных сетей не забывайте про когда-то созданные вами сайты. Информация там

должна быть актуальна и пополняться систематически, особенно если в ваших маркетинговых материалах вы используете ссылку на сайт. Из нового — это постоянно трансформирующиеся онлайн-карты (Яндекс.Карты, 2Gis, Google Maps и т.д.), которые интегрируют в себя множество удобных сервисов: включение постеров, товаров, статей и так далее. Важно обращать внимание, как представлен ваш бизнес на других сервисах, будь то taplink, сайты-агрегаторы.

**5 Сервис** — внедрение элементов гостеприимства (забота о настроении клиента), улучшение клиентских сервисов (например, внедрение онлайн-записи), создание «wow»-эффекта при коммуникации.

Этот список задач можно пополнять бесконечно: ценообразование, анализ конкурентов, работа с базой, упаковка продукта, работа с персоналом, мерчендайзинг, рос-материалы и т.д. Мы обязательно рассмотрим эти вопросы в следующих статьях на страницах «Дорогого удовольствия»!

**НЕГАТИВНЫЕ ОТЗЫВЫ**  
нужно ценить не меньше, чем положительные, ведь чаще всего они указывают на возможные **ТОЧКИ РОСТА.**

Делимся опытом бесплатно на странице Инстаграм

 @BUH.OHOTNIKI

## ОПЫТ ДАЮТ «ХУЛИГАНЫ»

Большинство бухгалтеров любят «правильных» клиентов, а у нас любимчиками зачастую оказываются «хулиганы». Именно они дают много опыта. Они не вовремя приносят документы, осуществляют операции закрытыми датами, принимают работников задними числами, работают с расчетным счетом так, как выгодно именно им.

### БЛАГОДАРЯ ИМ МЫ ЗНАЕМ НА ПРАКТИКЕ:

- Что будет, если сдать 10 корректировок отчетов;
- Какие штрафы можно получить за неответы на требования в первый раз, во второй и в десятый тоже;
- Что написать, чтобы штраф сократили в 2—4 раза;
- Как работать с расчетным счетом, чтобы банк его заблокировал;
- Как получить деньги с заблокированного счета;
- Как вернуть деньги, если их уже списали судебные приставы;
- Почему счет арестован налоговой, деньги на счете есть, но не списываются;
- Почему на счете есть деньги, а налоговая вместо взыскания отдала дело судебным приставам;
- Почему налоговая блокирует расчетный счет;
- Сколько платить налогов, чтобы налоговая была удовлетворена;
- Каким госорганам важен трудовой договор, а каким нет;
- Когда налоговая может обнулить декларации;
- Сколько у налоговой терпения по разным вопросам;
- Когда и почему банки просят оплатить налоги;
- Как получить в ЕГРЮЛ запись о недостоверности;
- Через сколько дней будет заблокирован р/с, если мы не отождим уведомление;
- В какой момент пора начислять зарплату, а в какой можно людей отправить в отпуск без содержания;
- Что знает налоговая и о чем пока молчит;
- Что скажет налоговая и вернет ли деньги, если пересдать все отчеты за год с уменьшением зарплаты на 90%.

А КАК ЕЩЕ МОЖНО ОБО ВСЕМ ЭТОМ УЗНАТЬ, ЕСЛИ НЕ ОПЫТНЫМ ПУТЕМ?



пр. Фрунзе, 20, оф. 416, тел. 8-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki





# ОБРАЗ ЖИЗНИ

Бег всегда считался самым доступным видом спорта, и, на мой взгляд, это действительно так. Для того чтобы бегать, тебе нужны лишь кроссовки и время. В интернете полно тренировочных планов, которые могут подготовить к разным дистанциям, а гугл ответит на любые вопросы. Так ли это и зачем действительно нужен тренер по бегу, обсудим с тобой в этой колонке. Побежали!

**У**влекшись однажды бегом, ты так или иначе перейдешь к массовым забегам. Дело это захватывающее, но не простое. И вот тогда на помощь приходят тысячи гугл-ответов с готовыми планами беговых тренировок. Я бы настоятельно рекомендовала остановить поиск таких программ еще на этапе клика клавиши Enter. Все они рассчитаны на среднего бегуна с усредненным пульсом, средними возможностями и желательно без травм. Ты ли это? Не думаю. Тренер же проведет детальный опрос о твоём состоянии здоровья, учитывая прошлые травмы. Оценит твой минимальный и максимальный пульс. Расскажет про пульсовые зоны и поможет их посчитать. Поинтересуется о твоих прошлых спортивных увлечениях и даже порекомендует сходить к кардиологу, как минимум. И только опираясь на все это, составит тебе тренировочный план.

Допустим, прошли диагностику, получили индивидуальный план на полгода от тренера, открыли YouTube — и можно заниматься самому? Опять нет. Помню, как свой марафон я пробежала на цыпочках, а потом умирала от больных коленей и



Очки Adidas и Ozzie, салон оптики «Живой взгляд», @lively.look

забитых икр. Просто в 2017 году у меня еще не было тренера, который научил меня технике бега, и я бежала, как умела, как научилась по видеоурокам и статьям. А тренер потом долго исправлял все мои ошибки, перечислял, оттачивал со мной технику бега и продолжает это делать до сих пор. К сожалению, видеоуроки не могли оценить мою технику и скорректировать ошибки. Спасибо, тренер!

Тренер — психолог и друг. Тут даже объяснять ничего не нужно. Тренер всегда в курсе твоего настроения, состояния, стрессов и проблем. Ведь это все сказывается и на твоих беговых тренировках, не так ли? Только вот планы из интернета не учтут твоей накопленной усталости на работе или внезапной простуды, а тренер непременно скорректирует твои тренировки, ведь главное правило — не навреди.

Мой тренер — мой мотиватор. Он является действующим спортсменом, многократным победителем и призером городских и областных соревнований по легкой атлетике. А какой он красавчик! ☺

Мой тренер — Евгений Тимофеев. А еще у меня есть целая беговая команда, в которой мы все вместе тренируемся. И эти ощущения словно из фильмов про спортивный коллектив, его тренера и их общую победу. Я счастлива чувствовать себя частью команды — как в кино! Спасибо, Евгений!

Найди своего тренера и пройди с ним интересный путь от новичка до опытного пользователя бега.

Увидимся на дорожке! Аня.  
@tobelikeanya #АНЯЗАБЕГ  
@evgenytimofeff

# Твой **ГОДОВОЙ** абонемент



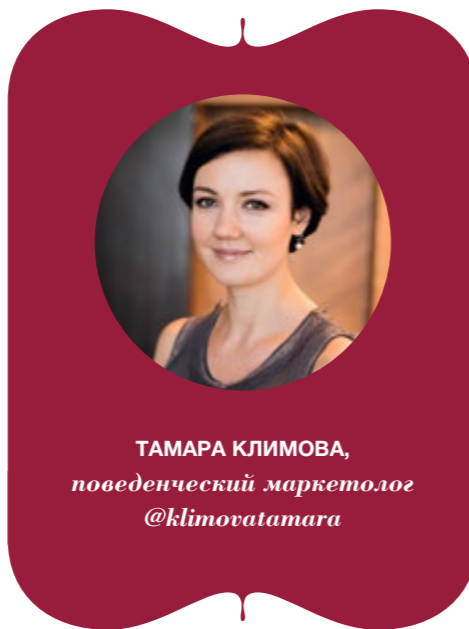
фитнес за  
**3990** рублей



Сеть фитнес-клубов «Фристайл Сити»,  
ул. Красноармейская, 114, пр. Мира, 42 а,  
тел. 609-629, freestyle.tom.ru

# КЛАССИЧЕСКИЙ МАРКЕТИНГ VS НЕЙРОМАРКЕТИНГ?

С 2002 года маркетинг изменился навсегда. Дэниел Канеман получил Нобелевскую премию, доказав всему миру, что человек принимает иррациональные решения. Теория рационального выбора Адама Смита, на которой строится вся экономика, в очередной раз пошатнулась...



ТАМАРА КЛИМОВА,  
поведенческий маркетолог  
@klimovatamara

Нейромаркетинг — это больше чем маркетинг. В нем также замешаны нейрофизиология и когнитивная психология. Это попытка полностью избежать субъективных методов получения информации о поведении покупателей, использовать современные способы, чтобы узнать, почему потребитель говорит одно, думает другое, а покупает третье. Разделив эти три сценария, нейромаркетологи гораздо более точно могут предсказывать поведение потребителей по отношению к определенному продукту, к определенной рекламе.

Нейромаркетинг некоторые обвиняют в манипулировании сознанием — хотя это просто выход на новый уровень эффективности. Как это влияет на бизнес в Томске? А так, что с 2002 года, даты официального рождения нейромаркетинга, эта дисциплина ушла далеко вперед, развилась и стала доступна не только компаниям-гигантам, которые проверяли все свои рекламные материалы в нейромаркетинговых отделах на ай-трекерах, МРТ, полиграфах.

Теперь и малый, и средний бизнес могут использовать принципы нейромаркетинга. Изучение и применение поведенческого маркетинга дает мне ответы на следующие вопросы:

- почему реклама не действует, когда должна это делать по всем законам классического маркетинга;
- почему не работает закон спроса и предложения;

- почему знать типаж своих клиентов и наблюдать за клиентами — недостаточно;
- почему классические фокус-группы никогда не дадут правильные ответы на ваши вопросы.

В серии статей я поделюсь своими находками и постараюсь донести до людей основные принципы, которые можно использовать в собственном бизнесе.

Психографика, как один из инструментов нейромаркетинга, выделяет 8 основных типов поведенческих сценариев человека при совершении покупки. Каждый из них склонен совершать одни и те же когнитивные ошибки, имеет устоявшиеся стратегии выбора, на него действуют определенные слова и образы (так называемые триггеры), которые не действуют на других.

Интересно, что сценарий поведения может меняться от товара к товару, от услуги к услуге. Например, будучи потребителем, я выбираю бизнес-образование как инноватор-индивидуал, а автомобиль — как тревожный реалист.

Сценарий покупки при этом будет отличаться очень сильно! Объясню почему. Бизнес-образование мне нужно самое передовое и инновационное. Мне не важны база, гарантии, многолетний опыт и известность преподавателей, а если тема меня зацепит, то и цена. Это сценарий для инноваторов-индивидуалов, покупающих легко и не торгуясь. Но автомобиль я буду выбирать долго и мучительно. Мне точно не нужна последняя модель, и я буду пытаться всех разбирающихся в машинах знакомых: легко ли продать такое авто, цена на запчасти и пр. Я не приду ни на один тест-драйв и отложу покупку... Это сценарий, присущий тревожным реалистам: они долго мучают продавцов всевозможными вопросами, сомневаются в их ответах и часто могут вообще не купить продукт.

Почему такие разные сценарии уживаются в одном образе, «аватаре» клиента? У меня одни ценности, один образ жизни. Как продать мне полугодовой курс от Netology и как — Lexus? Вы не узнаете этого, пока не поймете, какие психологические сценарии при совершении покупки вашего товара или услуги мной движут, какие слова и образы действуют на меня. Есть ли шанс повлиять на меня УТП (уникальным торговым предложением)? Может, я вообще невосприимчива к рациональным доводам, как покупатель вашего товара?

**Только узнав и поняв ведущие сценарии поведения своих покупателей, вы сможете выстроить сценарии коммуникаций, воронки продаж. И помните, что все коммуникации, вся реклама — это битва восприятий. Истины нет, рационального выбора не существует. Нет правильной воронки продаж или универсального УТП, нет конкурентов. Главный конкурент — психологические особенности мозга ваших покупателей.**

Лимитированный выпуск коробки с подарками от партнеров журнала «Дорогое удовольствие»

## RED BOX WHITE EDITION



Новый бокс уже этой осенью!



В нем полезные, приятные и нужные продукты, а также эксклюзивные акции от местных производителей и крупных брендов.

Если вы хотите стать партнером и вложить продукцию вашей компании в новый бокс, свяжитесь с нами через WA (отсканировав QR-код) или позвоните по телефону 8 906 956 68 32

Партнеры RED BOX WHITE EDITION лето-2020: Компания «ЭкоФуд», торговая марка «33 пингвина», компания «VIRGINSIBERIA», авторская клиника эстетической стоматологии «Cosmodent», международный медицинский центр «Мульти Клиник Томск», бренд Freedom®, сеть фитнес-студий «WowMom», ателье «INKADI», салон аппаратной коррекции фигуры «Я худею», компания «Faberlic», салон красоты «Арт Деко», пространство красоты «Звезда кино», паринмахерская «FABRIKA», женский клуб «W.», магазин цветов и подарков «Flower Tomsk».

## КУХОННЫЕ ЭКСПЕРТЫ

Только ленивый не выложил историю о том, что сервис в кафе уже не тот. Большое количество кафе (не могу написать «ВСЕ», так как не уверена в этом) одновременно вдруг стали «косячить». И этому есть объяснение.

4 месяца все ждали открытия ресторанов. Напомню, что 29 марта мы узнали о закрытии заведений общественного питания в нашем городе. Было разрешено работать с доставкой и на вынос. На тот момент организованная доставка была, наверное, только у 10% кафе — в основном у пиццерий и суши. Быстро переобуться и организовать бизнес доставки — та еще задача. Упаковка, курьеры, системы приема заказов, адаптированное меню, полиграфия, новые рекламные каналы, сотрудники, которые теперь должны стать упаковщиками... Неделю рестораны были в шоке, решая, что делать, потом неделю приспособивались к новым условиям и выстраивали работу. Все это время была надежда, что нас откроют. 30 апреля стало понятно, что доставкой нужно будет зарабатывать еще как минимум месяц.

### Что происходило на рынке общепита?

Конкуренция в доставке росла в геометрической прогрессии. Сеты для пикников, снижение цен, невероятное количество акций. В некоторые заведения раньше гости вообще ходили за атмосферой, и им было сложнее всего — атмосферу (читай «настроение») доставить сложнее, чем еду.

Добавим сюда агрегаторы: деливери и яндекс, которым уходит 35% от заказа. При таком раскладе с этих заказов ты почти не получаешь прибыли. Также с агрегатора было невозможно связаться с гостем, если что-то пошло не так, что сказывалось на репутации кафе. Это сейчас Яндекс добавил такую функцию.

### Что происходило внутри кафе?

Сокращение персонала. Выйти на уровень продаж до пандемии за месяц было нереально, поэтому держать всю команду кухни и зала для бизнеса было нерентабельно. За эти месяцы профессии повара, официанта, бармена стали не только непопулярными, но и просто ненадежными. Поэтому сейчас в нашей сфере — кадровый голод.

Сокращение складов. Держать на кухне сырье на огромные суммы просто не имело смысла. Поэтому сокращалось меню, продукты доставлялись реже.

В таком режиме сфера гостеприимства проработала почти 4 месяца, до 21 июля. За это время закрылось несколько заведений, некоторые выложили объявления о продаже, кто-то открыл новую доставку. Гости устали от пластиковой посуды и невозможности дозвониться, а сотрудники — от напряжения.

21 июля было разрешено открыть летние веранды. Примерно так: завтра можете открываться. 4 месяца кафе работало



с гостями дистанционно, внутренние процессы были перестроены, команда уменьшилась, а нужно «завтра открыться». Напечатать одноразовое меню, вернуть официантов к работе офлайн, закупить сырье, перестроить внутренний график... И смех, и грех.

Конечно, рестораны начали косячить. Полетел сервис. Поток гостей, который ринулся во все летние веранды города, был огромный. И это было прекрасно и ужасно одновременно. Официанты отвыкли работать с людьми вживую, на кухне было недостаточно кадров, поставщики пока не начали работать в полную силу, а гости соскучились и хотели внимания. Особые условия открытия тоже добавили негатива: сажать по 2 человека или по 4, если это семья. И вот приходят 5 человек, и хостес вынуждена их рассаживать, а недовольные гости с таким настроением оценивают весь ужин.

14 августа разрешили открыть основные залы. «Столько ждали открытия и не могли нормально открыться?», «Даааа, большинство кафе не смогли выйти на прежний уровень сервиса...». И это все так и есть. 4 месяца постоянной борьбы за свой бизнес дали свои плоды. Эта статья — не оправдание ресторанной сферы, а скорее информационное ознакомление. Хочется, чтобы все понимали условия, при которых бизнес может вновь открыть свои двери, будь то кафе или спортзал. Чтобы люди, которые выкладывают в социальные сети свое недовольство сервисом, писали об этом напрямую в аккаунт ресторана для получения обратной связи, а не ловили хайп на негативе. Чтобы гости, которые так ждали открытия своих любимых заведений, были терпимее. Сейчас их поддержка нужна не меньше. Потому что пока не все вернулось на круги своя, и делать все «как раньше» сейчас сложнее.

Поверьте, официанты за свою десятичасовую смену десятки раз пропускают через себя плохое настроение людей, но продолжают им улыбаться. Потому что они работают в сфере ГОСТЕПРИИМСТВА.

Всем хочется вернуть на уровень ДО режима. Так давайте это делать вместе!

Автор текста: Дарья Абдраштова

## МЫСЛИ ВСЛУХ

Сентябрь — месяц женский. По ощущениям, по настроению, по разлитой в природе и воздухе красоте и нежности. В нем нет пробивающейся сквозь роскошь грустинки августа, потому что он не конец, но начало — нового этапа и времени года.

В сентябре люди возвращаются в города. Отдохнувшие, с неостывшим загаром и блеском путешествий в глазах. Путешествия в этом году стреножены границами, но вглубь и внутрь можно. Внутри себя, в общем-то, всегда можно.

Но с перемещением на какое-нибудь потрясающее место силы в Горном Алтае — интереснее. Бирюза Катунь, аквамарин Крыма, изумрудно-тропическая роскошь Сочи, золотые шпильки Питера и серебристый блеск Балтики — лента друзей и знакомых в соцсетях пестрит яркими красками. Путешествуют. И возвращаются.

На работу — со свежей головой и «перезагружившейся системой». На учебу — с папиными наставлениями и мамиными благословениями.

Люди возвращаются в свои Города, и те их радостно встречают. Все соскучились. Все отдохнули и «подремонтировались».

Месяц Девы. Женственной, но практичной. Впечатления — запечатлеть, «в сердце поглубже вставить кассеты» (Земфира). Летнее солнце перевести в витамин D. Дары принять и упаковать. Продуктовые — распределить по банкам и полкам в кладовых, духовные — раздать себе и людям. Ведь то, что даешь и даришь, — это все равно все твое и вернется.

Месяц бабьего лета. Когда не жарко, но тепло, когда воздух обнимает, а не обжигает, когда залы лесов принарядились в свое самое торжественное, праздничное. А чуть пряный аромат нагретой солнцем и начинающей увядать листвы? А шорох опавших листьев, неизменный источник ASMR (в просторечии — мурашек)? А дары садов-огородов, щедрое воздаяние за летние труды? Изобильный, благостный месяц.

Месяц мудрости. Джек Ма, миллиардер, первый китайский бизнесмен на обложке Forbes и основатель той самой Alibaba Group, однажды рассказал о тайном ингредиенте успеха своей компании: «Секретный соус Alibaba — нанимать как можно больше женщин». Ведь «женщины заботятся о других людях больше, чем мужчины, мужчины заботятся о себе». И «женщины будут очень сильны в XXI веке. Потому что в прошлом веке мерой силы были мышцы, а в этом — мудрость». Благодарим,

Джек! И с чувством глубокого удовлетворения приписываем к слову «мудрость» эпитет «женская» ☺

А не слишком ли лакированная картинка-шкатулка сентября получилась? Мчатся солнечные кони по золотой листве...



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ  
f galochkaz @ galinazet

Добавим немного холодного дождя реализма. По данным опроса, проведенного компанией Ebookers, две трети супружеских европейских пар разводятся после совместного летнего отпуска. А эксперты Американской социологической ассоциации, исследующие закономерности развода в зависимости от времени года, подтвердили, что один из сезонных пиков разводов приходится на август.

Значит, для кого-то сентябрь станет не только первым осенним месяцем, но и грустной вехой. А, может, просто новой ступенью развития. Как пишет Владимир Яковлев, автор книги и проекта «Возраст счастья»: «Сложности и проблемы в нашей жизни возникают не

в результате наших ошибок, недочетов или прегрешений. Они возникают, потому что являются важнейшей, необходимейшей и совершенно обязательной частью существования».

Яковлев умеет внушить оптимизм. Поэтому от него же, напоследок, об очень хорошем, приятном, любимом женщинами. Об эффекте вечной молодости!

Он возник, потому что продолжительность жизни постоянно растет, и границы старости сдвигаются. Если раньше возрастные «точки зрелости» стояли на отметках 40, 50 лет, то сейчас нам и следующим поколениям добавилось по 20—30 лет «молодой» жизни.

«Продолжительность жизни увеличилась настолько, что начало старости сместилось уже на 70—75 лет. Сегодня ожидаемая продолжительность человеческой жизни увеличивается на 73 дня в год! Иными словами, старея на год, мы «молодеем» в среднем на два с половиной месяца. Вероятно, что в ближайшие 15 лет этот показатель достигнет 180 дней. Старея на год, мы будем «молодеть» на полгода» (с).

Ура! Спасибо, Владимир! Мы будем молодеть, старея. Или стареть, молодея. В любом случае, давайте жить долго и счастливо. Но сентябрь все же пусть остается сентябрем, не мартом.

Ему молодеть не надо. Он прекрасен.

*Я начинаю писать колонку в салоне самолета. Через пару минут вылет. Стюардесса как обычно рассказала про кислородную маску. За время полетов мы успели узнать, как их использовать при ЧП. Размышляя про маски кислородные, задумалась про другие. Те, что полгода мы должны носить не снимая. Медицинские. Они теперь для нас — обязательный элемент одежды и деталь хорошего тона в обществе. Даже не верится, правда?*

**В** аголовки пестрят: «Новый мир», «Другая реальность», «Жизнь в пандемии»... Все словно сговорились, и слова «Трансформация/адаптация/самоизоляция» устаканились в обиходе. Как часто мы раньше вообще использовали эти слова? Я — практически никогда.

Журналистов новостных СМИ окружала одна картина. Однажды я ждала ежедневную статистику и подумала: а ведь будто и правда ничего другого не происходит. Все твердят про появившиеся привычки, про перемены в отношениях, про то, что время замерло...

Я решила написать о главных общественных изменениях, которые ощутили томичи. Портал Tomsk.ru чутко следил за настроением пользователей и кропотливо собирал все факты об этом. За время пандемии мы как СМИ тоже трансформировались: инфоповоды окрасились в однородный цвет. Так давайте посмотрим: будет ли мир прежним?

## Ах, удаленка... и самоизоляция

Главным изменением для многих томичей стала «проба пера» удаленной работы. Начальникам пришлось переводить штат из офиса по домам, перестраивать график. Другие сотрудники крепче закрыли двери, за которыми существовал режим «полной самоизоляции». Один читатель написал нам, что стал за несколько месяцев карантин мизантропом и не хочет выходить в офис. А другие с радостью

вернулись на место: уж очень непривычно было жить по домашнему маршруту «компьютер-холодильник».

## Бизнес: операция «Хамелеон»

Один мой знакомый бизнесмен производил разные химические средства. Как только стукнула эпидемия, он переключил



**ДАРЬЯ АФОНАСОВА,**  
главный редактор  
**Tomsk.ru**

производство на антисептики. Раньше они приносили ему не так много прибыли, зато теперь больше половины дохода компания делает на санитайзерах. Рестораны перестроились на доставку, фитнес вышел с тренировками на улицу, мастерские стали шить маски, контент устремился в интернет... Многим пришлось непросто: табличка «Closed» стала для них не временной мерой, а финальным шагом.

## Стади-БУМ

«Я прошла курсы по SMM, монтажу, бухгалтерии и йоге»... Кажется, вся лента Instagram отражала, как исполняются заветы Ленина про «учиться, учиться...». Причем бесплатные курсы расшаривали крупнейшие госуниверситеты, коммерческие онлайн-академии и частные коучи.

Можно было освоить новую профессию с нуля, повысить квалификацию, да и просто узнать что-то интересное для себя. Вузы оперативно перешли на дистанционку (включая прием абитуриентов), школьники вместе с негодующими родителями засели дома. Благо, пока объявили, что учеба начинается в традиционном режиме. На 1-е сентября мы идем с цветами и в масках.

## Чек-лист на каждый шаг

«Новый мир» невозможен без регламентов. Ведомства начали прописывать нормы и ГОСТы для... кажется, вообще всего. Вплоть до прогулок и занятий в бассейне. На мой взгляд,

именно ковидные необходимости действительно меняют все. В офисах и спортзалах разметки и санитайзеры, в магазинах послушать парфюм не рекомендуют без консультанта, выходят целые мануалы по шопингу... Но соблюдают ли это строго люди? Мне кажется, все устали.

## ЗОЖ, семья и мыло для рук

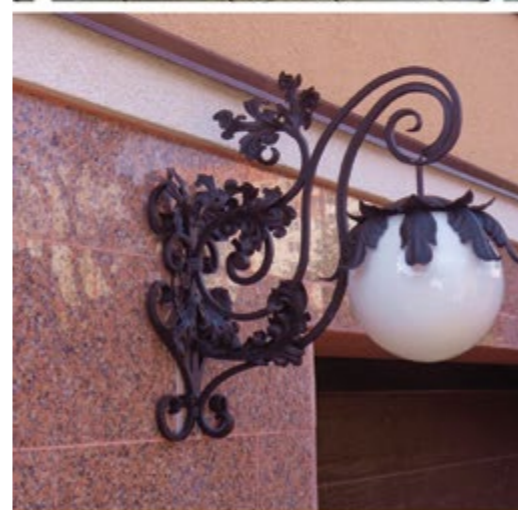
По результатам нашего опроса о новых привычках многие отметили, что стали чаще мыть руки и перестали трогать лицо, другие отметили повышенную нервозность, кто-то стал больше читать, многие говорят, что пересмотрели свое отношение к семье. А какие привычки появились у вас? Что изменилось? Пишите на [news@tomsk.ru](mailto:news@tomsk.ru) и расскажите свою историю.



Фабрика  
кованых изделий  
и металлоконструкций

**Вы мечтали —  
мы сделали!**

Красиво. Крепко. Качественно.



Фабрика кованых изделий и металлоконструкций,  
ул. Мокрушина, 9/1, оф. 230, тел.: (3822) 23-43-60, 23-43-40  
+7-909-543-43-60 [fabrika.tomsk.ru](https://fabrika.tomsk.ru)

ТАТЬЯНА КУТЕПОВА  
И ДОЧЬ КАТЯ

*с собачкой породы  
мальтину Самантой*



# ФОТОПРОГУЛКА С «ДОРОГИМ»

## МАРИЯ ЮРГИНА

*Замдиректора  
по развитию гостевого  
дома @kazanka\_holiday,  
клининговой компании  
@primextomsk*



# ФОТОПРОГУЛКА С «ДОРОГИМ»

## МАРИНА ГЛУШКОВА

*Стилист, владелица  
шоу-рума женской одежды  
«DRESS MY DRESS»*

[@DRESSMYDRESS\\_TOMSK](#)

***Занимательный факт:** в обществе бытует легенда, что прекрасной и привлекательной может быть только юность. Современный социум превозносит культуру молоденьких и подтянутых. И когда у женщины появились первые морщинки, а голову украсила седина — пора списывать ее со счетов.*

*И вот тут я хочу сказать: это абсолютный вздор! Реалии же таковы: **становясь старше, женщина приобретает новую сексуальность и притягательность!***



Салон ювелирных украшений  
и бижутерии Celebrity  
[@tsum\\_tomsk\\_celebrity](#)

СВЕТЛАНА  
ВЫХОДЦЕВА

Мама трех сыновей, директор конкурса «Слингмама Томска», «Миссис Драйв 2020» конкурса красоты для мам «Миссис Томск»

📷 SVET\_LAN\_CHIK

*Опишите себя несколькими словами.*

Я слишком сильно люблю, слишком сильно хочу много и многого. Никогда ничего не планирую, мой максимум — это помечтать, а дальше пусть все идет так, как должно быть.

*Что мотивирует вас в жизни и в работе?*

Для меня крайне важно заботиться о себе, делать себе подарки. Чем бы я ни занималась, моя цель при этом — либо поднять себе настроение, либо чуть-чуть успокоиться.

*Какими качествами, по-вашему, должна обладать женщина?*

Женщина должна быть королевой, девочкой, любовницей и хозяйкой.

*Каких людей хотели бы видеть в своей команде?*

В моей команде все немножко максималисты в розовых очках. Они верят в то, что делают, не зависят от мнения окружающих, готовы рискнуть и ничего не боятся!

Образ: @il\_de\_france

АНАСТАСИЯ  
РЯЗАНЦЕВА

с йорками Принцессочкой  
и Боссом

Кандидат медицинских наук,  
врач-невролог клиник СибГМУ,  
ботулинотерапевт, специалист  
по эстетической неврологии

📷 NERVANASTASIA



МАРИЯ  
ЕГОРОВА

Руководитель детского  
модельного агентства МК «Detky»  
@mkdetky, педагог по дефиле,  
мама прекрасного мальчика

IG EGOROVA\_MARIA

Фотограф: Анастасия Бусова @busova\_photo

КРИСТИНА  
ВОРОБЬЁВА

Владелица студии  
наращивания ресниц  
«TINA VORB lash studio»

IG TINA\_VORB

Колорист @zlatik.colorist.tomsk

Платье @by\_demyanova

**Счастливой меня делает** четкое понимание себя: чего я хочу, что мне действительно нужно, чего не хватает. Чувствовать и слышать себя — самое ценное, что может быть! Не жить прошлыми установками, идти и действовать по желаниям сердца.

**Куда бы я отправилась в путешествие прямо сейчас?** Сложно сказать... Целый мир перед нами, любые возможности, любые места и пути к ним, аж сердце теряется. Пусть это будет Лалаленд или Бикиниботом.

