

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

МАЙ 2022
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
НАТАЛЬЯ
КАРТАШОВА

КОМАНДА
ПРОФИ
АГЕНТСТВО
«НОВА»

ПРИЗВАНИЕ
НИКОЛАЙ
МОЛЧАНОВ



16+

КОЛЕСО БАЛАНСА

БИЗНЕС С ЖЕНСКИМ ЛИЦОМ, INTERIOR-2022,
ВОЗВРАЩЕНИЕ ПО-СИБИРСКИ



ERMANNNO

FIRENZE

PENNYBLACK

TONET

GIORGIO GRATI



Luxury
Kashemir

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



Baldinini



sv-center.ru



пр. Ленина, 15 / 42-73-20



Baldinini

Чего
ты
ждешь?



Открой для себя
весеннюю коллекцию
Baldinini





Будь уникальной, будь собой!



Baldinini



пр. Ленина, 15 / 42-73-20





Здесь есть все, чтобы наслаждаться жизнью

Яркие и продвинутые зоны для детей — таких детских площадок в Томске еще не было. Для родителей есть беседки для отдыха и тропинки для прогулок с колясками.

Во дворе Salt Park вам будет комфортно находиться и днем, и вечером. Активно играйте с детьми на территории или отдыхайте после насыщенного дня — здесь проводить время всегда приятно. А также на территории есть специальная площадка для прогулок и у вашего четвероногого друга.

По всему периметру комплекса расположены беговые и велодорожки, также здесь есть зоны воркаута и поля для игры в футбол и стритбол.








-  Кирпич от фасада до межкомнатных стен
-  Большие панорамные окна и потолки до 3 м
-  Закрытая территория и видеонаблюдение
-  Безбарьерная среда на территории



SALT
PARK
жилой комплекс

Экокомплекс в 5 минутах от Белого озера

-  2 дома и всего 6 этажей
-  Подземный паркинг с лифтом
-  Квартиры от 32 до 164 м²
-  Собственный тихий сквер для прогулок
-  Срок сдачи дома: 3-й квартал 2022 года

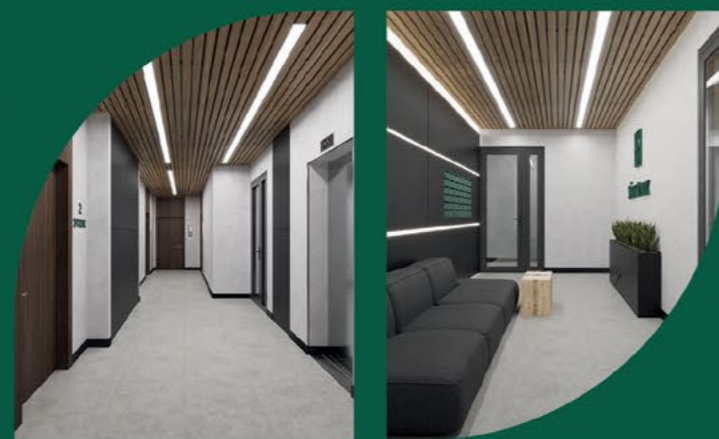


Эксклюзивные парадные холлы

Холлы выполнены из натуральных отделочных материалов: дерева и камня. Современные лифты быстро и бесшумно доставят до дверей квартиры или в подземный паркинг.

Теплый подземный паркинг рассчитан на 127 машино-мест.

Также здесь есть 197 удобных кладовых для хранения вещей и не только



Одна из лучших локаций города

Salt Park строят в пешей доступности от улицы Ленина. Рядом главные автомагистрали и удобная транспортная развязка. В паре шагов от вас будут как памятники культурного наследия города, так и новая инфраструктура, необходимая для повседневной жизни.



Подписывайтесь на наш телеграм-канал. Сканируйте QR-код камерой своего телефона

 8 (3822) 90-02-79

 saltpark.ru
sdgroue.ru

 vk.com/saltpark

«Сколько себя помню, я всегда была счастлива», — с этих слов началось наше интервью с героиней майской обложки Натальей Карташовой. Наталья рассказывала мне о простых вещах, которые ее вдохновляют и наполняют каждый день, а я думала о том, как это одновременно сложно и просто — уметь быть счастливым. Про это умение сейчас говорят и пишут много. И ключевым здесь становится именно слово «умение». Причем это такая же способность, как, например, плавание, которому можно научиться. Я до сих пор внутренне сопротивляюсь такому подходу, но кажется, зря. Зависеть от неких счастливых моментов, которые случаются или не случаются с нами, ждать их извне — так себе стратегия. Создавать их сложно, но жизненно необходимо. Помимо таких концептуальных вещей, как позитивное мировосприятие, эмоциональная стабильность, занятие любимым делом, важны именно крошечные, на первый взгляд, малозначительные привычки, которые помогают вырабатывать «нано-эндорфины». Я вот точно становлюсь немного счастливее, если добавляю корицу в кофе. ☺

А еще Наталья поделилась с читателями советом, который она всегда дает своим детям: «Как бы ни закончился день, новый надо начать с улыбкой, оптимизмом и открытой душой». Оказывается, счастье всегда рядом, просто нужно сделать ему шаг навстречу.

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



Макияж и укладка: Юлия Иванюк vk.com/yulyaivanjuk
Одежда: DAISYKNIT daisyknit.ru
Фотостудия: Уильям Томсон Томсон.рф
Фотограф: Ольга Калашник vk.com/photo_kalashnik



стр. 92

Лучшие образцы столовых сервизов сегодня — это не только дорогие изделия из Европы и Азии. История русского фарфора столь же интересна и насыщена, как и легендарное творчество китайских, английских или чешских мастеров.



стр. 70



Летняя коллекция

до 56 размера

Меховой салон «Березка»

ул. Красноармейская, 122 г, тел. 8 (3822) 56-15-39

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМЕРНОВА**

Редактор раздела Home&Design **ВИКА МАРКОВА**

Редакционный директор в Санкт-Петербурге **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

Редактор раздела Культура **ВАЛЕРИЯ КЛИМЕНКО**

РЕДАКЦИЯ

«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**

Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**

Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**

Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**

Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**

Продакшн-редактор **ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ**

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

Барнаул, Благовещенск, Владивосток, Воронеж, Иркутск, Казань, Кемерово, Краснодар,

Красноярск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Пенза, Самара,

Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Тольятти, Томск, Ульяновск, Хабаровск, Ярославль

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 б

tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,

www.facebook.com/dorogoevtomsk, vk.com/dorogoyedovolstvietomsk,

@dorogoe_tomsk, twitter.com/DorogoeT,

www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

Президент Издательского дома «Русская Азия»

ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

АННА БОНДАРЕНКО

НАТАЛЬЯ КОМАРОВА

ИРИНА СТЕПАНОВА

Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6

tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

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

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

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

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630102, г. Новосибирск, Зырянская, 63, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru

Дата выхода в свет 5 мая 2022 года. № 5 (149). 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+.

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

CAIRO



Styleavenue



Арт-бутик «Русский Шарм»
тел. 8-961-098-19-33



Русский Шарм

ФРЕШ

10 Письмо редактора

ЛЮДИ

20 Лицо с обложки
Наталья Карташова

24 Команда профи
Марина Гамидова

32 Призвание
Николай Молчанов

44 Спецпроект
Колесо баланса

LOOK&STYLE

52 Фотосессия
СОЛНЦЕ. SELO

66 Новости

BODY&BEAUTY

70 Средства
Яркая весна

82 Качество жизни
Дыхание весны

HOME&DESIGN

92 Коллекция
Его величество фарфор

В каждом номере

122 City guide

124 Светская хроника

128 Гороскоп



стр. 72



128



На обложке: Наталья Карташова
Макияж и укладка: Мария Денисова
Локация: фотостудия «Красивая жизнь»
Платье: шоурум «Марушель», vk.com/marushell_dress

ДЕКОР, АРОМАТЫ ДЛЯ ДОМА,
ПОСУДА, ДОМАШНИЙ ТЕКСТИЛЬ,
МЕБЕЛЬ, СВЕТ, БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ
ИНТЕРЬЕРНЫЕ ПОДАРКИ



MAESTRO
Interior
salon

ДОСТАВКА В ТОМСКЕ И ДРУГИЕ ГОРОДА РОССИИ
+7 (3822) 99-88-01 | maestro.tomsk.ru
г. Томск, ул. Красноармейская, 18



ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ

Природа — один из главных источников вдохновения ювелирного Дома *Van Cleef & Arpels*, наделяющий его творения жизненной силой и поэтическим очарованием. Украшения из коллекции *FRIVOLE®* выполнены в графичном стиле и напоминают трепещущие под дуновением ветра драгоценные цветы. Сердцевидная форма их лепестков, выполненных из желтого золота в технике зеркальной полировки, озаряет все вокруг своим сиянием. Мягкое свечение подчеркивает сияние кожи и наполняет особой эстетикой, под стать блистающей природной красоте.



ИЗЫСКАННАЯ И ПРАКТИЧНАЯ

Сумка *CHANEL 22* — неизменный символ меняющегося времени. Созданная Виржини Виар, она получила название в честь года своего создания. Это верный союзник для повседневной жизни с застежкой в виде магнитной кнопки, регулируемые завязки, внутренним карманом на молнии и съемной косметичкой — сочетание простоты и комфорта. Невероятно мягкая и в то же время прочная стеганая кожа и металлическая цепочка, дополненные медальоном «CHANEL Paris» с двойной буквой «С», превращают сумку в настоящий объект желания.



ВИВА, ЛА ДИВА

Квинтэссенция итальянской красоты и элегантности, колье ***DIVAS' DREAM*** — это очень римское по духу посвящение самым блистательным дивам современности. Подлинно женственное украшение из розового золота, шпинели и бриллиантов классической огранки с изящным мотивом в виде веера, навеянным яркими мозаиками римских терм Каракаллы, представлено в новой интерпретации, сочетающей в себе элегантный дизайн и сверкающие драгоценные камни — визитную карточку стиля ***Bulgari***.



ТРАДИЦИИ ЧАСОВОГО МАСТЕРСТВА

Швейцарская компания ***Longines*** создает произведения часового искусства с момента основания бренда. Сегодня коллекция ***The Longines MASTER COLLECTION*** является одним из его столпов. Воплощая в своем дизайне классическую элегантность и превосходное качество, она создана для тех, кто ценит исключительные модели. Новинка представлена в 6 цветовых вариациях, оснащена перламутровым циферблатом с 12 бриллиантами и специальным стрелочным указателем фаз Луны.

Личные заповеди

Героиня нашей обложки Наталья Карташова обладает особенным даром — находится в состоянии гармонии с собой и окружающим миром. «Сколько себя помню, я всегда была счастлива», — говорит она, уточняя, что за таким позитивным подходом к жизни стоит многое.

Интервью: Наталья Альтмаер. Фото: Алексей Почеревный

У меня действительно было замечательное детство, в школе я встретила прекрасного человека, ставшего моим мужем. Меня вдохновляют простые вещи: обычная прогулка, завтрак с подругой, разговор с детьми, традиционные воскресные обеды с семьей, приятный аромат дома. Найти для себя такие детали, которые по-особому наполняют существование, необходимо каждому.

ГЕНЕТИКА + ДИСЦИПЛИНА = ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

Такова моя личная формула. Без хорошей наследственности в моем случае, конечно, не обошлось. Но еще у меня в жизни всегда были танцы и спорт. Я 11 лет занималась русскими народными танцами в одном из лучших ансамблей города: ежедневные тренировки — это хорошая физическая нагрузка. Из коллектива я ушла, а вот спорт, благодаря ежедневному посещению зала и «железу», которое я обожаю, остался со мной навсегда. После травмы колена тренировки пришлось временно приостановить, сейчас занимаюсь дома кардио и растяжкой. У меня большой комплекс упражнений, и я очень дисциплинированный человек, которого не нужно мотивировать, поэтому вполне справляюсь самостоятельно.

ПИТАНИЕ — ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ

Довольно спокойно отношусь к еде, для меня это не какой-то суперважный пункт, тем не менее, у меня есть свой формат рациона, хотя я и не уверена, что он идеально правильный. Я человек-организер, поэтому режим, даже в отпуске — главное. Люблю готовить для своей семьи легкие блюда, и мои домашние привыкли к ним. Или смирились. (Улыбается.)

КОСМЕТОЛОГИЯ — БЕЗ ИЗЛИШЕСТВ

С удовольствием пользуюсь возможностями современной косметологии, но прохожу только те процедуры, которые рекомендует мой доктор. На протяжении 20 лет посещаю одну и ту же клинику, одного и того же специалиста, который лучше меня знает состояние и потребности моей кожи и которому я полностью доверяю. Не всегда даже знаю всех деталей процедуры, но уверена на 100 процентов: это только то, что нужно мне. Люблю естественность, мне нравится здоровый, свежий цвет лица.

ВНЕ СТИЛЯ

Думаю, у меня нет определенного стиля. (Улыбается.) Всё интуитивно. Хочу приучить себя носить платья, но

пока не очень получается — мне важен комфорт и то, как я себя чувствую. К тому же и мода поменялась, она теперь более свободная и удобная, и мне это очень нравится, так как появилась возможность сочетать необычные вещи. Только потому, что вещь в тренде, вовсе не означает, что я ее надену.

ЖИЗНЬ — ЭТО НАПОЛНЕНИЕ

Когда я была маленькая, мы часто всей семьей летали в Москву. Всех детей обычно возили на море, а меня — в столицу, где мы с родителями посещали музеи и театры. Папа работал инженером, но у него было много книг про художников, альбомов живописи. Он настолько увлекался искусством и так замечательно приобщал меня к нему, что эта страсть осталась у меня на всю жизнь. Очень ему за это благодарна. Сегодня искусство очень важно для меня. Балет — моя безусловная любовь. Перед тем как пойти на спектакль, мне нужно заранее почитать про него, напитаться. А еще я давно хочу послушать оперу, но знаю, что это довольно сложный жанр, и готовлюсь к его пониманию, чтобы влюбиться так же сильно. Литература — отдельная история. Нравятся и печатные книги, и аудио в исполнении прекрасных чтецов. Перечитываю классику — хочу почувствовать, как она отзовется во мне сейчас.

Макияж и укладка: Мария Денисова,
vk.com/marridenisovamua
Локация: Фотостудия «Красивая жизнь»,
пр. Фрунзе, 119/1, 4 этаж,
тел. +7 (3822) 999-560
Образы предоставлены: MOSAICO family
onlinemosaico.ru





ИНТЕРЕСНО ВЕЗДЕ

Предпочитаю тематические поездки, непривычные, нетуристические места и маршруты, информацию о которых я часто узнаю заранее, чтобы сделать путешествия содержательными и максимально наполненными впечатлениями. Часто вспоминаю наши кипрские поездки, где дети учились в языковой школе. Мы отдыхали там несколько лет подряд, снимали виллу возле моря, ужинали в уютных семейных рестораничках, иногда утром закупали свежие морепродукты и вечером готовили их на гриле. Это было потрясающе! Безу-

мно люблю Алтай, это мое место силы на протяжении уже 13 лет. Каждый год обязательно туда ездим по новым маршрутам. Знаете, что любопытно? Куда бы я ни приезжала, мне всегда и везде всё нравится. Да, есть страны, куда я не поехала бы во второй раз, но даже этой единственной поездкой я останусь довольна и буду ей наслаждаться сполна. Раньше мы часто путешествовали большой компанией с друзьями и их семьями. Это было очень здорово! Сейчас в основном ездим семьей. И обязательно должно быть путешествие только вдвоем с мужем. Мы называем это «сбежать вместе». (Смеется.)

23 года рука об руку, встречаемся еще со школы, но нам всегда хорошо вдвоем.

ИСТОРИЯ ОДНОЙ-ЕДИНСТВЕННОЙ ЛЮБВИ

В школе я ни на кого не обращала внимания, была погружена в учебу и свои танцы. Поклонники были всегда, но как-то вдруг я заметила, что их становилось все меньше и меньше. Только потом поняла, что это мой будущий муж, обративший на меня внимание, их «уничтожил». (Улыбается.) Его поступки меня поражали уже тогда. Он всегда был и остается надежным, мужественным, ответственным. Андрей — идеальный отец, пример для наших детей.

ДАТЬ КРЫЛЬЯ

Я любящая мама двоих взрослых детей, Елизавете сейчас 22, Сергею — 14 лет. Мне очень нравится, как они общаются между собой. Такая любовь и поддержка между братом и сестрой дорогого стоит. Я очень уважаю их выбор и всегда готова его поддержать. Но хвалю их только за конкретные заслуги. А еще часто говорю им: как бы ни закончился день, новый надо начать с улыбкой, оптимизмом и открытой душой.

Не считаю, что нужно положить свою жизнь на алтарь ради воспитания детей, ведь потом они могут сказать, что мама задушила их своей любовью. Тут сложно угадать. Поэтому часто повторяю: «Родительский дом — это то место, куда вы можете прийти абсолютно в любой ситуации и найти здесь понимание и поддержку». Задача родителей — надеть детей крыльями.

Абсолютно убеждена, что на первом месте должен быть муж, а потом — дети, которые когда-нибудь создадут свои семьи и будут счастливы. Я воспитываю и ращу их для того самого лучшего человека, который будет рядом. А со мной рядом мой муж, из ребра которого я сделана, — мне близок такой христианский подход, я считаю, что это правильно.

PESERICO



MOSAICO
Family

Время новых возможностей

Агентство недвижимости «Нова» объединило опытных, позитивных и активных специалистов, умеющих действовать успешно даже во времена серьезных перемен. О состоянии рынка недвижимости сегодня и о привлекательных вариантах для инвестиций поговорили с Мариной Гамидовой, руководителем компании «Нова».

Текст: Мария Симонова. Фото: Алексей Почеревный.

— Марина, расскажите про историю агентства «Нова». Оно ведь появилось совсем недавно?

— Действительно, мы открылись в конце 2021 года, но и у меня, и у команды есть большой опыт работы в сфере недвижимости. Я сама ей занимаюсь больше 7 лет. Идея создания компании «Нова» возникла потому, что часто крупные агентства берут масштабностью, для чего приглашают людей без опыта. Нашей задачей было собрать команду из 20-30 человек, объединяющую специалистов высокого уровня. Мы разбираемся в азах юридических вопросов, в ипотеке, в недвижимости как таковой, будь то загородная, вторичная или новостройка. И опыт первых 4-х месяцев работы показал, что мы успешны.

— В чем сила «Новы»?

— Особенности компании — это человечность, индивидуальный подход, умение зреть в корень, знание рынка. Наша цель, чтобы клиент совершил выгодную сделку — купил по ликвидной цене ликвидную недвижимость, или не очень ликвидную по бросовой стоимости. При этом выбрал именно тот вариант, который сегодня максимально ему подходит. Наши сотрудники многозадачны, помогают решать и жилищные вопросы — продать, переехать, развехаться, и более глобальные. Обращаясь к нам, клиенты обычно делятся своей историей — почему продают-покупают, какие есть проблемы. И мы, исходя из своего опыта, должны предложить каждому нешаблонный вариант, понять, что подойдет именно для него. Изначальный запрос клиента и конечный результат — это обычно две абсолютно разные вещи. На конечную цель влияют жизненные обстоятельства и конкретные потребности клиента.

— У вас многопрофильные специалисты?

— Да, мы можем проконсультировать клиента и по вопросам ипотеки, и по юридическим моментам. Мы не просто находим и продаем недвижимость, а полностью сопровождаем всю сделку. Особенно это касается «вторички», где бывает много подводных камней, часто незаметных неспециалистам. К примеру, люди покупают квартиру в ипотеку, гасят ее досрочно материнским капиталом, выплачивают, снимают обременение и не хотят выделять доли несовершеннолетним детям, хотя по законодательству обязаны. Есть много моментов и аспектов, из-за которых документы по вторичной недвижимости следует тщательно проверять. То же самое касается договоров при уступке прав требований. Иногда подрядчики продают новостройку по более интересной цене, чем застройщик. В такой ситуации важно оценить риск. Нужно понять, выполнены ли обязательства перед застройщиком, нет ли задолженностей. В моей практике была история, когда подрядчик пытался дважды продать квартиру, вел переговоры параллельно с нами. Мы это выяснили благодаря застройщику и отменили сделку.

ВРЕМЯ НАХОДИТЬ НОВЫЕ ПУТИ

— Что происходит с рынком недвижимости сегодня, какие тренды можно отметить?

— Сейчас переломный момент, мы значительно откатились назад. Так, как было, в ближайшие лет 5 уже не будет. Конечно, экономическая ситуация сказывается на платежеспособности клиентов, на интенсивности процессов покупки-продажи. В ближайшей перспективе мы не увидим клиента, у которого в кармане нет первоначального взноса на ипотеку, но он может



Локация: коворкинг-центр ROUND, ул. Яковлева, 15, roundtomsk.ru

КОМАНДА ПРОФИ

купить квартиру под выгодную ставку 8%. Эта тенденция уходит в небытие. Что выходит на первый план? Покупать будут те, у кого есть первоначальный взнос, и он близится хотя бы к 50% от стоимости квартиры. Ипотечный платеж по вторичной недвижимости попадает под 17%, такова ключевая ставка. Получается серьезная сумма. Значит, приобретать квартиры будут те, кто продал свое жилье, у кого хороший первоначальный взнос, либо семьи с детьми, родившимися в 2018 году и позднее. У них есть льготные варианты по квартирам от застройщиков. Люди готовы ждать жилье.

— Как грамотно инвестировать в недвижимость?

— Недвижимость — очень всеобъемлющее понятие. В нее можно инвестировать ради пассивного дохода, сдавая в аренду. Второй вариант — покупать недооцененную недвижимость по цене ниже рыночной, делать ремонт, перепродавать дороже.

Стереотип «все встало и ничего не продается» — ложен. Все покупается, возникает только вопрос цены, сроков, экспозиции, способов и методов продажи, маркетинга, настроения и, конечно, отличного риелтора...

Также можно вкладываться в ликвидные стройки на первом этапе — к моменту сдачи здания цены вырастут, разница на стадии котлована и готового дома колоссальная...

— Здесь могут быть риски?

— Я бы не назвала такие инвестиции рисковыми, сейчас многие застройщики работают по эскроу-счетам, что обеспечивает безопасность. Пока дом не сдан, не поставлен на кадастровый учет, все денежные средства, полученные от покупателей, заморожены. Клиент знает — если объект не достроится, застройщик денег не получит.

— Какие еще виды инвестиций в недвижимость возможны?

— Некоторые обращаются к субаренде — снимают квартиру на длительный срок, а потом сдают посуточно. Это вариант для тех, у кого нет своей недвижимости, мало денежных ресурсов, но при этом есть силы и энергия. На разнице можно неплохо зарабатывать. Для меня понятная инвестиция — это недвижимость, а какой подвид человек выберет, уже зависит от его предпочтений. У меня есть клиент, который работает только с коммерческой недвижимостью. Он скупает недооцененную, ремонтирует, самую ликвидную сдает в аренду, менее ликвидную перепродает. Сейчас, когда бизнес стоит, он продолжает покупать коммерческую недвижимость, поскольку предпочитает заниматься тем, что знает и умеет. Надо понимать, что кризис — это всегда возможности, время находить новые пути, решения, направления. Те, кто сейчас не опускает руки, смотрят в будущее с энтузиазмом. Те, у кого есть неординарные решения, хорошо заработают и

приумножат свои доходы, уж в недвижимости — точно! Стереотип «все встало и ничего не продается» — ложен. Все покупается, возникает только вопрос цены, сроков, экспозиции, способов и методов продажи, подходов к реализации, маркетинга, настроения и отличного риелтора, который во всем поможет разобраться.

ОЖИДАНИЕ — СТРАТЕГИЯ ПРОИГРЫША

— Перспективны ли инвестиции в недвижимость в других городах?

— Если решение инвестировать в другом городе принято, мы определяем лимит, срок и цель, сколько заработать. Проводим анализ объектов недвижимости, застройщиков, изучаем, какой был спрос и прирост в ценообразовании на объекты недвижимости в конкретном районе, локации, городе. Реально найти информацию, как быстро реализуется тот или иной проект,

с каким опережением строится. Еще на этапе покупки недвижимости важно определить, кто будет дальнейшим покупателем. Тогда можно серьезно заработать и на квартире в хорошем, развивающемся спальном районе, вкладывать в 2 раза больше в жилые площади в центре — не обязательно. Нужно всегда смотреть на инфраструктуру. Если понять, сколько хочется заработать и в какой срок, то, проанализировав рынок, мы точно подберем вариант и обеспечим полное сопровождение сделки.

— Какие варианты инвестиций в недвижимость кажутся привлекательными лично вам?

— Я как инвестор предпочитаю перепродавать недвижимость. Люблю сам процесс, это ощущение «движка»! Мне нравятся разные жилищные комплексы, я вижу их и, если влюбляюсь, хочу скорее приобрести там недвижимость, а потом ее грамотно продать. Пассивный доход я оставляю на будущее — пока хочется действовать активно. Человек сам находит себе интересные ниши. Главное — увлекаться своим делом, тогда и инвестирование даст результат. Можно попробовать разные варианты и найти свой. Причем доход приносят все виды инвестирования.

— И даже недвижимость, взятая в ипотеку?

— Да, ипотека выгодна при двух условиях. Первое — отличная ставка, что возможно с программой господдержек, семейной ипотекой, субсидиями. Второе — ликвидность стройки, срок ее сдачи, реализация. У нас есть пример девушки, купившей квартиру для аренды. Она хочет получать пассивный доход, по ипотеке платит подъемный платеж. Квартиру в новостройке получит уже с хорошим ремонтом «под ключ». По поводу ликвидности

ЭФФЕКТИВНОСТЬ, НАДЕЖНОСТЬ И ПРОЗРАЧНОСТЬ КАЖДОЙ СДЕЛКИ



АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ «NOVA»

Сплоченный коллектив профессионалов с большим опытом работы. Охватывая все сегменты жилой и коммерческой недвижимости, мы делаем ставку на качество оказания услуг и долгосрочное сотрудничество с нашими клиентами.

- ПОМОГАЕМ ВЫГОДНО КУПИТЬ ИЛИ ПРОДАТЬ ЖИЛУЮ, ЗАГОРОДНУЮ, КОММЕРЧЕСКУЮ НЕДВИЖИМОСТЬ В ЛЮБОМ РЕГИОНЕ
- ОКАЗЫВАЕМ СОДЕЙСТВИЕ В ПОЛУЧЕНИИ ИПОТЕЧНОГО КРЕДИТОВАНИЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОТКАЗАЛИ БАНКИ
- СОПРОВОЖДАЕМ СДЕЛКУ НА ВСЕХ ЭТАПАХ
- ПРОКОНСУЛЬТИРУЕМ ПО ВИДАМ ИНВЕСТИЦИЙ В НЕДВИЖИМОСТЬ
- ПРОВОДИМ ЭКСПЕРТНУЮ ОЦЕНКУ НЕДВИЖИМОСТИ
- ЭКОНОМИМ ВАШИ СРЕДСТВА



Агентство недвижимости

ул. Яковлева, 15
тел. +7 903 950 01 75



сдачи мы проконсультировались и понимаем, что такое жилье заберут очень быстро. У нас везде коллеги, мы обмениваемся опытом.

— Рост внутреннего туризма сказался на томской недвижимости?

— Туризм в Томске не очень развит, но много людей приезжает в город учиться, лечиться, проходить курсы повышения квалификации. Крупные организации часто арендуют для сотрудников квартиры на недели и сутки. Особенно востребованы варианты, расположенные вблизи крупного исследовательского центра или крупного медицинского учреждения. Они точно не будут простаивать.

— Сегодня многие замерли, не зная, куда лучше вложить свои средства. Что им можно посоветовать?

— Ожидание как таковое — проигрышная стратегия, это стагнация, путь назад. Пока одни ждут, другие действуют! Держать деньги «под подушкой» сегодня бессмысленно, они обесценятся. Высокие проценты по вкладам — ненадолго, скоро все вернется к привычным ставкам, просто надо понимать, куда двигаться. Невозможно остановить жизнь — сделки все равно будут идти, недвижимость будут покупать и продавать. Не могу сказать, что наша работа замедлилась. Мы сместили фокус на коммерческую недвижимость, на более интересные варианты, на которые раньше не обращали внимание.

РЫНОК НЕ ЗАМЕР

— Как пришли в недвижимость?

— Я всегда работала в сфере продаж. Когда-то была руководителем отдела продаж, некоторое время занималась закупками в Стране восходящего солнца, потом у меня был собственный малый бизнес. Когда пришла в сферу недвижимости, поняла: это мое. Я всегда мечтала продавать что-то крупное, дорогостоящее. И мне нравится разбираться в деталях сделки, вникать в процесс, смотреть, какие есть нюансы.

— Какие у вас впечатления от первых 4-х месяцев работы?

— Очень хорошие. Даже возникло дежавю — я пришла в недвижимость в первые месяцы 2015 года, в кризис, и постоянно слышала, что ничего не продается, рынок замер... Я этого вообще не почувствовала. Мне было не с чем сравнить, я просто училась работать с недвижимостью. Вскоре стала топовым специалистом, у меня были самые большие в компании продажи и покупки, я понимала рынок, всегда хорошо зарабатывала, проводила сделки. Мое отношение к ситуации — мы работаем в условиях, в которых люди живут, покупают, сдают и арендуют жилье. Все идет своим чередом.

— Так же вы воспринимаете и сегодняшний день?

— Да. Рынок такой — с высокой процентной ставкой. Люди переживают за свою недвижимость, притормаживают продажи, не знают во что инвестировать. Для нас ничего не изменилось. Другим стал рынок, под который нам надо подстроиться. На нем свои законы, правила, ожидания, свои запросы. Он как пластилин, и мы должны слепить из него «конфетку» для каждого клиента, помочь реализовать на этом рынке свой запрос, потребность, свое видение недвижимости. С таким подходом любой человек, желающий инвестировать в недвижимость, будет на шаг впереди других. Ждать, присматриваться точно не стоит. Мои личные сделки не остановились: я покупаю и продаю, арендую и сдаю.

