

# ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

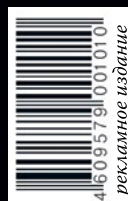
ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2021

ТОМСК

ЛИЦО  
С ОБЛОЖКИ  
МИХАИЛ  
АФАНАСЬЕВ

КИНО  
ЛУЧШИЕ ПАРЫ  
ГОЛЛИВУДА

СИЛЬНЫЕ  
МИРА



16+





  
*Luxury*  
Kashemir

**SALE**

ул. Красноармейская, 120/1  
тел. 8 (3822) 55 70 60, [kashemir-luxury.ru](http://kashemir-luxury.ru)  
© [Kashemir\\_Luxury](https://www.instagram.com/Kashemir_Luxury)

 *Blumarine* **Baldinini** **RinDi**





lena\_balburova

К

огда мы говорим «Валентинов день», мы представляем себе молодые и даже юные, окрыленные своей влюбленностью пары. Ведь любовь – дело молодых...

В доме моего детства, в пятиэтажке с лавочками у подъезда, жила пожилая пара. На мой детский взгляд – старики. Ева, дородная еврейка, сохранившая следы былой красоты и копну седых уже кудрей, носила очки с толстыми линзами и жаловалась соседкам, что совсем ничего не видит. А потом смотрела куда-то вдаль и говорила:

«Ой, мой Гриша идет!» «Где?» – удивлялись соседки. «Да вон же!» И правда, где-то в дальнем конце улицы, в тени акаций, виднелась маленькая точка, и лишь спустя время появлялся знакомый Гришин силуэт с авоськой, в широких серых брюках и белой шляпе. Нам и в голову не приходило думать о том, любят ли они друг друга, но жить один без другого они не смогли – ушли с разницей в месяц.

Я всегда люблю пары, которые уже отметили свои серебряные свадьбы, вырастили хороших детей, а сами – по нынешним временам – совсем еще молодые. Люблю бывать в таких компаниях. Взрослые девочки, оставшись одни «на кухне», шутят о своих мужьях, а могут и пожаловаться на них подружкам. «Никто не вудиален», так сказать. Но я точно знаю: случись что – встанут за своих парней горой.

Взрослые пары редко принимают этот день всерьез. Ну что за праздник, в самом деле! Так, лишний повод собраться с друзьями. А я думаю, что Валентинов день как раз для них. Для тех, кто прошли рядом не один десяток лет и сумели сберечь любовь и нежность. Ведь у кого еще юным парам учиться настоящей любви? Думаю, святой Валентин в этом вопросе меня бы поддержал.

**Елена Бальбурова,**

Шеф-редактор  
Федеральной сети журналов  
«Дорогое удовольствие»  
balburova@mail.ru



Кольцо *Chopard*,  
*Happy Diamonds Icons*



Необыкновенный лес

CÍCLÓN  
1998

Singular Forest



Русский Шарм



# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

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

## РЕДАКЦИЯ «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**  
Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**  
Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**  
Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**  
Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**  
Продакшн-редактор **ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА**  
Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**  
Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**  
Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР,  
ВАЛЕРИЯ ЦАБИНОВА, КАТЕРИНА МААС,  
ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА, МАРИЯ НОВИКОВА**

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

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

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

Президент Издательского дома «Русская Азия»  
**ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ**  
Руководитель департамента рекламных продаж  
**ОКСАНА МАРКЕЛОВА**  
Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры  
**ЯНА АБРАМОВИЧ, МАРИЯ КОЧАНОВА, ИРИНА ИВАНОВА**  
Ассистент дирекции **ТАТЬЯНА ЛЮБИМОВА**  
Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6  
tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

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

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

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

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

Дата выхода в свет 11 января 2021 года. № 1-2 (136). 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+.



# Liza Muromskaya

Дизайнерская одежда, ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity», тел. 8-952-805-72-05

 LIZAMUROMSKAYA.TOMSK



**Д**орогие читатели, встречайте самый мужской номер года! Такой концентрации красивых, мужественных, умных представителей сильного пола в журнале мы давно не наблюдали. Безмерно рады, что можем представить вам новые лица и новые истории, встретиться с хорошо знакомыми, но от этого не менее интересными людьми. «Руководит оркестром» наш главный герой, пластический хирург, интеллектуал, интеллигент, эстет, невероятно обаятельный и ироничный Михаил Афанасьев. Его история прихода в профессию заслуживает аплодисментов, его любовь к делу вызывает восхищение. Он любит путешествовать, не отказывает себе в удовольствии погонять на крутом байке, умеет шутить и... Любопытно узнать о нем еще? Тогда почитайте обязательно!

Проект «Сильные мира» знакомит с бизнес-принципами современных руководителей, рассказывает о ценностях, которые важны для них в личной и профессиональной сфере.

И еще много брутальных и трогательных, ярких и добрых, мудрых и просто классных мужчин на страницах этого номера. Хорошее начало года, правда?



Топ из органзы, колготы и браслет — всё Fabiana Filippi Black Label; кеды Reserico Italy  
Бутик «Mosaico Family», @Mosaico\_Family  
Локация: фото студия «Гера», пер. Дербышевский, 20 б (4-й этаж), @gera\_fotostudio

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

142



Успех, богатство и всемирная известность разрушили не один звездный брак. Тем большее восхищение вызывают голливудские пары, чьи отношения выдержали испытание временем и славой.

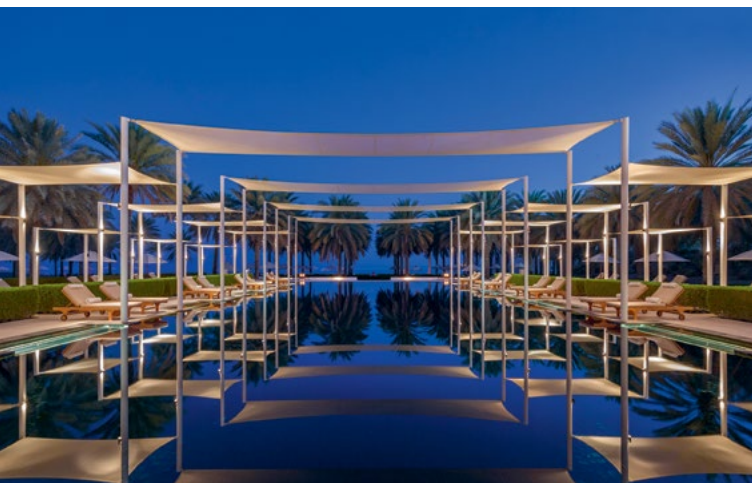


стр. 46



стр. 109

Дизайн и архитектура курорта The Chedi Muscat, члена ассоциации The Leading Hotels of The World, сочетает традиционный местный и азиатский стили. Из 160 номеров открывается вид на пышные сады, горы и Оманский залив. На территории курорта есть частный пляж и три бассейна.



Мебельный бутик  
**АНТУРАЖ**

*Большой выбор  
аксессуаров мировых  
брендов в наличии*

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

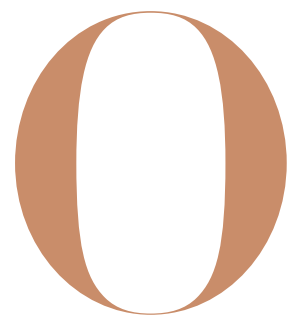


**TOMAS & SAEZ**  
ART DESIGN

**MARIO CIONI**  
ITALY

**SOHER**





обновление. Возрождение. Ренессанс — темы новых итальянских коллекций на предстоящий модный сезон.

Миланская Неделя моды весна-лето 2021 прошла после нескольких тяжелых пандемийных месяцев, и насидевшиеся вместе со всей Италией в изоляции итальянские дизайнеры показали коллекции, исполненные

надежды на счастливые перемены, на обновление и возрождение.

«Rinaschita» («Возрождение») — именно так назвали весенне-летнюю коллекцию 2021 художники-дизайнеры Peserico. Вдохновляясь культурой Итальянского Возрождения, они создали божественно прекрасные образы в нюансированных цветовых оттенках итальянских фресок. Плавные формы и элементы отделки напоминают одеяния сеньор эпохи Ренессанса объемными, мягкими, округлыми, воздушными рукавами, античными прозрачными тканями, кружевом, изящными вырезами, роскошными украшениями из венецианского стекла. При этом они эффектны и элегантны, но понятны и носибельны, как всегда у Peserico. Черпая вдохновение в прошлом, дизайнеры в итоге создают абсолютно современные модели, формируя новый тип повседневной роскоши — не показной, настоящей. Выбор материалов — главное в формировании трендового образа. Акцент делается на изысканных натуральных тканях и артефактных (ремесленных) технологиях высочайшего уровня.

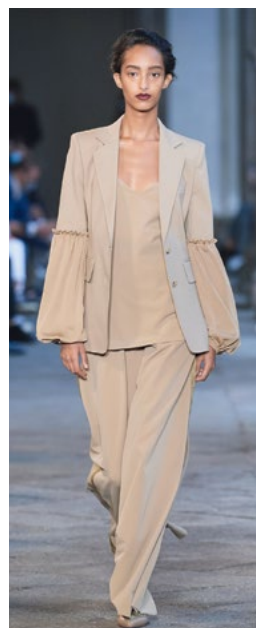
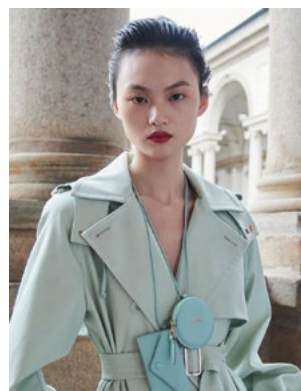
Итальянское Возрождение кистью художников Peserico весной и летом коснется наших гардеробов и позволит почувствовать себя настоящей богиней, сошедшей с полотен итальянских мастеров. Дефиле итальянского Дома моды Max Mara на Миланской Неделе моды весна-лето 2021 прошло в Пинакотеке ди Брера — самой крупной миланской художественной Галерее и школе искусств, в чьих залах хранятся картины Рафаэля, Тициана, Леонардо да Винчи, Микеланджело, Караваджо, Беллини, Боттичелли, величайших живописцев эпохи Итальянского Ренессанса.

