

# ДОЛГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

НОЯБРЬ 2021  
ТОМСК

ДИЗАЙН  
НОВОГО  
ВРЕМЕНИ

FENDACE  
ПОМЕНИТЬСЯ  
МЕСТАМИ

СПЕЦПРОЕКТ  
КИНОДИВЫ

# ТЕПЛЫЕ ЧУВСТВА

ЗВЕЗДНЫЕ АЛЬЯНСЫ И НОВЫЕ  
ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ

16+





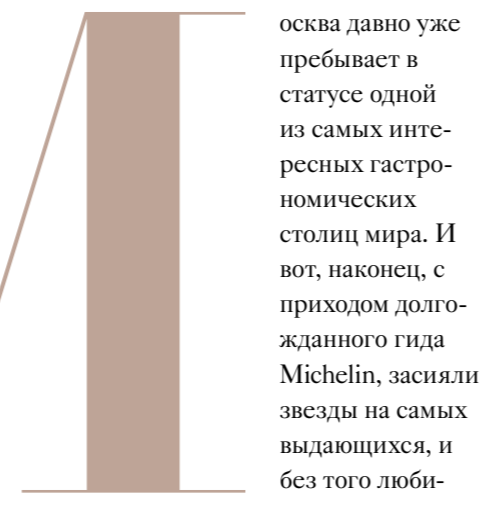
BRASCHI RinDi



Luxury  
Kashemir

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





Москва давно уже пребывает в статусе одной из самых интересных гастрономических столиц мира. И вот, наконец, с приходом долгожданного гида Michelin, засияли звезды на самых выдающихся, и без того любимых московских ресторанах. И только мы взялись составлять планы походов по «звездным» и «рекомендованным» заведениям, как в Москве объявили локдаун.

Всего лишь на десять дней. Но с этого момента фраза «пока не началось» негласно стала всеобщим девизом. Парковки торговых центров забиты даже в будни, в ресторанах аншлаг, билеты раскуплены даже в вечно полупустые кинотеатры, а ленты в соцсетях пестрят идеями «куда улететь на внезапные каникулы».

Полтора года масочного режима, с одной стороны, приучили нас быть осторожными и мириться с ограничениями, но с другой – пробудили какую-то особую жажду жить, готовность действовать и умение ценить свое время, ценить удовольствия, которые мы еще пару лет назад принимали как должное.

Пройдет время, и мы так или иначе справимся с вирусом. А вот вновь приобретенное умение ценить радости жизни, я думаю, стоит сохранить.



**Елена Бальбурова,**  
 Главный редактор  
 Федеральной сети журналов  
 «Дорогое удовольствие»  
 @lena\_balbuova



# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМИРНОВА**

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/dorogoevtomske, vk.com/dorogoydovolstvietomsk,

@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 8 ноября 2021 года. № 11 (144). 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+.

## ХОТИТЕ УВИДЕТЬ **СВОЮ КОМПАНИЮ** НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА **THE MOСТ?**

Свяжитесь с нами удобным для вас способом

✉ [altmaer@rde.ru](mailto:altmaer@rde.ru)

☎ (3822) 52 10 01

### Открывайте с нами современный Томск

Журнал «**the MOCT**» рассказывает об актуальных тенденциях в сфере образования, науки, бизнеса, технологий, культуры, дизайна, архитектуры и т.д. Примеряя глобальные культурные процессы на жителей Томска, мы стремимся показать его истинное лицо — современного и активно развивающегося сибирского города.



[themost.online](http://themost.online)

Полная презентация проекта

Ф

лагманским проектом ноябрьского номера стал фото-editorial «Кинодивы». Впервые на страницах журнала мы решили представить красивых, стильных, роскошных женщин в образах культовых персонажей из фильмов, ставших классикой на все времена.

Самые яркие действующие лица кинопроизведения зачастую вызывают у нас, зрителей, желание идентифицировать себя с ними. Наша психика устроена так, что нам подсознательно нравится «примерять» образы героев, привлекающих нас внешне либо внутренними качествами, иногда даже своим несовершенством. Редакция вошла в раж, пытаясь найти «точки совпадения» между участниками проекта и известными актрисами. Нам важно было подобрать такой образ, чтобы он не только визуально, но и по характеру подходил нашей героине. Признаюсь, долго пыталась понять, кем бы могла стать я, но точного совпадения и попадания не нашлось. А может, мне просто не хватало взгляда со стороны? © Поэтому меня особенно радовали и удивляли наши участницы, которые на время фотосессии по-настоящему вживались в роль, пытались исполнить ее не хуже звезд мирового кинематографа. По-моему, у них получилось!

Продолжение проекта следует. Если вы хотите принять в нем участие — просто напишите нам!

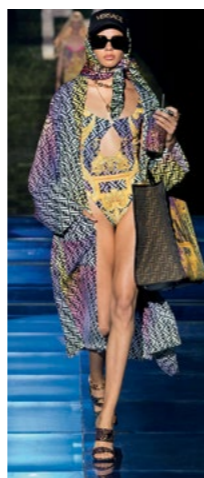


Одежда: Mosaico Family @mosaico\_family

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

13

Показ коллекции Fendace стал беспрецедентным событием в мире моды. Представители двух культовых домов моды Fendi и Versace вышли за пределы своих империй и обменялись ролями, чтобы вступить в подлинный творческий диалог и создать нечто принципиально новое.



стр. 46

66



92



SI  
стильная посуда  
&  
предметы интерьера

**ПОДАРОЧНЫЕ  
СЕРТИФИКАТЫ**

ДАРИТЕ КРАСИВОЕ

Проезд Вершинина, 2 а, ТЦ «ДОМ+»,  
тел. 8 900 923 0888 Instagram: SI\_POSUDA

# Ноябрь <sup>2021</sup>

## ФРЕШ

6 Письмо редактора

## ЛЮДИ

14 Звезды  
*Художники и музы*

18 Прогресс  
*Наталья Цавро*

22 Спецпроект  
*Кинодивы*

## LOOK&STYLE

46 Обзор  
*Поменяться местами*

52 Фэшн-стори  
*FIVE O'CLOCK*

## BODY&BEAUTY

68 Образ жизни  
*Есть нельзя пропустить*

## HOME&DESIGN

90 Вдохновение  
*Дизайн нового времени*

104 Спецпроект  
*Молодые и успешные*

В каждом номере

118 Инставизитки

120 События

122 Модные адреса



113



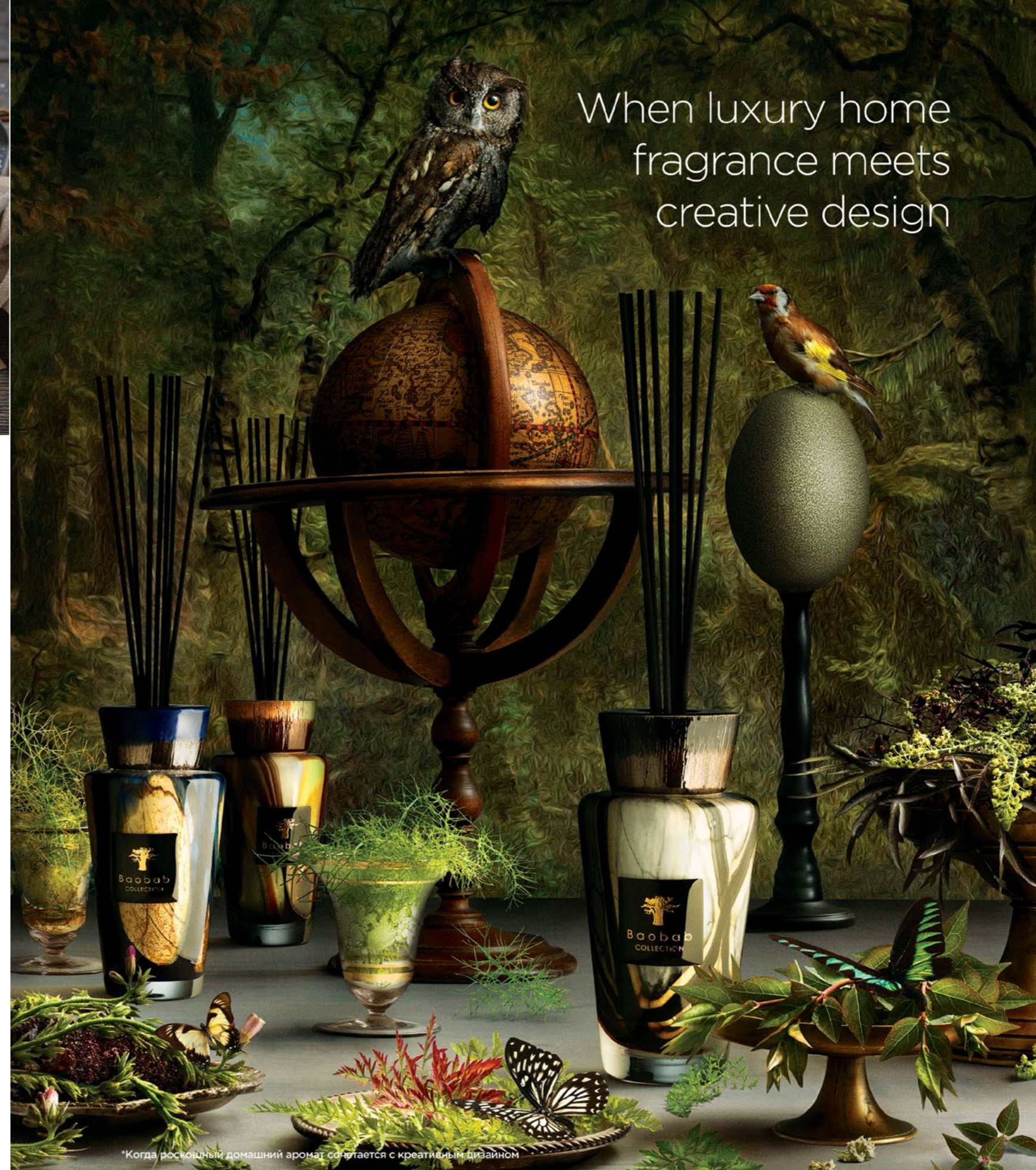
стр. 66



стр. 52



90



When luxury home  
fragrance meets  
creative design

MAESTRO<sup>96</sup>  
Interior  
salon

Томск, ул. Красноармейская, 18  
тел. +7 (3822) 99-88-01

maestro.tomsk.ru  
@maestro\_tomsk

Baobab  
COLLECTION



### ОДА ЖЕНСТВЕННОСТИ

Римская история и современная элегантность – такова суть ювелирной коллекции Divas' Dream, воспевающей женственность. В этом году культовая линия пополнилась новыми ювелирными творениями, выполненными в богатой цветовой палитре. Ажурная подвеска из розового золота с яркими вставками из малахита и бриллиантовым паве по-новому трактует классический мотив Bulgari.



### КРАСОТА ПО-ЯПОНСКИ

Японская ювелирная компания Mikimoto представила на Неделе высокой моды в Париже новую коллекцию Высокого ювелирного искусства «The Japanese Sense of Beauty» («Японское чувство прекрасного»). Вдохновением для дизайна броши с цветными драгоценными камнями и бриллиантами послужило 12-слойное церемониальное кимоно эпохи Хэйан, отображавшее смену времен года, богатую природу и культуру Японии.



### НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО

Бутик-отель Naladhu Private Island открывается в ноябре после масштабной реновации. Расположенный на Южном Атолле в Индийском океане, курорт относится к категории ультрасовершенных мальдивских отелей. Круглосуточные услуги батлера, собственная обеденная зона и SPA-комната – лишь часть незабываемого отдыха. Интригующая новинка – концепция питания «без меню». Гости могут есть что хотят, где хотят и когда захотят – будь то итальянский ланч в гостиной с видом на лагуну, завтрак с шампанским прямо в бассейне или легкие азиатские закуски в полночь на пляже под звездами.



### РАЙ НА ЗЕМЛЕ

Каждый год в преддверии Каннского кинофестиваля, официальным партнером которого Chopard является с 1998 года, свершается чудо: заново рождается коллекция Red Carpet. Этот ювелирный шедевр воплощает собой непреходящую любовь к кинематографу и служит данью восхищения актрисам, которые в полном блеске славы поднимаются по ступеням легендарного Дворца фестивалей. В этом году Chopard выбрали интригующую тему коллекции – рай.



*Эти творческие союзы прошли не только испытание временем, но и славой. Нет-нет, речь не о самых долгоиграющих браках голливудских звезд, а о самых прочных кинотандемах режиссеров и их любимых актеров. Ведь каждому художнику нужна своя Муза.*

*Подготовила: Валерия Клименко*

# ХУДОЖНИКИ И МУЗЫ

## ■ ВУДИ АЛЛЕН И ЕГО МУЗЫ

По признанию Вуди Аллена, в своих фильмах он снимает только тех актрис, с которыми хотел бы закрутить роман. В каждом его фильме есть актриса-фетиш, ради которой все, собственно, и задумывалось. Так было с его второй женой, актрисой Луиз Лессе, которую он снял в четырех своих фильмах, и с третьей супругой Дайан Китон, вместе с которой они создали один из самых ярких шедевров американского кинематографа 70-х годов – фильм «Энни Холл». Впрочем, самыми продуктивными стали отношения режиссера с актрисой Мией Фэрроу, которая появилась более чем в десяти фильмах Аллена. В дальнейшем любвеобильного режиссера с его музами связывали исключительно рабочие отношения. Так было со Скарлетт Йоханссон и Пенелопой Крус. Увидев однажды этих двух кардинально противоположных актрис вместе, он понял, что должен во что бы то ни стало снять для них фильм. Именно за роль в картине «Вики Кристина Барселона» Пенелопа Крус получила пока что единственную в своей карьере статуэтку «Оскар», а Скарлетт Йоханссон – трамплин для головокружительной карьеры в Голливуде. Когда Аллен говорит о своих актрисах, его взгляд становится мечтательным и отстраненным – ведь с каждой из них у него уже случился роман, правда не настоящий, а экранный.

## ■ КВЕНТИН ТАРАНТИНО И ЕГО ЗАКРЫТЫЙ КЛУБ

Один из самых загадочных и самобытных режиссеров современности, Квентин Тарантино привык снимать редко, но метко. Выхода каждого его нового фильма поклонники ждут с особым нетерпением. Все потому, что он с большой скрупулезностью подходит к каждой своей работе, начиная от сценария и заканчивая актерской



**В каждом фильме ВУДИ АЛЛЕНА есть АКТРИСА-ФЕТИШ, РАДИ КОТОРОЙ, собственно, все и ЗАДУМЫВАЛОСЬ.**



игрой. Любимые актеры Тарантино – история особенная и очень камерная. Попастъ в клуб «любимчиков» не так просто, ведь вакантные места давно заняты. Конечно же, на первом месте находится Ума Турман. Только ленивый не приписывал режиссеру роман с ослепительной блондинкой. Еще на съемках «Криминального чтива» они вместе придумали образ «Невесты», который стал прототипом образ главной героини из фильма «Убить Билла».

К слову, в реальной жизни актрису и режиссера и по сей день связывает крепкая дружба. Квентин даже снял старшую дочь Умы в своем последнем фильме «Однажды в Голливуде». Этот проект он назвал своей последней режиссерской работой к большому сожалению не только поклонников, но и его любимых актеров, в числе которых значатся Тим Рот, Кристоф Вальц, Самюэл Л. Джексон и Леонардо Ди Каприо.



## ■ ТИМ БЕРТОН И ЕГО ГОТИКА

Карьера юного Джонни Деппа была под угрозой срыва, когда Тим Бертон протянул ему спасительную руку помощи. На роль в фильме «Эдвард Руки-ножницы» уже был утвержден Том Круз, однако Бертон настоял на своем и убедил студию сделать выбор в пользу Деппа. Так началась дружба харизма-



тичного актера и самого готического режиссера Голливуда, в портфолио которых на сегодняшний день представлено с десяток совместных работ. Именно Джонни вдохновил Тима на создание образа главного героя из полнометражного мультфильма «Труп невесты». В этой же работе впервые раскрылся музыкальный талант жены режиссера, Хелены Бонэм Картер, озвучившей главную героиню. Вместе с Джонни она также спела в фильме-мюзикле «Суинни Тодд», превратив дуэт Бертон-Депп в трио. Своих любимых актеров Бертон снял и в двух частях «Алисы в стране чудес», а также в комедии «Мрачные тени», где звездную компанию реши-

тельно разбила Ева Грин – нынешняя пассия и муза режиссера.

## ■ ИСПАНСКОЕ ТРИО

Педро Альмодовар подарил миру около полусотни самобытных знаковых фильмов, а заодно открыл сразу две яркие звезды, без которых сегодня невозможно представить Голливуд, каким мы его знаем. И Пенелопе Крус, и Антонио Бандерасу посчастливилось начать свою кинокарьеру со съемок у Альмодовара. Причем по признанию самой Крус, именно Педро вдохновил ее стать актрисой. Увидев еще в школе его фильм «Связи меня», она решительно приступила к поиску агента. И уже спустя несколько лет целеустремленная красавица блистала в небольшом cameo в картине своего любимого режиссера «Живая плоть». Позже Педро признавался, что до сих пор считает эту короткую сцену с Пенелопой лучшим из всего, что он когда-либо снимал. Похожий творческий путь прошел и Антонио Бандерас – харизматичный мачо начал карьеру со съемок у Альмодовара и снялся в шести самых знаковых его работах. Одним из последних совместных проектов звездного трио стала автобиографичная драма «Боль и слава», в которой Альмодовар доверил Пенелопе сыграть его мать, а Бандерасу – самого себя. Высочайшая степень доверия.

фото: Depositphotos

НОВОСЕЛАМ  
СКИДКА 15%

BELLAGIO



Условия и сроки проведения акции уточняйте у консультантов



#ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ РОЖДАЕТСЯ НА КУХНЕ

STUDIA\_MEBELI\_BELLAGIO

ул. Герцена, 68/2 (ТЦ «Экстра»)  
ул. Пушкина, 59/1 («МебельПарк»)  
тел. 8 (3822) 901-388

# Всегда быть рядом

*Почему понимание экономит время? Какое образование нужно бухгалтеру и налоговому консультанту? И как любовь помогает в работе? Эти вопросы мы задали налоговому консультанту Наталье Цавро.*

**Г**рань отличия бухгалтера от налогового консультанта — на стыке юриспруденции и экономики. В первую очередь необходимо разбираться в сложностях налогового законодательства, быстро реагировать на любые изменения в нем. В то же время сфера деятельности затрагивает хозяйственную область. Чтобы профессионально заниматься налоговым консультированием, необходимо изучить и финансовые основы. Если брать по отдельности юристов, бухгалтеров и экономистов, то первые отвечают за составление договоров, а вторые занимаются финансовыми операциями. Налоговый консультант должен уметь делать и то, и другое. Но без бухгалтерского учета все-таки никуда не денешься. В целом же, налоговый консультант оказывает помощь, делает анализ и дает рекомендации по вопросам управления бизнеса, финансов, предпринимательского права,

налогообложения, экономики, бухгалтерского учета.

В нашей профессии всегда приходится учиться. Если речь идет о главном бухгалтере из аутсорсинговой компании — тем более. На сегодняшний день он должен обязательно аттестовываться. Естественно, должен иметь диплом о высшем образовании, ежегодно подтверждать категорию главного бухгалтера. Если же речь идет о налоговом консультанте и аудиторе, то эти специалисты обязаны вступить в СРО.

Самое главное в работе — это клиенты. Порой не так просто достичь понимания с предпринимателями. Но если человек слушает своего налогового консультанта, дающего ему совет/рекомендацию, если действительно выполняет ее, а не кивает головой и делает по-своему (а ты потом переделываешь все, чтобы спасти ситуацию), если в принципе есть понимание, что

каждый занимается своей работой (я консультирую, а ты выполняешь), то экономия времени происходит просто колоссальная.

Я до сих пор «историю» каждого клиента, любую его ситуацию и проблему пропускаю через себя. Возможно, потому, что я и сама являюсь предпринимателем. Бывает даже такое, что клиент уже на грани банкротства, мягко говоря, но я все равно до последнего буду с ним. Продолжу по многу раз звонить, напоминать об отчетах, о платежах, предлагать варианты дальнейшей судьбы предприятия в целом. Эти неприятные процедуры мы проходим вместе рука об руку. Все, кто работает со мной, стали моими родными людьми. Очень рада, что с клиентами у нас полное взаимопонимание: они всегда помнят, какой вклад я вношу в их дела своими знаниями и профессионализмом.

**ОЧЕНЬ РАДА,** что с клиентами у нас полное взаимопонимание: они всегда помнят, какой вклад я вношу в их дела своими знаниями и профессионализмом.

СТРАТЕГИЯ • ФИНАНСЫ • ПЕРСОНАЛ

**ЦАВРО**  
*Разбираем бизнес у вас*

ул. Белинского, 25,  
тел.: 8-923-403-11-22, 8-923-404-11-22,  
Цавро.рф @ tsavro\_natalia



Одежда: Mosaico Family @mosaico\_family

# СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

неудачный перманентный макияж:  
кто виноват и что делать?

## Елена Смирнова

Чемпион Европы по перманентному макияжу, основатель студии перманентного макияжа «Фрида», тел. 8-953-914-22-45, ул. Дальне-Ключевская, 16 а



**П**опуляризация услуги перманентного макияжа накладывает огромную ответственность не только на мастеров, выполняющих ее, но и на самих потребителей этой услуги! Ведь выбор грамотного специалиста в будущем подарит ежедневный комфорт и ухоженный внешний вид, а ошибочное решение может обернуться неприятностью. Специалисты высокого уровня учатся годами: искусству адекватно вносить пигмент в кожу, подбирать необходимый цвет и технику для кожи, находить идеальную форму для каждого.

При выборе мастера обратите внимание на уровень его подготовки. У мастера-новичка обязательно имеется сертификат об окончании базового курса. При его прохождении дают знания о коже и о том, как с ней работать, учат выполнять технически простые задачи. Если же вы искушенный клиент и вам нужен индивидуальный подход, то ваш уровень — мастер-профи. Он обладает более глубокими знаниями и навыками и сможет выполнить такие задачи, как «стрелка с растушевкой», «помадные прокрасы губ» или же сложные «волосковые» техники оформления бровей. У профи нужно обращать внимание на наличие дипломов о повышении квалификации и экспертных оценок, на участие в чемпионатах, конгрессах и мастер-классах: чем больше, тем лучше. Опыт такого мастера, как правило, не менее трех-четырех лет работы.

Следующий пункт — богатое портфолио мастера. Человек, который планирует будущее в этой профессии, развивается в своем направлении. Он обязательно отслеживает результаты своих работ с течением времени — перманентный макияж спустя полгода-год после его выполнения является показательным. Сегодня мы часто сталкиваемся с чрезмерным злоупотреблением программами для обработки фотографий, в которых в буквальном смысле можно с нуля нарисовать красивую картинку. Недобросовестные мастера также прибегают к помощи профессиональных «ретушеров». Поэтому ищите тех, в портфолио которых фото с минимальной ретушью — приторно «сладкие» фотографии в рекламном профиле должны насторожить.

Обращайте внимание на отзывы реальных людей. Хорошо, если вы лично с ними знакомы и ваши взгляды на красоту совпадают. Если же

нет, ищите отзывы на страничке мастера, в блогах, поисковиках, соцсетях.

При встрече с мастером постарайтесь максимально точно и конкретно рассказать о том, какой окончательный результат вы хотите получить. Например: хочу получить максимально естественный результат, лишь подчеркнув свои достоинства, не меняя категорически образ и формы, эффект «чтоб никто не догадался». Или: хочу просыпаться уже с легким декоративным макияжем, это экономит мое время.

Сразу после процедуры необходимо записаться на коррекцию, неотъемлемую часть основной процедуры. Выполнять ее можно не ранее, чем через месяц после первого посещения. Только тогда получится оценить результат. В редких случаях коррекция не требуется, но этот момент нужно обсуждать с мастером.

В случае, если вы недовольны работой, или у вас уже имеется старый татуаж, требующий изменения или даже удаления, это решаемая задача для профессионала! К процедуре удаления нужно подходить деликатно и ответственно, выбирая действительно подходящий метод для конкретного случая. Главное правило — «не навреди».

Совет: выбирайте мастера перманентного макияжа осознанно. Профи выгодно подчеркнет ваши достоинства и поможет решить любые задачи в своей сфере.

Лицо — важнейшая ценность для любой женщины: насколько вы себя любите и готовы рискнуть им?

Не является медицинской услугой

МUAH: Полина Горева @goreva.p

# Кинодивы

*Загадочные, окруженные всеобщим поклонением и обожанием публики — таковы истинные кинодивы! Красота, талант, харизма, органично соединенные в них, привлекают к ним внимание и интерес зрителей самых разных поколений. Образы героинь, которых они воплотили в знаменитых фильмах, давно стали культовыми.*

Участницы фотопроекта «Дорогого удовольствия» — яркие и смелые девушки, решившие «примерить» на себя роли своих любимых звезд — Грейс Келли, Мэрилин Монро, Шэрон Стоун, Анджелины Джоли, Элизабет Тейлор, Одри Хепберн и многих других. Хотите добавить в галерею кинодив свой фотопортрет? Приглашаем всех желающих в наш декабрьский номер. Продолжение следует...

Миа: Манзура Сайфова @manzura.makeup.artist  
 Hair: Шарифа Сайфова @no\_your\_name  
 Платье: КАТРИН @katrin\_salon\_tomsk  
 Аксессуары: Ой, Хочу! @oi\_hochu

## ЕВГЕНИЯ ГОСМАН В ОБРАЗЕ ЛОРЕЛИ ЛИ

*Кинофильм «Джентльмены предпочитают блондинок»,  
 актриса Мэрилин Монро*

@gosman3333

**ОЛЬГА АБАКУМОВА  
В ОБРАЗЕ КЭРРИ  
БРЭДШОУ**

*Сериал «Секс в большом городе»,  
актриса Сара Джессика Паркер*

© [dr.abakumova\\_olga](#)



Миах: Наталья Арнягина @amyangina  
Меховое пальто: ANY ONE @anyone.collection  
Локация: Форум отель forum-otel.ru

**ОЛЕСЯ АКШАНОВА  
В ОБРАЗЕ РОКСИ ХАРТ**

*Киномюзикл «Чикаго»,  
актриса Рене Зеллвегер*

© [akshanova.o](#)

Миах: Катерина Кабанец @katerina.kabanets



# ЕЛЕНА ПРИДВОРНАЯ В ОБРАЗЕ КЭРОЛ ЭЙРД

Кинофильм «Кэрл»,  
актриса Кейт Бланшетт  
@ elena\_pridvornaia



Локация: Салон МАЭСТРО @maestro\_tomsk  
Пиджак: DAISYKNIT @daisy\_knitwear

заместитель директора по маркетингу и рекламе в ООО «Фирма «Асма»

Мила: Наталья Арнягина @amulangina  
Аксессуары: Ой, Хочу! @oi\_hochu



# ВИКТОРИЯ СЕДУНОВА В ОБРАЗЕ ЕЛЕНЫ ТРОЯНСКОЙ

Кинофильм «Троя»,  
актриса Диана Крюгер  
@torismak



Милл: Катерина Кабанец @katerina.kabanets  
Тренч: DM @dereche\_mode\_tomsk  
Аксессуары: Томский театр драмы @gram\_teatr\_tomsk

**НАТАЛЬЯ ЗЯБЛОВА  
В ОБРАЗЕ МИРТЛ  
(ТИЛЛИ) ДАННЕДЖ**

*Кинофильм «Месть от кутир»,  
актриса Кейт Уинслет  
@dr\_dzablava*



**НАТАЛЬЯ КАРТАШОВА  
В ОБРАЗЕ МЭГГИ  
ПОЛЛИТ**

*Кинофильм «Кошка на раскалённой  
крыше», актриса Элизабет Тейлор*

Instagram: @\_nataliya\_kartashova

Милл: Катерина Кабанец @katerina.kabanets  
Платье: КАТРИН @katrin\_salon\_tomsk  
Локация: Xander Hotel xanderhotel.ru



ТАТЬЯНА  
КУТЕПОВА  
В ОБРАЗЕ  
КЭТРИН  
ТРАМЕЛЛ

Кинофильм «Основной инстинкт», актриса Шэрон Стоун

© tat\_a\_k

Не является рекламой. Художественный проект.