— Для успеха компании очень важна команда?

— У нас очень драйвовый коллектив! Мы разные, но у всех нас есть одно классное качество — это проактивная позиция. Я поражаюсь, как ребята выходят из сложных, казалось бы, неразрешимых, положений! Это чувство локтя, плеча, умение поддерживать друг друга — важно. Есть ощущение, что чем сложнее ситуация, тем нам интереснее — я вижу, как у ребят блестят глаза. Поражаешься, откуда люди берут силы и энергию. Хотя, конечно, они возникают от того, что все получается.

Сотрудники «Новы» умеют общаться и получают от этого удовольствие. Конечно, надо быть позитивным, темпераментным, энергичным человеком, тогда и клиенты заряжаются настроением риелтора. И надо брать на себя ответственность, это очень важно. Клиент доверяет нам крупную покупку, и если мы что-то советуем, то должны нести за это ответственность. Иначе нет смысла в этом риелторе. Всегда подходим к вопросу сделки бодро, с чувством, с расстановкой. Как классная профессиональная команда мы можем гарантировать, что все пройдет гладко.

**ул. Яковлева, 15
тел. +7 903 950 01 75**

СИБИРСКОЕ КАЧЕСТВО

ремонт окон и балконов



ОКНА — важная деталь при создании уютной атмосферы в каждом доме. Компания «Сибирское качество» заботится о комфорте своих клиентов, предоставляя им сервис и услуги высокого качества.

**РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ,
СВЯЗАННЫХ С ОКНАМИ, ОТ И ДО:**

- устранение продувания
- ремонт комплектующих
- замена механизмов
- установка москитных сеток
- утепление монтажной пеной
- регулировка и ремонт окон, балконов
- установка ограничителей открывания окон для безопасности детей
- обшивка балконов
- установка стильных подоконников (включая деревянные).

тел. 93-53-66 +7-901-612-02-59 sibirscoe_cachestvo

БИЗНЕС С ЖЕНСКИМ ЛИЦОМ



Возможно, глобально большой бизнес (как, впрочем, и большая политика) все еще остается прерогативой мужчин. Но когда речь заходит о локальных проектах с атмосферой и человеческим лицом, женщинам здесь нет равных. По всей видимости, профессионально заботиться о потребностях других, будь то клиенты или сотрудники, лучше получается у тех, кто всю жизнь оттачивает эти навыки в заботе о близких.

Пример такого бизнеса в Томске — имидж-студия Sebastian Professional и её основательница Арина Шуваева. У Sebastian огромное количество профессиональных достижений и регалий, множество поклонников, его известность распространилась далеко за пределы Томска. У Арины большая семья — двое взрослых детей, маленький Иван, которому недавно исполнилось четыре, и безграничная любовь к тому, что она делает. Чуть больше года назад Арина переехала в Геленджик, чтобы растить сына у моря. Чуть меньше года назад она открыла здесь свой первый магазин для женщин «МояМи». И все это время продолжала успешно руководить Sebastian, во многом благодаря своей дочери и правой руке Милене. Этой весной Милена Шуваева официально стала оперативным руководителем салона, а Sebastian — в полном смысле семейным бизнесом.

Мы встретились с Ариной, чтобы поговорить о том, какую роль в Sebastian она оставляет за собой, о том, к чему ведут перемены — внутренние и внешние, о планах в бизнесе и в Томске, и о том, как она проживает все происходящее сегодня.

■ Легко ли было решиться официально передать часть дел дочери?

— Милена всегда была моей опорой. Плечом, локтем, помощником, ассистентом. Я всегда могла на нее положиться и во многом благодаря ей я сейчас веду жизнь своей мечты — просыпаюсь у моря, посвящаю время материнству, начинаю и развиваю новые проекты. За три с половиной тысячи километров я чувствую ее поддержку и знаю, что она поможет мне с любым вопросом — организует любое мероприятие, найдет любого партнера, а если нужно, прилетит ко мне первым рейсом. Я не случайно назвала магазин в Геленджике в ее честь: «МояМи» — дань тому, какую огромную роль дочь играет в моей жизни.

Она с 14 лет работает в Sebastian, она умеет и любит трудиться. И самое главное — никто лучше нее не знает моих стандартов и никто, кроме нее, не способен их соблюдать и контролировать. Внимание к мелочам, всегда приятный аромат в студии, чистота без условий и особого повода — я учила ее этому всю жизнь, и всю жизнь она сама жила в этих стандартах. Благодаря этому, находясь на другом конце страны, я могу быть уверена, что в атмосфере имидж-студии всегда будет то, за что ее ценят наши клиенты. Что немаловажно, у Милены свое видение мира — она модный и творческий человек. И мне необходимы ее любопытство, открытость, молодость, ее не замыленный взгляд, чтобы развивать салон и продолжать быть в авангарде. Я останусь с Sebastian как директор — это мое дело, мой коллектив, который я люблю. Но, распределив обязанности, смогу больше времени уделять стратегическим вопросам. А их в ближайшее время, очевидно, будет много.

■ Как Sebastian, другие твои проекты и ты сама проходите через происходящие сегодня перемены?

— Сейчас я активно наблюдаю, но прогнозов не слушаю, планов не строю — стараюсь жить сегодняшним днем. Вижу, как многие экстренно перестраивают процессы, сокращают расходы, ищут новых поставщиков. Думаю, такая стратегия имеет основания. Но в моем случае сократить расходы — это отказаться от живых цветов и дорогих ароматов в салоне, от хорошего кофе для клиентов. А для меня это невозможно, потому что мой бизнес всегда был про сервис, людей и настроение. Мне кажется особенно важным сохранить его таким и сейчас. Поэтому я ничего не перестраиваю, а вместо планерки в свой очередной приезд в Томск (как раз в конце февраля) устроила коллективу корпоратив. Мы провели много времени вместе с мастерами, разговаривали о жизни, планах на учебу и на развитие. Я видела, как воодушевлены они были после, и уверена, что все сделала правильно. Потому что чувствующие заботу сотрудники будут делиться ею и теплыми эмоциями и с клиентом. Предполагаю, что в обозримом будущем многое может пойти не так. Но я буду решать вопросы по мере их поступления. Как было — уже не будет, и я обязательно начну приспосабливаться. Как только станет понятно, к чему.

■ На что опираешься в моменты шторма — такие, как сейчас?

— На любовь. Она мой вектор, ориентир. Как и до февраля этого года, я люблю множество вещей, больших и маленьких: свое дело, свой коллектив, женщин, которые приходят ко мне в салон и в магазин, семью, детей, море, музыку.

И никакая ситуация в мире не способна отнять у меня эту любовь. Благодаря ей я остаюсь собой в любых обстоятельствах. Помогает возраст — только недавно я разрешила себе меньше торопиться, никуда не бежать, если не хочется, и просто наблюдать за красотой в повседневной жизни. Как оказалось, я получаю от этого колоссальное удовольствие.

■ С каким настроением ты смотришь в будущее? Что, по-твоему, ждет дальше?

— Я всегда понимала, что возможны любые трудности. Планы могут меняться, проекты — отменяться. Сейчас меняется или отменяется едва ли не все. Но все же остаются вещи, которые отменить невозможно. Никто не отменит наши мечты. Никому не под силу отменить весну. Любовь будет продолжаться, если только мы не дадим тревогам и агрессии ее вытеснить. Будут выпускные, дни рождения детей, свадьбы и годовщины. Все это — и есть жизнь, и она не ждет никакого подходящего момента, чтобы случиться. Она уже происходит, прямо здесь и сейчас — надо только заметить.

“Я всегда понимала, что возможны любые трудности. Планы могут меняться, проекты — отменяться. Сейчас меняется или отменяется едва ли не все...”



Одежда: ЦУМ Томск

Стоматология высоких технологий

Недавно в Томске появилась стоматологическая клиника «Аврора», созданная человеком, уже более 25 лет развивающим в городе это медицинское направление. Чем интересен новый медицинский центр? Что такое тотальная реабилитация? Могут ли быть съемные протезы современным вариантом решения проблем с зубами?

Эти и другие темы мы затронули в беседе с Николаем Молчановым, директором, главным врачом, основателем клиники, доктором медицинских наук, профессором кафедры стоматологии СибГМУ.

— Николай Адольфович, почему выбрали стоматологию?

— В 1989 году я поступил в Томское медицинское училище на специальность «зубной техник». Когда пришло понимание, что нужно развиваться в профессии дальше, продолжил образование и после окончания в 1996 году Красноярской государственной медицинской академии сразу же начал работать стоматологом в Томском НИИ медицинских материалов. Вместе с профессорами С. В. Логвиновым, И. Д. Тазиным, В. К. Поленичкиным стоял у истоков создания кафедры стоматологии СибГМУ, появившейся в 2007 году. Уже много лет я профессор этой кафедры: в 2001 году защитил кандидатскую диссертацию, в 2007 — докторскую. Параллельно занимался практической работой, и в 2007-м мы с коллегами организовали свое предприятие — Научно-практический центр «Стоматология».

— Что стало темой ваших диссертаций?

— Мне было интересно заниматься тем, что потом применялось бы на практике. Тема моей докторской — «Зубное протезирование, новые технологии, замещение различных дефектов челюстно-лицевой области». К этой теме я обратился давно: мы с 1999 года сотрудничаем с нашим НИИ онкологии, занимаемся реабилитацией пациентов, у которых

возникают дефекты челюстно-лицевой области. Такая длительная работа позволила выйти на новый уровень в развитии протезирования.

— Какие профессиональные принципы легли в основу деятельности новой томской стоматологии?

— Клиника «Аврора» открылась год назад, но в ней собран уже состоявшийся коллектив, долгое время работающий вместе. Это врачи-эксперты в своей области, люди с большим опытом работы, с хорошей репутацией. Наша особенность — мы продвигаем тотальную реабилитацию пациента. Здоровые, белые, красивые зубы — неотъемлемая часть образа привлекательного, успешного человека. И при необходимости здоровый вид зубов можно вернуть с помощью современных материалов. Одним из ключевых и эффективных в нашей практике считается E.max — безметалловая керамика, которая не просто копирует ткани зуба, она превосходит их.

— А внешность пациента тоже станет лучше?

— При правильном изготовлении конструкций можно скорректировать возрастные изменения. Тотальная реабилитация — это высший, экспертный уровень для стоматолога. Технологии могут быть разные — и безметалловая керамика, и восстановление с опорой на имплантаты. Мы очень серьезно подошли к этому направлению — в нашей клинике один из лучших в Томске операционных блоков со специфическим набором помещений для комфортного пребывания пациентов во время хирургического лечения. Мы проектировали «Аврору» с учетом активного развития направления дентальной имплантации.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

фотограф: Эдуард Саакян, тел. +7-913-877-28-59



В своей практике мы используем только проверенные временем имплантационные системы: швейцарской фирмы Nobel — признанного мирового лидера в этой области и южнокорейской фирмы Dentium. Благодаря такому выбору появилась реальная возможность применения одной из самых перспективных технологий — дентальной имплантации с непосредственной нагрузкой, когда пациенту после установки имплантата сразу фиксируют зубной протез. Одной из разновидностей данной технологии является «ALL-on-4», внедренная и запатентованная именно фирмой Nobel. Мы эту технологию освоили и заявляем как свою приоритетную.

— *Наверняка, создавая новую клинику, вы думали о самых разных аспектах ее работы, кроме чисто медицинских?*

— Да, конечно. Хотелось, чтобы она располагалась на одной из центральных улиц города Томска, поэтому мы и выбрали Учебную, с удобной стоянкой для машин. Важен был первый этаж — это всегда комфортнее для людей, не забыли и про дизайн, создав стильный и лаконичный интерьер.

— *На фоне санкций и падения рубля стоматологические услуги резко подорожали... Что сейчас у вас происходит с ценами?*

— Цены у нас остались прежние. Да, был момент паники, когда курс евро и доллара вырос, но сейчас наши власти финансовую проблему стабилизировали. Возникает вопрос с логистикой, но у нас есть запас, которого хватит на несколько месяцев. За это время, думаю, логистику успеют перестроить. Наша клиника дает пациентам возможность получать современную высокотехнологичную стоматологическую помощь по приемлемым ценам — это принципиальная позиция «Авроры».



Принцип работы «АВРОРЫ»

В том, что наша клиника дает возможность получать **СОВРЕМЕННУЮ** высокотехнологическую стоматологическую помощь по **ПРИЕМЛЕМЫМ** ценам.

ТОТАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

— *Расскажите подробнее, что подразумевается под тотальной реабилитацией. Это комплексный подход?*

— Комплексный подход заявляют сегодня многие клиники. Обычно в это понятие вкладывается осмотр пациента стоматологами разных специализаций: терапевта, хирурга, ортопеда, которые совместно составляют план лечения. Отличительная особенность нашего подхода — многоступенчатый контроль. Врачами составляется план лечения, который позволит максимально реабилитировать пациента, затем я, как главный врач, изучаю этот план и утверждаю его. Пациенту хочется знать компетентное и авторитетное мнение, поэтому мы ввели такую систему. Планы лечения могут быть без вариантов либо предполагать разные виды восстановления. Главное — привести зубочелюстную систему из состояния разрушения в стабильное.

Тотальная реабилитация начинается с того, что у человека должно появиться четкое желание измениться в лучшую сторону, а также уверенность в том, что это возможно. Важно понимать: после неудачного визита к парикмахеру можно потом отрастить волосы и поменять прическу. А с зубами такого не получится, особенно если применяются инвазивные методики. Поэтому в стоматологии, при тотальных работах, очень важна роль целенаправленного планирования и контроля, благодаря которому можно быть уверенным в долгосрочном положительном результате лечения и протезирования.

— *Насколько активно используется для глобальных перемен дентальная имплантация?*

— Это относительно молодая для медицины отрасль, которая начала полноценно развиваться на Западе с 60-х годов XX века. В России бум на имплан-

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



тацию начался с 2000-х. Сегодня она стала основным методом восстановления отсутствующих зубов. Имплантация больше не эксклюзив, поскольку за последние десятилетия технология сильно поменялась, приживаемость достигла такого уровня, что в стандартной ситуации можно не бояться, приживется ли имплантат. При этом ключевыми условиями для приживания являются: надежная и проверенная временем система дентальных имплантатов, грамотное владение врачом хирургом-имплантологом методикой установки имплантатов и соблюдение пациентом рекомендаций врача в пред- и послеоперационный период. А вообще статистика очень радует. Сегодня дентальная имплантация — настолько распространенная методика, что становится доступной большинству населения.

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ — ФУНДАМЕНТ СТОМАТОЛОГИИ

— *Расскажите про особенности лечения зубов в вашей клинике.*

— В нашей клинике работают опытные терапевты-стомато-

логи. Это мастера своего дела, зарекомендовавшие себя с самой лучшей стороны. Наши доктора пользуются новейшим оборудованием, инструментами и материалами высочайшего качества. Умение ориентироваться в самой сложной ситуации, оперативно решать стоматологические проблемы, концентрироваться на главном, уделяя внимание мелочам, работать в команде — все это отличает наших врачей.

УЛЫБАЙТЕСЬ СПОКОЙНО

— *Как в «Авроре» развивается техника съемного протезирования?*

— Мы освоили и активно применяем технологию швейцарской компании Candulog, которая уже более 80 лет занимается съемным протезированием. И хотя такие протезы изготавливаются дольше, результат превосходит ожидания! Что можно получить благодаря ей? Лучшую фиксацию протезов в полости рта — этого добиваемся за счет материалов, отлично адаптирующихся к тканям. Еще важна и эстетическая сторона. Для внешнего вида значима десна, которая в обычных съемных

ПРИЗВАНИЕ

протезах выглядит, как правило, естественно: когда человек улыбается, заметны проблемы. При установленных швейцарских протезах можно смело улыбаться — никто ничего не заподозрит. Люди преображаются внешне. Конечно, не всем по разным причинам можно проводить имплантацию. У кого-то медицинские противопоказания, особенности строения челюстей, нет возможности потратить много времени на решение проблем с зубами, имеются фобии. Тогда съемное протезирование становится незаменимой методикой.

ДЕТСКИЙ СТОМАТОЛОГ — ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

— Вы упомянули, что в «Авроре» есть детский стоматолог. Что вы можете рассказать про специалиста этого важного направления?

— Детский стоматолог — это в первую очередь особенное состояние души и любовь к детям. Не все могут работать с ребенком и не выгорать, но наш врач, Светлана Анатольевна Саковская умеет находить к маленьким пациентам подход, и дети охотно идут на прием к ней. Важно, чтобы у ребенка был «свой» стоматолог, которого он будет воспринимать как друга, доверять ему. А для родителей важно регулярно и своевременно получать рекомендации по уходу за детскими зубами, вместе с доктором формировать у ребенка полезные привычки, которые останутся на всю жизнь. Конечно, лучше всего заранее найти своего врача и не дожидаться появления кариеса.

— У детей он развивается особенно быстро?

— Да, в молочных зубах процессы протекают по-другому. Родители не знакомы с этой проблемой, так как переносят на ребенка свой опыт. Обычно у взрослого от осознания, что есть кариес, до похода к врачу проходит несколько месяцев. У ребенка кровоснабжение в зубе интенсивнее, маленькая дырочка на зубе может обернуться большими проблемами за короткий промежуток времени. Советую родителям помнить, что у детей кариес развивается молниеносно. Каждый день изучать их зубы родители не будут, поэтому лучше раз в полгода в любом случае приводить ребенка к стоматологу на осмотр.

УМЕЕМ ГРАМОТНО ОЦЕНИТЬ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

— Вы — и директор клиники, и практикующий специалист. Что это дает вам как руководителю?



Фотограф: Эдуард Саакян, тел. +7-913-877-28-59

Мы — за долгосрочный **РЕЗУЛЬТАТ**, стремимся вылечить и реабилитировать пациента **НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**, чтобы не заставлять его регулярно **МЕНЯТЬ КОНСТРУКЦИИ**.

— Думаю, все клиники можно поделить на те, которые принадлежат самим стоматологам и не связанным с медициной бизнесменам. У стоматолога всегда есть клинический интерес. За время моей профессиональной деятельности я сталкивался с разными инновационными технологиями: одни приживались, другие нет. Мое внутреннее чутье, которое основано и на научном, и на методическом, и на клиническом опыте, позволяет сделать верный выбор. Мы останавливаемся на технологиях современных, но уже хорошо себя зарекомендовавших, отслеживаем, что реально работает. У нас достаточно знаний, чтобы оценить, нужна ли новинка пациентам.

— Что нужно знать о вас людям, пока не знакомым с вашей клиникой?

— Наши врачи — настоящие эксперты, а клиника создавалась для того, чтобы работать с современнейшими технологиями по приемлемым ценам. Мы — за долгосрочный результат, стремимся вылечить и реабилитировать пациента на долгие годы, чтобы не заставлять его регулярно менять конструкции. И наш коллектив, и я лично очень любим свое дело, живем им и стараемся делать все для своих пациентов, чтобы весь спектр высококачественных услуг был доступен каждому.

ул. Учебная, 26, тел.: 607-190, +7 952 800-42-60
avrora-stom.ru, vk.com/avrorastom



КОЛЛЕКТИВ СТОМАТОЛОГИИ АВРОРА — НАСТОЯЩИЕ ЭКСПЕРТЫ, КОТОРЫЕ УКРЕПЛЯЮТ И ПОДДЕРЖИВАЮТ ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ЗУБОВ. У КАЖДОГО РАБОТНИКА СВОЯ ЗАДАЧА, НО ОДНА ОБЩАЯ ЦЕЛЬ — ВАША КРАСИВАЯ УЛЫБКА И ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ.



ТЕРАПИЯ И ПРОФИЛАКТИКА — ОСНОВА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ МОЛОДОСТИ

- Лечение зубов с использованием микроскопа
- Лечение пульпита
- Лечение периодонтита
- Восстановление зубов под протезирование
- Лечение кисты зуба
- Эстетическая реставрация зубов
- Установка адгезивных композитных мостов
- Комплексная чистка зубов.



ИМПЛАНТАЦИЯ — НАДЕЖНОСТЬ И КОМФОРТ

- Инновационная технология фирмы Nobel (Швейцария) — All-on-4 и All-on-6
- Имплантация с одномоментной установкой коронок «Зубы за день»
- Классическая двухэтапная имплантация
- Имплантация для фиксации съемного протеза.



ПРОТЕЗИРОВАНИЕ — ЭСТЕТИКА ВО ВСЕМ

- Безметалловые коронки E.max — максимальная эстетика
- Циркониевые зубные конструкции — эстетика и надежность
- Тотальная эстетическая реабилитация — максимальное преображение с использованием специальных цветов Bleach из линейки «Голливуд».
- Съемные протезы экспертного класса по технологии швейцарской фирмы Candulor — красота и уверенность в любом возрасте.



ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

- Поможем найти стоматолога-друга вашему ребенку

УЛ. УЧЕБНАЯ, 26  607-190, +7 952 800-42-60
AVRORA-STOM.RU  AVRORASTOM

«Потапыч и друзья»

Что принято считать синонимами бизнес-успеха? Уникальный предпринимательский опыт, создание сильного бренда, выход на международный рынок, отлаженную работу команды. Основатель компании ростовых кукол «Потапыч» Кристина Байдали уверена: нужно обладать не только деловыми амбициями, но и талантом претворять свои мечты в реальность.



9 апреля в Пушкинской библиотеке прошла презентация книги «Потапыч и друзья», автором которой стала сама Кристина. Предшествовала этому серия презентаций в библиотеках Москвы и в инновационном центре Сколково. Мы решили поговорить с автором книги, директором компании по производству ростовых кукол «Потапыч», о том, что ее вдохновило на такой неожиданный шаг.

— Кристина, презентации прошли совершенно феерично и ярко! Расскажи, как это было.

— Это потрясающий опыт. Помимо презентации самой книги, автограф-сессии и сопутствующих формальных моментов, было много нестандартных решений, от которых гости — и взрослые, и дети — пришли в полный восторг. К примеру, на мероприятии можно было встретить всех наших любимых персонажей — Потапыча, Зефирку, Зайку Лялю и Мишку Грея. Они ожили и сошли со страниц книги прямо к маленьким читателям — настоящая магия. Мы также подготовили раскраски для детей с героями книги — это было настолько необычно и мило, что даже взрослые с удовольствием брали в руки цветные карандаши и рисовали. Поэтому визуальное и интерактивное наполнение, действительно, было очень сильным.

— Ты опытный предприниматель, руководитель серьезной компании с внушительными оборотами: фабрика работает на весь мир. И в принципе, мне понятна идея опубликовать книгу — о бизнесе, маркетинге, своем опыте. Но ты издаешь детскую книгу — это неожиданно, но так здорово! Ты сама уже осознала, что произошло?

— Пока нет. © Воспринимаю это как очередной проект. Как предприниматель я всегда глубоко погружалась в свое дело, развивала его и стремилась выйти на новый, еще более высокий уровень. Вообще ростовые куклы как бизнес — это сложная история, с масштабным производством, большой командой, множеством технических моментов. Мне интересно решать такие задачи. На производстве всегда много работы — я по-прежнему вникаю во все процессы, согласовываю эскизы и конечный продукт, нахожусь в постоянном тесном контакте со своей командой. Книга — это больше для души. Я сама так люблю этих плюшевых симпатяг, что мне захотелось рассказать о том, что происходит с главным героем моего детства — оранжевым медведем. Сделать Потапыча и его

друзей частью истории, чтобы детки могли познакомиться с ними поближе.

— Для тебя это ведь первый авторский опыт. Кто тебе помогал, кто был рядом?

— Над книгой работала большая команда. Я привлекла к процессу детских психологов, лингвистов, дизайнеров-иллюстраторов, юристов — чтобы проект получился действительно мегакрутым. Вся моя команда, а это 26 сотрудников фабрики ростовых кукол, активно участвовала в создании книги и во всем меня поддерживала, за что я искренне благодарна каждому. Мы как большая семья, и для меня их помощь очень ценна. Сюжеты приключений, в которые попадают герои книги, я придумывала сама. Это очень добрые истории про милых, веселых мишек. Здесь нет антагонистов, все герои — положительные, очень живые и добрые, они учат детей простым истинам. Надо отметить, что издание книги, а особенно детской — сложный процесс и крайне ответственная миссия. Книга должна пройти огромное количество согласований, быть одобрена издательством — все очень серьезно.

— А что это дало лично тебе?

— Ты же меня знаешь, мне всегда мало работы. © Шучу. Мне было инте-

ресно реализовать этот проект. Стать автором книги, увидеть на обложке свою фамилию — это моя детская мечта. Если мечта есть, ее обязательно нужно реализовать! Моя история говорит о том, что все возможно, несмотря на внешние обстоятельства. Сейчас меня наполняет чувство удовлетворения от проделанного. Я очень довольна полученным результатом и, кстати, уже приступила ко второй части книги про Потапыча и его друзей. Но пока сохранию сюжет в тайне.

— Получилось действительно здорово! И я очень хорошо тебя понимаю — знаю, что значит держать в руках продукт своей работы. Хотя эмоции от издания книги, наверное, гораздо сильнее и круче. Где можно ее приобрести?

— Да, ты права. «Живой» продукт — это поразительные ощущения. Даже когда ведущий на презентации называет мое имя как автора — это вызывает у меня особый трепет. Книга получилась очень красочной и объемной: 113 страниц, жесткий переплет. Она вышла тиражом 3 000 экземпляров, ее можно найти в 26 библиотеках Томска и Томской области. Родители могут взять экземпляр, чтобы почитать со своими детками. Купить книгу можно на Ozon и в офисе компании «Потапыч» на Плеханова, 11.



Фоторепортаж с презентаций книги смотрите в разделе «Светская хроника» в следующем выпуске журнала.

Книгу «Потапыч и друзья» легко приобрести на Ozon, а также в офисе компании «Потапыч» на ул. Плеханова, 11.

— Знаешь, что ценно для меня лично? Ты развиваешь свой проект в глубину, не распляешься на открытие других, не связанных между собой бизнесов. Для тебя «Потапыч» — это твоё детище, и ты готова развивать его самым масштабным образом.

— Да, для меня это принципиально. Если я буду производить одежду, то это будет мерч «Потапыча». Если займусь выпуском мягких игрушек, то это будут наши же персонажи. И так далее. У меня, на самом деле, огромное количество идей по масштабированию компании «Потапыч». Хочу развивать партнерскую сеть в разных городах России, хочу открыть в Томске «Дом Потапыча», хочу открыть производство в Москве — планы грандиозные! Хочется постоянно двигаться вперед — по-другому просто не могу. Хотя понимаю, что выделять время для себя и замедляться — тоже важно.

Но я имею дело и со смежными задачами — к примеру, консультирую разные виды бизнеса (в основном в event-сфере) с опорой на свой предпринимательский опыт. Здесь я как рыба в воде — а для меня важно понимать, что я на своем месте. Не хочу заниматься чем-то просто потому, что это популярно или суперактуально. Хочу идти своим выбранным путем и получать удовольствие от процесса и результата!



ПОТАПЫЧ

Компания ростовых кукол «Потапыч»,
пер. Плеханова, 11,
тел.: 8-800-551-69-68, +7-952-886-28-46,
potaph.com

Светлана Хандогина, отвечая на вопрос, как ее компании удастся продолжить успешную работу в меняющихся экономических реалиях, отметила, что, как и многие другие представители малого и среднего бизнеса, крафтовое сыроделие переживает трудный период. «Да, это большое испытание, — говорит она. — Но именно оно дает стимул для развития. Справился с кризисом — идешь дальше. Не удалось — закрываешься. Так что у нас выход только один — двигаться вперед».



«Сыр — вне времени»

Импортозамещение — мы справились!

— Сегодня наш продукт импортозамещен практически на 100%, хотя еще недавно большую часть заквасочных культур мы все же получали из-за рубежа. При этом половина сыров «СветочЪ» уже делалась на россий-



Светлана Хандогина

ских заквасках, закупаемых в Угличе и ставших нашей страховкой, — благодаря им производство не остановилось ни на один день. Сейчас мы ни от кого не зависим, так как сами начинаем производить заквасочные культуры, работаем на местном сырье отличного качества, разрабатываем собственные рецепты. Мы готовы производить несколько тонн качественного сыра в месяц, все зависит от спроса. На томском рынке крафтового сыроделия мы единственные, кто производит около 40 видов сыров — это большой ассортимент и очень тяжелый труд. Помимо свежих рассольных и плесневых, мы ведь делаем еще и твердые, и полутвердые — а это долгий процесс выдержки, аффинажа, хранения, и соответственно «длительные» деньги.

Цены — не взлетели

Наблюдая за стремительным повышением цен, даже на товары российского производства, я, с одной стороны, понимаю, как тяжело производителям. Например, сыровары столкнулись с ростом цен на молоко, бактериальные культуры, специальную упаковку, транспортные расходы и так далее. Это, конечно, есть. С другой стороны, я вижу, что отдельные бизнесмены поменяли ценники, чтобы не отставать от других, моментально забыв о лояльности и скидках.

Компания «СветочЪ» приняла решение на сегодняшний момент не повышать цены на свою продукцию. Мы должны сохранить своих гостей, неко-

На томском рынке **КРАФТОВОГО** сыроделия мы единственные, кто производит около **40 ВИДОВ СЫРОВ** — это большой ассортимент и очень **ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД**.



торые из которых ходят к нам уже 7 лет. Нельзя убирать из жизни людей радость в мелочах! И я вижу эту благодарность на лицах гостей, которые понимают, что у нас все по-прежнему, а на некоторые сорта даже предлагаются скидки.

Признание — всероссийское

В марте этого года мы вновь стали победителями на конкурсе в Москве, в рамках программы «100 лучших товаров России». Уже второй раз мы получили всероссийское признание, профессиональную оценку, которая гарантирует нашим гостям качество и безопасность. И это радует, это определяет наш вектор движения: постоянное развитие, забота о качестве, участие в конкурсах, расширение линейки.