**К каждому месту в нашем городе я отношусь** по-своему, с определенными чувствами. Никогда не выделяю какое-то одно любимое, чтобы не привязываться к нему — это лишает свободы. Одно могу сказать точно: нелюбимых мест нет!

**Секрет моего карьерного и личного успеха** — наверное, страх. Страх, что не попробую сделать то, что хочу. Поэтому я просто беру и делаю.

Можно долго философствовать **на тему настоящей красоты**, но уверена: чуть поднятые вверх уголки губ и легкий аромат решают всё.





КСЕНИЯ СТАЦУРА

владелица, руководитель Детского  
Модельного агентства DETKY  
@mkdetky

Instagram: @STATSURAKSU

На Ксении: топ из натурального шелка Peserico,  
юбка с декоративным поясом Max Mara Studio,  
легкий жакет на пуху S! Max Mara Cube  
Модный бутик «Mosaico Family», @mosaico\_family

ЕЛЕНА СКОК

Героиня нашего времени  
с йорками Софи Марсо  
и Габриэль

...Я люблю тебя, жизнь,  
и надеюсь, что это взаимно!

КСЕНИЯ КАЦУР

Специалист по тендерам

Instagram: KSKATSUR0503

*Я чувствую себя счастливой, потому что у меня есть возможность заниматься любимым делом, путешествовать и видеть свою здоровую и улыбающуюся маму.*

*Если бы я смогла отправиться в путешествие прямо сейчас, определенно это было бы Марокко с его особенным восточным колоритом.*

*Считаю, что секрет моего карьерного и личного успеха — в желании с каждым днем быть лучше, а также выходить из зоны собственного комфорта для осуществления своих целей.*

*Уверена, что понятия «красивая женщина» и «ответственная должность» вполне совместимы. А вообще выглядеть хорошо входит в мои служебные обязанности, поскольку я работаю в основном с мужчинами.*

СВЕТЛАНА  
ПЕВНЕВА

владелица магазина детской одежды «Стильный Я»

Instagram: SVETLANA\_PEVNEVA  
Instagram: STILNYYYA

*Я предприниматель, целеустремленный и ответственный человек. Мое большое преимущество — умение действовать здесь и сейчас. Я учусь и развиваюсь, предпочитаю делать, а не говорить.*

*Мой девиз — «Цена забывается, качество помнится долго!»*

*Секрет моего успеха — в моем опыте и знаниях, которые позволяют мне выбирать действительно лучшую одежду для своего магазина, что, несомненно, ценят наши клиенты. Их слова благодарности вдохновляют на новые свершения. А в основе моей работы — уважительные взаимоотношения с другими людьми.*

*Мое заветное желание — создать сплоченную команду и развить сеть детских магазинов.*

# ФОТОПРОГУЛКА С «ДОРОГИМ»

## ВЕРА ДЕГОНСКАЯ

владелица новой школы-студии  
«Я у Веры»

Instagram: VERA\_BRENDI  
Instagram: YA\_U\_VERI

После школы я отказалась от обучения в университете и решила проявить себя в качестве nail-мастера. Сегодня, открывая школу-студию, я хочу реализовать на ее базе свой благотворительный проект. Он поможет тем, кто из-за высоких цен на обучение профессиям бьюти-сферы не мог осуществить свои планы. У нас будут курсы парикмахерских услуг, маникюра, шугаринга, а также фотографии.

Моя мечта — подготовить мастеров, которые могли бы в дальнейшем работать со мной. Надеюсь, что они будут развиваться и дальше, участвовать в чемпионатах, под моим началом передавать свой опыт новичкам.

Секрет моего успеха — в любви к людям, умении находить контакт с разными категориями клиентов, а также в моем большом опыте, который стимулирует меня на развитие, и конечно же в поддержке моей семьи!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЦЕНТР ДОКТОРА ШАПОШНИКОВА



ПРОСНИСЬ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

УНИКАЛЬНЫЕ ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДИКИ  
ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ЛЮБОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

ВАШЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЕСТЬ В СПИСКЕ НАШЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ «АКСИОМА» ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

УЛ. КАРЛА МАРКСА, 36, ТЕЛ.: (3822) 25-28-28, 51-08-29

Instagram: AXIOMA\_TSK



Маргарита Жукова, 10 лет; Анна Карычева, 10 лет; Алиса Магель, 11 лет; Максим Бобинювич, 10 лет

Анна Чаусова, 6 лет; Марьяна Алешина, 4 года; Виктория Рудмина, 6 лет; Дмитрий Ульяшенко, 7 лет

SILVER SPOON  
*Formal & Casual*



МАГАЗИН  
**7 ЧУДЕС**  
ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ул. Дзержинского, 57, тел. 55-36-86  
www.7chudes.tomsk.ru, @7chudes\_tomsk

НОВАЯ  
**Коллекция**

для школьников и малышей  
в магазине «7 чудес»

# СВЕТ ДУШИ

*Каждому на его жизненном пути встречаются трудности и страхи. У каждого свой подход к взаимодействию с темной стороной мира — кто-то пугается и прячется, кто-то сжимает кулаки, кто-то ищет компромиссы и договаривается. Независимо от подхода, в самый темный час ночи всех нас посещает мысль «А вдруг я не справлюсь?». Лучший способ пережить эти времена — узнать про сильных, смелых и светлых людей, которые прошли невероятные испытания, и идут по жизни вперед. Это истории про принятие, свет внутри каждого из нас, веру в будущее и красоту.*



# Ольга Юранич

Любой человек в подобной ситуации терзает себя вопросом, почему это случилось со мной... Разговор с одним хорошим онкологом дал понять, что эта коварная болезнь не зависит ни от пола, ни от возраста, ни от веса, ни от образа жизни... Причины ее возникновения системны и многофакторны. Эти слова буквально отрезвили меня, заставили переключить голову и «заняться делом» — выбрать лечебное учреждение и приступить к лечению.

Очень трудно описать словами, через что проходит человек с подтвержденным диагнозом «рак». Шок, страх, жуткая бессонница, даже какой-то транс, если хотите... Ты потерян, погружаешься в дикую безывестность. Тут важно самому для себя понять: чем раньше ты примешь, осознаешь, что «это уже произошло», «это никуда не денется и не рассосется теперь», тем больше времени и своих же ресурсов будет брошено именно на борьбу с болезнью.

Даже не знаю, как бы я проходила этот путь без поддержки моего мужа. Одной его фразы «Помни — ты мощь, ты Power» хватало, чтобы в определенные моменты лечения привести меня в чувства, или чтобы подкатывающий к горлу комок уступил свое место смеху. Смогла бы я пройти это все без него? Думаю, да... Но это было бы намного сложнее. Могу добавить: в те моменты, когда я относительно нормально чувствовала себя при прохождении химиотерапии, я старалась жить своей прежней обычной жизнью. Мне так проходить этот путь было легче. По мне, так лучше задать своим положительным настроем стресс «раку», ведь он явно рассчитывал на другое, планируя застать вас врасплох. Постарайтесь эмоционально переломить ситуацию именно в свою сторону, не оставив ему ни малейшего шанса сломать вас...

Ни для кого не секрет, проходя лечение химиопрепаратами, да и гормонотерапией тоже, человек внешне проходит довольно существенную трансформацию. Лично у меня внешние изменения проявились в максимальном объеме — начиная от полного выпадения волос до потери ногтей, бровей и т. д. Для кого-то психологически это становится очень болезненным этапом, некоторые от этого даже впадают в депрессию. От себя могу сказать абсолютно честно, начиная с первого дня лечения — этот вопрос меня волновал меньше всего. Я четко понимала следующее: абсолютно нет смысла тратить свою внутреннюю энергию, силу, время на такие банальные мелочи. Весь внутренний ресурс мне лучше обратить на лечение.

Помимо внешней трансформации, человек неизбежно проходит и внутреннюю — и она куда важнее. Проходя этот путь, я четко понимала: такой, как прежде, я уже не буду никогда. Важно при этом не озлобиться на всех и вся, важно даже в таком испытании найти плюсы...

Первое, что я сделала после того, как узнала, что победила болезнь, — встала на коньки! Это была мечта детства! Всегда находились причины — нет возможности, времени... Сейчас оно нашлось, ведь я теперь четко знаю: жить надо здесь и сейчас, именно в этом моменте, ведь завтра — его может просто не быть, и не потому что теперь в твоей жизни появилась приставка «онко», мы в принципе не можем знать, что может быть с нами завтра...

Болезнь четко дала почувствовать вкус этой жизни, четко разделила ее на до и после, воочию показала, насколько хрупка может оказаться жизнь, насколько важно ценить то, что имеешь здесь и сейчас. Если ты проснулся сегодня здоровым — ты уже счастлив! Все остальное — зависит по большей части от самого тебя!

# Саша Чирва

**М**еня зовут Саша и сейчас мне 20 лет. Моя история началась так же, как обычно пишут в книгах... Это была весна далекого 2017, года окончания мной 11-го класса. Тогда я узнала, что в малом тазу у меня поселилась опухоль диковинная. Первые предположения были, что это обычная киста: мне ее быстренько вырежут, и побегу я писать ЕГЭ окаянное. Для уточнения диагноза пришлось по врачам походить. В итоге отправили запрос в Москву, и через неделю пришло приглашение из Детского онкологического центра имени Димы Рогачева. И опять у меня даже мысли о раке не было: ну онкоцентр, и что? Просто операция. Так думали все.

Мы приехали туда, прошли все обследования. Помню этот день: я беззаботно сижу на кровати, рядом мама, и тут заходит мой прекрасный хирург. С суперсерьезным лицом он начинает говорить с невероятно длинными паузами: «В общем, пришли результаты... и у Александры саркома Юинга... Это высокозлокачественное образование...».

**ВЫСОКОЗЛОКАЧЕСТВЕННОЕ.**

И вот я уже знаю, что у меня рак. Мама плачет, звонит семье, а я звоню друзьям. Одно из ярких воспоминаний — это звонок отца, который плакал: «А может это все неправда?». Даже его сломила эта ситуация. Мне тоже хотелось плакать, но я не могу, мама же расстроится. Находим больницу в Санкт-Петербурге, готовую нас принять. Когда тебе 3 месяца до 18-летия, детское отделения УЖЕ не хочет тебя брать, а взрослое — ЕЩЕ.

24 июня — день моего выпускного и день моей первой химиотерапии. Тебя под капельницей постоянно тошнит, а ты лежишь, смотря видео с выпускного в телефоне, и думаешь, что жизнь проходит стороной... Через 2 недели

начали выпадать волосы. Ободрил тогда приезд сестры и парня, которые и побрили меня.

Мне надо было пройти 6 курсов высокодозной химии. И с каждым курсом тебе становится все хуже. В химии мало приятного... После всех курсов нужно было удалять опухоль. После операции мне сказали, что опухоль умерла почти полностью — на 90%. Но есть еще 10, а это значит, что лечение не закончено.

Далее мне провели 30 сеансов лучевой терапии. Думаете, это все? Нееет. После лучей меня отправили проходить еще 8 курсов химии, только уже во взрослом отделении. Кстати, во взрослом отделении очень уныло. Если дети все равно остаются детьми, могут бегать и веселиться, то взрослые погрязли в тоске. И каждый норовит сказать: «Какая молодая... Ладно мы, а тебе за что?»

В общем, на прохождение моего квеста в мире раколандии ушло 1,5 года. Стоило ли это того? Конечно! Наполнено ли лечение только грустью? Нет! Несмотря на все происходящее, я нашла выход. Тело лечила химиотерапия, а душу — юморотерапия. На протяжении лечения я много смеялась, и несмотря на то, что оно тяжелое, вспоминаю это время с доброй ностальгией. Я знаю, что этот опыт мне был нужен, и Саша без рака — это уже не Саша. Я всем открыто рассказываю эту историю, потому что люди слишком мало знают об этом. Хочу, чтобы люди поняли: онкобольных не надо бояться — мы не заразные, а маски нужны, чтобы защититься от окружающих вирусов. Рак — лечится. Не надо думать, что мы умрем, и жалеть нас — я так-то планирую подольше многих прожить. А еще хотелось бы донести до всех, не будьте равнодушными. Цените жизнь, себя, людей и чаще улыбайтесь.



# Любовь Нейфельд

Думаю, каждая история онкобольного начинается со слов «ничего не предвещало беды, когда появился ОН...». Так же было и со мной: у меня болела поясница, и я решила сделать МРТ позвоночника. Я обратилась к врачам с этой проблемой, а они случайно нашли другую проблему, обнаружив у меня опухоль 15x10 см. Диагноз — В-крупноклеточная лимфома, которая уже выросла в легкие и сердце. Абсолютная случайность! Ведь симптомов у меня не было. А как оказалось, мне оставалось жить пару месяцев. Меня сразу повезли на лечение в ОКБ, однако случай был очень тяжелый, и мало кто хотел браться за него. Торакальный хирург Евгений Богданович Топольницкий провел достаточно сложное хирургическое вмешательство и вырезал половину опухоли. Дальше начались курсы химиотерапии под наблюдением завотделением гематологии Юлии Сергеевны Гаммершмидт, что вселяло надежду на лучшее, ведь мной занимались профессионалы своего дела.

Всему происходящему я была удивлена только поначалу, а когда задала себе вопрос «почему именно я», все сразу встало на свои места. Я мечтала быть особенной (хотя, наверное, не настолько и не в таком ключе), хотела изменений, толчка для действий, любви. Я это получила. Нужно подумать, для чего это испытание вам и испытание ли это.

Сначала есть надежда, что врачи ошиблись, что опухоль доброкачественная. А когда диагноз подтверждается, наступает момент разочарования, и ты думаешь: «Не повезло...». У людей разная реакция: кто-то ассоциирует рак со смертью, поэтому у них наступают страх и отрицание. Но в моем случае было наоборот: я ни секунды не думала, что могу умереть, но поняла, что эта пара месяцев откроет для меня столько перспектив и в корне поменяет жизнь в лучшую сторону. Для меня принятие ситуации было с первых минут. Я не была

больна в своих глазах. Но после того, как прогнозы врачей не оправдались и лечение затянулось более чем на полгода, с каждым днем я все больше верила в эту идею: «Ты больна, тебе нужна помощь...». Да и организм был уже на грани, и я подумала, что, возможно, они правы, поэтому и приняла это уже с другой стороны...

В этот период нужна поддержка близких людей — семьи, друзей, знакомых. Однако все реагируют на эту «новость» по-своему, и главное — не дать им пошатнуть ваше спокойствие и уверенность в хорошем исходе. Я изначально была уверена в нем. Что давало сил? Друзья подарили мне краски и холсты, и я смогла не сосредотачиваться на боли и плохом самочувствии, а рисовать, раскрывать себя в творчестве. Также я писала блог, где делилась своими маленькими победами и своей историей. Я оградила себя от негатива, так как люди должны тебя из него вытаскивать, а не топить в нем. Ваше окружение вообще раскрывается как нельзя лучше в трудных ситуациях. Я была удивлена, насколько этот мир полон добра и равнодушия. И даже незнакомые тебе люди могут протянуть руку помощи. Нужны и хорошие психологи, которые не будут пичкать антидепрессантами, а помогут разобраться во внутренних переживаниях.

Когда я узнала, что буду лысой, не расстроилась: в голове сразу выстроилась целая цепочка моих образов на годы вперед. Какой стиль, цвет и стрижка у меня будут. Не терпелось скорее воплотить свои идеи в жизнь! Например, устроить фотосессию и показать себя миру. Мне приятна мысль, что меня увидят и услышат другие! Я лечусь с 12 июля 2019 года... К сожалению, я еще не услышала заветное «Да! У вас ремиссия!». Но мне кажется, что эти слова не за горами, и первое, что я сделаю — это обрадую маму, устрою вечеринку и уеду на море!



# Анастасия Исмаилова

Меня зовут Анастасия, и в 33 года мне поставили диагноз Лимфома Ходжкина. Рак. Все мы слышали об этом заболевании, но мы всегда думаем, что с нами такого точно не произойдет. И когда существование этого чудовища в тебе подтверждается, это сложно принять. Это продолжается ровно до того момента, как за тебя берутся врачи. После постановки диагноза становишься более уверенной, тебе понятен примерный план действий, и ты готовишься к бою. Я выбрала тактику выжить любой ценой, и мне было проще принимать все то, что со мной происходило на протяжении полутора лет.

Первым этапом была необходимость постричь волосы максимально коротко. Но когда на кону твоя жизнь, все проявления внешней красоты в привычном понимании — ерунда. Да, моя внешность изменилась настолько, что меня не узнавал годовалый ребенок. Но когда ты принимаешь себя любую и уверенно делаешь то, на что настроилась, то и близким намного легче.

Второй этап заболевания тяжелее первого, но он наиболее важный, так что не стоит пренебрегать помощью знакомых, скрывать свою болезнь, стесняться говорить о возможном диагнозе. Пусть о вас говорит весь город. Найдутся компетентные люди среди ваших знакомых и знакомые знакомых, и это может существенно изменить набор ваших возможностей.

Поиск нужного врача, постановка диагноза и выбор клиники... Пока все эти пункты были не определены, я сходила с ума от неизвестности и непонимания своего будущего. Постоянно думала о детях и о том, что мне требуется еще время, чтобы поставить их на ноги. Они были слишком маленькими. Это придавало мне энергии бороться, не унывать. Многие месяцы, проведенные в больнице, глобально поменяли мою картину мира и мое окружение. Близкие,

но слабые, отсеялись, зато открылись другие двери, которые привели ко мне тех, с кем я прошла через тяжелый опыт, получив колоссальную поддержку. Спасибо каждому из них.

Встречались люди бестактные, злые и недалекие, но онкология дала мне силы им противостоять. У меня было право быть лысой, толстой, слабой, и их злые, порой обидные слова меня ничуть не задевали. Но были вещи, которые заставляли меня рыдать как ребенка. Отношение врачей. Я не говорю о специализированных клиниках и отделениях. Это касается работников поликлиник и скорой помощи. Я чувствовала их страх. Не за меня, а страх допустить ошибку, нежелание брать на себя ответственность. Но есть и другие. Те, кто готовы помочь, находясь в другом городе. И таких людей больше. Бесконечно благодарна всем тем, кто небезразличен, всем тем, кто вселяет в нас надежду на здоровое будущее и дает нам его.

Отдельная благодарность моей семье и особенно супругу за поддержку, любовь и заботу обо мне и о наших детях. Им было очень сложно и страшно, но они это не показали, давая мне еще больше уверенности.

Эти полтора года научили меня доверять свою жизнь другим, верить в себя и свой потенциал, любить себя еще больше. Я глобально пересмотрела свои взгляды на работу и самоотдачу, на домашние заботы и свое отношение к жизни в целом. Она невероятно тонкая, хрупкая, короткая, и надо так много еще успеть.

Помни, себе нужно уделять достаточно времени, чтобы организму не приходилось кричать так громко о том, что ты к нему относишься с пренебрежением. Береги себя, займись своим здоровьем. Если все же случилось, знай, многие болезни лечатся. Это не быстро и не просто, но вполне возможно.

Стилист и продюсер: Татьяна Башлак

@bashlakstyle

Фото: Сергей Светов @\_svetov

МУАН: Любовь и Ольга — Екатерина Кабанец

@katerina.kabanets

Анастасия и Александра —

Екатерина Дмитриева @dmitrieva\_ekateryna

Аксессуары: @a\_la\_cherie







# Наизнанку

с Асхабом Идиговым

*Последнее время тема здорового образа жизни интересует если не всех, то многих. Это и мода, и тяжелые последствия нового вируса. Поэтому мне стало интересно поговорить с врачом, который не только помогает сохранить человеку жизнь, но и заботится о ее создании. И, конечно же, в герои я выбрала персонажа, который находится в моем и вашем медийном пространстве. К тому же он не только врач, но имеет интереснейший немедицинский бэкграунд.*

Интервью: Валерия Солодухина @lerastories

**И**так, я решила в качестве гостя пригласить в свою рубрику Асхаба Идигова — врача-уролога, андролога и репродуктолога.

— Асхаб, люди в нашей стране весьма консервативны, и, несмотря на общий прогресс, тема урологии и андрологии, на мой взгляд, табуирована. А как вы считаете?

— Да. Потому что урология занимается мочеполовой системой, а это интимная история. Наши люди не привыкли делиться интимными проблемами или жаловаться на них даже врачу. Население очень запугано мифами о посещении уролога. Ну, и на тему пикантных вопросов мы больше любим хвастаться, а не жаловаться... Поэтому к урологу ходят неохотно.

— По вашей вине случалось так, что пациент не получал должной терапии?

— Нет, такого в своей практике я не допускал. Даже на начальном этапе, когда я набирался опыта. Если я не был в себе уверен, предлагал этот случай более опытному специалисту. Ведь главное — не навредить. Хотя мы, врачи, обычные люди, и можем допускать ошибки.

— Что если традиционными способами медицины пациенту не помочь?

— Предлагаю рассмотреть два фатальных исхода: онкологическое заболевание с тяжелым течением и бесплодие. Если речь идет о первом варианте, конечно, нужно озвучить, что шансов мало, но ни в коем случае нельзя говорить больному или родственникам, что пациент умрет. Если врач скажет, что пациент умрет через три месяца, — так и будет, а если о том, что пациент будет жить, значит, такой человек может прожить еще год, а то и пять. Это некое программирование на результат.

Что касается второго варианта, если по результатам обследования фертильность отсутствует, то как с онкологией, не получится. Тут сразу нужно говорить правду о том, что детей не будет.

— Асхаб, с чем вы связываете то, что в государственных больницах пациентам не всегда оказывают должное внимание. Неужели сегодня действительно все решают деньги?

**” ДОКТОР Я В БОЛЬНИЦЕ. В общении с ЛЮДЬМИ я друг, ЗНАКОМЫЙ, соратник... ”**

— В наших государственных поликлиниках шикарные врачи. Просто если человек любой профессии не будет чувствовать вкуса жизни, а думать только о том, как свести концы с концами, он не будет хотеть быть крутым специалистом. Я работаю и в частной, и в государственной клиниках. За каждый случай в платной клинике врач получает деньги, поэтому он замотивирован и включен полностью.

— А если у меня нет денег?

— На этот вопрос сложно ответить однозначно. Всегда есть фанаты своего дела, которых не мотивирует финансовая составляющая. Они просто получают великое удовольствие от выздоровления своих пациентов. Но таких мало, и с каждым годом их становится все меньше и меньше.

— Вы врач, обладатель интеллектуальной профессии. Как в вас уживается такое благородное призвание — спасать людей и то, что вы заведаете ночных клубов, тусовщиков?

— Когда я встречаюсь на танцполе со своими пациентами — то я не врач и они не мои пациенты. Это испорченная мысль о том, что доктор, выйдя из клиники, должен оставаться доктором. Если врач не может отвлекаться от своей профессии, то мне его жаль. Неважно, как он отдыхает. Важно, чтобы он отдыхал. Иначе он не может быть эффективным. Конечно, я не имею права выпить и что-то высказывать своим пациентам, человек моей профессии должен знать меру и не имеет права выходить за определенные рамки.

— На первый взгляд вы традиционный кавказский мужчина. Как

относитесь к девушкам из клуба и смогли бы вы жениться на девушке из тусовки?

— Я не хожу в клуб, чтобы найти себе жену. Я прихожу туда, чтобы послушать музыку. Но я совсем не думаю, что в клубы

ходят только неприличные девушки или мужчины. Я знаю много прекрасных пар, которые познакомились в клубе и впоследствии создали крепкую семью.

— У вас широкий круг общения, ваша профессия призвана уберегать



от опасности. Случалось так, что вы как врач предупреждали своих друзей о том, чтобы они не строили серьезных отношений с тем или иным мужчиной?

— Нет, категорически. Доктор я в больнице. В общении с людьми я друг, знакомый, соратник... Могу вмешаться, но только по-человечески, а не как врач.

Благодарим @shirov\_production за видеопродакшн



Полную видеоверсию интервью можно посмотреть, наведя камеру вашего телефона на QR-код.



*Любите ли вы сыр так, как люблю его я? Если нет, возможно, вы еще не нашли свой сыр, и у вас всё впереди. Ваш ответ да — добро пожаловать в клуб поклонников Van Classen. Но обо всем по порядку.*

Текст: Софья Ломовская

# Новая сырная история

Только моего языка коснулся тонкий ломтик сыра, нежный сливочно-ореховый вкус и неповторимый пикантный аромат захватили меня полностью.

Деликатным послевкусием разлились нотки пряностей и сухофруктов. А уверенный молочный шлейф подчеркивал натуральность происхождения. Это был Van Classen Medium — один из основных в сырной линейке VAN CLASSEN.

Так началось мое знакомство с сыроварней в селе Ягодное. Создатели, идейные вдохновители сыроварни и бренда VAN CLASSEN — люди разносторонние и увлеченные. В 2016 году затеяли строительство молочной фермы, чуть позже — заселили ее племенными коровами, привезенными из Голландии. Так родилось молоко, в качестве которого нет сомнений.

*«В 2017 году мы совершили не-*

*большой «молочный» тур по фермерским хозяйствам Голландии, и в каждом из них нас угощали сыром, произведенным в этом хозяйстве. Сыр, безусловно, отличался по вкусу, но везде был превосходного качества, потому что был сделан из натурального молока с душой и любовью заботливого хозяина. Тогда мы заго-*



*релись идеей начать варить свой сыр по традиционным европейским рецептам, которым сможем поделиться не только со своими семьями, но и со всеми приверженцами натуральности и качества продуктов и ценителями истинного вкуса».*

Дмитрий Урусов, руководитель проекта VAN CLASSEN

Сегодня сыроварня VAN CLASSEN — это современное производство полного цикла. Здесь используется настоящее молоко только с собственной фермы. Для создания сыра отбирается цельное натуральное молоко коров породы Джерси, которое отличается повышенным содержанием белка и позволяет получать сыр с уникальными вкусовыми характеристиками и органолептическими свойствами. Система автоматического доения контролирует состав и качество молока каждого животного. Так производится автоматическая

фото: Андрей Петров, Вероника Гордийчук

«выбраковка» молока, и в производство попадает только сырье, соответствующее установленным стандартам качества. Все параметры молока строго контролируются ежедневными лабораторными исследованиями.

*«Натуральность и безопасность продуктов — основной принцип всего нашего бизнеса. Мы контролируем качество и безопасность на каждом этапе: от выбора корма для голландских Джерси до доставки готовых продуктов к вашему столу».*



Сыроварня — это авторская мастерская. Она оборудована современной техникой для варки сыра и его последующего качественного аффинажа. Сыр созревает естественным образом в специальных камерах. А опытные специалисты и профессиональный аффинаж каждой сырной головы гарантируют высокое качество. Ежедневно аффинеры бережно купают каждую головку в слабом солевом растворе, после чего заботливо обтирают полотенцем, пропитанным оливковым маслом. Так сыр защищается от нежелательных воздействий в процессе созревания и формируется его уникальная съедобная корочка, что делает продукт неповторимым.

*«Сегодня мы создаем то, что любим, и любим то, что создаем».*

Линейка продуктов VAN CLASSEN — это 4 вида сыра со сроком созревания от 2 до 12 месяцев.

Безусловный любимец детей и король утренних бутербродов с мягким, нежным кремовым вкусом — полутвердый молодой YOUNG (срок его созревания 2—4 месяца).

Твердый сорт среднего срока созревания MEDIUM (3—6 месяцев) со сливочно-ореховым вкусом и неповторимым пикантным ароматом.

Сыр с большим сроком выдержки PREMIUM (9—12 месяцев) с острым пикантным ароматом и сладко-соленым



ореховым вкусом — для тех, кто любит яркие нотки с терпким послевкусием.

Уникальный EXCLUSIVE (9—12 месяцев) — колоритный и рассыпчатый, с выраженным и запоминающимся ароматом и индивидуальным оттенком. Мягкий свежий сыр Ricotta уже успел полюбить наших постоянных клиентов своим истинно элегантным вкусом.

Каждую неделю, по вторникам и пятницам, сыр доставляется адресно на дом жителям Томска и пригорода, а также в пункт самовывоза. Оформление заказа не занимает много времени: все доступно на сайте VANCLASSEN.RU. Здесь каждый сможет найти «свой» сыр и побаловать себя и близких деликатесным угощением. Заказать можно как один уже полюбившийся сорт, так и сыры в составе наборов

— эксклюзивных VAN CLASSEN SET, которые дополнены крафтовым джемом из натуральных фруктов и грецкими орешками.

Для вашего удобства создан официальный профиль сыроварни в сети Инстаграм: @VAN\_CLASSEN, где вы сможете еще ближе познакомиться с сыроварней, узнать о сырных традициях других стран, о последних новостях томского сыра и даже побывать на виртуальной экскурсии по ферме и производству.

И пусть фраза «VAN CLASSEN — настоящий: в каждый дом, к вашему столу» теперь звучит для томичей еще громче. Ведь сегодня в Томске доступен натуральный продукт — настоящий сыр ручной работы по традиционным европейским рецептам.



Заказать продукцию VAN CLASSEN можно через официальный сайт компании [vanclassen.ru](http://vanclassen.ru) и по тел. 308-828





# Сладкая дорога успеха

**13** июля 2020 года вопреки всем приметам стал для Светланы Лобановой счастливым днем. В то время, когда тяжелейший кризис тем или иным образом негативно отразился даже на крупном бизнесе, она открыла свою кондитерскую с очень теплым и домашним названием «Дело в креме».

— Светлана, вы ведь были руководителем школы-студии «Фактура». Решили сменить сферу деятельности?