Весенне-летняя коллекция Max Mara — признание в любви к Италии, бесценная культура которой, бесспорно, является мировым общечеловеческим достоянием. Итальянскую моду, по словам креативного директора Max Mara Яна Гриффитса, всегда отличало и отличает то, что вы носите одежду, в которой выглядите и чувствуете себя на высоте. Именно это женщина Max Mara весной-летом 2021 будет транслировать в безупречных свободных или приталенных жакетах, широких объемных брюках, пижамного кроя свободных, мягких, не сковывающих движений костюмах и идеально сидящих тренчах цвета воды, черном, сером, бежевом, традиционном кэмел. Дизайнеры предлагают нам поиграть цветами, составляя неожиданные и непривычные сочетания из светлых, ярких, темных и базовых оттенков. Из самых актуальных цветовых комбинаций на 2021 год эксперт в области цвета международный институт цвета Pantone выделяет идеальную пару освежающего яркого энергичного солнечно-желтого и безупречного

жемчужно-серого — цвета гальки и обветренных элементов природы, стойко выдержавших испытание временем. Воодушевляющий и ободряющий союз позитивного желтого с прочным и надежным серым олицетворяет жизненную силу, надежду, оптимизм и хорошее настроение. Красивые, элегантные, уверенные в себе женщины уже шагнули с итальянского подиума в мир, чтобы сделать его лучше!

**Ольга Ковалевская,**

владелица бутика «Mosaico Family»,  
ул. Набережная реки Ушайки, 10,  
@Mosaico\_Family



JUST MEN  
LOLITA TITOVA  
МУЖСКОЙ САЛОН КРАСОТЫ

## ПОДАРКИ ДЛЯ САМЫХ ХАРИЗМАТИЧНЫХ

персонализированная линия ухода и стайлинга для мужчин  
подарочные сертификаты на любую сумму

Мыслить нестандартно, выходя за привычные рамки. Стремиться быть лучшими в том, что мы делаем, предлагая уникальную концепцию, персонализированный подход и истинный продукт высокого качества. Таковы правила, по которым существует салон «Just Men». Мы не только создаем своим гостям стильный имидж, но и дарим ощущение заботы и комфорта, превращая время, проведенное на «территории деловых мужчин», в настоящий праздник.

ПР. ФРУНЗЕ, 46, ТЕЛ. 52-73-04  
WWW.JUSTMEN.ONE

действует скидка  
для постоянных  
клиентов



# Январь-февраль 2021



## ФРЕШ

- 6 Письмо редактора
- 14 Вещи с именем

## ЛЮДИ

- 18 Лицо с обложки  
*Михаил Афанасьев*
- 30 Спецпроект  
*Сильные мира*
- 44 Тема сезона  
*Лучшие пары Голливуда*
- 48 Гость номера  
*Ирина Носова*
- 52 Культурный гость  
*Ирина Оганова*
- 56 Спецпроект  
*Новый поворот*

стр. 72



На обложке: Михаил Афанасьев



# L'ETO

Кафе L'ETO, ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11

[positiveeating\\_tomsk](#) [positiveeating.ru](#)





# Январь-февраль <sup>2021</sup>

## LOOK&STYLE

70 Обзор  
*Властелин времени*

## BODY&BEAUTY

80 Выбор  
84 Технологии  
*Превентивная молодость*  
88 Тема сезона  
*Французский поцелуй*  
92 Кинопроект  
*В главных ролях*

## HOME&DESIGN

102 Имена  
*Луиза Лильенкранц*  
106 Имя бренда  
*Алхимия стиля*

## FUN&TOYS

110 Культура  
*Сибирь — открываем заново!*

В каждом номере

135 Время женщин

136 Инстаивизитки

138 City guide

142 Гороскоп

144 Девушка месяца  
*Полина Апанасова*



стр. **80**

Замаскировать следы бессонной ночи под силу освежающему гелю для кожи вокруг глаз Re-Fresh My Clargins. Экстракт конского каштана и растительный кофеин превращают средство в настоящую волшебную палочку в борьбе с темными кругами.



стр. **2**



# ЦВЕТЫ — стихи природы

Ирина Шишкина,  
владелица цветочной  
студии «Райский уголок»

Цветочная студия «Райский уголок»  
г. Северск, ул. Курчатова, 11 а  
ТЦ «Мармелайт»  
тел. 50-81-20  
Instagram: shishkina\_iren





### СОЗДАННЫЙ БЛИСТАТЬ

По данным британского агентства Click4Reg в Топ-15 самых часто появляющихся в Инстаграм люксовых автомобилей вошли сразу три модели Rolls-Royce. Rolls-Royce Phantom – в тройке лидеров с результатом 250 тысяч хэштегов, Rolls-Royce Wraith 233 тысячи и Rolls-Royce Ghost 201 тысяча хэштегов. Это единственный автомобильный бренд, который занял в рейтинге сразу три позиции!



### ВЕЛИКАЯ КРАСОТА

Коллекция высокого ювелирного искусства Вароско римского Дома Vvlgari воспекает жизнь и красоту. Монументальный триумф барочной экстравагантности Вечного города находит отклик в роскошной палитре новых уникальных артефактов, заключающих в себе эксцентричность и изысканность и идеально сочетающих пышность и неподвластную времени утонченность.





### СКАЗКА КУРШЕВЕЛЯ

Уютный отель-палас Barriere Les Neiges Courchevel, расположенный во французских Альпах, блестяще воплотил концепцию знаменитого французского art de vivre. Великолепное катание от самого порога, изысканное меню в ресторане Fouquet's под управлением Пьера Ганьера, обладателя трех звезд Мишлен, спа-релакс с видом на заснеженные вершины. По традиции, здесь всегда с размахом отмечают православное Рождество.



### ФАЗЫ ЛУНЫ

Часы Imperiale Moonphase, созданные искусными мастерами мануфактуры Chopard – это женственность, воплощенная в смене лунных фаз и мерцании золотистых созвездий на бело-розовом перламутре циферблата. Эта модель снабжена автоматическим механизмом с индикацией фаз Луны и надежным 65-часовым запасом хода. Сияние бриллиантов притягивает взгляд и зовет в небесную даль.





*Он один из самых известных, опытных и харизматичных пластических хирургов в Томске. А что значит Томск для него? Мы поговорили с Михаилом Афанасьевым о нашем чудесном городе, о состоянии пластической хирургии в мире и России. А еще мы узнали, кто из его четверых детей стал продолжателем врачебной династии, и какую мечту Михаил Юрьевич воплотил в жизнь несколько лет назад.*

*Фото: Алексей Почеревный*

## «Я УЧИЛСЯ У ЛУЧШИХ...»

**— Михаил Юрьевич, Томск ведь ваш родной город? Расскажите немного о себе.**

— Я родился и вырос в Томске. Здесь родились мои родители. И их родители, мои бабушки и деды, тоже отсюда. Так что корни мои довольно глубоко в этой земле. А вот прадеды все, как сейчас бы сказали, — внутренние мигранты, приехавшие сюда в начале XX века. Одни еще до революции 1917 года, другие — во время нее. Моя прабабушка по отцу, Татьяна Максимовна, из петербургской дворянской семьи Ореховых. Прадед, ее муж Федор Егорович Афанасьев, из Москвы. По маме один прадед, Николай Петрович Жиров, из Украины, другой, Юлиан Ромуальдович Писановский, из Польши. «Юлиан Ромуальдович» — попробуйте произнесите! Симфония звуков для слуха, правда? (Смеется.)

**— Традиционный вопрос: как вы выбрали профессию врача? Выбор был осознанный?**

— Скорее интуитивный. Кто в 17 лет делает осознанный выбор, не имея ни опыта, ни яркого примера? Хотя в моей жизни был яркий пример! Это моя двоюродная тетюшка Людмила Ивановна. Она тогда была студенткой мединститута и подрабатывала медсестрой. Уже не помню, как я оказался у нее в гостях в отделении кардиологии. Лет 5—7 мне было. И вот в палате интенсивной терапии я увидел пациентку, молодую девушку, всю в проводах и капельницах, над которой тихо и волшеббно колдовали врачи. Для моего впечатлительного и любознательного мозга это было приключение и встряска. К своим обычным мальчишеским играм добавилась новая — «я врач»! С этого момента у меня в

доме появились хирургические инструменты, шприцы, системы, иглы и нити, которыми меня любезно снабжала тетюшка. Ими я гремел, рассекал в зоне аппендикса и шил своих плюшевых «пациентов». Зерно, как я сейчас понимаю, было заложено в почву.

Выбор мужских базовых профессий в моей юности был невелик: военный, летчик, инженер, учитель, строитель, врач. На врача и остановил свой выбор, когда подошло время. И после окончания средней школы в 1986 году поступил в Томский медицинский институт.

Как сказал бы профессор Преображенский, я старый томский студент. Всё образование получил здесь, начиная от средней школы и до профессии врача. Но врач — это широкое понятие. С последних курсов института мы стали распределяться по разным направлениям. Нетрудно догадаться, что я выбрал хирургию.

**— Не пластическую?**

— Нет. (Улыбается.) Тогда такой специальности не было. Официально и юридически пластическая хирургия как специальность была утверждена в 2007 году. До этого времени пластические операции выполнялись врачами-хирургами.

**— Студенты-медики — это всегда отдельная и невероятно интересная тема. Совершали глупости, безумные поступки? Или относились к числу ботаников?**

— Нет, к ботаникам точно не относился. В молодости я был молодым. (Рассмеялся.) Вообще, процесс обучения в мединституте был очень сложный. И долгий. Огромный объем ин-

Образ: @tsum.tomsk

Стиль: @bashlakstyle

Кресло Fenabel, @maestro\_tomsk



формации нужно усвоить за короткое время. Но справлялись как-то. Мозг в стрессовой ситуации переходит на другие режимы работы. Так и развивается, кстати.

Развлечений и возможностей в конце 80-х—начале 90-х было не в пример меньше, чем сейчас. Глупостей и безумных поступков хватало. Кого-то даже отчислили за них. (Усмехнулся.)

Эти истории скорее для кухонных воспоминаний с их участниками, моими однокурсниками. Наши воспоминания теперь заканчиваются примерно такой фразой: «Ну, и дураки же мы были, но зато как было весело!» В юности — всё весело! (Улыбается.)

— **Когда у вас появился интерес к пластической хирургии? Ну, или когда состоялось первое знакомство с ней?**

— Если вспоминать об истоках, то когда я был студентом первых курсов, мне подарили одну занимательную книгу. Это было первое переводное издание по пластической хирургии в СССР от 1936 года. Называлась она «Косметические операции», автор Эрнст Эйтнер, венский врач-хирург. Он написал ее в 1932 году. По сегодняшним меркам книга наивная, имеет лишь историческую значимость. Но! Эта книга меня захватила тем, что проблемы недостатков внешности и их решения, затронутые авторами, для меня были тогда откровением. Вообще в нашей стране вопросам внешности, устранению ее недостатков, уделялось внимания недостаточно. Мало кто этим занимался. Да и как этим заниматься, когда нет школы, особенно практической? В стране

диплом MBA (Master of Business Administration) в Томском политехническом университете. Дипломов у меня внушительная стопка.