Магазин — источник сырной культуры

Еще 7 лет назад, когда создавалась сырная мастерская, у нас было понимание: необходимо делиться с людьми важными знаниями, популяризировать сырную культуру. Мы не просто варим сыры, мы делимся интересной и полезной информацией. Сегодня, попадая в наш сырный магазин, гости словно

оказываются на другой, гурманской планете. В фирменном магазине можно узнать, как правильно выбрать и подать сыр, с чем он сочетается — о том, что это не просто вкусный, а уникальный продукт. На дегустациях, которые у нас всегда проходят, мы учим правильно подбирать вино к сыру, создаем волшебную гармонию вкуса! Мы готовы говорить о сыре всегда и везде, и каждый день убеждаемся в том, что 100% локальный продукт логичнее всего продавать в собственных сырных лавках. Потому что с нашими гостями мы РАЗГОВАРИВАЕМ! Мы несем ответственность не только за то, что создали, но и за то, как представили данный товар. Какие эмоции и знания получили люди, придя в «СветочЪ». Каждый гость знает мой личный номер телефона, значит мы доверяем друг другу. Уверена, что если есть цель, профессиональная команда и любовь к ремеслу — все уже получается. Еще несколько лет назад первые покупатели срезали с камамбера белую плесень, думая, что сыр испорчен. Сейчас мои сырные гурманы прекрасно разбираются в сыре! Мы успешно решаем эту задачу в Томске.

«СветочЪ» — это не только сыр, это — настроение!



**СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ,
ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР**

Очень долго я была убеждена: настоящий сыр делают где-то там — в Голландии, Италии, Франции... С сырами компании «СветочЪ» и ее создателем Светланой Хандогиной познакомилась на одном из мероприятий нашего журнала. Ну, во-первых, пройти мимо женщины с невероятно обаятельной улыбкой, предлагавшей продегустировать ее продукцию, было невозможно. А, во-вторых, вкус ее сыров был просто волшебным. Потрясающим. Неповторимым. Сегодня, спустя три года, я постоянный клиент магазина «СветочЪ», знакомый практически со всем его ассортиментом. Благодаря интереснейшим рассказам Светланы я знаю, как выбрать сыр и правильно оформить сырную тарелку, с чем и как употреблять разные сорта, а уж о пользе сыра мы можем говорить с ней бесконечно. Но главное, что я поняла: локальный продукт, созданный руками талантливых мастеров, — вполне может конкурировать со знаменитыми европейскими образцами.



Сырная мастерская «СветочЪ&Ко»,
пр. Ленина, 133,
id400448906, club135839561



СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

Ушу — древний, эстетичный, гармонизирующий вид спорта. А еще он учит принимать поражения и бороться с унынием. Об этом единоборстве и успехах томских спортсменов беседуем с Анной Шаломеевой, мастером спорта, старшим тренером сборной команды по ушу Томской области, тренером спортивной школы №15, владелицей школы «Северный дракон», и ее воспитанниками.

Макіяж и укладка: Наталья Арнянгина, тел. 8-923-436-79-10

ЯРОСЛАВ БУЗАЕВ
КАТЯ САВЧЕНКО
КСЕНИЯ ЦОЙ

← Воспитанники школы ушу «Северный дракон»

АННА ШАЛОМЕЕВА

← Мастер спорта, старший тренер сборной команды по ушу Томской области, тренер спортивной школы №15, владелица школы «Северный дракон»

— Анна, что сейчас происходит в томском ушу? Сезон уже закончен?

— Да, важные старты сезона 2021-2022 позади. Обычно самые серьезные соревнования приходится у нас на февраль—апрель. Наши ребята стали призерами ключевых соревнований, успев захватить серьезные международные соревнования «Звезды ушу» в Москве. В Томске прошли открытые городские соревнования с участием спортсменов из Новосибирска и Красноярска. Теперь мы активно проводим межрегиональные турниры, будем готовиться к летним кампаниям — вероятно, в этом году побываем на сборах на Алтае и в Хакасии. Уходящий сезон я оцениваю в целом хорошо. Другой приятный момент — мой взрослый спортсмен выполнил норматив мастера спорта. В нашем виде это редкость, в Томске этот разряд официально присвоен пока только мне.

— За что вы цените ушу?

— Один из основных его плюсов — этим видом спорта можно заниматься с 3 лет и до очень солидного возраста. К примеру, мои родители, которых я увлекла ушу, выбрали для себя тайцзицюань, популярное оздоровительное направление ушу. Начать тренировки никогда не поздно, они только пойдут на пользу. Это и поддержка здоровья, и просто интересное занятие. Если говорить о детях, то сегодня большинство родителей (и я как мама не исключение) ищут не спорт достижений, а то, что будет полезно прежде всего с точки зрения общего гармоничного развития, укрепления здоровья. Часто говорят: «Отдавайте детей в спорт, и они будут здоровыми!». Это неправда, у многих есть врожденные проблемы, они обостряются при серьезных тренировках. А ушу — наиболее щадящий вид спорта. И мы, тренеры, работаем в этом направлении, продумываем тренировочную программу.

— С точки зрения спортивных результатов что можно сказать о томском ушу?

— Томской областной федерации уже более 30 лет. Мы сотрудничаем с федерацией ушу России, регулярно участвуем в соревнованиях разного уровня, посещаем тренерские и судейские семинары. Отделение ушу есть в спортивной школе №15, также в городе несколько частных школ ушу — «Северный дракон» и «Баланс». Получается, что можно найти вариант в любом районе Томска, ушу очень доступно. Что касается результатов, то самые значи-

мые турниры российского уровня — это Чемпионат и Первенство страны, которые мы выигрывали. Томские спортсмены, в том числе и я, становились победителями Чемпионатов Европы и мира. Мы давно мечтаем о включении ушу в Олимпийские игры, возможно, это скоро случится.

— Любый спорт — это еще и финансовая поддержка...

— Нам очень помогает Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области. Если сравнить с той ситуацией, что была в моем детстве, когда мы никуда не выезжали, просто не было возможности, то сейчас ребятам оплачиваются перелет и проживание. Мы очень благодарны за финансирование поездок. Иногда оказывают дополнительную поддержку, во многом идут навстречу. Большинство моих спортсменов, выезжающих на соревнования, — ребята из муниципальной спортивной школы №15, которым оплачивают зал, а сильнейших обеспечивают инвентарем. Он не очень дешевый — мечи стоят больше 5000 рублей и часто ломаются.

— Как ушу влияет на характер и на внешний образ спортсмена?

— Могу сказать и по своему опыту, и по впечатлению от других спортсменов: ушу учит никогда не сдаваться и иначе относиться к поражениям. Привыкаешь не впадать в уныние. Упал — встал и пошел дальше. Благодаря спортивному опыту я знаю: даже если сегодня настало темное время, то это перед рассветом. Думаю, основное, чему учит спорт вообще и ушу в частности, — это правильно принимать поражение. И конечно, в ушу очень важен внешний вид спортсмена: костюмы из натурального шелка должны быть идеально отглажены. Думаю, ушу прививает художественный вкус. Я бы сказала, что ушу — самый эстетичный вид единоборств, один из самых гармоничных видов спорта. В любой момент сфотографируй человека, который выполняет комплекс, и это будет красиво смотреться. В ушу все с красивой спиной, осанкой, умеют себя держать.

—Какой вы тренер? Авторитарный или предпочитающий находить общий язык?

— Когда я начинала свой тренерский путь, то была жестким, авторитарным правителем. (Улыбается.) После того, как у меня родилась дочка, я изменила такти-

ку, а еще на меня повлияли подростки. Когда я стала с ними работать, то поняла, что жестким стилем только «передавишь» подростков, а результата не добьешься. Я перестроилась, стала демократичнее, и такой тренерский подход мне нравится гораздо больше! Думаю, с опытом к нему приходит любой тренер. Правда, в самом начале нужно сформировать дисциплину, а с подростками можно только договариваться и демократическим путем решать поставленные цели и задачи.

Ярослав Бузаев

— Я пришел в ушу 6 лет назад. Мне нравится, что там максимально сбалансированные тренировки. Стараюсь постоянно развиваться, и пока мое главное достижение — 3-е место на Всероссийских соревнованиях. Сейчас поставил себе новую цель — стать мастером спорта. Не знаю, свяжу ли свою жизнь с ушу, когда вырасту, пока больше занимаюсь для себя.

Катя Савченко

— Меня в секцию ушу отдала мама. Но я действительно полюбила тренировки, коллектив, тренеров. У меня всё получается. Сегодня я кандидат в мастера спорта. В этом сезоне мы с Ксюшей Цой в парном разряде заняли 1-е место по традиционному ушу и 3-е по спортивному на Первенстве России. Я занимаюсь ушу, чтобы знать: есть вещи, которые я умею. Возможно, моя профессия будет связана со спортом. Время для выбора у меня еще есть, но ушу мне нравится больше уроков.

Ксения Цой

— Раньше я занималась танцами, потом увидела показательный номер группы ушу и поняла: хочу так же. Когда попробовала, то убедилась, что мне действительно нравится этот вид единоборств. 4 года тренируюсь, стала кандидатом в мастера спорта. Мы выступаем с Катей в паре: для этого важен рост и одинаковый возраст. Побеждаем, занимаем призовые места. Времени на занятия мне хватает — у меня кроме школы всегда было много дополнительных занятий.

КОЛЕСО БАЛАНСА

Личностное развитие – одна из главных целей современного человека. При этом оно должно быть максимально гармоничным и затрагивать основные сферы жизни. В 70-х гг. XX века американец Пол Дж. Мейер предложил систему «Колеса баланса», которая не утратила своей актуальности и по сей день. О том, как с помощью современных методик прокачать каждую из этих сфер, мы говорим с экспертами — коучами и психологами.

СЕКТОР: САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Самореализация, личностный рост, развитие — этот сектор может называться по-разному. Он обязан быть в колесе баланса. Поясню почему. Мы приходим в эту жизнь для реализации. Стать лучше, умнее, любимее, успешнее. И у каждого из нас свой путь — в науке, в бизнесе, в семье... Но реализовываться важно! Почему бывают проблемы с сектором?

1. Почему его нет? С большой долей вероятности, вы проживаете не вашу жизнь, а жизнь семьи, родителей, работы. Но на себя нет времени, иначе этот сектор был бы.
2. Почему у сектора малая (до 4) оценка? Это значит, что вы в основном направляете свою энергию во вне, а не на себя.
3. Если оценка > 5, значит, личностный рост для вас является ценностью. И тут начинается самое удивительное свойство колеса баланса.
4. Как только самореализация достигает > 5 пунктов, у вас есть и отдых, и путешествия, и счастье, и любовь. Так же и от обратного. Если нет сектора отдыха\путешествий, то страдает и сектор самореализации. Принцип, я думаю, понятен.

Из своей практики, могу сказать: 70% клиентов отодвигают себя на второй план, что со временем ведет к потухшим глазам и жизни «белки в колесе». Если вы не растете — вы разрушаетесь. Не растете вы — не растут ваши финансы. Не растут финансы — страдает здоровье. Нет путешествий — жизнь становится серой. На моем курсе, где мы учимся делать желания целями и воплощать в жизнь, есть гипотеза: хотят наши глаза. Наши «хочухи» — это, то что мы когда-то увидели и «примерили» на себя. И чтобы этим обладать, нужно реализовываться. Поэтому подтягивайте этот сектор. Он важен. А если не можете найти свое предназначение — приходите, есть множество техник поддержки, которыми я с вами поделюсь. Живите в радости и будьте счастливы в своей реализации.



МАРИНА ФЕЩЕНКО

бизнес-наставник, бизнес-психолог, трансформационный коуч



 MARINA_FESCHENKO

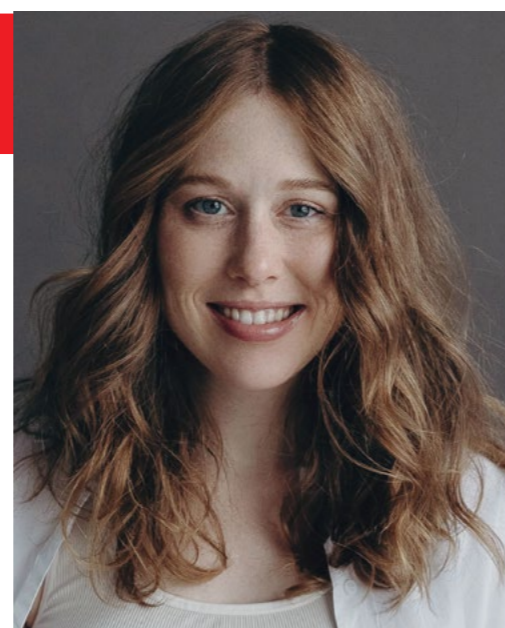
СЕКТОР: КАРЬЕРА И БИЗНЕС

Что можно сделать в ситуации стресса и неопределенности, когда не хочется вылезать из-под одеяла, а нужно руководить бизнесом или оставаться эффективным сотрудником? Как взять и за мгновение поменять свое мышление с «я в растерянности» на «я собранный» и начать действовать соответственно?

Предлагаю не пытаться сдвинуть слона голыми руками — не сдвинется. Но можно попробовать его оседлать, чтобы он пошел в нужном направлении. То есть начать не с изменения мышления, чтобы действовать иначе. А с небольших действий, чтобы поменять мышление на нужное.

Какие действия мог бы предпринять собранный человек в стрессовой ситуации? Придерживаться распорядка дня, сходить на тренировку/прогулку, провести собрание с командой, поговорить с коллегами из своей отрасли о том, какие решения есть у них.

Составьте собственный список. И просто начните выполнять пункты из него — один за другим. Да, мы привыкли оттягивать момент перехода к действиям, оправдывая это необходимостью сначала все осознать, принять и прочее. Не надо. Давайте просто делать, начиная с самого легкого. У вас появится удовольствие от завершения пунктов из списка, наш мозг это любит. Вы войдете во вкус. А через некоторое время почувствуете, как расправились плечи, речь стала увереннее, голова яснее. И вот вы оседлали слона: ваше мышление и представление о себе изменились, вы чувствуете себя собранным и уверенным в своих действиях. С коучем взбираться на слона, конечно, проще и быстрее. Но при наличии желания, применить этот инструмент самостоятельно и получить результат — еще как возможно. Попробуйте, а я буду на связи с вами в своем телеграм-канале, где публикую еще больше подобных приемов.



МАРГАРИТА ГОРЕЗИНА

трансформационный коуч, ментор, предприниматель



 RITAGOREZINA

СЕКТОР: ЗДОРОВЬЕ

Большинство людей знакомы с традиционным колесом баланса, в котором объединены все сферы нашей жизни, но только один пункт в нем посвящен здоровью, и то слишком общенно, на мой взгляд. Человек — сложная биосоциальная система, в которой здоровье играет важнейшую роль, так что я считаю необходимостью выделение сферы здоровья в отдельное колесо баланса, которое нужно рассматривать более детально и подробно. Относиться к здоровью следует максимально бережно и внимательно, постоянно и на протяжении всей жизни следить за ним, очищать и витаминизировать организм. В системе здоровья три основных составляющих: физическая, психологическая и ментальная. Только при условии одновременной эволюции всех этих взаимосвязанных элементов можно действительно ощущать себя в потоке, балансе, гармонии... Это основа основ, некая база, и при ее правильной работе можно легко реализовывать другие сферы: любовь, финансы, хобби, дружбу, работу и так далее.

Если вы стоите на пути развития и прокачки всех областей своей жизни, то в рамках HEALTHY-истории необходимо контролировать сон, упражнения и движение, питание и питьевой режим, стресс и отдых, отношения и смыслы.

Делюсь примером колеса здоровья в своем телеграм-канале. Возьмите любимые цвета и закрасьте «Колесо здоровья» до той цифровой отметки, на которую ощущаете себя в данную минуту. В следующий раз, заполняя «Колесо», можно понять, чего именно вам не достает для достижения гармонии. Это и арт-терапия, и анализ себя в одном лице. Полученные результаты позволяют действовать дальше и при необходимости обратиться к помощи функциональной медицины.



ПОЛИНА ТРЮШКИНА

производитель функциональных продуктов питания, health-коуч



 POLINA_TRIUSHKINA

 LIFEINHEALTHYSLYLE



«Слушайте!»

Студия художественного слова Ильи Гваракидзе

1 мая

Арт-бутик «Русский Шарм», тел. 8 (961) 098-19-33
Начало в 16.00
16+

«Савва Великолепный»

Арт-ланч с Ириной Малиновской о жизни, творчестве, благодеяниях мецената и благотворителя Саввы Мамонтова

15 мая

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



«Извиняюсь за почерк»

Читакль по мотивам переписки Астрид Линдгрэн и Сары Швардт
Исполняют артисты: Лариса Окишева, Наталья Гитлиц

16 мая

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



«Сказки для взрослых»

Читакль по мотивам сказок Бориса Шергина
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

23 мая

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



«Что вы знаете за Одессу?»

Читакль по мотивам «Одесских рассказов» Исаака Бабеля
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

30 мая

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



Билеты:

Арт-бутик «Русский Шарм» тел. 8 (961) 098-19-33
Касса БКЗ, тел.: 202-062, 202-072
Online: bkz.tomsk.ru

Партнеры мероприятий:

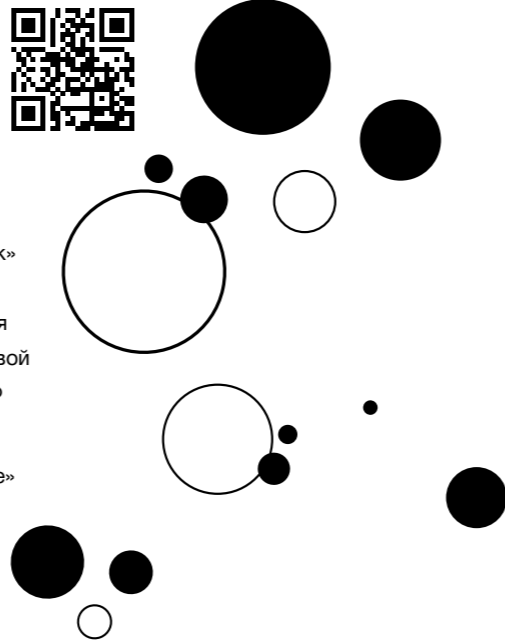
Ресторанный комплекс «Бамбук»
Арт-бутик «Русский Шарм»
Томская областная филармония
Театр-студия Натальи Корляковой
Союз театральных деятелей РФ

Информационные партнеры:

Журнал «Дорогое удовольствие»
Журнал «theMOCT»

Организаторы:

Арт-студия «Золотое Сечение»



Теодор Курентзис и его оркестр в Томске

В программе оркестра musicAeterna под руководством Теодора Курентзиса соединяются два поздних шедевра русского и немецкого классиков XX века: симфонический этюда Рихарда Штрауса «Метаморфозы» и Четырнадцатая симфония Дмитрия Шостаковича. Магистральная тема обоих сочинений — размышления о смерти и преображении. Солисты — Надежда Павлова (сопрано), Дмитрий Ульянов (бас).

19 мая

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19. 12+



Сводный детский хор на сцене БКЗ

Около 700 учащихся детских музыкальных школ, школ искусств, общеобразовательных школ Томска, Северска и Томского района выйдут на сцену Большого концертного зала Томской филармонии в составе Сводного детского хора Томской области. Концерт, посвященный Дню славянской письменности и культуры, возобновит прерванную пандемией традицию отмечать этот государственный праздник хоровым исполнением песен о детстве и для детей в сопровождении симфонического оркестра.

20 мая

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 17.00. 0+

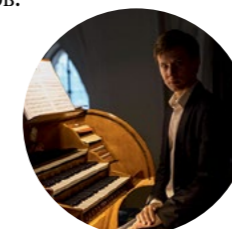


Вальс цветов

Молодого органиста Егора Колесова из Санкт-Петербурга называют неутомимым концертирующим путешественником. Томск уже слышал в его исполнении британскую и скандинавскую музыку. На этот раз в программу включены произведения русской органной классики или переложения русских композиторов для органа. Прозвучит музыка Глазунова, Чайковского, Рахманинова, Прокофьева, Шостаковича и других авторов.

31 мая

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



BÖWE
немецкие химчистки



- Биочистка растительными бальзамами
- Химчистка, аквачистка и ручная чистка
- Бережная чистка меха и шерсти
- Чистка интерьерного текстиля
- Чистка подушек и одеял
- Чистка обуви

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 акций узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE»



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Нечитун

Мне кажется, это состояние случается в жизни каждого читателя, но кто-то его успешно преодолевает, а кто-то принимает как новую реальность. Что делать, если вы поймали себя на том, что давно не читали, а самое ужасное — вам не хочется начинать?

За последний месяц я прочитала три книги. По моим меркам — я почти не читаю. Стагнация. Оно и понятно — последнее время я живу в том состоянии, которое один из любимых мной авторов Дуглас Коупленд называет «передозировкой истории».

«Передозировка истории: время, когда кажется, что происходит слишком многое. Распространенные симптомы: пристрастие к чтению газет и журналов, к теленовостям». — Дуглас Коупленд, *Поколение Икс, 1991.*

Впрочем, причины охлаждения к чтению могут быть разными.

Одни бросают, столкнувшись со своим «Моби Диком» или «Улиссом» — то есть наткнувшись на книгу, на которой по какой-то причине застревают, не могут одолеть и переносят эмоции этого неудачного опыта на все книги в целом.

Другие просто перегружают мозг активным чтением и получают естественное пресыщение.

Третьи, наоборот, перестав уделять время чтению, словно бы теряют навык, привычку и интерес.

Так или иначе, но в итоге ты стоишь у книжной полки и как принцесса из

мультфильма про Бременских музыкантов говоришь: «НИ-ЧЕ-ГО Я НЕ ХОЧУ!». И конечно, это не повод завязывать с чтением!

Какие способы выхода из «нечитуна» можно попробовать:

1. Сделать паузу с четким ограничением срока. Например, сказать себе, что берете месяц на «не чтение». Очень рекомендую в этот период читать книжные рецензии — некоторым читателям и литературным критикам удается разбудить дикий интерес своими отзывами, и, возможно, вы найдете причину вернуться к чтению поскорее. Я обозначенного срока никогда не выдерживала — всегда находила чем соблазниться.

2. Начать перечитывать. Если у вас есть любимые книги — перечитайте их. И не бойтесь, что вы знаете сюжет. Чтение любимой книги как встреча со старым другом — можно знать все, что он скажет, но все равно получить удовольствие от общения, а то еще и удивиться, открыв для себя что-то новое. Единственное, от чего бы я предостерегла, это обращаться к книгам, которые очень сильно нравились в далеком детстве. Тут есть не шуточный риск разочарования. Например, я потерпела полное фиаско, пытаясь перечитать «Таинственный остров»

Жюль Верна и «Дети синего фламинго» Крапивина.

3. Обратиться к «легкому жанру». Да, почитать книги-пустышки порой тоже полезно! Выбрать что-то легкое, бессмысленное и безумно увлекательное, чтобы просто погрузиться в историю с головой. Для меня таким жанром являются триллеры и детективы. Для кого-то это любовные романы или романтическое фэнтези. Тут уж каждому свое.

К профилактическим мерам против «нечитуна» я отношу вишлисты — списки книг, которые хотелось бы прочитать. Тут есть свой секрет. Когда я просто отмечаю себе интересные книги, то рано или поздно ловлю себя на том, что абсолютно не помню, почему та или иная книга оказалась в списке и зачем мне ее читать. Совсем другое дело, когда рядом с названием стоит эмоциональная «напоминка» — зацепившая фраза из рецензии или описание чувства, которое возникло при чтении отзыва. Тогда интерес к книге заметно возрастает.

Я верю, что чтение — хорошее лекарство от многих психических и эмоциональных недугов. Как спорт помогает держать в тонусе тело, так чтение поддерживает в форме разум и душу. Не останавливайтесь в этом процессе. Читайте!

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



Я верю, что чтение — хорошее лекарство от многих психических и эмоциональных недугов.

Продолжение рубрики

Люди, способные повлиять на какую-либо сферу твоей жизни

Своей легкостью, оптимизмом и безоговорочной верой в лучшее Тамара всегда привлекает наиболее позитивный вариант развития событий как в свою жизнь, так и в жизнь своего окружения

Круиз? Полет? Отпуск 2022

Туры, круизы, визы, санатории. Я иду по пятам всех ограничений!

- **Закрыли возможность оплаты российскими картами Visa/ Mastercard?**
- Опубликовала, где, как и за сколько можно открыть эти карты в другой стране
- **Запретили въезжать в большинство стран?**
- Я знаю, куда пускают, и отправляю туда своих постоянных туристов.
- **Застрали в другой стране?**
- Я помогаю выбраться не только своим туристам, но и всем нуждающимся.

Бесплатный подбор туров в телеграм-канале.

Платные — для вас персонально. Оплата войдет в стоимость тура.

Нам с вами можно и нужно путешествовать, ведь это расширяет кругозор и меняет вас в лучшую сторону. А я знаю невероятное количество лайфхаков по каждому направлению, которыми щедро делюсь с вами.

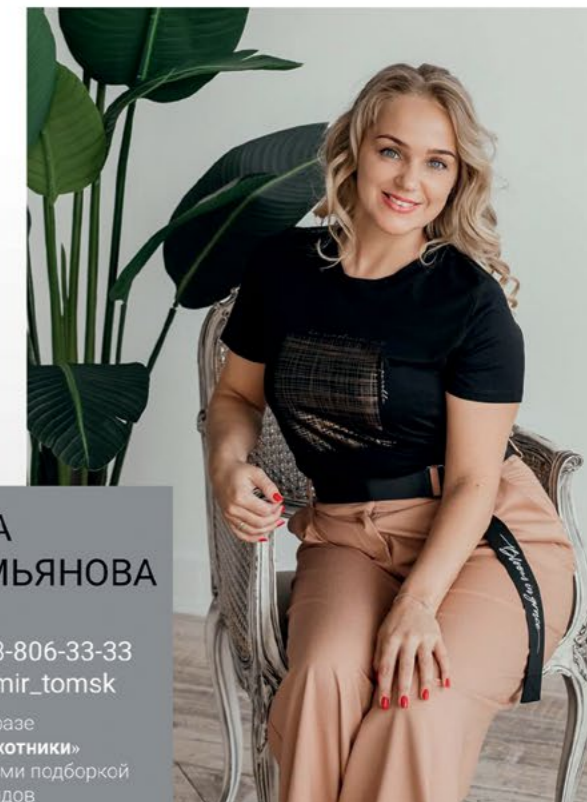
Знаю, где и какие на сегодняшний день правила въезда и жизни.

ТАМАРА
БЕСТЕМЬЯНОВА

000 «Мир»

8-913-806-33-33
taplink.cc/mir_tomsk

По кодовой фразе
«Марина бухотники»
поделюсь с вами подборкой
экскурсий и гидов
по вашему направлению.



Глаза горят, рука на пульсе, готова окунуть в мир «Тендерной жизни» каждого, готового к новому направлению продаж

Участвуем в тендерах. Кого здесь ждут?

«Все тендеры уже поделены»
«Сплошь коррупция, выиграть невозможно»
«Не могу разобраться, с чего начать — разберусь потом»

ДА, доля тендеров, когда все схвачено, конечно, есть, но она ничтожно мала. Чаще заказчиками выступают учреждения, которые реально нацелены сэкономить бюджет.

Я знаю нюансы и оказываю полное сопровождение тендера: разово или на абонентском обслуживании. Тендерный аутсорсинг, можно сказать)))

Я готова стать вашим менеджером по новому направлению продаж!

Если во время консультации окажется, что запрос по вашей сфере хороший и вы его можете удовлетворить, — ну что ж, я вас поздравляю!

Консультация 1000 рублей.

Проведу анализ вашей сферы деятельности, найду подходящие тендеры и вместе с вами решим, насколько вам целесообразно окунуться в эту стихию.

НАТАЛЬЯ
ШЕВЦОВА

Директор 000 «Тендер Форум»
8-923-409-07-27
taplink.cc/tender_forum70

По кодовой фразе
«Марина бухотники»
составлю для вас список ваших
конкурентов, которые уже участвуют в тендерах и побеждают.



«Я однажды проснусь, а вокруг мир другой — светел, чист, бесконечно прекрасен. А на троне высоком царица-Любовь. А на меньшее я не согласен». (с)

Ах, как бы хотелось взять и проснуться в мире-утопии из песни Николая Носкова! Но, увы. Пока от такого идеала мы бесконечно далеки. Но помечтать-то можно? Нужно! Тем более, когда, как не весной? Когда все в природе расцветает и распускается, призывает и внемлет. Когда в воздухе разливается нега и «бабочка крылышками бяк-бяк»...

Самое время говорить о любви. Например, о ее языках. Спасибо доктору Гэри Чэпмену и его книге «Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику». Теперь мы знаем, что их ровно пять. И если нет времени (желания, сил) читать всю книгу, ловите краткий конспект — это: Слова, Время, Подарки, Помощь и Прикосновения. Осталось только определить, какой язык у вас и у партнера, и вперед, к конструктивному диалогу!

Хочется говорить о любви романтической, земной и страстной, которая «апог!» и глазами так «ууу» (к/ф «Формула любви») ©. Одна моя знакомая недавно влюбилась. Ну, казалось бы, что такого? Но после двадцати лет брака и тяжелого развода еще очень даже что такого. А вот раз — и... Встретились. Совпали. Расцвели. Горят и светятся, и, похоже, даже как бы слегка летают. Я смотрю на их «fall in love» реалити-шоу в соцсетях и этот мимимишный контент, в отличие от остальных новостей, вызывает у меня улыбку. Эта парочка как олицетворение песен «Beatles», актуальных во все времена. Или как «Я люблю тебя — это здорово», — того же Николая Носкова. И это реально здорово.