— Я и сейчас являюсь руководителем школы «Фактура». У меня прекрасный коллектив, на который я могу положиться. Школа продолжает работать и развиваться. В этот проект вложено много сил и времени, но трудности, вызванные кризисом, конечно, отразились и на нашей школе. Мы с мужем стали думать о новом деле и решили открыть кондитерскую, много консультировались и поняли: нужно сначала найти шефа-кондитера. Буквально через 2 дня на наше объявление откликнулась девушка, замечательный шеф, работавшая в известных томских заведениях, с которой мы оказались просто на одной волне. А тут еще обнаружилось, что в

городе находится наш хороший знакомый, дизайнер Евгений Васечкин, который оперативно создал невероятно уютный интерьер кондитерской. Так что все стало вопросом буквально 3—4 недель.

— Почему не выбрали более перспективный район в центре города?

— Мы специально искали место рядом со своим домом, и оно нашлось прямо в нашем дворе. В течение первых двух недель я сама стояла за прилавком, обслуживала, собирала отзывы. Мне не должно быть стыдно за нашу работу, я должна знать, что клиенты, которые приходят сюда, будут довольны и качеством продукции, и сервисом!

Такое позиционирование — кондитерская рядом с домом — мы предусмотрели и для нашей новой точки, которая открылась в микрорайоне «Радужный». Сервис, он и должен быть таким: с семейной атмосферой и полным доверием наших гостей.

— Что можно приобрести сейчас в вашей кондитерской?

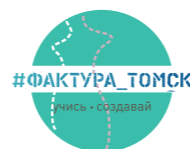
— Сейчас у нас более 50 наименований кондитерских изделий — тортов и пирожных. В классической линейке тортов — «Медовик», «Наполеон», «Степка», «Красный бархат», «Прага», есть и экзотические варианты — например,

«Лавандовый», «Экзотик», кокосовый «Рафаэлло» и много других. У нашего шефа много разных секретов — так что новинки у нас появляются постоянно! Среди пирожных наши несомненные хиты — макаронс, эклеры, Павлова, тарты. Мы приняли в штат шоколатье, который занимается именно шоколадом, создавая разные вкусы.

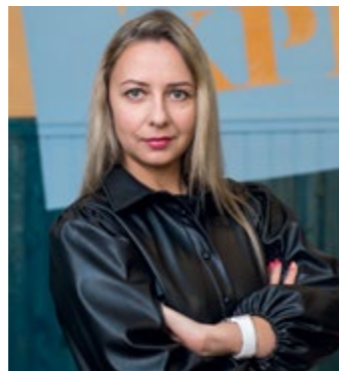
Мы используем только натуральные ингредиенты! Кстати, закупку всех продуктов мы тщательно контролируем сами, потому что хотим быть уверены в их качестве. Ведь нашими покупателями могут быть как мои дети или мама, так и хороший знакомый. В своем сладком ассортименте мы уверены на 100%!



Кондитерская «Дело в креме»,  
ул. 2-я Рабочая, 46, пер. Урожайный, 33,  
тел. +7 (3822) 57-06-00, @delovkreme



Школа Фактура\_Томск, ул. К. Маркса, 63,  
тел. +7 (3822) 30-10-80, @factura\_tomsk



## КОМФОРТНЫЙ СЕРВИС

Ярким событием осени для студии красоты «Daily beauty» стало долгожданное поступление покрытия премиум-класса Luxio. Эта канадская марка пользуется огромной популярностью у клиентов всего мира благодаря высокой стойкости покрытия, гипоаллергенности и роскошной палитре самых модных и востребованных оттенков. С маркой работают только мастера, прошедшие обучение у технолога и официального представителя марки Luxio в Томске. Хотим напомнить еще об одном нашем уникальном преимуществе — наличии большой, отдельной детской комнаты с няней. Там малыши могут рисовать, играть, читать книжки, смотреть мультики. Детская комната находится под видеонаблюдением и в непосредственной близости от основного зала.



Студия красоты «Daily beauty»,  
пр. Фрунзе, 86, тел. 343-002,  
@daily.beauty.tomsk



- Услуги в 4-6 рук
- Разные категории мастеров
- Удобное расположение в центре города, большая парковка

## ХИМЧИСТКА БЕЗ ХИМИИ

Два основных принципа компании BÖWE — чистота должна быть безопасной, сервис должен быть красивым. В сотрудничестве с российским брендом SALAD компания BÖWE предлагает беспрецедентное решение для тех, кто хочет сохранять и поддерживать вещи в идеальном состоянии, не нанося при этом вреда своему здоровью и окружающей среде — BÖWE-биоклининг. Это уникальная технология с применением бальзамов, в составе которых полностью отсутствует химия, — они основаны на экстрактах растений, масел и витаминов. Такая формула имеет высокую результативность, абсолютно безопасна и экологична. BÖWE-биоклининг мягко, но эффективно очищает, восстанавливает и защищает от воздействия бытовых условий мебельные чехлы, подушки, покрывала, одеяла, матрасники, мягкие игрушки и другие изделия из кожи, меха, текстиля и синтетики.



BÖWE

Авторитетный немецкий производитель, законодатель в сфере технологии химической чистки. Компания стала автором практически всех новшеств в сфере химчистки.

**BÖWE**  
немецкие химчистки

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

*Талантливый человек талантлив во всем. Это выражение отлично подходит Светлане Харитоновой, владелице студии парикмахерского искусства «Харитонova studio». Основать свое дело, ожидая третьего ребенка, и самостоятельно разработать дизайн нового бьюти-пространства — ее созидательной творческой энергии, кажется, подвластно все!*

# Творчество — это свобода

— Светлана, вы достаточно известный мастер. Как решились открыть свой бизнес?

— Мне захотелось свободы. Мы, мастера, творческие люди. Я поняла, что мне хочется открыть свою студию, сделать всё так, как удобно именно мне, а не пытаться изменить людей или подстраиваться под них. Подобрать команду, с которой комфортно, выстроить систему так, как я это вижу. Еще мне нравится мысль, что предпринимательство — это история без финальной точки, и развиваться в нем можно бесконечно.

— Кто стал вашими клиентками?

— Начнем с того, что мужчины тоже приходят в мою студию. Я не стригу так, как это делают в барбершопах, — мои клиенты не привыкли к типовым стрижкам. Они ждут профессионального и индивидуального подхода, чтобы после стрижки можно было просто помыть голову и пойти по своим делам, не тратя драгоценное время на укладку.

А для девушек я мастер, у которого им всегда комфортно. Ну, по крайней мере, по их словам. (Улыбается.) Поэтому среди моих клиенток только те, кто дает мне свободу, доверяет мне безусловно — в том

числе и в выборе марки по уходу и окрашиванию (уже 16 лет я работаю с Wella Professionals, надежным и проверенным брендом). Если меня пытаются ставить в рамки — скорее всего, это не мой клиент. Но к предпочтениям своих гостей я всегда прислушиваюсь, а они в свою очередь прислушиваются ко мне.

— Как родилось это прекрасное пространство?

— Абсолютно всё в своей студии, включая дизайн, я придумала сама, и этот процесс был очень быстрым и органичным. Мы открылись буквально за двадцать дней. Еще вчера мы домывали и убирали, а уже на следующее утро пришла первая посетительница. Наши гости говорят, что чувствуют себя здесь удивительно комфортно, на них не смотрят оценивающим взглядом, здесь всех принимают такими, какие они есть на самом деле.

— Как ваша старшая дочь проявила себя в этой бьюти-истории?

— Знаете, когда я выбирала профессию, мои родители одобрили мое решение и помогли найти лучшее учебное заведение — Международную академию парикмахерского искусства и эстетики, за



Светлана Харитонова с дочерью Ангелиной Волковой

что я им безмерно благодарна. Моя дочь вдохновлялась моим примером с детства. В 6 лет она попросила у меня первую болванку для парикмахеров, на которой она тренировалась, а в 16 сказала, что мечтает реализоваться в бьюти-сфере. Мы решили, что она параллельно будет учиться в сфере рекламы, думаем, одно другому не мешает. (Улыбается.) Первая клиентка, с которой она успела поработать, осталась довольна результатом. Вообще моя старшая меня удивляет: ей все дается легко и просто!

— Решение в ожидании третьего ребенка открыть свое заведение — неожиданное и рискованное, вам не кажется?

— На самом деле, когда у нас появилось помещение, мы с супругом еще не знали, что станем родителями в третий раз. Но я уверена: всё, что нам преподносит судьба, нам по силам!

**XARITONOVA**  
STUDIO

Студия красоты Харитонova studio,  
ул. Белинского, 32 б,  
тел. 8-913-840-15-50,  
@xaritonova\_studio



ELIZA ZAG

Елизавета Загоскина

дизайнер бренда ELIZA ZAG, г. Томск

Елизавета с самого детства любила рисовать. Еще ребенком девочка сама придумывала эскизы для создания одежды. В 2016 году появился бренд ELIZA ZAG, и сейчас 20-летняя девушка занимается развитием и продвижением своего проекта. Елизавета самостоятельно разрабатывает модели, пошив которых осуществляется на собственном производстве. В 2019 году состоялся первый закрытый показ ELIZA ZAG на площадке креативного пространства «Каменка» в Красноярске. После этого с брендом начали сотрудничество бизнесмены из самых разных городов — Москвы, Санкт-Петербурга, Красноярска и Новосибирска, появились заказы даже из других стран. Сегодня в числе ее клиентов есть такие отечественные звезды, как певицы Ханна и Алекса.

Instagram: ELIZAZAG  
Website: ELIZAZAG.COM  
Phone: 8 963 193 17 07



СРЕДИ моих клиенток ТОЛЬКО те, кто дает мне СВОБОДУ, доверяет МНЕ безусловно

Татьяна Сергеева, руководитель центра педикюра «PROnogi», считает, что в профессию ее привели детское страстное увлечение прикладным творчеством и юношеская мечта о медицине. «Врачом стать не получилось, — смеется она, — я слишком рано стала мамой. Но когда мне предложили пройти обучение на мастера по педикюру в томской школе, я охотно согласилась!»

## PRO nogi с любовью

**И случилась любовь!..**

— Любовь к этому увлекательнейшему делу появилась у меня практически сразу, с первых занятий. В 2009-м я стала дипломированным мастером, а в 2011-м одержала свою первую победу на чемпионате. И как-то дальше меня понесло... (Улыбается.) В нашей профессии можно рассчитывать только на свои силы, на желание учиться, на жажду знаний. Буквально через год я попала в Школу подологии Grotstollen (Ганновер, Германия). Оставила детей с мужем, который подерживал меня на всех этапах и говорил: «Это твоя мечта — иди, осуществляй ее!». Нам давали важную информацию из таких областей медицины, как дерматология, хирургия, флебология, эндокринология, физиология, анатомия... Мало кто догадывается, что именно должен знать первоклассный специалист нашей сферы. Получив образование в школе подологии, я очень аккуратно применяю сейчас слова «мастер-подолог» рядом со своим именем и делаю акцент на том, что наш центр педикюра не является медицинским. По сути, профессии подолога в России нет, в отличие от Запада.

**Формат центра — это круто!**

Понимание, что необходимо расширяться, и из маленького педикюрного кабинета, в котором я принимала клиентов, сделать что-то более серьезное, пришло ко мне в один момент. Хотя мечтала

Центр педикюра «PROnogi» работает с продукцией знаменитой немецкой марки GENWOL, которая первой в мире разработала профессиональный уход за стопами. Косметика GENWOL стала настоящим спасением для людей, благодаря высокому качеству натуральных ингредиентов, проверенной временем рецептуре и инновационным разработкам компании.

я об этом всегда. Так родился первый, по сути, Центр педикюра в Томске. Пока нам всего годик, но раз уж у нас получилось не закрыться в пандемию, значит все получится. Удалось сформировать отличный, хотя и небольшой коллектив — и пусть пока нас мало, но мы в касках! (Смеется!) Я очень тщательно подбираю сотрудников: люди должны быть обучаемы, чувствовать границы, не вмешиваться в проблему, требующую врачебной компетенции. Мы к клиентам относимся с особенными чувствами, бережно и заботливо, что отражает и наш слоган — «Про ноги с любовью».

**Масштаб задач**

Люди, которые приходят к нам в центр, получают не только достойную услугу на высокопрофессиональном немецком оборудовании, но и полноценную консультацию. Наша задача, помимо обработки ступней и их эстетического оформления, показать и причину возникновения проблемы (мозоли, вросший ноготь и др.). В современном мире к ногам нет такого

ответственного отношения, как, например, к гигиене зубов. Мы хотим донести до людей, насколько важна культура ухода за ногами, показать, как правильно подстригать ногти и даже как выбирать обувь. Комплект ног у нас только один, и согласитесь: обувь легче поменять, чем ноги. (Улыбается.)

**Все возрасты покорны... педикюру**

Это вовсе не красивая фигура речи! (Улыбается.) Самому маленькому нашему клиенту было 7 месяцев, а самому взрослому — 95-96 лет. Таких клиентов иногда просто за ручку приводят, так что мы даже внедрили у себя услугу выезда специалиста на дом, обслуживая в том числе и лежачих. Приятно, что к культуре гигиенического ухода за собой активно приобщаются и мужчины — их, кстати, у нас уже не менее 30-40%. Это люди разных профессий, совершенно разного социального статуса — так что, наверное, все-таки ситуация меняется в положительную сторону.



Центр педикюра «PROnogi»,  
ул. 19-й Гвардейской дивизии, 11/1,  
тел. +7 (909) 543-93-50 @pro.nogi



музыкальную волну Relax FM и помолчим вместе. Конечно, мы непрерывно прокачиваем свои профессиональные знания и навыки — без постоянного развития не может быть успешен ни один мастер и ни один салон. А вот такой сервис нашего Дома, как эмоциональное взаимодействие и умение создавать атмосферу, идет только изнутри — от души и сердца наших сотрудников. Заходя сюда, вы с первой минуты погружаетесь в обстановку персонального внимания и заботы! Нашей команде нравится делать людей счастливыми, дарить гостям тепло и уход... Мы все занимаемся делом, которое обожаем! Наверное, это и есть особенная составляющая нашего успеха.

Вот почему и мой личный девиз — свобода, цель, любовь! Для меня очень важно быть свободным человеком в своих действиях и желаниях, знать, что есть цель, и идти к ней, и конечно же, любить! Любить людей и то, чем ты занимаешься!



## Дом красоты и стиля

**«Людей нашей профессии никогда не заменит искусственный интеллект! — уверенно заявляет Марина Михеева, владелица Дома красоты и стиля, носящего ее имя. — Ведь настоящее творчество и умение делать людей красивыми зависят не только от профессиональных навыков и точности в работе, но и от наличия ярких человеческих эмоций, умения чувствовать и создавать прекрасное».**

— Это только на первый взгляд кажется, что в нашей студии представлены стандартные услуги: стрижки, окрашивание и уход за волосами, макияж, работа с бровями. Но мы видим, что нас



выбирает все большее число как клиентов из Томска, так и гостей из других городов и даже стран. Знаю, что многие из них планируют обязательную встречу с бьюти-мастером именно во время визита в наш город!

Почему люди приходят к нам? Дело в том, что в работе наших специалистов есть очень важный аспект — как только гость переступает наш порог, мы моментально «сканируем» его! Это позволяет сразу понять его настроение и запрос, ответить на все вопросы, поделиться важной информацией о бьюти-услугах, дать ценнейшие советы! Мы готовы поддерживать любой диалог, ведь на самом деле нам очень нравится вовлекать наших клиентов в процесс работы! Ну, а если человеку хочется помолчать — включим

**М**ы работаем только с теми продуктами, в которые влюблены сами, в том числе со средствами премиум-класса на основе натуральных экологически чистых компонентов — речь идет о популярном итальянском бренде **Davines**. Такой подход — использование правильной косметики — дает возможность и нам, и нашим клиентам чувствовать свою значимость, повысить свою самооценку. Давайте будем более ответственными по отношению к себе и окружающему нас миру!



Дом красоты Марины Михеевой,  
пр. Фрунзе, 103 д, тел. +7 (923) 406-57-67,  
@dom\_krasoty\_mm



# Привычка быть первой

*Анна Глазова (Фирсова) — мастер, которому давно доверяют здоровье и красоту своих волос многие томички, два года назад открыла собственную бьюти-студию в Северске. Такое решение было принято, прежде всего, для удобства жительниц «закрытого» города — и действительно, возможность получить полный спектр салонных услуг, не выезжая в Томск, сразу нашла отклик у северчанок.*

Даже в самом названии «The Firststudio» отражается стремление ее хозяйки быть первой во всем: привезти профессиональные бренды L'Oréal и Redken в Северск, поднять уровень местного сервиса до салонного, обеспечив гостям доступ к качественным и безопасным бьюти-процедурам — от ухода за волосами, бровями и ресницами до маникюра. Но самое главное, наша героиня умеет предложить клиентам оригинальное и трендовое решение образа, опережая желания даже самых искушенных модниц.

— Очень многие мои клиентки, следящие за развитием бьюти-индустрии, бывают приятно удивлены, если томский мастер советует что-то из «горячих» московских или мировых трендов раньше, чем они сами заговорят об этом. Но я убеждена, что знания и насмотренность мастера должны опережать знания клиентов. Нужно всегда идти вперед, быть в курсе самых последних тенденций, техник и профессиональных средств и не бояться применять их в работе.

Анна признается, что никогда не прибегала к рекламе своих услуг — все новые клиенты появляются только за счет рекомендаций тех, кто доверяет ей уже давно. За несколько лет работы у нее сложился внушительный круг постоянных клиентов, которые ценят индивидуальный подход и готовы доверить совершенство своего образа только профессионалам. И хотя конкуренция в сфере бьюти-услуг высока, запись в «The Firststudio» всегда заполнена на месяц вперед.

— Для меня, как для мастера, важно сделать образ комфортным для человека и отражающим его личность, но при этом и максимально актуальным. Больше всего в работе меня радуют живые эмоции — когда девушки выходят от нас с новым образом и счастливой улыбкой на лице!

Молекулярный уход от Kerastase — 1800 руб.  
Ламинирование ресниц (ботокс и окрашивание) — 1600 руб.  
Ламинирование бровей (ботокс и архитектура) — 1500 руб.  
Маникюр с покрытием — 1200 руб.

*The firstStudio*

г. Северск, ул. Ленинградская, 30;  
г. Томск, пер. Базарный, 7;  
тел. 8-913-102-37-37,  
@anna\_first\_studio



пр. Ленина, 110, тел. 908 988  
ideale70.ru  
@ideale\_axioma\_tomsk

## ANTI-AGE ТЕХНОЛОГИИ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

Только лучшее и ничего лишнего!



Ирина Владимировна Хохлава —  
дипломированный врач антивозрастной  
медицины Евросоюза, член WOSIAM, RUSIAM,  
Всемирной ассоциации Anti-Aging медицины.

ANTI-AGE • РЕКОНСТРУКТИВНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ • ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА • ДИЕТОЛОГИЯ  
ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ • ЭНДОКРИНОЛОГИЯ • УЗИ • ЛАБОРАТОРИЯ • ДЕТСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Лицензия ЛО-70-01-001662 от 24.09.2015 г.

# СОБЕРИ ДОМАШНИЙ ФИТНЕС ЗАЛ. ЭТО ПРОЩЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ



Секрет красивого и здорового тела заключается в комплексе из силовых, кардиотренировок и восстановления. Как подобрать стильное оборудование для выполнения этих задач в домашних условиях? Yamaguchi решит этот вопрос.



Беговая дорожка

Массажное кресло

Перкуссионный массажер

Виброплатформа

Велотренажер

## Двойной эффект

Эффективное кардио — с ультратонкой дорожкой, которую легко убрать под диван, и компактным велотренажером. Он позволит совмещать тренировки и другие повседневные дела.

## Легкое движение к цели

Силовая тренировка — в два раза эффективнее с уникальной виброплатформой. Вибрации включают в работу до 100 процентов мышц вместо 40 при самой интенсивной тренировке. Мышцы приходят в тонус, повышается упругость кожи, ускоряется лимфоток, за счет этого из организма выводятся шлаки и токсины.

## Восстановление на высоте

Качественный массаж и растяжка в массажном кресле помогут быстро восстановиться и закрепить результат тренировок. А для тех, у кого есть застарелые травмы, беспокоят триггерные (болевые) точки — их можно проработать при помощи инновационного перкуссионного массажера.

**YAMAGUCHI**  
ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ Japan

8 (382) 299-01-75

YAMAGUCHI-TOMSK.RU



# YAMAGUCHI

Japan

«Я выбираю только лучшее,  
я выбираю Yamaguchi»

Дмитрий Нагиев



Двойной механизм —  
тройная польза!

8 новых функций.  
Порадовали!

Кайфище...  
Попробуй — ощутишь!

8 (382) 299-01-75 | YAMAGUCHI-TOMSK.RU

ТРЦ «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД», ПР. КОМСОМОЛЬСКИЙ, 13 Б (2-Й ЭТАЖ)  
ТЦ «МЕБЕЛЬПАРКГИПЕР!», УЛ. ПУШКИНА, 59/1 (1-Й ЭТАЖ, 3-Й ВХОД)

TOMSK\_YAMAGUCHI



# Что скажут звезды?

*Алина Айкина — практикующий астролог «без воды и магического шара». Алина считает, что астрология — это мощный инструмент улучшения качества жизни. В ее Instagram-аккаунте гороскопы, которые работают, астрологические разборы знаменитостей, нюансы в тематических разборах натальных карт.*

Сама героиня признается, что только в астрологии она нашла свое истинное призвание, смогла понять себя лучше, а теперь так же старается помогать другим. Пригодились и навыки, приобретенные в ходе двух высших образований, — лингвиста и психолога. Алина «переводит» натальную карту с языка звезд на человеческий и консультирует своих клиентов в выборе партнера, персонала, образования.

— Алина, как синтез знаний психологии и астрологии помогает вам в работе?

— Натальная карта дает подробное представление о психологии человека. Но не имея психологического образования, сложно дать человеку механизмы, с помощью которых можно проработать тот или иной напряженный аспект. Я применяю методы компенсаторики — такие астрологические «подорожники» — список действий, которые необходимо совершать регулярно, чтобы минимизировать напряжение в карте. И уже разрушительная энергия проигрывается вам в плюс и является точкой роста и гениальности. Однако финальное решение, как именно поступить, всегда за клиентом — нужно оставлять ему свободу воли.

— Зачем к кому-то обращаться, если все гороскопы давно есть в интернете?

— Да, можно найти гороскопы на

последних страницах журналов и расшифровку натальной карты в интернете, но это будет не про вас. (Улыбается.) Ведь всё это — лишь работа копирайтера, не более. Просто делить всех людей на 12 знаков зодиака ошибочно. Натальная карта каждого настолько индивидуальна, что и через миллион лет не родится человек с такой же картой, как у вас. Если бы всё в этой науке было так просто, то человек не учился бы ей всю жизнь.

— А в чем эта сложность?

— Астрология — не просто трактовки положения планеты, натальную карту нужно анализировать в комплексе: невозможно вытащить один показатель из контекста и смотреть только по нему психологию, предрасположенности человека или, скажем, его таланты. Каждый клиент многогранен, и только вместе с ним, через диалог, можно понять многие вещи. Отсюда должно быть максимальное доверие астрологу. Бывает, что человек рассказывает то, что не может произнести вслух даже своим родным. Пока нет такой программы, которая могла бы расшифровать всю натальную карту безошибочно. Хотя попытки предпринимаются.

— Какие сферы жизни можно «прокачать» с помощью астрологии?

— Любые. Как я говорила, астрология — ключ к пониманию личности, и найти ответ в натальной карте можно на



любой вопрос. Для ребенка — таланты, предрасположенности, в какой спорт отдать. Часто родители проанализировать, какие могут быть у ребенка риски по здоровью. А для взрослого — все сферы жизни: здоровье, отношения, бизнес. К слову, у бизнеса есть своя натальная карта со своими задачами и методами продвижения и монетизации. Я помогаю мужу наметить вектор развития бизнеса. Многим другим заказчикам помогаю выбрать среди кандидатов на должность самого подходящего, исходя из его психологии.

— Что в грядущем сентябре готовят нам планеты?

— Должна сказать, что осень будет неоднозначной, так как с 10 сентября по 14 ноября пройдет период ретроградного Марса. Стоит поберечь свои ресурсы: нежелательно начинать новое дело, открывать бизнес, запускать новый проект, выходить на новую работу, инициировать ремонт, стоит быть аккуратными на дороге. Но это отличное время для созидания, разработки стратегии. Можно просто написать свои планы, ничего не предпринимая. Мыслите, мечтайте, составьте бизнес-план, если хотите открыть свое дело. А действовать будем уже во второй половине ноября.

Алина Айкина, астролог,  
@alina.proastro



ТОЛЬКО В «СВЕТОМАРКЕТЕ» —  
СТИЛЬНАЯ, ЯРКАЯ И МОДНАЯ  
ПРЕМЬЕРА СЕЗОНА!

СВЕТОМАРКЕТ

УЛ. ЛЕРМОНТОВА, 32  
ТЕЛ. 53-33-91  
ЛЮСТРЫВТОМСКЕ.РФ



# Все секреты элегантности

*Workshop «Маленькие черные платья» представляет Томску свой новый проект — магазин женской одежды с одноименным названием. Команда, которая занимается производством оригинальных моделей, вкладывает в них только яркие и позитивные эмоции, любовь, талант и свое чувство прекрасного.*



Сотрудники workshop'a уверены: все вещи, которые здесь рождаются, должны быть стильными, элегантными и доступными каждой их клиентке. Ведь, как известно, маленькое черное платье должно быть в гардеробе каждой из нас. Коллектив профессионалов полностью разрабатывает каждую модель, начиная от эскиза и заканчивая проверкой качества. Вся продукция шьется согласно ГОСТу, который предусматривает все особенности фигур наших

женщин. Главный принцип — внимание к каждой детали: дизайн, безупречный крой, ткани, превосходная ручная работа мастеров. Уникальность магазина в том, что в нем можно не только ознакомиться с ассортиментом, представленным размерами от 42 до 56, но и увидеть производство одежды своими глазами. «Маленькие черные платья» — база, которая раскрывает и подчеркивает красоту любой женщины, помогает создать лаконичный и безупречный образ!



Workshop — ул. Большая Подгорная, 57,  
Магазин — пер. 1905 г., 14/1  
(ТЦ «ГУМ», 3-й этаж),  
тел. 8-952-893-13-55, @basis\_platya

# LOOK & Style\*

## СПОРТ ОБЪЕДИНЯЕТ

Новая коллекция PUMA Unity отдает дань спортивному наследию бренда и силе спорта, объединяющей людей по всему миру. В рамках кампании PUMA пожертвуют в общей сложности около 200 000 долларов США в Фонд солидарности для помощи в борьбе с пандемией новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Простые черно-белые дизайны в коллекции гармонируют с яркими цветами, характерными для флагов разных стран на всех континентах.

\*-ОБРАЗ И СТИЛЬ





# SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ С БЛЕСКОМ

СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ ТОМСКОГО  
ПРОИЗВОДСТВА SBLESKOM

ул. Беленца, 9/1 (2 подъезд, 2 этаж)  
sbleskom.ru @sbleskomru

Модель: Светлана Додо  
Одежда: Daisyknit  
Макияж: Екатерина Мурзина

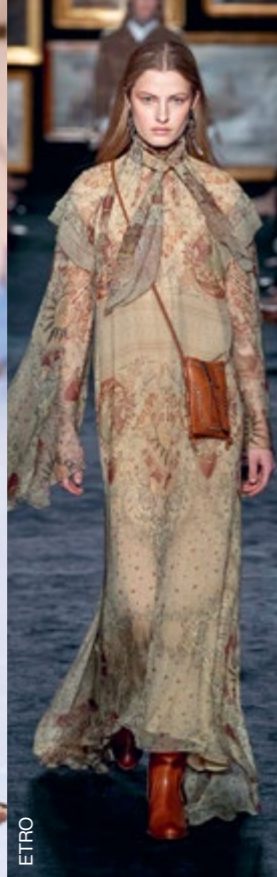


# SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ С БЛЕСКОМ

СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ ТОМСКОГО  
ПРОИЗВОДСТВА SBLESKOM

ул. Беленца, 9/1 (2 подъезд, 2 этаж)  
sbleskom.ru @sbleskomru



# СЕЗОН ОТКРЫТ

## гид по трендам ОСЕНЬ-ЗИМА 2020/21

Этой осенью скромность не в моде. Самые смелые вновь примерят одежду с провокационными вырезами или облачатся в черный кожаный тренч в духе Тринити из «Матрицы». Все традиции при этом соблюдены – цвета осени и излюбленная клетка по-прежнему беспроигрышно вписываются в гардероб современной модницы.

Подготовила: Людмила Заичкина



### БОГЕМСКАЯ РАПСОДИЯ

Если представить себе хиппи, но живущего в 2020-м в Сохо на Манхэттене — получится богемный персонаж, волшебство стиля которого кроется в современном взгляде на традиционные фолк-мотивы. Повторить этот стиль легко — добавляем парчу, богатую вышивку и пэйслийские узоры в пропорции один к пяти к другим более лаконичным образам.

### ВСЕ БУДЕТ КРУТО!

Кожаная косуха — уникальный предмет гардероба, который не способен надоесть. Как и другие атрибуты байкерского стиля - казаки, жилеты, цепи и рваный деним. Феномен любви к брутальному стилю вполне объясним — он буквально кричит о любви и свободе. Подиум лишь чуть наставляет нас — новые байкеры очень вариативны. И облегающий кожаный комбинезон легко наденут с тонким галстуком яппи.