Не является рекламой. Художественный проект.

Укладка: Евгения Шилова @evgeniastudio  
Макияж: Полина Карбаинова @polina\_karbainova  
Стилист: Марина Кибиш @\_marinakibish



Миап: Наталья Арнягина @amuyangina  
Платье: Прокат платьев @prokat\_dress\_tomsk  
Украшения: Русский Шарм @russkiysharp

**ЯНА ГИРИВСКАЯ  
В ОБРАЗЕ ХОЛЛИ ГОЛАЙТЛИ**

*Кинофильм «Завтрак у Тиффани»,  
актриса Одри Хепберн*

📷 [yanagirivskaya\\_live](#)



Миап: Наталья Арнягина @amuyangina

**МАРИЯ  
ВАСИЛЬЧЕНКО  
В ОБРАЗЕ  
БЕЛЛАТРИСЫ  
ЛЕСТРЕЙНДЖ**

*Киносага о Гарри Поттере,  
актриса Хелена Бонэм Картер*

📷 [mariya\\_ortho](#)

Милаш: Подружка невесты @tornevesta\_salon  
Платье: КАТРИН @katrin\_salon\_tomsk  
Локация: Ресторан 54A4 @54a4\_restobar\_tomsk

ЛЮДМИЛА ВАЙВОД  
В ОБРАЗЕ  
ЛИЗЫ КЭРОЛ ФРЕМОН

Кинофильм «Окно во двор»,  
актриса Грейс Келли  
@milavayvod

Не является рекламой. Художественный проект.

Милаш: Подружка невесты @tornevesta\_salon  
Аксессуары: Томский театр драмы @dram\_teatr\_tomsk



НАТАЛИЯ КОНТУС  
В ОБРАЗЕ  
ДЖЕЙН СМИТ

Кинофильм  
«Мистер и миссис Смит»,  
актриса Анджелина Джоли  
@nataliakontus

# СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

*Региональная Федерация рафтинга и гребного слалома появилась в 2012 году. А в 2006-м томские рафтеры начали свой путь с нуля: не было ни команд, ни спортсменов, ни тренерских практик. За 15 лет они стали спортивной элитой, и сегодня томская школа гребли на бурной воде — одна из сильнейших в мире.*



**СЕРГЕЙ САМОЙЛОВ**  
**МАТВЕЙ ЕРШОВ**  
**АЛЕКСАНДР СОНДОР**

← неоднократные призеры Первенств мира и Европы, чемпионы страны по рафтингу и члены сборной команды РФ в открытой возрастной группе

**АЛЕКСЕЙ ШИРОКОВ**

← президент Федерации рафтинга России, чемпион мира по рафтингу

**Алексей Широков:** Рафтинг — молодой вид спорта. Радует, что Федерация рафтинга России, аккредитованная в 1994 году, за эти годы успела заработать огромный авторитет. Наша страна — законодатель мод и технологий, связанных с производством лодок, весел и экипировки, развития спортивной системы, техник и правил преодоления дистанций на горных реках. Томская школа гребли на бурной воде сегодня объединяет рафтинг, гребной слалом и каяк-экстрим. Практики и системы наших тренировок активно перенимают тренеры и спортсмены из других регионов.

В Томской области одна из совершенных спортивных систем, благодаря отработанным механизмам поддержки от региональной власти, областного Департамента спорта. Помогает начинающим спортсменам и нашим чемпионам наш генеральный спонсор, компания «Сивагро», а также компании «Сава», «Правопорядок» и «МДФ-Латат».

## РАФТИНГ — СПОРТ СИЛЬНЫХ

Рафтинг — «ломовой» вид спорта, он требует физической мощи и от мужчин, и от женщин, поэтому здесь важно правильно выстроить тренировочный процесс. Когда есть отработанные методики и свои секреты спортивного совершенствования, ребята быстрее достигают успехов.

В обычном рафтинге нет границ, а сейчас активно развивается парарафтинг для людей с ограниченными возможностями. Но в спорте высших достижений нужны незаурядные возможности здоровья. И еще: спортсмен должен уметь общаться с водой. Речь не о страхе — у спортсмена высшего звена уже нет боязни воды. Скорее, об умении находить с ней некий баланс. Найти себя в этой стихии не каждому дано, поэтому спорт высших достижений — это элита элит.

Бурная вода — динамичная среда, где нет времени думать. Рафтер должен просчитать ситуацию, смоделировать ее наперед, только тогда лодка пройдет как парусник сквозь огромные волны и через пенные валуны. Рафтинг — это экстрим, поэтому так

## РАФТИНГ — ЭТО ЭКСТРИМ, ПОЭТОМУ ТАК ТРУДНО НАЙТИ СПОРТСМЕНОВ, СПОСОБНЫХ ПЕРЕЙТИ В СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

трудно найти спортсменов, способных преодолеть уровень начальной подготовки и перейти в спортивное совершенствование. Многие ребята понимают, что это не для них. Но в томский рафтинг берут всех желающих, начиная с 10 лет, независимо от состояния здоровья. И есть много историй, когда болезненные дети становились успешными.

Часто родители сами выстраивают ребенку ограничения. Нам неважно, в каком физическом тоне он приходит, — все вопросы его физического и спортивного развития мы берем на себя. Если он отдаст себя этому спорту, то в итоге станет сильным и выносливым.

## «МЫ ВСЕ — В ОДНОЙ ЛОДКЕ»

Спортивный путь томских рафтеров начинался по-разному: Матвей Ершов пришел в рафтинг по примеру старшего брата, Александр Сондор в 10 лет случайно узнал о секции в спортзале, а Сергею Самойлову о рафтинге рассказала сестра. Сегодня успехи ребят подтверждают высокий уровень томской школы.

Самое сложное в рафтинге для молодых спортсменов, по их словам, — это осознание своей большой ответственности. Став чемпионами России по рафтингу в этом году, они задали себе высокую планку и понимают, что должны держать уровень лучшей команды. Тренировки каждый день, правильный рацион, сон... Они многого добились и должны показывать пример остальным.

Трудностей много, рассказывают они. Непросто находиться с одними и теми же людьми каждый день, особенно на сборах: видишь одни и те же лица на тренировке, на завтраке, обеде и ужине. Эмоциональная усталость, иногда и ссоры сильно выматывают.

Каждый год в конце сезона утверждается календарь тренировок, и

с апреля по октябрь проходят спортивные сборы. В Томске нет горных рек, и ребята ездят тренироваться на Алтай и Кавказ. Сроки сборов разные — когда три недели, а когда два месяца. Между поездками — ненадолго домой. Такой график сказывается на учебе, но молодые спортсмены стараются не запускать ее и сдавать долги вовремя.

Общая программа кому-то кажется слишком легкой, кому-то тяжелой, кому-то в ней просто некомфортно. Сейчас каждый готовится по индивидуальной программе: пишет ее под себя и утверждает с тренером. А что до отношений в команде... Они как в семье — там ведь тоже ссорятся.

Рафтинг — командный спорт. У членов команды есть одна цель, к которой они вместе идут. Так что поругались — помирились. Сложно — но все можно преодолеть. Сейчас цель томичей — Чемпионат мира по рафтингу в 2022 году, и каждый член команды мечтает только о победе.

Отвечая на вопрос, что дал им рафтинг, ребята были удивительно единодушны. Это физическая подготовка, закалка характера, серьезность, желание думать и размышлять. И очень много друзей — в России и по всему миру. Стремясь к победам, они руководствуются словами своего тренера: «На бурной воде нельзя думать о чем-то другом — там нужно все сделать правильно, с холодной головой. Нельзя паниковать и расслабляться на полпути». Рафтинг учит всегда идти до конца.



## «Пегий пёс, бегущий краем моря»

Читакль по повести Чингиза Айтматова. Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

29 ноября

Камерный зал Томской областной филармонии (БКЗ, пл. Ленина, 12а)  
Начало в 19.00. 16+.

Касса БКЗ, тел.: 51-59-56, 51-61-95.  
Online: bkz.tomsk.ru

## «Сибаритствующий прагматик и блестящий коллекционер»

Арт-ланс с Ириной Малиновской о коллекционере Иване Морозове и его собрании русского и западно-европейского изобразительного искусства XIX-XX вв.

28 ноября

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



## «Три голоса»

Литературно-театральный вечер по прозе современных писателей. Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

8 ноября

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



## «Наши любимые шестидесятники»

Музыкально-поэтический вечер по произведениям советских поэтов

Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

15 ноября

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



## «Заповедник»

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

22 ноября

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



## Выставка «Новый Вавилон Романа Чупина»

С 1 по 30 ноября

Арт-бутик «Русский Шарм» (пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»)  
Вход свободный 12+



Билеты: Арт-бутик «Русский Шарм» (пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»), тел. 8 (961) 098-19-33

### Организаторы:

Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie\_tomsk

### Партнеры мероприятий:

Ресторанный комплекс «Бамбук» @positiveeting\_tomsk

Кафе «Гости» @gosti\_tomsk

Арт-бутик «Русский Шарм» @ruskiysharm

Томская областная филармония @philharmonic\_tsk

### Информационные партнеры:

Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe\_tomsk

Журнал «theMOCT» @themoct.tomsk

## Под звуки истории

Музыкант Дмитрий Ушаков оживит историю во время концерта «Орган-оркестр, или Под сводами Сен-Сюльпис». Вторая часть названия концерта звучит по-настоящему символично. Симфония для органа №5 фа минор, симфония №6 соль минор, которые исполнит томский органист, были написаны французским музыкантом и композитором Видором, когда он занимал должность титулярного советника собора Сен-Сюльпис.

10 ноября

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



## Виват, Франция!

Имя Олега Матвеева и группы Classy Jazz хорошо известны как столичной публике, так и ценителям музыки по всей России. Секрет их успеха — в неповторимых, эксклюзивных программах, в тонкой грани слияния классики, джаза и этнической музыки. Монументальное звучание классического органа в исполнении Дмитрия Ушакова тончайшим образом будет вплетено в палитру старинной французской музыки и популярных мелодий французских шансонье XX века.

16 ноября

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



## «Огненный ангел»

На концерте «Огненный ангел» в музыкальном воплощении предстанут литераторы К. Гоцци и В. Брюсов, И. В. Гете, Н. Лесков, М. Лермонтов и др. К их творчеству обращались известные композиторы: С. Прокофьев, Д. Шостакович, А. Бойто, отрывки из произведений которых и прозвучат в концерте, в котором принимают участие солисты Томской филармонии. Украсят концерт и арии из опер Дж. Верди, К. Сен-Санса, П. Чайковского.

27 ноября

Органный концертный зал, пр. Ленина, 75,  
тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 19.00 16+



# 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»

# Фреш

Ноябрь 2021

## Открой Америку

Впервые в Томске скрипачка Елена Ревич и оркестр Томской филармонии исполнят Концерт для скрипки и оркестра американского композитора С. Барбера. Главный дирижер оркестра Михаил Грановский составил программу концерта из произведений, которые ранее не исполнялись в Томске или исполнялись единожды. Образ Америки сложится также из увертюры к мюзиклу «Girl crazy» Гершвина, музыки из мюзикла «On The Town» Бернштейна и сюиты «Эскапады» Уильямса из музыки к фильму «Поймай меня, если сможешь». Концерт проходит в рамках программы Министерства культуры Российской Федерации «Всероссийские филармонические сезоны».

21 ноября

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



## Авантюристы поневоле

В тихую и размеренную жизнь двух пожилых сестер врывается вихрь невероятных событий. Непонятно откуда взявшийся в пирожках мышьяк, невеста откуда возникшие племянники — личности подозрительные и безалаберные. Проныра-чиновник, пытающийся выселить старушек из особняка на окраину. И всё это постепенно закручивается в сумасшедшую спираль удивительных, озорных, в меру фривольных и комичных ситуаций. В ролях: Павел Прилучный, Раиса Рязанова, Александр Мохов и др.

25 ноября

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а,  
тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 19.00 16+



191 ГОД НАЗАД (1830) БЫЛА УЧРЕЖДЕНА ПЕРВАЯ  
В ЗАПАДНОЙ СИБИРИ ПУБЛИЧНАЯ БИБЛИОТЕКА.

Основу ее книжного фонда составили книги, скупленные у разных лиц купцом первой гильдии Филимоновым, и пожертвования горожан.

## Дидье Маруани & Space

Легенды мировой электронной музыки представят эксклюзивное шоу в Томске! Волшебные мелодии «Magic Fly», «Tango in Space», «Deliverance», «Voices of Jupiter», «Velvet Rape», сольные композиции Дидье — два часа музыки, света и лазерных эффектов, которые подготовила «космическая» команда во главе с Маруани, позволят отправиться в неизведанное музыкальное путешествие. Нет никаких сомнений, что этот полет будет прекрасен!

10 декабря

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а,  
тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 19.00  
12+



## Любовь в переводе

С 2014 года итальянский саксофонист Росарио Джулиани — постоянный участник концертов, которые организует известный промоутер и контрабасист Асхат Сайфуллин. На этот раз в концерте «Love in translation» к ним присоединятся музыканты русской генерации джаза — Иван Фармаковский (фортепиано) и Евгений Суворов (ударные). Известные в мире джазмены главной темой выступления сделают тему любви к языку музыки, многозначному, чувственному, понятному без перевода. Ведь любая джазовая композиция — именно об этом.

24 ноября

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а,  
тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 19.00 12+



Давным  
давно

# «Человек, познай выхухоль!»



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Именно эту смешную фразу я встретила в первом абзаце научно-популярной книги по антропологии «Достающее звено. Обезьяны и все-все-все» Станислава Дробышевского и поняла, что мне понравится. Я оказалась права — это был отличный нон-фикшн!

В широком смысле, нон-фикшн или документальная проза — это все произведения нехудожественной, прикладной литературы. Сюда относятся самые разнообразные книги — мемуары, энциклопедии издания по психологии и личностному росту и даже кулинарные книги. Но в более узком значении, нон-фикшн для меня — это именно научно-популярная литература, которую я очень люблю.

За многие годы чтения «научпопа» я пришла к убеждению, что на свете нет неинтересных тем. О любой науке, о любых вещах можно (и нужно!) писать так, чтобы это становилось захватывающе увлекательным чтением.

Работа крематория, ГМО, устройство кишечника, происхождение денег, жизнь на МКС, история цвета, размножение растений, фейки — обо всем этом и многом другом написаны тысячи любопытнейших книг.

С чего начать, если вы никогда не читали нон-фикшн? Пара простых советов.

Первое. Вспомните, что вам нравилось в детстве. Любили возиться с животными? Есть книги о работе заповедников, ветеринарии, поведении животных, истории одо-

машивания видов. Нравилось мастерить? Книжки про изобретения, физические и химические эксперименты, сурвивализм, эволюцию вооружений. Любили читать или смотреть истории? Книжки с анализом мифологии, занимательное литературоведение и искусствоведение. И так далее.

Второе. Обратите внимание, какие темы разговоров вас особенно волнуют, о чем вы жарко спорили с друзьями в последнее время? Религия? Теории эволюции? Экология? Хорошая новость — об этом тоже есть книги и там немало любопытной информации, которая поможет вам в дальнейшем в этих дискуссиях.

Расскажу о некоторых впечатливших меня книгах категории нон-фикшн, которые я готова рекомендовать.

Прекрасная Ася Казанцева, биолог и научный журналист, легко разбирает наш мозг по функциональным частям и заставляет по-новому смотреть на самые обычные вещи. У Аси вышло уже три книги: «Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости», «В интернете кто-то неправ! Научные исследования спорных вопросов» и «Мозг материален. О пользе томографа, транскраниального стимулятора и клеток улитки для понимания человеческого поведения».

Если вы хотите заново открыть для себя физику и задумываетесь о том, какое будущее у человечества, то попробуйте почитать американского физика-теоретика Митио Каку. Его «Физика невозможного» невероятно увлекательно рассматривает возможность и невозможность существования того, что часто фигурирует в фантастике — телепортации, межзвездных путешествий, телепатии.

А также:

- «Опасные советские вещи. Городские легенды и страхи в СССР» Александры Архиповой и Анны Кирзюк о детских и взрослых страшилках советских времен.
- «Блудливое Средневековье. Бытовые очерки западноевропейской культуры» Екатерины Мишаненковой о том, как жили-были люди несколько столетий назад.
- «Как приручить лису (и превратить в собаку). Сибирский эволюционный эксперимент» Ли Дугаткина и Людмилы Трут о новосибирском лисьем питомнике.

Нон-фикшн приносит такую же радость, что и чтение художественной литературы и вдобавок расширяет кругозор. Не верите? Проверьте сами!

Рецензии на книги можете  
прочитать здесь:



За многие годы чтения «НАУЧПОПА»  
я пришла к убеждению, что на свете  
НЕТ НЕИНТЕРЕСНЫХ тем.



Инна Гонина — маркетолог,  
сооснователь Первой Школы Маркетинга  
i\_gonina themarketing\_school

*Продолжаем исследовать мотивы и факторы выбора покупателей в эпоху глобальной конкуренции. Прочитать начало статьи можно в «Дорогом» №10 (октябрь) или отсканировать QR-код и перейти на онлайн-версию.*



Автор статьи: Инна Гонина

# Почему у нас должны покупать?

**4** *Зарабатывайте высокий уровень внимания и интереса у покупателей.* Битва за долю на рынке превратилась в битву за внимание.

Покупатели должны иметь желание самостоятельно следить за тем, что вы делаете, и с нетерпением ждать, что вы сделаете дальше. Как только вы зарабатываете высокий уровень внимания и интереса, вам не нужно постоянно напоминать о себе, атаковать жесткими и частыми маркетинговыми сообщениями, предлагать скидки, чтобы вновь о вас вспомнили.

**Пример:** Apple. Истории о том, с каким нетерпением люди ждут выпуска новых продуктов (особенно iPhone), столь же легендарны, как и очереди у их магазинов в день релиза.

**5** *Спокойно отпускайте тех, кто не подходит вам.*

Выстраивайте свои маркетинговые стратегии, ориентируясь на наиболее подходящих клиентов и спокойно отпустите тех, кто не подходит вам.

**Кейс:** Bessemer Trust, ведущая компания по управлению частным капиталом в Америке, разместила объявление в Wall Street Journal с заголовком «Мы вам не подходим». Смысл данной рекламной

кампании: акцент на узкоспециализированных услугах.

**6** *Клиентоориентированность.* «Мы хотим пойти туда, где знают нас, наше имя, и показывают, как нас ценят».

**7** *Не переоценивайте «охваты», думайте над уникальностью.*

Полученный продавцом товара лайк не говорит о желании потребителя потратить деньги на покупку. Многие маркетологи одержимы увеличением охватов, но этот критерий переоценен.

Когда вы уверены в том, что делает вас уникальным, актуальным и запоминающимся, вы не будете гоняться за хвостом, пытаться бездумно накапливать подписчиков, лайки, ретвиты, трафик.

**8** *Относитесь к разным клиентам по-разному, так как они хотят и ценят разные вещи.*

Клиентские политики должны быть дифференцированы с учетом частоты и количества сделок каждого покупателя и потраченной суммы (RFM-анализ). Глубокая персонализация эффективнее, чем универсальные подходы.

**9** *Занимайтесь не только привлечением клиентов, но и удержанием.*

**10** *Создавайте контент, которым покупатель захочет поделиться.*

В эпоху цифровой коммуникации шеринг в социальных сетях — хороший показатель запоминаемости. Скучные и обычные идеи редко обсуждаются в инстаграме. Те из них, которые получают более широкую медиа-поддержку, являются наиболее отличительными и становятся самыми запоминающимися.

Поэтому неудивительно, что самые популярные (и репостированные) бренды в инстаграме — это, как правило, модные бренды с привлекательным дизайном — Gucci, например.

Чем точнее и глубже мы определяем желания и потребности покупателей, тем успешнее мы сможем эти потребности и желания удовлетворить. В бизнесе всегда легко определить эффективность и компетентность наших действий, так как все измеряется в количестве продаж и прибыли.

РУБАШКИ от 499 руб.  
КОСТЮМЫ от 4 000 руб.



ул. 79-й Гв. дивизии, 24 | ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 | тел. 8-913-850-53-07  
ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад Покупок»

VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC

— Наташа, мы все уронили...  
— Мы уронили вообще все, честно, Наташ!

Они вам не коттики, точнее — не какие-то милые коттики, эти серьезные наташины коты. Их много. Они обступают. Они в курсе всего и принесли это все тебе. Восстань, Наташ, и виждь и внемли!

Тут у них срочные новости. Тут «Время покажет» и «Пусть говорят». Тут «Криминальная хроника», «Мужское и женское», «ВДудь» и «Познер» и просто ролики с YouTube и TikTok с непременным «смотреть до конца!». Ежедневное информационное цунами — вот что такое эти коты из мема. ☺

А Я/МЫ — это та самая Наташа. Только приоткрыла глаза — и понеслось. Справа, слева, со всех сторон беглой очередью. Слушай, смотри, знай, реагируй. Хорошо, если просто удивись. Обычно хотят шокировать.

Так в капле мемов отражается вся наша насыщенная, изменчивая, турбулентная жизнь. В ней все — выборы и локдауны, печенег и половцы, вакцинация и рост цен, открытие-закрытие границ, а также их временное приоткрытие на режим проветривания. Все злободневное — удаленка, дистанционка, QR-коды, шутинг. Добродневного маловато...

Как справляться, когда вокруг все бурлит, пенится и несется мутным потоком?

Когда на голову обрушивается информация и сама жизнь?

Человек ищет опоры. Ищет реперные точки. Ищет знаки и символы, которые ему помогут хоть как-то развернуться и сориентироваться, куда несет. И находит. Как ни удивительно, но на помощь человеку XXI века пришли древние, пережившие расцвет в средних веках, но там же, казалось бы, и мирно уснувшие, оккультные науки и учения: астрология, тарология и прочая хиромантия. Не знаю, как обстоит дело с алхимией, но вышеназванные ее подруги процветают!

«Ну, что сказать, ну, что сказать, устроены так люди — желают знать, желают знать, желают знать, что будет», — пел хор хороших цыганок из телефильма «Ах, ведевиль, ведевиль». Еще как желают!

Поэтому стали так популярны тарологи, астрологи и гадалки. Поэтому многотысячные, а то и миллионные по охватам прямые эфиры в TikTok и на ТВ. Казалось бы, две полярные по возрасту аудитории. Но интересы-то совпадают! «Желают знать, что будет».

Самое интересное, что помогает! Особенно мятущимся и нерешительным натурам. Ведь у них появляются ориентиры.

Выбрать дату старта большого проекта или лучший день для стрижки намного легче, опираясь на астрологический прогноз или фазу Луны. И в плане мировоззрения проще живется, ведь астрология — это уже образ мышления.

А еще — это не ты дурак, это неблагоприятное расположение звезд на небе. Это не просчеты в бизнесе, а ретроградный Меркурий. Это Солнце не там, где надо, а ты — наоборот.

Удобно. Успокаивает и дает надежду. Снимает тревогу.

Но нужно сказать, что кроме чистой психологии, при огромном количестве шарлатанов и спекуляций на этой теме, постановочных «Битв экстрасенсов» и ряженых гадалок, есть удивительные случаи, которые сложно объяснить с материалистической точки зрения. Когда действительно будто происходит подключение к информационному полю, единой базе данных из прошлого, настоящего и будущего человечества.

И я думаю, что когда-нибудь это станет еще одной областью науки, рожденной на стыке всего того, что сейчас считается эзотерикой, и классических наук. А может, нас всех обучат туда подключаться? Было бы интересно.

А пока... Сверяемся со звездами, запрашиваем карты Таро, вглядываемся в линии на ладонях. Лавируем в информационном потоке.

Кстати, есть еще один способ с ним справиться. Это фильтровать информацию, подключая критическое мышление. Во всяком случае не «залипать» на том, что тебе не нужно или травмирует. Не пугаться там, где стремятся напугать, не шокироваться там, где хотят шокировать. Обычная информационная гигиена. Мы же заботимся о чистоте своего тела и одежды, мы внимательны к тому, что едим. Мозг и нервная система требуют не меньшей заботы. И кто же, кроме нас самих, оградит их от мусора? Покажет им хорошее. Красивое. ☺

Как жить-плыть в этом мире все более разрастающейся информации — решать вам. А пока...

Что нужно Наташе? Еще немного поспать.

Что нужно нам? Чуть больше надежды и уверенности.

Что нужно котам? Рыбов и сообщить нам очередное, нетленное:

- Наташа, это не давление.
  - И не магнитная буря.
  - Не ретроградный Меркурий, нет.
  - Это такая жизнь, Наташа.
- И ведь не поспоришь.