Но не только свежие, «нулевые» отношения прекрасны. Они, конеч-

но, яркие по эмоциям и ощущениям. Играют гормоны, солируют эндорфины, мажорную ноту вносит дофамин. Может, поэтому один мой знакомый говорил: «Лучшая женщина — новая!». И правилу этому, кстати, следовал. Скакал по отношениям и бракам, аки шустрый



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
gavgorodnyaya

сурикат. Потом, правда, настолько погряз в их смене и судах с бывшими, что его пример — нам отличный пример, как плохой пример. ©

«Это как регулярно слизывать крем с очередного торта, чтоб потом смыться за более новыми впечатлениями, — как образно выразился протоирей Андрей Ткачев на эту тему. — А ты попробуй ту же жену полюбить, как впервые! Это,

брат ты мой, творчество. Да еще какое!» Личность он неоднозначная, со взглядами спорными, но здесь я с ним абсолютно согласна.

Любовь — величина постоянная, а влюбленность — переменная. В семейной жизни мы пытаемся свести всё в одно уравнение. Решение его видится в том, чтобы самим обновляться и заново друг в друга влюбляться. Если любовь — это непрестанное горение души и неугасающая лампада, по образному замечанию еще одного святого отца, то масла в нее все равно нужно подливать! И неважно, сколько лет вы вместе — три года или тридцать. Тут за стаж повышенную пенсию не выплатят. © Да и льгот особых нет.

«Секрет красоты? Генетика... генетика...» (ролик из Тиктока). А секрет любви? Он не разгадан. Но я думаю, что отношения, особенно в браке, точно не должны быть застойным болотцем с зеленой тиной скучищи. Нужен поток. И не забывать разговаривать на подходящих вам языках любви. И тогда — долго и счастливо, а не «пожили счастливо и перешли на долго». ©

В общем, давайте любить. И влюбляться. И пусть мир будет несовершенен, не совсем чист и не бесконечно прекрасен. Пусть свет в нем продолжит бороться с тьмой, а царицу Любовь так и не коронуют. Главное, чтобы она была. Лично я на это вполне согласна.

Я смотрю на их **«FALL IN LOVE»** реалити-шоу в соцсетях и этот **МИМИМИШНЫЙ КОНТЕНТ**, в отличие от остальных новостей, вызывает у меня **УЛЫБКУ**.

LOOK & Style*

ЭСТЕТИКА ВЕСНЫ

Белорусский бренд BURVIN уже более 20 лет создает дизайнерскую одежду для женщин, которые хотят следовать трендам. Европейский дизайн, натуральные высококачественные ткани, универсальность моделей, сочетание плавных линий и нестандартных решений — ДНК бренда. Почувствовать эстетику весны/лета 2022 и обновить гардероб актуальными моделями можно в центре моды «Подружка невесты» по адресу ул. Гоголя, 55. Записаться на примерку: +7 (3822) 777-444, +7-906-199-66-19, topnevesta.com vk.com/topnevesta, t.me/topnevesta_tomsk



-ОБРАЗ И СТИЛЬ

*Природная красота с ее непосредственностью, чистотой, искренностью, естественностью...
В современном мире глянцевого «идеала», отретушированного фотошопом, выглаженного до обезличивания фильтрами и масками, она встречается редко, поэтому обладает поистине чудесным даром — притягивать к себе.*

СОЛНЦЕ. SELO

*Фотограф и продюсер:
ЕКАТЕРИНА ФИЛИПЧИНИ,
vk.com/id79952358
Модель: АЛИНА КАЗАКОВА,
vk.com/alinyulyaka*











CHOUPETTE

Российский бренд дизайнерской одежды существует с 2007 года. Представляя высококачественные товары, он надежно зарекомендовал себя на рынке — ему доверяют родители, а дети обожают его трендовые фасоны и сочные цвета! В новой коллекции «Манго Сорбет» отражены тренды лета 2022, а главными героями линейки стали тропические бабочки и манговые деревья. Восхищение вызывает и природное буйство красок, при этом все оттенки гармонично сочетаются друг с другом. Основные коллекции CHOUPETTE созданы для детей от 0 до 12 лет, а хит-продаж — стильная школьная форма — отшивается для подростков до 16 лет.



Ощущается настоящее лето

«Дом детской моды» — светлое и уютное пространство, где более 14 лет представлены уникальные в Томске марки. Именно здесь вы можете найти знаменитые бренды-жемчужины: Molo и Choupette.



Molo

Датский бренд, который представлен в нашем магазине с 2018 года и уже нашел своих ценителей. Увидев коллекцию однажды, вы точно узнаете ее потом на улицах города. Уникальные принты не просто притягивают взгляды, их хочется рассматривать. А неповторимые цветовые решения и актуальные модели до 176 см дают возможность создавать трендовые городские луки для детей и подростков. Бренд эксклюзивно представлен в «Доме детской моды».

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

MOLO заботится об экологии и будущем планеты — многие изделия выполнены из органического хлопка, имеют сертификат GOTS и сделаны из переработанного пластика.



ДОМ ДЕТСКОЙ
МОДЫ

пр. Фрунзе 90, ТЦ «Форум», цокольный этаж,
пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город»,
3-й этаж, гостиная «Choupette», тел. +7 (3822) 24-98-47,
ddmkids_tomsk, ddmkids_tomsk, ddmkids.ru

**МАРИЯ
ВАСИЛЬЧЕНКО**

стоматолог-ортодонт

Очень люблю ходить в кинотеатры, особенно на фильмы в жанре фэнтези. От просмотра картины на огромном экране с профессиональным звуком получаешь гораздо больше впечатлений, чем от домашнего видеосеанса. В зале кинотеатра ты полностью погружаешься в сюжет и словно перемещаешься в другое пространство, что, конечно, расслабляет, отвлекает от ежедневной рутины. Некоторые киношедевры просто созданы для того, чтобы увидеть их на большом экране.

Макияж и укладка: Студия Рубе alexandrarube.ru
Локация: Кинотеатр GOODWIN CINEMA goodwincinema.ru

**МАРИНА
КУРЬЯНОВИЧ**

*Клинический психолог,
когнитивно-поведенческий психотерапевт*

- ✉ MARINASTOBOI
- ✉ RASSKAZHI_MARINE
- 📍 MARINASTOBOI

Сегодня, когда все мы находимся в состоянии постоянного ускорения, желания успеть все и сразу, каждому человеку невероятно важно найти вокруг себя свои островки спокойствия, опоры и безопасности. Для меня время замедляется, когда я оказываюсь наедине с собой и природой, получая возможность вслушаться в ее безмятежность и тишину. Сделать хотя бы небольшую паузу — в наше время особенная роскошь. Но зато после этого, словно окупившись в целебный источник, я заново начинаю ощущать жизнь.

Макияж и укладка: Евгений Огородник 8 923 440-24-12
Локация: Оранжерея Института оптики атмосфер им. В.Е. Зуева СО РАН
Платье: Mango ТРЦ "Изумрудный город", 2 этаж, +7(3822)908464



Багакашвили Милана



Азарова Милена



Киреева Елизавета



Бальян Анастасия



Василенко Максим



Шипакова Анастасия

STILNYASHKA

FASHION BRAND FOR CHILDREN

Магазин детской дизайнерской одежды «Стильняшка»,
ТРЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),
тел. 255-990

«Мосье Башмаков», ТРЦ «Изумрудный город»,
пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),
тел. 8-913-103-23-23 [mosie_bashmakov](#)



Новицкая Мария



Любченко Дарина



Иовик Виктория



Шаталова Маргарита

Модели: детское модельное агентство «МАК KIDS», ул. Красноармейская, 101 а, тел. 977-838



Кушнарчук Екатерина



Аитова Ева

Мэкиаж и укладка: Наталья Арнягина 8-923-436-79-10



ВЕСЕННЯЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

Trends Brands — российский мультибрендовый проект, где представлена одежда собственной марки, а также модели от известных и начинающих российских дизайнеров. Изделия отличаются преимущественно натуральным составом, безупречными материалами и идеальным кроем. Коллекции в магазине обновляются каждую неделю, представляют собой лаконичные и всегда актуальные летящие платья, блузы, брюки, спортивную и верхнюю одежду. Трендовые новинки весенне-летней коллекции прекрасно отвечают запросам современной женщины.

пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж),
тел. +7 (952) 158-01-11, vk.com/trendsbrands_tsk, t.me/trends_brands

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ



НА СВОЕЙ ВОЛНЕ

Ощущать себя активной, жизнерадостной, стильной — с брендом EASY Couture это очень просто. За основу коллекций дизайнеры берут универсальную минималистичную базу из экологичных материалов, к которой добавляются концептуальные новинки текущего сезона. Современные мастхэвы — стеганые бомберы, платья-худи, куртки-косухи из шерсти с добавлением кашемира — в весенней капсуле привычные модели обретают новое прочтение. Трендовая одежда, которая не утратит своей уникальности.
ул. Беленца, 9/1, вход 2, этаж 2,
тел. +7 (923) 404-23-00, easycouture.ru

УНИКАЛЬНЫЙ ЯЗЫК СТИЛЯ

Сибирский бренд MAGGIO открыл уже пять шоурумов по всей России. Его дизайнеры делают ставку на стремление российской женщины к стильным образам, при этом не забывая о высоком уровне качества ткани и фурнитуры. Сейчас бренд создал собственный швейный цех в Москве, расширил ассортимент, пересмотрев подход к привычным вещам: в этом сезоне футболки расшиты стеклярусом, в новой коллекции есть и популярная отделка перьями, и струящиеся ткани, и яркие трендовые краски.

ул. Беленца, 9/1 (3-й подъезд, 1-й этаж),
t.me/MAGGIORGROUP, vk.com/maggio_group



РОСКОШЬ БЫТЬ СОБОЙ

Томский бренд TROYAN предлагает познакомиться с новинками весенне-летней коллекции. Отличительной чертой марки является симбиоз идеального кроя, качественных тканей и фурнитуры, неповторимого стиля, с помощью которого каждая женщина сможет проявить свое я: статус, интересы, уровень жизни. Классные вещи позволяют выглядеть роскошно за вполне доступную цену. Для коллекции характерны спокойные благородные бежево-молочные оттенки, также сочный зеленый, дерзкая фуксия и завораживающий чернильный. Элегантные силуэты в модном прочтении будут радовать своих обладательниц не один сезон.

ул. Розы Люксембург, 19
(5-й подъезд, 2-й этаж), t.me/troyanstore



Коллекции оправ и солнцезащитных очков мировых брендов!



OPTISSIMO_OPTIKA



НОВЫЙ Optissimo

НОВЫЙ ИНТЕРЬЕР НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ

пр.Фрунзе,40



В ЭКСКЛЮЗИВНОМ ФОРМАТЕ

В Томске фирменный магазин бренда Kira Plastinina был открыт в 2012 году и после ребрендинга в 2021 существует в новом, единственном в России формате, под названием «Kira и Я». Производство — полностью отечественное, а размерная сетка идеально соответствует российским меркам. Новая коллекция состоит из роскошных вещей безупречного качества по доступным ценам: белые костюмы, атласные платья-жакеты, брюки с идеальной посадкой. Также здесь всегда можно подобрать базу: джинсы, джемперы, футболки.
ул. Учебная, 48 д (ТЦ СмайлСity, 1-й этаж), тел. +7-913-870-22-23, t.me/kirastyletsk

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

С ЛЮБОВЬЮ К ЖЕНЩИНЕ

Бренд «Модный Дом» 20 лет создает одежду для стильного базового гардероба современной женщины. Вещи из натуральных европейских тканей подходят для офиса, отдыха, особенных событий. Клетчатый деловой костюм-двойка, комплект в спортивном стиле для прогулок, романтическое платье... В каждом образе от «Модного Дома» девушка будет чувствовать себя свободно, уверенно и комфортно.
ул. Р. Люксембург, 19, t.me/tm_modnydom, тел.: 51-55-81, +7-913-813-39-32



БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ — В ТРЕНДЕ

Создатели бренда NEMALЯVKA основой своих коллекций сделали желание детей быть похожими на своих родителей. Детская мода, подражающая взрослой, — в тренде. При этом удобство и качество вещей в приоритете, поэтому все изделия сертифицированы и перед массовым выпуском обязательно «проверяются» на детях разработчиков моделей. На весенний сезон для мам и их дочек отшиты шорты и куртки облегченного варианта, костюмы и плащи из хлопка.
ул. М. Цветаевой, 11, тел. +7-960-969-78-99

ВЫБРАТЬ НАРЯД МЕЧТЫ

Из трехсот вариантов свадебных платьев в «Подружке невесты» отдельно стоит отметить коллекции российского дизайнера Анны Богдан. Ее платья особенно ценятся за сочетание женственности и удобства, эксклюзивности и красоты. В этом году марка празднует свое 18-летие, что весьма символично. Если же вы хотите создать свой собственный наряд — непременно воспользуйтесь услугой по пошиву свадебного платья на заказ. Здесь продумают и учтут каждую деталь, вместе с вами воплотят в жизнь главный наряд вашей мечты, будь то маленькое белое платье или пышное со шлейфом!
ул. Гоголя, 55, topnevesta.com, тел.: +7 (3822) 777-444, +7-906-199-66-19, vk.com/topnevesta, tg.me/topnevesta_tomsk



BOODY & Beauty*

КВИНТЭССЕНЦИЯ СТИЛЯ

Интенсивная помада ROUGE ALLURE L'EXTRAIT от Chanel дарит губам уход и невероятное сияние благодаря новой светоотражающей формуле с высокой концентрацией пигментов. Комфортная шелковистая текстура идеально наносится, обеспечивая длительное увлажнение и защиту на протяжении всего дня. Инновационный сменный блок одним интуитивным движением устанавливается в ставший тоньше культовый черно-золотой футляр. 20 атласных оттенков для смелого макияжа, вся сила цвета — в одном движении.

* «ТЕПЛО И КРАСОТА»





ЛУЧШИЙ ДРУГ

Олицетворение магии, порожденной союзом моды и красоты. Мини-клатч **VALENTINO go-clutch** на цепочке, навеянный концепцией модного аксессуара с показа коллекции Весна-Лето 2017 года дизайнерского дома, вмещает в себя миниатюрный формат помады и пудру. Шесть вариантов оттенков помады можно менять по настроению. Пудра с эффектом естественного сияния сливается с кожей в момент нанесения, создает равномерный тон и практически не ощущается на лице.



ЯРКАЯ ВЕСНА

Эта весна переменчива как настроение эстрадной дивы. На смену своему апрелю приходит долгожданный мягкий и солнечный май — предвестник лета. Чем ярче солнце, тем острее желание чего-то свежего, нового, сочного и красочного. В нашем обзоре новинки весеннего сезона, заряжающие майским настроением.

ЭССЕНЦИЯ ЛЮБВИ

Изысканные ингредиенты, раскрывающие глубину итальянских чувств — в новинке **BVLGARI ALLEGRA**. Цветочная эссенция высокой концентрации **MAGNIFYING ROSE** привлекает бархатистой, роскошной насыщенностью. Сочетание болгарской и турецкой роз обладает исключительным сиянием. Оно разбавлено акцентами тонких древесных нот. Magnifying Rose напоминает роскошный букет, полный радости любви.

АКТИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

Тканевая маска от корейского бренда **YERMA**, пропитанная эссенцией с коллагеном и экстрактом красного женьшеня, интенсивно питает и успокаивает кожу, делая ее более мягкой и упругой. Активные ингредиенты возвращают уставшей или проблемной коже более здоровый, свежий и отдохнувший вид, повышают ее гладкость и эластичность.

Сияние
ЦВЕТОЧНЫХ
АРОМАТОВ и сила
природы, заключенная
в органических
ЭССЕНЦИЯХ
из экзотических
ягод и плодов, как
лейтмотив ласкового
МАЙСКОГО ДНЯ.

СВЕЖЕЕ ПРОЧТЕНИЕ

Фитопомада последнего поколения **Phyto-Rouge Shine** от **SISLEY** в новом роскошном облачении. Сочетает в себе сияние блеска, нежность бальзама и яркость классической помады. Тонкая и насыщенная текстура дарит абсолютный комфорт, а оригинальная форма облегчает нанесение. Благодаря комплексу «Гидробустер» губы мгновенно увлажняются и становятся более объемными и мягкими.



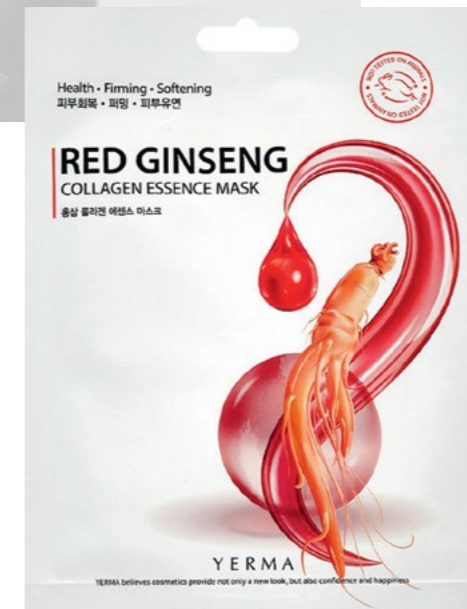
НИ С МЕСТА!

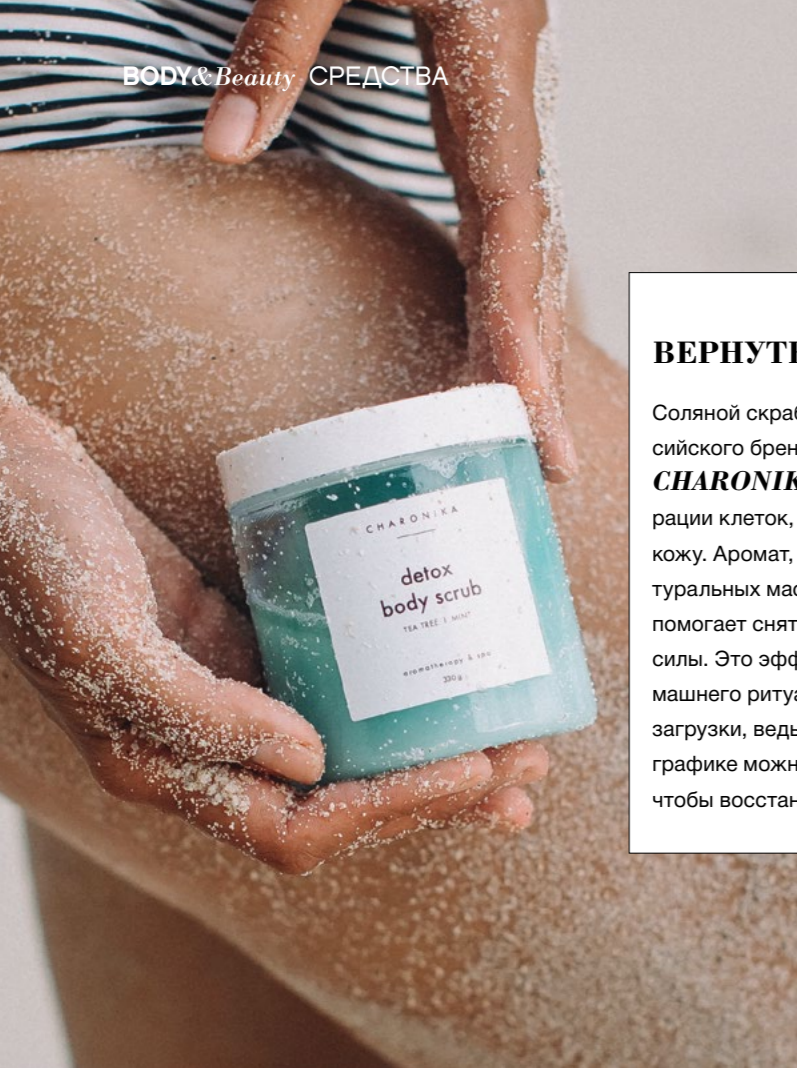
Новый легкий фиксирующий спрей от **LAURA MERCIER** с успокаивающей формулой удобно фиксирует макияж на срок до 16 часов. Формула из 12 ингредиентов обеспечивает воздухопроницаемый барьер от загрязняющих веществ, дарит комфорт без ощущения стянутости, липкости и растекания. С ним лицо выглядит более гладким и свежим, а мейкап не требует обновления в течение дня. Идеальная стойкость макияжа без компромиссов и ущерба для кожи.



ЯГОДНЫЙ МИКС

Крем для нежной области вокруг глаз от органического бренда **KORA** богат питательными веществами. Смесь стабилизированного витамина С и натуральных источников витамина С, экстрактов цветка «Кенгуровая лапка», морщины, красного женьшеня, киноа осветляет кожу вокруг глаз, улучшает ее сияние и разглаживает мелкие морщинки.





ВЕРНУТЬСЯ К БАЛАНСУ

Соляной скраб-детокс для тела от российского бренда органической косметики **CHARONIKA** способствует регенерации клеток, подтягивает и тонизирует кожу. Аромат, созданный на основе натуральных масел мяты и чайного дерева, помогает снять стресс и восстановить силы. Это эффективное средство для домашнего ритуала релакса и полной перезагрузки, ведь даже в самом загруженном графике можно найти двадцать минут, чтобы восстановить запас энергии и сил.



АРОМАТИЧЕСКИЙ УХОД

Нежный крем на основе органического масла карите и масла лесного ореха питает и увлажняет кожу, дарит ей ощущение комфорта, атласную гладкость и приятный цветочно-цитрусовый аромат гармонирующей воды **Eau Extraordinaire**. Органический экстракт каланхоэ в его составе поддерживает оптимальный уровень увлажнения кожи, стимулируя синтез гиалуроновой кислоты. Подходит для всех типов кожи.



ТРОПИЧЕСКИЙ КАРНАВАЛ

Ароматный крем для тела словно воздушное облако окутывает кожу тающей текстурой. Вобравший в себя весь колорит Бразилии, он придает коже упругость, интенсивно увлажняет, делая ее невероятно мягкой и гладкой. Неповторимый продукт является частью коллекции средств для тела **Alegria de Ver-o-Peso** от марки **FEITO BRASIL**, вдохновленной одним из наиболее аутентичных регионов бассейна Амазонки — провинции Белен и объединяющей в себе уникальные ингредиенты из этого региона: асаи, гуарану и джамбу.



**МИКРОЗЕЛЕНЬ. ПРОРОСТКИ. ВИТГРАСС.
ВСЕГДА СВЕЖИЕ ВИТАМИНЫ
НА ВАШЕМ СТОЛЕ!**



**ЗАКАЗАТЬ ДОСТАВКУ
+7 (952) 150 56 80**

КУПИТЬ: Магазин «Вишенка», ул. Киевская, 11 а, стр. 1
Сеть магазинов «ЗЕРНО», ул. Б. Подгорная, 70, ул. Розы Люксембург, 4 в, пр. Кирова, 40
Магазин «Ежевика», пр. Фрунзе, 23
Магазин «Изюминка», ул. Шевченко, 16,
Магазин «Мясная кухня», Северный парк, ул. М. Цветаевой, 5,
Магазин «Мясницкий», ул. Гагарина, 31
Сеть магазинов «Сава», пер. Асфальтовый, 8, ТЦ «Клевер», Иркутский тр., 61, стр. 2
Магазин «Эколавка», ул. Учебная, 34 а
Экомаркет «Botanica», ул. Красноармейская, 106



Преимущества для профессионалов

Лаборатория красоты «Аркадия» имеет успешный опыт сотрудничества с российскими клиниками косметологии и дерматологии, центрами эстетической медицины, санаторно-курортными комплексами. Постепенно салонные процедуры на средствах ARKADIA становятся доступны и в клиниках Томска.

В ассортименте марки есть все необходимые средства для работы косметолога, в том числе и для проведения различных поверхностных пилингов, омолаживающих процедур, ретиноловый пилинг, линейка по профилактике и коррекции гиперпигментации. Особенно сью бренда является использование работающих концентраций активных веществ и ламеллярных эмульсий в качестве базы для средств профессиональных и домашних серий. Важно упомянуть, что вся продукция имеет сертификаты контроля качества, а также прошла все необходимые тестирования.



О том, почему косметологи нашего города выбирают *салонный уход ARKADIA*, рассказала представитель бренда в Томске Наталья Миронова.

— Наталья, вы уже говорили, что к работе с профессиональной серией вы допускаете только специалистов-косметологов с профильным образованием. В чем ее особенности?

— Профессиональная линейка требует от специалиста подготовки и изучения протоколов работы со средствами, содержащих условия для введения тех или иных активов в каждом конкретном случае. Поскольку концентрация этих активов достаточно высокая, процедуры проходят со строгим следованием протоколам. В домашней серии больше уходовых, восстанавливающих компонентов, она — неотъемлемое продолжение курса. Таким образом, мы даем косметологам

возможность предложить клиенту полный цикл ухода — начиная от базовых средств для умывания высокого качества, заканчивая дополнительными корректирующими. Это своеобразная программа «дружбы» с клиентом и ведения его не только в кабинете, но и дома. И поверьте, каждый раз, взяв баночку в руки, он будет с удовольствием вспоминать своего косметолога, а вы получите благодарного, довольного постоянного клиента.

— Есть ли у клиник преимущества в рамках сотрудничества с вами?

— С клиниками мы работаем по договору, в плане условий он достаточно гибкий, есть приятные бонусы. Важным моментом является обучение сотрудников зоны ресепшен, администраторов. Ведь именно они чаще всего непосредственно общаются с клиентом — продают и допрашивают продукцию. Я подробно рассказываю им о косметике, о составах и нюансах ее применения. В обучении косметологов всегда привожу дополнительные кейсы уже имеющихся протоколов по решению задач — это очень ценно. Ну и, конечно, у нас есть обучение с сертификацией — в формате онлайн-вебинара с последующим решением тестов. А осенью в Томске будет организован семинар тренера бренда из Санкт-Петербурга.

— Почему марка придерживается длительных протоколов лечения? Ведь современные пациентки зачастую хотят моментального эффекта.



Вся продукция ARKADIA легко комбинируется между собой и позволяет решить любые косметологические задачи. Специалисты рекомендуют ориентироваться на тип и актуальное состояние кожи.

— Не секрет, что решение некоторых задач, к примеру, проблемы акне — это постоянная работа. Актуальные научные косметологические стандарты ведения клиентов говорят о том, что сперва нужно не убирать высыпания, а успокоить жирную кожу, снять воспалительный процесс — и уже потом постепенно работать на перспективу, чтобы добиться в дальнейшем устойчивой ремиссии. Безусловно, ARKADIA может предложить и ряд интенсивных процедур, дающих «вау-эффект» — «Жемчужная роскошь» оказывает энергизирующее, увлажняющее, питательное и регенерирующее действие. Феруловый массаж-пилинг позволяет выполнить глубокую чистку и отбеливание без последующей реабилитации. Феруловая кислота в его составе дает эффект сияния кожи изнутри. Процедура «Мульти Лайт Энерджи» специально разработана для деликатного осветления и выравнивания тона кожи в любое время года, рекомендуется для профилактики фотостарения. Но если имеются существенные проблемы, пациента необходимо настраивать на курс, длина которого будет зависеть от степени серьезности задачи.

— Какие еще средства или линейки, на ваш взгляд, нужно особенно отметить?

— Линейка акне, как домашняя, так и профессиональная, позволяют работать

даже со второй степенью этого заболевания кожи. Миндально-салициловый гель Amurgoeel Sali+, и мультикислотный лосьон-пилинг AR Comfort peel (наша новинка) используются в лечении и акне, и розацеа, что для пилингов большая редкость. Стоит отметить ретиноловый Carrot's peel, а также очень интересный всепогодный глюконово-янтарный пилинг. Мы можем по праву гордиться пептидной серией Upgrade в домашней линии — такие составы сложно найти у других марок, плюс все эти средства на ламеллярных эмульсиях. Есть и свое ноу-хау — аскорбиновый гель Multi Light Energy. Особенность его в том, что витамин С, аскорбиновая кислота помещается в безводную гелевую основу в нативном состоянии. Это эксклюзивная разработка научной лаборатории «Аркадия», аналогов которой нет даже в Европе.

skin care lab.
ARKADIA

По вопросам сотрудничества:
тел. +7-913-808-70-39,

natallyamironova73 mirnata
пр. Ленина, 80/1, 4 этаж, arkadia.spb.ru

В конце марта в Томске проводился научно-практический семинар косметологического бренда PLEYANA, посвященный современным тенденциям в мире пилингов. Гости семинара смогли познакомиться с новыми препаратами и профессиональными протоколами программ бренда, а также приняли участие в мастер-классе с демонстрацией авторской методики. Семинар провела ведущий московский тренер-косметолог бренда Виктория Шулькина.



Заряжены на помощь



— Профессиональная косметика PLEYANA (www.pleyana.com) — коллаборация швейцарских профессиональных средств ухода и российских средств нутрицевтики, — рассказала эксперт. — Это пример передового комплексного подхода к решению любых эстетических проблем. Качество и эффективность продуктов бренда по достоинству оценили отечественные косметологи. В составе средств — биосинтетические пептиды, витамины, флавоноиды, сигнальные молекулы, аминокислоты, натуральные активные компоненты, полученные из экологически чистых растений, водорослей и других природных источников.

Пилинги PLEYANA являются комбинированными препаратами, которые одновременно содержат отшелушивающие и стимулирующие компоненты, что приводит к обновлению кожи, ее визуальному омоложению, питанию и увлажнению, выравниванию рельефа и тона. Это больше, чем пилинги, это мультикомплексная интеллектуальная система.

Теперь в Томске представлена полная коллекция пилингов PLEYANA для коррекции распространенных косметологических проблем: возрастные изменения кожи, гиперпигментация, себорей, акне, рубцы.

Почему специалисты рекомендуют пилинги PLEYANA:

- Все пилинги содержат биосовместимые с кожей кислоты органического происхождения.
- Помимо кислот в пилингах есть противовоспалительные, регенерирующие, успокаивающие и отбеливающие компоненты, позволяющие снизить риск развития дискомфорта после процедуры: гиперемии, воспалительных реакций, шелушения, гиперпигментации.
- Пилинги PLEYANA — атравматичные, так как работают в пределах эпидермиса. Это позволяет клиенту получить приятные ощущения во время процедуры, а также «не выпадать из социума» после пилинга — реабилитации не потребуется.
- Основным средством в коррекции эстетических проблем кожи с использованием пилингов являются пептидные сыворотки PLEYANA направленного действия. В профессиональных программах для нормализации физиологических функций клеток кожи применяют инновационные пептидные технологии высокоактивных сывороток-концентратов, которые обладают способностью влиять на деятельность живых клеток в глубоких слоях дермы.
- Пилинги PLEYANA — всесезонные, за исключение программ, направленных на коррекцию пигментации, которые не проводят в летний период.
- Кроме готовых пилинг-сывороток, во время прохождения курса, косметолог может персонально подобрать для пациента микс кислот, отслеживая динамику изменения состояния кожи и изменяя

композицию пилингов. Таким образом, на разных этапах специалист может выбирать максимально действенную программу коррекции кожи пациента.