Что же касается пластической хирургии, о ней мне напомнил и подтолкнул к действию мой одногруппник Сергей Колесников в далеком 1998 году. С ним вместе и по отдельности, каждый на своем рабочем месте, мы начинали с небольших операций, продвигаясь и набивая руку. Хороший совместный практический опыт был с Эдуардом Меркером в Томске. Потом я отправился в Новокузнецк в Институт усовершенствования врачей к Семену Оксу, специалисту по пластике носа. Дальше, в Санкт-Петербурге, я попал в команду очень сильных хирургов, выходцев из Военно-медицинской академии, специализирующихся на отдельных направлениях в пластике. Там постиг эндоскопические методы работы с лицом, молочными железами. Практически отработал методы пересадки жира.

В 2002 году, при поддержке инвесторов, создал отделение пластической хирургии в Центре женского здоровья. С этого момента я стал много учиться у западных коллег.

— **Речь идет об учебе за границей?**

— Да. Я ощущал информационный голод. Начался период поездок на различные профессиональные мероприятия: конгрессы, школы с мастер-классами. Но самое полезное в плане познания и практического опыта — это работа в операционной,

## У каждого ЗРЕЛОГО ХИРУРГА, кроме отработанных общепринятых методик, есть СОБСТВЕННЫЕ наработки, которые родились из ОБИЛЬНОЙ практики и опыта.

был единственный Институт пластической хирургии в Москве. Помощь там получали «особые» люди, все было покрыто тайной. К дверям не подойти. (Смеется.) С конца 80-х и в начале 90-х годов стали появляться зачатки практических школ пластической хирургии в крупных российских городах, которые использовали опыт западных коллег и нарабатывали свой. По сути, я оказался у истоков массового развития пластической хирургии в России. Ну, или почти так. Приятно же так думать? (Подмигнул.)

— **А дальше?**

— После окончания вуза я учился в интернатуре по хирургии и стал врачом-хирургом. Потом стал хирургом-отоларингологом, окончил ординатуру. Полтора года, пока учился в ординатуре, проработал в НИИ онкологии в отделении опухолей головы и шеи. Оперировал в команде с хирургами, мастерство которых просто уникально. Мануальная техника, академизм! Поэзия! Это большая удача — учиться и брать пример у лучших. Я и сам много оперировал тогда. Вообще, у меня много специальностей! (Улыбается.) Еще я дипломированный челюстно-лицевой хирург, организатор здравоохранения и, естественно, пластический хирург. Даже окончил и получил

с мастером. У каждого зрелого хирурга, кроме отработанных общепринятых методик, есть собственные наработки (фишки, как мы их называем), которые родились из обильной практики и опыта. Они-то и имеют основную и огромную ценность. (Многозначительно повел бровью.)

— **В России сейчас продвинулась пластика?**

— Несомненно! Мы на уровне. Появились мастера и школы, к нам теперь с неменьшим энтузиазмом приезжают получать знания. И не зря! Пластическая хирургия стала популярна у нас, появился большой опыт, собственные наработки, которыми мы охотно делимся с коллегами из других стран. Почему пластика популярна? Все просто. Спрос родил предложение. Потому что Россия была и остается страной с высоко контекстной культурой. У нас все имеет значение и смысл. Как сказал, что сказал, как выглядишь, как одет, ухожен ли. Уход за внешностью плотно вошел в привычную жизнь для тех, кто занимает активную жизненную позицию. И не только. Достаточно посмотреть вокруг, и мы увидим в целом неплохо и со вкусом одетых граждан. У него еще нет дома, но есть дорогая машина. Правда, купленная в кредит, но на ней же не написано! (Смеется.)





## ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

Возвращаясь к теме востребованности пластики в России, могу сказать, что к моей помощи прибегают не только люди состоятельные. Конечно, это дорогостоящий проект — вложение во внешность. Но оперируют и люди, имеющие более скромный достаток. Мир меняется. (Улыбается.)

— *У вас довольно большая семья. Есть уже взрослые дети. Кто-то продолжит ваше дело?*

— Пока сложно сказать. Судьба — штука капризная и непредсказуемая. У нас с супругой четверо детей разных возрастов — от 7 до 23 лет. Пока только дочь Софья избрала для себя учебу в медицинском университете. Сейчас она на третьем курсе. Не могу сказать, что советовал ей стать врачом. Скорее, придерживался нейтралитета, предоставив выбор ей самой. А будет она заниматься пластической хирургией или нет, станет ее решением. Каждый должен прожить свою жизнь, пройти свой путь. Младшие еще учатся в начальных классах, им пока далеко до выбора профессии. Старший сын технического склада, компьютер захватил его интересы. Каждый должен заниматься тем, к чему имеется способность и лежит душа. Без опыта в молодости сделать выбор профессии трудно, но родители все-равно не должны настаивать. Только подсказки допустимы, я считаю. И помощь в познании. Решать за детей, кем им быть, себе дороже.

— *Какие у вас есть увлечения, кроме профессиональных?*

— Я много путешествую! Как по работе, так и семьей. Мы в этом деле достигли своих определенных успехов: сами планируем маршруты, организуем их. Прилетая в любую страну, сразу

**Моя работа очень разнообразная, сложная, ответственная. С периодами КОЛОССАЛЬНОГО напряжения в операционной, с периодами ВОСТОРГА от результата и радости за пациента.**

садимся в автомобиль — и в путь! Порой по 4 тысячи километров проезжаем по выбранной стране. Знакомимся с местами, заранее всё о них изучив. Не можем сидеть на одном месте. Скучно!

Очень любим с женой бывать в рождественской Европе. Знаем, когда нужно приезжать, где бывать, когда удобно вылетать на родину, чтобы не застрять в очередях. Рождественская Европа — отдельная тема. Сказка детства. Все украшено со вкусом, запах корицы, глинтвейна, ярмарки, смех, неспешные прогулки под руку с любимой женщиной по 10—15 километров в день. Венская государственная опера, дом Моцарта и ресторан «Августинер» в Зальцбурге. Мюнхенский Хофбройхаус с длинными столами и гулом от голосов, где сживал Моцарт, Ленин, произносил свои первые речи и оттачивал ораторское искусство Гитлер. Это всё страницы истории.

Нюрнберг, Кельн, бельгийский Брюгге, Люксембург, Страсбург со своим смешением немецкого порядка с французским изыском во всем, Довиль, Трювиль-сюр-Мер — города-прияники.

Перечисляю и задыхаюсь от восторга воспоминаний. Каждая локация — целая вселенная впечатлений.

— *А на родине чем увлекаетесь?*

— Много чем. Я интересующийся человек. Меня много чем можно удивить и завлечь. Только зимние виды спорта так и не полюбились. Холодно. Не очень люблю нашу погоду. Видимо, европейские крови бунтуют во мне. (Смеется.)

— *Неожиданно для себя увидели в вашем инстаграме фото знаменитого байка Harley-Davidson. Врач, увлеченный мотоспортом, — это редкое явление в нашей жизни. Откуда у вас такое необычное хобби?*

— С детства интересуюсь техникой. Года три назад, действительно, у меня появился мотоцикл — Харлей. С огромной силы двигателем. Мечта юности. Самая непрактичная моя покупка. Сезон ведь короткий, дожди. Гоняю летом иногда для души. Немного рыбалки, для отвлечения. Живу полной жизнью, слава Богу!

— *Возвращаясь к вашей основной профессии... Нет профессионального выгорания? Не охладели?*

— Не мой случай! Горю интересом, как в самом начале. В этом году — уже 20 лет, как занимаюсь только пластической хирургией. Не считая тех лет практики и учебы, что были до этого. Моя работа очень разнообразная, сложная, ответственная. С периодами колоссального напряжения в операционной, с периодами восторга от результата и радости за пациента. Тут не заскучаешь! (Смеется.)

Мне знакомы случаи профессионального выгорания моих коллег. Да и немудрено. Ведь многим врачам приходится работать в разных условиях. Иногда монотонно, годами занимаются одним и тем же под гнетом несправедливого общественного мнения, под предвзятым прицелом надзорных органов. День сурка! Некоторые уходят из профессии. А жаль!..

Мне повезло. Я много учусь, передаю свой опыт коллегам-друзьям, оперирую. Слежу за тем, чтобы не скатиться в бизнес-процесс, а заниматься врачеванием. Врачевание доставляет мне радость. Где тут место скуке? На том и стою... (Улыбается.)

**Пластический хирург Михаил Афанасьев,  
@afanasyev.plastic, тел. +7-913-850-10-50,  
email: afanasyev.ru@gmail.com  
Центр женского здоровья, ул. Советская, 98,  
тел. 30-10-50**

## БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ



**PREMIER V**  
салон мужской одежды

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

VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC



# Эликсир радости

*Радость — одна из базовых эмоций человека. Если рассматривать ее с позиции протекающих в человеческих организмах процессов, то радость — это выработка гормона удовольствия — серотонина.*

*Текст: Татьяна Горбунова, Ольга Чикало*

**Т**акже эта эмоция сопровождается высоким уровнем окситоцина, отвечающего за доверие к людям и миру; дофамина, порождающего желание жить и познавать; эндорфинов, которые при очень большой концентрации могут привести к тому, что человек впадает в эйфорию.

Получается, что радость — это наша лестница к счастью. И чтобы продвигаться по ней хотя бы на шаг, нужно понять, что именно приводит к возникновению этой, безусловно, нужной, эмоции.

Уже давно известно, что эмоция радости идеальна для коммуникации с людьми. Человек в таком настроении легко располагает собеседников к себе и всегда находится в центре внимания. Он делится с окружающими своей радостью и делает их чуточку счастливее.

Эмоция радости идеальна для процесса творения. Огромное количество шедевров искусства (музыкального, художественного, архитектурного и др.) создается в радости. И это взаимо-

обратный процесс — само творчество, созидание прекрасного вызывает у человека положительные эмоции.

Значит для того, чтобы быть счастливым, нужно быть радостным: общаться с позитивными людьми и заниматься творчеством. Как видите, у эликсира радости очень простой рецепт.

Конечно, все мы хотим быть счастливыми здесь и сейчас. Особенно женщины, для которых счастье — не только особое психическое состояние, но и важный фактор для красоты и здоровья. Это то, что нельзя отложить на потом. Но где и как добыть этот эликсир в нашем суматошном, быстро меняющемся мире?

Ответ есть. Вокальная студия «ГолоS» — место, где царит творческое начало, где собираются увлеченные, счастливые люди, где в основе всего лежат хорошее настроение и позитивные эмоции.

Методика преподавания вокала и работы с вокалистами любого уровня подготовки (начиная с нулевого) в студии «ГолоS» построена на достижении



результатов через радость творения и удовлетворения от успехов. Обмен счастьем среди педагогов и вокалистов студии — процесс постоянный. Они с удовольствием участвуют в различных концертах и мероприятиях для совместного отдыха, не пропускают возможности заявить о себе в творческих конкурсах, и результаты такого участия — всегда повод для радости.

Если вы еще не нашли свой эликсир радости, но очень хотите быть счастливыми — добро пожаловать к нам!