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ  
f galochkaz | ig galinazet

# LOOK & Style\*

## БУДЕТ ЖАРКО

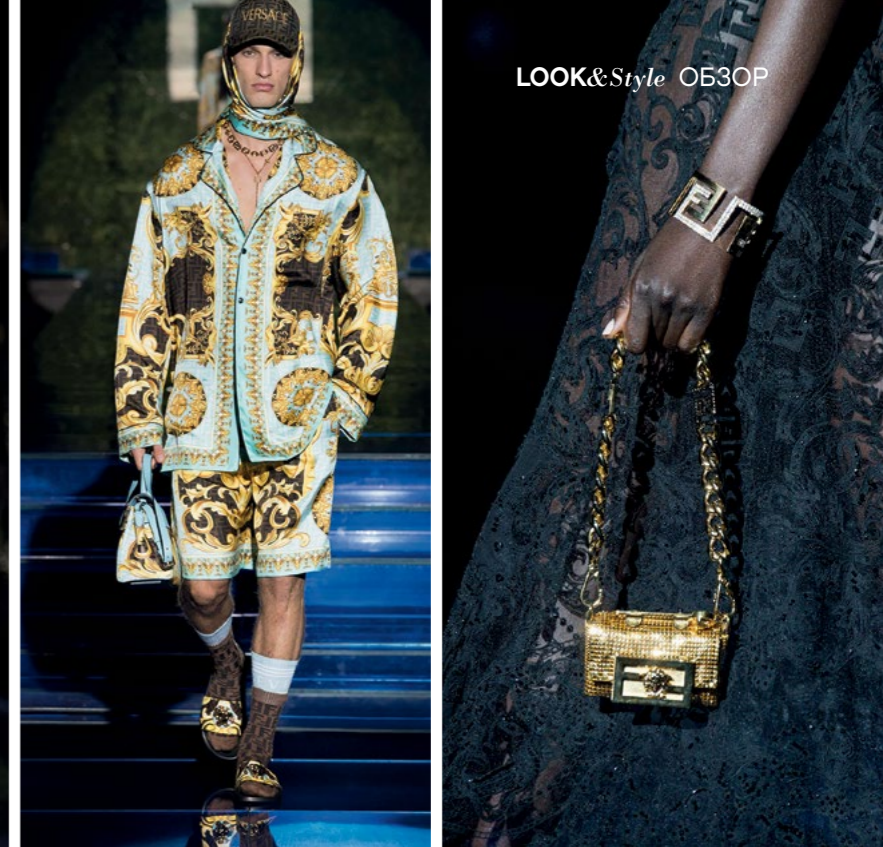
В рекламной кампании Moose Knuckles Эмили Ратаковски, Пит Дэвидсон и Адвоа Абоа доказывают в объективе Дэвида Лашапеля, что веселье не прекращается, даже если температура за окном падает ниже нуля. Культовый фотограф переносит звездных героев в застывший городской пейзаж, миксуя характерный канадский юмор с изрядной дозой сюрреализма и предлагая пересмотреть то, что нам действительно нужно от верхней одежды. Рекламная кампания стартовала вместе с коллекцией Moose Knuckles сезона осень-зима, в которой идея полезности воссоздается за счет продуманного дизайна.

\* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»

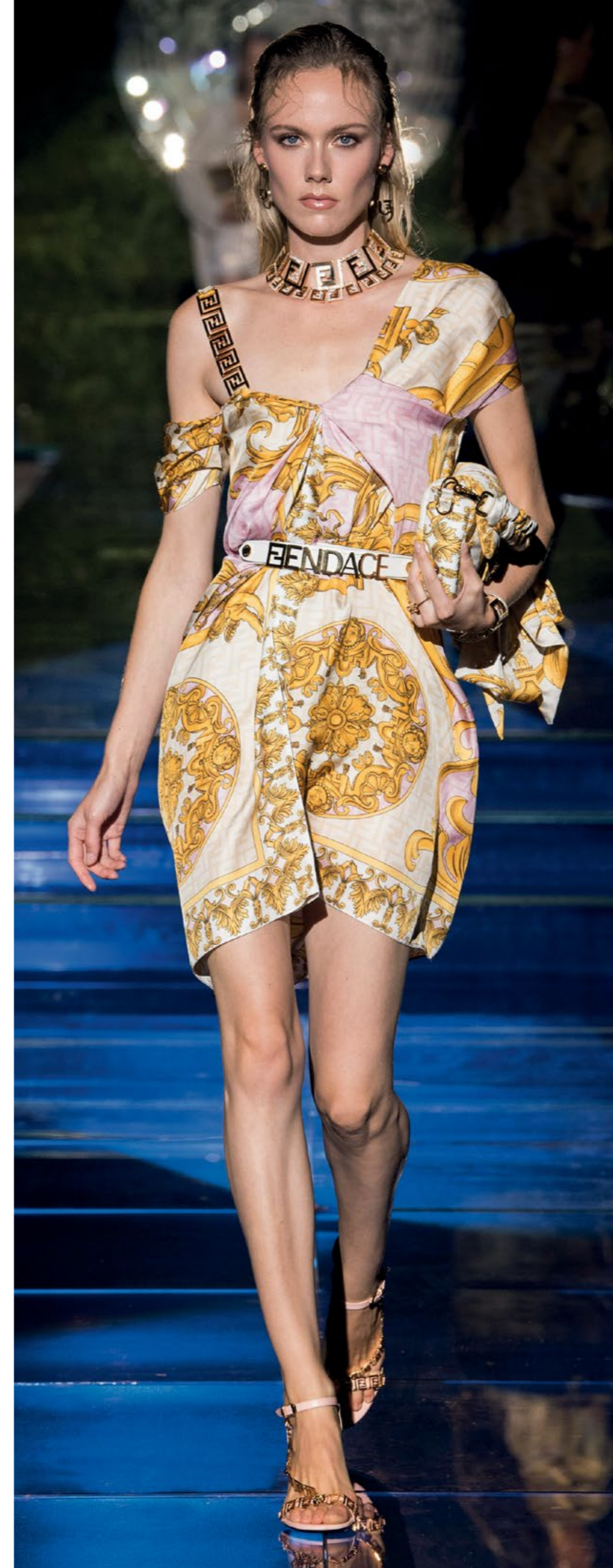




Показ коллекции Fendace стал беспрецедентным событием в мире моды. Представители двух культовых домов моды Fendi и Versace вышли за пределы своих империй и обменялись ролями, чтобы вступить в подлинный творческий диалог и создать нечто принципиально новое.



# ПОМЕНИТЬСЯ МЕСТАМИ



Главный креативный директор Versace Донателла Версаче назвала альянс двух культовых домов моды моментом, уникальным для индустрии. «Fendace - это гимн итальянской моде и дьявольское нарушение устоявшегося уклада вещей, это мода с больших букв F и V».

А произошло вот что: Донателла Версаче и Сильвия Вентурини-Фенди впервые вышли за порог своих семейных домов, чтобы вдохновиться видением других людей. Дома полностью открыли друг другу свои архивы, потому что альянс Fendace – это история об искренности и дове-



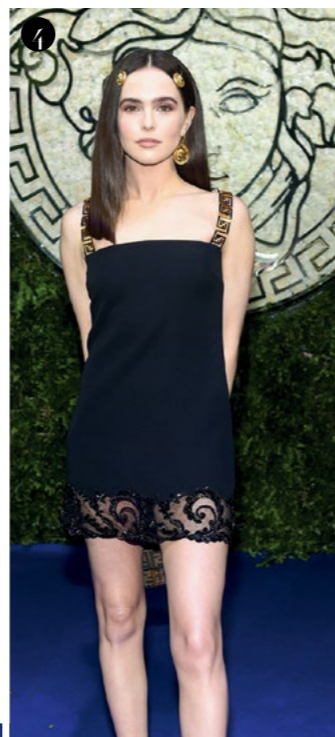


FENDI BY VERSACE занял более панк-роковую позицию, а Донателла Версаче главной идеей коллекции заявила проблему загрязнения и разрушения окружающей среды. Английские булавки Версаче вплетаются в знаки и символы Fendi. Кольчугу дополняет кружево и инкрустированные кристаллы с буквами F, поданными в виде монограммы. Шелковая ткань имитирует джинсовую, а овчина коротко



рии. Сильвия Вентурини-Фенди и арт-директор кутюрной и женской линий Fendi Ким Джонс взяли на себя дизайн женской и мужской линий Versace. А Донателла Версаче продемонстрировала свою неповторимую интерпретацию мужской и женской линий Fendi.

Вдохновленный периодом 90-х, VERSACE BY FENDI исследует идею двойственности, наиболее ярко выраженную в сочетании монограммы Fendi с мотивом Versace Greek Key. Многие предметы одежды, например, кольчугу из кожи, можно носить обеими сторонами наружу, благодаря мастерству ателье Fendi.



выбрана, что делает мир Fendi чуть по-юношески мятежным.

Арт-директор Fendi Ким Джонс убежден, что творческий диалог, в который два культовых дома вступили впервые в истории моды, мог родиться только из взаимного уважения, доверия и дружбы. Fendace – история об искренности в сегодняшней моде, а не о стратегии.



1. Айрис Лоу 2. Марк Форне 3. Кьяра Ферраньи 4. Зои Дэйч 5. Дуа Липа и Винни Харлоу 6. Элизабет Херли 7. Джон Кортахарена 8. Деми Мур



**Впервые в ИСТОРИИ МОДЫ ДВА КУЛЬТОВЫХ ДОМА вступили в ТВОРЧЕСКИЙ ДИАЛОГ.**

# Не мерзнуть? Легко!

*С новой линейкой верхней одежды от сибирского бренда DAISYKNIT больше не нужно искать компромисс между комфортом и современным гардеробом даже в самый сильный мороз. Благодаря разнообразию моделей почти невесомых и очень теплых пуховиков, курток и пальто так легко создать нужный образ и подчеркнуть свою женственность в самый холодный сезон года.*

**К**роме знаменитых пуховиков из экологичного синтетического утеплителя Alpolux, которые пользуются особой популярностью у сибирячек за удобство и практичность, линейка пополнилась и другими интересными моделями разной длины и силуэта. Пуховая парка, тренч на пуху и стеганое пальто из шерстяного драпа — во всех вариантах применяется уникальный утеплитель класса люкс из пуха и пера белой утки (90%/10%). Благодаря его особой пространственной структуре, одежда, обладая минимальным весом, хорошо сохраняет форму и тепло. К тому же изделия, в основном выполненные из плащевой ткани, за счет материала становятся практически не продуваемыми.

Классика, кэжуал, спорт — в арсенале DAISYKNIT действительно много универсальных стилевых вариантов на любой запрос, температурный режим и образ жизни. Разумное потребление — неотъемлемая часть философии сибирского бренда. Поэтому, как и всегда, новые модели коллекции очень практичны, они прекрасно комбинируются с вещами из других капсул бренда и совершенно точно не утратят своей актуальности и через несколько сезонов.

Цветовые решения радуют своим разнообразием — от классической спокойной гаммы до свежих ярких оттенков: голубой и золотистый металлик сейчас в тренде. Ко всей верхней одежде можно подобрать стильные и теплые аксессуары, которые великолепно защищают от мороза и ветра, — перчатки, шарф и шапочку из шерсти или кашемира, палантин, капор, а также съемный капюшон на мол-



Ко всей верхней одежде можно подобрать стильные и теплые аксессуары, которые великолепно защищают от мороза и ветра



нии. С их помощью образ просто сделать повседневно-расслабленным, или, наоборот, придать ему серьезности, элегантности и классической женственности.

Бренд DAISYKNIT вновь и вновь доказывает, что благодаря его сезонным коллекциям каждая девушка будет чувствовать себя уверенной и красивой все 12 месяцев в году.

## DAISYKNIT

г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж,  
daisyknit.ru @daisy\_knitwear



Жакет, платье *Laroom*,  
палантин *Woolrich*,  
митенки *Luciano*,  
носки *UNIQLO*,  
обувь *Mango*



# FIVE O'CLOCK\*

Фото и продакшн: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА @nataliagribova  
Стиль: СВЕТЛАНА ГОЛЯКОВА @svetlana.golyakova  
Модель: ЕЛЕНА ШАБАЛОВА @elena\_falcon15

\*ПЯТЬ ЧАСОВ

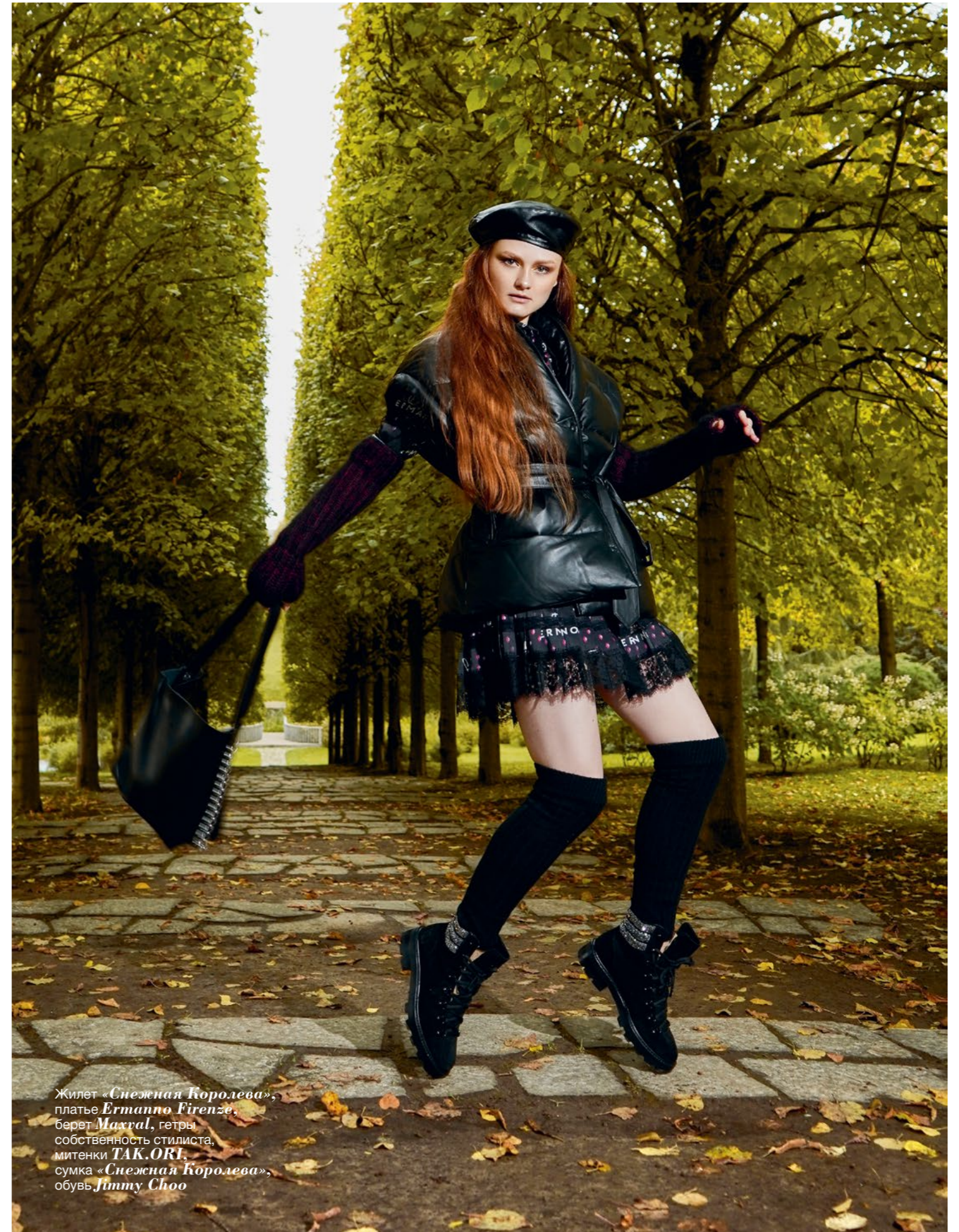
Пальто «Снежная Королева»,  
платье *Laroom*, палантин  
*Woolrich*, сумка *Woolrich*,  
обувь *12 STOREEZ*,  
колготы *Calvin Klein*



Жакет, платье *Laroom*,  
головной убор «Снежная  
Королева», перчатки *Eleganza*,  
сумка *Patrizia Pepe*,  
обувь *Sebastian*,  
брошь – собственность стилиста



Жакет *Laroom*, платье *Laroom*,  
головной убор «Снежная  
Королева», перчатки *Eleganza*,  
сумка *Patrizia Pepe*,  
обувь *Sebastian*,  
брошь — собственность стилиста



Жилет «Снежная Королева»,  
платье *Ermanno Firenze*,  
берет *Maxral*, гетры  
собственность стилиста,  
митенки *TAK.ORI*,  
сумка «Снежная Королева»,  
обувь *Jimmy Choo*



Кардиган **TAK.ORI**,  
платье **Lagoom**,  
платок «**Снежная Королева**»,  
сумка **Coccinelle**,  
обувь **Jimmy Choo**

Жилет *Trussardi*, капор *Laroom*,  
топ *Marciano Guess*,  
шорты *Pinko*, сумка *Trussardi*,  
обувь *Grey Mer*, чулки *Minimi*,  
перчатки «Снежная Королева»,  
брошь собственность стилиста







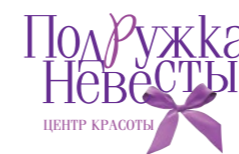
# Модернская база

*Мечтаете о создании идеального базового гардероба? Все ваши пожелания и идеи уже нашли свое воплощение в коллекциях торговой марки «Модный Дом». Одежда, которую носят истинные ценители классики и удобства, производится уже 15 лет. Ее успех — это многие слаженные. Годы бесценного опыта, собственное производство, идеально разработанная и выстроенная база лекал, консультация технолога и возможность индивидуальной корректировки каждого изделия.*

Украшения: Арт-бутик «Русский Шарм», @russkiysharp



**С**очетание вещей, цветов, предметов — это особое искусство. Творить способен каждый, нужно просто посмотреть вокруг себя — на интерьер, людей, природу. И тогда можно открыть новые решения, которые следует уверенно применить в своей жизни. Женщина любого возраста и статуса оценит возможность составить капсулы из простых внешне, но при этом безусловно качественных вещей, которые идеально сядут по фигуре, со временем не вытянутся и не закатаются. Платья вечерние и повседневные, брюки и блузы, классические топы и брючные костюмы, трикотаж, домашние комплекты — все предложения можно выбрать в предпочитаемом цвете. Хиты сезона — не теряющие популярность оттенки: винные, бирюзы, молока, дымчато-синего, мокрого песка, горчицы. «Модный Дом» создает вещи для всех и персонально для каждой.



Партнер проекта по красоте  
@topnevesta\_salon



ул. Розы Люксембург, 19,  
тел. 51-77-80, @tm\_modnydom





## КОРОЛЕВА МЕГАПОЛИСА

Крупнейшая российская сеть магазинов «Снежная Королева» представила премиальную линию собственного производства Limited Edition. Коллекцию вдохновили модные образы жительниц больших городов, которые стремятся к балансу во всех сферах жизни, разумному потреблению и руководствуются принципом капсульного гардероба, где вещи высокого качества сочетаются между собой и подходят для самых разных случаев. Одежда и аксессуары естественных цветов из шерсти, кашемира, хлопка и натуральной кожи создадут ощущение комфорта и станут идеальной основой современного гардероба.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

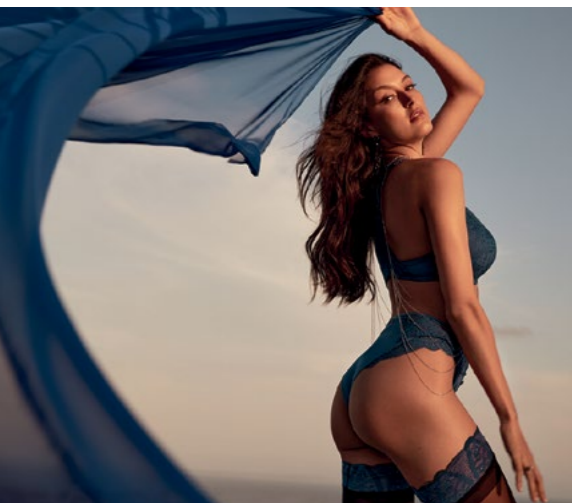
## В РИТМЕ ГОРОДА

Капсульная коллекция одежды и аксессуаров с личной интерпретацией гламурного, крутого и современного стиля бренда – результат коллаборации итальянского бренда Pinko с итальянской иконой стиля Элеонорой Каризи. Играя с палитрой пастельных тонов от белого до карамельного, новая коллекция Eleonora Carisi x Pinko раскрывает образ, основанный на изысканной элегантности большого города: джинсы и свитеры с принтом тай-дай, мини-юбки и украшенные каскадом блесток платья на одном плече.



## НОЧЬЮ И ДНЕМ

Нидерландский бренд Hunkemöller представил новую коллаборацию с Ребеккой Мир. Это первая фотосессия модели и телеведущей после рождения ребенка, в которой она предстает настоящей femme fatale. Эффектные и универсальные комплекты нижнего белья соблазнительной премиальной коллекции помогают раскрывать свое «я» днем и ночью, сочетая игривое настроение и безграничную женственность, изысканность и драйв. Коллекцию отличают насыщенные оттенки - бударно-розовый, оттенок ночного неба, цвет черной икры и красной румбы... Коллекция доступна в расширенной размерной сетке от 70А до 90G и от XS до XL.



## ЧТОБЫ БЛИСТАТЬ

Pop-Up бутик модного спортивного бренда Bogner открылся в Галереях «Времена Года». Москва стала одной из трех мировых столиц моды, где реализован проект временного пространства, наряду с Нью-Йорком и Шанхаем. Каждый бутик выполнен в уникальном архитектурном дизайне и в полной мере отражает стиль немецкого бренда – athluxury или микс спортивного шика и моды. В Pop-Up бутике представлены осенне-зимние коллекции для мужчин и женщин, в которых есть все для того, чтобы блистать на горнолыжных склонах и в городе.

# BODY & Beauty\*

## НАУКА И ПЧЕЛЫ

Еще в 2010 году Дом Guerlain вызвал ажиотаж, представив экспертную линию антивозрастного ухода за кожей Abeille Royale. Залогом ее эффективности стали продукты пчеловодства. Более 10 лет научных открытий привели Guerlain к созданию новой технологии Dynamic Blackbee Repair, которая легла в основу улучшенного легкого омолаживающего масла Advanced Youth Waterly Oil Abeille Royale. Насыщенное питательное масло, обладающее легкой кремообразной текстурой без липкости, стимулирует реиннервацию кожи и способствует ее восстановлению и омоложению.

\* «ТЕЛО И КРАСОТА»



## ВЫБОР РЕДАКЦИИ



В сети *Sephora* появилась коллекция макияжа одной из самых влиятельных визажистов в мире моды Пэт МакГрат. Ультрапигментированные продукты *Pat McGrath Labs* понравятся как профессионалам, так и любителям, а широкая палитра оттенков позволит воплотить в жизнь культовые работы визажиста.



Новый продукт для лица – сыворотка-праймер от корейского бренда *Huxley* восстанавливает и увлажняет сухую кожу. Церамиды из марокканского кактуса и жидкие кристаллы в его формуле способствуют улучшению текстуры кожи, делая ее мягкой и гладкой. Подготавливая кожу к нанесению макияжа, праймер выравнивает ее и делает макияж более стойким, а постоянное использование средства усиливает защитный кожный барьер.

Стойкость и комфорт нового тонального флюида *Chanel Ultra Le Teint* делают макияж безупречным без необходимости корректировать его на протяжении дня. Гамма из 35 оттенков\* ответит ожиданиям всех женщин: флюид идеально выравнивает кожу любого оттенка, позволяя контролировать зоны блеска, делая цвет лица естественным и сияющим, а тон – матовым.



При взгляде на флакон нового аромата *Love Me Onyx* от *Tous* создается впечатление, что над ним работали ювелиры. Восточный аромат волнует изысканным цветочным аккордом. Нежное прикосновение черной орхидеи пронизано чувственностью пионов и терпкостью лесного ореха, а таинственность ванили сочетается с нотами сандала и ветивера.

Уникальная формула *Rouge Dior Forever Liquid* меняет представления о стойкости. Это первая ультрапигментированная жидкая помада *Dior*, не оставляющая следов, которая обладает ярким ультраматовым цветом. Потрясающая глубина цвета остается четко на линии губ, не тускнеет и не смазывается даже под маской или при контакте с тканью.



## Романтические программы в SPA «Melagrano»

ВОЗВРАЩАЮЩИЙСЯ ПРОТИВОУВЛАЖНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ПЕДЮРИМ-КОМПЛЕКСНЫЙ СПЕЦИАЛИСТОВ



- ✓ «SPA для влюбленных»
- ✓ «Шоколадное SPA-свидание»
- ✓ «Романтическое свидание»
- ✓ «Брызги шампанского»
- ✓ «Королевское SPA» для двоих

ЦЕНТР КРАСОТЫ И SPA  
**Melagrano**

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

Instagram: melagrano\_tomsk Facebook: melagrano\_tomsk



# ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

*Худеть, не садясь на жесткую диету, а лишь пропуская один прием пищи в сутки – таков принцип интервального голодания. Выясняем, действительно ли так эффективен интервальный фастинг, как о нем говорят поклонники этой системы питания, и какое воздействие он оказывает на организм в целом.*

**М**ода на интервальное голодание, как и многие другие велнес-тренды, пришла к нам с Запада. Если рассматривать эту систему питания более детально, то выяснится, что она далеко не нова. Ее легко можно сравнить с разгрузочными днями или популярным заветом диетологов не есть после шести.

Интервальное или прерывистое голодание (Intermittent Fasting) в принципе нельзя назвать диетой, поскольку в нем нет четких указаний, какие продукты и в каком количестве можно употреблять в течение дня. Жесткие рамки распространяются только на временные промежутки, в которые должны быть организованы приемы пищи.

Классической считается схема 16/8, где все приемы пищи должны уложиться в 8-часовой промежуток, а в оставшиеся 16 часов от еды нужно воздержаться. Например, отказаться можно от раннего завтрака, тогда голодная пауза продлится с семи вечера до одиннадцати утра. Если вам удобнее отказаться от ужина, то окно без еды выпадет на период с четырех часов дня до восьми утра. Интервалы можно подстроить под привычный распорядок дня, и в этом – огромное преимущество системы. А недостаток – в том, что утром или вечером, но голод вы все же почувствуете. Давай-

те разберемся, так ли это плохо?

Голодание как способ обновления и оздоровления организма применялось еще в античной медицине. Гиппократ утверждал: «Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем сильнее будешь ему вредить». Одним из самых известных пропагандистов лечебного голодания в 20 веке был американский ученый Пол Брэгг, автор бестселлера «Чудо голодания», совершивший пеший

переход через Долину смерти в Калифорнии на полном голоде, употребляя только чистую воду. Лечебное голодание по сей день вызывает немало споров, а врачи не рекомендуют применять его самостоятельно. Интервальное же голодание можно считать неким компромиссом, поскольку этот метод не оказывает на организм столь драматичного воздействия, как полный голод.

За основу новомодной системы питания любители поголодать взяли работы японского ученого, нобелевского лауреата Ёсинори Осуми, который

в 2016 году удостоился престижной премии «За открытие механизмов аутофагии». Аутофагия – естественный процесс, благодаря которому клетки в нашем организме полностью обновляются. В своих исследованиях Осуми отметил, что своего апогея механизм активной аутофагии достигает при остром чувстве голода.

При интервальном фастинге речь может идти скорее о легком чувстве голода, которое не будет продолжительным. Главный плюс фастинга заключается в том, что в «голодные окна» организм начинает сжигать жировые запасы. Все потому, что даже непродолжительный отказ от еды оптимизирует секрецию инсулина, благодаря чему клетки становятся менее чувствительными к углеводам высокого гликемического индекса. Как результат, аппетит снижается и даже в свободные от ограничений восемь часов опустошить холодильник разом не возникнет ровно никакого желания. Таким образом, интервальное голодание может стать отличным способом наладить пищевое поведе-

**Классической СЧИТАЕТСЯ СХЕМА 16/8, где все ПРИЕМЫ ПИЩИ должны уложиться в 8-ЧАСОВОЙ ПРОМЕЖУТОК, а в ОСТАВШИЕСЯ 16 ЧАСОВ от еды нужно ВОЗДЕРЖАТЬСЯ.**

ние при склонности к перееданию или зависимости от тех или иных продуктов.