Ирина Чердынцева, косметолог-эстетист, преподаватель массажа в школе «Пудра».
Косметика

PLEYANA привлекла меня своей безопасностью, отличной стартовой ценой на базовые наборы, четким понятным выбором линеек. Всё понятно и расписано поэтапно, привлекают прекрасные работающие составы, которые не уступают дорогостоящим брендам. Также нет возрастных ограничений, аллергических реакций. Есть проблема — и есть решение. Среди всесезонных пилингов мой любимый — легкий Гель-пилинг с гликолевой кислотой (10%) (pH-3,5). Благодаря своей текстуре и составу с кислотами и другими активными ингредиентами — витаминами, пептидами, он прекрасно работает и дает видимые результаты с первого применения.

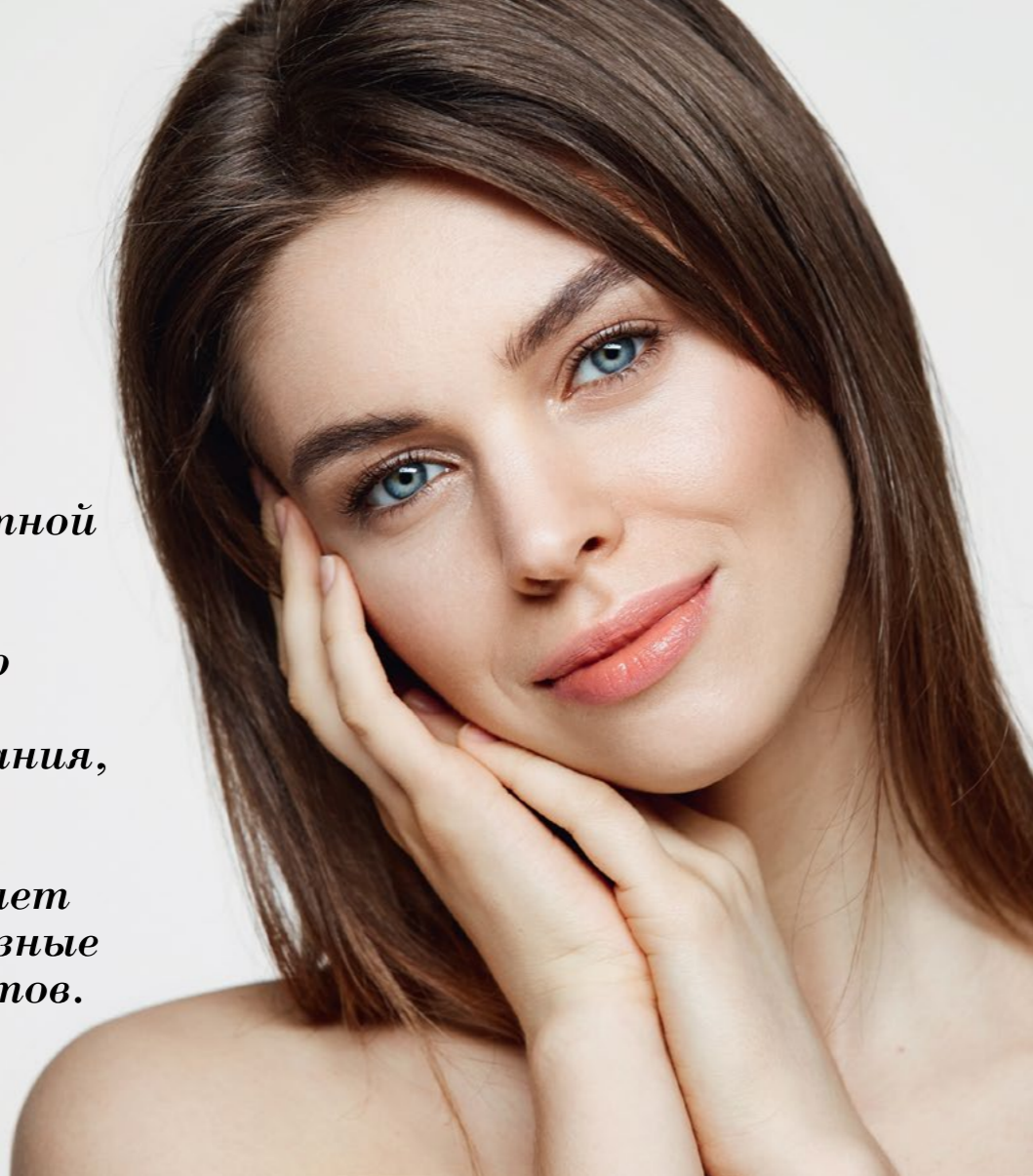


Проконсультироваться со специалистом и приобрести косметику вы можете в офисе по адресу: пр. Комсомольский, 70, офис 311, тел.: 23-57-51, 8-913-812 79-20

**ВСЬ МАЙ СКИДКА 5%
НА ПРОДУКЦИЮ PLEYANA
ПО ПРОМОКОДУ «МИРАКО»**

Подробности акции узнавайте по тел. 23-57-51

Эстетическую медицину сегодня невозможно представить без процедур аппаратной косметологии. Фототерапия и ультразвук, лазер и микротоки — арсенал оборудования, представленный в современных клиниках, позволяет решить самые разные проблемы пациентов.



КРАСОТА В ЭПОХУ АППАРАТОВ

Если довериться мнению ученых, которые считают, что косметология начала развиваться около 20 тысяч лет назад, то можно сказать, что мы живем в самом начале новейшей эры косметологии, называемой аппаратной. В Россию это направление эстетической медицины в его современном понимании пришло в середине 90-х, а в Европе физио-

терапевтические установки активно стали применяться для коррекции внешности еще в 70-х годах XX века. Но справедливо будет отметить, что у истоков аппаратной косметологии, которая выделилась как отдельное направление из аппаратной физиотерапии, стоял наш соотечественник, физик В. В. Петров. Используя исследования Вольта и Гальвани, относящиеся к концу XVIII века, в 1803 году талантливый ученый впервые приме-

нил электрофорез. В XIX веке появились электростимуляция, дарсонвализация, а начало технологичного XX века, благодаря появлению лампочек накаливания, ознаменовалось рождением светотерапии. Только в Санкт-Петербурге действовало более 20 светолечебниц, где применялись синие лампы (считаются сегодня раритетом) для противомикробного действия и стимуляции иммунной системы.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Термин «косметология» официально появился на Международном конгрессе дерматологов в Бухаресте в 1934 году. Так официально научное сообщество назвало дисциплину на стыке косметических средств, медицины, фармакологии и социологии. Наша страна стала первой, где официально появилась профессия «врач-косметолог». В 2009 году Приказом Минздравсоцразвития России была утверждена врачебная специальность «косметология». В законе четко прописано, что сначала специалист должен получить высшее медицинское образование, а затем специальность врача-дерматовенеролога. И только после этого он может оказывать помощь пациентам.

К началу XXI века специалисты-первопроходцы оказывали достаточно небольшой (по современным меркам) формат услуг. Электрофорез (для усиления проникновения лекарственных препаратов в кожу), ультразвуковая терапия (омоложение кожи, лифтинг, уменьшение фиброза), вакуумный массаж.

Сегодня эти технологии по-прежнему используются, но стали более усовершенствованными и эффективными: ведь для проведения процедур применяются аппараты нового поколения, основанные на эргономичности и более широком спектре услуг. И конечно, немыслима в наши дни аппаратная косметология без лазерных технологий, которые не напрасно называют революционными, ведь они многократно увеличили возможности врачебной помощи пациентам. Безоперационное устранение новообразований, сосудистых звездочек и расширенных сосудов, стрий, рубцов, пигментации. А также эпиляция, основанная на разрушении волосяного фолликула, эффективное омоложение кожи лица и тела, которое позволяет заменить или надолго отложить хирургическое вмешательство, интимная реконструкция... И это только начало списка.

Главное преимущество аппаратных методик — в их возможности влиять на глубокие слои кожи и подкожно-

жировую клетчатку. Очень важно, что если раньше аппараты воздействовали на тело только одной разновидностью энергии, то сейчас имеются модели, в различных вариантах сочетающие ультразвуковую, радиочастотную, механическую или лазерную. В зависимости от этого врачи добиваются нужного конкретного пациенту максимального результата.

ВАРИАНТ ДЛЯ КАЖДОГО

Аппаратных процедур насчитывается сегодня несколько десятков наименований, и число их постоянно растет. Пациенты уже давно оценили

Аппаратных процедур насчитывается сегодня несколько **ДЕСЯТКОВ** наименований, и число их постоянно **РАСТЕТ**.

все значимые преимущества этого направления эстетической косметологии: ведь в большинстве случаев речь идет об отсутствии реабилитации и болезненных ощущений, об универсальности, о всесезонности процедур и более кратком курсе лечения. Ну, и о результате, который может проявиться практически мгновенно или в процессе курса лечения. Статистика подтверждает: на сегодняшний день доля аппаратных методик в профессиональном уходе за внешностью среди российских пациентов составляет 30-40% для лица и 60-70% для коррекции фигуры.

● **Процедуры лазерного и фотоомоложения** показывают самые заметные результаты при коррекции возрастных изменений. SMOOTH-омоложение, точечное омоложение, глубокая и поверхностная лазерная шлифовка, поверхностный и глубокий лазерный пилинг входят в число самых популярных омолаживающих процедур.

● Процедура **SMAS-лифтинга** или подтяжка лица с помощью ультразвуковых волн считается эффективной,

безопасной и безболезненной альтернативой хирургическому вмешательству.

● **Микротоковая терапия** прекрасно помогает убрать отеки и улучшить тонус кожи.

● Процедура **фотопилиации** помогает избавиться от нежелательных волос на теле.

● **Лазерный луч** также — идеальное решение для борьбы с сосудистыми звездочками, поверхностными кровеносными сосудами и рубцами.

● **Газожидкостный, ультразвуковой, вакуумный пилинг, аппаратный массаж и лимфодренаж** в зависимости от поставленных задач заботятся о состоянии кожи, делая ее

более безупречной и молодой.

● **Ультразвуковая и ударно-волновая терапия, LPG-массаж, лазерная липосакция, миостимуляция** зарекомендовали себя как отличное средство борьбы с целлюлитом и для коррекции фигуры.

ОКОЛОАППАРАТНЫЕ МИФЫ

Популярность аппаратных технологий в нашей стране столь же очевидна, как и наличие страхов перед ними. В чем же они заключаются?

Некоторые считают опасным воздействие на организм тока, лазера и других физических факторов. Да, негативные последствия быть могут, но только если у человека имеются противопоказания к проведению определенных аппаратных процедур. Вот почему хороший врач так тщательно собирает анамнез, и вот почему стоит быть с ним максимально откровенным и предельно честным, ничего не утаивая. Когда противопоказаний не

имеется, любая процедура будет вполне безопасной. Любое оборудование от надежного производителя испытывается и проверяется не один год, а в клиниках и салонах красоты используются только сертифицированные аппараты, которые не смогут навредить.

Многие пациенты с консервативными взглядами считают, что аппаратные процедуры имеют слабый эффект, или даже вовсе безрезультатны, в отличие от масок, химического пилинга, «уколов красоты». Врачи снова и снова повторяют: именно почти незаметное по ощущениям проникновение энергии к глубоким слоям кожи позволяет кожному покрову регенерировать изнутри, уменьшить жировые скопления и так далее.

К сожалению, часто пациенты ждут от аппаратной косметологии без преувеличения фантастических результатов, возвращения юного цветущего вида. Врачи часто вынуждены повторять, что в реальности они могут визуально «убрать» 10-15 лет, но чем старше пациент, чем позже он пришел за помощью, тем сделать это сложнее. Так что «подружиться» с аппаратными технологиями стоит уже в возрасте около 30.

Еще одна ошибка пациента — уверенность, что он сам может назначить себе аппаратное лечение. И здесь нужно понимать четко: как и любой другой врач, косметолог делает назначения только индивидуально.

УКОЛОТЬСЯ НЕ ХОТИТЕ?

Эстетическая медицина будущего пока не намерена отказываться от инвазивных, в том числе инъекционных технологий. Напротив, в международном медицинском сообществе активно обсуждаются дальнейшая эволюция филлеров и ботулинотерапии, развитие нитевых технологий и авторские методы инъекционной коррекции. Основной тренд сегодняшнего дня — применение аппаратных методов в сочетанных (комплексных) косметологических программах. Это тот путь, который максимально быстро и успешно приведет врача и пациента к успеху.

ОСНОВНОЙ ТРЕНД сегодняшнего дня — применение АППАРАТНЫХ методов в КОМПЛЕКСНЫХ косметологических программах.

Впрочем, вполне возможно, что скоро и привычные уколы, которые делают опытные врачебными руками перейдут в разряд аппаратных процедур. Французская компания NextMotion, которая фокусируется на возможностях визуализации и других цифровых инструментах в эстетической медицине, создала первую в мире нейророботизированную руку с электронным шприцем. Она предназначена для инъекций ботулотоксина и наполнителей в мягкие ткани. Робот, которого назвали LENA, выполняет инъекции только под наблюдением врача, что делает процедуру максимально безопасной.

ПОПАСТЬ ТОЧНО В ЦЕЛЬ



Евгения Рафальская, директор и главный врач клиники «Косметологика».

За аппаратной косметологией будущее! Почему я так считаю? Дело в совершенствовании технологий. И дальше только больше. Мы живем в эпоху стремительного развития, особенно технологического.

Чем же хороши физиотерапевтические методы? Прежде всего они способны работать со всеми структурами прицельно, не затрагивая окружающие их ткани: мышцы, SMAS, подкожно-жировую клетчатку, не говоря уже о коже.

Уверена, что скоро мы даже на возрастную резорбцию кости сможем повлиять физиотерапевтически. Уже ведутся такие исследования для лечения

остеопороза. Всё, что применяется для восстановления тканей в медицине, всегда перекликается с косметологией.

Люблю аппаратные методы. Берешь в свои руки лазерный или световой луч — и ты либо Джедай, либо Ситх. Но сила этих лучей огромна, и важно владеть ей профессионально. То, что способно привести к хорошему результату, может и навредить. Нужны знания, понимание физики, химии, физиологии тканей.

Я работаю с аппаратными методами более 15 лет и не представляю свою работу без них. Это эффективный способ значительно повысить тургор кожи и омолодить ее. Инъекции улучшают структуру только верхних слоев кожи и только в месте, где проводятся. А еще к ним больше противопоказаний. И в результате, эффект от аппаратных методик лучше, дольше, а иногда и дешевле.

Не у всех специалистов есть возможность выбора методик для достижения желаемого результата. Шприц с гиалуроновой кислотой, пилинг, ботокс всегда под рукой, а аппарат? Он очень дорогой, и на нем еще нужно научиться работать. Именно поэтому аппаратные методики распространены меньше, а вовсе не потому, что они неэффективны.

Лично мой любимый аппарат — это M22! Многие знают, что фотоомоложение проводят с целью устранения пигмента и сосудов, но не все знают, что это его в какой-то степени побочный эффект. А основной — это синтез нового молодого коллагена. Фототерапия просто перерождает вашу кожу из старой в юную, бархатную и сияющую от солнечных бликов.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



КОСМЕТОЛОГИКА
ЕВГЕНИИ РАФАЛЬСКОЙ

МЫ ТУТ:



ТЕЛЕФОН:

8 (3822) 33 74 33

АДРЕС:

пр. Кирова 36Б

M22: (фото)

лечит: купероз
розацеа
постакне
пигментацию

FRAXEL (лазер)

улучшает рельеф
кожи
устраняет дряблость
и морщины

ULTHERA (SMAS-лифтинг)

убирает 2-й подбородок,
малаярные мешки
улучшает овал лица
безоперационный лифтинг



Стресс — удивительное явление современной реальности. Чем больше научных исследований и популярных статей о природе стресса публикуется, чем больше врачей специализируется на лечении болезней, напрямую связанных с ним, чем больше людей пытается противостоять ему всеми возможными способами, тем активнее стресс проникает в их повседневную жизнь.

Тело в стрессе

Когда-то раньше стресса не было. Люди просто привычно и «ненаучно» нервничали и переживали,

тревожились и страдали, пребывали в эйфории или апатии, пока в середине прошлого века, благодаря канадскому врачу и ученому Гансу Селье (его иногда называют «Эйнштейном медицины»), не появился термин «стресс». Сегодня Всемирная организация здравоохранения считает его настоящей «эпидемией здоровья XXI века», его изучают медики, психологи, социологи и другие специалисты, давая ему самые разные определения, рассматривая этот феномен со своей профессиональной точки зрения.

Все отражается на внешности

«Чувство физического и эмоционального напряжения, которое возникает в результате разочарования, гнева, страха, неуверенности, других сильных чувств». Пожалуй, данная формулировка — самый простой и понятный для большинства людей ответ на вопрос, что такое стресс. Кстати, как реакция на радостные события жизни, стресс может

приносить и пользу, однако в большинстве случаев он приводит к негативным последствиям. Особенно, если длится долго, а факторы, провоцирующие его, нельзя устранить, или взять под контроль ситуацию.

Надломленное душевное состояние — это вовсе не единственный итог пережитого или переживаемого стресса.

ДО ЧЕГО ДОВОДИТ СТРЕСС

- Обострение хронических дерматитов
- Внезапное возвращение акне во взрослом возрасте
- Формирование морщин, в том числе глубоких
- Появление мешков и отеков под глазами
- Обезвоживание кожи
- Выпадение волос и появление седины
- Серый оттенок кожи, темные круги под глазами.
- Гиперчувствительность кожи
- Вредные привычки — чрезмерное употребление алкоголя, курение, нездоровое питание, ведущие к плохому состоянию кожи, увеличению веса и другим проблемам.

Многочисленные научные исследования давно подтверждают, что благодаря стрессу у людей появляются и достаточно заметные физические симптомы, сигнализирующие о внутренних проблемах организма. Стоит знать, что при стрессе запускаются более 1,4 тысячи процессов, которые влияют на сосуды, мышцы, иммунную систему, ЦНС. Из-за увеличения количества гормонов, таких как кортизол и адреналин, тело претерпевает определенные изменения, которые постепенно отражаются на здоровье. Если объяснять просто, в состоянии стресса защитная и барьерная функции кожи нарушаются, она становится более восприимчивой к внешним воздействиям. И, конечно, длительный постоянный стресс — причина многих хронических заболеваний, связанных с различными нарушениями метаболизма. Есть проблемы с обменом веществ — значит будут и проблемы с весом. Кто-то от стресса худеет, кто-то — неконтролируемо поправляется.

Есть ли выход?

Простые средства борьбы с внешними проявлениями стресса, которые не требуют от человека частых визитов к врачам, психотерапевтам и косметологам,



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

конечно же, существуют. Главное — это готовность выбраться из стрессовой ситуации без особых потерь для здоровья и своей внешности. Речь идет о нормализации сна (желательно спать по 7-8 часов), о физической активности (хотя бы в виде прогулок), о хобби, которому можно уделять хотя бы немного времени, о знакомстве с техниками расслабления — медитацией или йогой, об умении делегировать свои служебные обязанности, об уменьшении количества алкоголя и так далее. Заботиться о своем лице и теле можно с помощью эффективных уходовых косметических средств, в составе которых есть кофеин, зеленый чай, рутин, вытяжка из конского каштана, ниацинамин. Стоит попробовать освоить простые техники самомассажа, да просто — чаще позволять себе удовольствие принимать ванну. Вода — это уникальный природный лекарь! Если человек взаимодействует с врачами, то ему наверняка назначат прием препаратов магния,

Стоит знать, что при СТРЕССЕ запускаются более 1,4 ТЫСЯЧИ процессов, которые влияют на сосуды, мышцы, иммунную систему, ЦНС.

витаминов группы B, C и D — в стрессовой ситуации всегда необходимо начинать восстановление организма изнутри.

Победить стресс — вернуть привлекательность.

Обращаясь к врачу-косметологу, пациент должен понимать, что мгновенного исцеляющего эффекта ждать можно не всегда. В начальной стадии реабилитации основными инструментами косметолога должны быть процедуры расслабляющего действия, программы глубокой мышечной релаксации — классический массаж, рефлекс-

терапия, косметические процедуры, помогут и разнообразные экзотические массажные техники — тайская, лаосская, аюрведическая, стоунтерапия. Также на данном этапе показаны программы лимфодренажа лица и тела, глубокого увлажнения и питания кожи лица, улучшающие кровообращение, баня, сауна, хаммам, ароматерапия.

Назначение косметологических процедур стоит доверить врачу. Он обязан знать о наличии у пациента любых заболеваний, при необходимости предложить сдать анализы или посетить консультацию узкого специалиста. Для омоложения кожи и устранения следов



Стоит попробовать освоить простые техники САМОМАССАЖА, да просто — чаще позволять себе УДОВОЛЬСТВИЕ ПРИНИМАТЬ ВАННУ.

стресса врач может порекомендовать следующие процедуры:

- **мезотерапия и биоревитализация.** С помощью витаминного коктейля и гиалуроновой кислоты они питают кожу полезными веществами, вернут ей свежий, ровный цвет, устранив сухость, простимулируют выработку эластина и коллагена;
- **плазмолifting.** Оказывает омолаживающий и регенерирующий эффект, укрепляет иммунитет и улучшает питание тканей, регулирует водный баланс кожи и предотвращает преждевременную потерю влаги;
- **фототерапия.** Уплотняет кожу, устраняет купероз и пигментацию;
- **микротоки.** Успешно избавляют от отеков;
- **филлеры с гиалуроновой кислотой.** Помогают устранить синяки под глазами, восстановить объем, сделают лицо свежим и отдохнувшим;
- **аппаратные процедуры.** Подтягивают кожу, корректируют эстетические дефекты и проблемные места фигуры.

Конечно, прежде всего желательно исключить воздействие фактора стресса, который привел к развитию негативных изменений, но даже если этот процесс затянется во времени, терапия, несомненно, окажет позитивное влияние на организм и внешний облик человека.

Очевидно, что врачу-косметологу крайне важно понимать, в какой фазе стресса находится его пациент, владеть основными методиками стресс-терапии, а самое главное — знать о противопоказаниях к использованию некоторых методик на разных этапах стресса. Методы, существующие на сегодня в косметологии и эстетической медицине, нельзя сводить только к точечной коррекции видимых дефектов внешности. Врач должен понимать глубинные причины ее изменений, искать источник проблемы. Только в этом случае терапия может быть полезной, ее результаты — долгосрочными, а передовые достижения биохимии, биологии и физиотерапии будут применяться действительно по назначению.

Спа в помощь

О методах борьбы со стрессом рассказывает **Александра Зинченко, хозяйка**



центра красоты и СПА «Мелаграно».

— СПА — один из лучших вариантов борьбы со стрессом. Прежде всего, СПА (аббревиатура латинского *sanus per aqua*,

что означает «здоровье через воду») — это целый комплекс разнообразных процедур, которые проводятся с использованием воды. Их основная цель — оздоровление и избавление от стресса.

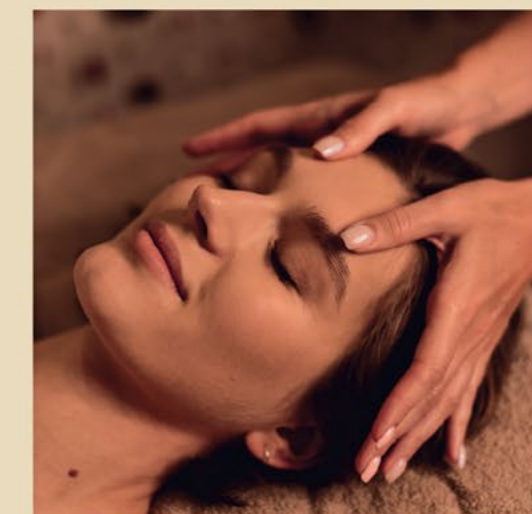
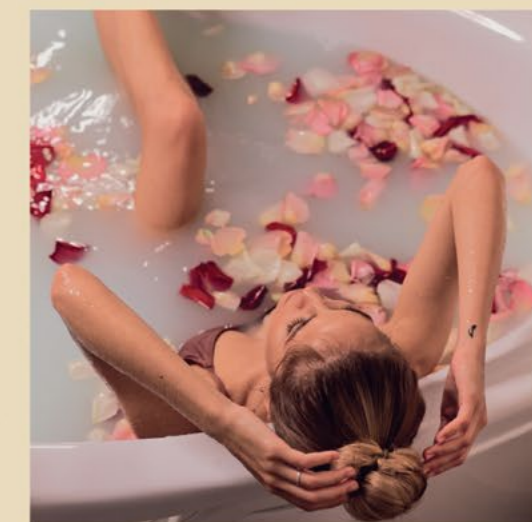
Эффективные СПА-методы в центре «Мелаграно» — это в первую очередь гидротерапия (гидромассаж, хаммам, арома-СПА ванна, фитосауна). Одна из самых востребованных процедур — гидромассаж. За счет глубокого воздействия водяных струй стимулируется кровообращение, процессы обмена веществ, омолаживание. А самая любимая и расслабляющая процедура — парение в хаммаме. В условиях стопроцентной влажности температура в помещении бани поднимается не выше 50 °С. Целебный эффект хаммама улучшает работу нервной системы, сон, предупреждает появление головных болей, оказывает успокаивающее воздействие. И конечно, массаж, который относится к антистрессовой терапии. Лечебный классический, релаксе, стоун-массаж с горячими камнями, различные экзотические формы массажа. Кроме того, очень полезны ароматерапия, СПА-уходы за кожей лица, тела и волос. В их числе различные обертывания, среди которых фаворит — шоколадное обертывание. Это весьма эффективный элемент омолаживающей терапии и великолепное средство от депрессии и хандры. СПА-процедуры для лица и волос — это, как правило, уходовые программы, маски и массажи.

Мы предлагаем нашим гостям готовые СПА-программы, а также возможность индивидуально подобрать себе программу, получить рекомендации от наших специалистов для составления собственной карты СПА-процедур.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Рецепт борьбы со стрессом от центра красоты и SPA MELAGRANO!

- Улыбнуться себе в зеркале
- Выпить вкусный кофе или какао
- Сходить в СПА с подругой
- Посмотреть фильм про любовь
- Сделать массаж лица и тела в салоне
- Погулять в парке в солнечный день
- Окунуться в СПА-ванну с лепестками роз
- Сходить на свидание
- Попариться в горячем хаммаме и выпить травяного чая
- Съесть что-нибудь вкусное и не обязательно полезное
- Побаловать себя шоколадным обертыванием
- Поиграть с детьми
- Сходить к косметологу и преобразиться



тел. 245-000
8-913-850-92-40
пр. Фрунзе, 119е
melagrano.tomsk.ru

Melagrano

Дентал-банк: идеальное начало

Проект Dental Bank, созданный Сергеем Терновым, продолжает успешно развиваться. Идея сохранять виртуальные модели здоровых зубов в специальном банке данных, чтобы в любой момент абсолютно точно восстановить форму поврежденного или больного зуба, постепенно перестает казаться фантастической. Ведь ее активно поддерживают люди, желающие обеспечить своим детям здоровое стоматологическое будущее.



— **Сергей Федорович, недавно вы запустили еще один проект, на этот раз посвященный профилактике основных стома-**

тологических заболеваний и гигиене полости рта. Почему после предложенной вами уникальной технологии вас вдруг заинтересовала эта «банальная» тема?

— Мы действительно вплотную занялись этим направлением. Но это не новый проект. Это логичное продолжение, составная часть проекта Dental Bank. Наша задача — сохранить виртуальные копии здоровых зубов полностью сформированного зубочелюстного аппарата в 18–20 лет. Однако следует понимать, что практически ни у кого нет шансов без профессионального профилактического сопровождения дойти до этого возраста без потерь. Это подтверждается и суще-



ствующей статистикой, которая говорит о том, что к 12 годам у 80% детей уже по 3–4 пломбы. К 20 годам этот показатель может только вырасти. Эта проблема имеет простое и логичное объяснение. Когда зубы прорезываются, их эмаль еще не до конца созревшая — не полностью насыщена кальцием, фосфатами и другими минеральными компонентами. В таком состоянии эмаль менее устойчи-

ва к воздействию агрессивной среды полости рта. Кариес — это как раз утрата минеральных компонентов эмали зуба под воздействием кислот, находящихся в полости рта. Процесс полной минерализации эмали зуба занимает примерно 2–2,5 года после его прорезывания, и весь этот период риск возникновения кариеса на этом зубе повышен. Поэтому и получается, что в детском и подрост-

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



МЫ ХОТИМ сделать ПРОФИЛАКТИКУ стоматологических заболеваний чем-то РУТИННЫМ и обыденным, ПРИВЫЧНЫМ процессом

ковом возрасте значение профилактики стоматологических заболеваний особенно велико. Вот почему мы разработали ряд профилактических программ именно для этого периода жизни. Также мы готовы предложить программы для взрослых, для беременных женщин и ортодонтических пациентов.

— **В идеале, возможно ли каким-то образом предупредить развитие кариеса без постоянного профессионального наблюдения?**

— Для развития кариеса, как правило, необходимы два условия — наличие в полости рта кариесогенных бактерий и углеводов, которые они способны синтезировать в органические кислоты. При отсутствии хотя бы одного из этих компонентов риск возникновения кариеса значительно снижается. То есть без кариесогенных бактерий употребление сахара не будет вредно для зубов, и наоборот, без сахара кариесогенные бактерии не принесут особого вреда зубам.