Фото: Архивы пресс-служб



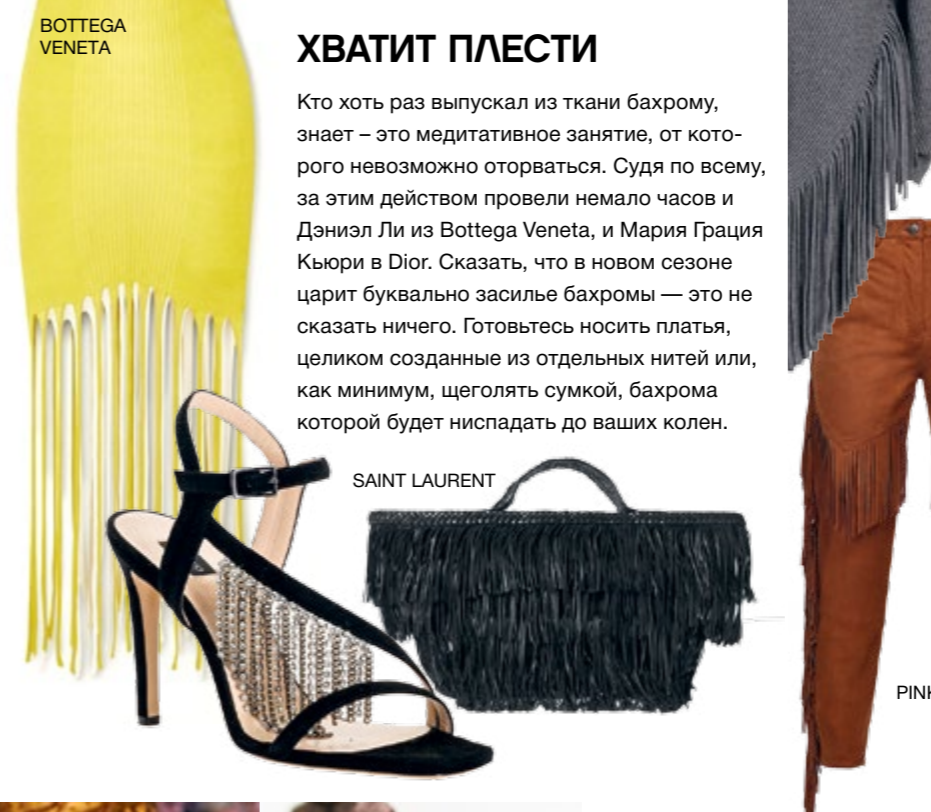
## КОД — СИНИЙ

Насыщенный синий цвет был выбран цветом Pantone 2020 года, что неизменно привело к его фееричному возвращению в модный строй. Но осенью словно кто-то поиграл с настройками экспозиции и контраста. Оттенок стал глубже, как кители и шинели морских офицеров. Но если милитаристские сравнения вам не близки, вспомните оттенки вечернего неба и сразу поймете, каких ориентиров придерживаться на ближайшем шоппинге.



## ХВАТИТ ПЛЕСТИ

Кто хоть раз выпускал из ткани бахрому, знает – это медитативное занятие, от которого невозможно оторваться. Судя по всему, за этим действием провели немало часов и Дэниэл Ли из Bottega Veneta, и Мария Грация Кьюри в Dior. Сказать, что в новом сезоне царит буквально засилье бахромы — это не сказать ничего. Готовьтесь носить платья, целиком созданные из отдельных нитей или, как минимум, щеголять сумкой, бахрому которой будет ниспадать до ваших колен.



## НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

Классика осеннего гардероба постоянно подвергается опытам. Изучая строение клетки, дизайнеры выводят все новые ее виды. На этот раз вы не встретите ни традиционную шотландку, ни виши. Принт новой модной декады - это мини-клетка в широком спектре цветовых решений.



Фото: Архивы пресс-служб



PROENZA SCHOULER



JACQUEMUS

MATERIEL



ALTUZARRA



CHRISTOPHER KANE

STAUD

ROLAND MOURET

SUBTERRANEY

### ВЫРЕЗАНО ЦЕНЗУРОЙ

Мы просто мечтаем продлить лето, и мода дарит нам подсказки, как «облегчить» теплые образы. В поисках повода показать еще сохранившийся загар и подтянутое тело выбирайте жакеты, юбки и платья в духе «игры в прятки», где главная мысль - не открытость, а недосказанность. Чем откровеннее вырезы, тем лаконичнее должна быть модель.



REIKE NEN

JACQUEMUS

MATERIEL

USISI

JOHANNA ORTIZ

Фото: Архивы пресс-служб



APPARIS

DOROTHEE SCHUMACHER

BOYAROVSKAYA

BALENCIAGA

PRADA

SUBTERRANEY

PROENZA SCHOULER

### НЕ ДО ШУТОК

Уже не первый сезон мода буквально насквозь пропитана идеей сильной женщины, возвращая нам образы культовых персонажей фильмов и героинь разных эпох. Тринити нашего времени, как и ее прототип, выбирает топы из черной кожи и брутальные ботинки, цитируя стиль 90-х и костюмы блокбастера, но с поправкой на новые силуэты, крой и sustainability.



NANUSHKA

SETHI COUTURE

PINKO

ALEXANDER WANG



FENDI

BOTTEGA VENETA

BOTTEGA VENETA



# ЭКЛЕКТИКА В ТРЕНДЕ

**СТИЛИСТ И БАЙЕР МУЛЬТИБРЕНДОВОГО МАГАЗИНА ОДЕЖДЫ «TRENDS BRANDS» СВЕТЛАНА ГОРБУНОВА ПОДОБРАЛА ДЛЯ ВАС САМЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ ЭТОГО СЕЗОНА. НАСТУПЛЕНИЕ ОСЕНИ — ЕЩЕ НЕ ПОВОД ОТПРАВЛЯТЬ В «ССЫЛКУ» ДО СЛЕДУЮЩЕГО ЛЕТА ЛЕГКИЕ ПЛАТЬЯ.**



**СВЕТЛАНА ГОРБУНОВА**

*стилист*

— Я за то, чтобы осень была красочной, чтобы в нашем гардеробе преобладали модные яркие цвета, без какой-либо темной гаммы. Сейчас на пике популярности тенденция стирания границ, сочетания несочетаемого, смешения стилей — одним словом, эклектика. Поэтому в образах я постаралась показать, как этой осенью можно выглядеть ярко и по-настоящему модно. При этом вещи можно будет использовать множество раз в самых разных вариантах независимо от сезона.

Для Инны был подобран образ с платьем и пиджаком в горчичном цвете — женственность платья и отсылка к солнечным летним мотивам в сочетании с жакетом мужского кроя создают стильный и эффектный образ, идеальный для вечеринки или полудеლოвого ужина.

Образ для Виктории составлен исходя из правила — каждой девушке по платью. Мелкие полевые узоры, крупные бутоны, абстрактные флористические мазки и замысловатые растительные орнаменты актуальны и в осенний сезон. Эклектика в образе создается благодаря ботинкам или даже кроссовкам. Такой вариант подойдет для осенних вечерних прогулок и модного шопинга.



Тренчок в актуальном оливковом оттенке для Кристины. Цвет, который в этом сезоне входит в самые модные цвета Института цвета Pantone. Сегодня популярность тренча зашкаливает в любых его вариациях и фасонах. Я предлагаю носить тренчок с платьем в полевой флоральный орнамент — оба предмета прослужат не один сезон. Образ будет идеален для встречи с друзьями.

Выражаем благодарность участницам съемки:

**Инна Гонина**, маркетолог, преподаватель по маркетингу, @i\_gonina

**Виктория Евстигнеева**, стоматолог-терапевт, @evstigneeva.viktoriya

**Кристина Байдали**, основатель компании «Потапыч», @baidali\_kris

**TRENDS**  
— for FRIENDS —  
**BRANDS**

Магазин одежды от российских дизайнеров,  
пр. Комсомольский, 13 б,  
ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж),  
тел. +7 (952) 158-01-11,  
@trends\_brands\_tomsk

# Готовность №1!

Прическа: студенты «КИПТУ», www.college.tomsk.ru. Макияж: @alnakimantova



*Волнения и тревоги, радости и надежды, счастье и гордость!.. Каждый год именно с этими чувствами переступают порог любимой школы ученики — и взволнованные первоклашки, и те, кому совсем скоро предстоит попрощаться с детством. Пусть для каждого из них школьная пора станет добрым, светлым и самым классным временем жизни!*



**КФ** *Классная*  
**Форма**

ТД «Проспект» (3 этаж),  
тел. +7-913-850-15-01  
classforma.ru, @klassnaya\_forma



**PREMIER MODELS**

*модельное агентство*

тел.: +7 (3822) 471-999, 20-33-11,  
premier-models.ru,  
@premiermodels\_tomsk

# ЗЕМНЫЕ ГОЛОСА

Фотограф: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА  
Стилист: СВЕЛАНА ГОЛЯКОВА  
Макияж и прическа: СВЕЛАНА ГОЛЯКОВА  
Модель: АЛЕНА ГОРБАЧЕВА

Платье *Cenny*,  
джерпер *Patrizia Pepe*,  
брюки *MaxMara*,  
обувь *Dr. Martens*,  
сумка *Patrizia Pepe*,  
кольцо, серьги *Zveno*  
*Jewelry*, колъе –  
собственность стилиста





Пальто *MW collection*,  
платье *Genny*,  
обувь *Guess*, кольцо,  
серьги *Zveno Jewelry*,  
пояс *Anne Fontaine*

Шуба *Guess*,  
платье *Marciano*,  
*Guess*,  
обувь *Tamaris*,  
монсерьга  
*Zveno Jewelry*





Плащ *Patrizia Pepe*,  
платье *Genny*,  
пояс *Patrizia Pepe*,  
обувь *Guess*, кольца,  
серьги *Zveno Jewelry*,  
кольцо – собственность  
стилиста



Платье *Genny*,  
джемпер *Patrizia Pepe*,  
брюки *MaxMara*,  
обувь *Dr. Martens*,  
сумка *Patrizia Pepe*,  
кольцо, серьги *Zveno Jewelry*,  
кольцо – собственность  
стилиста



Платье *Cenny*,  
джемпер *Patrizia Pepe*,  
брюки *MaxMara*,  
обувь *Dr. Martens*,  
сумка *Patrizia Pepe*,  
кольцо, серьги *Zveno*  
*Jewelry*, колье –  
собственность стилиста



Палантин дизайнер  
Елена Хорошева,  
платье *Guess*,  
обувь *Massimo  
Dutti*, кольцо,  
серьги *Zveno Jewelry*



**CH.SHOP.RU**

ШОУРУМ ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

ОСЕННЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ

- / ТРЕНЧИ
- / КОСТЮМЫ СПОРТ-ШИК
- / КЛАССИЧЕСКИЕ КОСТЮМЫ
- / ПЛАТЬЯ
- / ЛОНГСЛИВЫ
- / СВИТЕРА



ТО, ЧТО ТЕБЕ НИКОГДА  
НЕ ЗАХОЧЕТСЯ СНИМАТЬ!

📍 ул. КИЕВСКАЯ, 76, 2-Й ЭТАЖ  
☎ 23 47 87 📷 CH.SHOP.RU





Пальто *MW collection*,  
платье *Genny*,  
обувь *Guess*,  
кольцо, серьги *Zveno  
Jewelry*, пояс *Anne  
Fontaine*

# BODY & Beauty\*

## АРОМАТ НОЧИ

Созданная в 2001 года элегантная и смелая композиция COCO MADEMOISELLE не перестает соблазнять целой чередой интерпретаций, верных своей изначальной теме. В этом сезоне аромат предстает в новой вариации, предполагающей новый способ применения. «L'EAU PRIVÉE – это легкая, как акварель, деликатная версия COCO MADEMOISELLE, аромат ночи, подобный неосязаемой вуали на коже и простынях», – говорит ее создатель Оливье Польж.

\* «ТЕЛО И КРАСОТА»





Восстанавливающий ночной крем **Filorga Time-Filler Night** обещает победить морщины и следы усталости, которые с возрастом могут проявляться по утрам: отеки и «заломы» от подушек.



Сыворотка **Super Potent Serum** увеличивает энергию клеток и стимулирует процессы, улучшающие качество кожи. Ее формула на 91% состоит из ингредиентов природного происхождения, в том числе, экстракта лонгозы из садов **Dior** на Мадагаскаре.



Между панк-культурой и **Chanel**, казалось, лежит глубокая пропасть, но креативный директор бренда по макияжу **Лючия Пика** умеет наводить мосты и удивлять. Стиль мейкапа для показа haute couture коллекции осень-зима'20 она окрестила «романтичный панк»: нарочитые стрелки и возмутительно темная губная помада.

Свобода, легкость и женственность – три слагаемых философии **Chloe**. Когда же речь заходит о парфюме, к ним смело можно добавить розу. Новый аромат **Chloe Rose Tangerine** традиционно несет ее ноту, и при этом сверкает солнечным мандарином и спелой черной смородиной, оставляя за собой благородный кедровый шлейф.



Французский косметический бренд **Nuxe** представляет полюбившееся многим сухое масло для лица, тела и волос **Huile Prodigieuse** в коллекционных флаконах, выпущенных ограниченным тиражом. Дизайн специальной серии создан в сотрудничестве с легендарной парижской школой изобразительных искусств **Penninghen**.

# [ comfort zone ]

ПРЕМИАЛЬНАЯ ИТАЛЬЯНСКАЯ КОСМЕТИКА

Эксклюзивно в Студии красоты Ксении Хмелевской



## СОВЕТ ОТ КСЕНИИ:

Средства **Sublime Skin** обязательно должны появиться в вашей косметичке. Наиболее комфортную текстуру продукта — крем-гель или крем — выбираете вы. Он укрепляет, наполняет кожу и восстанавливает ее изнутри. Используйте его всегда, когда срочно нужно свежее, молодое и подтянутое лицо. В нашем салоне вы можете приобрести мини-формат средства. Его хватит на 1,5 месяца применения — достаточно, чтобы оценить работу продукта.

## SUBLIME SKIN ARCHI-LIFT™

Эксклюзивная технология **ARCHI-LIFT™** результат научных разработок на основании открытия лауреата Нобелевской премии.

Пептидные комплексы • макро- и микрогиалуроновая кислота 0,3%  
• экстракт молочнокветкового пиона • экстракт ланцетолистного подорожника • кризин • АНА-кислоты • витамин С и РР



Инновационный омолаживающий крем с эффектом активного лифтинга и глубокого увлажнения



Инновационный омолаживающий крем-филлер для интенсивного ухода за нежной кожей вокруг глаз



Инновационная кремообразная омолаживающая сыворотка на основе эксклюзивной технологии ARCHI-LIFT™

Инновационная комплексная программа Sublime Skin Archi-Lift™ направлена на коррекцию возрастных признаков и предотвращение структурного старения кожи! Результат научных разработок на основании открытия лауреата Нобелевской премии — эксклюзивная технология ARCHI-LIFT™ — комбинация активных ингредиентов, оказывающих синергетическое действие на три базовых элемента структуры кожи: воду, липиды и протеины, для активного лифтинга изнутри. Оцените впечатляющий эффект прогрессивной косметологии! Возраст 30+.

пл. Соляная, 6/16, тел. 70-60-71, kseniya-studio.ru

krasotaintomsk kseniyahmelevskaya





Гидрофильное геле-масло для очищения кожи лица и век Prime



— Когда я стала бьюти-тренером, кроме гимнастики лица в мою жизнь вошли мануальные техники, массаж, правильно под-

обранный уход и другие ежедневные привычки, которые способствуют изменению состояния лица. Уходовые процедуры — это постоянный вклад в нашу красоту, особенно в долгосрочной перспективе. Я убеждена, что качество кожи можно сохранить при грамотном выборе косметических продуктов. В первую очередь необходимо обращать внимание на состав продукта. Важно, когда присутствие в нем каждого компонента научно обосновано. Именно поэтому после долгих поисков я остановила свой выбор на ARKADIA.

Каждый ее продукт — это серьезный биоинтеллектуальный подход к решению косметических задач, с полным пониманием происходящих в коже процессов.

В 2014 году технологии ARKADIA высоко оценили эксперты London College of Fashion (LCF), мирового лидера по обучению, научным исследованиям и консалтингу в сфере индустрии красоты. Другие награды: «Лучшая серия года 2000» за серию «Леди N», «100 лучших товаров России 2002», золотая медаль «Экологически чистая и безопасная продукция 2003», Национальная премия «Моя косметика 2013» в номинации «Альянс красоты и науки».

Петербургская научно-производственная компания «Лаборатория косметики «Аркадия» отметила 20-летие своей успешной работы на рынке косметических средств. Почему продукция бренда ARKADIA является инновационной, нам рассказывает Наталья Миронова, бьюти-тренер и официальный представитель бренда в Томске.

# Технологии красоты

Косметика на кремовой основе имеет ламеллярную, слоистую структуру, аналогичную структуре мембранных и эпидермальных липидов. Она не только прекрасно совместима с липидами защитного слоя кожи, но может восстанавливать целостность мембранных слоев, встраиваясь в поврежденные участки, и таким образом восстанавливать барьерные свойства кожи. При этом происходит увлажнение кожи, снимается патологическая чувствительность, покраснение, зуд, шелушение и сухость, активизируются процессы регенерации, увеличивается сопротивляемость внешней агрессии.

Сегодня бренд ARKADIA — это более 300 уникальных продуктов как для профессиональных косметологов, так и для домашнего ухода. Честность по отношению к покупателям — это философия бренда и людей, которые стоят у его истоков.



Серия тоников для всех видов кожи Prime

Сыворотки для лица и век UpGrade



Антивозрастной крем UpGrade 40+



## КАК УСИЛИТЬ ДЕЙСТВИЕ КОСМЕТИКИ?

Авторская техника Натальи Мироновой — 4П. По QR-коду вы можете посмотреть подробное видео. Все действия выполняются по массажным линиям. Распределите крем по всему лицу и зоне декольте следующими движениями:

1. П — поглаживание
2. П — пощипывание
3. П — постукивание
4. П — продавливание

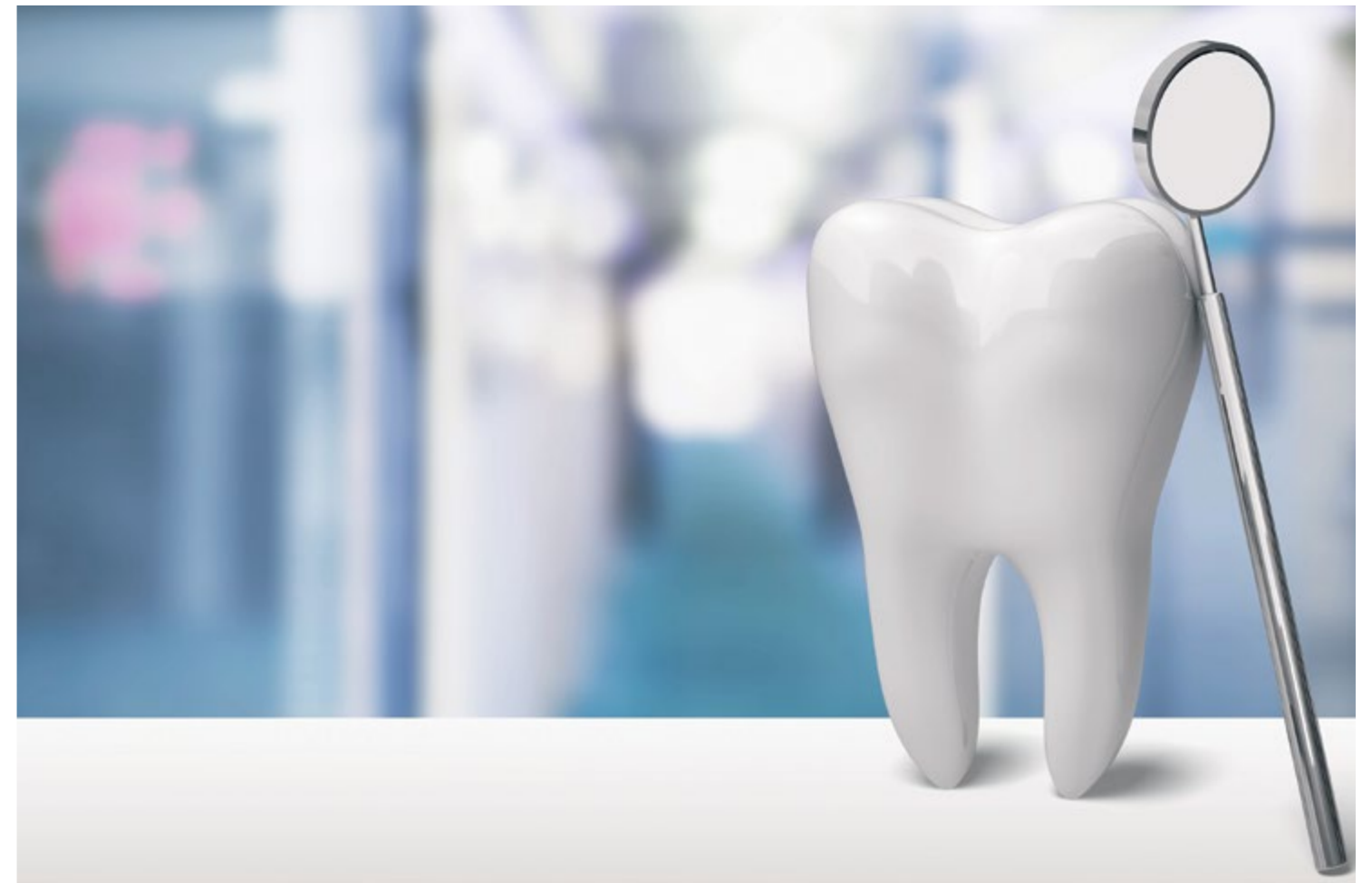


Получить консультацию и приобрести косметику можно по адресу:  
пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж),  
тел. +7-913-808-70-39, arkadia.spb.ru  
@beauty\_natamironova @arkadia\_tomsk

# Спецпроект

# ДЕНТАЛ Профи

Стоматологические услуги в Томске представлены сегодня на самом высоком уровне. Цель нового проекта «Дорогого» — ближе познакомить читателей с флагманскими медицинскими учреждениями этого профиля в нашем городе. Инновационное оборудование, высочайшая квалификация врачей, атмосфера доброжелательности... Надеемся, что тем, кто пока еще находится в поисках своей стоматологии и своего врача, мы облегчим принятие решения, а постоянным пациентам этих клиник будет приятно узнать, что они действительно сделали достойный выбор.



# Стоматологическая клиника «Эликсир Премьер»

**ГОД ОСНОВАНИЯ:**  
1992 год (28 лет на рынке)

**РУКОВОДИТЕЛЬ  
КЛИНИКИ:**  
Светлана Мелкозерова

**ГЛАВНЫЙ ВРАЧ:**  
Максим Майборода

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:**  
Имплантация  
Комплексная диагностика



С тарейшая стоматологическая клиника Томска «Эликсир» переживает сегодня один из интереснейших этапов своей биографии. Ее руководство решило, что настал такой момент, когда здесь необходимы прогрессивные нововведения. По их замыслам, ребрендинг должен быть направлен не только на визуальные изменения, но прежде всего на внедрение в работу врачей самых передовых технологий лечения.

— Считаю, что каждое предприятие должно постоянно расти и меняться в лучшую сторону, чтобы успевать за всеми инновационными достижениями, — говорит руководитель клиники Светлана Юрьевна

Мелкозерова. — Поэтому сейчас к нашему прекрасному названию добавилось еще одно слово — теперь мы «Эликсир Премьер». Мы сейчас находимся на определенном этапе роста и преобразования, и эти изменения заключаются не только в смене стиля и добавлении нового слова, но и в изменении работы, технологий, которые в свою очередь направлены на улучшение качества... Мы сохранили старые традиции и принципы и внедряем новое!

Наша задача — лечить людей качественно, профессионально, комфортно, на высоком уровне, с любовью и добротой! Последнего сейчас точно не хватает. В нашей клинике мы заботимся о людях и хотим сделать их красивее и счастливее!

Стремимся предоставить пациен-

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

\* Подробности у администратора клиники.



Акция до 30.09.2020!  
10% на компьютерную томограмму.  
Ключевая фраза:  
«Дорогое удовольствие».

там максимально высокий уровень диагностики, лечения и сервиса, мы понимаем, что успешное воплощение наших замыслов зависит от многих факторов. Это оснащение клиники самым современным оборудованием, непрерывное обучение специалистов всех уровней — от главного врача до администратора, сильная работа профессионально сформированной команды.

У нас замечательный коллектив, которым мы очень гордимся. При создании команды мы учитываем два важных качества, которые необходимы медицинскому работнику, — это профессионализм и человеческие факторы (искренняя доброта, любовь к людям и профессии, желание постоянного роста и развития). Получается, что факторов не два, а множество! (Улыбается.)

Безусловно, приятно осознавать, что почти за 30 лет нашей истории у нас сложилась большая группа постоянных пациентов, которые приходят сюда, как к себе домой, не только долгие годы лечатся у нас сами, но и приводят сюда свои семьи. Мы гордимся тем, что многие пациенты практически на наших глазах

выросли в успешных людей, что те из них, кто уехали из города, специально приезжают в Томск, чтобы пройти у нас лечение — даже из-за рубежа. Причина — это качество и надежность нашей работы при весьма достойном уровне цен. Мы всегда рады видеть здесь новых клиентов и приглашаем жителей и гостей Томска посетить нашу клинику, чтобы присоединиться к числу наших любимых пациентов и друзей.

## Найти проблему? Поможет комплексный подход!

— Как известно, в большинстве случаев пациенты обращаются к стоматологу с конкретной проблемой: болит зуб, нарушена эстетика улыбки, — рассказывает Максим Борисович Майборода, главный врач клиники, стоматолог-ортопед. — Что подразумевает под собой комплексный подход и зачем он нужен? Речь прежде всего идет о полной санации полости рта и реконструкции прикуса — то есть о восстановлении зубов при помощи либо пломбы, либо коронки. Кроме решения таких локальных задач мы обязательно

Наша задача — лечить ЛЮДЕЙ  
качественно, профессионально,  
КОМФОРТНО, на высоком  
уровне, с любовью и ДОБРОТОЙ!  
Последнего сейчас точно не хватает.

Сегодня в своей работе стоматологи клиники «Эликсир Премьер» используют самые прогрессивные методики, позволяющие значительно сократить сроки лечения и протезирования зубов. С помощью одномоментной имплантации зубов, иначе называемой «Зубы за один день», пациент может сохранить эстетику своей улыбки и не беспокоиться о возможных нарушениях дикции.

проводим полную диагностику: делаем фотопротокол, общую компьютерную томограмму, подробно объясняя пациенту всю ситуацию с его стоматологическим здоровьем. Зачем нужны все эти тонкости, спросите вы? Дело в том, что в большинстве случаев пациент не догадывается, что у него вообще есть какие-либо проблемы. А так как в организме все взаимосвязано, проблемы в полости рта сказываются на других органах — отсюда и головные боли, болезни ЖКТ, снижение слуха, и не удивляйтесь — остеопороз. И таких косвенных взаимосвязанных проблем может быть очень много.

В комплексной диагностике пациента задействованы практически все стоматологические врачи: терапевт, ортопед, ортодонт, хирург. Здесь необходима работа всей команды в едином ключе — только тогда будет результат и полное понимание решения задачи.



ул. Шевченко, 15, тел. 900-888,  
eliksir.tomsk.ru

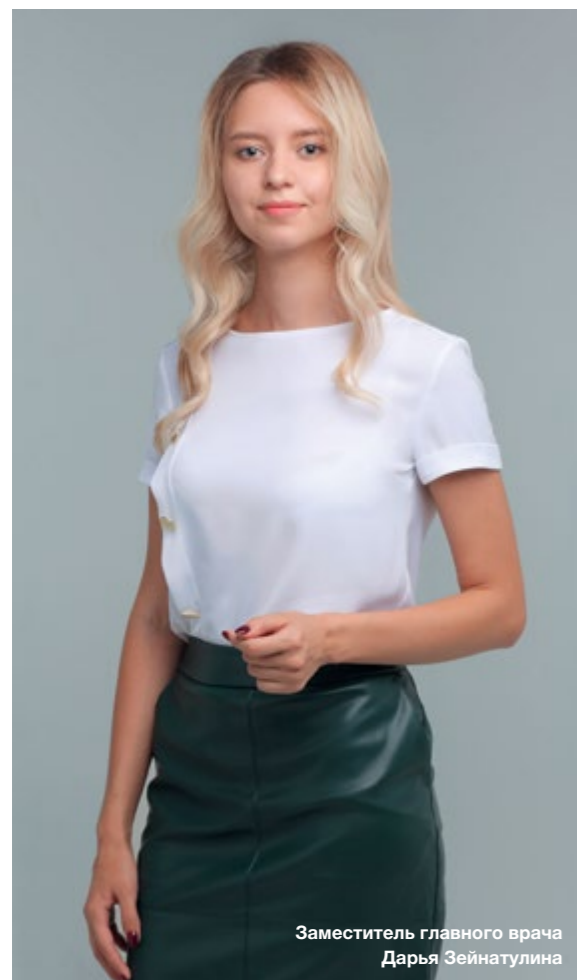


# Стоматологическая клиника «Здрава»

**ГОД ОСНОВАНИЯ:**  
2006 год (14 лет на рынке)

**РУКОВОДИТЕЛЬ  
КЛИНИКИ:**  
Елена Соколович

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:**  
стоматология для всей семьи



Заместитель главного врача  
Дарья Зейнатулина



**М**ногим пациентам до сих пор сложно полностью довериться рукам врача-стоматолога. Это случается по разным причинам: у кого-то был негативный болезненный опыт лечения, кого-то не устроил результат. Специалисты отмечают, что чаще всего такая ситуация связана с тем, что те, кто находятся в кресле стоматолога, не могут увидеть свои зубы со стороны и адекватно оценить ситуацию.

Решение этой щекотливой проблемы стоматология «Здрава»

нашла в фотопротоколе, позволяющем пациенту и врачу работать в команде: вместе определить масштабы лечения зубов или их коррекции и оценить результаты. Подробнее о том, зачем нужен фотопротокол, и как он может помочь отследить все внешние изменения в полости рта, нам рассказала заместитель главного врача стоматологической клиники «Здрава» Дарья Зейнатулина.