Пищевая аскеза в целом набирает все большую популярность среди звезд и трендсеттеров в области здоровья и велнеса. Интервальное голодание сопровождается отказом от глютена, молочных продуктов, кофеина и алкоголя, а также разгрузочными днями среди недели на воде и травяных отварах. Среди самых известных приверженцев фастинга – Дженнифер Энистон, которая в свои пятьдесят два года может похвастаться безупречной фигурой. Утро

актриса начинает со стакана свежевыжатого сока сельдерея и черного кофе, а полноценно завтракает только ближе к полудню. Приблизительно такой же схемы в питании придерживается Хэлли Берри: первый полноценный прием пищи у пятидесятилетней знаменитости приходится на два часа дня.

Мы попросили подтвердить или опровергнуть мифы об интервальном голодании врача биорегенеративной медицины, д.м.н. Дорину Алексеевну Дониц.

### 1 Интервальное голодание помогает похудеть.

**ПРАВДА** Оно действительно помогает похудеть, потому что при интервальном голодании сокращается количество поступающих в организм калорий, уменьшается частота стимуляции выброса инсулина, что приводит к уменьшению инсулинорезистентности. Длительный период между приемами пищи стимулирует аутофагию, и организм использует то, что у него в остатках, выводит больше шлаков и токсинов. В результате снижается вес, подтягивается тело.

### 2 Часы приема пищи могут назначаться произвольно, в зависимости от вашего распорядка.

**ПРАВДА** По большому счету, интервальное голодание - это двухразовое питание с интервалом между приемами пищи 6-8 часов и последующим длинным интервалом 15-16 часов.

Конечно, голодать легче всего во сне. Поэтому тем, кто привык рано ложиться и рано вставать, лучше отказаться от ужина. Тогда их двухразовое питание будет включать завтрак и обед, а интервал между ними увеличится до 6-8 часов.

Люди, которые ложатся и встают поздно, могут отказаться от завтрака. Из приемов пищи у них останутся только обед и ужин.

### 3 В отведенные часы можно есть все, что угодно.



#### Дорина Алексеевна Дониц

Д.м.н., врач акушер-гинеколог, врач биорегенеративной и антивозрастной медицины, пластический хирург, руководитель сети клиник «Expert Clinics», вице-президент научного симпозиума по регенеративной медицине при Оксфордском университете.

Instagram: dr.dorina

**МИФ** Даже если вредные продукты вписываются в норму дневного калоража и человек не набирает вес, такие пищевые привычки непременно скажутся на качестве тела. Не стоит есть жареное, сладкое, газированные напитки, фаст-фуд. Нужно стараться, чтобы прием пищи был наполнен витаминами, полифенолами, антиоксидантами, клетчаткой, умеренным количеством белков и жиров. Каждый прием пищи должен быть сбалансированным.

### 4 В «голодные окна» организм пополняет запасы энергии, расщепляя жиры.

**ПРАВДА** Организм «доедает» остатки, но при дефиците еды он начинает расщеплять резервы собственных жиров, в результате чего мы теряем, в первую очередь, объем, поскольку жир объемный и легкий, и затем и

вес. Научно доказано, что при интервальном (интервальном) голодании не происходит разрушения мышечной ткани, так как организм продолжает получать полезные вещества. Однако при полном голодании на протяжении более 24 часов - да, «съедаются» мышцы. И это особенно опасно, если в организме есть еще и сопутствующее гормональное истощение.

### 5 Интервальное голодание - это не голодание в прямом смысле и поэтому не может нанести организму вред.

**ПРАВДА** С возрастом (начиная с 35-40 лет) мы считаем интервальное голодание стилем жизни, и люди, которые берут его на вооружение, легко удерживают вес и уменьшают скорость старения. Это не является диетой или исключением из правил.

### 6 Этот метод подходит всем без исключения.

**МИФ** Он практически не имеет противопоказаний, за исключением людей с диабетом - в этом случае есть специфические рекомендации.

Если вы решили попробовать интервальное голодание, но у вас есть какие-либо патологии, важно обсудить режим питания с врачом и быть под его наблюдением. Когда все сбалансировано, можно практиковать интервальное голодание самостоятельно.

### 7 Интервальное голодание имеет оздоровительный эффект и помогает бороться с рядом серьезных заболеваний.

**ПРАВДА** Сокращение калорий и уменьшение стимуляции выработки инсулина приводит к снижению роста патологических клеток. А снижение уровня шлаков и токсинов уменьшает общий уровень воспаления в организме. Кроме того, аутофагия стимулирует организм к рассасыванию патологических очагов и подавлению роста «плохих» клеток, даже онкологических.

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Liftera-A

## АКЦИЯ

Коррекция малярных мешков (Liftera-A + MesoSculpt)

до 31 декабря 2021г.

20 250 руб.

### ЧТО ТАКОЕ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ SMAS-ЛИФТИНГ

Это уникальная методика воздействия фокусированного ультразвука (HIFU) на мышечно-апоневротическую систему (SMAS), которая обеспечивает поддержку и укрепление каркаса лица. С возрастом SMAS растягивается, в итоге овал лица сглаживается, опускаются брови, углы рта, появляются брыли.

### ПРИНЦИП РАБОТЫ

На определенной заданной глубине (4,5 мм, 3 мм или 1,5 мм) фокусированный высокоинтенсивный ультразвук формирует точки коагуляции (повреждения). В результате - SMAS сокращается по площади и подтягивается, уменьшаются и компактизируются жировые пакеты, а кожа уплотняется.

### ПОКАЗАНИЯ

- Гравитационный птоз (опущение тканей)
- Малярные мешки
- Нависшее веко
- Брыли
- Второй подбородок



### LIFTERA-A ОТ КОМПАНИИ ASRETASYS (ЮЖНАЯ КОРЕЯ) — ЛУЧШИЙ ВЫБОР!

- Единственный аппарат, имеющий анатомическую насадку Pen Type, позволяющую обрабатывать сложные рельефные зоны, недоступные другим аппаратам HIFU.
- Сочетание в процедуре двух типов датчиков — линейного и точечного анатомического Pen Type — делает процедуру результативной, комфортной и безопасной.
- Имеет сертификаты и регистрационное удостоверение, разрешен к использованию Минздравом России в медицинской практике.
- Не требует обезболивания
- Нет реабилитации
- Нет сезонности
- Курс процедур — от одной

### РЕЗУЛЬТАТ ПОСЛЕ SMAS-ЛИФТИНГА

- Подчеркнутый овал лица
- Лифтинг верхних век и бровей
- Уменьшение брылей
- Уменьшение второго подбородка
- Уменьшение отечности лица
- Уплотнение кожи, улучшение цвета лица
- Уменьшение малярных мешков

evroident.tomsk.ru  
@evroident.tomsk



8(3822)30-95-98 | ул. Киевская, 15  
8-913-850-95-98 | ул. Герасименко, 1/6

# Клиника моей мечты

«Юбилейная дата — это вовсе не повод для того, чтобы перечислять, какие супераппараты у нас есть и какие сверхпрофессионалы у нас работают, — так довольно неожиданно начала нашу беседу Татьяна Саликова, директор клиники эстетической косметологии «Revital». — Нет, конечно, все это здесь, безусловно, имеется — и современное оборудование, и замечательные врачи, и классный сервис... Но знаете, поговорить я бы хотела о них — о наших пациентах».

— Татьяна Ивановна, но 10-й день рождения клиники, который случится уже в ноябре, подразумевает, что вы поделитесь с нами информацией и об ее истории, и о ваших услугах...

— Давайте начистоту: мы много раз говорили на эти темы, и гордиться своими достижениями — это будет выглядеть как бравада и реклама: «Я сделала, я добилась, я сумела...». А мне хочется сейчас рассказать о том, не как, а зачем и для кого создавался наш Revital. Знаете, когда-то давно, в мечтах я представляла себе клинику, в которой всем будет комфортно: пациентам, врачам и другим сотрудникам. Честно скажу, может быть, 10 лет назад я и не знала, как именно должна выглядеть идеальная клиника, но точно понимала, какой она быть не должна.

В первую очередь для меня было важно создать такое место, где будут заботиться о пациентах, чтобы их пребывание в клинике было максимально комфортным. И комфорт — это не только про «упакованность» клиники, чай, кофе, вежливого администратора, компетентного врача и т. д. Ведь этим в наше время уже никого не удивишь, хороший сервис — это основа, это норма, а не что-то исключительное. А я сейчас говорю про психологический и эмоциональный комфорт. Приходя в клинику, пациент должен быть уверен, что его выслушают, его пожелания примут к сведению, что ему не навредят и не будут предлагать лишние процедуры. Именно психологическая безопасность — это то главное внутреннее ощущение, которое пациент должен испытывать в клинике.

— Татьяна, вы подняли очень хорошую и животрепещущую тему. Почему-то принято считать, что со-

трудники клиник красоты — невероятные снобы, способные своим внешним совершенством заставить человека испытывать комплекс неполноценности...

— Да, мы иногда слышим от пациентов истории, когда их буквально с порога «сканировали» на предмет платежеспособности. Поэтому одно из наших незыблемых правил — встретить каждого посетителя обязательно улыбкой, проявить к нему уважительное и заботливое отношение с первой и до последней минуты его пребывания у нас. Это касается и администраторов, и врачей, и медсестер. Мы прекрасно понимаем, почему люди к нам возвращаются. Дело не в финансовой стороне вопроса — скажем так, у нас средний ценник по городу, да и выбор клиник в Томске достаточно широкий. Речь идет о человеческом отношении.

И пусть принято считать, что деньги платят за результат, я уверена в другом. Что в современном мире и в условиях высокой конкуренции хорошим результатом никого не удивишь. А вот то, какое отношение наш гость получит сверх этого результата, играет огромную, если не важнейшую, роль. Думаю, поэтому нам и верят и поэтому к нам возвращаются. Есть пациенты, которые все 10 лет с нами. Это ли не показатель того, что клиника действительно хорошая?

— Как вы думаете, чего хотят пациенты, которые к вам приходят? Вернуть или «законсервировать» свою молодость, соответствовать современным стандартам красоты, решить конкретные эстетические проблемы?

— Я отвечу на этот вопрос так. Да, стоит признать тот факт, что в наше время внешность — это визитная карточка. Я сейчас говорю не о растражированных стандартах

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ





«идеальной» красоты. Во-первых, идеальных людей не бывает, а во-вторых, я искренне считаю, что каждый человек по-своему красив. Но независимо от того, с каким запросом приходит к нам пациент — увеличить губы, скорректировать овал лица, избавиться от пигментации, шрамов или мимических морщин, улучшить состояние кожи, сделать процедуру по омоложению, вылечить гипегидроз и т. д., работа врача-косметолога всегда имеет еще и психологический эффект. Очень часто какие-то эстетические несовершенства приносят людям эмоциональный дискомфорт и даже мешают их социальной жизни. А косметолог, помогая решить им эстетические проблемы, практически дает путевку в новую жизнь. Кто-то находит новую работу, кто-то вступает в романтические отношения, а значит становится чуточку счастливее. И честно, иногда даже нельзя сказать, кто больше доволен результатом — доктор или пациент, который ему доверился. (Улыбается.)

«Это настоящее искусство — так тонко ЧУВСТВОВАТЬ своих пациентов не только с профессиональной, но и с ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ точки зрения.»

— Трудно ли было собрать коллектив, который полностью отвечал бы вашим представлениям об идеальных сотрудниках?

— Я уже говорила, что, мечтая о создании своей клиники, понимала: в ней должна быть «та самая» атмосфера, которая словно магнитом будет притягивать в нее посетителей. До сих пор сама удивляюсь, как замечательно подобрались в коллективе люди, которые и формируют сегодня наш микроклимат. Это настоящее искусство — так тонко чувствовать своих пациентов не только с профессиональной, но и с человеческой точки зрения. Без наших специалистов Revital был бы всего-навсего стенами с кучей аппаратов, то есть ничем. Горжусь, что мы — команда, в которой каждый — душевно богатая личность с особым внутренним стержнем. Команда, наполненная любовью к своему делу и пациентам. Команда, идеально отражающая концепцию, с которой я 10 лет назад начинала Revital.



Клиника эстетической косметологии «Revital», пр. Фрунзе, 88, тел. 22-50-44, revitaltomsk.ru @revitaltomsk

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

15 ЛЕТ  
 ПАЦИЕНТЫ  
 ДОВЕРЯЮТ НАМ  
 ЗДОРОВЬЕ И  
 КРАСОТУ  
 СВОИХ ЗУБОВ



- Клиника с современными стандартами качества
- Полный спектр стоматологических услуг
- При острой зубной боли прием вне очереди
- Прием ведут врачи с высокой квалификацией
- Удобная система оплаты
- Лечение по ДМС

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

\*Скидка действует только в филиале на Ленина, 126. Подробности узнавайте у администраторов клиники.



**СКИДКА 20%**  
 ПРОТЕЗИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ\*  
 ДЕЙСТВИТЕЛЬНА ДО 31.12.2021



# Благословите женщину

В декабре «Центр репродуктивного женского здоровья доктора Спириной» отмечает пятую годовщину своего создания. Дата, несомненно, важная, но для врачей Центра гораздо важнее другая цифра. Своим главным достижением они считают число женщин, которым за этот небольшой период времени они смогли помочь. А их действительно много, тех пациенток, которым вернули здоровье, и главное — подарили радость материнства.

О том, с каким профессиональным багажом коллектив центра подходит к своему первому юбилею, о четвертой волне коронавируса и о вере в судьбу — интервью с директором Юлией Спириной.

— Юлия Валерьевна, дать клинике свое имя — это большая ответственность, сразу же заданная высокая профессиональная планка. Скажите, открывая Центр, вы были уверены, что все сложится успешно?

— Да. Сначала, впрочем, отмечу, что идея присвоить мое имя центру принадлежит не мне, а одному из наших соучре-

дителей Наталье Поповой. А еще дело в том, что у нас был очень хороший старт, во многом благодаря тому, что мы практически сразу начали свою деятельность уже сформированным коллективом, так как раньше все вместе работали в другом медучреждении. Комфортные взаимоотношения внутри команды, понимающей друг друга с полуслова, осознающей значимость своей миссии, — это и есть тот самый залог успеха. А еще мы учимся. Постоянно. Все новейшие разработки и методики практически сразу становятся доступны нашим пациентам. При этом обследование и лечение семейных пар происходит строго в соответствии с

рекомендациями экспертных советов по бесплодию — Всемирной организации здравоохранения, Европейского общества репродукции человека и эмбриологии, Американского общества репродуктивной медицины.

Все наши специалисты реально обладают высочайшим профессиональным уровнем и огромным опытом в своей сфере. Текучки кадров у нас практически никогда не было. Врачи уходили от нас только по причине переезда в другой регион или невозможности совмещать работу в нескольких клиниках. Такая стабильность в коллективе — тоже повод для гордости. Значит, люди доверяют руководству, довольны своей востребованностью, уровнем зарплаты, карьерным ростом.

— Проблема бесплодия продолжает оставаться актуальной?

— Если брать Россию в целом, то на сегодняшний день 15% супружеских пар — бесплодны. В Томске данный показатель еще выше — 17%. Это много. Одна из причин такого антирейтинга в плане здоровья — ранние половые связи, в том числе и беспорядочные, ранние аборты. Томск ведь город студенческий. Но мы — врачи. Мы лечим женщин, любим и умеем делать это на достойном уровне. Так что и результат у нас хороший. К слову, нашей самой «юной» будущей маме в этом году исполнилось 50 лет. Это ее первая беременность, и она проходит успешно. Ну, а если обратиться к статистике, то первичных обращений на сегодняшний день у нас более 21 000. Свыше 600 женщин состояли и состоят у нас на учете по беременности. Также большой процент пациенток, которых мы смогли вылечить от бесплодия.

**КОМФОРТНЫЕ** взаимоотношения внутри команды, **ПОНИМАЮЩЕЙ** друг друга с **ПОЛУСЛОВА**, осознающей **ЗНАЧИМОСТЬ** своей **МИССИИ**, — это и есть тот самый **ЗАЛОГ УСПЕХА**.

— Как пережили пандемию и опасаетесь ли прогнозируемой четвертой волны коронавируса?

— Как и во многих клиниках, в 2020 году у нас был небольшой спад, люди боялись заразиться, опасались последствий для репродуктивной функции. Ряд пациентов даже отложили свои планы на неопределенное время. Но потом поняли, что так можно и до климакса дождаться, когда шансы на рождение ребенка будут сведены к нулю. Некоторые наши пациентки, будучи беременными на самых разных сроках, переболели коронавирусом, но в легкой форме. И все до одной будущие мамы, находясь под наблюдением специалистов Центра, выносили малышей. Последствий для здоровья ни у мам, ни у детей не имелось. А вот у мужчин, как показала практика, после перенесенного ковида, действительно, имеются осложнения в половой сфере. В частности, происходят изменения в показателях спермограммы.

Если четвертую волну прогнозируют специалисты, значит, ей быть. Думаю, что коронавирус, открыв дверь, навсегда вошел в жизнь людей наряду с такими заболеваниями, как туберкулез, ВИЧ, диабет. И нам нужно научиться с этим жить, соблюдать все меры безопасности. Хотя, конечно, количество вакцинированных людей растет, и коллективный иммунитет продолжает вырабатываться.

— Когда у женщины долгие годы не получается родить ребенка, часто она слышит: «Значит, не судьба...». Вы верите в такие прогнозы?

— Если бы я верила в силу судьбы, я бы не стала репродуктологом. Конечно, то, чем мы занимаемся, граничит с фантастикой, мистикой. Думаю, что в какой-

- диагностика и лечение бесплодия
- подготовка и наблюдение беременности
- профилактика заболеваний репродуктивной системы у взрослых и детей
- эндокринологическая гинекология
- андрология
- ультразвуковая диагностика
- комплексная диагностика пары
- подготовка к ЭКО
- консультации узких специалистов (терапевта, эндокринолога, венеролога, дерматолога, офтальмолога, маммолога, ревматолога)

то мере не обходится наша работа без благословения высших сил. При этом не стану отрицать, что бывают и у нас редкие случаи, когда не получается помочь. Все делаешь, как нужно, в сроки, согласно правилам и опыту — но, увы! Как будто, действительно, над пациентом висит какой-то злой рок, обойти который не в компетенции человеческих знаний и воли. Но и здесь не стоит отчаиваться, если желание иметь ребенка очень велико. Главное — верить в позитивный исход и не сдаваться.

Рождение здорового ребенка — залог счастливой семьи. Поэтому на этапе подготовки так важно получить квалифицированную помощь в решении проблем с выявлением и лечением заболеваний репродуктивной системы мужчин и женщин. Главное — сделать правильный выбор медицинского учреждения, специалистам которого можно доверить свое счастливое будущее, связанное с продолжением рода.



ЦЕНТР  
РЕПРОДУКТИВНОГО  
ЗДОРОВЬЯ  
доктора Спириной

пр. Фрунзе, 39 (2-й этаж),  
тел. 799-200, drspirina.ru





Процедура лифтинга на аппарате Ultraformer

# Бьюти-день в Cher Ami

**В**ыбор косметолога — очень важный шаг на пути к красоте и здоровью кожи. Говорят, что на каждого врача так или иначе найдется свой пациент. Но наверняка любому захочется скорее приблизить эту встречу и выбрать специалиста, который подойдет по всем критериям.

О том, на что пациенту нужно ориентироваться в первую очередь и как найти «своего» врача-косметолога, говорим с профессионалами из клиники эстетической медицины «Cher Ami».

## ВЫБОР КЛИНИКИ



**НАДЕЖДА КОРЖИНСКАЯ, ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ, ДИРЕКТОР И ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ**

Свой первый «визит» в косметологию я рекомендовала бы начать еще дома — прежде всего узнайте, имеет ли выбранный вами центр лицензию на осуществление медицинской деятельности, а также поинтересуйтесь квалификацией специалистов (как правило, такую информацию можно найти на сайте учреждения). Стоит

обратить внимание и на оснащение клиники. Это важно, ведь медицина всегда идет вперед, и сегодня многие аппаратные процедуры можно пройти с полным комфортом — без боли и реабилитации. В «Cher Ami» мы гарантированно работаем с современным оборудованием, используем инновационные методики и передовые технологии, а наши врачи постоянно проходят обязательное обучение и повышают свои навыки.

## ВЫБОР СПЕЦИАЛИСТА

Доверие пациента к врачу и репутация специалиста, безусловно, очень важны. Чаще всего, если ты хороший косметолог, то твое имя на слуху. Первичная консультация с врачом-косметологом — это прекрасная возможность познакомиться со специалистом поближе, задать свои вопросы и указать пожелания, наметить с ним этапы программы лечения, частоту визитов и результаты, которых можно достичь. Если вас интересует популярная процедура, врач подробно расскажет о ней, а также даст рекомендации, насколько она вам подойдет. И речь не только о противопоказаниях по состоянию здоровья. Общий для всех косметологов «Cher Ami» подход — красота и гармония без излишеств. Например, мы не станем делать SMAS-лифтинг (однократная «подтяжка» лица) пациенту, если понятно, что это не прибавит ему эстетической привлекательности.

## АППАРАТ ИЛИ ИНЪЕКЦИИ



**ЕЛЕНА ЛОГИНОВА, ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ**

— На самом деле, аппаратные и инъекционные методики прекрасно дополняют друг друга, а комплексный подход делает лечение более эффективным. Но, безусловно, есть пациенты, которые предпочитают лишь аппаратные, не инвазивные методы, или же, напротив, только инъекционные. В любом случае,

при составлении индивидуальной программы, мы всегда прислушиваемся к их пожеланиям и с учетом этого назначаем те или иные процедуры.

## ЕСЛИ АППАРАТ, ТО КАКОЙ?

### НАДЕЖДА КОРЖИНСКАЯ

— Хочется отметить несколько аппаратных технологий, которые сделали за последнее время настоящий прорыв в косметологии. Конечно, все они имеются в арсенале клиники «Cher Ami».

Во-первых, **микроигольчатый RF-лифтинг Infini**. Передовая технология основана на передаче высокочастотных импульсов через специальные иголочки глубоко в кожу, что приводит к более активному запуску процессов ее восстановления, чем при поверхностном воздействии. RF-лифтинг Infini включает в себя преимущества сразу двух методик: лечебного прокола эпидермиса и радиочастотного термолиза, что по эффективности можно сравнить только с пластической хирургией или сочетанием лазерных методов коррекции. В итоге кожа становится более гладкой, свежей, сияющей, разглаживаются морщины, а рубцы, шрамы, расширенные поры становятся менее заметными. Применяется он и в деликатных зонах: шея, декольте, колени. Сейчас это одна из самых трендовых процедур на рынке косметологии.

Еще один интересный высокотехнологичный метод — **криолиполиз на аппарате CLATUU**. Процедура помогает скорректировать фигуру за счет удаления локальных жировых отложений под воздействием низких температур с помощью специальной насадки. Те жировые клетки, которые подверглись данному воздействию, медленно разрушаются (за одну процедуру уходит до 20% подкожного жира в области воздействия). При этом кожа и соединительные ткани не затрагиваются. Аппарат Clatuu применяется для устранения нежелательных жировых отложений в области живота, талии, ягодиц, бедер, рук, второго подбородка и других зон

тела. Процедура проводится без разрезов кожи, неприятных ощущений, не требует реабилитации.

### ЕЛЕНА ЛОГИНОВА

— В нашей клинике также применяется уникальная технология безинъекционной мезотерапии для глубокого увлажнения кожи — **система Dermadrop**. Это бесконтактная, неинвазивная и очень комфортная процедура, которая популярна среди наших пациентов. За счет высокого давления специально очищенного кислорода и сверхзвуковой скорости введения микрочастиц действующие вещества питательных сывороток на основе гиалуроновой кислоты проникают в кожу на глубину до 3,5 мм. Все проходит без боли, без проколов и реабилитаций. Сокращаются морщины, шрамы и постакне, омолаживающий эффект — моментальный. Процедуру можно выполнять после пилингов, она прекрасно подойдет тем пациентам, которые избегают инъекций.



**КРИСТИНА МОГИЛЬНАЯ, ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ**

Наиболее частой жалобой пациентов на приеме является «поплывший» овал лица, дряблость кожи и наличие избытков кожи в области верхних век. При этом пациенты не готовы к оперативному вмешательству по коррекции данных состояний. Мы готовы предложить альтернативу операциям — **ультразвуковой SMAS-лифтинг на всемирно известном и зарекомендовавшем себя аппарате Ultraformer**. Аппарат работает невероятно быстро, предельно точно, безболезненно, а главное — результативно. В наших силах добиться желаемого результата по коррекции контуров лица за одну процедуру. Процедура не имеет сезонности и может выполняться в любое время года.

Еще одна эффективная лазерная процедура, которую я рекомендовала бы попробовать, — **бриллиантовый пилинг**, нацеленный на омоложение кожи лица и



тела, улучшение ее внешнего вида, придающий сияние. В отличие от обычных пилингов и других лазерных процедур, она не испаряет и не уничтожает верхний слой кожи, поэтому не требует никакой реабилитации.

Каждый вариант, направленный на исправление эстетических недостатков или на сохранение здорового вида кожи, обладает своими достоинствами, возможностями и особенностями, но все они обязательно помогут вам выглядеть привлекательно, ухоженно и молодо.

*Cher Ami*  
COSMETOLOGY

Косметологическая клиника «Cher Ami»,  
ул. Красноармейская, 122/1,  
тел. (3822) 55-63-55,  
☎ +7 (913) 855-63-55,



online-консультация: @cherami.cosmetology

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# Профилактика: сохранит здоровье и деньги

**П**оговорка о том, что скупой платит дважды, как нельзя лучше подходит к ситуации, связанной с желанием сэкономить средства на стоматологическом лечении. Качественные протезы, виниры, операции по восстановлению костной ткани сегодня не могут стоить дешево. Одна из причин — высокая стоимость материалов и оборудования, которые в основном закупаются за рубежом. И конечно, бесценно истинное мастерство докторов.

Именно поэтому на первое место сегодня выходит профилактика заболеваний зубов и полости рта и грамотное отношение к своему здоровью в целом. Более подробно — в интервью с главным врачом стоматологической клиники «Премьер Дент» Константином Прокопенко.

— Летом перед нами остро встал вопрос приобретения инновационной стоматологической техники, поскольку не все операции и процедуры нашему нынешнему оборудованию были под силу. На тот момент на рынке как раз появился швейцарский аппарат последнего поколения — AIRFLOW Prophylaxis Master, объединивший в себе все современные технологические возможности. Он помогает профилактировать стоматологические заболевания, ухаживать за зубами и конструкциями пациентов, можно даже сказать, определенным образом дисциплинируя людей.