Но в реальности полностью исключить какой-либо из этих двух факторов практически невозможно.

Исходя из этого, содержание наших программ включает в себя следующие основные пункты.

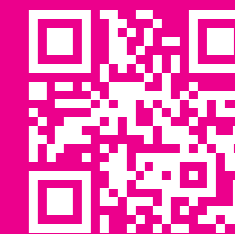
1. Сокращение количества бактерий, которые «оккупируют» зубы в виде налета. Речь идет о целом комплексе мероприятий, связанных с гигиеной полости рта.

2. Формирование культуры употребления углеводов. Существуют определенные правила, позволяющие существенно снизить их вред для зубов. Это просветительская часть наших программ.

3. Укрепление эмали зубов, чтобы сделать ее более устойчивой к кислотам, — это, как правило, процедуры, связанные с насыщением эмали необходимыми минеральными компонентами. И выше я уже объяснял, почему это так важно именно в детском возрасте.

Сегодня в нашей стране и в мире в

ПОЛУЧИТЕ
В ПОДАРОК 1000 РУБЛЕЙ
НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
УСЛУГИ DENTAL BANK



Чтобы воспользоваться предложением, отсканируйте QR-код:

1. Откройте встроенное приложение камеры на своем телефоне или планшете.
2. Наведите камеру на QR-код.
3. Нажмите на ссылку, которая появится на экране.

целом, существуют убедительные примеры эффективности такой профилактической работы, позволяющей ребенку вырасти без кариеса. Ведь если мы до 15 лет уберем ребенка от кариеса, то потом, скорее всего, он вообще не узнает, что это такое.

Мы хотим сделать профилактику стоматологических заболеваний чем-то рутинным и обыденным, привычным процессом, который станет гармоничной частью жизни каждого человека. Согласитесь, в Dental Bank даже атмосфера и обстановка кабинета, где принимают пациентов, мало напоминают клинику или больницу, что отражается на психологическом восприятии наших услуг пациентами. Скорее, у наших клиентов появляется ощущение, что они пришли в салон красоты. И таким же привычным, как поход в парикмахерскую, должен с детства стать визит к гигиенисту на профилактические процедуры. Отклик от первых пациентов, которые говорят, что осмотр и необходимые процедуры здесь проходят быстро, без стресса, в обстановке полного комфорта, подтверждают нашу правоту. >



— *Можно уточнить: вы предлагаете стандартные программы или они индивидуальны для каждого пациента?*

— Наши профилактические программы строятся на анализе факторов риска стоматологических заболеваний каждого конкретного человека, и поэтому для всех пациентов составляются индивидуальные программы. Например, приходит к нам ребенок, и по результатам осмотра и анализа выявленных факторов, мы определяем степень существующего риска возникновения кариеса и соответствующую диспансерную группу. В каждой группе — своя специфика. Тем, у кого риск низкий, может быть достаточно раз в полгода проводить профгигиену, и реминерализацию эмали. По мере повышения рисков, набор мероприятий и их интенсивность возрастает. Например, для детей с высоким риском кариеса профилактические мероприятия могут проводиться каждые два месяца. Также индивидуально подбираются средства личной гигиены — зубная щетка, паста и т. д. Уточню: паста, в зависимости от возраста и степени риска кариеса, должна иметь определенный состав с необходимой концентрацией фторидов. Покупая ее в обычном магазине, родители вряд ли обращают на это внимание,

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ВЫСОКИМ РИСКОМ кариеса профилактические мероприятия могут проводиться КАЖДЫЕ ДВА МЕСЯЦА.

что является большой ошибкой. Щетка и паста выполняют определенные лечебно-профилактические задачи и должны подбираться стоматологом или гигиенистом. Не зря на первый прием мы приглашаем пациентов со своими зубными пастами и щетками.

Мы объясняем ребенку (или его родителям), почему мы рекомендуем конкретную пасту, какой объем этой пасты, необходимо наносить на щетку, обучаем чистить зубы, помогаем сформировать мануальные навыки. Научить ребенка правильно чистить зубы — непростая задача. Во время обучения мы окрашиваем зубной налет специальным препаратом, что помогает гигиенисту и самому ребенку наглядно оценить качество чистки. На следующем приеме мы повторяем процедуру и видим, где ребенку удастся очистить зубы, а где — нет. Так, корректируя навыки, мы добиваемся необходимых результатов.

— *В каком возрасте вы рекомендуете впервые привести к вам ребенка?*

— В идеале, мы бы хотели познакомиться с матерью будущего ребенка еще во время беременности, а еще лучше — до запланированного зачатия. Дело в том, что во время беременности риски стоматологических заболеваний женщины многократно возрастают. В свою очередь, здоровье будущей матери оказывает существенное влияние на формирование зубочелюстной системы ребенка. Поэтому профилактические мероприятия в период беременности направлены на защиту как самой матери, так и будущего ребенка. Также важно научить женщину ухаживать за полостью рта новорожденного. Обязательно советуем при прорезывании зубов посетить именно

врача-стоматолога, вполне возможно, что он обнаружит проблемы, которые стоит устранить на этом этапе. Профилактическую же поддержку мы можем начинать уже с появления первых зубов. Подобрать средства личной гигиены, научить мать ухаживать за зубами, определить существующие риски кариеса и разъяснить, как их сократить — это наша задача на данном этапе. Важно, что при таком подходе у нас есть возможность увидеть проблему как можно раньше и направить маленького пациента на лечение. Ну, и естественно, когда уже прорезываются зубы, можно их оцифровать и сохранить в Dental Bank.

— *Получается, вы ставите перед собой такую глобальную задачу, как приобщение детей с раннего возраста к культуре ухода за своими зубами?*

— Да, и чем раньше мы начинаем приобщать ребенка к уходу за своими зубами, тем более естественно и гармонично он это воспринимает. Раннее знакомство ребенка с гигиеническими процедурами позволяет сделать их естественной частью его жизни. Очень важная задача — это и мотивация ребенка. Мы часто сталкиваемся с ее отсутствием. Домашний уход — крупнейшая проблема. Если научить ребенка правильно ухаживать за полостью рта, мы избавим его от множества проблем, возникновения заболеваний, связанных с неудовлетворительным гигиеническим состоянием полости рта.



пер. Совпартшкольный, 10 а,
тел. 400-003, dentalbank.ru



Новая классика тренировок

Появлением такого вида фитнеса, как EMS-тренировки, мы обязаны космической отрасли. Ведь эта технология была создана для реабилитации мышечного тонуса космонавтов после их длительного пребывания на околоземной орбите. А уже позже врачи сделали вывод, что она отлично помогает и при восстановлении организма людей, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Александр Ли, директор студии EMS-тренировок «Fit Time», уверен, что все возрастающая популярность этих занятий основана на их высокой эффективности при минимальных временных затратах.

— *Александр, многие называют EMS-тренировки занятием для ленивых. Согласны с этим мнением?*

— Это заблуждение. Заниматься и прилагать усилия для достижения определенных целей на наших тренировках приходится все равно. Но за счет технологии электромиостимуляции и уникальной методики сокращается время тренировок. Нагрузку получаешь не за 1-1,5 часа, как в классическом фитнесе, а за 20 минут. Плюс не так сильно нагружаешь тело, особенно связки и суставы. У нас не требуется постоянно увеличивать вес штанги, гантели, гири. Достаточно лишь повысить интенсивность импульсов. А еще, в отличие от классического, в EMS-фитнесе нагрузка идет сразу на все тело: наш костюм одновременно стимулирует ноги, руки, пресс, спину. Важно, что негативные последствия в виде мини-травм на EMS-

тренировках практически исключены. У нас нет групповых занятий, максимум — парные. Тренер один на один с посетителем: следит, смотрит, не отвлекается. За счет того, что сами по себе упражнения не тяжелые и не сложные, риск травм сведен к нулю.

— *Когда можно увидеть первые результаты EMS-тренировок?*

— Надо понимать, что одним только фитнесом оздоровления или похудения не достигнуть. Речь идет о комплексном образе жизни: это и активные занятия, и питание. Если соблюдать правила, 2-3 раза в неделю посещать нашу студию, то сдвиги в положительную сторону можно увидеть уже через месяц. К тому же, наши занятия вполне можно совмещать с классическим фитнесом. Противопоказаний для EMS-тренировок немного: алкогольное и наркотическое опьянение, онкология, гемофилия, кардиостимулятор, беременность, эпилепсия, тяжелые неврологические заболевания.

Наш формат занятий подходит людям, замотивированным на поддержание физической формы. Те, кто предпочитают камерную обстановку для занятий, особенно ценят возможность заниматься с тренером один на один. Еще одна особенность нашей студии — детский уголок, в котором маме можно оставить ребенка под присмотром администратора.

— *Начиная работать с клиентом, что должен учитывать тренер?*

— Приходя на первое занятие, человек заполняет анкету, в которой указываются хронические заболевания, противопоказания и обязательно — цель его тренировок. Тренер изучает анкету, снимает антропометрические данные, чтобы получить информацию о состоянии здоровья клиента, понять его запросы. Под каждого гостя студии выстраивается индивидуальный цикл тренировок на несколько недель, обязательно проводится периодическое тестирование для коррекции программы.



Пр. Фрунзе, 25,
тел. +7 (3822) 25-57-57
fittimetomsk.ru

EMS-фитнесе нагрузка идет **СПРАЗУ НА ВСЕ ТЕЛО**, и вне зависимости от нашего желания наш костюм **ОДНОВРЕМЕННО** стимулирует ноги, руки, пресс, спину.



Выбирая улыбку

За 10 лет работы на рынке стоматологических услуг Томска небольшой кабинет на Суворова, 12, превратился в сеть «Дента Смайл», представленную тремя клиниками современного уровня. С 2015 года ведется прием пациентов на Фрунзе, 94, а через два года была создана клиника на Мира, 23. Терапия, имплантология, хирургическая стоматология, ортодонтия, ортопедия — за этими видами лечения сюда идут пациенты, уверенные, что специалисты клиники обязательно им помогут.

«Дента Смайл» с первых дней работы зарекомендовал себя как клиника, которой пациенты доверяют безуслов-

но. Сегодня, когда у людей есть выбор, важно предоставить им возможность не просто посещать клинику в шаговой доступности, но обязательно оснащенную передовым оборудованием и материалами мирового уровня, с врачами высокой квалификации, которые оказывают все виды лечения зубов, не отказываясь братья за самые сложные случаи. За сохранение зуба нужно бороться до последнего, уверены доктора, поэтому объясняют, убеждают и делают все, чтобы пациент мог сберечь его. Таков в «Дента Смайл» подход к каждому человеку. Огромное значение в наши дни приобретает эстетическое совершенство: люди всех поколений, желая вернуть здоровье зубов, считают не менее важным вернуть и красоту улыбки.

Сфера стоматологии, пожалуй, одна из самых быстро развивающихся медицинских отраслей. Успевать за освое-

нием и внедрением инновационных технологий, новых материалов и методов лечения — очень важно. И доктора клиники постоянно находятся в процессе обучения, регулярно посещая курсы повышения квалификации, семинары и мастер-классы.

Приобретение микроскопа, предмета гордости любой клиники, позволило повысить качество стоматологического лечения в «Дента Смайл». При его использовании даже у самых безнадежных зубов появляется шанс на спасение.

Аппарат «Вектор» — еще одно замечательное оборудование и гордость клиники: ведь он эффективен при лечении пародонтита, оказывая непосредственное воздействие на микроорганизмы, бактерии и их токсины, представляющие собой так называемую биопленку. Удаление ее является главным фактором лечения заболеваний десен.

Руководство клиники, хорошо понимая озабоченность пациентов возможным дефицитом импортных материалов, позаботилось о необходимых запасах для лечения. Здесь уверены: пациенты без помощи не останутся. Несмотря на все кризисы и экономические потрясения, неизменной остается и ценовая политика — средняя стоимость лечения при превосходном качестве работы.

Собрать в одном месте замечательных профессионалов всегда не просто. По словам директора клиники Зинаиды Петровны Горбуновой, со дня основания сети «Дента Смайл» его коллектив не менялся. Здесь работают опытные врачи, каждый специалист отлично разбирается в своем направлении, а все вместе они стали сплоченной, крепкой и дружной командой.

ул. Суворова, 12, тел.: 8-923-402-2280, 8 (3822) 67-77-20; пр. Мира, 23, тел. 8-923-408-5653, 8 (3822) 50-64-66; пр. Фрунзе, 94, тел.: 8-923-434-4546, 8 (3822) 44-55-20

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

HOME & Design*

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Мощная система для эффективного отжима сока без мякоти в корпусе с 24-каратным покрытием золотом — новинка коллекции элитной техники BORK. Широкий желоб позволяет реже разрезать плоды на части и ускорять процесс отжима сока. Нитрид-титановое покрытие ножей делает их устойчивыми к износу, окислению и коррозии. Чаша фильтра, фиксатор крышки, регулятор скорости, носик и основание прибора покрываются золотом. Эксклюзивная модель S703 GOLD станет акцентом в интерьере кухни.

* «дом и дизайн»





«Императорский» фарфор представлен в петербургском «Эрмитаже», московском Историческом музее, лондонском «Музее Виктории и Альберта», нью-йоркском «Метрополитен-музее».



Знаменитый узор «Кобальтовая сетка»

БЛАГОРОДНОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Дата основания фарфорового производства в России — 1744 год. Тогда по указу императрицы Елизаветы Петровны в Санкт-Петербурге было основано первое предприятие по производству фарфоровых изделий, одно из старейших в Европе и крупнейших в России сегодня. Первоначально оно именовалось «Невской порцелиновой мануфактурой», во времена Советского Союза было известно, как «Ленинградский фарфоровый завод» (ЛФЗ), а с 2005 года предприятие вновь вернулось к историческому наименованию, данному ему при Екатерине II, — «Императорский фарфоровый завод» (ИФЗ).

Основателем производства фарфора в России стал ученый Дмитрий Виноградов, который в специальной лаборатории завода, исключительно на основе отечественного сырья, разработал составы фарфоровой массы, глазури,



Коллекция С. Сысоева «Волшебный сад»

красок и золотого порошка для декорирования изделий, а также спроектировал печи, определил технологии обжига и формовки. Таким образом, в 1948 году ему удалось создать первый в России белый и полупрозрачный фарфор, близкий по качеству к европейскому.

Первыми произведениями русского фарфора были небольшие предметы, только с 1756 года в ассортименте завода стали появляться более крупные изделия. Началась эпоха царского чайного и столового фарфора. И первым в их числе стал «Собственный Ея Величества» сервиз, изготовленный для императрицы Елизаветы Петровны.

Конец XVIII века ознаменован расцветом русского фарфора, когда Императорский завод становится одним из ведущих фарфоровых предприятий в Европе. А в настоящее время история русского фарфора неразрывно связана с французским классицизмом, ампиром, модерном, русской классикой, социалистическим реализмом.

БЕЛОСНЕЖНАЯ РОСКОШЬ

Большинство изделий завода изготавливаются из костяного фарфора, который отличается повышенной белизной, тонкостью и прозрачностью. Костяной фарфор — это разновидность фарфора, который в своем составе помимо белой глины содержит примесь костяной золы до 50%. Посуда из такого сырья заметно легче и более изысканная, при этом она тверже и прочнее изделий из других вариаций фарфора. Изделия декорированы надглазурной и подглазурной роспи-



ЮЛИЯ ВЕРЕТЕННИКОВА, бренд-менеджер интерьерного салона «Maestro»

— Изделия ИФЗ для многих наших клиентов стали и памятью об истории семьи, и надежным финансовым вложением, ведь фарфор с историей — это предмет искусства, который может передаваться по наследству, делая связь поколений неразрывной. Элегантные и роскошные, оригинальные и неповторимые, гармоничные и совершенные, статусные и эффектные изделия из фарфора... Ими восхищались

100 лет назад, продолжают восхищаться сегодня — это вечная классика, неподвластная времени. Я рекомендую убедиться в этом самостоятельно, посетив индивидуальную экскурсию по ИФЗ. Это увлекательная возможность понаблюдать за процессом изготовления различных фарфоровых предметов, побывать в Галерее современного искусства фарфора, в которой выставлены лучшие на сегодняшний день образцы высокого фарфорового искусства.

сью, с использованием в декоре красок из редких и драгоценных металлов.

МАГИЧЕСКОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ

По сей день ИФЗ бережно сохраняет свои традиции. Его ассортимент насчитывает более 4000 предметов: столовые и чайные сервизы, скульптуры, вазы, авторский фарфор класса «люкс». Для коллекционеров изготавливаются музейные реплики XVIII–XX вв., право на это есть только у ИФЗ. Производственный цикл завода на 65% состоит из ручной работы, которая успешно соединяется с современными технологиями.

За каждым изделием стоят талантливые люди. В большинстве своем это заслуженные или народные художники России, почетные члены Российской академии художеств, признанные и уважаемые во всем мире. Визитной карточкой фарфора советского времени

стал популярный геометрический узор «Кобальтовая сетка», придуманный художницей Анной Яцкевич. Он представляет собой сетку, в местах пересечения украшенную звездочками 22-каратного золота, что придает росписи еще большее благородство и элегантность. По сей день он считается одним из символов русского фарфора.

Современные проекты ИФЗ создаются совместно с известными творческими персонами: историком моды Александром Васильевым, дизайнером Сергеем Сысоевым, телеведущей Юлией Высоцкой и другими. Их коллекции особо востребованы: каждое расписанное вручную изделие имеет свой индивидуальный рисунок, что позволяет творчески подойти к сервировке.

Коллекции «Императорского фарфора» представлены в интерьерном салоне «Maestro», ул. Красноармейская, 18, тел. +7 (3822) 99-88-01, maestro.tomsk.ru

Его Величество фарфор

Лучшие образцы столовых сервизов сегодня — это не только дорогие изделия из Европы и Азии. История русского фарфора столь же интересна и насыщена, как и легендарное творчество китайских, английских или чешских мастеров.



Красота в деталях

Владельцы 3-комнатной квартиры, Федор и Светлана, обратились в студию «ELROOM» по рекомендации своих знакомых, получивших массу положительных впечатлений от сотрудничества с интерьерной компанией.



СМЕЛОЕ сочетание ТЕКСТУРЫ дерева с камнем В ЭТОЙ ЗОНЕ ВЫГЛЯДИТ ОЧЕНЬ благородно



Все работы, мебель и декор реализованы строго по дизайн-проекту, в его основе — удобство, практичность, эстетика.



По словам семейной пары, ожидания полностью совпали с реальностью: работа над дизайн-проектом протекала легко. Даже по ее окончании команда «ELROOM» всячески поддерживала хозяев квартиры — в подборе текстиля, обоев и краски необходимых оттенков.

В проекте достаточно элементов, подчеркивающих общую эстетику интерьера, немало интересных решений для зонирования — к примеру, пространство кухни-гостиной поделено на зону кухни и мягкую зону с телевизором только с помощью освещения, без дополнительных перегородок. Еще одна оригинальная дизайнерская на-

ходка — корректировка гостиной за счет деревянной ширмы из реек вместо стены. Смелое сочетание текстуры дерева с камнем в этой зоне выглядит очень благородно.

В каждой комнате есть своя акцентная стена, которая гармонично сочетается с мягкими светло-коричневыми и белыми оттенками других стен. Спальная комната спланирована с учетом ожидания малыша, поэтому и здесь присутствует зонирование. Пространство для детской кроватки и удобное кресло отделены шторкой от основной зоны спальни. Важную роль в проекте играет текстиль. Все фактуры подобраны с целью внести дополнительные мягкие сочетания в интерьер.



— В «ELROOM» работают замечательные люди! Командный дух присутствует, всё очень слажено, любые вопросы решаются быстро. Подход к клиентам вообще какой-то невероятный — и подарки, и цветы — это так приятно! Нам кажется, не многие компании так умеют. Это новый, современный подход к работе с клиентами. Мы очень благодарны этой прекрасной команде!



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть отзыв полностью.

el ELROOM
ДИЗАЙН | РЕМОНТ | МЕБЕЛЬ

Дизайн-студия «ELROOM»
пер. Нахановича, 4 а,
7-й этаж, офис 701,
тел.: 8-913-850-05-25, 300-525,
elroom.studio



Иван Ларионов
Локация: Make love pizza Комсомольский проспект, 14 а



Стрит-арт для бизнеса

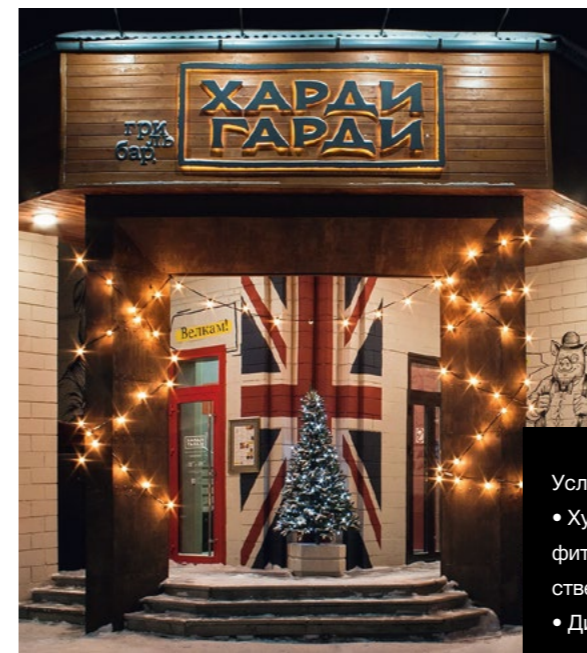
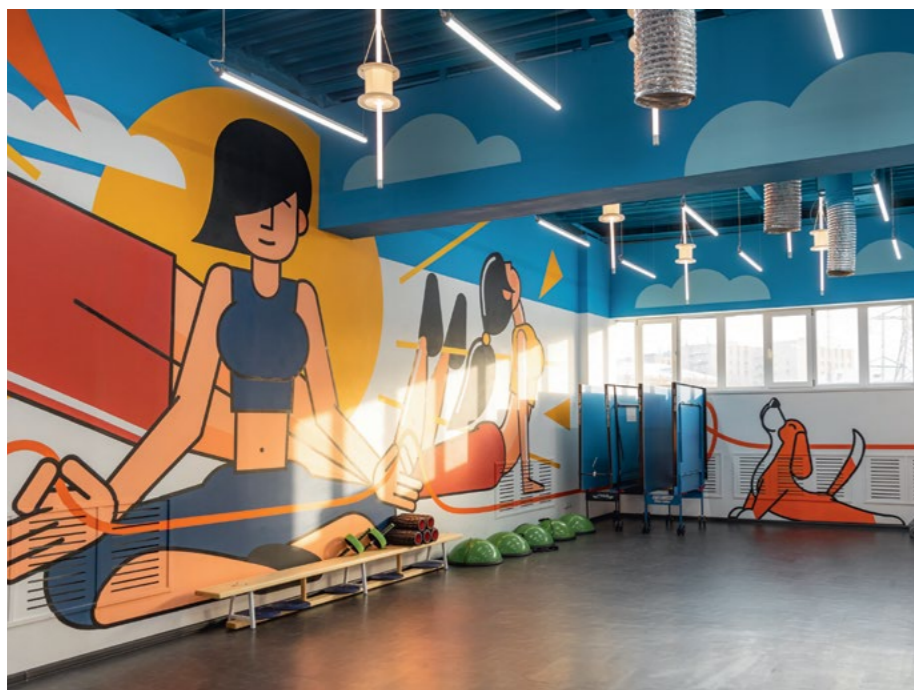
Фестиваль современной городской культуры и уличного искусства Street Vision известен как в нашем городе, так и далеко за его пределами. В течение 10 лет событие ежегодно объединяет прогрессивных молодых художников, райтеров и неравнодушных зрителей. Мы встретились с его вдохновителем и организатором Иваном Ларионовым, чтобы узнать, как локальный фестиваль стрит-арта дал импульс новому бизнес-старту.

— Иван, 5 лет назад появилось Street Vision Agency. Расскажите, какое отношение агентство имеет к фестивалю?

— Фестиваль был площадкой, с которой все началось, — здесь я приобрел организаторский опыт и познакомился со множеством талантливых людей. Постепенно ко мне начали обращаться люди с просьбами рекомендовать кого-то из местных художников, чтобы сделать оформление объекта. В 2017 году такой запрос поступил от столичного менеджмента Томской карандашной фабрики (руководство над ней передали в Москву, и необходимо было лицо, которое бы организовало и контролировало процесс на месте). Проект был реализован успешно и стал предпосылкой для появления агентства в 2019 году — когда нас попросили расписать трансформаторную будку к 9 Мая. Мы оформили ИП и стали брать коммерческие заказы.

— Какие услуги вы предлагаете, и кто ваши заказчики?

— Агентство визуальных коммуникаций Street Vision Agency занимается художественным оформлением интерьеров и фасадов в разных стилях: граффити, тра-



Услуги агентства Street Vision Agency:

- Художественное оформление: граффити, стрит-арт, каллиграфия, художественная роспись.
- Дизайн: графический дизайн, иллюстрация, дизайн интерьера.
- Продюсирование мероприятий под ключ: выставки, фестивали, презентации.

фарет, роспись кистями, каллиграфия, постер-арт, объемные изображения. Мы оформляем офисы, кафе, студии, бутики, мероприятия, производственные и жилые помещения (в том числе детские). Работали с такими компаниями, как: «Сибкабель», Make Love Pizza, ТПУ, СибГМУ, ТУСУР, ТГАСУ, ТГУ, «Союзбетон», IT-компания «Рубиус», бары Custom Bar и South Spot, «Сибирские Блины» и еще около 20 предприятий.

— Почему такой спрос именно на роспись?

— Я часто размышляю об этом: почему люди хотят сделать рисунок? Но, действительно, заведению он придает какую-то энергетику, атмосферу. Именно рисунок — не печать, не баннер — ручная работа оживляет, наполняет пространство чем-то особенным.

— Вы, определенно, попали в свою нишу. Чем работа с вами отличается от работы с художником напрямую?

— У нас, с одной стороны, есть опыт успешного взаимодействия с творческими людьми: художниками, дизайнерами, иллюстраторами. С другой стороны, мы умеем слышать запрос заказчика и объединить все в один общий проект. У нас агентство полного цикла, и особенность в том, что, когда работаем мы, то все

делается строго по разработанному и согласованному эскизу. То есть, на выходе человек всегда знает, какой результат получит.

— Значит, на каждый проект вы собираете новых исполнителей?

— Да, мы подбираем команду четко под запрос — разрабатываем идею, находим иллюстратора, который готовит цифровой эскиз, художников-исполнителей, которые перерисовывают его на объекте. И это важно, потому что проект может быть более художественным — когда надо нарисовать, скажем, портреты. А есть очень модный сейчас запрос на граффити именно в том смысле, в котором оно существует в природе, — эдакий «вандализм». Такой заказ был у «Сибирских блинов», исполнителем мы привлекли настоящего уличного граффити-художника.

— Какие-то еще проекты вам запомнились особенно?

— На самом деле, каждый становится своеобразной точкой роста, потому что зачастую выходит за рамки только росписи стен. К примеру, когда мы делали уличное 3D-граффити для PR-акции



«Райффайзенбанка» в Барнауле, нужно было уложиться в кратчайшие сроки. Заказ ТУСУРа на мурал для Центра кибербезопасности вылился в комплексный проект разработки фирменного стиля и оформления входной группы здания — крыльца и вывески. Когда нас привлекли к оформлению спортивного комплекса «Сибкабеля», наш дизайнер предложил большой проект реорганизации пространства — фактически ремонт. Мы собрали большую команду инженеров, архитекторов, специалистов по свету, чтобы правильно сделать все расчеты. В итоге получилось очень здорово.

У нас есть свой взгляд на любую задачу — это подтверждают наши заказчики. Мы стараемся не стоять на месте и всегда ищем современное, интересное решение. Если такой подход и вам по душе — обращайтесь, мы точно придумаем, как сделать круто и качественно!



Рассчитать стоимость проекта

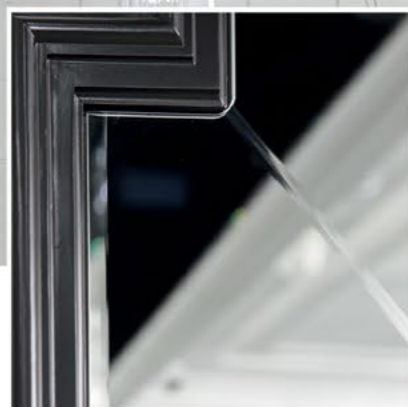
ул. Р. Люксембург, 6/1, тел. +7-900-923-92-93,
e-mail: agency@street.vision,
vk.com/streetvision.agency

ЗЕРКАЛА

– это душа интерьера,
наполняющие его неповторимым
характером, элегантностью
и особенной атмосферой.

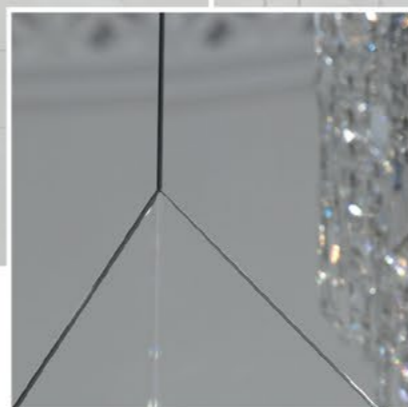


Зеркало в интерьере – предмет особенный. Оно может быть основным элементом интерьера, его эффектным обрамлением, служить чисто утилитарным целям или выступать в роли предмета роскоши и произведения искусства. Зеркала активно используются профессионалами для изменения пространства, делают помещение загадочным и таинственным. Наша задача – предоставить вам возможность реализации любых своих замыслов.



Сложные формы

Такие вырезы позволяют отойти от простой геометрии и использовать сложные формы изделий.



Точность размеров

Точность CNC-обработки позволяет монтировать стёкла практически без зазоров между ними.



Полированная алмазная грань и Фацет

Визуально изменяет и обогащает плоские поверхности за счет многократного преломления и отражения света в толще стекла.