На фото (слева направо): Ирина Франк, Катерина Патрина, Ирина Селезнева, Олеся Понтанк, Татьяна Горбунова, Оксана Родюкова, Ольга Чикало, Алеся Чумакова.

“ **КОНЕЧНО**, все мы хотим **БЫТЬ** счастливыми **ЗДЕСЬ** и сейчас. Особенно **ЖЕНЩИНЫ**, для которых счастье — не только особое психическое состояние, но и важный фактор для **КРАСОТЫ** и здоровья. ”

Студия вокала «ГолоS»  
ул. Пушкина, 32 а (район Белого озера)

тел. 50-16-50

studio\_golos\_tomsk

f studiyagolos

@studiya\_golos

@olgachikalo

golostomsk.ru



# Служение ближнему

*Дмитрий Лизунов известен как управляющий партнер фирмы «LL.C-Право», но мало кто знает его еще и как создателя благотворительной юридической службы «Pro Deo». Два года назад он задумал и организовал выставку «Святые юристы», которая прошла в Москве по благословлению Патриарха Московского и всея Руси Кирилла и рассказывала о православных святых, имеющих отношение к юридической деятельности.*

Именно дискуссии, развернувшиеся вокруг выставки, привели Дмитрия к мысли о служении в профессии, а не просто об оказании услуг. О том, как эта идея реализована в проекте «Pro Deo», мы и поговорили с его главным вдохновителем накануне Рождества.

— Дмитрий, прежде всего просветите, что означает «pro deo»?

— В юридической практике есть понятие pro bono, что с латинского переводится как «для общественного блага». Речь идет о случаях, когда у человека нет возможности заплатить юристам за услуги, это для них своего рода волонтерская деятельность. А pro deo переводится как «для Бога», ведь милосердие появилось вместе с христианством.

— В чем суть этого проекта, какую цель он преследует?

— Обычные люди сталкиваются с проблемой: им крайне сложно получить качественную юридическую помощь. Потому что вопросы вроде кредитов, наследства или пенсий не особо финансово интересны крупным фирмам или адвокатам, а времени отнимают много. Таким образом, запрос остается без качественного ответа.

К тому же на рынке сегодня много откровенно мошеннических предложений, повсюду можно встретить объявления «избавим от долгов» или «поможем в увеличении пенсии». Но реальную помощь найти сложно. А некоторым людям — например, бывшим заключенным или гражданам без определенного места жительства — вообще некуда обратиться, с ними просто не станут встречаться.

Вот и получается, что нет качественного, работающего сервиса для простых, а тем более малоимущих или находя-

щихся по разным причинам в ситуации уязвимости граждан. Поэтому нашей целью было построить такой сервис и сделать его доступным. Занимаемся этим уже два года.

— У людей зачастую отсутствует юридическая грамотность. Наверняка при обращении к вам они не всегда могут сформулировать свой запрос? Вы как-то им в этом помогаете?

— Конечно. Наша задача — быстро и качественно оказать необходимую помощь. Поэтому главное — понять суть вопроса, проблемы сразу, разобраться в деталях в короткий срок. Для этого у нас есть необходимые инструменты — накопленный опыт работы с гражданами, опросники, протоколы работы с обращениями, которые применяются как в наших коммерческих проектах, так и с теми, кому мы помогаем бесплатно.

— Кроме общей идеи служения, какие еще ценности разделяют участники проекта?

— Для каждого сотрудника фирмы «Pro Deo» — это личный проект, которым он дорожит. Кроме того, специфика его в том, что ответ на вопрос дают зачастую не один-два юриста службы — подключаются все три офиса фирмы — Томск, Новосибирск и Москва. Это дает нам фору в опыте, разной специализации, иногда в плюс идет и разница во времени. Всё вместе помогает нам обработать большое количество запросов.

Для наших сотрудников участие в проекте принципиально важно еще по одной причине. Работа юриста в длинных и сложных бизнес-проектах, судебных тяжбах не дает, как правило, сиюминутного результата. Поэтому многие из нас подвержены «эффекту самозванца». Колбаса не становится вкуснее оттого, что на мясокомбинате работает юрист. А вот «Pro Deo» — это та самая история, где отдача видна сразу,



ВСЕГДА приятнее отдавать,  
чем ПОЛУЧАТЬ



когда человек с твоей помощью находит выход из ситуации, которая ему кажется непоправимой или тупиковой.

Такие истории успеха дают необходимые импульсы, бодрят и мотивируют в повседневной жизни. Главная цель любой профессии — служить своему ближнему, помогать ему. Ведь на самом деле ничего радостнее помощи на свете нет.

— **Сложно ли организовать «точку входа» для тех, кому нужна помощь?**

— В нашем случае нет. В самом начале нашей деятельности мы расклеили объявления в церковных приходах, и с того момента поток не иссякает. Сейчас идет по 3-5 обращений в день, работает сарафанное радио. Также мы выстраиваем отношения с другими благотворительными организациями и фондами, например, с Всероссийским обществом инвалидов. Дважды за этот год наша команда на десять дней выезжала на север Томской области (Колпашево. Белый яр, Чажемто и пр.) с бесплатными консультациями для граждан. Раньше там подобной помощи не было вообще! Теперь нам звонят и оттуда.

— **С какими проблемами сталкивается благотворительная сфера в России?**

— Общая история в том, что (за редким исключением) благотворительность носит стихийный характер, нет хорошего сервиса с выстроенными процессами — нет планов, стратегии, бюджетов, партнерской сети. Важно не забывать и о том, что благотворительность — процесс обоюдный. Помощь нужна не только нуждающимся, но и тем, кто хочет и готов помогать. А сегодня между двумя этими сторонами существует пропасть. Речь идет именно о сервисе, организации процессов как по оказанию помощи, так и по ее принятию теми, кому она нужна. Те службы или фонды, которым удастся это соединить, будут успешны. И это видно по опыту «Pro Deo». Людям нужна самая разная юридическая помощь, и служба «Pro Deo»

стоятельный проект — «Автобус милосердия», главная задача которого — возвращение бездомного в общество. Юристы «Pro Deo» работают там, оказывая консультации и помогая людям в восстановлении утерянных документов, пенсий и пособий, в поиске работы, решении семейных и прочих вопросов.

— **Что-то вы для себя узнали в ходе благотворительной деятельности?**

— Да, что стремление помогать есть у многих людей. И это не зависит от их статуса — неважно, помогает нам отдельный человек, фирма или крупный бизнес. С тем же «Автобусом»: несколько томских ресторанов привозят нам горячую еду, томские барберы приезжают, чтобы сделать стрижки людям, один врач из Общества православных врачей помогает с первичным осмотром. Бездомные получают теплую одежду, нижнее белье, талоны в баню, средства гигиены и много другое. Неравнодушные люди приносят вареные яйца, блины, пироги, чай и другие продукты. Многие оказывают помощь анонимно. В общем, реальной помощи оказалось кратно больше, чем мы представляли себе год назад. Это вызов для нас, два этих проекта — «ProDeo» и «Автобус милосердия» — стали площадками для желающих помочь, и мы постоянно работаем над их качеством. Ведь всегда приятнее давать, чем получать.

— **Где вы берете менеджеров для благотворительных проектов?**

— Мы сами учимся этому и учим коллег — помогает опыт управления бизнес-проектами. У нас блестящий бэк-офис, на плечах которого лежит большой пласт работы по благотворительной деятельности. Я лично всегда готов помочь, если кому-то нужен практический совет.

— **Коронакризис как-то повлиял на работу проекта?**

— Да, он нам очень помог. В начале года накопилось много идей и предложений по дальнейшему развитию. И в первую волну у нас было время все это проговорить, осознать и сделать. Мы как раз сейчас закончили работу над внутренними процессами в своей фирме и заканчиваем в «Pro Deo». Мы стали по сути онлайн-платформой, которая может работать в разных городах и в разных сферах, будь то крупный проект по банкротству, налоговому или судебному спору, или благотворительная юридическая служба.

Юридическая фирма «LL.C-Право»,  
Томск, пер. Комсомольский, 16 а, тел. 53-10-54;  
Москва, 2-й Самотечный переулок, 4;  
Новосибирск, Красный проспект, 1, оф. 502,  
llc-pravo.ru, info@llc\_pravo, @llc\_pravo

Благотворительная юридическая служба «Pro Deo»,  
ул. К. Маркса, 48/1, оф. 223,  
продео.пф, @ur.sluzhba.tomsk

## Сплоченная команда профессионалов

Быстро, четко и слаженно добиваемся результатов в интересах своих клиентов.

Услуги по правовому сопровождению бизнеса:

- Судебные споры
- Налоговая практика
- Недвижимость и строительство
- Банкротство
- Корпоративная практика
- Практика частных клиентов



Наличие офисов в Томске, Новосибирске и Москве позволяет нам решать задачи любого уровня сложности, в любой точке страны.

**10** Десятилетний опыт успешной работы

Мы неизменно входим в самые престижные профессиональные рейтинги: Best Lawyers, Pravo.ru, Chambers, а также в топ-50 российских юридических компаний.



Наши контакты

- llc-pravo.ru
- info@llc-pravo.ru
- @llc\_pravo

СТРЕМЛЕНИЕ помогать есть у многих людей. И ЭТО не ЗАВИСИТ от их статуса

в этом случае готова оказывать ее не только самостоятельно, но и привлекая юристов нашей фирмы. Подобных юридических благотворительных проектов я пока больше не знаю. Есть отдельные практики pro bono, но системного подхода нет. Думаю, что «белых пятен» очень много, и у таких благотворительных проектов большое будущее.

— **У «Pro Deo» есть продолжение?**

— Есть что-то вроде продолжения, хотя это и вполне само-



## ПАВЕЛ КУЗНЕЦОВ

врач-кинезиолог, врач МРТ,  
врач-реабилитолог, врач-биофизик,  
тренер

@dr.kuznetsov\_pavel



**Самое важное в жизни мужчины** — это работа. Именно труд сделал из обезьяны человека.

**Я многому научился**, когда в 18 лет решил, что могу жить самостоятельно. Это была отличная школа.

**Наверное, лучше всего я умею общаться** с женщинами. (Смеется.)

**Быть руководителем** — это быть настоящим отцом, всегда добрым, но когда нужно, строгим и справедливым. Ремень показать достаточно всего один раз и не надо это повторять больше никогда. (Смеется.) И так запоминается на всю жизнь.

**Настоящий мужчина** — тот, кто не боится отвечать за свои поступки. Совершая какие-либо действия, он всегда делает это осознанно и никогда не будет говорить: «Так получилось, это было случайно, я ни в чем не виноват».

Говорят, что **идеальной женщины** не существует, но мне повезло: я знаю одну такую. Это моя жена. Спросите, почему? В каждом человеке есть свои тараканы, свои скелеты и гуси. Важно только, чтобы весь этот комплексный набор подходил к вашим собственным тараканам и гусям — вот тогда все замечательно!