Мы никогда не используем дешевые непроверенные материалы. Мы НЕ ЭКОНОМИМ НА ЗДОРОВЬЕ своих пациентов.

Принимая решение о покупке самого лучшего, на наш взгляд, на данный момент на рынке аппарата, мы учитывали множество его плюсов, главный из которых — максимальный комфорт для пациентов во всем. Учтены все нюансы: даже подача подогретой до идеальной температуры воды, чтобы не раздражать лишней

раз чувствительные зубы, слюнообразующий порошок, не создающий в полости рта ощущения скрежета и наполненности. Наш AIRFLOW невероятно удобен, особенно для пациентов, которые боятся и остерегаются любых манипуляций с зубами.

Уже сейчас мы слышим отзывы от пациентов, которые сравнивая его с прежним своим опытом, говорят: это небо и земля. Все просто круто, комфортно, классно. Немаловажно, что чистку у нас проводит профессиональный дипломированный гигиенист с более чем 10-летним опытом в медицине, прошедшая специальное обучение. Надежные руки нашего врача нежно и безболезненно проводят качественную гигиену полости рта.

— Удивительно, что сегодня все врачи в один голос говорят о том, что заболевания зубов можно предупредить, и призывают регулярно посещать врача-гигиениста...

— Почему мы так трепетно стали относиться к профилактике? В свое время я поехал в Швецию с огромным желанием научиться каким-то сверхсложным операциям, которые, как я думал, не делают в России. Но на практике оказалось, что наши врачи работают с такими сложными случаями, которые шведским врачам в самом страшном сне не могут присниться. Дело в том, что у них на высочайшем уровне поставлена система профилактики, когда при первых же признаках люди получают лечение по страховке. Не секрет, что у нас пациенты тянут до последнего, прежде чем пойти к стоматологу. Это часто приводит к очень серьезным заболеваниям и осложнениям.

— И все-таки, почему вылечить зубы у хорошего врача — это так дорого?

— Хочу пояснить: наши цены для современного рынка вполне адекватны. Ведь они зависят от расходников. Мы никогда не используем дешевые непроверенные материалы. Если речь идет об имплантах, то это — премиальные шведские, максимально надежные и качественные. Они устанавливаются на всю жизнь и точно никогда не вызовут у пациента проблем. Если костная пластика — опять же применяются самые качественные дорогостоящие костнопластические материалы, мембраны и расходники. Если это аппаратура — только та, что гарантирует качество и комфорт для пациентов. Даже полимеризационные лампы для работы с пломбирующими материалами у нас — лучшие: время их световой экспозиции — 2 секунды вместо привычных 20, ведь пациент должен проводить в кресле минимальное количество времени.

Еще будучи студентом, я попал в одну из крупных сибирских клиник и прочитал плакат на ресепшене: «Дешевая стоматология — это самообман, иногда очень опасный». И это правда. Сэкономив деньги, поставив более дешевый имплант или другую конструкцию, пациент очень сильно рискует. Как следствие, можно не только потерять все, что установлено, но и получить серьезные проблемы в полости рта.

Поэтому пусть процесс реставрации будет происходить медленно, но верно — от чистки до финального протезирования. При этом устанавливаются временные протезы или другие варианты временных конструкций на весь период лечения. Важно, что у нас пациент сможет рассчитаться поэтапно, если у него нет возможности сразу оплатить лечение. Реально рассрочка платежей на год, два или три,



в зависимости от ситуации. При составлении индивидуального плана лечения пациенту распишут все цены. Уже сегодня в «Премьер Дент» имеются партнерские отношения с некоторыми банками, в ближайшей перспективе — взаимовыгодное сотрудничество по одной из программ с банком «Тинькофф».

— Последнее время все чаще говорят о комплексном подходе в стоматологии. Что вкладывается в это понятие?

— С помощью комплексного подхода мы в первую очередь ищем первопричину заболеваний зубов или их потери. Очень важно выявить ее, понять, что происходит, и исправить ситуацию в полости рта. Так что все наши услуги — чистка зубов, ортодонтия, лечение, протезирование, хирургия — направлены также на то, чтобы каждый доктор мог дать полноценную консультацию пациенту, объяснить, что именно необходимо исправить. Для этого мы и составляем полноценные планы реабилитации, чтобы пациент понимал, что происходит, в какую сумму ему обойдется доведение состояния полости рта до идеала. Если у него нет возможности для этого или он пока не готов, мы обязательно предлагаем ему какие-то альтернативные варианты. Важно, чтобы человек мог полноценно пользоваться своими зубами. Мы для своих пациентов выбираем самое лучшее. И не экономим на их здоровье.

Стоматология — это дорогое удовольствие. Но если лечение проведено правильно, то в результате пациент действительно получает возможность искренне, не стесняясь, демонстрировать всем окружающим красивую здоровую улыбку. Мы на самом деле можем и любим менять жизнь людей, потому что знаем, как это сделать.



— Какие мифы о лечении зубов — самые распространенные?

— Очень важно перед началом любого лечения убрать страх пациента перед медицинскими манипуляциями. Люди боятся неизвестности, а в наше время очень много не только недостоверной, но и откровенно вредной информации в интернете, которая находится в свободном доступе. Самые распространенные мифы гласят: имплантация — это больно, имплант отторгается и создает кучу проблем со здоровьем, анестезия — это яд. Но нет, это не так. Ведь речь идет о врачебном профессионализме. Каждый год наши доктора проходят различные курсы повышения квалификации — три-четыре учебы в год. Я лично за прошлый месяц прошел пять учеб, еще порядка четырех предстоит до конца текущего года. Клинику нужно развивать. Связь между пациентом и доктором не должна прерываться, а уровень высокого доверия врачу — падать.



Стоматология «Премьер Дент»,  
пр. Комсомольский, 44, тел. 24-88-88,  
pdstom.ru @premierdent.tomsk,  
@ dr.prokopenko\_konstantin

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19 И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАРАЖЕНИЯ

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ПОСЛЕ COVID-19 – ЭТО СИНЕРГИЯ

- уникального клинического опыта
- доказательной медицины
- последних научных исследований по COVID-19
- элитных коллекционных знаний интегративной медицины
- индивидуального подхода в каждом клиническом случае

ПРОЙДЯ ПРОГРАММУ, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- ✓ Быстрое восстановление сил и функции органов после перенесенного заболевания.
- ✓ Значительное усиление работоспособности и жизненной активности (часто выше, чем до болезни).
- ✓ Минимизацию рисков отдаленных последствий COVID-19 – фиброза легких, аутоиммунных заболеваний, истощения надпочечников, гипотиреоза, нарушения работы мозга.
- ✓ Значительное снижение риска повторного заражения.
- ✓ Минимизацию осложнений при повторном инфицировании вне зависимости от возраста.

**ПОМНИТЕ!**  
**ПО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЙ ПОВТОРНОЕ ИНФИЦИРОВАНИЕ  
ВОЗМОЖНО НЕСМОТРА НА ПЕРЕНЕСЕННЫЙ РАНЕЕ COVID-19  
И ВАКЦИНАЦИЮ!**



Клиника антивозрастной медицины  
г. Томск, пр. Ленина, 110,  
тел. +7 (3822) 908-988,  
ideale70.ru, @ideale\_tomsk



ул. К. Маркса, 36,  
тел.: 25-28-28, 51-08-29,  
axioma-center.tomsk.ru



ул. К. Маркса, 36,  
тел.: 25-28-28, 51-08-29,  
axioma-center.tomsk.ru



ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
МОЛОДОГО ЛИЦА

ANTI-AGE  
ТЕХНОЛОГИИ  
ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

**ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НУЖНО БЫТЬ МОЛОДЫМ НЕВЗИРАЯ НА ВОЗРАСТ**

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

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

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

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



Муш: Снежана Котикова @afrika\_mu

## Фитнес нового поколения

**З**анятия качественным фитнесом позволяют иметь здоровое, сильное и красивое тело, повысить жизненный тонус, при этом отдохнуть от работы и переживаний каждого дня. Всего этого можно добиться лишь при условии осознанной и, главное, профессиональной работы с физикой тела.

В основе философии фитнес-студии «Своя Стихия» — безопасные и максимально эффективные тренировки в комфортных условиях в деловом центре города. Они включают в себя знания о принципах правильного движения человеческого тела и эффективных нормах физической нагрузки, о минимизации травматизма и актуальных

новинках индустрии. Именно поэтому важно все продумать до мелочей еще на этапе организации.

Идея открыть такое пространство появилась у Оксаны Юргинной, руководителя студии, в процессе собственных многолетних занятий фитнесом в Томске, а также благодаря ее опыту посещения различных спортивных пространств в других городах России и за рубежом. Все чаще у нее возникала мысль создать в нашем городе такое место, где можно было бы учесть все нюансы. Так и открылась «Своя Стихия».

Фитнес-студия состоит из четырех качественно оборудованных залов для проведения тренировок разных фитнес-направлений.

Сердцем студии стали два зала для пилатеса на большом оборудовании, где установлены топовые тренажеры производства США. Они позволят прорабо-

тать все тело, эффективно воздействуя на глубокие мышцы, что при других видах тренировок делать тяжелее всего. Занятия в зале персональных и групповых тренировок проводят только сертифицированные тренеры, прошедшие обучение и сдавшие серьезные экзамены по системе *Balanced Body™*. Группа включает максимально 5 человек, что позволяет тренеру уделить достаточно внимания каждому.

### ПОЧЕМУ ИМЕННО ПИЛАТЕС?

Первое, на что обращают внимание люди во время занятия пилатесом, отмечает Оксана, — то, что активно начинает работать вестибулярный аппарат, чувствуется иной отклик тела на упражнения. Положительные изменения заметны практически сразу. И



Уже после 10 ТРЕНИРОВОК (конечно, при условии их регулярности) наблюдается ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ эффект.

уже после 10 тренировок (конечно, при условии их регулярности) наблюдается долгосрочный положительный эффект.

Глобальная разница занятий по комплексному методу, разработанному Йозефом Пилатесом, с классическим фитнесом, конечно, велика: регулярные тренировки оздоравливают суставы и позволяют им лучше двигаться, укрепляют мышцы и связки, снимают напряжение и боли в теле («зажимы», как называл их сам Й. Пилатес), корректируют вес, улучшают осанку, нормализуют сон. Это все те показатели здоровья человека, которые позволяют идти по жизни с позитивным настроем, сохранять работоспособность, быть стрессоустойчивым.

Многие считают, что тренировка может быть эффективной только в случае, если с нее возвращаются без сил и с болью во всем теле, однако это заблуждение. Занятия пилатесом как раз и способны привести к перенапряжению,

как это часто случается после посещения тренажерного зала. Напротив, в конце занятий ощущается невероятная легкость и полная расслабленность мышц.

### ПОМОЩЬ ВСЕГДА РЯДОМ

Команда тренеров студии — специалисты высокой квалификации с разносторонним профессиональным опытом. Их объединяет общее отношение к вопросам целостного и безопасного подхода, связанным с физическим развитием своего клиента в рамках комплексного подхода «Принципы движения» от *Balanced Body™*. Все направления студии подразумевают акцент прежде всего на здоровье клиентов.

Студия «Своя Стихия» предлагает индивидуальные занятия в отдельном зале для персональных тренировок с полным набором большого студийного

### ОКСАНА ЮРГИНА:

— На сегодняшний день пилатес — это моя любовь и давняя мечта, получившая воплощение. Мое отношение к нему разделяют и наши клиенты. У нас всем очень нравится: люди высоко ценят комфорт, чистоту, уют и атмосферу студии. Формат, который предлагается в студии, основан на индивидуальном подходе к каждому гостю, когда в расчет обязательно берутся именно его физические особенности.



оборудования для пилатеса, а также групповые программы (не более 10 человек) на большом оборудовании и без него. Это обеспечивает персональный подход и максимальную эффективность в рамках следующих направлений:

- **Reformer Pilates** — комплексная тренировка на большом оборудовании для пилатес-тренажерах «РЕФОРМЕР». Прорабатывает поверхностные и глубокие группы мышц всего тела, избавляет от напряжения и зажимов. Занятия на этом оборудовании обеспечивают максимальный эффект и минимальные риски получения травм во время тренировочного процесса.

- **Functional Fitness, PILATES MAT, Body Balance, Barre, Stretching MFR, TRX** — разнообразные тренировочные программы, каждая из которых уникальна, но при этом сочетает в себе профессиональный подход, многолетний опыт инструкторов и современные технологические решения в индустрии фитнеса.



Пр. Ленина, 110, вход А (3-й этаж),  
тел.: 8-913-815-41-81, 90-35-75,  
@svoyasthiya.tomsk, svoyasthiya.ru

# Главная ценность

*Важная составляющая любого проекта — это команда! Даже в век высоких технологий люди по-прежнему остаются главной ценностью практически в любой индустрии, а особенно в сфере красоты.*

**М**ы встретились с нашими постоянными партнерами Rube Studio и поговорили с девушками об их понимании женской и мужской красоты, о любви к профессии и о том, что это такое — работать в девичьем коллективе.

## АЛЕКСАНДРА РУБЕ

основатель Rube Studio

Сотрудники студии в моем понимании — это полноценные партнеры по салонному бизнесу. Для меня наша команда действительно много значит, говорю это без малейшего преувеличения. Каждый мастер студии — это драгоценная «жемчужина», которой я очень дорожу. Прекрасно понимаю, что не могу, не должна держать их в жестких рамках — такая политика не понравилась бы и мне самой. Также я принципиально не создаю иерархию в студии. Мы все на равных, гребем в одной лодке, каждая из нас необходимый «винтик» в системе нашего салона, без которого он не будет двигаться вперед.

## СВЕТЛАНА ЕДИГАРОВА

парикмахер-колорист

Для меня женская красота — это сочетание внешнего и внутреннего состояний. Когда у женщины здоровые волосы, сияющая кожа лица, она обязательно выглядит привлекательно. Мне очень нравится работать именно с женскими волосами, поэтому в последнее время я стала более углубленно заниматься колористикой.

## ВИКТОРИЯ АХМЕТОВА

бровист

Женщина красива, когда она счастлива, когда она чувствует себя уверенной и статной. Эти эмоции дарим ей мы, мастера студии.

## АНАСТАСИЯ ШУБИНА

мастер ногтевого сервиса

Женская красота, на мой взгляд, — это ухоженность. Аккуратные ногти играют в общем образе большую роль, поэтому мне очень нравится сам процесс ухода за руками. В Rube Studio, куда я пришла по приглашению, мне все очень нравится — условия, клиенты, коллектив. Да это вообще идеальная работа!

## ЗИНА БАЙРАМОВА

парикмахер

Уже полтора года я стригу в Rube Studio и женщин, и мужчин. Для меня мужская красота — это внешняя привлекательность, соединенная с аккуратной стрижкой и желанием следить за собой. Мой профессиональный принцип — делать работу так, чтобы самой понравилось. Ну, и клиенту, конечно, тоже. Я очень самокритична, постоянно учусь и стремлюсь к идеальному владению мастерством.

## АННА ТЕЛЕНКОВА

мастер ногтевого сервиса

С Александрой Рубе я была знакома еще до салона, работать с ней было моей

мечтой. Уже около 4 лет я отдала студии, и ни разу об этом не пожалела. У нас в коллективе есть такая тенденция — развиваться в той сфере, что нравится тебе больше, вот я и ушла из парикмахерского направления в маникюр. Если чувствуешь, что у тебя получается, нужно заниматься тем делом, в котором ты сильнее и лучше.

## ОКСАНА АНДРЕЙЧИК

стилист, визажист, бровист

На мой взгляд, красота женщины — в ее таинственности! Это то, что излучают ее счастливые глаза и загадочная улыбка. Это и немного кокетства, и уверенность в своем очаровании. И я знаю, как подчеркнуть эту красоту. Макияж и прическа от Оксаны Андрейчик не оставляют равнодушными никого! Это магия! (Улыбается.)

## ОЛЕСЯ ЩЕТИНКИНА

парикмахер

Женская красота — это свет, который идет изнутри, это то, как девушка сама себя ощущает. В Rube Studio меня прямо с обучения забрала сама Александра, которая у нас преподавала. Произошло это год с лишним назад. Очень нравится коллектив — все честные, искренние, очень отзывчивые, как-то у нас все по-семейному.



пр. Ленина, 94 (1-й подъезд, 2-й этаж),  
тел. +7-913-807-01-70,  
@rube\_studio, alexandrarube.ru

**КОГДА у женщины ЗДОРОВЫЕ волосы, сияющая КОЖА ЛИЦА, она обязательно ВЫГЛЯДИТ привлекательно**

В феврале 2021 года в Томске появилась новая детская клиника — альтернативная. Здесь почти в домашних условиях проводят консультации и назначают лечение педиатр, эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, окулист, хирург, дерматолог, лор-врач и психолог по психосоматике. В клинике по национальному календарю для детей работает прививочный кабинет, где можно поставить и вакцину импортного производства.



Главный врач клиники, педиатр Анна Васильевна Кочанова

# Альтернативная детская клиника

Главный врач клиники педиатр Анна Васильевна Кочанова в 1997 году окончила СибГМУ по специальности «педиатрия». Общий стаж работы в педиатрии врача высшей категории — 23 года. Кроме этого, она дипломированный гомеопат, прошла курсы с получением сертификата по СКЭНАР-терапии в детской практике, получила диплом с отличием о профессиональной переподготовке. С 1999 года занималась лечением детей в муниципальных медучреждениях города, через десять лет ушла в одну из частных клиник, а теперь создала свою.

— Анна Васильевна, в чем, по вашему, заключаются плюсы частной детской клиники?

— Прежде всего в возможности привлечения специалистов высочайшей квалификации, создании своей команды профессионалов. Еще важна, безусловно, комфортная обстановка, отсутствие очередей (что немаловажно во время пандемии) — ведь в таких условиях принимать малышей, придется с родителями, гораздо безопаснее.

У нас один пациент вышел — другой зашел. И, конечно, индивидуальный подход к каждому с учетом всех противопоказаний.

Еще для меня огромное значение имеет тот факт, что наша клиника подходит к лечению детей комплексно. Мы обращаем внимание не только на те жалобы, с которыми к нам приходят, но обязательно делаем полный осмотр, учитываем наличие сопутствующих заболеваний, о которых семья иногда может даже и не подозревать. Это имеет огромное значение при назначении препаратов и других видов лечения, помогая избежать побочных эффектов.

— У вас также есть такой редкий специалист как психолог по психосоматике. Чем он занимается?

— Это психолог, решающий проблемы психосоматики у детей. Сначала идет работа с родителями, а только потом страхи лечатся у самих детей. Ведь как показывает практика, те страхи, которые правят мышлением его мамы или папы, на сто процентов передаются ребенку. Ранее психосоматику не считали чем-то серьезным, но внутренние страхи — это

не надуманная проблема. Фобии выходят на физический уровень и превращаются в конкретные диагнозы: дерматиты, неврозы, конъюнктивиты. Наша клиника не зря называется альтернативной — мы предлагаем нетривиальное, но при этом грамотное с медицинской точки зрения лечение хронических заболеваний у детей. Антибактериальную терапию используем для лечения только в крайних случаях, при этом взвесив все показания и противопоказания у ребенка. Поэтому приглашаем родителей в нашу клинику, в которой они смогут наблюдать своих детей у прекрасных специалистов, использующих новейшие альтернативные подходы к лечению. Прием ведется по предварительной записи, в разовой форме, а также по договору на длительный срок.



Альтернативная детская клиника,  
ул. Сибирская, 66, тел. +7 (3822) 228-188

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# HOME & Design\*

## В ИТАЛЬЯНСКОМ СТИЛЕ

В выставочном дизайн-центре Casa Ricca Экспо открылся единственный в России флагманский салон итальянского мебельного бренда Liu Jo Living, отражающего преемственность и тесную связь моды и мебельного дизайна. Созданная при участии ATL Group, интерьерная коллекция отличается модульностью и адаптивностью, все предметы многофункциональны. Одна из ключевых характеристик Liu Jo Living – съемные чехлы для мягкой мебели, которые дают возможность менять внешний облик предметов так же часто, как мы меняем свой гардероб.



\* - дом и дизайн

Дизайн гостиной создан в нейтральной цветовой палитре, обилие металлических деталей придает пространству динамику и элегантность.



Этот уникальный виртуальный жилой проект, разработанный командой DelightFULL и Essential Home, демонстрирует иное видение яркого и запоминающегося дизайна, с которым ассоциируются представленные в нем мебельные бренды.

Essential Home рассматривает интерьер дома как стильное убежище от стресса. При этом дизайнеры поставили перед собой сразу несколько непростых задач. Эксперты команды считают, что в дизайне интерьера большое значение имеет уважение к истории. Кроме того, необходимо объединить культовый характер и элегантность пространства с практичностью и роскошью. Например, мягкий и нежный обеденный стул Marco с прочным мраморным столом Bertolia.

Секрет в том, чтобы сделать дизайн простым, смешав винтажные элементы с новинками, и позволить воображению формировать пространство, не придерживаясь какого-либо определенного стиля.

Новая роскошная квартира в Нью-Йорке ориентирована на функциональ-



Сара Магно, главный менеджер проекта «Сказочные апартаменты за миллион долларов».

ность и современность, дизайн выполнен в нейтральных тонах, что создаст лаконичный и шикарный образ.

Проект дома, состоит из девяти комнат, каждая из которых имеет свою собственную концепцию и индивидуальность. Дом отличается фирменным стилем, который передает ощущение спокойствия, роскоши и совершенства. Каждая деталь тщательно подобрана по функциональным и эстетическим

# Дизайн нового времени

Кресло Jean Single Sofa



*Известное интерьерное бюро Essential Home представило первый роскошный дизайн-проект из серии уникальных виртуальных домов, созданный для того, чтобы вдохновить любителей дизайна интерьера. Проект апартаментов за миллион долларов в Нью-Йорке создает четкое представление об идеальном жилом дизайне нового времени.*

Домашний кабинет из недооцененной зоны любого жилого проекта превратился в стильный офис.



Детская передает атмосферу игры, мечты и любопытства.



## Главный ТРЕНД этого года – абстрактный МИНИМАЛИЗМ, спокойная цветовая ПАЛИТРА.

качествам, поэтому в доме каждый сможет отдохнуть от напряженного образа жизни в городе, который никогда не спит.

Готовы ли вы к вдохновению? Давайте начнем!

– Хотите провести для нас небольшую экскурсию по дому?

– Да! Поехали! Мы хотим, чтобы уже при входе в дом семье становилось легко и уютно. Кухня, столовая и гостиная – это открытое пространство, имеющее репрезентативную функцию, рассказывающее гостям об этом доме. Кроме того, это зона укрепления отношений внутри семьи.

В каждой отдельной комнате стоит своя задача. Например, в спальне для младшего сына мы передали ощущение детского любопытства, игры, мечты с помощью восхитительного графического настенного светильника. В главной спальне с женственным



Обеденная зона столовой идеальна для особых моментов в кругу друзей и семьи. Обеденный стол и стулья Ezra.

оттенком – атмосфера уединения и интимности. Нашей целью было, создать иллюзию максимально реалистичного опыта в виртуальном доме, чтобы любая семья смогла почувствовать, что это их дом.

Благодаря модной открытой концепции для легкого доступа к кухонной зоне, пространство гостиной отлично подходит для вечеринок с друзьями. Дизайн гостиной создан в нейтральной цветовой палитре с несколькими металлическими деталями в осветительных приборах. Диван Sherman от Essential Home с

богатой бархатистой текстурой стал идеальным дополнением к роскошной бриллиантовой подвеске Botti от DelightFULL.

– Пытались ли вы включить в проект какие-либо популярные тенденции в дизайне интерьера?

– Конечно! Главный тренд этого года – абстрактный минимализм. С тех пор как началась пандемия, у людей повысилась потребность чувствовать себя защищенными в своих домах, а успокаивающие цвета и грамотное освещение, свойственные

стилю, идеально подходят для того, чтобы подчеркнуть это ощущение.

Обеденная зона в столовой – прекрасное место, чтобы насладиться особыми моментами в кругу друзей и семьи: обеденный стол Ezra дополнен красивыми обеденными стульями Isadora из новой коллекции, а культовая подвеска Galiano от DelightFULL освещает пространство, поднимая досуг на новый уровень.

Об офисе стоит сказать отдельно. В последнее время офисная зона превра-

тилась из недооцененной части любого проекта домашнего декора в одну из самых важных комнат в доме. Роскошная квартира в Нью-Йорке представляет функциональный и стильный офис, в котором лидирует кресло Virginia от Studioepe и Essential Home, а также потрясающая настольная лампа Turner от DelightFULL.

В главной спальне проекта дизайнеры роскошных апартаментов уходят от светло-коричневых и бежевых тонов и заменяют их серыми

и белыми оттенками, самыми перспективными цветовыми сочетаниями сезона. Кровать Sophia от Essential Home идеально подходит для того, чтобы стать центральным элементом спальни, придавая ей стиль, комфорт и индивидуальность. Кровать дополнена тумбочками бренда Kahn и двумя белыми классическими настольными лампами.

– Считаете ли вы, что проекты виртуальных домов окажут влияние на мир дизайна?

– У меня нет никаких сомнений на этот счет. Дизайнеры живут в новую эпоху. Все изменилось, нам нужно продолжать нашу работу на виртуальных встречах, давать виртуальные советы, поэтому для меня естественно, что мы растем с виртуальным опытом. Профессионалы продолжают переосмысливать офлайн опыт, чтобы сохранить вдохновение и дизайн живыми.



Стол Turner Side Table с мраморной столешницей



В главной спальне с женственным характером – атмосфера уединения и интимности.



Письменный стол Edith для стильного домашнего офиса





*Итальянская мебельная фабрика «Mobilriù Luxury», история которой началась в далеком 1966 году с маленькой мастерской, сегодня имеет мировую известность. Компания принимала участие в серьезных и глобальных проектах, оформляя частные дворцы шейхов в Катаре, роскошные виллы и отели по всему миру, посольства и представительные учреждения.*

## Из Италии с любовью



Во главе фабрики сегодня стоит Джакомо Ваньини, принявший эстафету у своего отца, а все производство сконцентрировано под живописным городком Пезаро. Наш колумнист Лариса Селиванова задала ему несколько вопросов, на которые он с искренним удовольствием ответил.

**— Джакомо, что выделяет продукцию вашей компании на мировом мебельном рынке?**

— Наши коллекции легко узнаваемы благодаря собственному стилю, роскошному и яркому, как сама Италия. Нам удастся гарантировать быстрые сроки изготовления и лично контролировать качество каждого предмета, которые выходит с нашей фабрики.

**— Ваша мебель является предметом роскоши?**

— Да, наши товары можно назвать предметами роскоши, которые предназначены для обстановки эксклюзивных

интерьеров. Мебель Mobilriù Luxury — это часть итальянского образа жизни, роскошная итальянская мечта, природа и искусство в доме каждого клиента. Нам хочется, чтобы все наши клиенты наслаждались возможностью в своем доме получать капельку Италии и нашей любви.