СТЕКЛО & ЗЕРКАЛА

glass-mirror.ru



Магазин «Стекло и зеркала»

Томск, пр.Фрунзе 11Б

Тел.: 53-47-04, 53-47-40.

WhatsApp +7 909 543-62-71

E-mail: mag_2@post.tomica.ru





СВЕТЛАНА МАКЕЕВА

Дизайнер интерьера

Ресурсное пространство для жизни

Восполнение ресурса — наиболее частая цель обращения людей к психологу или их участия в различных тренингах, связанных с саморазвитием. Но после любых тренингов человек снова возвращается в свою привычную обстановку, и у него может наступить откат к прежнему состоянию. Отсюда и возникает самая актуальная современная тенденция — сделать ресурсными свою окружающую среду и домашнее пространство.



О том, как улучшить качество жизни и сохранить свою энергию с помощью комплексного подхода к интерьеру, мы поговорили с дизайнером Светланой Макеевой.

— Светлана, как вы пришли к этой идее?

— Для меня очень важен личный опыт и опыт специалистов, к которым я обраща-

юсь. Если говорить о себе, то я всегда чувствовала зависимость моего состояния от состояния жилища, его соответствия моим собственным потребностям и ценностям. Дома мы наполняем энергией на весь следующий день, и очень важно, чтобы это происходило в комфортной обстановке. Качественные изменения моей жизни в данном аспекте связаны именно с повышением комфорта своего жилья. На новый виток личного и профессионального

развития я вышла в том числе и благодаря моему переезду из Омска в Томск.

— Куда уходят ресурсы человека в мощном потоке событий и информации, если еще и самостоятельно заниматься ремонтом без привлечения дизайнера?

— Они уходят на решение следующих проблем, с которыми люди сталкиваются в процессе ремонта:



ДОМА мы наполняем ЭНЕРГИЕЙ на весь СЛЕДУЮЩИЙ день, и очень ВАЖНО, чтобы это происходило в комфортной ОБСТАНОВКЕ

- занятие нелюбимым делом;
- незнание того, что хочется, или множество противоречивых желаний;
- страх безвкусовых сочетаний;
- неудобная планировка застройщика;
- переплата за исправление своих же ошибок и недосказанности;
- переплата за переделку некачественной работы непроверенных бригад;
- размытые сроки и простой строительной бригады;
- отсутствие опыта закупок и рекламы брака;
- отсутствие проверенных поставщи-

- незнание технических аспектов ремонта: свойств материалов, последовательности работ;
- незнание правовых аспектов в сфере ремонта;
- низкая ликвидность жилья;
- трата личного времени;
- навязчивые мысли о ремонте;
- стресс и переутомление;
- конфликты в семье.

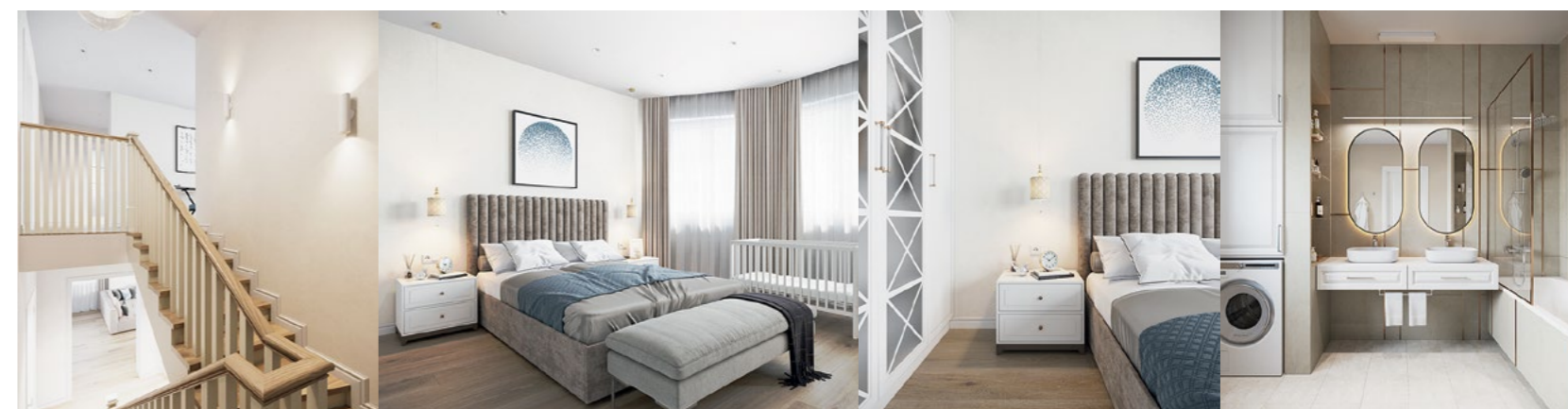
— Как же справиться с этой лавиной проблем?

— Найти дизайнера со схожими цен-

— Система работы «под ключ», ориентированная на пожелания заказчика, личный контроль каждого этапа, одна из лучших строительных бригад Томска. Ну и конечно же, любовь к своему делу и своевременное восполнение собственного ресурса. Также я отказалась от удаленного формата и работы на поток в пользу сотрудничества с заказчиками из Томска.

— Ваши дальнейшие планы?

— Для моих заказчиков характерны последовательность и стремление к стабильности. Они с осторожностью пробуют что-то новое, выходящее за рамки обычного. Сейчас мне хотелось бы добавить более сложных решений и насыщенных красок в свои работы. Клиенту важно получить концепцию автора проекта не только на бумаге, но и в материале. Только комплексная работа — залог успешного результата.



- ков и партнерских скидок;
- отсутствие опыта взаимодействия с поставщиками и специалистами, координации их работы;
- отсутствие рычагов и документов для управления бригадой;
- невозможность спланировать и уложиться в бюджет;

ностями и делегировать ему всю работу. А потом продолжать жить в своем привычном ритме и предвкушать встречу с домом своей мечты.

— Что сейчас вам помогает улучшить качество жизни других людей через дизайн?

СВЕТЛАНА МАКЕЕВА



+7 (952) 176-06-96
DESIGNIN2@MAIL.RU
DESIGNIN2.RU



Острова комфорта

Сегодня фирменный салон мебели «VERONA» предлагает томичам ближе познакомиться с новыми поступлениями европейского мебельного бренда и напоминает, что желание чувствовать себя раскованно и комфортно в домашней обстановке часто связано с желанием



перемен. Мягкая мебель Calia Italia, созданная в актуальных оттенках года, включая суперпопулярный Very Peri, который называют цветом надежды и обновления, позволит создать трендовый интерьер, отражающий характер его владельца.

ECLETTICO

Каждая часть модульного дивана словно имеет свою душу. Собранный в различных вариациях, эта модель способна выполнять сразу несколько задач по созданию домашнего уюта: спокойный сон, отдых, совместное времяпровождение. Диван со спальным механизмом можно комбинировать с креслом, шезлонгом, превратить в угловой вариант с панорамным углом... Дизайн этой мебели, вдохновленный минимализмом, делает его идеальным для адаптации к любому стилю и вкусу.

TOBY WING

Это гораздо больше, чем диван. Toby Wing становится еще одним местом, островом, на котором можно отдохнуть, помечтать, по-настоящему расслабиться. Спинка и подлокотники перемещаются, что позволяет значительно увеличить глубину и ширину сиденья. Угловая версия со сдвигающимися спинками сиденья позволяет использовать все возможности дивана по регулированию глубины, превращаясь в пространство, готовое разместить всю семью.



VERONA
mobili

кухни & двери
Студия Дизайна

ул. Крылова, 4/1, тел. 53-58-00, veronatomsk.ru

Еще 60 лет назад создатель итальянской компании Calia Italia, мечтавший сделать красоту и качество доступными для всех и каждого, сформулировал кредо своей фабрики: «Люди должны чувствовать себя комфортно и расслабляться, они любят закрывать глаза и мечтать».



JACOB

Уютное и комфортное кресло Jacob, настоящий бестселлер фабрики, — современная интерпретация классического кресла в стиле бержер. Спинка кресла словно обнимает, мягкое сиденье приглашает к отдыху. На выбор два положения спинки — высокое и низкое, кресло производится с поворотным механизмом или на четырех ножках из металла или дерева.



Макияж и укладка: Наталья Арнягина 8-923-436-79-10



Директор студии дизайна
Екатерина Ромаренко

ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА • АВТОРСКИЙ НАДЗОР • ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО • ДЕТАЛИ • ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ



ПЕР. ЗНАМЕНСКИЙ, 4, ОФИС 11, ТЕЛ.+7-960-970-57-02

Декоратор объекта
Эльвира Лопатина
Уют с Эльвирой

Студия текстиля Королевой
korolevastudio.ru,
тел +7-913-109-44-14

Bēvska

Строительные и отделочные
работы BevskaPro,
vk.com/bevska_pro

QuDecor
интерьерный салон

Интерьерный салон
Om Decor, omtomsk.ru,
тел. +7 (3822) 55-01-87





1



2



3

Да будет свет!

Салон светильников Idea light — это уникальное пространство, где можно найти разнообразные и оригинальные светильники, подходящие именно для вашего интерьера. Правильно подобранное световое оборудование способно преобразить его, создать гармоничное восприятие окружающего пространства и принести в него комфорт и уют.



4

1. Дизайнер интерьера Елена Эльшайдт. 2. Студия дизайна «ELROOM». 3. Студия дизайна интерьеров «Rokat_design». 4. Студия интерьерного дизайна «MR-studio»

Сотрудники салона помогут сориентироваться в широком ассортименте светильников и электроустановочной продукции, найдут варианты освещения, подходящие именно вам, не ограничиваясь наличием в выставочном зале, — возможен подбор и заказ светильников на любой бюджет по каталогам производителей. В случае необходимости сотрудники салона выезжают на объект для консультации и проведения необходимых замеров, а также выполняют расчет освещенности в программе Dialux, исходя из функционального назначения помещения. Если же у вас остались сомнения или выбор слишком сложен, то всегда можно взять понравившиеся светильники «на примерку», чтобы затем приобрести именно те модели, которые помогут вашему интерьеру заиграть новыми красками. Для клиентов действует дисконтная система и специальная программа лояльности «Новосел».

Салон Idea light работает для вас ежедневно, с 10-00 до 20-00.

IDEA LIGHT
Бюро светодизайна

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



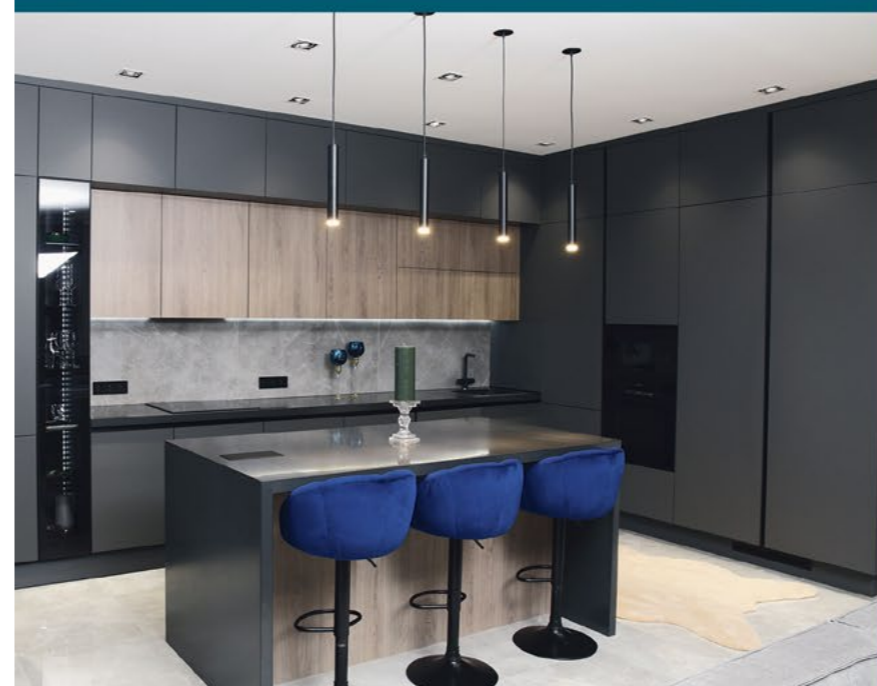
Кристина, врач-косметолог



Марина, предприниматель



Татьяна, научный сотрудник



Екатерина, менеджер

BELLAGIO

МЫ ВОПЛОЩАЕМ МЕЧТЫ
ОБ ИДЕАЛЬНОЙ КУХНЕ

ул. Герцена, 68/2 (ТЦ «Экстра»)
ул. Пушкина, 59/1 («МебельПарк»)
тел. 8 (3822) 901-388 [studia_mebeli_bellagio](https://www.instagram.com/studia_mebeli_bellagio)



Мы пишем историю дома

— Идеальный проект — это функциональное, красивое стилевое решение, основанное на образе жизни заказчика. Мы много внимания уделяем потребностям человека, который будет в нем жить, работать, отдыхать. Соответственно, интерьеры получаются индивидуальными, удобными, уютными и конечно, красивыми.

ОЛЕСЯ АНИКИНА

основатель и руководитель студии дизайна интерьеров ANIKINA DESIGN, председатель правления ТРО Союза дизайнеров интерьера России, председатель правления ТРО Сибирской ассоциации дизайнеров и архитекторов, председатель Комиссии по дизайну и архитектуре ТРО «Опора России».

Мы создаем интерьеры жилых и общественных пространств «вне времени», которые будут актуальны долгие годы. Конечно, следим за трендами, чувствуем те, что станут «классикой» в любом интерьерном стиле и применяем их. А еще мы заботимся о заказчике при разработке и реализации проекта, максимально экономя его время. С нами сложное становится простым.

Интерьерную моду генерируют дизайнеры, архитекторы, производители материалов, предметов интерьера. Мода — не только предметы, но и цветовые сочетания, стилистические направления. Ежегодно мы посещаем выставки отделочных материалов, мебели и декора, где мы можем увидеть новые технологии, идеи, интересные решения. На одной из крупнейших выставок в Москве в новинках прослеживается простота и экологичность материалов, комфорт, легкость, ощущение воздуха в пространстве остаются в приоритете.

Люблю все наши проекты — и маленькие, и большие, помню историю каждого, иногда эти истории были совер-



шенно невероятными. Одной из самых ярких была быстрая реализация проекта Центра «Мой бизнес» на Московском тракте. Часто слышу, что посетителям нравится это уютное пространство. Горжусь нашими работами, в каждую вложена частичка души, так как разрабатываем мы их с неподдельной страстью к своему делу.

Я занимаюсь не только разработкой дизайн-проектов, но и принимаю активное участие в развитии сферы. Могу сказать, что в России дизайн интерьера постепенно набирает обороты: люди понимают ценность этой профессии, а те,

кто обращался за услугами к дизайнеру, возвращаются снова. Постоянное обучение, коммуникации с коллегами, передача опыта молодым специалистам — все это развивает нашу сферу. Современный российский дизайн стремится к мировому уровню, и мы обязательно его достигнем.



ул. Никитина, 99, оф. 513 (БЦ «Ризалит»), тел. +7-952-880-88-85, anikinadesign.ru



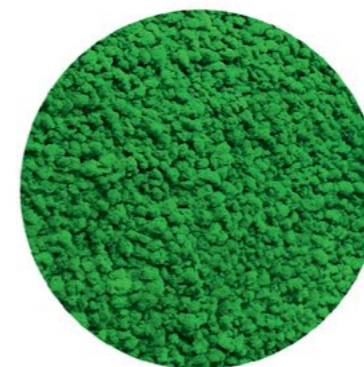
8 лет на рынке



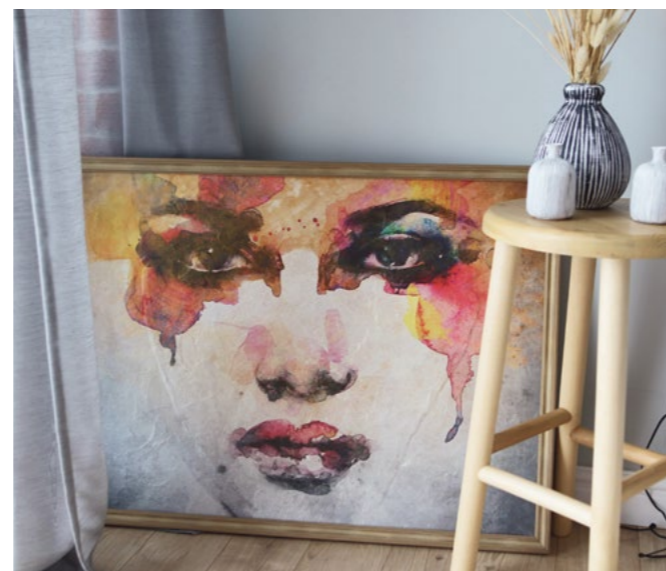
Тел: 8 (3822) 93-57-41
WhatsApp 8-952-892-22-41

Предоставляем услуги:

- Установка и техническое обслуживание фитостен, фитокартин
- Пересадка, лечение, обслуживание комнатных растений, цветников, зимних садов
- Высадка, стрижка, обслуживание газонов, стрижка кустарников и живых изгородей
- Дизайн-проекты
- Любые композиции из стабилизированного мха
- Точные искусственные копии любых растений
- Искусственное озеленение
- Композиции из сухоцветов
- Праздничный декор



Профессиональное озеленение помещений



Творец нового направления

Мастер и основатель салона декоративных покрытий «Галерея декора» Антон Святоческий решил придать своим картинам новую жизнь и новый облик, чтобы человек вместе с незнакомыми ощущениями увидел в них налет уникальности и эксклюзивности. Он уверен, что когда подарок, которым может стать его произведение, сделан со вкусом, в оригинальном исполнении, он дополнительно несет в себе положительную энергетику. Такие презенты считаются поистине бесценными!

В своих работах мастер применяет технику папирусной фрески: на нанесенный объем из декоративной штукатурки клеится напечатанное на папирусе изображение, которое впоследствии подвергается дополнительной доработке, исходя из стилистики сюжета. В оформлении той или иной картины можно подчеркнуть объемом грани и очертания или задать фоновую фактуру. Затем этот объем можно подчеркнуть перламутрами, глиттерами, голографией либо покрыть фактурность матовым лаком или винтажной краской, что придаст картине отпечаток старинного произведения.

**Галерея
ДЕКОРА**
Салон декоративных покрытий

Мастерская Уникальных Картин
«Галерея декора»,

ТЦ «Красный экспресс», ул. Красноармейская, 101 а;
ТД «Арбат», пр. Фрунзе, 46, 2-й этаж;
ТЦ «Оранжевое небо», «ДекоМастер»

Все работы онлайн:



Мы делаем качественную мебель доступной для каждого.

LAZURIT МЕБЕЛЬ

Успех начинается дома.

lazurit.com

Мебелью «Лазурит» обустраивают дома, офисы и гостиницы по всей стране. Крупнейшая в России сеть по продаже корпусной и мягкой мебели.

*Количество товара по акции ограничено. Цена действительна до 31.05.2022
**Сроки проведения акции с 01.05.2022 по 30.06.2022 года. Все подробности проведения акции — у продавцов-консультантов в салонах вашего города.

Шестикратный победитель премии «Марка №1 в России» в сегменте «корпусная мебель» по итогам независимого общенационального голосования.



Прихожая Ивет
(ясень анкор светлый)
19 990 рублей*



Комплект
Спальня Дениз
79 990 рублей*

Гостиная Ивет№3
(дуб)
37 990 рублей*



В 2022 году компания LAZURIT празднует 30-летие!

В честь этого Компания проводит акцию среди своих покупателей «Двойной чек»** в которой покупатель получает шанс получить выигрыш на сумму своего чека!

Ждем вас в наших салонах города Томска:

ул. Пушкина, д. 59/1, «Мебель Парк», пр-кт Ленина, д. 217, «Мегаполис», ул. Герцена, д. 68, к.2, «Экстра»



Великолепное решение



Гранит — лучший материал для изготовления столешниц к кухонному гарнитуру. Он является невероятно прочным и весьма устойчив к различным бактериям, что делает его исключительно гигиеничным для кухни.

Во-первых, гранитный стол практически невозможно испортить. Он выдержит воздействие режущих предметов и горячей посуды, которую можно ставить прямо на столешницу, не переживая за состояние мебели, ведь температура разрушения гранита свыше 1000 °С. Гранит практически водонепроницаем, поэтому никакие разлитые жидкости ему также не навредят.

Во-вторых, это натуральный, неповторимый в своем роде, уникальный элемент живой природы, который будет символизировать вечность, незабываемость и достаток каждого дома. Такой стол может быть идеальным дополнением к кухонной столешнице или эффектным акцентом всего дома.

Каменная мебель может стоять и в гостиной. Журнальный столик, выполненный из мрамора, выглядит основательно и аристократично. Обеденный стол, сделанный из гранита — это всегда признак достатка и вкуса. Такой вариант говорит об основательности хозяев и их гостеприимстве, а также имеет множество других плюсов.



пр. Фрунзе, 240 а, стр. 10,
www.2564.ru
тел. (382-2) 32-23-53

ЭТО **натуральный, НЕПОВТОРИМЫЙ** в своем роде, **УНИКАЛЬНЫЙ** элемент **ЖИВОЙ ПРИРОДЫ**



ВИТАЛИЙ НАДЫРШЕН,
директор компании «Комплект»
на производстве



МАТРАСЫ • МЕБЕЛЬ • МЕБЕЛЬНЫЕ ТКАНИ
ФУРНИТУРА • ПОРОЛОН • ФАНЕРА • ДСП • ДВП

ул. Ракетная, 4 в, тел. 274-245



Стильное озеленение

для вашего сада



СПИРЕЯ
ЯПОНСКАЯ



МОЖЖЕВЕЛЬНИК



ГОРТЕНЗИЯ
МЕТЕЛЬЧАТАЯ

ГОРНАЯ
СОСНА



ИРИСЫ
СИБИРСКИЕ



ТУЯ
ЗАПАДНАЯ

КУСТАРНИКИ И САДОВЫЕ ЦВЕТЫ ИЗ ЛУЧШИХ ПИТОМНИКОВ РОССИИ

УЛ. ПРОФСОЮЗНАЯ, 2

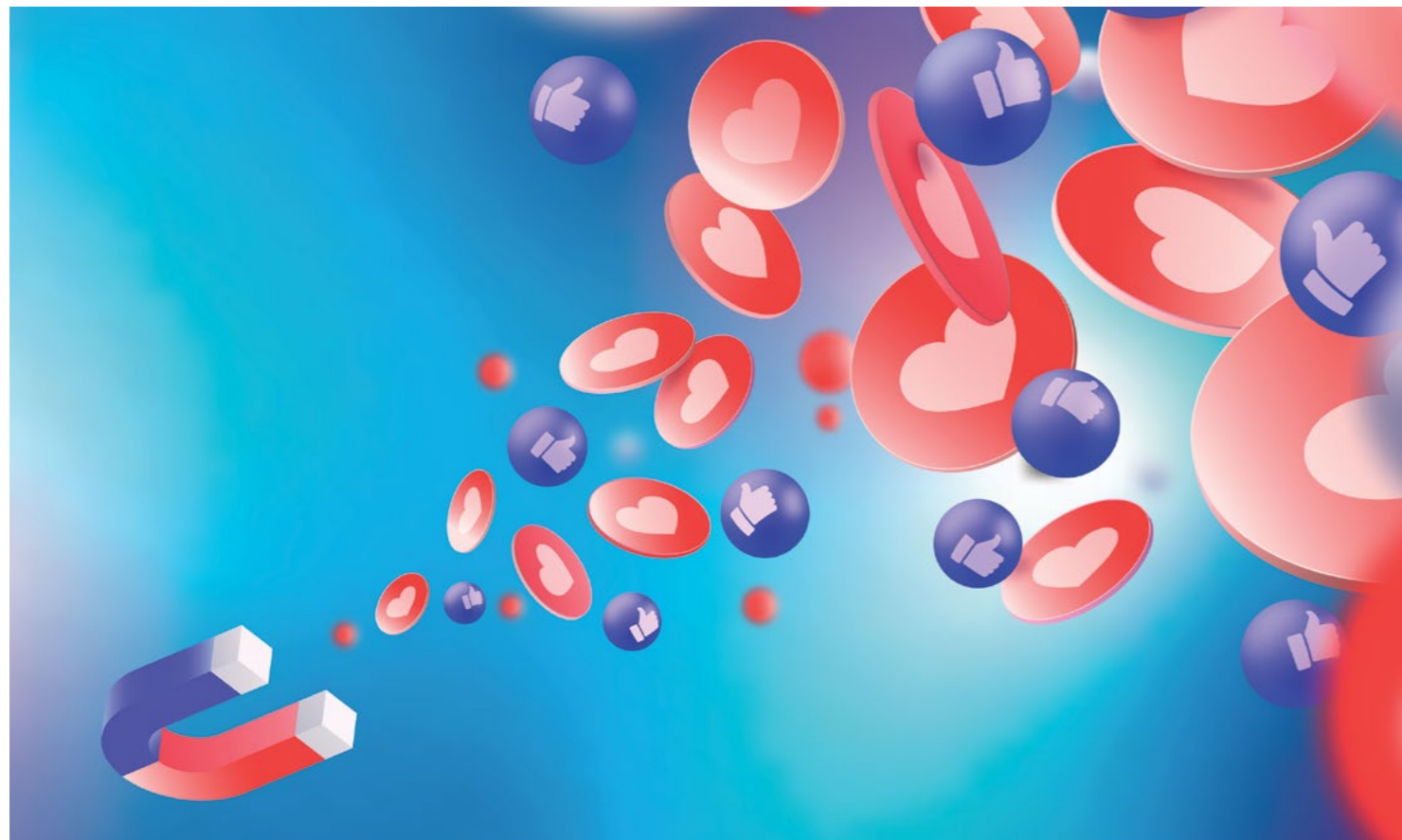


705-707



SAD70.RU





Антикризисная стратегия рекламы

Грамотное ведение бизнеса и экономия бюджета достигаются за счет оптимизации затрат и использования эффективных инструментов. С начала кризисной ситуации мы — digital-агентство Студия Т — быстро сориентировались и составили антикризисную стратегию для клиентов. Главной целью было уменьшить расходы и увеличить конверсию со всех каналов продвижения. В итоге мы получили несколько кейсов с хорошими результатами.

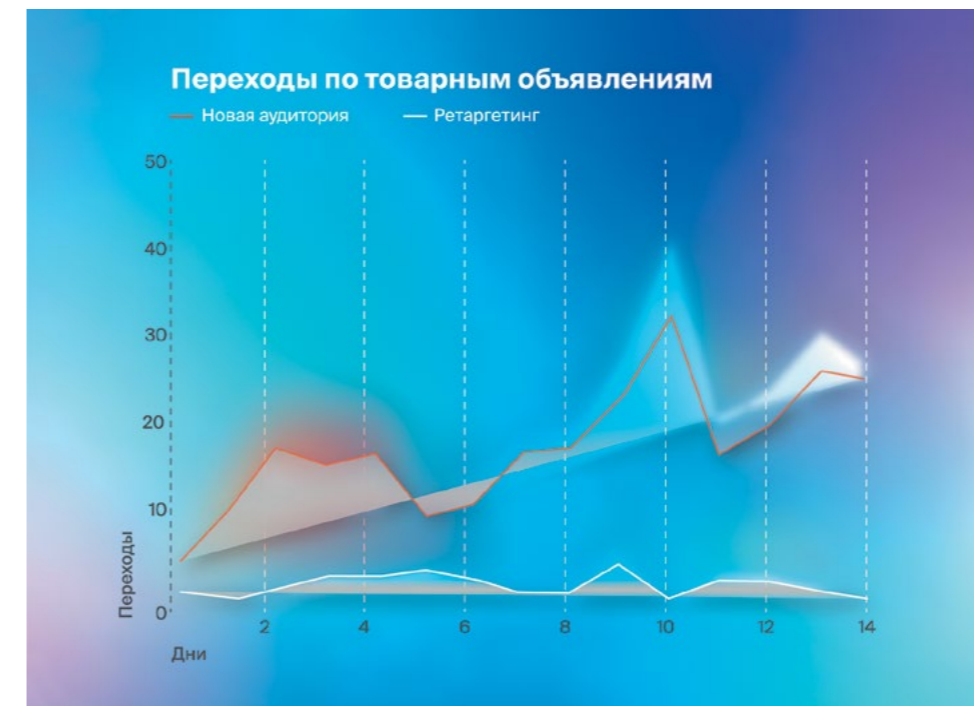
Городская пиццерия Black Matter Pizza — один из таких проектов. Для них мы делали комплексное ведение социальных сетей и планировали запуск таргетированной рекламы. Проанализировав инструменты продвижения, пришли к выводу, что контекстная

реклама будет более эффективна. Таким образом возможно привлечь на сайт теплую аудиторию, которая уже настроена на быстрые покупки. Совместно с клиентом мы перераспределили бюджет в пользу контекстной рекламы. В результате в первые дни после за-

пуска цена клика составила 22 рубля, а пиццерия получила 4 оформленных заказа с рекламы на общую сумму 7 300 рублей.

22₽ — 7300₽
за клик — за заказ

После закрытия популярных площадок для продвижения социальная сеть ВКонтакте начала занимать лидирующие позиции и выходить в топ по активности пользователей. Что ожидаемо — у ВКонтакте широкие возможности для оформления страниц бизнеса и вовлечения



КРИЗИС — это ПЕРИОД неочевидного роста и **РАЗВИТИЯ**. Важно не **УЙТИ** в тень и **ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ** моментом

аудитории. Особенно отметим товары и услуги на страницах — простой и эффективный инструмент, который поможет наглядно показать товары или напомнить об услугах посетителям страницы. Товары можно как загружать вручную, так и перенести весь каталог с сайта. Загруженные товары и услуги можно запускать в рекламу на посетителей страницы, на новых, похожих на них пользователей и на активных посетителей страниц конкурентов.