**Моя слабость** — это мороженое (Смеется.), я могу его есть килограммами.

**Увлечения настоящего мужчины** — те, что способны принести ему настоящие, почти детские, удовольствие и радость, позволят хотя бы ненадолго забыть о том, что он взрослый дядька, на котором лежит огромная ответственность.

## ВИКТОР ПОТАПОВ

руководитель юридической  
компании «Право»

@potapov\_v\_zakone



**Лучше всего я умею** решать задачи клиентов, которые они передо мной ставят. Многие юристы их называют проблемами, на самом деле проблем у людей не существует: есть именно задачи. Правильные ответы на них я и помогаю найти.

**Быть руководителем** — это очень ответственно. Существует тонкая грань между руководителем и начальником. Руководитель создает некую структуру, в которой не должно быть «палочной» системы. Тогда сотрудники будут мотивированными, всегда готовыми выполнять любые задания.

**Главное достижение в жизни** — это моя семья. Я счастлив, и чего-то менять в своей личной жизни больше не хочу, просто планирую развиваться дальше. А в бизнесе я еще не достиг всех целей, и главные свершения у меня впереди.

**Идеальная женщина** — это моя жена. Именно она сочетает в себе все качества, которые я хочу видеть в женщине: иметь собственное мнение, не бояться вступать со мной в дискуссию, быть личностью. В принципе не люблю людей, которые не обладают своей точкой зрения, — мне с ними просто не интересно.

**Мечтаю, чтобы** у меня было еще два сына, и они у меня будут, я знаю. Как глава компании, мечтаю донести до людей, что труд юриста важен, поэтому хочу создать некую коллегия юристов, которым люди бы полностью доверяли.

**Мое личное увлечение** — это рыбалка, но не охота. Не люблю футбол, но обожаю хоккей, люблю баню, но не понимаю сауну. Машины для меня — это средство передвижения, а не предмет для поклонения. И да, я уже девять лет играю в World of Tanks. ©

Локация: @invino\_tomsk





## МАКСИМ ЛУЧШЕВ

генеральный директор  
ООО «ТД Новохим»  
@maximluchshev



**Быть руководителем** — это значит уметь принимать решения и нести за них ответственность.

**Я многому научился** в те моменты, когда совершал ошибки. Но лучше ошибаться там, где можешь себе это позволить.

**Мне нравится** заниматься боксом, потому что этот вид спорта требует физического развития, но занимаясь им, необходимо продумывать действия, как в шахматах. Только в боксе это нужно делать за секунды.

**Мое жизненное кредо** — «Человек отражается в своих поступках». Людям, решившим действовать, обычно сопутствует удача. При этом она редко сопровождает тех, кто только и занимается тем, что постоянно взвешивает свои решения и медлит.

**Слабость** — это обратная сторона силы, нельзя быть сильным везде и всегда.

## АЛЕКСЕЙ МЕДВЕДЕВ

директор Студии аквадизайна  
Алексея Медведева  
@medvedevaqua



**Я начал свой бизнес** практически в 14 лет, когда тотально увлекся аквариумными рыбками. В дальнейшем мое хобби переросло в собственную студию со штатом работников. Считаю, что аквариум сегодня — уже не просто «зеленая банка со специфическим кормом и гуппи», он стал объектом дизайна, центром притяжения внимания, маленьким миром, за которым интересно наблюдать.

**Верю, что в любом деле** можно стать настолько крутым профессионалом, что это тебе принесет и полное удовлетворение, и финансовую свободу. Почему именно финансовую свободу, а не богатство? Богатство не всегда синоним счастья. Это, кстати, часть моей жизненной философии.

**Считаю, что руководитель** — это тот человек, который в своей организации умеет делать всё понемногу, разбирается в каждой детали и самое главное — может видеть в своем бизнесе слабые места, слабых людей в своем коллективе и вовремя заменять эти кадры на более компетентные. Залог успеха — это всегда команда.

**Я способен с головой погрузиться** в новое увлечение, пока не достигну в нем каких-то высот. Горные лыжи, судомоделирование, сейчас занимаюсь на электропаянню, хотя был полным чайником в музыке. Рисовал только в художественной школе, и вдруг снова начал писать портреты — жены, детей, близких. Потом меня дайвинг зацепил — и просто не мог без погружения под воду. А стабилизированный мох так покорило с первого взгляда, что сейчас я его сам произвожу.

**Настоящий мужчина** — это человек, ответственный за свою семью.

**Мне повезло: моя жена** — идеал женщины для меня.







## МИХАИЛ МАМОНТОВ

специалист по профориентации подростков и взрослых, директор компании «STAR Academy»

@mik.mamontov



*Самым важным для себя* считаю контакт с собой и с окружающими. Когда есть контакт с собой, всегда знаешь, поступаешь ли ты в данный момент правильно или нет, — внутреннее ощущение точно подскажет. Когда есть контакт с окружающими, ты можешь быть по-настоящему полезен.

*Я продолжаю многому учиться,* когда беру на себя ответственность за новые проекты, дела, решения, когда много путешествую.

*Быть руководителем, на мой взгляд,* — это уметь руководить собой. Если человек с этим справляется, то ему дается больше полномочий. По факту, сначала лидер всегда берет ответственность за свою жизнь.

*Мое внутреннее желание* — быть крутым для своих детей. Они пока маленькие, но я знаю, что в подростковом возрасте для них станет важным, насколько я современен, что я умею, с кем общаюсь, даже как одеваюсь.

*Самая большая сила* — умение говорить про свою слабость. Для меня это — чрезмерная концентрация на результате. В то время как здоровое отречение дает голове ясность. Учусь такому подходу.

*Увлечения настоящего мужчины?* Здоровый отдых. Мужское общение и поддержка старшего наставника. Правильные отношения с детьми и женщинами вытекают как раз из всего этого.

## НИКОЛАЙ АЙКИН

директор проектной организации ООО «АйПроджектПлюс»

@iprojectplus



*Я многому научился,* когда открыл собственный бизнес. Работая в найме, я отлично узнал общие и внутренние принципы, важные детали своего дела. Но свой бизнес открыл для меня многие темы, о которых я не знал и не подозревал. Мне необходимо было развиваться еще во многих направлениях — финансовая грамотность, управление, построение процессов, расстановка задач и многое другое. Наши заказчики — это крупные промышленные предприятия с самыми высокими требованиями, и нам необходимо им соответствовать.

*Быть руководителем* — это уметь найти выход в сложных ситуациях и нести ответственность за результат. Объекты у нас сложные, всегда есть моменты, в которые необходимо погружаться и оперативно принимать решение.

*Лучше всего я умею* сейчас организовывать работу: расставлять людей по определенным позициям, обеспечивать их взаимодействие.

*Настоящий мужчина* — тот, кто полностью отвечает за свои слова. Во всех сферах жизни — на работе, в личной жизни и т. д. Такое убеждение мне передал еще отец. У нас сейчас, к сожалению, обесценилось это важное качество мужчины.

*Увлечение настоящего мужчины* — это спорт: велопрогулки, бассейн, лыжи. Если надо побыть с собой — беру велосипед и катаюсь, просто прогуливаюсь по лесу — один или с женой. Мне это помогает. Просто выдохнуть.

*Самое важное, что мне еще нужно сделать,* — построить свой дом на берегу моря, родить еще одного сына, и дочь, конечно, хочу... © Дел еще много.







**Б**изнес — это драйв, свобода, независимость и постоянное движение вперед. Генеральный директор и сооснователь компании «Томбат» Иван Шишков в этом уверен. Такой подход к своему делу помогает ему на протяжении более 15 лет быть лидером успешного предприятия и вести за собой команду.

— Иван, что двигает мужчиной, который решился на создание собственного бизнеса?

— В моем случае это чувство ответственности за качество своей жизни и моих близких, а также возможность самому распоряжаться временем.

— Когда вы впервые решили заняться бизнесом, сколько в этом решении было авантюризма?

— 99%. Бизнес — это здоровый авантюризм, возможность экспериментировать и даже ошибаться. И чем больше ошибок ты совершишь сейчас, тем больше опыта получишь и сможешь использовать его в дальнейшем.

— Какие идеи вами двигали, когда вы выбирали направление деятельности?

— Взять то, что валяется под ногами, то, что люди просто выкидывают, привести в товарный вид и продать с большой маржинальностью. А сейчас это еще одна идея — экологичности. Ведь что делает большинство людей со старыми радиаторами, когда их меняют? Сдают в металлолом, далее на заводах их переплавляют, нанося большой вред экологии. При этом большинство чугунных радиаторов можно дать вторую жизнь. Это мы и делаем на предприятии — мы не переплавляем батареи, а восстанавливаем их, проводя через восьмиступенчатую систему очистки. В результате наши радиаторы по качеству не уступают новым.

— Ваши радиаторы можно встретить и за пределами Томска?

— Мы реализуем нашу продукцию от Калининграда до Петропавловска-Камчатского, работаем с Казахстаном.

— А почему именно чугун?

— Он вечный. К нам иногда попадают секции со штампами 30-х годов прошлого века. Настоящее ретро. Такие радиаторы после восстановления простоят намного дольше, чем современные алюминиевые или биметаллические, срок службы которых всего 15–25 лет.

Любители стиля ретро заказывают у нас уже готовые покрашенные радиаторы: золото, бронза, патина — мы предлагаем дизайн на любой вкус. Такой радиатор — не просто отопительный прибор,

а полноценный предмет интерьера. Особенно ценят такие батареи в Москве и Санкт-Петербурге.

— Как ваша компания пережила кризис 2020 года?

— Это не первый кризис, с которым мы столкнулись. Кризисы 2008, 2014, 2020 годов — мы прошли с ростом. Можно сказать, что мы любим кризисы, они помогают пересмотреть некоторые моменты, провести оптимизацию и продолжить развиваться. В октябре 2020

года мы стали резидентами Территории опережающего развития (ТОСЭР), в рамках проекта запланировано модернизировать производство.

— Как думаете, сложно работать под руководством такого увлеченного своим делом человека, как вы?

— Увлеченным людям — нет. Компания развивается, и мы стараемся делать все, чтобы команда росла вместе с нами. В нашей компании мы всегда приветствуем и поддерживаем любые смелые предложения.

— Возможно ли в сегодняшних условиях строить планы на будущее, начинать новые проекты?

— Не просто возможно, но и необходимо. Без планов не будет развития. Могу сказать, что на данный момент мы являемся лидерами российского рынка восстановленных радиаторов и в планах запустить еще несколько заводов в России.

— Есть ли жизнь вне бизнеса?

— Я не разделяю жизнь и бизнес. Это как «коктейль», где смешано множество ингредиентов: работа, семья, друзья, развлечения, путешествия, знакомства. Главное, правильно соблюсти пропорции!