**— Как вам сегодня удается оставаться в числе лидеров рынка?**

— Наша фабрика сохраняет лидерство на рынке благодаря нашему гиб-



кому подходу. Мы постоянно в поиске нового дизайна и материалов, но при этом остаемся верными собственному стилю. Мы уделяем большое внимание инновационным материалам в отделке и новым направлениям в дизайне ткани, выделке кожи, внедряя в наши коллекции бархат, шелк, эксклюзивную вышивку, декоративную строчку. Мы используем натуральную кожу и нубук, благодаря специальным технологиям наших поставщиков мы можем воссоздать любые эффекты, которые сделают мебель уникальной, но одновременно узнаваемой и элегантной.

**— Считаете ли вы, что ваша продукция достойна того, чтобы передаваться по наследству?**

— Нашу мебель, как ювелирное украшение, можно передавать своим детям, потому что мы не идем за модой, а создаем ее. Я расскажу вам интересную историю. Во время одной из рабочих поездок в Санкт-Петербург мой отец Итало был покорен великолепными дворцами, построенными по проекту итальянского скульптора Растрелли, и

Джакомо Ваньини, владелец фабрики «Mobilriù Luxury»



**НАШУ** мебель, как **ЮВЕЛИРНОЕ УКРАШЕНИЕ**, можно передавать своим детям, потому что мы не идем за модой, а **СОЗДАЕМ ЕЕ**.



в результате этой поездки появилась наша коллекция Madame Royale, которая берет начало в итальянском барокко.

**— Согласны ли вы с тем, что тяготение современного общества к минимализму во всем, в том числе и в дизайне интерьеров, влияет на желания и запросы клиентов?**

— Да, минимализм повлиял на вкусы и предпочтения заказчиков, но всегда остаются клиенты, которые находятся в поиске мебели в стиле «вне времени», способной подарить тепло своим обладателям. Мы считаем, что, инвестируя в мебель, которая прослужит долгие годы, наши заказчики получают возможность диктовать собственный вкус и стиль в интерьере, отличный от массовой моды.

**— В вашем собственном доме есть мебель из ваших коллекций?**

— Да, в спальне у меня стоит кровать Incanto из чудесного голубого бархата в оттенке неба над Италией. Конечно, диваны и столовая группа в моем доме тоже из наших коллекций.

**— Смена поколений каким-то образом отражается на вашем бизнесе?**

— Мой отец научил меня многому, привил любовь и страсть к деятельности, которой я занимаюсь. Вы знаете, он бы гордился тем, что сейчас происходит у нас на производстве. Мы полностью автоматизировали все процессы, внедрили новые системы хранения на складе. Мы уделяем большое внимание социальным сетям и следим за событиями, происходящими сейчас не только в Италии, но и в мире.

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

— Нужно быть готовыми к новому, знать вкусы своих клиентов и быть гибкими. Заказчики получают большой объем информации из социальных сетей, но не всегда эта информация полна и достоверна. Наша задача — вместе с нашими дилерами помочь клиентам найти лучшее решение для их интерьерных задач и сделать это с любовью и усердием, присущим итальянским мастерам.

**— Что сегодня входит в понятие «модный интерьер»?**

— Концепция модного интерьера сильно варьируется. Я бы предпочел использовать термин «стильный интерьер». Его значение связано с разными регионами мира, где мы работаем. Есть страны, которые привязаны к классическому стилю, есть страны, которые ищут современные модели, а есть регионы, где предпочитают роскошную неоклассику или роскошь в понимании нового времени.

**— Какие еще творческие сферы вам близки?**

— Наша фабрика напрямую связана с искусством и творчеством. Мы находимся в 30 км от Урбино, города, который считается колыбелью Итальянского Возрождения, я живу в Градаре, в котором по сей день сохранена великолепная крепость с собранием мебели и предметов искусства различных времен. Пезаро — это родина композитора Россини. Что говорить, моя супруга Патриция получила диплом Академии искусства.

**— Что для вас значит понятие «семейный бизнес»?**

— Идея семейного предприятия — это прежде всего тепло и любовь, которое может дать только семья, и эти идеи мы стараемся внести в наши отношения с людьми, с которыми встречаемся каждый день, с поставщиками, клиентами, сотрудниками фабрики. Понятие «семейное предприятие» в нашем понимании включает традиционные ценности и культуру итальянской семьи.



*Если очень сильно упростить, то Гроус хакинг — это систематическая и непрерывная проверка гипотез, направленных на быстрый рост компании. В основе этой методике лежат три принципа: быстрое повышение метрик, постоянная оптимизация результатов, открытый процесс.*

# Growth Hacking\*

## ВЗРЫВНОЙ РОСТ ПРОДАЖ

Для интернет-маркетинга в команде обязательно должны быть: аналитик, маркетолог, менеджер, дизайнер и разработчик.

Всё выглядит достаточно просто: каждому члену команды нужно сгенерировать несколько гипотез, которые предположительно увеличат одну или несколько метрик. Затем нужно проверить их, например, с помощью A/B-тестирования, и проанализировать результат. Успешные гипотезы необходимо масштабировать, улучшать и повторять весь цикл снова и снова.

Все решения принимаются на основе данных. Это фундаментальный признак Гроус хакинга. Любая маркетинговая активность хороша в том случае, если ее можно измерить и на основе этого делать выводы об эффективности.

Глобально можно выделить два подхода:

**1. Случайная генерация идей и их проверка.** Этот способ гораздо более дорогой, требует больше временных ресурсов и сил. Здесь больше шансов провала, но очень часто именно так рождаются сильные и прорывные идеи.

**2. Системная проверка гипотез, собранных заранее.** Отлично работает, если есть повторяемость экспериментов и можно собрать целый пул гипотез. Он дает более прогнозируемые результаты, поскольку уже есть собранная статистика по итогам предыдущих тестов.

Лучше всего использовать комбинацию этих способов. Сначала тестируем решения, которые с наибольшей вероятностью сработают на этом магазине, а потом генерируем случайные идеи.

Каждому члену команды нужно сгенерировать несколько ГИПОТЕЗ, которые предположительно УВЕЛИЧАТ одну или несколько МЕТРИК.

В Growth hacking нет строгих правил и главное здесь — гибкость, но есть вспомогательные инструменты, которые уже зарекомендовали себя. Например, AAARRR. Это маркетинговая воронка основных этапов жизни клиента в продукте. Используется, чтобы разделить работу с пользователем на этапы и отслеживать показатели на каждом из них.

- **AWARENESS информирование**

Знакомство посетителя с продуктом. Например, он зашел на сайт.

- **ACQUISITION привлечение**

Стало интересно и он оставил свои контакты в лид-форме.

- **ACTIVATION активация**

Понял ценность и стал пользоваться продуктом.

- **RETENTION удержание**

Постоянно пользуется продуктом.

- **REFERRAL виральность**

Делится информацией о продукте.

- **REVENUE доходность**

Платит за продукт.

\*Гроус хакинг

### Как это работает на практике

С теорией разобрались, перейдем к практике и реальному кейсу.

В 2020 году мы совместно с коллегами из F6 работали по этой методологии с томским магазином сантехники «Моя ванная».

Цель — поднять продажи и посещаемость интернет-магазина. Выделенные роли на проект — Growth-мастер, аналитик, трафик-менеджер, контент-менеджер, дизайнер, разработчик. Основные инструменты — реклама в интернете, сайт.

Распределив все роли по команде, раз в неделю мы проводили митинг, к которому каждый должен был подготовить не менее пяти гипотез.

Условно собрание можно разделить на три этапа:

1. Обсуждение прошлых гипотез и результатов.
2. Генерация и защита новых гипотез.
3. Масштабирование успешных идей.

Гипотеза должна быть сформулирована в формате: если \_\_\_\_, то \_\_\_\_, содержать метрики, на которые она повлияет, к какому этапу из AAARRR относится и ожидаемый результат, а на ее реализацию команда должна потратить не более шести часов.

**Например:** Если в Instagram запустить в рекламу карусель с красивыми ванными комнатами на аудиторию «женщины 25-45 лет, с интересами ремонта», то средний CTR составит 0.7%. Основная метрика — CTR, дополнительные — отказы, время на сайте.

### Масштабирование

Если на митинге мы видим, что гипотеза показала хороший результат, то ее нужно масштабировать. Теперь команда не ограничена шестью часами на реализацию, можно заниматься оптимизацией, проработкой визуальной части и т. д.



Валерий Пеньков, основатель и руководитель томской «Студии Т».

**Например:** Была гипотеза, что если разместить на главной странице каталог с основными разделами, то это уменьшит количество отказов, упростит навигацию, повысит количество заказов. Мы разместили сделанный на скорую руку каталог с категориями за несколько часов, с помощью A/B тестов протестировали гипотезу, и она показала успех. Через неделю, после анализа, команде уже выделили время на масштабирование — нарисовать красивые иконки, сделать анимацию, адаптив, правильную приоритизацию и красиво интегрировать на страницу.

Суть метода Growth hacking в том, что не бывает однозначно плохих идей, нужно тестировать всё, но с минимальными усилиями. Чем больше экспери-

ментов вы проводите, тем выше будет ваш результат на длинной дистанции. Бывает, что идея, которая казалась заранее провальной и над которой насмехались на собраниях, показывала ошеломляющий результат.

Поэтому проводите A/B-тесты, проверяйте гипотезы и находите те решения, которые принесут рост именно вам.

Подписывайтесь на наш блог, так мы поймем, что вам это интересно, и расскажем больше полезного.



penkoffvaleriy

# Объединенные одним призванием

Центр когнитивной психологии в Томске отметил свой второй день рождения 15 октября. Уже два года специалисты центра успешно помогают клиентам с самыми непростыми проблемами: тревожными и невротическими состояниями, депрессиями, психическими травмами, суицидальным поведением, социальной дезадаптацией и многими другими.

— **Анастасия, в какой момент вы поняли, что готовы возглавить руководство командой в созданном вами Центре?**

— Когда число обращений пациентов в 4 раза превысило мои физические возможности. За два года работы мне действительно удалось сформировать сильную команду специалистов. Самым важным для меня, как руководителя, была необходимость создать все условия для профессионального роста моих кадров, сформировать среду здоровой психологии для томичей — место, где можно получить качественную и квалифицированную помощь. Сейчас наша деятельность распространяется далеко за пределы Томска. Из-за пандемии мы много начали консультировать онлайн, и сейчас у нас есть клиенты практически в каждом уголке мира. Речь идет, конечно, о русскоговорящих людях, наших соотечественниках.

— **В чем уникальность Центра на сегодняшний день?**

— Мы — команда клинических психологов, применяющая в работе когнитивно-поведенческий подход. В этом виде терапии на данный момент имеется очень широкая методологическая база и множество современных направлений: схема-терапия, mindfulness, АСТ (терапия принятия и ответственности), диалектическая поведенческая терапия, метакогнитивная терапия. Каждый специалист имеет большой выбор инструментов, способных помочь ему решить

самые сложные проблемы. Главное, что нужно знать о нас: мы за научный подход и доказательные методы в психологии.

Центр когнитивной психологии в Томске активно сотрудничает с врачами-психиатрами. Со многими из них у сотрудников Центра сформировался крепкий профессиональный союз. Часто это работа в паре врач-психиатр — клинический психолог: когда работа идет с одними и теми же проблемами, но подход к ним производится с разных сторон. Когнитивно-поведенческая терапия в соединении медикаментозной дает самый быстрый и стойкий результат.

— **В чем секрет успеха вашего Центра и его востребованности?**

— Конечно, в людях. Психологи Центра — первоклассные знатоки своего дела, любящие свою работу. Для каждого из нас то, чем мы занимаемся, — призвание. Здесь нет случайных людей — и это главное, что нас объединяет. Мне важно видеть и поддерживать профессиональный интерес специалистов, встраивать в общую цель инди-

видуальные цели каждого. Для меня ценно, что у сотрудников горят глаза, и они видят свой собственный рост. Сейчас это уверенные в себе опытные специалисты. А ведь некоторые из них пришли в компанию еще студентами и начали практиковать с нашей помощью и поддержкой.

Мы — настоящая команда со здоровыми личными границами и при этом очень бережными и теплыми отношениями внутри нее, команда, где есть взаимная поддержка и совершенно отсутствует внутренняя конкуренция. У нас каждый специализируется в интересной ему области, глубоко знает свою тему и зарабатывает в ней практический опыт.

• **Анастасия Вьюга**, клинический психолог (СибГМУ), руководитель центра.

• **Семен Логинов**, клинический психолог (ТГУ) специализируется на работе с тревожными расстройствами, ОКР, психическими травмами насилия, комплексными психическими травмами.

• **Людмила Ли**, клинический психо-

Секрет успеха:

Общее призвание. Мы все в своей стихии.  
В профессиональной команде расти и развиваться намного легче.



Deviz

Научный подход к психологическому здоровью.

лог (ТГУ), аспирант ТГУ, специализируется на работе с самоповреждающим и суицидальным поведением.

• **Анастасия Тюрина**, клинический психолог (СибГМУ), специалист по работе с семейными отношениями, тревожными состояниями и нарушениями пищевого поведения.

• **Анастасия Ефимова**, клинический психолог (СамГМУ), специализируется на работе с аффективными расстройствами: тревожно-депрессивным синдромом, депрессиями, дистимией, БАР.

• **Анна Сидоркина**, психолог (ТГПУ), специализируется на вопросах самореализации личности и развитии осознанности.

• **Александра Осипова**, клинический психолог (СибГМУ), специализируется на работе с кризисными состояниями.

• **Ирина Петроченко**, детский и подростковый психолог (КемГУ), магистрант ТГУ, специализируется на работе с тревожностью, проблемами социальной адаптации, психологической зависимо-

стью от гаджетов.

• **Наталья Шалина**, старший администратор центра, студентка 6-го курса клинической психологии ТГУ, начинающий консультант, специализируется на работе с молодежью, проблемами социальной адаптации и межличностных отношений.

— **В чем сила вашей команды?**

**Ирина Петроченко:** В том, что мы знаем, как позаботиться о клиентах. У нас индивидуальный подход: мы стараемся понять ситуацию каждого человека и обеспечить ему комфортные условия.

**Анастасия Ефимова:** Думаю, что во внимании руководителя к эмоциональному и физическому комфорту команды. Это стимул для качественной работы, когда хочется отдавать все свои силы на достижение результата.


**Семен Логинов:** Для меня в нашей команде ценно то содействие, которое я получаю от коллег, когда сталкиваюсь со сложными травмирующими ситуациями своих пациентов. Когда самому бывает

эмоционально тяжело, а помощь команды дает ощущение, что ты не один.

— **В чем ваша миссия?**

**Наталья Шалина:** Показать, что психотерапия работает! В ней нет мистики, это наука, основанная на знаниях о физиологии и нейробиологии. Все дело в мозге! Чаще всего человек не знает, как функционирует его психика, что стало причиной развития невротических симптомов, какие закономерные процессы происходят и как улучшить свое состояние. Мы даем знания о психике, работающие практические инструменты для улучшения качества жизни и, конечно, нашу поддержку.



ул. Крылова, 21, БЦ «Крыловъ», офис 111,  
тел. 8-952-681-1065  cbt.online



Миа: Джамия Раши @jamiya\_rashe  
 Hair: Бони Мамедова @boni\_mamedova  
 Одежда: DAISYKNIT @daisy\_knitwear  
 Локация: Шоурум If I do @if\_i\_do.brand

клиентов вдохновляют меня каждый день вставать и делать то, что я делаю. Среди них — совершенно разные, но очень эрудированные и достойные во всех отношениях люди. Мне везет с теми, кто встречается на моем пути: у них есть чему поучиться в плане человеческих качеств и жизненного опыта. Вообще я работаю как с физическими, так и с юридическими лицами. И со всеми мне удается выстроить отношения, основанные на взаимоуважении и доверии.

### В свободное плавание

Достаточно долго я работала как госслужащая. Казалось, все было нормально: и достаточно высокая зарплата, и интересная деятельность, но мне что-то не

поменять свою стратегию, мгновенно переключаться. И третья очень хорошая черта — возможность спокойно и рассудительно мыслить в стрессовых ситуациях. Я должна в голове простроить план, последовать ему и привести своего клиента к успеху — максимально быстро, качественно и финансово выгодно для него.

Моя задача — объяснить клиенту нормы закона простым языком. Необходимо, чтобы человек понял логику, по которой мы действуем, и поэтому я постоянно клиента информирую о состоянии его дела.

У юридических вопросов всегда есть несколько путей решения. Например, можно месяцами и годами ждать результат, а можно как-то найти быстрый вариант. И вот этот, последний, я всегда вижу, знаю, как он работает, так что клиенты

получают свои квартиры, деньги, задолженности и т. д. гораздо быстрее.

### Не только юрист

Только недавно осознала: нужно быть не только юристом, но еще и психологом. Потому что клиенты доверяют мне очень серьезные проблемы, связанные с квартирами, детьми, разводами, последней денежной суммой, которая у них имеется. И я понимаю, что должна не просто сухо принять у них дело, а вникнуть, прочувствовать его, вести как свое собственное. Пропуская их сложности через себя, порой чувствую нотки выгорания. В таком случае просто ухожу на выходной — и все снова отлично.

+7-913-876-01-04  
 @olesya.illarionova



# Талант помогать людям

*Реализоваться в жизни, защищая права людей и помогая им с точки зрения закона решать проблемы, — вот о чем с 16 лет мечтала Олеся Илларионова, сегодня — успешный юрист частной практики. Когда в 9-м классе на уроке обществознания она узнала о работе прокуратуры и судов, сразу поняла: это то, что ей нужно.*

### Работа = любовь

— Юрист — это профессия, которая требует очень большой ответственности и дисциплины. Мне с детства родители внушали: если начала какое-то дело, надо обязательно доводить его до конца с двухсотпроцентной отдачей. У меня все систематизировано: вот меня ночью разбудит, я скажу, на какой стадии находится дело того или иного клиента и где у меня в документах можно найти тот или иной лист. Мне кажется, это отлично характеризует настоящего специалиста нашей сферы.

Свою работу в первую очередь я люблю за возможность помочь людям. Уверена, каждый из нас должен выбирать профессию по своим предназначениям и интересам. Это вовсе не слава, не деньги, не известность... Счастливые глаза моих

давало покоя. Потом я просто осознала, что мне важно быть самой хозяйкой своей жизни: распоряжаться своим временем, решать свои задачи, не забывать про свои амбиции... Сложно было принять решение уйти в частную практику, поскольку я с трудом понимала, что будет дальше. Но рада, что сделала правильный выбор.

### Успех — это характер

Думаю, в первую очередь юрист должен быть лишен стеснительности. В нужные моменты следует уметь заявлять о себе: на заседании суда, при общении с представителями госорганов и т. д. Надо идти и брать, а не ждать, пока в руки все само придет. Второе качество — умение быстро реагировать и отвечать на возникающие раздражители, быть готовым всегда



## CAMBRIDGE ENGLISH

Самые популярные и престижные международные экзамены по английскому языку, разработанные в соответствии с общеевропейской шкалой языковой компетенции. Результаты этих экзаменов признаются более чем в 12 500 организаций в 170 странах мира как реальный показатель знаний языка.

# Проводник в мир английского

*Сегодня владение английским языком — необходимость. Знание английского открывает широкие возможности для развития: зарубежное образование, участие в программах академического обмена, стажировки, работа в международных компаниях.*

Каждый родитель заинтересован в том, чтобы его ребенок выучил английский в школе. Но как оценить уровень знания языка? Ведь пятерки за выполненные домашние задания не являются независимой оценкой и не гарантируют, что к моменту окончания школы ученик сможет свободно общаться на иностранном языке.

Существует несколько авторитетных международных тестовых систем, которые признаются во всем мире, и Кембриджские экзамены — одна из них.

Home English Club — официальный аккредитованный экзаменационный центр

по подготовке к международным Кембриджским экзаменам в Томске. Учебное заведение, которому идет уже 11-й год, было создано Оксаной Мелентьевой после двух лет проживания и обучения в Америке.

В школе используется метод полного погружения в языковую среду: на занятиях говорят только на английском. Задача педагогов — чтобы каждый ученик понимал тему урока, для этого они используют самые разные форматы обучения и постоянную смену деятельности. Девиз школы: обучение — через приключения!

Home English Club — лицензированная школа дополнительного образования, что гарантирует соблюдение всех необходимых норм для сохранения здоровья детей и проверенные образовательные программы.

В этом году в школе есть большой повод для гордости — ученики Home English Club сдали Кембриджский экзамен и подтвердили уровень знания английского языка. Вручение Кембриджских сертификатов проходило в торжественной обстановке. Согласитесь, замечательно, когда у школьников Томска есть возможность участвовать в международном образовательном процессе.



ул. Юрия Ковалева, 40,  
 ул. Кулёва, 32,  
 ул. 79-й Гвардейской дивизии, 12,  
 тел. +7 (3822) 281-032  
 @home\_english\_club



# Плюшевый бизнес мирового масштаба

**Т**омская фабрика ростовых кукол «Потапыч» сегодня известна в 150 городах России. Но заказы на плюшевых маскотов местного производства летят и из-за рубежа, причем очередь на них расписана на 2—3 месяца вперед. Только за последние пару лет здесь были отшиты 684 персонажа, которые развезли по 17 странам мира! Впечатляет, не так ли?

Оживить логотип, товарный продукт, героя мультфильма, создать талисман для любого бизнеса — для команды Кристины Байдали нет ничего невозможного. Владелица успешной компании, несомненно талантливый и амбициозный предприниматель, она рассказала нам

о том, как создавала свой серьезный и масштабный бизнес.

**— Создание фабрики ростовых кукол было порывом или вашим осознанным решением?**

— Это была любовь с первого взгляда. Однажды я увидела ростовую куклу на мероприятии, и мне тут же захотелось сделать что-то подобное. Умение оживать героев с картинок — это же практически магия! Так что бизнес-идея возникла сразу, я просто пыталась понять, как ее монетизировать. Стала изучать тему, мониторить рынок, искать мастеров (у меня на собеседовании побывало более 60 (!) человек). В 2012 году мне наконец-то повезло: я встретила мастера-бутафора, с которым мы сконструировали первую куклу — Пчелку Майю. А сегодня созданных нами героев более 1000 по всему миру.

**— Как делали первые шаги в бизнесе? Такое необычное для города направление «выстрелило» сразу?**

— Сначала я сняла офисное помещение в 20 м<sup>2</sup>. В первый год мастера шили кукол на дому, а я сама отвозила им поролон и ткани. Потом поняла, что надо расширяться, и взяла в аренду еще 30 м<sup>2</sup> для первой мастерской. Мы начинали с одного заказа в 3—4 месяца, а каждого персонажа отшивали две недели. Продвижением ростовых кукол занимались в интернете и довольно быстро вышли на российский и зарубежный рынки. А вот из Томска в первые три года заказы совсем не поступали.

**— Такая увлеченность своим делом, самоотдача не могли не дать свои плоды. Бизнес принес вам первый миллион. На что его потратили?**

— Конечно же, на дальнейшее развитие — не знаю предпринимателя, который поступил бы иначе. Сегодня у нас четыре мастерских, 20 мастеров, администраторы и заместители по разным направлениям, заказы на крупные суммы. Среди наших клиентов — Администрация Томска, «Газпром», «СИБАГРО», «33 пингвина», «Деревенское молочко», «Межениновская птицефабрика» и многие другие. Приятно, что создание маскота для промо своего бизнеса эти игроки рынка доверяют именно нам. Мы сшили несколько талисманов для крупных международных и региональных событий: Ластика для Чемпионата мира по подводному плаванию в ластах, Гуся Пашу для футбольного фестиваля «Спортивная Волна-2020», Мараленку для форума АТР 2018. Стали официальным изготовителем ростовых кукол для британской мультипликационной компании 3D Sparrow, создателей мультсериала «Буба»...

Бывает, что какие-то герои особенно нравятся заказчикам. Так, одних мишек мы сделали около пятисот в дубле. Все выкройки и лекала сохраняем и достаем, когда нужно. И это невероятно круто — понимать, что у тебя уже такой большой архив выкроек. Кого мы только не создавали! За это время мы настолько выросли, что сейчас я могу выбирать, с кем нам работать.

**— Вы гордитесь своей командой?**

— Горжусь! Она у меня очень сильная и творческая. Все они — гораздо больше, чем просто исполнители. Смотрю на них и понимаю: это же я их собрала — таких разных, но таких уникальных! Здесь все взаимозаменяемы, все нацелены на постоянное получение новых знаний. Так, молодые учатся у более опытных мастеров, внимательно слушают, записывают, изучают разработки. Как-то пришел ко мне на работу устраиваться мужчина. Я так удивилась, что отказала ему. Думала: как он будет в нашем женском коллективе? А спустя год после собеседования все же решила пригласить к нам. И ни разу не пожалела — в инженерных вопросах он разбирается отлично. Сейчас в нашей команде два мужчины.

**— Создание корпоративного духа — это именно ваша задача?**

— Да. И если у сотрудника появились сложности, я всегда готова его выслушать, так как понимаю: плохое настроение или самочувствие не должны влиять на работу. Бизнес — это всегда команда. Не научишься ее чувствовать — ничего не получится.

**— Ответственность за финальный продукт — тоже на вас?**

— Ростовая кукла — символ праздника и детства, она должна радовать, а не вызывать неприязнь или пугать, поэтому у нас действует важное правило — до выхода из мастерской ее должен одобрить весь коллектив. Что-то не так — нужно взять паузу и исправить недостатки. А вот итоговое согласование маскота — всегда



Мы стали **ОФИЦИАЛЬНЫМ** изготовителем **РОСТОВЫХ КУКОЛ** для британской мультипликационной компании **3D SPARROW**, создателей мультсериала «Буба»...

за мной. Мы следим за тем, что происходит в нашей индустрии на мировом рынке, и одними из первых в стране отшиваем самые интересные новинки. Кстати, недавно мы «научили» своих кукол моргать глазами! Точно знаю, больше так делать никто не умеет!

**— Любой масштабный бизнес в какой-то момент приходит к такой точке роста, когда возникают его новые, смежные направления. Это случай «Потапыча»?**

— На мой взгляд история «Потапыча» развивается вполне закономерно. К 5-летию дня рождения компании увидит свет детская книжка «Потапыч и друзья», написанная мной совместно с детским психологом. Эта книжка просто волшебная! В ней рассказывается о приключениях Потапыча и его друзей — зайки Ляли и мишек Грея и Зефирки. Презентация книжки пройдет в Скол-

ково и в ряде московских библиотек весной 2022 года.

Надеюсь, в следующем году удастся представить зрителям шоу ростовых кукол на сцене Драмтеатра, организовать обучающий курс «Как построить бизнес на ростовых куклах». Еще я мечтаю о «Доме Потапыча» в центре Томска, где каждый этаж будет в своем цвете. Для этого проекта нужны большие инвестиции, но, думаю, скоро мы и этот вопрос решим.