— Дарья, недавно в вашей клинике появилась новая процедура — **дентальный фотопротокол. Расскажите, что это такое, и каким образом он осуществляется?**

— Фотопротокол, или дентальная фотография — это один из способов

визуализации состояния полости рта пациента. Он позволяет зафиксировать это состояние до начала лечения, отслеживать все этапы врачебного вмешательства и фиксировать окончательный этап и результат лечения.

Протокол бывает двух видов — это внутриротовые снимки и внеротовые, соответственно. С их помощью мы можем увидеть каждый отдельный зуб (с внешней и внутренней стороны), в каком он находится состоянии, есть ли на нем дефекты (кариес, трещины и прочее), вплоть до мельчайших деталей.

— Кому подходит фотопротокол?

— Эта процедура подходит абсолютно всем пациентам, поскольку очень важна при любом стоматологическом лечении — как терапевтическом, так хирургическом и ортопедическом. Когда мы выполняем комплексное лечение — например, при исправлении прикуса ставим ортопедические конструкции, либо восстанавливаем отсутствующие зубы, — вот в таких ситуациях фотопротокол особенно важен. Ни для кого не секрет, что стоматология — это не просто устранение кариеса и установка пломбы. Посредством стоматологическо-



го лечения мы влияем на эстетику лица пациента в целом.

Так, при ортодонтическом лечении мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда челюсть пациента (верхняя или нижняя) выдвигается вперед или назад, что влияет на его внешность. Если у пациента отсутствует один или несколько зубов, то наблюдается снижение высоты прикуса, черты лица тоже меняются — западают губы, щеки, увеличиваются носогубные складки — и

Благодаря **ФОТОПРОТОКОЛУ** пациент узнает о своем **ДИАГНОЗЕ** не просто со слов специалиста, а **СОБСТВЕННЫМИ ГЛАЗАМИ** видит ситуацию, о которой тот говорит.

пациент выглядит значительно старше своего возраста. Фотопротокол в данных ситуациях играет особую роль, потому что он позволяет отследить изменения внешности пациента и скорректировать их при помощи лечения.

— Это платная услуга?

— Услуга по фотопротоколу в нашей клинике абсолютно бесплатна, и мы предлагаем ее каждому клиенту. Для снимков используется профессиональная камера со специальным макро-объективом и вспышкой, также в ней есть и портретный объектив, чтобы делать качественные портретные фото.

Надо сказать, что эта процедура выполняется сразу после знакомства с пациентом, при первичной консультации. Это возможность наглядно продемонстрировать человеку, в каком состоянии находится полость его рта — ведь даже самые мельчайшие недостатки очень хорошо заметны на фото. Скорее всего, сам он, не посмотрев эти снимки, никогда бы и не обратил внимания на проблемы со своими зубами. В данном же случае общение с врачом становится более прозрачным: пациент узнает о своем

диагнозе не просто со слов специалиста, а собственными глазами видит ситуацию, о которой тот говорит. Это, конечно же, большая мотивация для любого человека, который осознает необходимость и важность своего лечения.

Так мы выстраиваем доверительные взаимоотношения с пациентом и совместно подходим к необходимости разработать план лечения, не следуя жесткой схеме «Я доктор, слушайте только меня». Наши дальнейшие действия согласован-

ны, а фотография позволяет пациенту более четко сформулировать свои мысли, желания и ожидания. К тому же фотопротокол — это единственный способ отследить результаты лечения через несколько лет, выявить какие-либо изменения, если они есть, и быстро и своевременно их устранить.

— Снимки сохраняются у лечащего врача?

— Мы серьезно относимся к хранению личной информации, поэтому все протоколы хранятся в защищенной базе, доступны они только врачам нашей клиники и пациенту, которому принадлежат.



пр. Ленина, 126 (3-й этаж), тел.: 609-679, 22-46-99,  
ул. Косарева, 6 а, тел.: 609-579, 23-46-99,  
www.zdrava.tomsk.ru  
@zdrava\_tomsk zdrava.tomsk

# Стоматологическая клиника «Полина»

**ГОД ОСНОВАНИЯ:**  
1992 год (28 лет на рынке)

**РУКОВОДИТЕЛЬ  
КЛИНИКИ:**  
Елена Кузнецова

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:**  
Оказание квалифицированной  
стоматологической помощи

**В**ывеска стоматологической клиники «Полина» появилась в центре Томска в далеком 1992 году, в переломное для страны десятилетие. Но пережить все трудности, выстоять и добиться успеха, по мнению одного из создателей и главного врача клиники Елены Валерьевны Кузнецовой, старейшей частной клинике города помогла правильная философия и врачебные принципы, которыми здесь руководствовались с первого дня ее открытия.

Первоочередной задачей молодой клиники 28 лет назад стало желание создать не просто коммерчески успешное предприятие, но место, где можно было бы получить квалифицированную медицинскую помощь. Где в отличие от стандартных стоматологий советского образца не было бы очередей, долгого ожидания, где пациенты получали бы качественные услуги в комфортных условиях. Так были заложены критерии, которые являются основой работы для



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ  
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ее сотрудников и сегодня — не гнаться за финансовым успехом, а зарабатывать имидж, каждый день завоевывать уважение пациентов. Необходимо, чтобы люди, которые пришли сюда один раз, поверили врачам и остались с клиникой, рекомендовали ее друзьям, доверили ей здоровье своих близких. Так что, скорее всего, не зря «Полину» часто называют семейной стоматологией — это звание она действительно заслужила.

**Здравствуйтесь, Полина  
Евгеньевна!**

В свое время, выбирая название для своей клиники, молодые супруги Кузнецовы поняли, что все вариан-

ты, которые им нравились, уже были использованы другими предпринимателями. И тогда у них возникла мысль дать ей имя своей маленькой дочери Полины. Сегодня 28-летняя Полина Евгеньевна Гладышева, выпускница стоматологического факультета НГМУ, представляет уже третье поколение врачебной династии, занимая в течение 5 лет должность врача-ортопеда.

— Сегодня у нас представлены самые передовые инновационные технологии функционального и эстетического восстановления зубочелюстной системы, которые я активно использую в своей практике, — рассказывает Полина Евгеньевна. — Так, система Cerec с программным обеспечением позволяет изготовить качественный и высокоэстетичный протез (коронки, виниры, вкладки) в максимально короткие сроки. Визуально этот материал похож на натуральную зубную поверхность, так что коронки, изготовленные на станке, могут применяться как для восстановления отсутствующих жевательных элементов, так и для устранения дефектов в зоне улыбки. При этом пораженный зуб обрабатывается минимально, а здоровые ткани вообще не затрагиваются. Использование уникальной технологии позволяет нам восстановить зуб за одно посещение стоматолога, вместо привычных 2—3 визитов и установки временного протеза. Высокоточная аппаратура дает возможность изготовить коронку, которая идеально будет подходить по своим размеру и форме, а благодаря высокому качеству материала, не отторгнется организмом.

Идеология клиники — не просто называться лучшей стоматологией Томска, а оказывать качественные услуги, лечить пациентов по самому высшему разряду.

**ФАКТЫ О КЛИНИКЕ:**

«Полина» стала первопроходцем в плане знакомства пациентов со многими инновационными методами — так, именно здесь впервые в Томске появилась революционная система зубного протезирования CAD/CAM.

● Chairside Economical Restorations of Esthetic Ceramic (CEREC) — экономичные реставрации эстетической керамикой.

● Стоматологическая клиника «Полина» — это надежность, проверенная временем.

Еще одна наша популярная технология — легкие, удобные и незаметные элайнеры Star Smile, с помощью которых можно исправить неправильный прикус.

И, конечно, мы можем справиться и с ситуацией, когда у пациента отсутствуют не только отдельные зубы, но зубной ряд полностью. Несомненно, самым надежным и популярным решением для восстановления зубного ряда на верхней и нижней челюстях является имплантация. По сравнению с традиционными зубными протезами импланты более надежны и долговечны, но самое главное, что по ощущениям и уровню комфортности их нельзя сравнить ни с одной конструкцией.

**ПОЛИНА**  
стоматологическая клиника

пр. Ленина, 47,  
тел.: 8 (3822) 53-44-11, 8 (3822) 53-44-99,  
polinadent.tomsk.ru

# Стоматологическая клиника «Харизма»

**ГОД ОСНОВАНИЯ:**  
2006 год (14 лет на рынке)

**РУКОВОДИТЕЛЬ КЛИНИКИ:**  
Оксана Шитая

**СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:**  
Широкий спектр стоматологических услуг

Открытая улыбка способна внести ощущение радости даже в самую напряженную беседу. Это ведь визитная карточка любого человека, огромное значение имеющая и для делового общения. Вот почему успешные люди всегда тщательно выбирают, кому доверить работу над эстетикой своей улыбки.

В стоматологической клинике «Харизма» это знают очень хорошо, ведь ее директор Оксана Николаевна Шитая создает улыбки с 1996 года. В 2006 она открыла свой первый стоматологический кабинет в Томске, а спустя годы ее маленький бизнес вырос до самостоятельной стоматологии на улице Яковлева, 19.

— Мы постоянно развиваемся и расширяемся. Когда все стабильно и комфортно, я чувствую, что если еще немного останусь на этом плато, начнется деградация, — говорит Оксана Шитая.

Так же думают и ее сотрудники, которые в разное время становились членами команды «Харизмы». Медсестра Ирина Анатольевна Шпет с «Харизмой» с первого дня, оставаясь с ней на протяжении 12 лет. Одними из первых врачей были



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



**МЫ, стоматологи, ДЕЛАЕМ улыбки. После НАШЕЙ работы ЧЕЛОВЕК должен свободно и широко УЛЫБАТЬСЯ**

хирург и ортопед Сергей Петрович Горбунов, а также хирург Станислав Рауфович Валиев, к которым команда стоматологии, а также ее пациенты сразу прониклись уважением, восхищаясь их талантом.

— С каждым из наших специалистов я всегда сотрудничаю очень длительное время. И когда кто-то из них по разным причинам уходит, я долго не могу найти такого же замечательного сотрудника, скупая по бывшим коллегам как по родным людям, — улыбается Оксана Николаевна.

Именно поэтому стать стоматологом «Харизмы» не так-то просто. Каждый новый сотрудник проходит испытательный срок. В это время к нему присматриваются и директор, и пациенты. Кроме профессионализма для врача «Харизмы» важна коммуникабельность, ведь доктор



не должен создавать дополнительные стрессовые ситуации манипуляциями, словами, эмоциями. Хороший врач понимает состояние пациента и может его успокоить. Люди идут в «Харизму» прежде всего именно за такими докторами: профессиональными, коммуникабельными, внимательными и понимающими.

— Пациент с первых минут понимает, какой врач перед ним. Это видно с того момента, когда доктор начинает с пациентом общаться. Пациент чувствует и видит все, даже если специально не наблюдает. Хороший врач сможет объяснить пациенту необходимость каждого жесткого движения, корректно сделает это так, что пациент все воспримет спокойно, — считает Оксана Николаевна.

Работа клиники подчинена строгим врачебным и этическим принципам. Во главе угла — уважение к пациенту. Каждый человек, переступивший порог клиники, пришел с какой-то проблемой, которую врачи должны решить. Поэтому команда клиники стремится к постоянному повышению качества. А там, где качество, будет и количество, считает Оксана Шитая: «Мы, стоматологи, делаем улыбки. После нашей работы человек должен свободно и широко улыбаться».

На услуги клиники ее пациентам предоставляется разные виды рассрочки: внутренняя или банковская.

Нагляднее всего работу над улыбкой демонстрируют композитные или композитные виниры. Это стандартные накладки для зубов фабричного производства из Швейцарии. Они отличаются от обычных виниров тем, что приходят в клинику уже готовыми к установке. Поэтому все делается за одно посещение, а вся процедура занимает всего 3—4 часа.

— Сейчас очень модно иметь красивую улыбку, — подчеркивает Оксана Николаевна. — Действительно, когда человек улыбается и у него все в порядке с зубами, с ним приятно и разговаривать. Со временем меняются лишь способы создания этой улыбки. Был период, когда было очень популярно ставить сверкающие камни на зубы. Сейчас большой рывок делает ортодонтия, потому что это не только эстетика, но и функции. Есть определенные заболевания, когда просто не обойтись без установки брекетов.

Большинство пациентов «Харизмы» — ее постоянные клиенты. Заботясь о них, руководство клиники пошло на расширение гарантийного обслуживания после врачебных манипуляций. Гарантия на работу стоматолога здесь составляет не один год, как в других клиниках, а два. Более того, в течение этого срока пациенты приглашаются на осмотр раз в полгода с предоставлением скидки 50% на удаление зубных отложений.



Стоматологическая клиника «Харизма»  
(Белое озеро), ул. Яковлева, 19,  
тел.: 20-12-14, 22-89-14, harizmadent.ru

# МАСТЕРСТВО с большой буквы

*Мужчины редко положительно относятся к вторжению женщин на их законную территорию со своими правилами и традициями. Однако в случае салона «Just Men» всё произошло совсем по-другому...*

**ОКСАНА ФЕДОРЧЕНКО, ПАРИКМАХЕР-СТИЛИСТ, МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ МАСТЕР САЛОНА «JUST MEN. LOLITA TITOVA»:**

**LOLITA TITOVA»:**

— В профессии я уже 14 лет, почти половину из них работаю в «Just Men». Могу сказать совершенно точно: свою работу я очень люблю — за возможность развиваться профессионально и реализовать свои творческие идеи, за особую атмосферу семейного тепла и комфорта, которая царит в салоне, за легкое, естественное, душевное общение с нашими замечательными клиентами, новых встреч с которыми я всегда очень жду. Я достаточно легко нахожу общий язык со всеми гостями, так что, думаю, могу отыскать подход практически к любому. Для многих клиентов я уже семейный мастер, и я благодарна им за такое высокое доверие. В процессе работы я, конечно, стремлюсь учесть пожелания клиента, считаю важным дать ему полезные рекомендации и по-

мочь создать современный, интересный образ, соответствующий его внутреннему самоощущению. Для меня ценно то, что салон «Just Men» — это не только безупречная репутация, солидный 15-летний опыт и безграничное доверие клиентов, но и постоянное развитие. Мы учитываем все модные тенденции и направления, работаем на качественных дорогих материалах, не перестаем учиться и посещать семинары международных стилистов, чтобы быть в курсе последних технологий. В течение многих лет с нами рядом стабильный партнер, один из флагманов бытирынка, который всячески нас поддерживает, — компания Wella. Это истинные профессионалы своего дела, волшебные тренеры и стилисты, с которыми всегда есть возможность посоветоваться, даже удаленно — по звонку, если захочется сделать что-то оригинальное, необыкновенное. Я рада, что моя профессия дает мне огромный простор для творчества и самосовершенствования!



**ЛОЛИТА ТИТОВА, ДИРЕКТОР САЛОНА «JUST MEN. LOLITA TITOVA»:**

Действительно, салон «Just Men» зарекомендовал себя как территория деловых мужчин. Мы сделали всё, чтобы здесь они чувствовали себя комфортно. И откровенно говоря, мы никогда специально не стремились к тому, чтобы расширить услуги на женскую аудиторию. Всё началось с того, что наши же постоянные клиенты, зная великолепных мастеров салона и доверяя им, захотели, чтобы и их вторые половинки, и дети могли прийти сюда и получить тот же достойный уровень сервиса, к которому привыкли сами. Для удобства мы оборудовали отдельное пространство — нашу «тайную» комнату — она находится прямо при входе и никак не пересекается с общим залом. Появление этого направления было бы невозможно, если бы в нашу дружную профессиональную команду 6 лет назад не пришел великолепный парикмахер-стилист с многолетним стажем, прекрасный колорист, талантливый визажист — Оксана Федорченко. С Оксаной всегда очень комфортно, она обладает тонким и правильным пониманием эстетики, красоты, особым даром чувствовать клиента, создавать для него современный и гармоничный стиль, который отражает неповторимую внутреннюю суть каждого человека. Кстати, Оксана — единственный мастер, рукам которого доверяют свои образы все сотрудницы нашего салона.

## ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ



**АЛЛА БУЛАТОВА, ЗАМЕСТИТЕЛЬ УПРАВЛЯЮЩЕГО XANDER HOTEL**

Клиенткой салона «Just Men» я стала около двух лет назад. Думаю, как и для многих, наличие в нем женского мастера долгое время было для меня тайной. О том, что услуги для женщин и отдельный удобный кабинет (что немаловажно!) есть, мне рассказала сама Lolita при встрече. Она же рекомендовала Оксану Федорченко как великолепного женского мастера. Сказать, что результат после первого посещения меня восхитил, — не сказать ничего! Оксана просто волшебница — настоящий профессионал, великолепный колорист, очень приятна в общении, отзывчива, внимательна, всегда встречает

с улыбкой. Она поняла мои предпочтения с полуслова (хотя мне всегда непросто объяснить новому мастеру, что я хочу) — я вышла с процедуры с идеальным цветом волос и чудесным настроением. С тех пор таким же результатом заканчивается каждая наша встреча, которой я с воодушевлением жду. И в целом я люблю приходить в «Just Men», потому что знаю: здесь я встречу не только великолепный сервис, но и очень искреннее, душевное отношение каждого члена команды — как к любимому гостю, которому всегда рады.



**МАРИНА РЕШЕТНИКОВА, СОБСТВЕННИК И ДИРЕКТОР ТУРИСТИЧЕСКОЙ ФИРМЫ «ДИСКАВЕРИ»**

Мое знакомство с салоном «Just Men» началось со встречи с прекрасной Lolita Titova, которая воспользовалась услугами нашей турфирмы. Однажды, оставшись без мастера по волосам (она переехала в Питер), я поделилась с Lolita своей проблемой. Она порекомендовала мне мастера «Just Men» Оксану Федорченко. Я удивилась и обрадовалась, что здесь и «леди вход не воспрещен». С первого же посещения поняла: всё сложилось! Мы сразу же совпали с Оксаной в выборе колора, по форме стрижки тоже не пришлось долго объяснять.

Оксана поняла мой стиль — и чудо! — всё получилось именно так, как я люблю: европейский стиль с возможностью легкой укладки. А еще оказалось, что Оксана делает великолепные кудри и любые прически разного уровня сложности. Приятно, что у нее прекрасное чувство юмора, и с ней всегда можно непринужденно пообщаться. Хочется еще отметить стильный интерьер салона, в который я с радостью прихожу и на педикюр, и на маникюр, а также отличную работу всегда приветливых администраторов Оксаны и Евгении.

Салон «JUST MEN» — это не только безупречная репутация, солидный 15-ЛЕТНИЙ ОПЫТ и безграничное доверие клиентов, но и постоянное РАЗВИТИЕ.



**НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»**

Я впервые попала к Оксане по личной рекомендации Lolity, чье экспертное мнение для меня очень ценно. Оксана — воплощение идеального мастера, в котором сочетаются не только высокий профессионализм и квалификация, но и потрясающие чисто человеческие качества — чуткость, доброта, умение слушать и слышать. Ей всегда удается очень тонко поддержать разговор, что-то посоветовать или просто дать мне возможность почитать книгу. А еще Оксана очень оперативно работает — буквально полтора часа на стрижку, покраску и укладку (иногда мы плетем с ней красивые косы ☺). Кроме того, для меня немаловажно, в какой именно салон я прихожу к мастеру. И здесь «Just Men» отвечает всем требованиям! Несмотря на то, что он широко известен в городе именно как салон мужского профиля, я от этого совсем не страдаю ☺ Всегда с нетерпением жду визита сюда, потому что уверена, что в очередной раз получу не только услугу высочайшего уровня, но и огромное удовольствие от общения с мастером!

**JUST MEN**  
LOLITA TITOVA  
МУЖСКОЙ САЛОН КРАСОТЫ

пр. Фрунзе, 46, тел. 52-73-04,  
www.justmen.one

# Полная beauty-готовность

Клиника «Cher Ami» в полной beauty-готовности к осеннему сезону! В ее арсенале — самые востребованные и эффективные аппаратные процедуры для создания идеального лица и тела и решения, казалось бы, нерешаемых проблем. О главных новинках нам рассказала врач-косметолог, ведущий специалист клиники со стажем работы в косметологии более 20 лет, Елена Логинова.



**1** **INFINI**  
микрогольчатый RF-лифтинг

Легкое и быстрое омоложение кожи — без операций, болезненных ощущений и шрамов! Это первая в мире система коррекции дефектов и неровностей кожи, сочетающая в себе фракционную RF-энергию и воздействие микронидлинга (безболезненное прокалывание кожи тончайшими иглами).



**ПОКАЗАНИЯ:**

- Укрепление овала лица
- Омоложение шеи, декольте и рук
- Стрии и растяжки
- Расширенные поры
- Неровная текстура кожи на веках

**2** **ULTRAFORMER**  
ультразвуковой SMAS-лифтинг

Новейшая аппаратная методика для мгновенной подтяжки тканей в области лица и тела с впечатляющим омолаживающим эффектом. Сегодня с помощью этой процедуры можно решить эстетические проблемы, с которыми раньше могли справиться только пластические хирурги. Решить их безболезненно и без восстановительного периода.



**РЕЗУЛЬТАТ:**

- Значительный эффект лифтинга
- Сокращение морщин
- Подтяжка овала лица
- Лифтинг верхнего и нижнего века
- Устранение жировых отложений в области подбородка и лица

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

**3** **CLEAR+BRILLIANT**  
бриллиантовый пилинг

Фракционный лазер, который используется для омоложения и выравнивания поверхности кожи без повреждения рогового слоя, профилактики ранних возрастных изменений кожи и поддержания ее молодого состояния. Он выравнивает цвет и текстуру кожи, избавляя от пигментации, придает ей свежий, здоровый, сияющий вид. Особенностью аппарата является щадящая технология, направленная на лечение и восстановление тканей. Фракционной обработке могут подвергаться наиболее деликатные участки — зона вокруг глаз, область шеи и декольте. Не доставляет дискомфорта и болезненных ощущений, не требует реабилитации. Может применяться для любого типа кожи.



**4** **DERMADROP TDA**  
безыгольная мезотерапия

Процедура, позволяющая вводить гиалуроновую кислоту, витамины и активные ингредиенты в глубокие слои эпидермиса абсолютно безболезненно и без нарушения целостности кожного покрова — без инъекций. Уже после первого сеанса морщины заметно разглаживаются, овал лица подтягивается, кожа становится сияющей и глубоко увлажненной. Процедура не имеет противопоказаний и подходит для борьбы с широким спектром проблем, среди которых акне и пигментные пятна.

**5** **GENEO+**  
комплексный уход за кожей

Процедура включает в себя программу оксигенации (насыщение тканей кислородом), лифтинга и улучшения тонуса кожи с помощью RF-энергии, введение биологически активных веществ с помощью ультразвука в глубокие слои кожи.

**ПОКАЗАНИЯ:**

- Тусклый цвет лица
- Расширенные поры
- Пигментация
- Мелкие морщины
- Сниженный тонус



**6** **CLATUU**  
коррекция фигуры с помощью криолиполиза

Уникальная методика, устраняющая жировые складки без боли и скальпеля. На сегодняшний день CLATUU, пожалуй, не имеет себе равных по безопасности и эффективности удаления локальных жировых отложений. На клетки нежелательных жировых отложений в области живота, талии, ягодиц, бедер и других аппарат воздействует путем контролируемого охлаждения, вызывающего их расщепление (липолиз), т. е. под действием низких температур происходит необратимая гибель жировых клеток. Жировые отложения в обрабатываемой зоне исчезают навсегда. Эффект виден сразу!

*Cher Ami*  
COSMETOLOGY

Косметологическая клиника «Cher Ami»,  
ул. Красноармейская, 122/1,  
тел. (3822) 55-63-55,  
☎8-913-878-06-25,  
online-консультация: @cherami.tomsk



Подробнее  
о клинике

**651-650**

единая справочная

## НАПРАВЛЕНИЯ КЛИНИКИ

### ■ Травматология и ортопедия

разрыв мениска, сшивание мениска; пластика крестообразной связки; артроскопия плеча, колена, голеностопа, контрактуры Дююитрена, новообразования сухожилий

### ■ ЛОР

тонзиллэктомия, коррекция носовой перегородки, все виды эндоскопических операций на ЛОР-органах, удаление аденоидов и миндалин коблатором

### ■ Гинекология

гистероскопия, ДЭК, все виды эндоскопических операций на органах малого таза, проблемы недержания мочи, лабиопластика

### ■ Урология

фимоз, варикоцеле, водянка, мужская стерилизация

### ■ Маммология

фиброаденома, гинекомастия

### ■ Сосудистая хирургия

варикозное расширение вен

### ■ Хирургия для детей с 3х лет

грыжи, урология, новообразования, ЛОР

### ■ Общая хирургия

хронический аппендицит; паховые, бедренные, пупочные, послеоперационные грыжи; геморрой; эпителиально-копчиковая киста; трещины прямой кишки; удаление камней желчного пузыря; удаление новообразований кожи и подкожно-жировой клетчатки, электрохирургия

### ■ Пластическая хирургия

Молочная железа: увеличение / уменьшение / устранение птоза; реконструкция молочной железы после удаления  
Лицо: липосакция / липофилинг / лифтинг; мини-фейслифтинг; коррекция носа, в том числе риносептопластика; блефаропластика; отопластика  
Тело: липосакция / липофилинг / лифтинг  
абдоминопластика / коррекция диастаза, грыж  
операции на кисти и стопе  
скульптурирование

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# Тренд на натуральность

«**В** современной реальности работа мастера перманентного макияжа состоит из самых разных граней, — говорит Елена Смирнова, руководитель мастерской красоты «Frida». — Он и визажист, и косметолог, и художник, и пластический хирург, и психолог, и стилист... Такой вот собирательный образ настоящего профессионала».

Когда-то титулованный мастер перманентного макияжа Елена Смирнова работала управленцем в торговле и, по ее собственным словам, к занятию «рисовать брови» относилась как к абсолютно несерьезному делу. Все изменилось, когда она вышла замуж...

— Мой муж — татуировщик с 20-летним стажем, которого называют душой томской татуировки, — рассказывает Елена. — Семь лет назад я сама попро-

бовала делать тату, причем у меня не было страха причинить боль или допустить ошибку. Открытие в себе таких способностей стало для меня моментом перерождения из девочки в женщину, моментом принятия своей сути. Весь мой жизненный опыт, все возможности и таланты словно соединились в прекрасное жемчужное ожерелье, которым я очень дорожу. Моя работа — самая крупная жемчужина в нем, самое большое наслаждение.

С конца 2013 года я посвятила себя именно женской красоте, а моя «Frida» родилась год назад. Наверное, мне просто захотелось отпочковаться от «отцовского древа» (студии татуировки «Текстура», в которой мы работали с мужем) создать свое, женское, пространство. (Улыбается.) Фрида Калло, прекрасная женщина и великолепная художница, известная всем без исключения, всегда была моим личностным прототипом. В каждой из нас есть черты характера и от мужчины, и от женщины. Гармонично соединять их в себе — искусство.

## Правила макияжа-невидимки

Абсолютно верно правило, которое гласит: хороший перманентный макияж на улице не заметишь, потому что его не видно. Речь идет о максимальном сохранении естественного образа. Моя задача — не менять его, поддержать так, чтобы результат выглядел как нежный шлейф. Как будто чуть-чуть подкрашены тенями бровки, немного добавлена густота ресниц, ярче стали губы. На данный момент самый актуальный тренд — это нюдовый перманентный макияж — я только такой и делаю! Почему до сих пор мы встречаем синие брови, ужасные растекшиеся стрелки, красные губы выше контура — пережитки 2000-х? Это даже не татуаж, а классическая татуировка — глубоко забитый в слои кожи черный пигмент. Причина такой «красоты» — отсутствие информации у людей или квалификации мастера, желающего сделать «быстрые» деньги.

## Стимул быть лучшей

Я считаю, что возможность соревноваться дает стимул двигаться вперед и быть лучше, завоевать авторитет у коллег и заслужить доверие клиентов. С 2017 я начала участвовать в конференциях и чемпионатах. Среди моих побед — 1-е место в категории «Губы» на Европейском фестивале красоты «Искусство перманентного макияжа 2019» в Мюнхене. Я единственный мастер в Томске, кто имеет звание победителя соревнования международного уровня. Также я брала 1-е и 2-е места на новосибирском фестивале «Сибирская Акварель». Из совсем свежих побед — 1-е место в категории «Брови» и 2-е — в категории «Губы» на Чемпионате России в Краснодаре с жесткой системой судейства Total Control, исключающей подсуживание.

## Anti-age-направление — это мой выбор

Примерно 60% моей аудитории — дамы в возрасте 40-45+, зрелые, понимающие, чего они хотят. Так сложилось исторически. У меня же есть возможность подсказать им, как этого добиться. Anti-age-макияж не должен содержать никаких жестких линий. Все контурные, графичные работы в области бровей, глаз или губ вообще исключены, так как они будут подчеркивать абсолютно все возрастные изменения. Любой перманентный макияж с антивозрастным эффектом должен быть воздушным, пудровым, легким. Основной принцип — сохранение общей формы. Мы никогда не работаем наугад, вслепую: предварительно обязательно делаем эскиз на лице, обсуждаем с клиенткой форму,



вместе выбираем подходящий оттенок, который будем наносить.

Брови — это база, без которой нет лица, это колонна, поддерживающая храм. Глаза — это яркость и сияющий взгляд. А губы — это молодость и сексуальность.

**Перманентный макияж бровей** визуально должен создавать ощущение естественной тени от волосков, поэтому я всегда сохраняю все волоски, которые возможно. Пудровые брови выглядят пушистыми, натуральными, а если приподнять кончик бровки, то взгляд становится более открытым, лицо становится значительно моложе.

**Перманентный макияж на веках** или прокрас межресничного пространства может вернуть яркость и объем глазам, визуально углубить веко, особенно у тех, кто имеет склонность к нависанию. При этом эффект будет абсолютно натуральным, нюдовым. Женщинам, которые привыкли ярко краситься, я предлагаю распушить, растянуть татуаж на веках. Это эстетично

**БРОВИ** — это база, без которой нет лица, это колонна, поддерживающая храм.  
**ГЛАЗА** — это яркость и сияющий взгляд.  
**А ГУБЫ** — это молодость и сексуальность.