**ТомБат**

ул. Бердская, 20/4, [www.tombat.rf](http://www.tombat.rf),  
тел. 8-800-700-91-01



Московский тракт, 12, тел. 901-000

*При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области*



@shishkov\_ivan



@tombat.rf

**ЧУГУННЫЕ** радиаторы  
после восстановления **ПРОСТОЯТ**  
намного **ДОЛЬШЕ**, чем современные  
алюминиевые или биметаллические



Образ: @hisstory.tomsk

**Бизнес  
с ЧУГУННЫМ  
характером**





К РАЗРАБОТКЕ продукции мы привлекали заводчиков, клубы и крупные ПИТОМНИКИ

## Честно и полезно

*Антон Хороших с 90-х годов стоял у истоков создания крупнейшей сети зоомагазинов в Сибири и много лет занимался ее развитием. Решив однажды, что сделал все, чего хотел достичь, ушел из этого бизнеса, так как давно мечтал создать свое производство сухого корма для животных.*

**Ч**ем бизнес сегодня отличается от того, к чему привыкли предприниматели 2000-х, и какие проблемы ожидают человека, стремящегося создать нечто новое, Антон рассказал нам в интервью.

**— Выбирая сферу предпринимательства, чем вы руководствовались, что вами двигало?**

— Любовь к животным, конечно. С самого детства у нас дома всегда жили домашние животные, они были полноправными членами семьи и получали все самое лучшее. В итоге на этой любви, можно сказать, и построена вся моя профессиональная деятельность — с 1999 года я занимался созданием сети магазинов зоотоваров, а в середине 2000-х мы открыли сети в Кемерове и Новосибирске. В 2015 году стали самой крупной сетью зоомагазинов за Уралом. Но однажды мне показалось, что в продажах я достиг всего, чего хотел. И я решил воплотить свою мечту: создать российский, сибирский бренд корма для животных, в противовес англоязычным. В апреле 2018 года начали строительство производственного корпуса в Калтае, экологически чистом районе Томска. К середине сентября 2019-го уже завершили монтаж производственной линии. И начались долгие эксперименты с рецептурой кормов «Холка».

**— И что вы сейчас производите?**

— Мы делаем «честный корм» — «Холка». Что это значит? Прежде всего, честный подход к рецептуре, без маркетинговых уловок. Главный компонент кормов «Холка» — это сырье отменного качества, мясо индейки (дегидрирован-

ное) — его там действительно много.

Больше года мы подбирали поставщиков, отработывали сложную технологию производства. К разработке продукции мы привлекали заводчиков, клубы и крупные питомники. Первым испытуемым, на ком мы протестировали корм, стал мой барбос по кличке Оскар (шпиц).

**— В России вообще много аналогов вашего продукта?**

— Да, аналоги есть, в основном зарубежные, и по более высокой цене. В России сложно найти качественное сырье, удовлетворяющее нашим требованиям. Из-за этого, кстати, вообще существует мало отечественных производителей кормов. Мы используем мясо индейки (дегидрированное) высокого качества, закупаем его у одного из крупнейших зарубежных производителей сырья. Наша задача — сохранить питательный баланс, вкусовые предпочтения и целый ряд факторов, которые играют важную роль в питании вашего любимца.

**— У вас за спиной огромный опыт работы в ритейле. Это дало вам какие-то преимущества при выводе собственного продукта на рынок?**

— Действительно, я в этой сфере давно, поэтому мне казалось, что выйти со своим продуктом нам будет достаточно просто. Но сейчас я понимаю, насколько за последнее время все поменялось. Появилось большое количество производителей кормов, изменились принципы торговли, появились новые рынки и каналы продвижения продукта. Пришлось пересмотреть принципы вывода компании на рынок — они совсем иные, чем в

90-е. Мы находимся в постоянном поиске решений. В отличие от продуктов питания для людей, сложность вывода на рынок корма для животных в том, что покупает его человек, а съедает его питомец. И это должно понравиться обоим!

**— Где можно купить корм «Холка», чтобы его попробовать?**

— В крупнейших сетях Томска — «Планете ZOO» и «Красном кролике». В линейку входят корма для кошек, собак крупных и мелких пород, щенков. Можно сказать, что в конце 2020 года мы довольно плотно занялись продажами и продвижением, а вот результаты этих действий будем оценивать уже в текущем году.

**— На что при выборе корма стоит обратить внимание хозяевам питомцев?**

— Внимательно читайте упаковку! На первом месте, естественно, мясо. А чего точно не должно быть — это сои, ГМО, кукурузы, консервантов. Ну, а что касается новомодных веяний, вроде добавления в корм черники, малины, клюквы и т. д., разьясню: ее добавляют так мало — в микродозах, что в процессе экструзии от нее практически ничего не остается. Это все чистый маркетинг.

Кормите своих животных качественным, честным кормом.

**Холка**  
высококачественный корм

ООО «ЭкоГрупп»,  
Томский район, с. Калтай,  
ул. Совхозная, 12/5, тел. 20-77-77,  
VK petconcept, @petconcept.ru



Локация: @green\_street\_tsk

# Между двух огней

*Его жизнь всегда балансировала между двумя сферами: службой в армии и стоматологией. Не поступив в военное училище, Сергей Непомнящих стал врачом, но свою мечту все же осуществил, много лет посвятив военной медицине. А вот последний год хирург клиники «Здрава», который никогда не прекращает учиться, работает в новой для себя области — имплантологии.*

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Н**есмотря на плотный график, Сергей Валерьевич нашел время для того, чтобы рассказать нам о себе и о своих отношениях со стоматологией.

— **Сергей Валерьевич, без вопроса, с чего начался ваш профессиональный путь, нам не обойтись...**

— Согласен. (Улыбается.) В 1980 году я закончил школу в Усть-Куте Иркутской области, и надо было думать о дальнейшей учебе. А я вообще-то в старших классах хотел стать военным, и даже поступил в Суворовское училище, но мне там не понравилось, и родители меня забрали. В итоге после окончания школы мы с отцом в Иркутске думаем, что же делать — идти в армию или куда-то поступать? Тут и возникла идея подать документы в медицинский, на стоматолога.

— **Спонтанно или что-то навело на эту мысль?**

— В юности у меня была неприятная история, связанная со стоматологом. Сорок минут мне не могли удалить зуб, довели до слез — в общем, воспоминаний на всю жизнь... Кстати, по баллам я проходил и на лечфак. Но все равно выбрал стоматологию.

— **И все же армия стала важным этапом вашей жизни?**

— Да. В 1985 году я окончил институт и по распределению попал в Томск. Отработал врачом год — и тут меня призвали в армию, в Центральную группу войск. Так я попал в Чехословакию, где и остался. И только в 1993 году, когда нас вывели, вернулся в Томск, работал в поликлинике на Гагарина, затем на заводе «Сибкабель», где был прекрасно оснащенный стоматологический кабинет.

— **В армии ваша жизнь была связана со стоматологией?**

— И да, и нет. Я числился стоматологом полка, но по сути оказывал самую разную медицинскую помощь. Однажды, еще в Чехословакии, принимал роды в машине. Это был мой первый опыт — го-

спиталь в сорока километрах, пришлось вспомнить все, что знал.

А уж когда второй раз попал на войну, в Чечню в 1999 году, столкнулся с такими вещами, которые и на гражданской службе не всякий врач встретит. Например, наложил двести швов солдату, которому при взрыве буквально оторвало лицо! Встретил его через год, все у него было хорошо. А так и роды принимал у чеченских женщин, когда по дорогам нельзя было проехать в город, и детям помогал, и солдатам — в общем, практиковал все виды медицинской деятельности.

Когда полк расформировали, вернулся в Томск и работал в своей поликлинике, пока не перешел в «Здраву».

— **Почему из всех стоматологических специализаций остановились на хирургии?**

— Раньше не было такого понятия, врач делал все — и лечил, и удалял зубы, и проводил операции. Я совмещал терапию с хирургией, но второе нравилось больше.

**Я числился стоматологом полка, но по сути оказывал самую разную медицинскую помощь.**

— **Потому что хирургия интереснее?**

— В целом, да. Часто для удаления зуба, который никто не берется трогать, врачи отсылают пациента к челюстно-лицевым хирургам, а в «Здраве» мы можем провести всё на базе нашего кабинета, у нас фактически та же операционная.

— **Насколько ускорилось сегодня развитие стоматологических технологий?**

— Каждый год добавляется что-то новое! Из заметных изменений — стремление к атравматичному удалению зубов. А импланты, например, сегодня можно ставить даже в случаях, когда кость тонкая, без операций по ее утолщению. Имплантация безопаснее и менее болезненна, чем удаление. Конечно,

есть некоторые противопоказания, но в целом, ничто не мешает вам прийти и установить имплант. Поэтому сперва необходимо сходить на консультацию, чтобы доктор спланировал операцию.

— **А где сегодня учат имплантологи в Сибири, и как часто нужно повышать квалификацию?**

— Я учусь в Новокузнецке. По правилам нужно это делать раз в пять лет, но я учусь чаще, да и сам преподаю на стоматологическом факультете СибГМУ. Для имплантологии, на самом деле, 70% успеха — в умении читать результаты снимка челюсти и рассчитывать по ним установку импланта. Сам процесс, методика не такие сложные, в сравнении с тем, как мы оперировали в прошлом.

— **Как бы вы оценили уровень томского медицинского образования? Студентов?**

— В плане образовательных технологий еще есть куда стремиться, а вот студенты у нас отличные! Мои работают

и в поликлинике на Гагарина, и здесь, в «Здраве». Был у меня один студент, ветеринар по первому образованию. Я еще удивлялся, зачем он пошел учиться на стоматолога. А он хотел лечить зубы животным! Впрочем, я сам, еще в 90-е, на заре стоматологических частных клиник, принимал участие в необычной операции. Пациентом был выставочный пес, доберман, а у него нет зуба. Пришлось сделать зуб и вставить. Было непросто. В общем, в Томске был доберман с золотым зубом!

Стоматологическая клиника «Здрава»  
пр. Ленина, 126 (3-й этаж),  
тел.: 51-70-52, 22-46-99;  
ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-50, 23-46-99;  
www.zdrava.tomsk.ru,  
@zdrava\_tomsk, vdzdrava\_tomsk



# СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

*Сергей Усов пришел в сильный вид спорта в 9 лет. В январе 2002 года отец привел его к заслуженному мастеру спорта Екатерине Тимуровне Танаковой, так как считал, что у мальчика есть предрасположенность к тяжелой атлетике.*

## СЕРГЕЙ УСОВ

пауэрлифтер, мастер спорта России международного класса, победитель Первенства мира, неоднократный победитель Первенства Европы среди юниоров, абсолютный чемпион Европы, вице-чемпион Европы по жиму лежа



## «ТЯЖЕЛЫЙ» ВЫБОР

— В третьем классе, как и все мальчишки, я увлекался футболом и карате и сначала вообще не понимал, чего от меня хотят, но за компанию со старшим братом втянулся, — улыбается Сергей. — Позже отец, который, видимо, понял, что из меня будет толк, сам стал корректировать тренировочный план. У него для этого были и опыт, и возможности — он сам занимался тяжелой атлетикой, хорошо известен на областном уровне. Так мы превратились в семейную команду. И вот уже 18 лет я в спорте, а брат, в итоге, ушел в науку. Отец меня хорошо чувствует, я полностью доверяю ему план тренировочного процесса, соглашаюсь с его решениями.