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

## «DAMM BROWS»

НАПРАВЛЕНИЕ: *Оформление бровей*  
 РУКОВОДИТЕЛЬ: *Екатерина Дамм*  
 ГОД ОСНОВАНИЯ: *2016*

### Что стоит за личным брендом?

«Если хочешь добиться успеха, важно верить в себя и не сдаваться, — уверена мастер по оформлению бровей Екатерина Дамм. — А еще в жизни надо заниматься тем, что вдохновляет и дарит положительные эмоции. Я вообще всегда стараюсь улыбаться!»

И правда, она всегда на позитиве, всегда готова дарить радость и добрую энергию окружающим. Еще она любит, когда уважают ее время, но и сама умеет ценить чужое.

— *Екатерина, ваша профессия — мечта детства или взрослый осознанный выбор? Как начинался ваш путь к успеху?*

— Я всегда знала, что буду работать в сфере красоты. Все началось в 16 лет, когда косметикой, заказанной на Али-Экспресс, я красила своих подружек. Конечно, на первых порах работы были не идеальные. Несмотря на их несовершенство, я была довольна собой, кайфуя от процесса. (Улыбается.) Летом 2016 года заработала денег и, не раздумывая, внесла предоплату и прошла обучение у топового преподавателя, получив свой первый сертификат как мастер-бровист. Как многие, начинала принимать кли-



ентов на дому за минимальную цену, затем практиковалась в различных студиях, прошла несколько обучений.

Да, в какой-то момент из-за нехватки времени мне пришлось делать выбор — учеба в колледже или работа. Предпочла заниматься делом и не жалею об этом. Мое главное желание было, чтобы меня узнавали, чтобы мое имя было на слуху. И, можно сказать, что так и получилось. Оно стало моим личным брендом.

— *За что любите свою работу? А что в ней не нравится?*

— Люблю свою работу за общение и знакомство с новыми людьми. Это всегда какой-то энергообмен, появление интересных связей и контактов. Сейчас моя клиентская база — это преимущественно мои постоянные посетители. А вот ответить на вопрос, что не нравится в моем занятии, боюсь, мне сложно. (Улыбается.) Конечно, бывают неприятные инциденты, но это нормально и может случиться в жизни каждого мастера. Единственное, был период, когда работы было слишком много, не хватало времени на себя и личную

жизнь. Но нужно вовремя сказать себе стоп, разграничить. Сейчас у меня все структурировано: выходные, определенные часы, перерывы. Даже ситуации «записался-не пришел» бывают крайне редко.

— *Интересно, а как вы находили первых клиентов?*

— Первых клиентов находила ВКонтакте, в группе «Мастер и модель». Брала деньги только за расходные материалы. А когда уже устроилась в салон, делала брови даже бесплатно, за отметку в сторис. Большую роль сыграло, конечно, «сарафанное радио». Сейчас много людей приходят с инстаграма. Если раньше брала почти всех в качестве модели, то сейчас никому не делаю брови бесплатно, за исключением родственников, потому что ценю свой труд и время. Все клиенты разные, и все по-своему интересные. Осталась даже пара клиентов, которые были со мной с самого начала, когда я еще делала брови на дому. Есть клиенты-мужчины, и честно признаться, во время процедуры у них текут слезы от боли. (Смеется.)

— *Без каких талантов и черт характера не обойтись в вашей деятельности?*

— Считаю, важное качество любого мастера — харизма. Нужно расположить клиента, чтобы он тебе доверился, чувствовал себя комфортно. Я очень харизматичный человек, могу подстроиться под любое состояние человека, любое настроение и с каждым найду общий язык. Говорят, что я светлый человек, к которому приходишь с плохим настроением, а уходишь с хорошим. Это правда, я люблю каждого своего клиента. (Смеется.) Также важны насмотренность и опыт. Например, я не умею рисовать от слова «совсем», но глядя на мои идеальные линии, клиенты уверены, что у меня есть художественное образование. Вообще особенность моей работы в том, что мне удается находить контакт с людьми, мне доверяют, не ищут другого мастера.

Мое главное **ЖЕЛАНИЕ** было, чтобы меня **УЗНАВАЛИ**, чтобы мое имя было на слуху. И, можно сказать, что так и **ПОЛУЧИЛОСЬ**. **ОНО СТАЛО** моим **ЛИЧНЫМ** брендом.



Я не умею **РИСОВАТЬ** от слова «совсем», но глядя на мои **ИДЕАЛЬНЫЕ ЛИНИИ**, **КЛИЕНТЫ** уверены, что у **МЕНЯ** есть художественное **ОБРАЗОВАНИЕ**

Уверена: если клиентка ко мне пришла, она, скорее всего, останется со мной. Меня выбирают, потому что хотят выглядеть актуально, а еще я даю людям уверенность в себе, спокойствие.

— *Сейчас вы не только мастер, но и представитель косметики SHIK. Расскажите об этом подробнее.*

— В этом году моя жизнь кардинально изменилась. Помимо работы с бровями, захотелось двигаться дальше. Я сама не предполагала, что буду этим заниматься. Косметика SHIK — глоток свежего воздуха, новое направление, которое меня вдохновляет. Выбор пал именно на этот бренд, потому что это многофункциональный выбор. В линейке бренда SHIK представлены все самые необходимые продукты как для бровистов, так и для создания макияжа — декоративная косметика, профес-

сиональные кисти, аксессуары, а также многоступенчатая система ухода за кожей. Эту косметику знают многие, и клиенты очень рады, что, придя на процедуру, могут что-то приобрести, не надо никуда ехать, заказывать. Есть спрос, а у меня есть что предложить. Работаем мы с брендом только месяц, но уже очень уверенно продвигаемся.

— *Тренды на брови ближайшего будущего, какие они?*

— Думаю, ближайшие 2-3 года будут естественные брови, словно покрытые легкой вуалью. Конечно, я всегда за индивидуальность. Важно подбирать правильные брови под цветотип клиента. неподходящий ему тон смотрится неестественно, не будет сочетаться с типом внешности. Брови — важный акцент на лице, но украсить свою обладательницу они смогут только при грамотно подобранном цвете.



DAMM *brows*

ул. Р. Люксембург, 4 в, Velvet Studio  
 тел. 8-923-422-36-25  
 @dammulya\_

## ШКОЛА БАЛЕТА PETITS PAS

НАПРАВЛЕНИЕ: *Красота и здоровье*  
РУКОВОДИТЕЛЬ: *Анастасия Усенко*  
ГОД ОСНОВАНИЯ: 2020

### Маленькими шагами к большой цели

Школа балета Petits Pas под руководством Анастасии Усенко открылась в Томске осенью прошлого года. Создатель школы мечтала организовать уникальное пространство, где дети и взрослые любого возраста и уровня подготовки могут заниматься классическим балетом, гармонично развиваться, выступать на сцене, готовиться к поступлению в специализированные балетные училища.

Успешный старт ее проекта, большое количество учеников, желание реализовать интересные творческие планы привели к мысли о необходимости расширения Petits Pas. И уже в декабре в историческом здании откроется новое помещение школы с двумя просторными залами, где будут преподаваться разные направления — классический балет, йога, фитнес, современный танец, актерское мастерство и другие.



Миах: Полина Горева @goreva.p  
Ph: Настасья Плотникова @feyerichnaya\_n

## У МЕНЯ всегда была МЕЧТА перенести полученный В КАНАДЕ опыт создания БАЛЕТНОЙ школы на родную ЗЕМЛЮ

— Анастасия, как долго вы шли к своей мечте?

— Мне всегда везло на педагогов. В детстве я 12 лет занималась балетом у Светланы Александровны Муриной, бывшей солистки Пермского театра оперы и балета. Переехав в Канаду, встретила другого прекрасного педагога — бывшего солиста Национального балета Канады Ива Кузино. Там и случился мой первый педагогический опыт, и я открыла школу балета. Педагог должен развиваться постоянно, поэтому сейчас продолжаю свое обучение в Московском государственном институте культуры.

Вернувшись в Томск, я тяжело переживала расставание с любимым делом, но зато поняла: единственное в жизни, что я люблю и от чего по-настоящему получаю удовольствие, — это преподавание. К тому же у меня была мечта перенести полученный в Канаде опыт на родную землю. В нашей балетной школе мы применяем мягкий подход развития физических данных и стремимся раскрыть способности каждого ребенка.

— Какой возраст с вашей точки зрения оптимален для начала занятий балетом?

— Нет такого возраста для балета, когда рано. Мы набираем группы с трех лет, и многие дети уже готовы зайти в балетный класс без мамы, хотя, конечно же, это еще не стандартные, а игровые занятия, в которые мы вплетаем балетные экзерсисы. Также нет и возраста, когда уже поздно заниматься любительским балетом. Это очень полезно для здоровья. Поэтому мы открыты для всех. В России балет является элитарным искусством. В то время как во всем мире балет — это еще и модное направление фитнеса.

— Как построить образовательный процесс, чтобы у юных танцоров не перестали гореть глаза?

— Для детей самая лучшая мотивация — это сцена. Сейчас мы готовим детский балетный спектакль «Щелкунчик». Дети с радостью бегут на репетиции, потому что проживать роль Мышки или Снежинки интереснее, чем просто кружиться в юбочке. Скучно, когда нет большой мотивирующей цели.

— У вас есть ощущение, что вы добились успеха?

— Для меня настоящий успех — это заниматься делом, которое приносит мне удовольствие и позволяет быть полезной, видеть, как мои усилия помогают моим ученикам становиться грациозными и выразительными. Будем рады видеть всех в нашей новой балетной школе.

ШКОЛА БАЛЕТА  
**PETITS PAS**  
[пет'и па:]

ул. Набережная реки Ушайки, 8  
тел. +7-913-108-25-51  
@ballet\_tomsk\_official

# ПОЗНАКОМЛЮСЬ

## ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ВАШЕЙ БУХГАЛТЕРИИ



ОХОТНИКИ  
за бухгалтерией  
@ВУН.ОХОТНИКИ

## МАРИЯ КИМ

НАПРАВЛЕНИЕ: *Татуаж*  
 РУКОВОДИТЕЛЬ: *Мария Ким*  
 ОПЫТ РАБОТЫ: *4 года*

### Возвращение к натуральности

Ей всегда нравилось работать с людьми, она любит общение, потому что в ее профессии это необходимо и для работы, и для развития себя как мастера. Что же касается профессиональных качеств, то Мария Ким, мастер перманентного макияжа, каждый раз делает свою работу только так, как делала бы ее для себя.

— *Мария, ваша дорога к успеху была сложной?*

— Интересный вопрос. Когда я начала изучать азы перманентного макияжа, то уже работала в индустрии красоты и мне просто хотелось развиваться в разных направлениях. А успех — понятие относительное, я не считаю себя сейчас достаточно успешной, так как передо мной уже поставлены новые цели. Для их достижения требуется решить многие серьезные задачи. Вот тогда, может, я и смогу дать ответ. А пока мои титулы — это просто хорошая работа, нацеленная на результат.

— *Почему все-таки перманентный макияж стал вашей особенной любовью?*

— Он способен избавить от множества проблем женщин, у которых давным-давно опустились руки. Люблю свою работу за то, что эта процедура во многом упрощает



Muah: Наталья Арнянгина @arnyngina

### МОЙ ДЕВИЗ:

Никогда не оглядывайся назад,  
 даже если ты упал  
 — вставай и иди вперед!

ет женщинам — от восемнадцати лет и старше — жизнь. Кому-то она дарит 10 лишних минут отдыха по утрам, благодаря экономии на макияже, кому-то помогает избавиться от комплексов, с которыми человек жил много лет, — шрамов или рубцов на лице. Для меня это занятие стало огромным жизненным опытом, благодаря которому я та, кто есть сейчас.

— *В чем ваша уникальность и преимущество на рынке бьюти-сферы?*

— Я — молодой, перспективный и титулованный мастер, предоставляющий широкий спектр услуг в бьюти-сфере. Ну, что касается перманентного макияжа, то я делаю татуаж любой зоны и во всех техниках, которые на сегодня существуют. Территория моего города для меня — это не предел. Я выезжаю во все регионы страны.

### МАРИЯ КИМ

мастер перманентного макияжа, косметолог, тренер по обучению косметологов, трехкратный победитель российских чемпионатов по перманентному макияжу, обладатель гран-при чемпионат России г. Москва 2021, Чемпион Сибири 2020, спикер и судья чемпионатов

— *Что самое сложное в вашей работе?*

— Мы работаем с кожей человека, так что можно представить груз ответственности. Я не сомневаюсь в своих способностях и умениях, но, увы, результат зависит не только от меня. Для процедуры нужны качественные препараты и оборудование — это раз (найти проверенных и качественных поставщиков нелегко), ответственное отношение клиента к подготовке до и после процедуры — это два, так как не все клиенты соблюдают рекомендации мастера.

— *Процедуры по перманентному макияжу не теряют своей актуальности?*

— На мой взгляд, они вне времени. К нам до сих пор приходят клиенты с тонкими синими бровями и просят их свести или перекрыть. Не менее актуальны просьбы подчеркнуть брови или губы, сделать цвет насыщенным или скорректировать форму — таких клиентов очень много. Сейчас тренд на естественную красоту, а хороший перманентный макияж деликатно и незаметно поможет ее подчеркнуть.

пр. Академический, 15,  
 ул. Большая Подгорная, 87,  
 тел. 8-953-917-81-11  
 @ master\_pm\_mashakim



Не является медицинской услугой

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## ПОЛИПРЕН А

Продукт из масла ядра кедрового ореха и полипrenoлов способствует:

- повышению иммунитета и противостоянию сезонным заболеваниям;
- регенерации гепатоцитов;
- сохранению работоспособности печени и восстановлению после алкогольного отравления;
- увеличению резистентности к различным вирусам.



## ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ИЗ СИБИРИ

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ И ПОЛИПРЕНОЛОВ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА В ПРОДУКТАХ



## ПОЛИПРЕН АКТИВ +

Комплекс гуминовых и фульвовых кислот, обогащенный полипrenoлами, способствует:

- улучшению физического состояния;
- повышению стрессоустойчивости;
- активизации тонуса организма;
- улучшению памяти;
- восстановлению после активных физических и умственных нагрузок.

- ▲ ОТГРУЗКА СО СКЛАДА В ТОМСКЕ
- ▲ СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО
- ▲ ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ СЫРЬЯ
- ▲ КОНТРОЛЬ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПРОИЗВОДСТВА
- ▲ ЛАБОРАТОРНЫЙ КОНТРОЛЬ ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ
- ▲ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Томск, пр. Ленина, 186, оф. 408 п

8-909-543-87-88



## ЕЛЕНА СЕМКО

НАПРАВЛЕНИЕ: *Коучинг, Access Bars*  
РУКОВОДИТЕЛЬ: *Елена Семко*  
ОПЫТ РАБОТЫ: *5 лет*

### Осознанность — это новый черный

Сегодня есть море разных способов прокачать свою жизнь. Один из них — практика коучинга. Этот путь подходит тем, кто решил преодолеть свои жизненные проблемы и наконец-то стать счастливым. Мы поговорили с сертифицированным коучем Еленой Семко о том, что такое настоящий коучинг и как он работает.

— Всё началось много лет назад с тренинга коуча №1 в мире, гуру президентов и звезд Голливуда Тони Роббинса. Меня поразила та перемена, которая произошла с 10 тысячами слушателей прямо в процессе семинара. Эти люди приезжали с разными эмоциями и проблемами, но спустя считанные часы их лица преобразились. Я никак не могу забыть это. Потом я прошла тренинги Джона Кехо, автора бестселлера «Подсознание может всё!» и Майкла Роуча (две его самые популярные книги «Алмазная мудрость» и «Кармический менеджмент»). Они дали мне инструменты, которые сделали мою жизнь ярче. Всё, что раньше раздражало и расстраивало меня, перестало иметь значение. Я поняла, как достичь гармонии в отношениях с собой и с другими.

Чтобы стать специалистом, я сертифицировалась на Ментора «кармической трансформации», прошла курс по современному гипнозу, обучалась на практика реинкарнационики, познакомилась с инструкторским курсом по йогической энергоанатомии и стала практикующим специалистом нейрографики.

Сейчас я закончила обучение по уникальной методике Access Bars, позволяющей раскрыть себя с помощью



Muah: Наталья Арнянгина @arnyangina

## ЭТИ ЛЮДИ приезжали с РАЗНЫМИ ЭМОЦИЯМИ И ПРОБЛЕМАМИ, но спустя СЧИТАННЫЕ часы их ЛИЦА ПРЕОБРАЗИЛИСЬ.

тренингов и массажа. При легком прикосновении к 32 точкам на голове мы освобождаемся от всего, что нас тяготит, — давних обид, хронического стресса и даже детских травм. Мы можем сами и не осознавать, как много груза тащим сквозь нашу жизнь, но он становится очевидным, когда начинаешь от него избавляться.

Моя профессиональная задача: внести ясность в жизнь клиента и помочь ему решить конкретную проблему. Здесь я не только провожу сессии Access Bars, я являюсь фасилитатором, и сама провожу обучение других людей этому телесному процессу. По завершении курса каждый человек готов впустить в свою жизнь абсолютное счастье, не зависящее ни от каких внешних

### МОЕ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО:

Самая высокая мысль — всегда та, которая содержит радость!

Самые ясные слова — те, которые содержат истину.

Самое великое чувство — то, которое называется любовью!

признаков. Всё это, конечно, делается постепенно, но оно того стоит.

### Своим курсом

На текущий момент мы с командой разрабатываем курс, который подойдет любому человеку. На нем каждый сможет разрешить свой индивидуальный запрос: будь то сложности с финансами или проблемы в отношениях с близкими. Эта программа будет содержать в себе все самые действенные методики

достижения осознанности и счастья. Её цель — снять ограничения, которые мы себе установили, и пойти по качественно новому пути.

Телесные практики и фокус на будущем принесли мне легкость и благополучие. У меня прекрасное физическое самочувствие, я полна сил и позитива. На своем примере я убедилась, что любые мечты, даже самые невероятные, могут сбыться, и готова рассказать всем желающим, что для этого нужно сделать.

Если вы хотите отпустить свое прошлое, с легкостью справляться с трудностями, которые кажутся непреодолимыми, добро пожаловать на мои курсы. Мы проработаем все важные для вас темы, а затем впустим гармонию в свою жизнь. Я буду рада помочь каждому, кто хочет просто быть счастливым.

тел.+7 952 800-40-10  
@lena.semko



## НАТАЛЬЯ ПЕТРОВА

НАПРАВЛЕНИЕ: *Красота*  
РУКОВОДИТЕЛЬ: *Наталья Петрова*  
ОПЫТ РАБОТЫ: *2 года*

### Дипломированная фея

— У косметолога должны быть если не золотые, то исключительно профессиональные руки. Ведь он работает с внешним видом клиента. А еще открою секрет: волшебный эффект от моей работы длится дольше чем до полуночи, а во все не так, как в сказке про Золушку. Так что для своих клиентов я — тоже фея.

### Мой выбор

На последнем курсе медуниверситета я поняла, что хочу не только лечить людей, но и дарить им внешность, которая сделает их счастливыми. Влюбившись в косметологию, прошла переподготовку по этой специализации и стала дважды дипломированным специалистом.

Но образование — это далеко не все. Косметолог должен быть общи-

**Я ПОНЯЛА, что хочу не только преобразовать людей, но и ДАРИТЬ ИМ внешность, КОТОРАЯ сделает их СЧАСТЛИВЫМИ.**



тельным, уметь быстро наладить психологический контакт с клиентом. Он как художник должен видеть самые красивые грани человеческой внешности и умело подчеркнуть их.

### Мне нравится...

... видеть результат своей работы, получать слова благодарности от клиентов, которые преображаясь внешне, меняют к лучшему всю свою жизнь. Мне доставляет удовольствие постоянно развиваться и учиться, ведь в нашей области каждый год появляются какие-то инновации. Так что в планах — освоение аппаратной косметологии, получение дополнительных знаний.



### ДЕВИЗ

Любить себя. Любить жизнь.  
Улыбаться. Научиться принимать себя.  
А для всего остального  
есть руки профессионала.

### За чем ко мне приходят

О молодой и свежей коже без изъянов, дефектов и морщинок мечтают все. Знаю много секретов, как вернуть ей совершенный вид. Я веду аккаунт в инстаграме и заметила, что больше всего людей привлекают фото клиентов из разряда «до и после процедуры». Впечатленные результатом, они приходят ко мне с желанием заполучить такой же потрясающий эффект. Это пациенты с акне, гиперпигментацией, шрамами, рубчиками... Мне нравится делать лица людей чище.

### Уникальная косметика

Своим главным преимуществом считаю правильный выбор косметики. Основой уникальных составов израильской косметики ONmasabim являются экстракты трав, полученные по запатентованным технологиям. Ее формула позволяет создавать собственные протоколы, чтобы решать сразу несколько проблем за одну процедуру. ONmasabim обеспечивает моим пациентам потрясающий результат, который они от меня ждут.

тел. +7 913 842-00-13  
\_nataliapetrova\_70



Реклама косметических услуг,  
не требующих лицензирования.

«Матрешка»,  
валаамские  
щи с белыми  
грибами и  
квашеной  
капустой

О том, до чего хорошо прийти с мороза и съесть тарелку обжигающего супа, известно только в наших широтах. С наступлением холодов роль первых блюд в России и правда приобретает совсем иное значение. Именно поэтому в меню ресторанов на смену летнему гаспачо и окрошке приходят наваристые борщи, щи и горячие крем-супы.

В вопросе приготовления борща у каждого шефа свои секреты – а как может быть иначе с самым популярным блюдом русской и украинской кухни? К примеру, в ресторане «Бочка» Игорь Бедняков подает борщ с брусникой, а в «Матрешке» его готовят на говяжьем бульоне с уткой и подают с классической пампушкой, салом и чесноком.

Попробовать настоящий украинский борщ по старинному киевскому рецепту можно в ресторане «Шинок». Шеф-повар Елена Никифорова готовит его на говяжьем бульоне, поочередно добавляя картофель, фасоль, красную капусту, обожженный лук, морковь и свеклу. Идеальным аккомпанементом к супу, конечно же, выступают свежие пампушки со сметаной и салом.

Если же посмотреть с точки зрения истории, то раньше борща на Руси появились щи – примерно в X веке, когда белокочанная капуста была только завезена из Византии. Щи тогда называли «сьто» – еда, или «сьти» – горячая похлебка. Тот же корень, кстати, имеет и слово «сытость».

## НА СЕРЬЕЗНЫХ ЩАХ

*Суп для русского человека примерно то же, что и паста для итальянца – основа основ. Без ароматного борща или тарелки сытных щей не обходится ни один бизнес-ланч в московских ресторанах. На то они и первые блюда – всему обеду голова.*

Текст: Валерия Клименко

«Казбек», суп харчо



Интересную интерпретацию классических «суточных» щей с бараниной и кислой капустой готовят в «Матрешке» и подают с сложенной слойкой. Есть в меню ресторана и постная версия супа – валаамские щи с белыми грибами и квашеной капустой. Подают блюдо вместе с гречником, который имеет исконно русское происхождение и является традиционным дополнением к щам вместо хлеба.

Впрочем, далеко не всем наваристые мясные супы, да такие, чтоб ложка в тарелке стояла, приходится по вкусу. И здесь на помощь приходят более легкие, но от того не менее согревающие и сытные крем-супы. Главным фаворитом осеннего меню, безусловно, считается тыквенный крем-суп. Несмотря на видимую простоту исполнения, каждый шеф старается привнести что-то свое в рецепт самого яркого блюда осени. Например, шеф-повар ресторана «Огоньки» Искандер Джамиллов добавляет к тыквенному супу-пюре жареный сулугуни, который придает блюду пикантности.



«Цыцыла», грибной крем-суп

Поэтому здесь так ценится авторский подход. Шеф-повар ресторана «Цыцыла» Алик Колбая использует для своего крем-супа белые грибы, шампиньоны, молоко и сливки, к которым добавляет стебель сельдерея и картофель с луком. Благодаря этим ингредиентам суп получается наваристым и сытным.

Не менее любимы в московских ресторанах и горячие супы родом с Кавказа и из стран Юго-Восточной Азии. «Лидер популярности – это, конечно, суп-харчо. Для широкой публики это, наверное, самый известный грузинский суп», – говорит шеф-повар ресторана «Казбек» Мамия Джоджуа. На деле же, самым



«Шинок», борщ украинский с пампушкой



«Бочка», борщ с брусникой



«Огоньки», тыквенный суп-пюре с жареным сулгуни

одиночества нет фундамента прочнее, чем кастрюля густого горячего супа», – писали в своей книге «Русская кухня в изгнании» Петр Вайль и Александр Генис. Так что, вдыхая аромат горячих щей, приятно думать, что это - еще и символ добрых чувств к ближнему и всеобщего благополучия.

**В ресторане «Бочка» ИГОРЬ БЕДНЯКОВ ПОДАЕТ БОРЩ С БРУСНИКОЙ, а в «Матрешке» его готовят НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ С УТКОЙ и подают с классической пампушкой, САЛОМ И ЧЕСНОКОМ.**



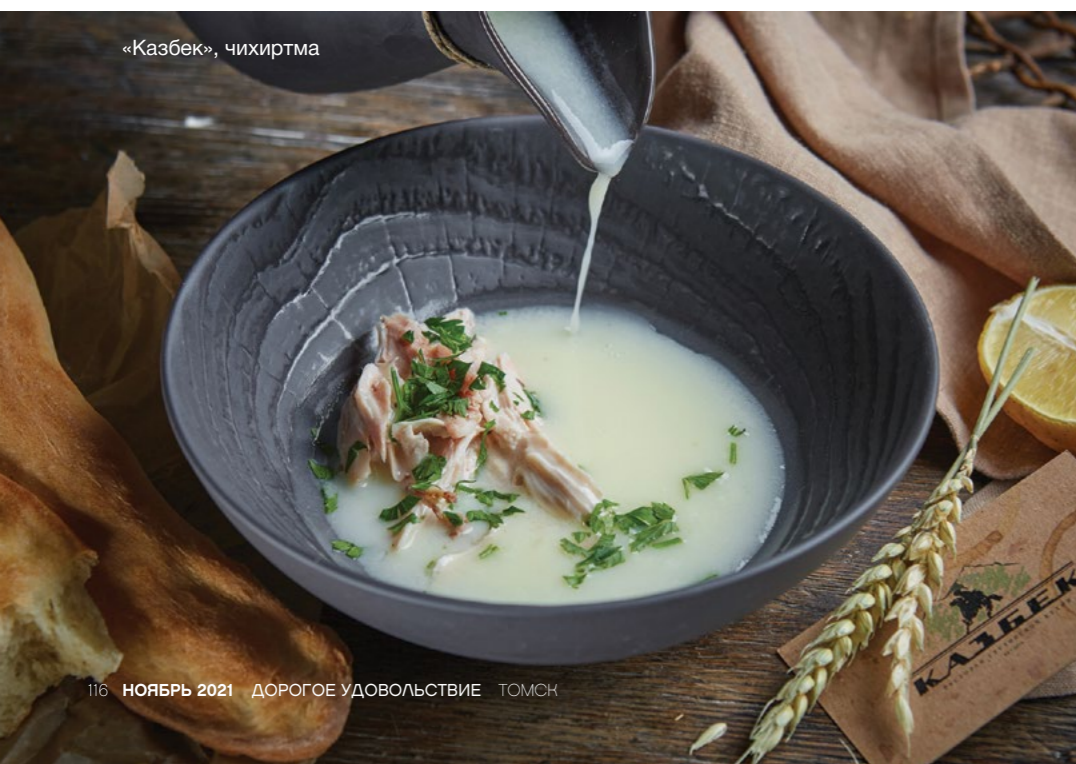
«Пифагор», крем-суп из корней и сладкой креветки

**Самым ТРАДИЦИОННЫМ В ГРУЗИИ считается ЧИХИРТМА - ПЕРВОЕ БЛЮДО, которое готовится на основе ЗАГУЩЕННОГО ПРИ ПОМОЩИ МУКИ КУРИНОГО БУЛЬОНА с добавлением яиц.**

традиционным в Грузии считается чихиртма – первое блюдо, которое готовится на основе загущенного при помощи муки куриного бульона с добавлением яиц.