Мы решили протестировать продвижение собственных услуг из нашей группы во ВКонтакте и пришли к выводу, что инструмент работает лучше остальных на данной площадке, поскольку коэффициент кликабельности (CTR) выше средних значений для ВКонтакте и достигает 0,84% для новых аудиторий и 2,5% посетителей группы.

Поэтому настоятельно рекомендуем бизнесу в ближайшее время оформить

товары на странице во ВКонтакте и запустить их продвижение. Совет особенно актуален для интернет-магазинов, такой инструмент продвижения мы используем для интерьер-маркета «Моя ванная».

В качестве альтернативной площадки для контекстной рекламы подошел Яндекс Директ, где можно обучить систему получать желаемое событие за фиксированную плату при условии настроенных событий в веб-аналитике. Расскажем, как это работает, на примере интернет-магазина иностранной литературы Booklavka.ru. Для него запустили рекламу в Яндексе — две недели обучали алгоритмы и перевели с оптимизации оплаты за переход на оплату за целевое действие «добавить в корзину». В результате все переходы с рекламы были бесплатны, если не было совершено данное действие. В будущем, когда соберем больше данных, планируем перейти на оплату за следующий этап воронки — «начало оформления заказа» либо «оформленный заказ».

Контекстная реклама в Яндексе подходит многим сферам бизнеса. Особенно рекомендуем обратить внимание тем, у кого на сайте совершаются важные события в большом количестве — «Добавить в корзину», «Задать вопрос» и прочее. Можно настроить отслеживание подобных действий в системе веб-аналитики и провести оптимизацию рекламы по целевым событиям. У интернет-магазина иностранной литературы средняя конверсия на событие «Добавить в корзину» из рекламы в Яндекс составляла 2,89% при оплате за клики, а при оплате за действия — 5,22%. Мы достигли повышения конверсии за счет того, что алгоритмы помогают привести пользователей, которые с большей долей вероятности совершают целевое действие. Средняя стоимость конверсии уменьшилась в 2 раза, то есть бюджет стал расходоваться эффективно.



Кризис — это период неочевидного роста и развития. Важно не уйти в тень и воспользоваться моментом. Помочь сделать это правильно могут опытные команды с рабочими кейсами. Мы, Студия Т, на примере своих проектов показали, как оперативность и гибкость помогают быстро адаптироваться и получать хорошие результаты для бизнеса.



СТУДИЯ Т

тел. +7 (499) 346-66-40,
tdsgn.ru, mail@tdsgn.ru



Без границ

Как не терять оптимизм в условиях нестабильности туристической отрасли, продолжать отдыхать в России и за ее пределами, при этом пользоваться высоким качеством услуг и быть уверенным в честности туроператоров — вопросы актуальные для многих людей.

На эти темы, а также об искренней любви к путешествиям мы говорим с генеральным директором туристического агентства «Tezaurum-Travel» Наталией Куракиной.

— Наталия, как вы попали в туристический бизнес?

— В этой сфере я уже 17 лет. Началось все, когда мне предложили возглавить агентство «Tezaurum-Travel», основанное еще в 1998 году. Предыдущие собственники решили развивать новые направления в бизнесе и обратились ко мне. Я на тот момент работала заместителем главного бухгалтера в Высшей школе Бизнеса ТГУ и согласилась без долгих

раздумий — хотелось поменять сферу деятельности на что-то более интересное и близкое душе. Так и нашла себя в туристическом бизнесе.

— Трудно было влиться в новую сферу деятельности?

— Было непросто, но надежный коллектив был всегда рядом. Многие задачи мы и по сей день решаем совместно с Оксаной Труновой — директором компании почти с самого ее основания. За эти годы мы существенно приумножили количество постоянных клиентов, открыли новые направления деятельности — авиа и ж/д кассы, отдел по корпоративному обслуживанию, отдел по визовому сопровождению. Опыт работы каждого сотрудника в нашей фирме — не менее 10 лет. У нас сформировался слаженный высокопрофессиональный коллектив, который я часто называю «золотым составом».

— Возглавив агентство, вы не думали сменить его название?

— Такого даже в мыслях не было! С древнегреческого tezaugus переводится как «сокровище», а travel с английского — «путешествие». Вот и получается, что наше турагентство олицетворяет богатство путешествий, которое кроется не только в названии. Отсюда появился и наш слоган: «Отдых, богатый впечатлениями».

— Что вы считаете главным условием успеха для бизнеса?

— Я убеждена, что успех любой компании зависит от коллектива. Быть уверенной в команде, как в самой себе, для меня крайне важно. Не меньшее внимание уделяется сервису и качеству оказываемых нами услуг, ведь от менеджера клиент ждет понимания того, что он хочет. Мы поддерживаем в офисе уютную, теплую, неформальную обстановку, чтобы наши туристы получали не просто консультацию по турам, а дружественную «посиделку» с кофе или чаем. Не менее важен комфорт и благоприятная атмосфера, поэтому не так давно, несмотря на экономический кризис, мы сделали ремонт в офисе.

ВСЕ ПЕРЕЖИТОЕ научило НАС чувствовать и предугадывать направление, куда ОТПРАВИТЬСЯ можно, а КУДА — ЛУЧШЕ повременить.

— В чем еще заключаются особенности вашего подхода?

— Наши клиенты живут не только в Томске, но и в других регионах России. Даже сменив место жительства, многие продолжают пользоваться услугами «Tezaurum-Travel», оставаясь нашими преданными друзьями, рекомендуя нас своим знакомым. Наши менеджеры постоянно повышают квалификацию: как минимум раз в год летают в рекламный тур (в него входит осмотр отельной базы и знакомство с местными туристическими услугами), следят за тенденциями в сфере туризма и активно участвуют в конференциях российских и иностранных туроператоров. Например, буквально на днях будет организована презентация отелей на Мальдивах, куда отправится наш сотрудник.

В работе над туром менеджеры нашего агентства стараются исключить все непредвиденные ситуации, при этом оперативно реагируют на экстренные случаи и решают их максимально быстро. Даже в условиях «закрытых границ» мы открываем визы в США и другие страны. Также набирают популярность туры по оформлению международных банковских карт, или туры за вакцинами от коронавируса с последующим получением европейского сертификата (EU DCC).

— Как вы оцениваете состояние туристической отрасли на сегодняшний день?

— Оптимистично и даже позитивно. За последнее десятилетие в туризме постоянно происходят изменения, вызванные в том числе политическими или экономическими событиями. Отрасль пережила банкротство многих туроператоров в 2014 году, резкое повышение стоимости туров в 2018 году, закрытие границ в карантинный период 2020—

2021 гг. Но, как говорится, когда одна дверь закрывается, открывается другая. В период пандемии на территории России мы организовали карантинные буферные зоны для сотрудников нефтегазовых компаний, работая полтора года практически в режиме 24/7. В условиях санкций успешно и масштабно развиваем корпоративное направление для малого, среднего и крупного бизнеса (командировки, конференции в России и за рубежом). Конечно же продолжаем держать курс и на международный и внутренний туризм.

Все пережитое научило нас чувствовать и предугадывать направление, куда отправиться можно, а куда — лучше повременить. Мы не продаем только чтобы продать, потому что, в первую очередь, стоим на защите интересов нашего клиента. Ведь главное для нас — когда турист возвращается с отдыха с прекрасными, яркими впечатлениями.

— А как вы сами предпочитаете отдыхать?

— Наверное, нет людей, которые не любят путешествия, и я не исключение. Тем более мне удастся совмещать увлечение с профессией. Я побывала во многих странах, познакомилась с разными культурами. Нам с семьей нравится открывать что-то новое, но часто мы возвращаемся туда, где нам понравилось больше всего. Среди таких фаворитов — Мальдивы и Испания, сейчас отправляемся на Кипр.

Люблю свою профессию за то, что она несет исключительно позитивные эмоции. Поэтому мне легко сочетать работу, семью и путешествия.

— Что вы пожелали бы вашим туристам и нашим читателям?

— Для того, чтобы хорошо работать,



необходимо отдыхать. Путешествуйте, общайтесь, учите языки, не замыкайтесь. Мир прекрасен и интересен! Познавая его, мы наполняем себя новым невероятным опытом, открываемся новым возможностям. Удачных путешествий!



Туризм, авиакасса
г. Томск, пр. Кирова, 39,
тел.: (3822) 55-68-72, 56-06-05, 20-25-04,
tezaurum-tomsk.ru

Североморская камбала
с голубцом из ромейна и
бермонте из лисичек

ВОЗВРАЩЕНИЕ ПО-СИБИРСКИ

Интерес к локальной кухне, желание сделать акцент именно на аутентичности, вернуться к истокам за последнее время прослеживается и в самых популярных томских заведениях.

Сет из трех тарталеток:
с тартаром из белого маринованного
гриба, с семгой и вялеными абрикосами,
с рваной щекой и суточным сыром

Сибирская кухня — удивительно многогранное понятие, соединившее в себе традиции азиатской кулинарии и особенности питания северных народов, образ жизни оседлых или кочевых племен и пристрастия в еде переселенцев из Центральной России.

Каждый этнос, каждая область и республика, которые находятся на огромной территории от Урала до Тихого океана, гордятся тем, что им удастся сохранить свою самобытность, в том числе свою уникальную гастрономическую культуру.

В течение многих веков народы нашего края — селькупы, ханты, чулымцы, эвенки — кормились таежными и речными дарами. Все приготовленные блюда были сытными и здоровыми — иначе в суровых условиях не выжить.

Трудно. Охотники и рыбаки из поколения в поколение передавали экзотические рецепты приготовления пищи на костре или раскаленных камнях и углях. Добытое мясо и рыбу коптили, вялили и солили впрок. Из ягоды и грибов на зиму делали запасы. Сочетание рыбы, дичи и таежных приправ — вот основное отличие сибирского стола от более изысканной европейской кухни.

Пожалуй, главная вкусная визитная карточка Томской области, по которой несет свои воды величественная Обь со своими многочисленными притоками, — это блюда из вяленой, вареной,



Филе трески с террином
из корня сельдерея

В течение многих веков народы нашего края — селькупы, ханты, чулымцы, эвенки — кормились таежными и речными дарами. Все приготовленные блюда были сытными и здоровыми...



Дымная утка и гратен из кимчи картофеля

жареной, сырой, мороженой рыбы. Очень любима у сибиряков и уха, которая по своему составу сильно отличается от традиционной. Строганина из нельмы или муксуна с солью и черным перцем до сих пор считается украшением любого застолья. Основу рыбных кулинарных изысков составляют блюда из осетра, стерляди, щуки и нельмы. Их многие шефы однозначно относят именно к местной, томской, кухне — их отлов ведется на севере области, в экологически чистых районах. Мясо этих рыб не просто полезное, но и невероятно нежное.

Вкус мясных блюд, приготовленных по старинным правилам, но в современном звучании, тот, кто их пробовал, не забудет никогда. Конечно же коренные сибиряки активно употребляли в пищу пернатую дичь — перепелок, фазанов, глухарей, привычными для них были и оленина, лосятина, медвежатина, зайчатина, — блюда, приготовление которых теперь считается особым искусством. Так, например, медвежья лапа — редкий гость в гастрономических заведениях сегодня — сначала маринуется, потом жарится, затем долго тушится и подается только горячей. В качестве оригинальных приправ к мясу издавна использовались ягоды можжевельника, клюквы, брусники, листья папоротника, кедровые орехи, грибы — все эти растительные деликатесы когда-то были повседневным рационом коренных сибиряков. Сегодня в каждом гастрономическом заведении есть свои секретные рецепты приготовления дикоросов в виде ягодных соусов, грибов соленых, маринованных или жареных, а без драгоценного кедрового ореха томская кухня имела бы совершенно другое звучание.

Особенных слов восхищения заслуживают знаменитые сибирские пироги, шаньги и расстегаи с начинками из мяса, рыбы и птицы, овощей и ягод, грибов и меда — неслучайно и в наши дни шефам так нравится

экспериментировать с различными ингредиентами.

Без упоминания о сибирских пельменях, конечно, рассказ о кухне края будет совершенно неполным. Секрет их неповторимого вкуса — в начинке из нескольких видов мяса. Кроме классических свинины и говядины в фарш обычно добавляются крольчатина, оленина, медвежатина. Подаваемое в горячем бульоне со сметаной блюдо можно назвать настоящим шедевром прошлого в современной подаче. Не сдают своих позиций и вареники с начинками из овощей, грибов, вишни — когда в меню есть такие названия, это говорит о не проходящей популярности блюда.

О сибирской кухне и ее высочайшем качестве можно говорить бесконечно. Кажущиеся на первый взгляд простыми и непривлекательными яства, тем не менее требуют бережного подхода к ним, знания их истории, происхождения продуктов, умения приспособить под вкусы современных потребителей — одним словом, таланта и виртуозного мастерства шеф-повара. Раскрыть настоящий



Тартар из глазного мускула с черри соусом и букетом трав



Четыре части вяленой оленины



Шашлык из алтайской конины с обугленным картофелем и ткемали из вишни

природный код сибирской еды — не просто, вот почему в каждом заведении существуют свои эталоны, свои секреты, различные взгляды на нее. Еще несколько лет назад рестораны, пропагандирующие локальную кухню, на общем фоне выглядели даже более экзотическими, чем заведения с азиатской или итальянской кухней. А сейчас они на вершине популярности. Здоровая еда из местных продуктов, возвращение к историческим истокам, вкус и качество — в этом и заключается ценность сибирской кухни в наши дни.

Попробовать представленные блюда вы можете в ресторане «Нарым» по адресу: пр. Кирова, 27

City guide



Приглашение в лето

С первыми теплыми майскими лучами солнца так хочется поскорее погрузиться в лето, расслабиться и забыть обо всех проблемах. Первая капсула нашей лет-

ней коллекции, словно солнечная песня, окутывает нежностью и мягкостью цвета. Ее аккордами стали пастельные оттенки зеленого, лавандового, розового и сливочного, которые напоминают о начале цветения, а тонкая вискоза, хлопок и лен, сочетаясь с мягкой цветовой гаммой, дарят ощущение комфорта и безмятежности. Ключевая модель коллекции — платья самых разных моделей и силуэтов: для свидания в ресторане, встречи с подругами, теплого офисного дня. В капсуле также присутствуют удобные летние костюмы. Жанеты свободного кроя с приходом теплого сезона можно комбинировать с брюками, бермудами или юлонтами из предыдущих коллекций. Элементы костюмов легко стилизовать рубашками и разноцветным трикотажем. А интересным прочтением топа стал легкий полупрозрачный свитер из льна.
ул. А. Беленца, 9/1, 1-й подъезд, 2-й этаж, тел. +7-923-415-40-05, daisyknit.ru, vk.com/daisy_knitwear



Томский «МОСТ»

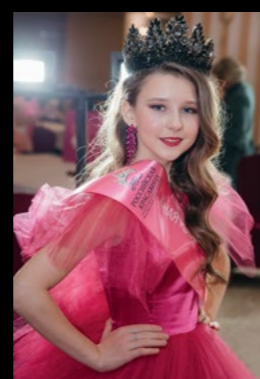
В мае 2022 года из печати вышел второй номер журнала об интеллектуально-деловой жизни нашего города «The Most». В новом выпуске — российский IT-сектор, его настоящее и будущее. Готов ли наш город уже сейчас взять на себя роль центра концентрации ресурсов, инновационных стартапов и передовых IT-технологий для развития отечественной индустрии? Кроме этого узнаем, какой вклад вносит местный бизнес в сохранение исторической значимости Томска и в развитие его инфраструктуры. Приобрести журнал можно в редакции, по адресу: ул. Герцена, 72 б («Рекламный Дайджест»).

Следите за нами в соцсетях:
VK, Telegram themost_tsk

Гран-при достался Томску!

Ученица модельной школы MAK KIDS 14-летняя Инесса Мухачева сумела взять в финале московского конкурса «Юная Российская Красавица 2022» главную награду — победительницу. Инесса посещает модельную школу всего год, но уже делает большие успехи. В марте 2022 Инесса стала победителем регионального отборочного тура конкурса красоты в Сибири и достойно представила ее на столичной сцене. Вице-юными российскими красавицами России этого года стали томичка Елизавета Кувырзина и Татьяна Блинова из Асино. Виолетта Тартынова, 11-летняя жительница села Зырянское, покорившая жюри своими нарядами, получила титул Fashion model России.

Модельное агентство MAK KIDS, Whatsapp: +7-923-424-42-32



OPTISSIMO Салон оптики

Эксклюзивные коллекции оправ и солнцезащитных очков от мировых брендов. Новый интерьер, новые коллекции, новые бренды.



ТАЙМБЕРРИ Сеть часовых салонов

Официальный представитель ведущих мировых брендов. Уникальные коллекции часов, аксессуаров и эксклюзивных подарков.



БЬЮТИ-БАР Профессиональная косметика

Бренды JANSSEN COSMETICS и INSPIRA COSMETICS с возможностью попробовать все средства и подобрать домашний уход.



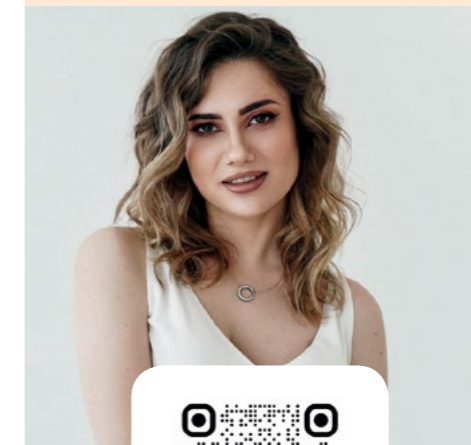
CHER AMI Косметологическая клиника

Трихология — направление, решающее проблемы заболеваний кожи головы. Аппаратная диагностика и лечение с применением современного оборудования.



ДЕНИСОВА МАРИЯ свадебный визажист-стилист

Опытный мастер по прическам и укладкам волос сделает незабываемый главный праздник в жизни любой девушки.



DAILY BEAUTY салон красоты с детской комнатой

Маникюр, педикюр, ресницы, брови. Разные категории мастеров и гибкие цены. Бесплатная детская комната с няней. Удобное расположение в центре города.



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



«ЧЕРНАЯ КОШКА», С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

1 апреля в ресторане «Капитал» позитивно, интересно и весело был отпразднован 6-й день рождения интеллектуального клуба «Черная Кошка» [catblackgame](#)

На нем собралось более 60 гостей, от которых прозвучали слова искренних поздравлений. Не обошлось, конечно, без классных подарков, танцев и, конечно, самой главной части праздника — игры. А 29 апреля в «Капитале» состоялась «Янтарная Кошка»! Продюсер клуба Павел Олейников и его команда благодарят всех гостей!



Фотограф: Константин Янчукский



Адреса в Томске



ПОДАРКИ

Компания по изготовлению и аренде ростовых кукол «**Потопыч**», пер. Плеханова, 11, тел. 8-800-511-69-68, potaph.com / Арт-бутик «**Русский Шарм**», тел. +7-961-098-19-33



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Серебряные украшения «**SBLESKOM**», ул. Беленца, 9/1 (2-й подъезд, 2-й этаж), sbleskom.ru / Магазин женской одежды «**Kira u Я**», ТЦ «СМАЙЛCity», ул. Учебная, 48 д (1-й этаж), vk.com/kirastyle_tsk, тел. +7 (913) 870-22-23 / Магазин детской обуви «**Мосье Башмаков**», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж), тел. 8-913-103-23-23, tomsk.mbashmakov.ru / Салон женской одежды «**Maggio**», ул. Беленца, 9/1 (3-й подъезд, 1-й этаж), t.me/MAGGIORGROUP / Шоурум детской одежды и обуви «**NEMALYVKA**», ул. Марины Цветаевой, 11, тел. +7-960-969-78-99 / Магазин детской дизайнерской одежды российского производства «**STILNYASHKA**», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж), stilnyashka.com / Шоурум дизайнерской одежды «**Troyan. store**», ул. Р. Люксембург, 19 (2-й этаж, 5-й подъезд), тел. +7-952-887-41-09 / Магазин женской одежды «**Easy couture**», ул. Беленца, 9/1 (2-й подъезд, 2-й этаж), тел. +7-923-404-23-00, easycouture.ru / Магазин одежды, школьной формы и тканей «**Модный дом**», ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-77-80 / Центр моды и красоты «**Подружка невесты**», ул. Гоголя, 55, тел. +7 (3822) 777-444, 444-777, tornevesta.com / Меховой салон «**Березка**», ул. Красноармейская, 122 г, тел. +7 (3822)

56-15-39 / Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Магазин «**Дом детской моды**», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум» (цокольный этаж), тел. +7 (3822) 24-98-47, vk.com/ddmkids_tomsk, t.me/ddkids_tomsk, ddmkids.ru / Бутик «**Mosaico Family**», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Лаборатория косметики «**Аркадия**», пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. 8-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Стоматологический центр «**Дента Смайл**», пр. Фрунзе, 94, тел. 44-55-20, dentasmile.pro / Клиника «**Косметологика**», пр. Кирова, 36 б, тел. 33-74-33, wa.me/79138537433, vk.com/kosmetologika_er / Центр красоты и SPA «**Мелаграно**», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 8 (913) 850-92-40, melagrano.tomsk.ru / Студия ЕМС-тренировок «**Fit Time**», пр. Фрунзе, 25, тел. 25-57-57 / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Стоматологическая клиника «**Аврора**», ул. Учебная, 26, тел. +7 (3822) 607-190, avroga-stom.ru / Центр цифрового хранения зубов «**Dental Bank**», пер. Совпартшкольный, 10 а, тел. 40-00-03, dentalbank.ru / Стоматологическая клиника «**Зуб-ОК**», пер. Урожайный, 29/1, пр. Кирова, 58, тел. 708-707, vk.com/skzubok, skzubok.ru / Профессиональный уход за кожей «**PLEYANA**», пр. Комсомольский, 70, оф. 311, тел. 23-57-51, pleyana.com / Имидж-студия «**SEBASTIAN PROFESSIONAL**», ул. Гагарина, 2 а, тел.: +7 (3822)

51-02-51, +7-909-543-30-32, sebastianomsk.ru / Оптика «**Optissimo**», пр. Фрунзе, 40, тел. 52-93-69, ellikon.ru / Спортивный комплекс «**JFit**», Иркутский тр., 17/11, тел. 975-175



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Интерьерный салон «**Maestro**», ул. Красноармейская, 18, тел. +7 (3822) 99-88-01, maestro.tomsk.ru / Супермаркет «**Дача**», ул. Профсоюзная, 2, тел. +7 (3822) 705-707, sad70.ru / Студия дизайна интерьеров «**Rokat Design**», пер. Знаменский, 4, офис 11, тел. 8-960-970-5702, rokat.su/gallery / Профессиональное озеленение помещений «**Фитостенки**», тел.: 93-57-41, +7-952-892-22-41 / Студия интерьеров «**ELROOM**», пер. Нахановича, 4 а (7-й этаж, офис 701), тел. +7 (913) 850 05 25, elroom.studio / Студия интерьеров «**ANIKINA DESIGN**», ул. Никитина, 99, БЦ «Ризалит», оф. 513, anikinadesign.ru / Студия мебели «**Белладжио**», ул. Герцена, 68, стр. 2, ТЦ «Extra» (2-й этаж), ул. Пушкина, 59/1, ТЦ «МебельПарк Гипер», тел. 8 (913) 105-66-39, vk.com/studia_mebeli_bellagio / Интерьерный салон «**Верона Мобили**», ул. Крылова, 4/1 (1-й этаж), тел. 53-58-00, veronatomsk.ru / Салон светильников «**IDEA LIGHT**», ул. Нахимова, 8, стр. 2, ТЦ «Оранжевое небо», тел. 8 (3822) 23-52-63, idea-light.ru / Дизайнер интерьерера «**Светлана Мекеева**», тел. +7-952-176-06-96, designin2.ru / Торгово-производственная компания «**Саян-мрамор**», пр. Фрунзе, 240 а, стр. 10, 2564.ru, тел. 8(3822) 32-23-53 / Мастерская Уникальных Картин «**Галерея декора**», ТЦ «Красный экспресс», ул. Красноармейская, 101 а; ТД «Арбат»,

пр. Фрунзе, 46 (2-й этаж); ТЦ «Оранжевое небо», «**ДекоМастер**» / Торговая компания «**Комплект**», ул. Ракетная, 4 в, тел. 274-245 / Сеть мебельных салонов «**Lazurit**», ТЦ «Экстра», ул. Герцена, 68, стр. 2, тел. +7-923-423-00-53, lazurit.com / Мебельный салон «**SMART**», ул. Красноармейская, 55/1, тел.: +7 (3822) 43-54-34, +7 (3822) 43-54-04, smartmebel.info



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, оф. 416, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su / Агентство недвижимости «**Нова**», ул. Яковлева, 15, тел. +7 903 950-01-75, m.n.gamidova@yandex.ru / Агентство граффити, дизайна и уличного искусства «**Street vision agency**», ул. Р. Люксембург, 6/1, тел. +7-900-923-92-93, streetvision.tilda.ws, street.vision / Диджитал-агентство «**Студия 1**», пр. Комсомольский, 12, тел. +7 (499) 346-66-40, tdsn.ru, mail@tdsn.ru / Коворкинг-центр «**ROUND**», ул. Яковлева, 15, тел.: +7 (3822) 903-733, +7-923-400-77-33 / Туризм, авиакасса «**Tezaurum Travel**», пр. Кирова, 39, тел.: (3822) 55-68-72, 56-06-05, 20-25-04, tezaurumtomsk.ru / Жилой комплекс «**Salt park**», тел.: 90-77-00, 90-02-79, saltpark.ru, vk.com/saltpark



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Сырная мастерская «**Светоч**», пр. Ленина, 133, тел. +7-903-955-55-43 / Ресторан «**Нарым**», пр. Кирова, 27 а, тел. +7 (3822) 30-87-08



- ФИТНЕС • ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
- ШКОЛА ДЗЮДО

Иркутский тракт, 17/11
тел. 975-175



Астропрогноз



Кольца *Amore*
4-th Chakra,
Pasquale Bruni

Телец 20.04- 20.05

Весной тельцы расцветают и становятся особенно привлекательными. Будьте готовы к красивым и страстным романам! А если вы уже в отношениях, то ждите романтических сюрпризов.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

В мае свободные Близнецы будут стоять перед непростым выбором: остаться холостыми и наслаждаться свободой или же окунуться с головой в отношения. Бывает сложно впустить в свою жизнь нового человека, но кто не рискует...

РАК 21.06-22.07

Ракам в этом месяце звезды советуют прислушиваться к своему состоянию. Позаботьтесь о своем здоровье, красоте и настроении. Если вас не беспокоят недомогания, то не тратьте время на врача, а посетите СПА! Массаж и обертывание с эфирными маслами – то, что нужно на пороге лета.

ЛЕВ 23.07-22.08

В мае Львам лучше закончить все начатые дела, даже если выполненная работа не кажется им идеальной. Помните, требовательность к себе – это хорошо, но иногда лучше снизить планку. Получив результат, вы поймете, что это того стоило.

ДЕВА 23.08-22.09

В этом месяце делайте ставку на сферу чувств и эмоций. В работе вы и так превзошли все ожидания, а вот ваша вторая половинка уже очень соскучилась по вашему вниманию. Спокойные домашние вечера с любимым человеком, вкусные ужины и разговоры по душам возвращают в отношения то самое, особенное тепло.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Весной события вокруг вас будут меняться с огромной скоростью. Новые знакомства, необычные задачи, непредвиденные ситуации. Держите себя в тонусе и быстро реагируйте.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Побалуйте себя летним шопингом. Поэкспериментируйте с цве-

тами и фасонами. Скорее всего вы откроете для себя новые интересные сочетания. А освежив гардероб, вы и сами вздохнете полной грудью.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

В мае вы будете полны энергии. Все заботы уйдут на второй план, а на первый выйдут удовольствия и наслаждения. Радуйтесь каждой мелочи и делитесь настроением с близкими.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Этой весной звезды велют вам взять себя в руки и принять непосредственное участие в своих делах. Порой вы держитесь в стороне и получаете результат, но сейчас стоит попробовать сменить тактику. Поверьте, эта роль подходит вам не меньше!

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Для вас наступит период спокойствия и морального удовлетворения. Вы можете неспешно заниматься своими делами, наслаждаясь процессом и не пытаясь гнаться за результатом. Будьте уверены, итог в любом случае будет успешным. Поэтому расслабьтесь и плывите по течению.

РЫБЫ 19.02-20.03

Если ваша натура требует перемен, прислушайтесь! Отпустите сомнения и доверьтесь себе. Если на пути будут сложности, вы сможете с ними справиться. А радость, которую вам это принесет, будет того стоить!

ОВНЫ 21.03-19.04

Овны, в этом мае ждите признаний! Признания в любви, похвала на работе, комплименты от близких. Звезды советуют вам принимать добрые слова. Знайте, вы этого достойны!

ЛУЧШЕЕ ИЗ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ



ПРОСНИСЬ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

ТРАДИЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ • ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ • ЦИГУН • ЮМЕЙХО-ТЕРАПИЯ
ЛЕЧЕНИЕ ПО МЕТОДУ С. Н. ШАПОШНИКОВА

ВАШЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЕСТЬ В СПИСКЕ НАШЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ
ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ЛЮБОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

ЦЕНТР ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ «АКСИОМА»

г. Томск, ул. Карла Маркса, 36, тел.: +7 (3822) 25-28-28, +7 (3822) 51-08-29

axiomatomsk

ideale_clinic

shaposhnikov.info

Усовершенствуйте свою фигуру

ЛИПОСКУЛЬПТУРА ТЕЛА*

в «Первой частной клинике»

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



651-650

www.1klinika.ru

пер. Макушина, 14 6



chastna1

*Липоскульптура тела — методика совершенствования фигуры, при которой жировую ткань забирают из проблемных зон, где ее избыток, и трансплантируют в те зоны, которым нужно придать объем. Это эффективный, сочетающий липосакцию и липофилинг метод коррекции контуров тела для мужчин и женщин.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