и красиво, если правильно выполнено. Никаких черных оттенков — светло-бежевые, графитовые, но очень прозрачные — только подтоны и приглушенный цвет.

**Перманентный макияж на губах** может скорректировать их форму, цвет, а вот за увеличением обращаться лучше к косметологу. Губам белесым или с фиолетовым оттенком я помогаю вернуть

сочность и наполненность, свежий вид. На возрастных губах стопроцентно должен отсутствовать контур и приветствуются только нюдовые оттенки. Бывает, что клиенты просят красные, бордовые, фуксию — или боремся с ними за нормальные, или расстаемся, потому что понимание эстетики у нас не совпадает.

Сейчас я нацелена на обучение других специалистов. На базе своей школы я готовлю мастеров перманентного макияжа и честно — горжусь качественным уровнем своего преподавания. Сегодня ко мне приезжают уже из разных городов России, и ни один студент не переучивался после меня, так как я не жадничаю, передавая знания. Занятия проходят в Томске, но я много езжу по конференциям. В этом году, как победитель, планировала быть спикером в Мюнхене, но все перенеслось на следующий год. Успела посетить Барнаул, где выступала с темой «Губы». Неделю назад в Кемерове мы говорили о



классической стрелке как об ассоциации с маленьким черным платьем Шанель. В середине сентября в Омске пройдет мое выступление по тематике anti-age. Так что мы продолжаем общаться и развиваться дальше в этой интереснейшей сфере.



Smirnova E.

Мастерская красоты «Frida»,  
ул. Дальне-Ключевская, 16 а,  
тел. 8-953-914-22-45,

frida.tomsk



# Курс на умный фитнес!

*В Томске после долгого перерыва вновь начали работу спортклубы и фитнес-центры. Но теперь в списке самых популярных заведений города будет отсутствовать «Powerhouse Gym». Правда его клиенты по-прежнему могут приходить в хорошо знакомое им место для занятий со своими любимыми тренерами. Дело в том, что теперь их будет встречать новая вывеска — «Fakel Gym».*

**Н**а все вопросы, которые, несомненно, появились у верных поклонников всемирно известной франшизы, мы попросили ответить одного из создателей и руководителей нового бренда — Марию Шишкину.

— Мария Викторовна, зачем нужен полный ребрендинг, да еще на волне кризиса?

— 7 лет мы работали на известной американской франшизе, хотя мысль о создании собственной возникла давно. Да, на старте франшиза дает тебе стимул, а потом уже ты начинаешь ее содержать. И бизнесмену очень важно почувствовать это, разработать что-то свое. Реальным толчком для нас стало закрытие клуба из-за пандемии, и мы приняли решение не продлять договор. Расстались дружно, продолжая общаться большой фитнес-семьей. Сэкономленные средства пошли на ребрендинг.

— Ведь это очень сложно — все начинать практически с нуля...

— На самом деле, когда мы подписывали договор с «Powerhouse Gym», внутри него ничего не было, только товарный значок. Вся систему, все настройки мы создавали сами, все необходимые

решения предпринимали на свое усмотрение. К определенному моменту мы достигли высочайшего уровня внутри команды, в организации деятельности клуба. Коронавирус не стал для нас смертельной пилюлей. Да, было тяжело, но только потому что мы были закрыты. Но за это время мы провели огромную работу: меняли франшизу, смотрели, какие продукты в нее упаковать, разрабатывали логотип и сайт, думали, где и как представить свой новый бренд, как предложить сотрудничество соседним регионам. Для нас это большой прогресс и путь к самостоятельности.

— Как отреагировали клиенты на новости?

— Для них (кроме смены вывески и логотипа) пока ничего не изменилось. Самое главное — они остались с нами. После начала карантина и на старте ребрендинга мы провели огромную работу по информированию своих клиентов о сохранности их средств, вложенных в абонементы. И мы получили от людей огромную поддержку, они поверили нам. А что касается нововведений, то, во-первых, мы хотим автоматизировать все системные процессы в клубе, чтобы человек практически самостоятельно мог себя обслуживать на его территории с помощью штрих-кода в мобильном приложении: это и вход в здание, и регистрация на занятия, и пользование кабинками... Мы запланировали расширение территории и хотим оставить

только костяк команды, заменив некоторые нестабильные звенья (администраторы, дежурные тренеры и др.) роботами.

Во-вторых, мы будем активно развивать направление здорового и умного фитнеса. Можно делать это при помощи элементарного оборудования, которое не требует вложений, — у нас уже работает данная программа. Другой вариант — создать специальные тренажеры, которые оснащены компьютерными программами. Они фактически заменяют персонального тренера, контролируют амплитуду движения, интенсивность усилия, количество повторений... Движения в таких тренажерах направлены на восстановление и реабилитацию мягкого и твердого скелета, помогая решить проблемы с суставами, позвоночником, исправить походку и осанку.

Мы сейчас совместно с томскими и московскими компаниями занимаемся созданием таких тренажеров следующего поколения. Возможно, в нашем городе в ближайшие годы родится новое направление. И это будет революция в фитнесе, особенно на российском рынке.

**FAKEL**

ул. Красноармейская, 120,  
тел.: 55-77-17, +7-903-955-13-19,  
fakelgym.ru, @Fakel.gym

ЛИЦЕНЗИЯ № 10-70-01-002161. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Диодный лазер  
**The EpiLab**

КОСМЕТОЛОГИЯ  
И ДЕРМАТОЛОГИЯ



Эрбиевый лазер  
**MCL 31 Dermablade**

КОСМЕТОЛОГИЯ,  
ДЕРМАТОЛОГИЯ,  
ГИНЕКОЛОГИЯ



Коррекция фигуры  
**Beautyizer**

РОЛЛЕРНАЯ  
ВИБРОКОМПРЕССИЯ  
СФЕРАМИ



— **30%** на первую процедуру до 30.09.2020 г.

Передовые аппаратные методики

В Multi Clinic

multiclinic.ru multiclinic\_beauty 901 941



Увлажняющий стик-хайлайтер BAUME ESSENTIEL Rosée для лица, губ и глаз можно наносить даже на веки или сверху, на тени для век, чтобы усилить эмоциональную глубину.



Помада ROUGE COCO ATTRACTION

# Искушенная невинность

*Новая, удивительно глубокая и сильная осенняя коллекция Chanel носит название «Невинность и искушенность. Действие второе» (Candeur et Expérience: Acte II). Она посвящена исследованию двойственности женской природы.*

Для Габриэль Шанель, как и для Лючии Пика, Международного дизайнера CHANEL по цвету и макияжу, внешность — вопрос характера, и коллекция — путешествие по разным его граням и проявлениям. Ведь невинная и романтическая женщина может вдруг превратиться в чувственную, сильную и страстную, а в смешливой и озорной внезапно просыпается дерзость.

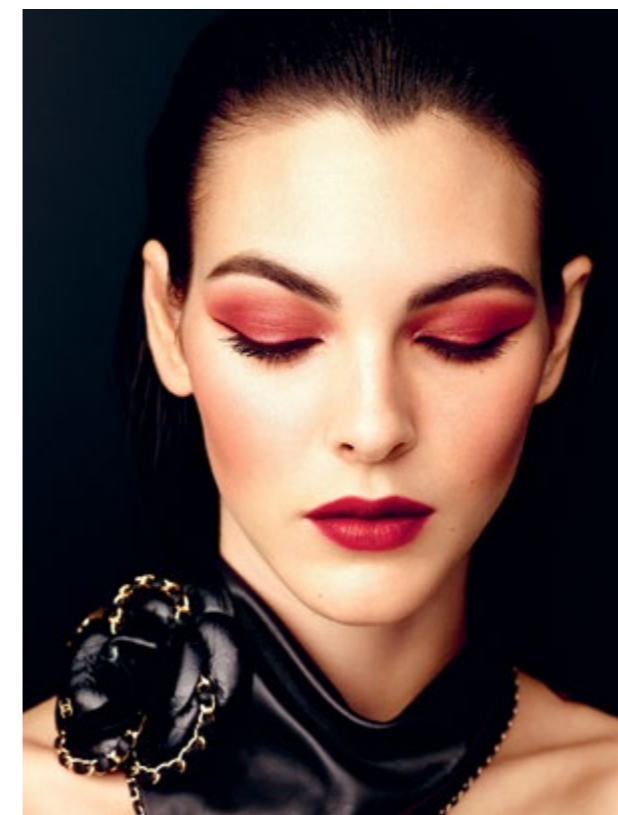
Лючия Пика стремится выразить разные грани женственности, исследуя цвет, который чаще всего ассоциируется с женским началом — розовый. «Я хотела подойти к идее женственности через цвет, не важно, чувственный и страстный или притворяющийся невинным», — говорит Лючия Пика.

Отправной точкой для новой коллекции стала четырехцветная палитра теней для век LES 4 OMBRES Candeur et Expérience из осенней коллекции 2016 года. Стремясь уловить параллели, в новой коллекции Лючия Пика углубляет и по-новому раскрывает ее смысл. Я всегда старалась избегать розового, но на этот раз решила принять вызов: полюбить его и в чем-то радикально трансформировать. В итоге все сошлось на единстве невинности и силы опыта».

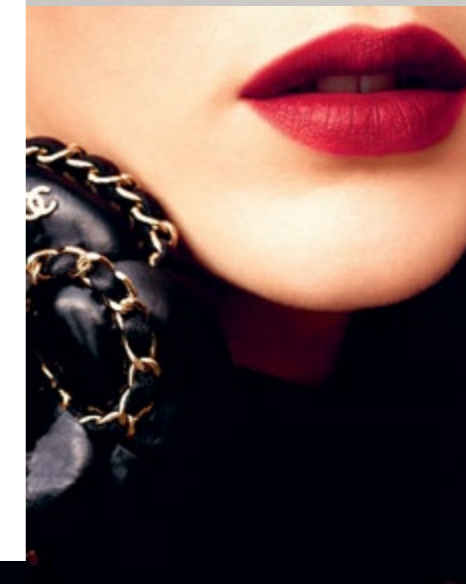


Водостойкий карандаш для глаз STYLO YEUX WATERPROOF представлен в двух цветах: ROMANCE — атласный розовато-коричневый и PSYCHÉ — матовый коричневато-баклажанный.

MAKEUP CHANEL: LUCIA PICA © CHANEL 2020



Розовато-бежевый оттенок лака LE VERNIS Égérie выглядит одновременно скромно и величественно. Коричнево-красный оттенок LE VERNIS Interdit обладает силой запретного и магнетической притягательностью.



Ультраматовая стойкая жидкая помада для губ ROUGE ALLURE INK FUSION оттенка Idyllique несет в себе тепло интенсивного матового гранатово-красного цвета, окрашивая губы в цвет плотного красного вина.



Путешествие к пониманию двойственности женской природы начинается с глаз. Три палитры теней для век LES 4 OMBRES новой коллекции предлагают исследовать весь спектр чувств. В сияющих матовых коричневых и красных оттенках, одновременно насыщенных и мягких, невинность сочетается с искушенностью, а легкость с интенсивностью. В Candeur et Provocation, например, розовый не просто мил и нежен — здесь на первый план выходит его способность к провокации.

*Большинство из нас, оказавшись на долгий период запертыми в своих домах, столкнулось с необходимостью по-новому взглянуть на окружающее пространство. И что же мы почувствовали? Почему это время стало для кого-то своего рода домашним заключением, а для кого-то возможностью отдохнуть и восполнить внутренний ресурс?*

А связи интерьерный психолог Людмила Николаева, которая рассуждает о том, как должны складываться отношения с домом у его владельцев и возможно ли направить их исключительно в позитивное русло.

— Ваше пространство — это даже не про дизайн помещения. Это про вашу энергию, с помощью которой можно улучшить разные аспекты вашей жизни. Приведу простой пример. Как для многих начинался карантин? Мы разобрали шкафы, убрались, расчистили пространство. И это было замечательно: таким образом мы уже освободили место для новой энергии. Гармонизация своего дома — это история не про феншуй, не про «развешивание колокольчиков». (Улыбается.) Есть наука и законы, которые накладываются на уровень сознания человека, живущего в этом пространстве. Ведь даже украсить дом цветами можно по-разному: купить и просто поставить в вазу, или же наслаждаться их ароматом и красотой, наблюдать, как они «оживляют» помещение, населяют его природной энергетикой.

Мой интерес к организации пространства сначала был просто увлечением, а потом перерос в любимое дело. Базируется он на Васту — древней ведической науке, возраст которой около 5 тысяч лет, о построении жилого пространства в соответствии с законами природы. Васту предлагает нам понять, как связан человек с окружающей средой, как это влияет на его благополучие. Согласно этой индийской философии, стоит только привести свое жилое и рабочее пространство в гармо-



Мила Николаева, интерьерный психолог,  
@milanikolaeva76

помогли. Так год назад родился мой бренд «Уютная Мила».

Теперь я уверенно говорю женщинам, что можно многое изменить в своей жизни, никуда не уезжая, а лишь погружаясь внутрь себя. Мы хранительницы домашнего очага и уюта. Именно от нашей энергетики зависят здоровье домочадцев, карьера и развитие мужа, семейный мир и покой. Но порой на всё это у женщины просто не остается сил. Нам ведь хочется возвращаться в свой Дом, пространство, где мы живем, спим, едим, играем с детьми, встречаем гостей? Так почему иногда мы чувствуем себя в доме, как в отеле, в чужом месте для ночлега? Почему так происходит? Ответ и прост, и сложен. Нужно вновь включить в себе женщину. Мы забываем о своем истинно женском предназначе-

Оказалось, что секреты счастливого и **НАПОЛНЕННОГО ДОМА** существуют, и они мне действительно помогли. Так год назад родился мой бренд **«УЮТНАЯ МИЛА»**.

ничное состояние, практически незамедлительно все сферы жизни наполнятся радостью, спокойствием, богатством и благополучием.

Я прошла обучение в индийском Ашраме, в Лондонской академии Васту, а потом начала отслеживать, как эти принципы работают в моей собственной жизни. Оказалось, что на самом деле секреты счастливого и наполненного дома существуют, и они мне действительно

помогли. Так год назад родился мой бренд «Уютная Мила».

Продолжение истории об интереснейшем процессе поиска настоящей себя и гармонизации пространства читайте в колонке Людмилы в следующем номере.

Фото: Наталия Килинчук

# HOME &Design\*

## У ТЕБЯ КРАСИВЫЕ ГЛАЗА

История легендарного 5-звездочного отеля Barrière Le Majestic Cannes, расположенного напротив Дворца фестивалей, где проводится Каннский кинофестиваль, тесно связана с миром кино. Один из великолепных съютов отеля посвящен французской актрисе Мишель Морган, снявшейся более чем в 70 картинах. В фильме «Набережная туманов» герой Жана Габена произносит знаменитые слова: «Tas d'beaux yeux, tu sais» («Знаешь, у тебя красивые глаза»).

Дизайнеру Шанталь Пейра удалось увековечить взгляд Мишель Морган в интерьере съюта, в роскошном текстиле гостиной и главной спальни.





Горка и Хабьер Альдабальдетреку (Gorka and Xabier Aldabaldetrekue), совладельцы фабрики «TREKU»

# Мебель из Страны Басков

Сегодня уже третье поколение семьи Альдабальдетреку делает современную мебель из натурального дерева, известную под торговой маркой «TREKU», на фабрике города Сарауса в Стране Басков. Более 70 лет в компании стремятся создавать интересные и необычные продукты, формирующие особый уют домашнего пространства.



Совладельцы фабрики «TREKU» Горка и Хабьер Альдабальдетреку отвечают на вопросы нашего колумниста Ларисы Селивановой.

— **Что в истории фабрики «TREKU» вы считаете особенно важным?**

— Тот факт, что мы являемся уже третьим поколением, стоящим во главе компании. Не каждое семейное дело может просуществовать так долго. На самом деле до такого возраста доживает только 2,6% семейных предприятий.

— **Как вам удается сегодня оставаться среди лидеров рынка?**

— Увлеченность делом, а также ноу-хау, унаследованные от предыдущих поколений, и есть два ключевых компонента, позволяющим нам сохранять лидерство.

— **Какими знаниями должен обладать лидер XXI века?**

— Самое главное для него — это способность адаптироваться к изменениям и формировать команды с горизонтальным типом управления, а также умение принимать решения.

— **Что отличает продукцию вашей фабрики на мировом мебельном рынке?**

— Наши коллекции вне времени. Кроме того, каждый предмет мебели может быть кастомизирован — мы предложим индивидуальный дизайн, сочетающий благородные породы дерева с различными вариантами лакировки.

— **Ваша мебель заслуживает того, чтобы передаваться по наследству?**

— Безусловно! При этом наша продукция вовсе не является предметом роскоши, поскольку относится к средне-высокому сегменту.

— **Стремление современного общества к минимализму во всем, в том**

**числе и в оформлении интерьера, влияет на запросы ваших покупателей?**

— Да, принцип «меньше да лучше» распространился на многие сферы. Но мы в «TREKU» понимаем, что этот минимализм должен сосуществовать с теплой и уютной атмосферой дома.

— **В вашем доме есть мебель от вашей фабрики?**

— Конечно! Это либо пробные образцы, либо та мебель, что шла в первом серийном выпуске.

— **Смена поколений как-то влияет на ваш бизнес?**

— Переход от второго к третьему поколению повлиял на нас в двух значимых направлениях. Во-первых, мы пришли от классического дизайна к современному. Во-вторых, с уровня локальных продаж вышли на мировой рынок.

— **Что входит в понятие «семейный бизнес»? Ваши семейные ценности близки вашим детям?**

— Доверие и честность — базовые принципы нашего бизнеса. А наши дети еще молоды, так что мы пойдем их позицию со временем. Ведь ценности подтверждаются действиями, а не словами.

www.treku.com



ЭКСКЛЮЗИВНО В БУТИКЕ «АНТУРАЖ»

# TREKU

www.treku.com @trekudesign



Мебельный бутик  
**АНТУРАЖ**

ул. Белинского, 29, тел. 557-700  
@anturag\_net anturag.net



*Один из самых известных дизайнеров планеты Патрисия Уркиола ломает стереотипы о том, как должен выглядеть дом состоятельного человека.*

Текст: Наталья Мурадова

# ДОРОГАЯ ПАТРИСИЯ

**М**адридский фестиваль дизайна 2020 успел состояться до того, как мир погрузился в карантинное отчаяние. Одна из самых популярных на нем выставок называлась «Патрисия Уркиола. Живой натюрморт» – испанцы давно признали свою «блудную дочь»: парламент присвоил ей Золотую медаль за достижения в искусстве, а король Хуан Карлос I лично вручил орден Изабеллы Католической за заслуги перед Испанией, который, впрочем, получают и иностранцы.

Всемирно известный дизайнер Патрисия Уркиола родилась в Овьедо, но живет в Милане. Многие считают Уркиолу итальянкой, и она не сопротивляется. Из Испании уехала еще первокурсницей, а ее настоящей альма-матер стал Миланский политехнический университет, который за два века выпустил столько талантливых студентов, что его аудитории пора превратить в музей. Уркиола по образованию архитектор, а по темпераменту – южанка: способность радоваться жизни она впитала вместе с солнцем Астурии, поэтому бездуш-



Мягкая мебель Gentry



**Хороший ДИЗАЙН – это не только ТАЛАНТ, но еще ЛЮБОВЬ И ЗАБОТА.**

ным чертежам зданий сложно соперничать за ее внимание с теплом предметов, которыми наполнен дом.

«Кроме одежды, человеку в повседневной жизни нужны стул, кресло, чашка. И эти вещи должны стать ему друзьями», – говорит Патрисия. Она проектирует здания и создает интерьеры так же увлеченно и страстно, как придумывает посуду. У любого другого дизайнера ее масштаба художественные амбиции давно бы взяли верх над практичностью, но для Уркиолы кастрюля или кувшин – это именно кастрюля и кувшин, просто очень удобные и красивые. Они могут стать органичной частью любой, самой простой кухни, в них нет и тени того художественного снобизма, который часто свойственен почерку знаменитых авторов. Уркиола при каждом подходящем случае повторяет наставления своего ментора, революционера от итальянского дизайна Акилле Кастильони: когда ты работаешь над предметом, ты обязан думать о том, кто в конечном итоге будет им пользоваться. Хороший дизайн – это всегда не только талант, но еще немного заботы и нежности. «Любовь – это тонкая связь, которая возникает у нас с предметами. Ведь мы проживаем с ними свой каждый день», – поясняет уже своими словами Патрисия.

Для Уркиолы нет границ ни в переносном, ни в прямом смысле. Она много путешествует и верит, что путешествия способны полностью изменить человека. Уркиола переосмысливает орнаменты, которые увидела в Африке и Индонезии. Ее очаро-

Фото: Архивы пресс-служб



Садовая мебель Gan

**BÖWE**  
немецкие химчистки

**СЕНТЯБРЬСКИЕ НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ СО СКИДКОЙ 20%**



**1 – 6 сентября**  
На чистку демисезонных курток и плащей



**7 – 13 сентября**  
На биочистку детских колясок и автокресел



**14 – 20 сентября**  
На биочистку кожи и меха



**21 – 27 сентября**  
На биочистку экокожи и экомеха



**28 сентября – 4 октября**  
На чистку свадебных и вечерних платьев

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

**Доставка** - заберем и привезем готовый заказ.

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 2000 руб. В остальных случаях ее стоимость составляет 150 руб. Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

Подробности проведения акции, а также о новых акциях узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE»



Диван Redondo



Кресло Mafalda



Кресла Canasta

вала Индия, изысканность и красота архитектуры Моголов с роскошными террасами – свои впечатления Патрисия воплотила в коллекции садовой мебели.

Уркиола один из самых дорогих интерьерных дизайнеров мира: спроектированный ею интерьер все равно что дом от Захи Хадид – удовольствие, доступное единицам. При этом Уркиола умеет пристально вглядываться в самые простые материалы вплоть до соломы или синтетических тканей. Она копирует традиционное плетение мебели из ротанга с тем же азартом, с каким печатает на 3D принтере напольное покрытие для шоу-рума BMW. Критики характеризуют стиль Уркиолы сложным философским термином «ризоматический», поясняя, что в нем совершенно отсутствует иерархия: все элементы ее дизайна, простые и сложные, имеют одинаковую ценность.

Уркиола уже пять лет занимает должность креативного директора бренда Cassina, но кажется, что в Италии не



Лежак Gan

осталось ни одного известного бренда, с которым она не успела бы сотрудничать: Flos, Haworth, Glas Italia, Kettal, Moroso и, конечно же, Kartell. Ситуация в некоторой мере парадоксальная: предметы дизайна Уркиолы служат утварью на кухнях и мебелью в саду, но в то же время выставлены в лучших музеях мира в качестве экспонатов: в нью-йоркском MoMA, в парижском Музее декоративного искусства, в Vitra в Базеле, в Музее Виктории и Альберта в Лондоне и других.

Бюро Studio Urquiola, которое она открыла в 2001 году, занимается проектированием зданий и интерьерами (в его портфолио есть и простые, и роскошные Four Seasons и Mandarin Oriental), предметным дизайном, музейными экспозициями и даже стратегическим консультированием. Откуда у Уркиолы на все это время и силы – вопрос, который многим не дает покоя. Даже на самоизоляции эта эффектная светлоглазая блондинка решила не отдыхать, а попробовать что-то новое: она начала вести прямые эфиры в инстаграме, на которые приглашала известных гостей. Одним из первых на «Разговор с Патрисией Уркиолой» попал мишленовский шеф Массимо Боттура, которого она с задорным смехом интервьюировала сорок минут. Только тем, кто совсем не знает Уркиолу, такой выбор мог показаться странным, ведь ее дизайн прежде всего для жизни – такой, в которой есть место радости, любви и отличной кухне.

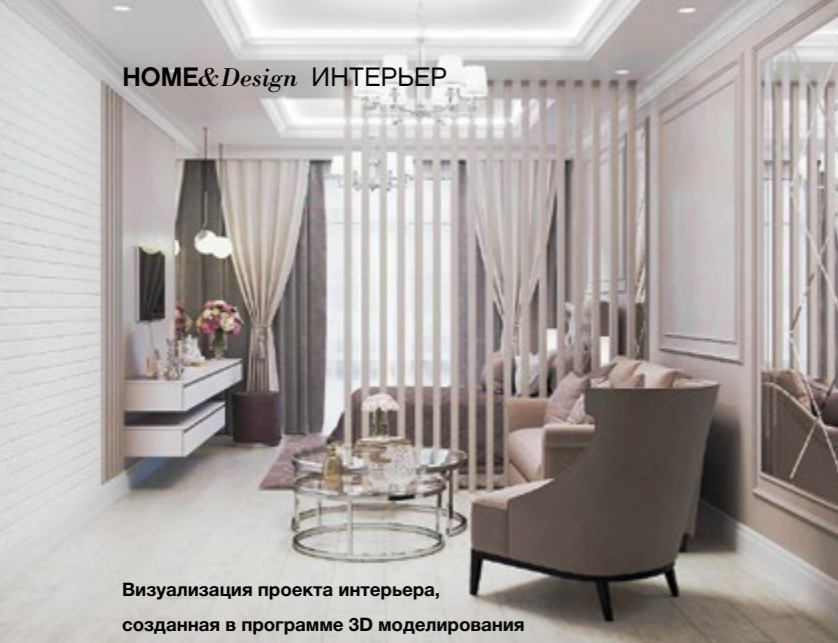


Кресло Bold

**Уркиола пристально ВГЛЯДЫВАЕТСЯ в самые ПРОСТЫЕ материалы вплоть до соломы или синтетических ТКАНЕЙ.**



Кресло Bloomy



Визуализация проекта интерьера, созданная в программе 3D моделирования



Фотография реализованного проекта

# Интерьер для счастливой жизни

**Задача дизайнера интерьера — улучшить качество жизни своих клиентов. И люди, которые увлеченно занимаются этой профессией, как никто понимают, что окружающее пространство оказывает огромное влияние на то, как мы себя ведем и ощущаем, насколько счастливо и уверенно себя чувствуем во всех жизненных сферах.**

— Я занимаюсь созданием интерьеров с 2013 года, — рассказывает дизайнер Елена Коровина, — и вижу, что за последние годы запрос на услуги специалистов нашего профиля значительно вырос. Сегодня потребители понимают, что современный и грамотно спланированный функциональный интерьер начинается с разработки дизайн-проекта и учета малейших нюансов и деталей при подборе строительных материалов, мебели, декора, организации освещения и прочих важных моментов. Не зря, например, наши зарубежные коллеги вооб-



Дизайнер Елена Коровина с клиентом Анной Шагаловой @anna\_shagalova

ще предлагают относиться к дизайну как к терапии, ведь он создает ощущение благополучия в доме, способен внушить его владельцам уверенность, гордость, чувство безопасности и покоя, придать жизненной энергии.

На каждом проекте у нас с заказчиком складываются определенные отношения. Я чувствую человека. Это приходит ко мне каким-то волшебным образом, сверху — и в итоге мы оказываемся с ним на одной волне, начинаем говорить на одном языке, так как я понимаю, что именно ему нужно предложить. Когда все складывается, то работа над проектом и его дальнейшее воплощение проходят прекрасно.

Мне удалось реализовать достаточно много интересных замыслов. Но про-

**СОВРЕМЕННЫЙ** и грамотно спланированный **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕРЬЕР** начинается с **РАЗРАБОТКИ** дизайн-проекта

фессия дизайнера, как я уже говорила, подразумевает не только проектирование, но полное сопровождение ремонтно-строительных работ. А это очень сложно сделать, если у тебя нет таких надежных и проверенных партнеров, как те, с которыми мне повезло сотрудничать в рамках одного из своих последних проектов в новостройке на Трифонова. Это было переоборудование жилой зоны однокомнатной квартиры в современное и стильное пространство для молодой красивой девушки.

Вместе с интерьерным салоном «Om Decor» нам удалось подобрать идеальный цвет для стен — Poivre Blanc верера Н&Н краски Gluck. Благодаря уникальному составу краски, окрашенные поверхности обретают потрясающую глубину и насыщенность цвета.

Салон «Idea Light» взял на себя задачу продумать стильный и грамотный светодизайн, а полным комплексом отделочных работ занимались мастера строительной компании «Bevska». Салон «Будуар» создал комплект мягкой мебели, стильной, современной и комфортной. Особенным теплом и атмосферой уюта квартиру наполнили шторы,



покрывала и аксессуары от «Студии текстиля Королёвой».

Радует, что сегодня все необходимое для вашего дома можно приобрести в Томске, впечатляет и уровень мастерства наших профессионалов.

**В создании проекта принимали участие:**

**Дизайнер Елена Коровина**  
**Интерьерный салон «Om Decor»**  
**Бюро светодизайна «IDEA Light»**  
**Строительная компания «Bevska»**  
**Салон мягкой мебели «Будуар»**  
**Студия текстиля Королёвой**



«Уединиться в своих четырех стенах означает оставить стресс на улице, обрести покой, хорошее самочувствие и, возможно, найти вдохновение. Так что дизайнеры интерьера помогают в создании такого рода убежищ для души».