«Харчо, шурпа, азиатские рамены и удоны – это богатые вкусом супы, включающие множество ингредиентов. Они хороши еще и тем, что вполне самостоятельны – горячий суп и основное блюдо, «два в одном». То что нужно в нашем довольно суровом климате», – уверен Игорь Бедняков. К слову, сам шеф-повар ресторана «Бочка» мечтает в скором времени удивить московскую публику традиционным «супом из камней». По такой технологии готовят супы в некоторых странах Африки: не на огне, а добавляя в кастрюлю с ингредиентами раскаленные вулканические камни, главная особенность которых состоит в том, что они долгое время сохраняют жар, тем самым доводя блюдо до готовности.

Как ни крути, супы - основа многих кухонь мира, и без них невозможно представить современную гастрономию. «Несчастлив тот дом, в котором не варят супа. В наш век экзистенциального



«Казбек», чихиртма



Rossini, суп по-лигурийски

# Сыр: цена и ценность настоящего

«**П**редставляя на томский рынок наш крафтовый сыр, мы достаточно долго держали интригу, создавая ощущение элитарности, некую ауру таинства вокруг своего продукта, — рассказывает совладелец сыроварни VAN CLASSEN Дмитрий Урусов. — Пришло время менять наш так называемый клубный формат на масштабное взаимодействие с томским потребителем. Мы чувствуем, что к этому готовы и магазины города, и его жители, которые все чаще отказываются экономить на качестве».



— Дмитрий, для расширения трансляции своей марки в народ прежних ваших возможностей вряд ли хватит. Для наращивания объемов производства ведь требуются совершенно другие мощности?

— Да, конечно. Сбылась наша давняя мечта: на ферме VAN CLASSEN в селе Ягодном наконец-то установлена новая производственная линия. Так что мы не просто можем, мы, собственно, уже начали массовый выпуск наших сыров. Достаточно долго работая над своим имиджем, над узнаваемостью бренда, сейчас мы уверенно говорим о том, что потребитель нас ждет, он рад видеть продукцию сыроварни на полках томских магазинов. А раз есть запрос, то другого выхода у нас нет: мы должны идти навстречу людям.

— Корректен ли будет вопрос о готовности покупателей платить за

сыр, даже сделанный вручную, цену выше средней рыночной?

— Давайте честно: потребитель сегодня стал гораздо умнее. Люди прекрасно понимают, что есть сырные продукты, которые стоят 300 руб. за кг, то есть 200-граммовый кусочек можно купить за 70-80 руб. Но это нельзя назвать сыром. При этом есть продукт, произведенный из настоящего молока от элитных коров, — сыр со своей историей, легендой, с душой, вложенной в него людьми. И, конечно, он стоит денег. Настоящее ценится.

Постараюсь в нескольких словах объяснить, что сейчас происходит на молочном рынке нашей области, переживающем реальные трудности. В настоящий момент тренды в сельском хозяйстве таковы, что производители ориентируются на растениеводство, выращивать зерно — это выгодно. Производство же



молока — история хлопотная, а цена в настоящий момент имеет тенденцию к спаду. На сегодня Томск недополучает настоящего молока от местных производителей. Насколько? Цифра грустная: привозного молока у нас — до 50%. Вот почему ценность (не цена!) всех продуктов, произведенных областью, становится высока. VAN CLASSEN — это собственное поголовье джерсейской породы, уход за коровами, корма, собранные на собственных полях. Мы получаем действительно качественное, уникальное молоко и производим из него выдержанные сыры. Натуральный сыр, рожденный на нашей территории, имеет гораздо большую ценность.

— Активное продвижение на рынок подразумевает присутствие продукта в максимальном коли-



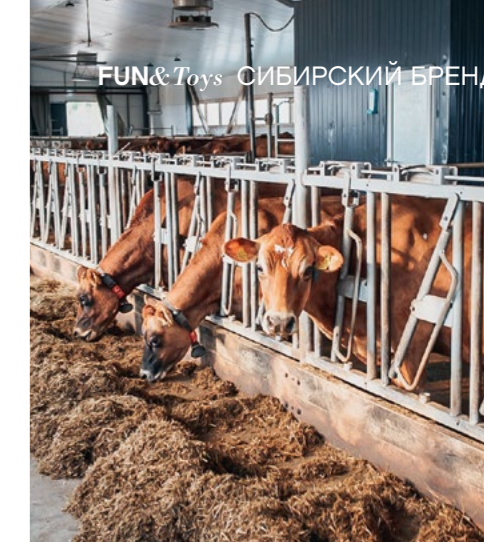
честве магазинов, включая те, которые мы привыкли называть «магазин у дома». Вы же пока представлены в основном в нескольких крупных сетях...

— Я уже говорил, что, зарекомендовав себя как качественный сыр, добившись доверия томичей, мы готовы прийти во все магазины и занять свое место на полке фермерских продуктов. Любая сеть, независимо от того, как она себя позиционирует, сегодня считает важным заявлять о своем желании продавать натуральную, в том числе крафтовую продукцию. Это отвечает требованиям времени, когда за хорошим местным товаром не надо ходить только в ЗОЖ-ные магазины или фермерские лавки. Так что не меняю стратегию, сегодня мы считаем важным работать по принципу: качество должно быть донесено до всех.

И если мы будем лежать на каждой полке, люди при желании смогут нас выбрать. У покупателей всегда должно быть право выбора.

— Новое оборудование, как правило, это не только про увеличение выпуска продукции, но и про расширение ассортимента. Можно надеяться, что в истории VAN CLASSEN появятся новые, не менее интересные, главы?

— В данный момент мы переживаем второе перевооружение, реинкарнацию нашего производства, мы практически заново запускаем его. Это сложно. Но, с другой стороны, установка современного технологического оборудования позво-



лит создавать на основе нашего молока самые разные полезные продукты под маркой VAN CLASSEN. Мы готовы к экспериментам, мы открыты для творчества и свежих идей. Могу сказать точно: мы дальше будем расширять линейку сыров, представлять другие виды молочной продукции. Но этот процесс не будет быстрым, работа должна идти постепенно — необходимо отработать все технологии. Мы готовы выпускать на рынок только продукт, доведенный до совершенства. В нашей сырной истории мы не торопимся, ко всем важным вопросам подходим взвешенно и здраво. И именно поэтому гордимся тем результатом, который рады представить для томичей! В сырной истории будут появляться все новые и новые главы.



Первоклассный сыр ручной работы  
в Томске «Van Classen»,  
info@vanclassen.ru, тел. +7 (913) 850-88-28,  
@van\_classen, vanclassen.ru

**GROOM****Салон красоты для животных**

Мы обслуживаем все породы собак и кошек. Подари своему питомцу качественную стрижку и уход не только за шерстью, но и за кожей!



TOMSK\_GROOM

**ОЛЬГА БАСАЛЫКО****Эксперт по обучающим игровым технологиям**

Помогает выйти на новый уровень личного развития и найти новые возможности в бизнесе и жизни.



OLGA\_BASALYKO

**ПРЕВЕНТИВА****Все услуги для бизнеса в одном месте**

Бизнес — это поэзия!  
Прозу оставьте нам.



PREVENTIVA\_COMPANY

**ЦЕНТР КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ****Команда клинических психологов**

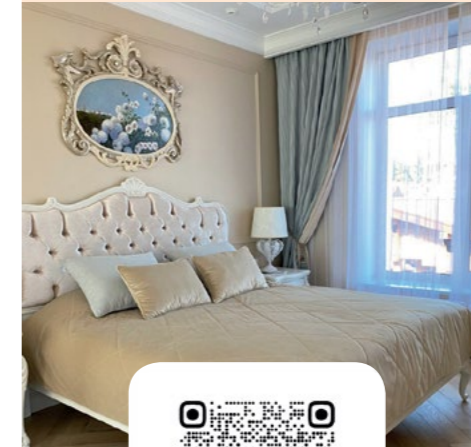
Качественная психологическая помощь, основанная на современных терапевтических подходах с доказанной эффективностью.



CBT.ONLINE

**БАТИСТ****Студия текстильного дизайна**

Библиотека европейских тканей и аксессуаров, карнизные системы. Персональная консультация и поддержка на всех этапах сотрудничества.



BATIST.SHTORY

**TEZAURUM TRAVEL****Один шаг до ярких впечатлений**

Более 20 лет успешной работы — туры, бизнес-туризм, корпоративное обслуживание, обучение за рубежом, авиабилеты, отели, экскурсии, визовая поддержка.



TEZAURUM\_TRAVEL.TOMSK

**ЭЛЬ ЛИКОН****сеть салонов оптики**

Диагностика зрения, современное оборудование, квалифицированные врачи. Широкий ассортимент оправ, очковых и контактных линз.



ELLIKON.OPTIK

**ТАЙМБЕРРИ****Сеть часовых салонов**

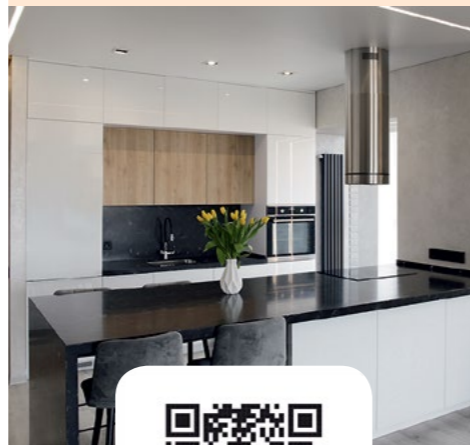
Официальный представитель ведущих мировых брендов. Уникальные коллекции часов, аксессуаров и эксклюзивных подарков.



TIMEBERRI

**BELLAGIO****Студия мебели**

Изделия из камня, кухни и мебель, созданные по высоким европейским стандартам. Всегда нестандартные решения, которые делают вашу кухню уникальной!



STUDIA\_MEBELI\_BELLAGIO

**КЕДРОКОФЕ****Экомаркет/Экокафе**

Новое место в центре города, где вы можете попробовать уникальные напитки на любой вкус, взять кофе с собой, приобрести полезный подарок себе и близким.



KEDRO.KOFE

**КЛИНЧ****Спортивный клуб**

Бокс, кикбоксинг, фитбоксинг, тайский бокс. Мы развиваем качества, которые пригодятся не только на ринге, но и в реальной жизни.



KLINCHCLUBTOMSK

**BIOLOGIQUE RECHERCHE****Косметический бренд**

Лидер косметических брендов с особой методологией, уникальным составом и точностью на техническом уровне!



RAIDO\_CLUB



## ПОБЕДЫ ЮНЫХ ТОМСКИХ МОДЕЛЕЙ

**17** октября состоялись финалы всероссийских конкурсов красоты «Юная топ-модель России Сибирь» и «Юный модельмен России Сибирь».

27 участников боролись за Гран-при и поездку в Москву. В конкурсе принимали участие дети из Томска и области, Кемерово, Юрги.

Победителем конкурса стала 12-летняя томичка Анастасия Баян, которая сразила жюри своими нарядами и идеальной походкой. Титул «Юная топ-модель России Сибирь 2021» получили Инесса Мухачева, София Татанова, Даниэла Волкова.

«Юными модельменами России Сибирь 2021» стали Богдан Зыбин, Дамир Мануйлов, Назар Зыбин, Арсений Траутман. Все дети получили ленты, короны, кубки и памятные призы и подарки от партнеров конкурса. Настоящим открытием года стала трехлетняя участница из Юрги Маргарита Карепина.

24 октября на финале конкурсов в Москве наш город представили сразу 5 участников. Победу в Томск привез Арсений Траутман! Вице-топ-моделями России стали Елизавета Кувырзина, Инесса Мухачева и Анастасия Баян.



Организатор конкурса @mak\_kids.tsk @stilnye\_detki.tomsk  
Партнеры конкурса: @stilnyashka.tomsk, @karolina.tomsk, @fabrika\_idey\_tomsk, @flowers\_stromanta, @candycat.rus, @podarkovich, @labbra\_tomsk, @rube\_studio, @milotabox, @daisy\_knitwear, @extravaganto\_official, @m\_bashmakov\_tomsk, @daritomsk.ru, @labbra\_tomsk, @sport\_hotel\_tomsk, @wow\_pinatas, @pinkina\_m

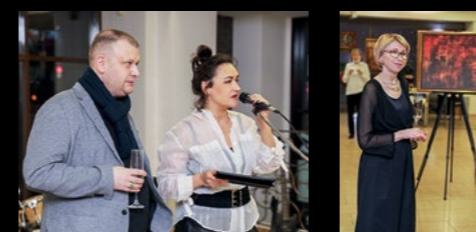


## «ДИАЛОГИ ОБ ИСКУССТВЕ»

**Н**а джазовой вечеринке «Диалоги об искусстве» в арт-бутике «Русский Шарм» были представлены 3 новых проекта:

- открытие выставки Романа Чупина «Новый Вавилон»;
- презентация первого поэтического сборника Александры Герасимовой «Метрика»;
- представление нового томского журнала «theМОСТ» под редакцией Натальи Альтмаер.

Гости общались с художниками, слушали стихи и джазовые импровизации, наслаждались угощениями от кафе «Гости».



Организаторы мероприятия:  
Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie.tomsk,  
Арт-бутик «Русский Шарм» @ruskiysharm  
Партнеры мероприятия: кафе «Гости» @gosti\_tomsk  
Информационные партнеры: Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe\_tomsk, Журнал «theМОСТ» @themost.tomsk



# Адреса в Томске



## ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский шарм**», пр. Фрунзе, 90, тел. +7-961-098-19-33 @russkiysharm / Компания ростовых кукол «**Потанычи**», пер. Плеханова, 11, тел. 8-800-551-69-68, potaph.com, @potaph\_kykla / Серебряные украшения томского производства **SBLESKOM**, ул. Беленца, 9/1, БЦ «Горизонт», 2-й подъезд (2-й этаж), тел. +7-952-681-04-85, sbleskom.ru, @sbleskomru



## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Женская одежда «**Модный дом**», ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-55-81, @tm\_modniydom / Одежда с душой «**Daisyknit**», ул. Беленца, 9/1, 1-й подъезд (2-й этаж), тел. +7-800-555-0572, daisyknit.ru, @daisy\_knitwear / Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Коуч **Елена Семко**, тел. 8-952-800-4010, @lena.semko / Косметолог **Наталья Петрова**, тел. 8-913-842-00-13, @nataliapetrova\_70 / Мастер татуажа **Мария Ким**, пр. Академический, 15, ул. Б. Подгорная, 87, тел. 8 953 917 81 11, @master\_pm\_mashakim / Студия перманентного макияжа «**Фрида**», ул. Дальнеключевская, 16 а, тел. 8-953-914-2245, @frida.tomsk / Оформление бровей «**DAMM BROWS**», тел. 8-913-847-93-91, @dammulya\_ / Косметологическая клиника «**Cher Ami**», ул. Красноармейская, 122/1, тел. (3822) 55-63-55,

тел. +7 (913) 855-63-55, @cherami.cosmetology / Стоматологическая клиника «**Здрава**», ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-50, 23-46-99, пр. Ленина, 126 (3-й этаж), тел.: 51-70-52, 22-46-99, zdrava.tomsk.ru, @zdrava\_tomsk / **Центр когнитивной психологии**, ул. Крылова, 21 (оф 111), тел. 8-905-992-88-86, @v.vyuga / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinika.ru / Стоматология «**Премьер Дент**», пр. Комсомольский, 44, тел. 24-88-88, pdstom.ru, @premierdent.tomsk, @dr.prokopenko\_konstantin / **Центр репродуктивного здоровья доктора Спириной**, пр. Фрунзе, 39 (2-й этаж), тел. 799-200, drspirina.ru / Клиника эстетической косметологии «**REVITAL**», пр. Фрунзе, 88, тел. 22-50-44, revitaltomsk.ru, @revitaltomsk / Центр красоты и SPA «**Melagrano**», пр. Фрунзе, 199 е, тел.: 245-002, 8-913-850-92-40, melagrano.tomsk.ru, @melagrano\_tomsk / Полезные пищевые добавки «**Polypren**», пр. Ленина, 186 (оф. 408 п), тел. 8-909-543-87-88 / Осознанный фитнес «**Своя стихия**», пр. Ленина, 110, вход А (3-й этаж), тел.: 8-913-815-41-81, 90-35-75, svoyastihiya.ru, @svoyastihiya.tomsk / **Альтернативная детская клиника**, ул. Сибирская, 66, тел. 228-188, adk-klinika.ru, @adk\_tomsk / Медицинский центр «**Евродент**», ул. Киевская, 15, ул. Герасименко, 1/6, тел. 8-913-850-95-98, 30-95-98, evrodent.tomsk.ru, @evrodent.tomsk / Клиника современной косметологии и диетологии «**Идеале**», пр. Ленина, 110,

тел. 908-988, www.ideale70.ru / Центр здоровья «**Аксиома**», ул. Карла Маркса, 36, тел.: (3822) 25-28-28, 51-08-29, @axioma\_tsk



## ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Стильная посуда & предметы интерьера «**SI**», проезд Вершинина, 2 а, ТЦ «ДОМ+», тел. 8-900-923-0888, @si\_posuda / Мебельный бутик «**Антураж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturage.net / Компания «**Красивый дом**», пр. Ленина, 169, тел.: 22-00-54, 8-903-955-00-54, kdtomsk.ru, @kd\_tomsk / Студия мебели «**Bellagio**», ул. Герцена, 68/2, ТЦ «Экстра», ул. Пушкина, 59/1, ТЦ «МебельПарк», тел. 901-388, @studia\_mebeli\_bellagio / Интерьерный салон «**Maestro**», ул. Красноармейская, 18, +7 (3822) 99-88-01, maestro.tomsk.ru, @maestro\_tomsk



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

«**Home English Club**», ул. Учебная, 15 (оф. 66), тел. 281-032, home-english-club.ru, @home\_english\_club / Школа балета «**Petits Pas**», ул. Белинского, 38, тел. 8-913-108-25-51, @ballet\_tomsk\_official / Немецкая химчистка **BOWE**, ул. А. Иванова, 3, тел. 42-40-98, bowe.ru / Официальный дилер «**Audi**» Кемерово, г. Кемерово, ул. 50 лет Октября, 11, тел. 8(3842)390-565, cars.audi-kemerovo.ru / Центр бухгалтерских услуг «**ЦАВ-РО**», ул. Белинского, 25, тел.: +7-923-403-11-22, +7-923-404-11-22 / Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.

ohotniki / Директор модельного агентства «**Plus Size Model**» и школы для девочек «**Cool Girls**» **Анна Гофман** @gofman.lider / Юрист **Олеся Илларионова**, тел. 8-913-876-01-04, @olesya.illarionova



## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Развлекательный комплекс «**Шансон**», ул. Мичурина, 88/2, тел. 220-880

**ШАНСОН**

ул. Мичурина, 88/2  
тел.: 22-01-44  
@shanson\_ysadba\_tomsk

## НОВОГОДНИЕ ВЕЧЕРА С ЛЮБИМОЙ МУЗЫКОЙ



СВАДЬБЫ • ЮБИЛЕИ • БАНКЕТЫ

# АННА ГОФМАН

директор модельного агентства  
«Plus Size Model» и школы для девочек  
«Cool Girls»  
@gofman.lider

— Охарактеризуйте себя несколькими словами...

— Я сумасшедшая женщина, творящая добро. (Улыбается.) Моя жизнь состоит из самых сумасшедших идей и целей, которые несут не только красоту в этот мир, но и дарят счастливые глаза и улыбки другим женщинам.

— Что может дать такой сильной женщине, как вы, мир моды?

— Мода для меня — это творчество, которое дает воплотить в реальность то, что мы боимся показать в обычной жизни. И этот fashion-мир я открываю для учениц наших школ «Plus Size Model» и «Cool Girls»!

— В чем видите свое призвание?

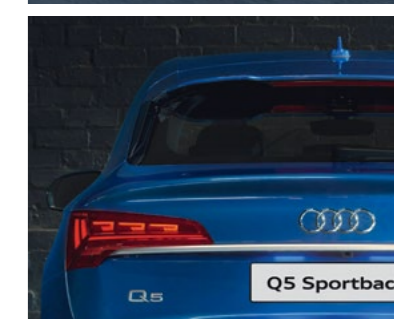
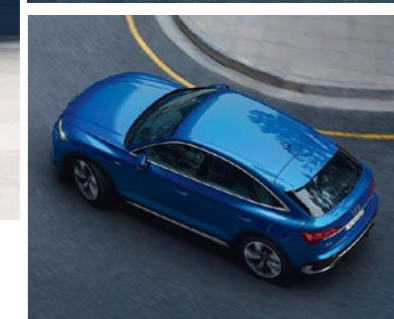
— Мое призвание — научить женщину осознанию своей красоты. Это нелегкий труд, я вам скажу. Приходят девушки и женщины, которые не видят больше шансов разглядеть в себе что-то прекрасное, есть и те, кто боятся принять себя. Но я не за «бодипозитив», а за работу над собой. Быть лучше не для других — для себя. Поэтому я открыла и школу для девочек: считаю необходимым научить их любви к себе, проявлять свою женственность с детства.

— Остается ли время на семью при такой интенсивной работе?

— Да! Семья и дети — это мое все. То, что дает мне силы, блеск в глазах и мотивацию идти вперед сквозь все преграды. Карьеру и семью я никогда не поставлю на чашу весов, это несравнимое.



Милаш: Юлия Ивановна @yulyaivanovna



## Новый взгляд на купе-кроссовер Новый Audi Q5 Sportback

Audi Q5 Sportback — стильное и эффектное сочетание динамики и мощи купе-кроссовера с комфортом автомобиля на каждый день. Плавная и ниспадающая, как у классических купе, линия крыши подчеркивает новый спортивный стиль, а полный привод quattro дарит неизменно яркие ощущения от вождения.

### Каждая поездка — способ заявить о себе

Благодаря эффектным дизайнерским решениям Audi Q5 Sportback выглядит динамично, уверенно, броско. Одна из особенностей модели Audi Q5 Sportback — широкая задняя часть с пологим наклоном стоек. Она делает линию крыши еще более выразительной и усиливает впечатление от плавных форм кузова. Динамичный дизайн подчеркивают задний диффузор с горизонтальной накладкой в виде хромированной полосы по всей ширине автомобиля и спортивный спойлер, расположенный на кромке крыши. Опциональная линия Sport позволяет добавить новые спортивные акценты.

Передняя часть Audi Q5 Sportback с эффектными воздухозаборниками и плоской широкой решеткой радиатора Audi Singleframe с рисунком в виде сот свидетельствует о несомненной уверенности в себе.

#### Задние фонари на органических светодиодах создают особую световую подпись

Опциональные задние фонари Audi Q5 Sportback на органических светодиодах состоят из небольших объемных сегментов, управляемых по отдельности. Выразительная последовательность сегментов позволила создать новые варианты освещения. При заказе автомобиля можно выбрать один из трех вариантов задних фонарей с разной световой подписью. К тому же характер их рисунка автоматически меняется во время поездки — в зависимости от выбранного режима движения. Опциональные задние фонари на основе инновационной технологии с органическими светодиодами оснащены функцией определения приближающегося объекта. Когда другой участник движения приближается сзади к неподвижно стоящему Audi Q5 Sportback на расстоянии менее 2 м, все сегменты с органическими светодиодами автоматически включаются, существенно увеличивая зону видимости.

#### Захватывающая динамика

Audi Q5 Sportback гарантирует удивительно импульсивный динамичный разгон и отличную управляемость. В стандартное оснащение модели входит полный привод quattro с технологией ultra, который непрерывно оценивает условия движения и распределяет тяговое усилие между осями. За счет этого обеспечиваются высокая точность управления и спортивный стиль вождения, характерный для заднеприводных автомобилей. За особые ощущения от вождения, точно соответствующие личным предпочтениям водителя, отвечает система Audi drive select. Она позволяет выбирать различные режимы движения, задавая желаемые характеристики системам автомобиля. С ее помощью можно увеличить мощность, сделать вождение более комфортным или более спортивным, а также создать индивидуальную комбинацию этих двух параметров.

#### Богатый выбор цветов кузова и дисков

Комбинируя различные варианты окраски кузова и дисков, создайте Audi Q5 Sportback, соответствующий вашим предпочтениям.

#### Функциональность и стиль

Audi Q5 Sportback отличается органичным сочетанием размеров, производительности и функциональности. Особенно практичным элементом является универсальное заднее сиденье, состоящее из трех сегментов, которые можно складывать по отдельности или вместе. Продуманные решения, такие как универсальный коврик, складывающийся в разных вариантах, а также опциональное сенсорное управление крышкой багажного отсека, облегчают загрузку.

#### Салон: спортивный и элегантный

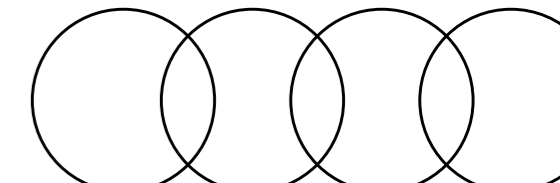
Несмотря на наклон крыши в задней части кузова, в салоне Audi Q5 Sportback с комфортом могут разместиться пять человек. При этом расстояния от подушек сидений до потолка и пространства для ног на обоих рядах вполне достаточно. Опциональный пакет S line, предназначенный для создания спортивной атмосферы, позволяет добавить дополнительные визуальные акценты. Спортивные передние сиденья гарантируют идеальную посадку и оснащены выраженными боковыми опорами, а обивка сидений из кожи Feinparra коричневого цвета Criollo Brown с тщательно подобранной контрастной строчкой и тиснение в виде эмблемы S на спинках передних сидений подчеркивают спортивный характер автомобиля.



**АС Кемерово**

Официальный дилер Audi

ул. 50 лет Октября, 11  
тел. +7 (3842) 39-05-65  
[Audi-Kemerovo.ru](http://Audi-Kemerovo.ru)





Первая  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



**РЕНТГЕНОГРАФИЯ**

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, @chastna, тел. 651-650, [www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru)

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