## НАСТАВНИК — ЭТО ВАЖНО

— На таком уровне, как у меня — международном — однозначно нужен наставник. Я уже много где побывал, завоевал разные титулы и иногда думаю: «Вот, я уже все видел, все знаю, зачем и где искать что-то новое, куда двигаться дальше?» Мотивация теряется, но опытный тренер знает, как подобрать нужное слово, где надо дать отдохнуть, а где и подогнать. Он находит необходимые рычаги воздействия, стимулы. Как-то отец приболел, так одному в зале было просто некомфортно заниматься. Я не встречал людей, которые бы достигли высоких результатов без наставника. За 18 лет не было такого, чтобы я выпал из тренировок хотя бы на месяц. В школе я тренировался пять раз в неделю по 2—3 часа минимум, в университете перешел на трехразовые тренировки, но тогда этого уже было достаточно. Спорт — это регулярная работа.

К слову, Сергей успешно совмещал спортивную карьеру с учебой



на машиностроительном факультете ТПУ, окончил магистратуру. Вуз на тот момент взял на себя все расходы по поездкам, ведь это были уже не личные достижения Сергея, а защита спортивной чести Томского политехнического университета.

## ТОМСК УВЛЕЧЕН ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Сергей рад, что пауэрлифтинг активно развивается не только в Томске и Северске, но и в районах Томской области. Важно, что у спортсменов Томской области есть возможность участвовать в региональных и всероссийских соревнованиях от юниоров до ветеранов, но, к сожалению, на международную арену выходят единицы. В 2020 году Сергей — единственный пауэрлифтер Томской области, включенный в сборную команду России по пауэрлифтингу. Но на сибирском и всероссийском уровне томичи представлены достойно.

— Вне большой команды, — говорит Сергей, — выступать, да и вообще конкурировать тяжелее. Только входишь в форму, начинаешь поднимать новый вес, приезжаешь на соревнования — а там уже новые соперники. Особенно



это стало заметно после моего перехода с юниорского уровня на взрослый. До 18 лет я не ощущал присутствия соперников, работал над собственным результатом, а потом пришлось вводить в выступления тактику, потому что на международном уровне многое зависит не от веса, а от продуманности действий. Мы с отцом, бывает, конфликтуем из-за тактики, потому что он больше за работу с весом, больше верит в меня, а я теперь стал чаще мыслить стратегически.

Очень значима для Сергея поддержка, которую он чувствует в области. Иначе, уверен он, нельзя было бы достойно представлять наш регион на международном уровне. Его поездки, приобретение спортивного инвентаря и экипировки финансируются Департаментом по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области через подведомственные организации — Томскую областную спортивную школу олимпийского резерва и Центр спортивной подготовки сборных команд Томской области.

## О ДОСТИЖЕНИЯХ И ВДОХНОВЕНИИ

— Бывает, за сезон выезжаю на семь турниров различного уровня, так что достижений у меня очень много. (Улыбается.) Но в этом году, к сожалению, по определенным причинам было всего три старта. На Кубке России в третий раз занял первое место. Ну, и особенно успешным для меня стал Чемпионат Сибирского федерального округа, где мне удалось взять новый личный рекорд — 360 килограмм в жиме лежа. При этом рекорд мира — 365 килограмм. Скажу честно: с каждым годом улучшать свои результаты все сложнее.

**ВИЖУ, ЧТО МОИ ПОБЕДЫ  
НУЖНЫ НЕ ТОЛЬКО МНЕ,  
ЭТО И ПОБУЖДАЕТ  
НА ЗАВОЕВАНИЕ НОВЫХ  
ВЫСОТ.**

Совмещать спорт, карьеру и отцовские обязанности (два года назад у меня родился сын) достаточно тяжело. Поэтому важно искать вдохновение и в команде единомышленников — в моем случае это команда ТГПУ, с которой я тренируюсь, — и в отце, и в тренировочном процессе. Вижу, что мои победы нужны не только мне, это и побуждает на завоевание новых высот. Знаю, что когда уезжаю на соревнования, жена следит за моими выступлениями, волнуется, и это очень приятно.

## СПОРТ ДЛЯ СИЛЬНЫХ И УМНЫХ

Пауэрлифтинг — это спорт, который показывает силу воли человека, наличие у него характера, дисциплины, интеллекта в том числе, — уверен чемпион. — При этом пауэрлифтинг доступен всем, этим он и хорош. А в Томской области легко выйти на соревнования, даже не будучи профессиональным спортсменом. Сейчас у меня подрастает сын, трудно сказать, пойдет ли он по моим стопам, но на тренировки я его точно буду брать. Ну, и конечно же, отдам в какой-нибудь вид спорта, чтобы он стал физически активным и развитым. Пусть выберет сам, что ему будет интересно. Я сам занимаюсь сейчас тренерской деятельностью и вижу, насколько разные по уровню подготовки приходят дети. Ребенку спорт точно нужен.





*Успех, богатство и всемирная известность разрушили не один звездный брак. Тем большее восхищение вызывают голливудские пары, чьи отношения выдержали испытание временем и славой.*

Подготовила : Валерия Клименко

# РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

## Николь Кидман и Кит Урбан

«До встречи с Китом я не знала, что такое счастье», - как-то призналась в интервью 53-летняя Николь Кидман. Они познакомились в 2005 году на премии, где чествовали знаменитых австралийцев. Любовь вспыхнула не сразу: в то время актриса переживала непростой развод с Томом Крузом, а кантри-музыкант расстался с очередной возлюбленной и вновь пристрастился к алкоголю. Как истинный джентльмен Кит позвонил первым и назначил Кидман встречу в Центральном парке Нью-Йорка. После Николь поделилась со своей близкой подругой Наоми Уоттс, что это было одно из самых романтических и трогательных свиданий в ее жизни.

Они притянулись друг к другу, как два магнита: он вытащил ее из клинической депрессии и заставил вновь поверить в себя, а она помогла ему отказаться от спиртного. Свадьба знаменитостей состоялась в июне 2006 года в Сиднее, а спустя два года на свет появилась первая дочь пары Сандэй Роуз, а следом за ней — вторая девочка, рожденная сурrogатной матерью. Да, их брак далеко не всегда был идеальным. Кит несколько раз срывался и снова увлекался алкоголем, однако Николь прощала и принимала его вновь. Ведь именно с ним она обрела долгожданное семейное счастье.

## Пенелопа Крус и Хавьер Бардем

Отношения Пенелопы Крус и Хавьера Бардема можно сравнить с хорошим вином — им так же потребовалось немало времени, чтобы раскрыться в полной мере. Актеры познакомились в далеком 1992 году на съемочной площадке фильма «Ветчина, ветчина». Тогда совместная работа оказалась всего лишь работой, и их пути разошлись еще на долгих пятнадцать лет. За это время темпераментная брюнетка успела сделать неплохую



## Тогда СОВМЕСТНАЯ РАБОТА оказалась всего ЛИШЬ РАБОТОЙ, И ИХ ПУТИ РАЗОШЛИСЬ еще на долгих ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ.

карьеру в Голливуде, а на ее счету значились романы с такими голливудскими красавцами, как Том Круз, Мэтт Деймон и Мэттью Макконахи. Хавьер тоже не терял времени даром: снимался в испанском арт-хаусном кино и жил в гражданском браке с переводчицей Кристиной Пэйлз.

Судьба предоставила Пенелопе и Хавьеру второй шанс и свела их вновь на съемочной площадке фильма Вуди Аллена «Вики, Кристина, Барселона» в 2008 году. Страстные отношения главных героев незаметно перекочевали с экрана в реальную жизнь. Завершив съемки в Барселоне, актеры переехали в Мадрид и больше никогда не расставались. Они поженились в 2010 году на Багамах в тесном кругу родных и близких, а потом на какое-то время полностью пропали из поля зрения поклонников. Радостная новость о рождении первенца пары не заставила себя ждать. Спустя еще два года Пенелопа снова родила, на этот раз девочку, и

поспешила вернуться к карьере. Супруги еще дважды появлялись вместе на большом экране, искренне признаваясь, что просто обожают играть на одной площадке.

## Мэттью Макконахи и Камила Алвес

Когда-то он был самым завидным холостяком Голливуда, перед чарами которого не смогли устоять Патриция Аркетт, Сандра Буллок и Пенелопа Крус. Однако Мэттью Макконахи ждала совершенно другая судьба в лице бразильской супермодели Камилы Алвес. Актер увидел ее в одном из ресторанов Лос-Анджелеса и решил заполучить красавицу любой ценой. Роман вспыхнул молниеносно, однако с предложением руки и сердца Макконахи не спешил. Больше всего на тот момент его занимала карьера, которая после встречи с Камиллой на удивление быстро пошла





в гору. Его заметили критики, а режиссеры начали предлагать серьезные роли в кино.

Менялись континенты и съемочные площадки, но неизменной оставалась любовь Камилы, которая всегда ждала его дома. Нежная и чуткая, она подарила ему двоих детей, несмотря на отсутствие кольца с бриллиантом на безымянном пальце. Сообщение о тайной свадьбе пары стало полной неожиданностью для прессы — никто уже и не ждал, что свободолюбивый Макконахи наконец свяжет себя узами брака. Церемония состоялась в 2012 году в родном городе актера в Техасе, а спустя полгода на свет появился их третий ребенок.

### *Крис Хемсворт и Эльза Патаки*

В Голливуде поговаривают, что Эльза Патаки — счастливый талисман, подаренный Крису Хемсворту самой судьбой. Когда они познакомились, австралийский актер как раз заканчивал съемки в первом фильме вселенной Marvel «Мстители». Агент отправил его на вечеринку, чтобы тот обзавелся полезными контактами, а он встретил там будущую жену. Их роман развивался стремительно. Спустя всего десять месяцев после знакомства они обменялись клятвами верности во время совместного путешествия в Индонезию.