Ульрике Кабил,  
немецкий дизайнер

ED  
ELENA DESIGN

Дизайнер Елена Коровина,  
БЦ «Статус», пл. Батенькова, 2, оф. 506,  
тел. +7-903-955-52-98, @elena\_design70

IDEA  
LIGHT  
Бюро  
светодизайна

ул. Нахимова, 8, стр. 2 (ТЦ «Оранжевое небо»),  
тел. +7 (3822) 23-52-63,  
idea-light.ru, @idealight\_insta

Om Decor  
интерьерный салон

Краска для стен премиум-класса  
пр. Фрунзе, 96, тел. +7 (3822) 55-01-87,  
omtomsk.ru, @derufa\_tomsk

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ ДЛЯ КРАСИВЫХ ДОМОВ  
БУДУАР

ТЦ «Город», ул. Герцена, 61/1,  
тел. +7-913-864-00-64, @buduar\_mebel

Bevska

Строительная компания «Bevska»,  
ул. Карташова, 4, тел. +7-952-160-88-88,  
bevska.ru, @bevskaipro

Студия  
текстиля  
Королёвой

Студия текстиля Королёвой,  
ул. Киевская, 86, тел. +7-913-109-44-14,  
www.korolevastudio.ru, @korolevastudio



Полиуретановая пленка — простое и правильное решение для защиты автомобиля. Она поможет сохранить его внешний вид, а также позволит не снижать цену при возможной продаже. Пленкой можно оклеить как весь кузов, так и его часть — например, переднюю часть автомобиля. «Мастертон» использует самую плотную пленку от американского производителя Llumar. В нем 210 микрон, а в аналогах максимальное количество микрон — от 150 до 180.

человеку важны безопасность и комфорт! Для нас ценно именно отношение владельцев к автомобилям, а не их стоимость, и каждому мы найдем что предложить! В первую очередь наши отношения с людьми строятся на полной честности и открытости, уважении и полном понимании всех аспектов этой сложной работы.

Знаю, автосалоны предостерегают хозяев машин о том, что разбирать свой автомобиль небезопасно. Но мы прошли точно такую же сертификацию, какую имеют работники крупных центров. Так что мы совершенно безопасно можем разбирать и собирать ваши машины.

Наши услуги подходят для автомобиля абсолютно любого возраста, но мы все же делаем акцент на сохранности новых машин. Согласитесь, стоимость авто из салона достаточно высока, а негативного внешнего воздействия с нашими погодными условиями, пробками, лихачами и загазованностью избежать сложно, иногда и нереально. А мы готовы помочь всем, кто внимательно и бережно следит за состоянием своих авто, и будем рады видеть их в «Мастертоне», чтобы познать со всем спектром наших услуг.



**Master  
Ton-pro**  
СТУДИЯ АВТОСТИЛИ

тел. (3822) 201-107, masterton.pro,  
@masterton.pro, toner\_vtomske,  
e-mail: info@masterton.pro

# Под надежной защитой

*Мы клеим защитные стекла на наши телефоны, планшеты и прочие девайсы, но не всегда задумываемся о защите одного из главных и ценных девайсов современного человека — автомобиля. Климат и дороги в нашей стране далеко не идеальны, но способ защитить свою машину и сохранить ее первозданный вид и ликвидность существует.*

Компания «Мастертон», которую возглавляет Василий Чипурин, предлагает надежное и проверенное решение: оклейка автомобилей полиуретановой пленкой. Это реально поможет уберечь от повреждений внешний облик машины любого класса. О своем опыте, о том, кому подходит этот тюнинг и почему его выполнение безопасно, Василий рассказывает автолюбителям и читателям «Дорогого».

— Можно сказать, что к созданию собственного бизнеса я шел с 12 лет, — рассказывает владелец «Мастертон». — В этом возрасте я уже начал осваивать азы вождения, а где-то в 15—16 лет всерьез заинтересовался внутренним устройством машин. Вот так все и на-

чалось. В 16 лет я уже начал работать в сервисном центре «Форд», параллельно совмещая это занятие с учебой. Думаю, я многое там узнал, иначе бы меня в 2011 году не пригласили работать тонирующим в известную компанию «Винил-Томск», в которой я смог вырасти до должности администратора. О создании собственного бизнеса я думал, уже когда устраивался в «Винил-Томск», и сегодня я благодарен бывшим коллегам за бесценный опыт и полученные знания.

В 2017 году начал принимать клиентов наш «Мастертон». Среди них не только достаточно обеспеченные люди на авто премиум-класса, но и обладатели более бюджетных вариантов. Каждому

# FUN &Toys\*

## В ТЕНИ ТРОПИЧЕСКОГО САДА

Отель Cheval Blanc St-Barth Isle de France расположен на одном из самых красивых пляжей острова Сен-Бартелеми — на пляже Flamands. В SPA, что находится в тропическом саду, предлагают уникальные процедуры для лица и тела, в том числе, разработанные Guerlain эксклюзивно для отеля. Ритуал Royal Repair Treatment с косметикой Guerlain на основе пчелиной продукции включает микродермабразию и очищающий массаж с теплыми растениями. Действующие вещества маточного молока и меда разглаживают морщины и дарят коже сияние.



\* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»

# Время петь

**На** вопрос, можно ли научить петь человека, не обладающего вокальными данными, **Таня Панова** ответила так: «Если у человека есть импульс и ему интересна музыка, которая доставляет ему удовольствие, значит, у него есть вокальная predisposition, у него есть все для того, чтобы развить свои голосовой аппарат».



— **Таня, вы знаете это по собственному опыту?**

— Да. С детства я очень любила петь, через песни выражая свои эмоции... При этом была стеснительной, поэтому родители лет в 6—7 отвели меня на прослушивание в музыкальную школу, но педагог отказался заниматься со мной, ссылаясь на слабый голос, маленькие связки... Тогда я приняла это как диагноз. Однако человек сам по себе — кладез творческих возможностей. И я занялась самообучением.

Чувствуя себя увереннее, буквально через год-полтора приняла участие в городском конкурсе, на котором заняла первое место. В жюри, кстати, был тот самый педагог. Он не узнал меня, но пригласил в свою вокальную группу. И тогда я поняла, что добиться успеха под силу любому человеку. Я продолжила заниматься творчеством, сочиняла песни, выступала перед многотысячной аудиторией. Затем у меня появилась семья, и я уже не могла гастролировать. Зато пришли первые ученики, которые просили помочь им с вокалом. Так я решила, что после экономического мне необходимо получить музыкальное образование, и в 2012 году окончила колледж им. Э. Денисова.

— **Кто ваши ученики и как проходит обучение?**

— Опираясь на свой более чем 15-летний вокальный опыт, я вместе с нашими педагогами разработала авторскую методику поэтапного обучения, которая дает потрясающие результаты. Система основана на открытии своего природного голоса через естественное звукоизвлечение и движение. У нас также есть онлайн-платформа для занятий в любом месте и в любое время, ведь слоган нашей школы — «Где угодно и когда угодно!» В школе занимаются и взрослые, и дети с 3,5 лет. Главное, чтобы у них были желание творить, способность работать, быть выносливым и стойким эмоционально. Хорошо, когда есть цель, к которой ты стремишься. Поэтому наши отчетные концерты — это важный опыт. В школе певцы тренируются, а выход на сцену — это совершенно другие эмоции. Это возможность что-то отдать, показать миру, подарить свою музыку, исполнить свою песню.

— **Музыка способна изменить человека?**

— Музыка может воспитать в нас самые высокие качества. Наша задача — поддержать учеников в их саморазвитии. Вокал — это лишь одна ступенька, окошечко, через которое можно это сделать.



## НАШИ ПРОФЕССИОНАЛЫ:

**Таня Панова**, создатель и руководитель школы вокала «Соло by Vocal Work», вокальный тренер

**Мария Краснова**, лауреат всероссийских вокальных конкурсов, вокальный тренер

**Полина Шареева**, джазовая певица, работает с известными музыкантами.

**Екатерина Калинин**, вокальный тренер, ведет уроки детского вокала.

**Олеся Неугодникова**, работает в разных стилях, участница телевизионных шоу, профессиональная певица.

**Виктория Чумакова**, певица с более чем 13-летним опытом работы на сцене, вокальный тренер



Школа вокала для взрослых и детей,  
пр. Ленина, 1, тел. +7 952 806-29-07,  
solotomsk.ru

## ТАТЬЯНА ГАЛИМОВА

Основатель и руководитель компании «Дэльта», @galimovatanya

Когда я записалась на первый пробный урок в школу вокала «Соло by Vocal Work», мне казалось, что я очень здорово пою, но это было, конечно, далеко не так! Здесь мне очень корректно показали и объяснили основы вокала и звукоизвлечения, а спустя несколько месяцев уже состоялось мое первое сценическое выступление на отчетном концерте школы-студии. Регулярные концерты дают очень ценную и необходимую мотивацию — расти в своем деле, добиваться все новых успехов, побеждать и превосходить самих себя «вчерашних». Наши достижения — это заслуга основателя и идейного вдохновителя студии Тани Пановой, всего

педагогического коллектива, который безумно любит свое дело; живет им. Дважды в неделю я с удовольствием лечу на занятия, где полностью погружаюсь в этот захватывающий, настоящий мир эмоций, чувств и прекрасных звуков! Я благодарна моему тренеру Олеся Неугодниковой, профессионалу, настоящей певице и актрисе, влюбленной в жизнь, голос и музыку. Сегодня под ее руководством я участвую в музыкальном коллективе «Контраст». Мы экспериментируем, ищем свежие варианты звучания известных песен и просто классно проводим время. Занятия вокалом и музыкой вдохновляют меня и позволяют быть в гармонии и балансе с собой.

Бухгалтерские услуги и автоматизация  
бизнеса, компания «Дэльта»  
тел.: 71-21-99, +7-923-457-91-06  
delta-tomsk.ru, deltatomsk.ru





Yes, we are OPEN  
для НОВЫХ  
возможностей  
в вашей жизни!

## Двери, которые мы открываем

«**К**огда я рос (это были еще времена СССР), всё окружающее меня казалось серым, тоскливым и однообразным, — так вспоминает сегодня свое прошлое создатель Open English School Александр Пушков. — Но там, где-то, был совершенно другой мир, в котором что-то происходит настоящее, влекущее, большое и недостижимое. И чтобы соприкоснуться с ним, нужно было знать английский язык».

6 лет назад Александр Пушков решил рискнуть и открыть свою школу английского языка. В детстве это казалось ему чем-то нереальным, но огромное желание заставило его двигаться к цели! Начиная с простого: компьютерные игры, которые в то время на русский язык не переводились, потом поступление в университет на ФИЯ... Его мечты стали исполняться: он стал переводчиком, побывал в разных

странах, познакомился с новыми людьми. В какой-то момент Александр заметил, что ему нравится преподавать. Точнее, не столько учить, сколько видеть возможности, которые открываются другим людям с приобретением умения разговаривать на английском языке.

В итоге у него появилась мечта о школе, где в дружеской и приятной атмосфере раскрывался бы потенциал учеников, где бы они увидели новые возможности для жизни! Так родилась школа OPEN English School.

### Почему студенческое время — это лучшие годы?

— Сейчас университеты, особенно томские, предоставляют огромные возможности для реализации наших желаний. Нужно только иметь стремление и усердно трудиться. И тогда можно поехать учиться за рубеж, заниматься наукой и работать в зарубежных лабораториях, можно создать самому что-то новое, общаться с людьми по всему миру в профессиональ-

ной сфере, учиться у них, расти и развиваться. И всего этого можно добиться, когда тебе всего 20-23 года! Есть только одно важно условие. Всего этого не будет, если ты не сможешь с ними общаться на одном языке. И этот язык — английский. Можешь свободно общаться и читать иностранную литературу? Все двери для тебя открыты! Нет? Тогда **не теряй время** и быстрее учи язык. Это возможно. Только **не уппусти свой шанс!**

### Зачем учить английский язык во взрослом возрасте?

Конечно, для себя! Чтобы свободно путешествовать и общаться с людьми, не ощущать скованности и страха в другой стране, а наслаждаться новыми впечатлениями! **Свобода** — вот чего мы все хотим!

Вторая причина — профессиональная деятельность. Неважно, инженер вы, дизайнер или IT-специалист, — большинство информационной литературы написано именно на английском языке. Владение им — безусловный шанс для профессионального роста и карьеры. Без этого сегодня никак! Согласны?

Еще немаловажная причина — это **наши дети!** Мы все хотим для наших детей только самого лучшего. В том числе образования. Но как помочь ребенку с освоением иностранного языка, если сам его не знаешь?! Правильно, никак. Поэтому многие не только учат язык для себя, но и стремятся потом помогать своим детям. «Мне важно, чтобы мои дети могли воспользоваться открытыми возможностями, поэтому, со своей стороны, забочусь о предоставлении им **инструмента**. Дальше **выбор** за ними!»

**А какие двери хотели бы открыть вы** в своей жизни? Расскажите нам за чашечкой кофе на улице Советской, 107.

**OPEN ENGLISH School**  
Школа Александра Пушкина

ул. Советская, 107, op-english.ru,  
тел. 8-903-955-66-57 (есть WhatsApp и Viber)  
open2014english@gmail.com

# подарочные КНИГИ о Томске

6+

ИЗДАНИЯ О ТОМСКЕ И ОБЛАСТИ,  
СОДЕРЖАЩИЕ УНИКАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,  
РАРИТЕТНЫЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ И ФОТОСНИМКИ



Купить книги вы можете:

в компании «Рекламный Дайджест» - ул. Герцена, 72б  
в Томском областном краеведческом музее - Ленина, 75  
в Первом музее славянской мифологии - ул. Загорная, 12  
в книжном магазине «Петр Макушин» - пер. Батенькова, 5  
в книжном магазине «Книгозор» - ул. Красноармейская, 44  
в гостинице «Хорошие люди» - ул. Говорова, 50а

РЕКЛАМНЫЙ  
ДАЙДЖЕСТ

[www.podarkiotomske.tomsk.ru](http://www.podarkiotomske.tomsk.ru)

# Вкусное воплощение легендарной Кулайской культуры



**26** августа 2020 года Томский областной краеведческий музей имени М. Б. Шатилова и компания «Сибереко» договорились об использовании изображений кулайского искусства на продукции компании «Сибереко». Мы поговорили с директором Томского областного краеведческого музея

Святославом Перехожевым и директором компании «Сибереко» Иваном Гусаковым о будущем партнерства бизнеса и культуры для Томской области.

— Мы привыкли, что бизнес поддерживает культуру. А как культура может быть полезна бизнесу?

**С. Перехожев:** Культура, в особенности музея, обладая разноплановым

контентом и большим набором символов, может оказывать существенную поддержку бизнесу, придавая продукции дополнительную, символическую ценность.

**И. Гусаков:** На мой взгляд, культура помогает бизнесу наладить коммуникации с определенной целевой аудиторией, для которой культура — не пустой звук, а прежде всего способ наполнить жизнь смыслом и красотой. Таким образом, для бизнеса культура становится мостиком к этой целевой аудитории, а с другой стороны, бизнес — мостик для культуры, так

Фото: интернет-издание «Томский обзор»



как благодаря ему она тиражируется, как, например, наши конфеты, посвященные Кулайской культуре.

— *Культуру и бизнес нередко противопоставляют. Но в последнее время все чаще мы видим примеры не просто взаимовыгодного сотрудничества, но еще и ради какой-то высокой цели. Скажите, какую высокую цель вы преследуете в стратегическом партнерстве?*

**С. Перехожев:** Безусловно, помимо узнаваемости музея мы стремимся повысить узнаваемость Кулайской культуры и Томской области как региона с разнообразным наследием. Я надеюсь, что нашу область все будут знать не только как регион с богатыми ресурсами и качественным высшим образованием, но как место, где зародилась Кулайская культура, или регион, который в годы Столыпинской реформы активно заселялся и развивался благодаря людям со всех уголков Российской империи.

**И. Гусаков:** Стратегическая цель простая. Мы делаем качественные, полезные сибирские продукты, музей популяризирует историю Томской области



Также Томский областной краеведческий МУЗЕЙ и компания «СИБЕРЕКО» намереваются сотрудничать в рамках **НОВОГО ПРОЕКТА** музея «Арт-Острог «Сибиря»» в 2021–2022 гг.

и ее туристическую привлекательность. Мы соединяем наши силы и делаем историю доступной для многих. Каждый желающий может взять и подарить своим близким, друзьям, знакомым в любой части света историю нашей области, вкус и пользу.

— *2020 год — сложное время для новых коммерческих проектов?*

**С. Перехожев:** Сейчас лучшее время для развития внутреннего туризма. Томская область — не курорты Краснодарского края, но достойное место для путешествий и новых открытий, в том числе культурных и гастрономических.

**И. Гусаков:** На сегодняшний день локальная история очень интересна людям.

Мы пришли к тому уровню, когда многие стали интересоваться своим прошлым. Им интересно знать о своих корнях, о том, что было до них. И приедем, безусловно, интересно узнать о месте, в которое они приехали, в чем его уникальность? Поэтому я не вижу никаких сложностей, главное — искреннее желание поделиться нашей историей со многими.

SIBERIA  
tomskmuseum.ru

СИБЕРЕКО

Флэтбрэд с грушей, горгонзоллой и рукколой, Extra Virgin



Пицца с пастромой и корн-биф, Rossini



# Молода, как Рим

*Самое популярное блюдо на планете – пицца. По скромным подсчетам каждый год ее заказывают в ресторанах не менее пяти миллиардов раз. Впрочем, пицца – рекордсмен не только по этому показателю. Именно ей удается, не меняя своей сути, приспособиться ко вкусам любой публики от состоятельных гурманов до самых отчаянных сторонников здорового питания.*

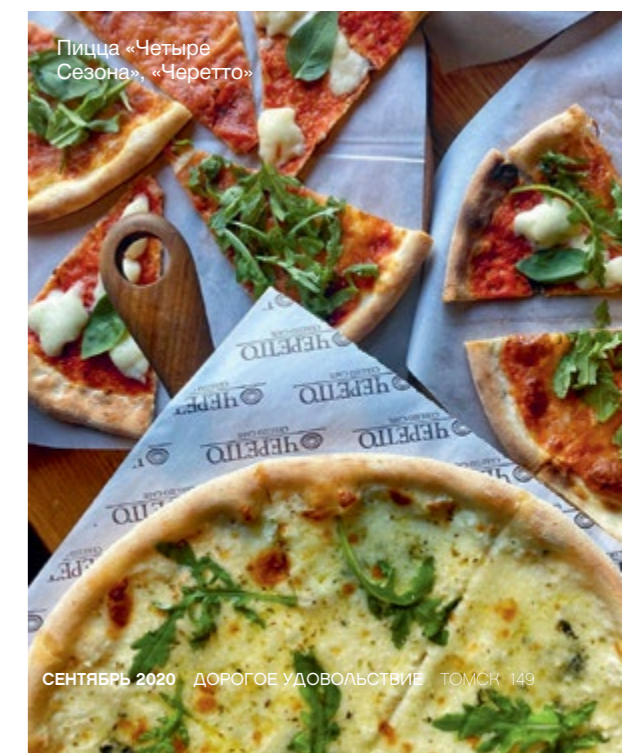
**Н**аряду с аутентичной итальянской пиццей место под солнцем себе отвоевывают американская – из пышного теста, греческая – с толстым, как у пирога, основанием и даже суховатая французская – с пармезаном вместо моцареллы. Итальянские пиццайоло, видя такие вариации, только снисходительно улыбаются. Настоящая пицца требует соблюдения множества условий, причем с почти лабораторной точностью. Доля почтения тоже не помешает – пару лет назад неаполитанская пицца была включена в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО, в заявлении которого говорилось, что мастерство неаполитанских пиццайоло является «кулинарным

ноу-хау, связанным с приготовлением пиццы, которое включает в себя жесты, песни, местный жаргон, умение обращаться с тестом для пиццы и является неоспоримым культурным наследием».

В том, что касается официального признания, неаполитанская пицца сумела обойти свою извечную соперницу – римскую. Хотя вопрос, которая из них все же древнее, по-прежнему остается открытым.

Слово «пицца» было впервые зафиксировано документально в 997 году в городке Гаэта, что в провинции Латина, а он как на грех – ровно на полпути между Римом и Неаполем.

«Неаполитанская пицца – более пышная, тесто у нее эластичное, похожее



Римская пицца с утиным прошутто и рукколой, Rossini



ской колбасой, хотя шеф ресторана Роман Васильев с тринадцати лет жил в Италии. Там он изучил «нотную грамоту» пиццы настолько безупречно, что теперь может позволить себе импровизировать: в меню фирменная «Россини» с манговым пюре и ломтиками фуа-гра, «Русская» – со слабосоленым лососем и красной икрой, для сладкоежек – пицца с маршмэллоу и ароматными ягодами, а для тех, кто увлечен ЗОЖ – из мультизлакового теста со свекольным муссом и кейлом.

Пицца без глютена – относительно новый тренд, к которому приспосабливаются пиццайоло во всем мире. При желании еще и моцареллу в ней можно заменить на безлактозную. Пицца вообще удивительно просто приспосабливается к любым условиям. Сравнительно недавно она была исключительно блюдом из закусок, а потом уверенно вошла в высокий гастрономический сегмент. Положил этому начало Гордон Рамзи – до него никому из шефов не приходило в голову, что можно подавать пиццу за 250 долларов. В ресторане Maze Рамзи ввел в меню пиццу с итальянским луковым пюре, моцареллой из молока буйволиц, сыром фонтина, панчеттой и главным ингредиентом – белым трюфелем. Причем цена могла быть и выше – в зависимости от порции трюфеля. Лондонскую публику такой подход удивил настолько, что долгое время пицца из Maze фигурировала в Книге рекордов Гиннеса как самая дорогая в мире. Потом эстафету подхватили другие рестора-



«Классическая Маргарита», Rossini



Пицца «Парма – Руккола», Il Letterato



Пицца с маршмэллоу и ягодами, Rossini



Пицца «Россини», Rossini

на лепешку, при этом борты воздушные и хрустящие. А основа для римской пиццы – хрустящая, тонкая и плоская, – рассказывает Дмитрий Гудков, шеф-повар ресторанов Il Letterato. – Для приготовления неаполитанской используются более мягкие сорта муки. На римскую же идут несколько сортов муки, и твердые, и мягкие, а также сухая закваска».

Неаполитанская и римская пицца – это как два разных музыкальных ритма. Для первой тесто подходит за двенадцать часов, тогда как опара римской должна стоять в четыре раза дольше. Коржи для римской еще и выпекаются отдельно, а перед подачей на них кладут ингреди-

ты и снова отправляют в печь – словом, процесс спокойный и размеренный. Неаполитанцы же любят «погорячее»: их пицца должна готовиться при температуре 380–400 градусов Цельсия, тогда как для римской будет достаточно 250–300 градусов.

То, в чем выпекают пиццу, важно так же, как и из чего. Рестораны гордятся своими печами, как коллекционеры машин собственным автопарком. В московском ресторане Rossini свою Magana Forni Tanganelli называют «Ferrari среди печей». В зале она занимает центральное место, а изображения, стилизованные под фрески кватроченто, расположенные по

обе стороны, только усиливают сходство с алтарем. Известный ресторатор Александр Раппопорт открыл Rossini в конце 2019 года. То есть тогда, когда любое заведение обычно переживает всплеск интереса, его детище пережидало карантин. Однако Rossini стойко перенес все неприятности благодаря любви россиян к итальянской кухне и к пицце в частности. К слову, именно пицца стала первым иностранным блюдом в СССР: в конце восьмидесятых годов домохозяйки выписывали из женских журналов ее рецепты, точнее их вольную интерпретацию. В меню Rossini есть почти ностальгическая позиция – пицца «Иль Доторо» с доктор-



Римская пицца «Иль Доторо», Rossini

ны, которые добавляли к трюфелям и лобстеров, и даже красную икру, вымоченную в Don Perignon – на состязания в том, чей ценник выше, финиша быть не может. Хотя едва ли для кого-то станет большим секретом, что всевозможные изыски не превзойдут по вкусу ту самую пиццу, которую в невзрачных итальянских семейных рестораниках достают из пузатой старой печи. Пицца вообще блюдо чрезвычайно правдивое и настоящее. Дело не только в том, что все, что обычно служит начинкой, у нее доверчиво выставлено на всеобщее обозрение, но и в том, что обгорелые края пиццы не считаются недостатком, от которого нужно избавляться.

*Зеркало — это ворота из одного мира в другой, по сию и по ту сторону единой реальности непрерывного бытия.*

*Паола Волкова, искусствовед,  
историк культуры*



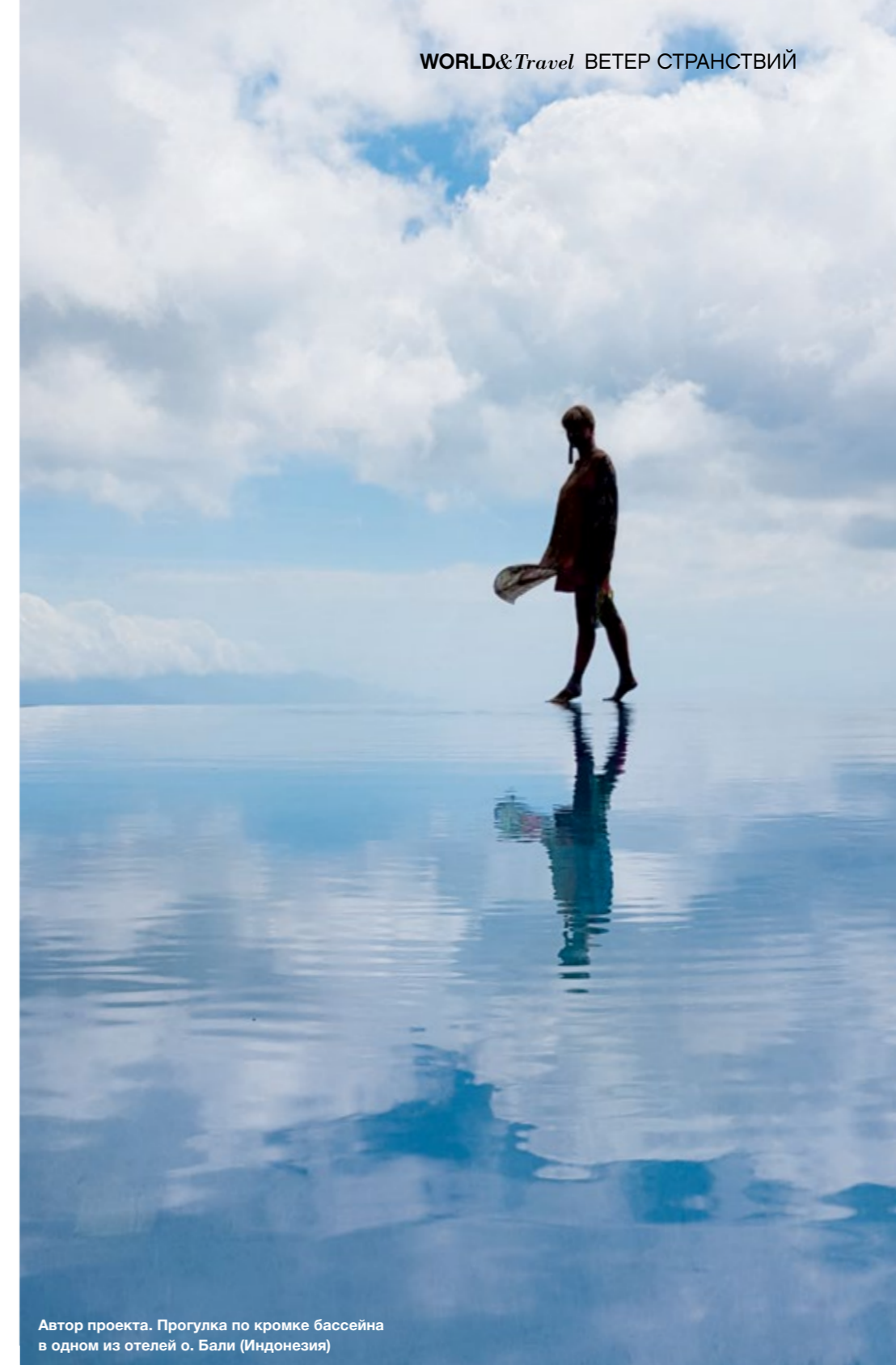
Церковь Сорока мучеников в городе Переславле-Залесском на берегу Плещеева озера (Россия)

У любого из нас нет шанса увидеть самого себя, кроме как в зеркале. Тысячи лет назад человек только через отражение в водоеме понял, что он — это он. Такими ли мы представляем себя, пока не видим свое отражение? А наше изображение, переданное «посредником», не кажется ли немного искаженным? Зеркала всегда мистическим образом действовали на человека: ему казалось, что в них отражается двойник, его второе Я.

Отражаемся в чем-то не только мы, люди, но и другие предметы. И их отражения нас тоже завораживают. Магия зеркала продолжается. Мы любимся и наслаждаемся параллельным миром Зазеркалья. Почему удвоение предметов так притягивает? Наверное, мы видим в нем все тот же вход в таинственное Иное.

Природа, например, тот еще затейник, ведь у нее приготовлены специальные ловушки для наших глаз. Все эти нежно подрагивающие в водяной ряби фламинго и зебры, лежащие в заливах айсберги, отраженные в мокром песке радуги и собаки... Человек, охваченный творческим экстазом, пытается подражать природным объектам. Он создает интерьеры, чьи детали отражаются в идеально отполированном мраморе, прекрасные замки на берегах озер, туннели с бесчисленными зеркалами, бассейны-инфинити, где купаются облака и солнце.

Зачем нам все это? Чтобы позволить отражениям заманить нас глубже и дальше. Чтобы получить заряд вдохновения и отправиться на исследование мира и себя самих.



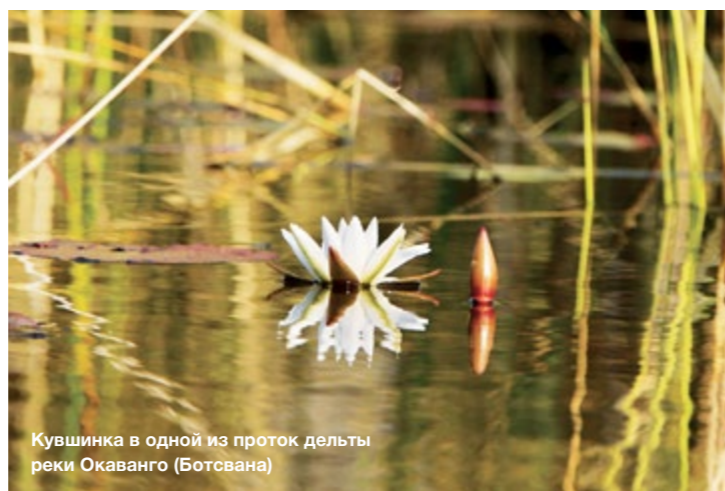
Автор проекта. Прогулка по кромке бассейна в одном из отелей о. Бали (Индонезия)

# ЗАЗЕРКАЛЬЕ

*Фото: Анна Иванова, Иван Пилевин*



Лошадиные головы «Келпи» (Шотландия)



Кувшинка в одной из протоков дельты реки Окаванго (Ботсвана)

◀ **«Келпи»** — две лошадиные головы из стали, 30 метров высотой каждая, спроектированы скульптором Энди Скоттом. Они возвышаются над каналом Форт-Клайд в шотландском городе Фолкерк. Задуманы как напоминание о важной роли лошадей в истории Шотландии. Келпи — это мифические водяные духи, живущие в реках и горных озерах. По легенде они способны превращаться в животных или в людей, но чаще всего принимают обличье лошадей.

Кинкаку-дзи (Золотой павильон) — один из храмов в комплексе Рокуон-дзи города Киото, в списке Всемирного наследия ЮНЕСКО (Япония)



Домик в провинции Смоланд (Швеция)



Замок Эгесков (Дания)



Элегантное здание с точеными башнями и шпилями как бы парит над спокойными водами озера. Замок наполнен коллекциями охотничьих трофеев, дубовой резной мебели, фарфоровой посуды и прочими «аксессуарами». Главный козырь замка — обширные сады с лабиринтами, грядками из лекарственных трав и большими клумбами-цветниками.



Архитектурный ансамбль зданий XV века в г. Брюгге (Бельгия)



**Особняк Матеуш** — один из самых прекрасных домов в стиле барокко в Португалии. Он изображен на этикетке вин марки «Матеуш» — самого продаваемого португальского вина в мире! Особняк был построен в начале XVIII века, и в нем до сих пор живут новые поколения той же самой семьи. Сады вокруг Матеуша — это настоящий шедевр паркового искусства. Узоры и орнаменты, сотканые из цветов-травок-кустов, настолько сложны и продуманны, что можно легко промахнуться мимо такого чуда, как «кедровый тоннель». Он образован плотно посаженными друг к другу деревьями, которые срослись боковыми ветвями и макушками в сплошную зеленую стену, загнутую дугой. (Португалия)



На территории мечети шейха Зайда (Абу-Даби)



На ресепшн отеля Morpheus, проект Захи Хадид (Макао)

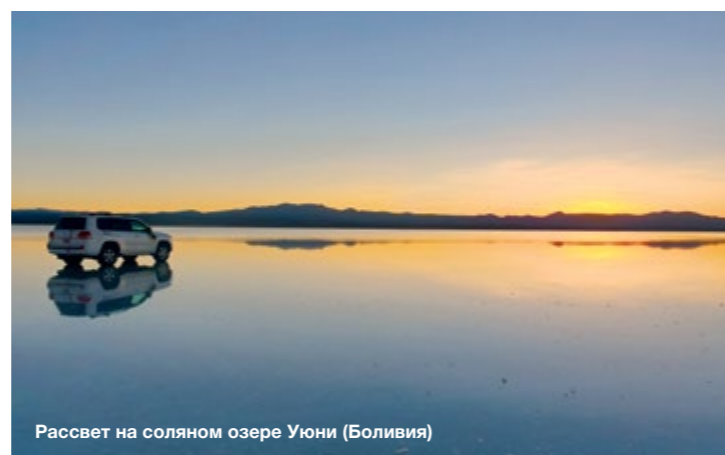
«**Марайя**» — уникальный концертный зал, построенный в пустыне Аль-Ула в Саудовской Аравии. Название здания переводится с арабского как «зеркало». Благодаря своим зеркальным стенам оно практически невидимо, так как в нем отражается окружающий его ландшафт. В этом и был замысел архитекторов, которые хотели подчеркнуть естественную красоту пустыни. Площадь зала — 9 740 кв. м, он включен в Книгу рекордов Гиннеса как самое большое зеркальное здание в мире. Неподалеку расположен древний город Мадаин-Салих, знаменитый скальными захоронениями набатейской цивилизации I до н. э. — I в. н. э. (в списке объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО).



Бассейн отеля «Ksar Char Bagh» (Марокко)



Концертный зал «Марайя» (Саудовская Аравия)



Рассвет на соляном озере Уюни (Боливия)



**Мечеть шейха Зайда** расположена в Абу-Даби, столице Объединенных Арабских Эмиратов. Названа в честь шейха Зайда ибн Султана ан-Нахайяна — основателя и первого президента страны. Вместимость мечети 40 тысяч человек. Внутри мечети находится персидский ковер — самый большой в мире. Минареты имеют высоту 107 метров, главное здание покрывают 82 купола из белого мрамора.





Оранжевые плавающие ворота-тории, святилище Ицукусима на о. Миядзима (Япония)



Пруд Черного Дракона, г. Лицзян (Китай)



Карп в отражении дерева в пруду (Япония)

**Объекты современного искусства** на территории Hotel of Modern Art (НОМА) возле Гуйлина (Китай). Был открыт в 2010 году одним тайваньским миллиардером-искусствоведом для рафинированных эстетов. В парке вокруг отеля и в галереях собрано более 400 скульптур, авторами которых, как правило, являются победители венецианских биеннале. Футуристические здания отеля и галереи, озера, в которых отражается очередное творение абстрактного искусства; сосновые рощи; мостики, перекинутые над прудами с цветущими лотосами; оранжереи с тропическими цветами... На осмотр его территории нужно много часов. Номера для гостей стараются не отставать от выбранного НОМА направления на современное искусство, а ресторан специализируется на кухне в стиле фьюжн.



Территория Hotel of Modern Art

**Гора Слоновый Хобот и плот с бакланами,** г. Гуйлинь (Китай). Особенностью региона является ловля рыбы с помощью специально обученных птиц — бакланов. Этой традиции уже несколько тысячелетий. Баклана привязывают за лапку к плоту и периодически заставляют нырять. Диаметр его шеи уменьшен повязкой из сухой травы, поэтому птица может удержать ее в клюве, но не проглотить. Хозяин забирает улов у баклана и отправляет его снова за добычей. Иногда бакланы умнеют и достают только самую мелкую рыбку, которую тут же и поглощают. Зачастую рыбалка с птицами происходит ночью при свете фонарей, так как определенные виды рыб активны именно в темное время суток.





Отражение гор и неба в бассейне отеля «Caguso», г. Равелло (Италия)



Бурые медведи в заповеднике Катмай, Аляска (США)



Рыбацкий катер в одном из фьордов Лофотенских островов (Норвегия)



Айсберги в заливе Диско (Гренландия)

◀ **Залив Диско** у западного побережья Гренландии. В заливе постоянно дрейфуют тысячи айсбергов. Был открыт в 985 году викингом Эриком Рыжим. Сейчас на побережье залива находится несколько поселений. Фьорд Илулиссат-Исфьорд, являющийся частью залива Диско, был внесен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Круизное судно **«Royal Clipper»** на фоне гор острова Сент-Лусия. Пятимачтовый парусник с самой большой площадью парусов в мире: 42 штуки общей площадью 5,205 кв. км. По этому пункту судно вошло в Книгу рекордов Гиннеса. На морском языке такая оснащенность называется «полное парусное вооружение».

▶ **Соленое озеро Уюни.** Расположено на высоте 3 660 метров над уровнем моря. Большую часть года озеро — это сухое соляное плато, составленное из шести-гранных фрагментов в форме сот светлого бежевого цвета. С ноября по март обычно выпадают осадки, и Уюни превращается в бескрайнее зеркало. Небо цвета глубокой лазури с легкими облачками через отражение перетекает в водную гладь и наоборот. Его протяженная и идеально ровная поверхность служит лучшим инструментом для тестирования и калибровки приборов наблюдения поверхности Земли на орбитальных спутниках.



Дом и церковь в поселении Нанорталик на берегу залива (Гренландия)



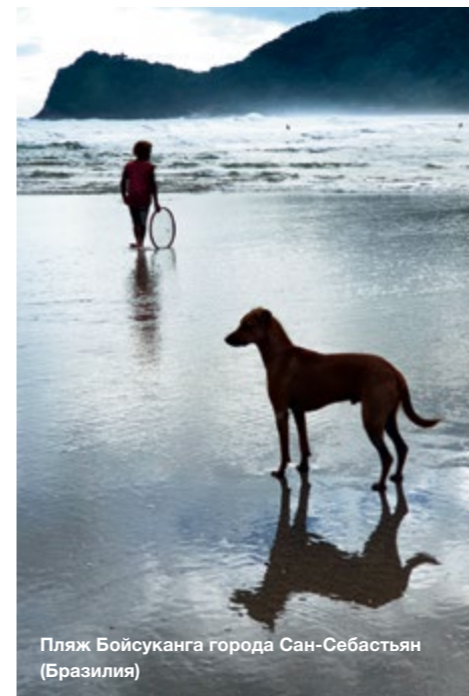
Круизное судно Royal Clipper (Карибские острова)



Соленое озеро Уюни (Боливия)



Золотой храм сикхов в г. Амритсар, штат Пенджаб (Индия)



Пляж Бойсуканга города Сан-Себастьян (Бразилия)

◀ **Золотой храм сикхов.** Сикхизм — сравнительно молодая религия, ее основал гуру Нанак в XV веке как противовес исламу и индуизму. В ее основу учитель положил идею о единении людей во время чтения священной книги «Гуру Грантх Сахиб». Днем в храме ее читают вслух, а вечером проходит церемония переноса Книги из Золотого храма в соседний. Там ее закутывают в драгоценное покрывало и «укладывают спать» до следующего утра. На это торжественное шествие с Книгой на специальных носилках, факельными огнями и религиозной музыкой стекаются к храму многочисленные последователи гуру Нанак и редкие туристы.



Отражение вечернего Дубая в стальных перекладинах башни «Бурдж-Халифа» (ОАЭ)



Бассейн виллы The Caesar Augustus на закате, о. Капри (Италия)



Огни вечернего Гонконга (Китай)



Озеро Ая, Алтайский край (Россия)



Птица в одной из проток реки Окаванго (Ботсвана)

◀ Озеро расположено в горной котловине левого берега Катуня в окружении гор. В переводе с тюркского «Ай» означает «Луна», так как озеро имеет форму полумесяца. Алтайская легенда гласит, что Луна (Ай) спустилась в долину и сразилась там с людоедом Дельбегеном, чтобы спасти от него людей. На месте их битвы образовалась вмятина, где позже и возникло озеро. В Ае вода прозрачная и теплая, а его максимальная глубина около 22 метров. Берега озера считаются популярным местом отдыха. Вокруг него расположено несколько турбаз, на берегу есть пляж.



Радуга над пляжем Бойсуканга города Сан-Себастьян (Бразилия)



Роща баобабов (б. Мадагаскар)



Рисовые поля возле города Убуд, о. Бали (Индонезия)



Тростниковые лодки возле плавучих островов на озере Титикака (Перу)



Воздушный шар на рассвете, древние пагоды Багана (Мьянма)

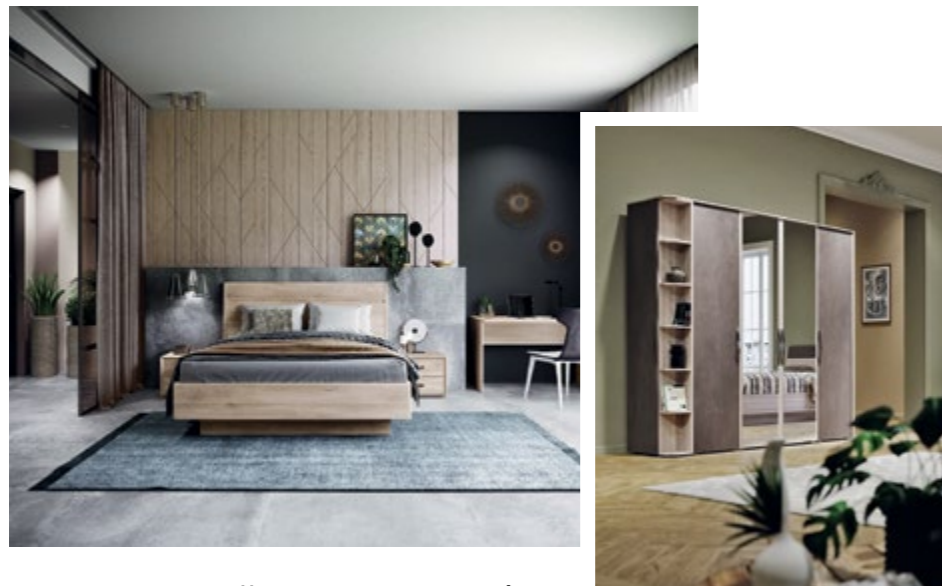


Фламинго на соленом озере Салар-де-Атакама (Чили)



Антилопы и зебры на водопое, парк Этоша (Намибия)

# City guide



## Интерьерный smart casual

Бренд «Дятьново» приглашает последовать за ним на новый уровень интерьерного дизайна, где все подчиняется только вашим правилам! Знакомьтесь: ALTERA — первая коллекция бренда в стиле smart casual. Выразительные текстуры натурального камня и дерева в сочетании со сверкающим глянцем. Элегантная лаконичность силуэта и дерзкая свобода в выборе элементов. Мебель ALTERA — это возможность придать своему интерьеру немного неформальный и повседневно-нарядный стиль. А сделать это так же просто, как подобрать свой ежедневный образ! Природные трендовые текстуры, продуманные — простые и функциональные — формы, принцип конструктора и «умного зонирования» делают мебель актуальной и универсальной. Все материалы, из которых выполнена коллекция, сертифицированы для производства мебели, в том числе детской, и имеют класс эмиссии не выше E1, что соответствует высоким европейским стандартам экологической безопасности.

Мебельный центр «МебельПарк гипер»,  
ул. Пушкина, 59/1, [mebelpark.inFo](http://mebelpark.inFo), @mebelpark.hyper



## Сила океана на страже красоты

Премьера от бренда кислородной косметики Faberlic! Уникальная линия по уходу за лицом и телом OCEANUM на основе комплекса ASPARAGE™ из редкой бурой водоросли и морских минералов пополнилась новым продуктом! Сияющая эмульсия для тела OCEANUM интенсивно увлажняет кожу, делая ее упругой и эластичной. Мельчайшие мерцающие частицы в составе придают естественное сияние и гармонично смотрятся как на светлой, так и на загорелой коже. Уходовая линия OCEANUM от Faberlic — это сочетание инновационных решений с учетом всех требований современной женщины.

Заказать продукцию бренда Faberlic можно на официальном сайте компании: [new.faberlic.com](http://new.faberlic.com)



## Наслаждение со вкусом мороженого

Семейные кафе «33 пингвина» в Томске вновь работают в своем прежнем режиме. Как и раньше, гости могут не только взять любимое лакомство с собой или заказать доставку, но и отдохнуть за уютными столиками, наслаждаясь вкусами популярных десертов и натурального мороженого. А еще это прекрасное место, чтобы отметить день рождения, ведь для именинников «33 пингвина» приготовили праздничную снид-ну! Приходите насладиться мороженым и десертами всей семьей или компанией друзей. Кафе «33 пингвина» ждут вас в гости ежедневно с 10:00 до 20:00.

Адреса семейных кафе «33 пингвина»: ул. Герцена, 6, стр. 8 (Городской сад), ул. Красноармейская, 122 (ТЦ «Томские товары»), ул. Котовского, 19/1 (ТЦ «Смайл City»), ул. Беринга, 10, (ТЦ «Манеж», 2-й этаж).  
@33pingvina\_tomsk



*Конь украшает герб Томска уже несколько сотен лет, а с конца XIX века Лошади сыграли важную роль в ее становлении*



*Сертификат лошадки с индивидуальными номером и датой изготовления*

*Мешочек овса лошадке в подарок*

*Томская лошадка — уникальная авторская вещь, созданная в духе народных традиций*

## СУВЕНИРНЫЙ СИМВОЛ ТОМСКА Деревянная лошадка

*В начале XIX века Томск считался одним из крупнейших торговых и транспортных центров Сибири. Через город пролегал тракт, по которому перевозили грузы и почту из центральных районов России в Восточную Сибирь и на Дальний Восток и обратно. Для купцов и обычных путников вдоль тракта располагались постоянные дворы, торговые лавки, мастерские для ремонта повозок. Томские лошади считались лучшими в Сибири.*



Основное место продаж:

**Офис компании «Рекламный дайджест»**  
ул. Герцена, 72 Б, тел. 52-10-01

Сувенирный магазин при «Первом Музее Славянской Мифологии» ул. Загорная, 12  
Бутик «Mosaic Family» ул. Наб. р. Ушайки, 10  
Центр «Подружка невесты» ул. Гоголя, 55  
Йога-студия «Твоя йога» ул. Учебная, 22 а, стр. 1  
Гостиница «Спутник» ул. Белинского, 15  
ТЦ «Искра», магазин «Территория» пр. Ленина, 97 а  
Отель «Мандарин» ул. Киевская, 105 б (2-й этаж)  
«Стройпарк Гипер» ул. Пушкина, 59



Мебельный бутик «Антураж» ул. Белинского, 29  
Гостиница «Абазурь» ул. Дзержинского, 34/3  
Гостиница «Белое озеро» пл. Соляная, 6, стр. 16  
Томский областной краеведческий музей им. М. Б. Шатилова пр. Ленина, 75  
Магазин сувениров «Парад» пр. Ленина, 52  
ТЦ «Гостиный двор», сувенирная лавка «I love Tomsk» пр. Ленина, 1

Все модели на сайте:  
[www.loshadka.tomsk.ru](http://www.loshadka.tomsk.ru)

# Астропрогноз



Серьги *Talisman Line by Tabbah*, розовое золото, бриллианты, рубины, изумруды

## Дева

23.08-22.09

**Все сбудется!**  
**В сентябре, дорогие Девы, вы способны заложить фундамент для того, чтобы воплотить свою заветную мечту. Единственное условие, которое поставит вам Вселенная – быть щедрыми. Не бойтесь тратить деньги на близких, взамен вы получите гораздо больше.**

## ВЕСЫ 23.09-22.10

Для типичных Весов сентябрь станет месяцем прозрения. Медитация, духовные практики, сеансы у психотерапевта – выбирайте то, что подходит именно вам, чтобы выяснить свои истинные желания и отделить их от намерений, навязанных извне.

## СКОРПИОН 23.10-21.11

В начале осени планеты поддержат Скорпионов буквально во всем! Марс и Плутон позаботятся о вашем положении в обществе и финансах, а Сатурн будет приглядывать за делами в офисе и за спокойствием в семье.

## СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Для Стрельцов сентябрь станет подходящим месяцем, чтобы внести серьезные перемены в личную жизнь. Если вы давно подумываете о женитьбе или замужестве – решайтесь! Сейчас для этого идеальное время.

## КОЗЕРОГ 22.12-19.01

У Козерогов все самое интересное будет происходить в офисе. Причем речь вовсе не о квартальном отчете! Во-первых, с большой долей вероятности возрастет ваш авторитет среди коллег, но главное – вас ждет служебный роман!

## ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

В любой непонятной ситуации отправляйтесь к морю. Водолеям, которые не успели отдохнуть летом, сентябрь подарит отличную возможность сделать паузу. Такая перезагрузка пойдет только на пользу.

## РЫБЫ 19.02-20.03

Рыбы в сентябре блеснут своими дипломатическими талантами. Не забывайте, что сила вашего обаяния будет не менее важна, чем сила аргументов. И совмещайте приятное с полезным: новые гурманские заведения – отличный фон для деловых встреч.

## ОВЕН 21.03-19.04

Вижу цель – не вижу препятствия? По большому счету, это отличная тактика. Однако в сентябре Овнам лучше хорошо поразмыслить, прежде чем броситься с головой в омут активных действий. Спокойно взвесьте все «за» и «против». Не исключено, что к концу месяца ваши приоритеты существенно изменятся.

## ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Тельцы сосредоточатся на проблемах детей. Вихрь забот закружит вас настолько, что перевести дух получится только в последней декаде месяца. К счастью, хлопоты окажутся приятными, а в качестве бонуса вы сможете достичь полного взаимопонимания со своим чадом.

## БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Близнецов ждут существенные перемены на работе. Не исключено, что в результате именно вам предложат занять должность, о которой вы давно мечтали. Долю оптимизма внушает и расположение планет в вашем финансовом секторе. Дерзайте!

## РАК 21.06-22.07

Обычно спокойным Ракам в сентябре будет сложно усидеть на месте. Новые проекты, многообещающие знакомства, встречи со старыми друзьями – ваш энергетический потенциал будет настолько высок, что вы успеете сделать все то, что давно откладывали, и даже больше.

## ЛЕВ 23.07-22.08

Львы, не спешите сообщать собеседнику все, что вы о нем думаете. Во-первых, так недолго и нажать врагов, а во-вторых, вы же потом передумаете! К концу месяца горячность сменится спокойствием и ощущением полной гармонии.



Сеть автомоек в Томске  
**«ИНФИНИТИ»**

# Мы знаем всё о стандартах чистоты!



- Европейская наномойка трехфазная
- Полимерный комплекс для ЛПК с применением турбосушки
- Комплексная мойка
- Бесконтактная мойка
- Химчистка салона
- Мойка двигателя
- Мойка днища
- Полировка фар
- Полировка кузова
- Мойка грузовиков и автобусов
- Санитарная обработка
- Удобные зоны ожидания и кафе
- Заключаем договоры с организациями
- Наличная и безналичная оплата

ул. Шевченко, 49 б, тел. 231-001;  
ул. Транспортная, 15, тел. 333-132;  
@automoyka\_infinity\_2, infinity70.ru

# Адреса в Томске



## ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Серебряные украшения томского производства «**SBLESKOM**», ул. А. Беленца, 9/1, под. 2, тел. +7-952-181-22-30, sbleskom.ru, @sbleskomru / **Студия цветов Ларисы Балашиовой**, ул. Киевская, 13, тел. +7-903-355-47-60



## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Магазин детской одежды «**7 чудес**», ул. Дзержинского, 57, тел. 55-36-86, www.7chudes.tomsk.ru / Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Детская одежда «**Классная форма**», ТД «Проспект» (3-й этаж), тел. +7-913-850-15-01, classforma.ru / Магазин женской одежды «**Trends Brands**», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж), @trends\_brands\_tomsk / Шоурум женской одежды «**Ch.shop**», ул. Киевская, 86 (2-й этаж), тел. +7-909-543-51-51, @ch.shop.ru / Магазин женской одежды «**Платья**», ул. Большая Подгорная, 57, пер. 1905 г., 14/1, ТЦ «ГУМ» (3-й этаж), тел. +7-952-893-13-55, @basis\_platya / Салон обуви и аксессуаров «**SOLETA shoe store**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж), тел. +7-906-956-55-88, @soleta\_tomsk



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650 / **Студия красоты**

«**Ксени Хмелевской**», пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 979-672 / Стоматология и косметология «**Cosmodent**», Иркутский тр., 5, тел. 22-23-32 / Пространство красоты и здоровья «**Звезда кино**», ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51 / Стоматологическая клиника «**Здрава**», ул. Косарева, 6 а, пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Медицинский центр «**Эстетик**», ул. Никитина, 15 а, тел. 533-100 / Клиника эстетической медицины «**Сher ami**», ул. Красноармейская, 122/1, тел. 55-63-55, @cherami.tomsk / Клиника научной косметологии и диетологии

«**Идеале**», пр. Ленина, 110, вход В (3-й этаж), тел. (3822) 90-89-88, ideale70.ru / Центр здоровья «**Аксиома**», ул. К. Маркса, 36, тел.: (3822) 25-28-28, 51-08-29, @axioma\_tsk / Мужской салон красоты «**Just Men**», пр. Фрунзе, 46, тел. 52-73-04 / Сеть фитнес-клубов «**Фристайл сити**», ул. Красноармейская, 114, пр. Мира, 42 а, тел. 609-629 / Международный медицинский центр «**MultiClinic**», ул. Сибирская, 9/1 (3-й этаж), тел. 901-941 / Центр педикюра «**PROnogi**», ул. 19-й Гвардейской дивизии, 11/1, тел. +7 (909) 543-93-50, @pro.nogi / **Студия Натальи Мироновой**, официальный представитель косметики Arkadia, пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, @beauty\_natamironova, @arkadia\_tomsk, arkadia.spb.ru / **Дом красоты Марины Михеевой**, пр. Фрунзе, 103 д, тел. +7-923-406-57-67, @dom\_krasoty\_nm / Фитнес центр «**Fakel gym**», ул. Красноармейская, 120, тел. 55-77-17 / **Психотерапевт Диана Коршунова**, тел. +7-923-422-59-23 / **Студия красоты «Daily**

**beauty**», пр. Фрунзе, 86, тел. 343-002, @daily.beauty.tomsk / **Студия красоты «Харитонova studio»**, ул. Белинского, 32 б, тел. +7-913-840-15-50 / Стоматологическая клиника «**Эликсир Премьер**», ул. Шевченко, 15, тел. 900-888 / Стоматологическая клиника «**Полина**», пр. Ленина, 47, тел. 53-44-11 / Стоматологическая клиника «**Харизма**», ул. Яковлева, 19, тел. 22-89-14



## ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «**Антураж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Магазин-салон светильников и люстр «**Светомаркет**», ул. Лермонтова, 32, тел. 53-33-91 / Мебельный салон «**Браво-М**», ул. Нахимова, 8/1, тел. 421-516, fin-divan.ru / Кованые изделия «**Миллениа**», ул. Мокрушина, 9/1, тел. +7-914-853-31-70 / Стильная посуда и предметы интерьера «**SI**», пр. Ленина, 137, ТЦ «Галерея» (2-й этаж), тел. 8-900-923-08-88, @si\_posuda / Дизайнер **Елена Коровина**, пл. Батенькова, 2, офис 506, тел. +7-903-955-52-98, @elena\_design70 / Текстиль и декор «**Я ДОМА**», ул. А. Иванова, 3, тел. +7-909-54-320-50, lamhome.pro, @lamhomeofficial / Барбекю-центр «**Grill House**», ул. Мичурина, 20, стр. 2, тел. 94-08-94, napoleon-sibir.ru, @grillhouse\_tomsk / Массажные кресла и фитнес-оборудование «**Yamaguchi**», пр. Комсомольский, 13 б (2-й этаж), ул. Пушкина, 59/1 (1-й этаж, 3-й вход), тел. +7 (3822) 99-01-75, yamaguchi-tomsk.ru, @tomsk\_yamaguchi / «**Галерея обоев**», ул. К. Маркса, 3

(цокольный этаж), тел.: +7 (3822) 51-49-49, +7 (3822) 51-49-09, @galereya\_oboev\_tsk



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Школа вокала для взрослых и детей «**Vocal Work**», пр. Ленина, 1, тел. +7-952-806-29-07, solotomsk.ru / Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45 / Школа английского языка Александра Пушкина «**Open English school**», ул. Советская, 107, тел. +7-903-955-66-57 / Школа моделей «**Premier models**», тел.: +7 (3822) 471-999, 20-33-11, premier-models.ru, @premiermodels\_tomsk / Сеть автомоек «**Инфинити**», ул. Шевченко, 49 б; ул. Транспортная, 15, тел.: 231-001, 333-132, infiniti70.ru / Тюнинг-центр «**Мастер ТОН**», Богашевский тракт, 24/7, тел. +7 (3822) 20-11-07



## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кафе «**Leto**», ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11, positiveeating.ru / Кондитерская «**Дело в креме**», ул. 2-я Рабочая, 46, тел. +7 (3822) 57-06-00, @delovkreme / Сыроварня «**VAN CLASSEN**», vanclassen.ru, @VAN\_CLASSEN

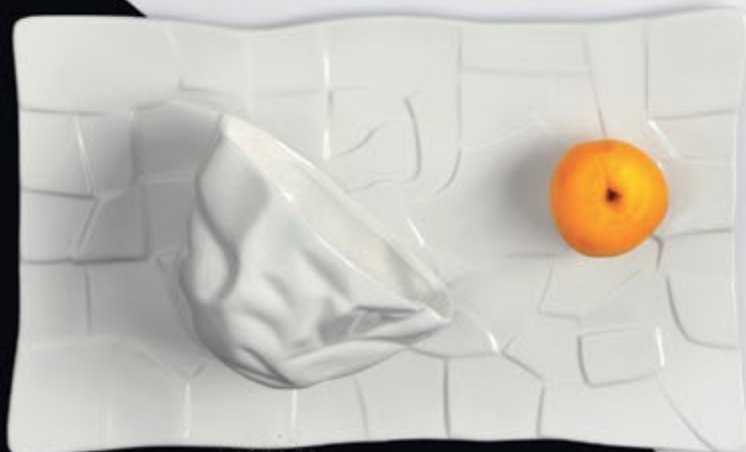


БАРБЕКЮ  
ЦЕНТР

# GRILL HOUSE

ГАЗОВЫЕ ГРИЛИ • УГОЛЬНЫЕ ГРИЛИ • ГАЗОВЫЕ СТОЛЫ-КАМИНЫ • КОПТИЛЬНИ BRADLEY SMOKER • АКССУАРЫ ДЛЯ BBQ





стильная посуда  
&  
предметы интерьера

пр. Ленина, 137  
ТЦ «Галерея» (2-й этаж)  
тел. 8 900 923 0888

IG SI\_POSUDA

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ  
ДИЗАЙН КОЛЛЕКЦИЙ  
И РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