После свадьбы супруги приняли решение переехать в Австралию подальше от суеты Голливуда. Сперва у пары родилась дочь, а через два года Эльза подарила мужу долгожданных сыновей-близнецов. Счастью Хемсворта не было предела, ведь он так давно мечтал о большой семье. Вот только Эльза не разделяла радости мужа. Глядя на его успех, она понимала, что с рождением детей выпала из обоймы, и ей не так-то просто будет вернуться в кино. И она отступила — отдала пальму первенства Крису, а сама с головой погрузилась в занятия спортом. Результатом стал выход книги о правильном питании и здоровом образе жизни, которая

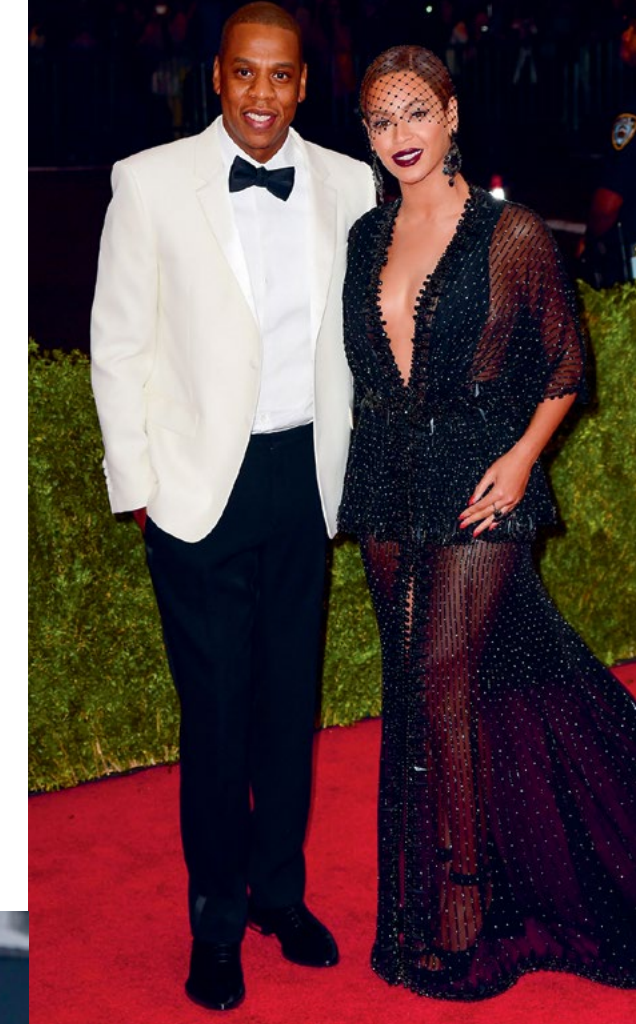
моментажно стала бестселлером. Еще бы, ведь узнать секреты молодости и привлекательности 44-летней миссис Хемсворт мечтают многие поклонницы актера.

### *Бейонсе и Джей Зи*

История любви Бейонсе и Джей Зи лучше всего отражена в их музыке. “Ты - мой лучший друг, ты - мой муж, и я люблю тебя,” - поет Бейонсе. И несмотря на то, что в песне нет имен, сомнений, кому певица посвятила эти строки, не остается. Сегодня музыкантов называют королем и королевой западного шоу-бизнеса, звездный тандем которых одинаково прекрасен как на сцене, так и в реальной жизни.

Они познакомилась в конце 90-х и долгое время оставались просто друзьями. Джей Зи понадобилось около пяти лет, чтобы завоевать сердце своей будущей королевы. Тайная свадьба пары состоялась в Нью-Йорке в 2008 году — они никогда не любили привлекать излишнее внимание к своему роману. Первую беременность Бейонсе скрывала так же тщательно: в какой клинике появилась на свет старшая дочь супругов, долгое время оставалось тайной. Во второй раз певица стала мамой спустя пять лет, подарив мужу близнецов Сэра и Руми.

По всем меркам Голливуда брак знаменитостей можно назвать идеальным. Вот только в 2017 году



**ПОКЛОННИКИ  
пары НЕ МОГЛИ  
СКРЫТЬ  
ПОТРАСЕНИЯ, а  
скептики утверждали,  
что это ВСЕГО  
ЛИШЬ ПИАР-ХОД.**

певица выпустила новую песню, в которой рассказала о пережитой много лет назад неверности мужа. Словно вступив с ней в диалог, в ответном треке рэпер публично раскаялся в своих изменах. Поклонники пары не могли скрыть потрясения, а скептики не уставали повторять, что это всего лишь удачно спланированный пиар-ход в поддержку выхода новых альбомов музыкантов. Официальных заявлений со стороны супругов не последовало. Ведь песни — это всего лишь песни, а реальная жизнь начинается, когда занавес опускается и зрители покидают зал.



# ДЕВУШКА-ОГОНЬ!



*Сериал «Чики» стал одной из самых заметных и обсуждаемых кинопремьер 2020 года. Актриса Ирина Носова, исполнившая роль Светы в звездном квартете главных женских персонажей, рассказала нам о съемочных буднях, о своих мечтах и призналась в любви к сибирякам.*

Фото: Дарья Бондарева

**К**ак девочка из маленького городка в Томской области обрела мечту стать актрисой?

— Наверное, этот червячок сидел с самого детства. Мне неинтересно было ничего, кроме как где-то играть. Я уже во многих интервью рассказывала, что пела с дезодорантом в руке вместо микрофона и изображала Татьяну Буланову, Татьяну Овсиенко и Ирину Аллегрову. А еще мы с подругой, которая жила рядом, часто проводили вечера вместе: записывали какие-то песни, брали друг у друга интервью, делали передачи, а до магнитофонов еще были проигрыватели, где мы включали пластинки и до дыр затерли сказку «Буратино». Нас даже родители порой насильно выгоняли хотя бы погулять, чтобы мы отвлеклись.

Кстати, мама рассказывала смешной случай о том, что однажды на меня пожаловались в детском садике. Мол, Ира не занимается как все, не рисует, не играет. Мама пришла за мной пораньше, решила понаблюдать и увидела такую картину: девочки и мальчики сидят за столиками, слушают воспитателя, а по радио играет песня «Ягода-малина», и я в этот момент стою одна у стены, кружусь и пою!

**— Ну а в школе были КВНы? Театральные кружки?**

— Я ходила и в вокальную студию, и балетными танцами занималась. И в школе была массовиком-затейником. И класс у нас был творческий. В общем, все как «петелька-крючок». Позже я начала ходить в театральную студию в Северске при ДК им. Островского. Мы пропадали в театре до ночи, шили костюмы, потом у нас на большой сцене были премьеры. Гриммерки, кулисы, черные ходы — меня так манила вся эта атмосфера! Руководительница студии Римма Геннадьевна Квасова сказала, что мне нужно ехать поступать в театральное училище в Новосибирск. Моя мама понимала, что больше я ничего не хочу в жизни делать. Мне неинтересны

ни математика, ни юриспруденция, ни экономика. Но отпустить меня из дома в другой город — никак. С мамой поговорила Римма Геннадьевна, меня отпустили с горем пополам, и я уехала поступать. И не пожалела!

**— А что вы смотрели в детстве, какие фильмы?**

— Я обожала Оксану Фандеру. Вот недавно на «Кинотавре» мы с ней познакомились лично. Когда она подошла ко мне сказать комплимент, я, конечно, удивилась, потому что она мой кумир, можно сказать. Я от нее глаз не могла отвести!

А вообще я любила старые фильмы смотреть, такие как «Москва слезам не верит», ну и вообще все, что по телевизору тогда шло. Позже уже на видеокассетах мы смотрели «Голубую лагуну», «Красотку». Но вот когда появился «Твин Пикс», то все — моя любовь с этим сериалом случилась окончательно и с моей психикой все стало понятно. Ну представьте, что мои сверстники еще смотрели мультики или приключенческие фильмы, а я смотрю на мрачных героев странного сериала.

**— Северск, Новосибирск и даже Прохладное: все города, сыгравшие немаловажную роль в вашей жизни, скажем так, с «холодными» корнями. Вы девушка-огонь или девушка-лед?**

— Ну напомним, что Прохладный — это город в Кабардино-Балкарии, где мы снимали сериал «Чики», и там довольно жарко. Но я поняла, о чем вы. Да, я родом из Сибири, и при этом я девушка-огонь. И мне даже иногда казалось, что я не в том месте родилась, потому что я обожаю южные города и страны.

Но я рада, что я сибирячка, потому что более теплого и открытого сердца, чем у сибирских людей, я не встречала нигде! Может, это звучит нескромно, но если говорить о том месте, где я родилась, то если возникали какие-то проблемы, даже земляки, которые меня не знали, мне помогали. Сибиряк сибиряка видит издали. Есть и холодный расчет, но всегда с открытым сердцем. Вот так бы я описала сибирских людей и себя в том числе. И вообще, человеческие качества, которые мне нравятся, они присущи в основном людям, которые родились в Сибири.

**— А как вам поступило предложение о съемке в сериале «Чики»? Были ли вы знакомы с кем-то из актерского состава прежде?**

— Дело в том, что мы с Эдиком (Эдуард Оганесян, режиссер. — Прим. ред.) знакомы очень давно. Он предложил как-то по-дружески поработать над сценарием. Мы с ним встретились и сидели, придумывали персонажей, вспоминали что-то — он из своего детства, а я из своего. Я рассказывала о посиделках с подругами, как мы общались, из-за чего были обиды, что могло нам друг в друге не нравиться, а что было важно. Потом начали вспоминать родителей, чтобы персонажи получились более объемными. Ну и перед пилотной серией Эдик сказал, что для меня есть роль Светы, по поводу персонажей Люды, Марины и Жанны было вообще непонятно. Я сразу отвечаю, что ни с кем из девочек я не была знакома, уже попозже Эдик на каких-то пробах познакомился с Ирой Горбачевой и сказал ей, что Жанна — это Ира. Она согласилась. Примерно тогда же к нам присоединились Варя Шмыкова и

**Мы будто ВЫТАНЦОВЫВАЛИ всю УСТАЛОСТЬ, всю АГРЕССИЮ, все друг с другом как-то поговорили, все выяснили, проплакали, просмеялись и ушли С ЧИСТЫМ СЕРДЦЕМ. И на СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ съемочная группа говорила НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ.**





Алена Михайлова. Мы собрались, чтобы читать пилот, потом сняли наш ролик под песню украинской певицы Луна, и вот там-то мы и сдружились.

— Ваш друг Антон Коломеец выступал соавтором сценария, верно? Советовался ли он с вами при выборе сюжета, диалога подруг, их поведения?

— Да, Антон был соавтором. Мы в общем-то все втроем придумали. Подминали, корректировали, советовались и меняли. Мы сразу старались это дело проигрывать и видели ложь, если она всплывала. В диалоге, в словах, в подборе элементарных выражений в тексте. В общем, видели сцену и пробовали ее не просто проиграть, а «прожить» на ногах.

— *Говорят, атмосфера на съемочной площадке была похожа на время отдыха в пионерском лагере: активные съемки сменялись совместными ужинами, душевными разговорами и поддержкой. Вы так же себя ощущали? Было желание продлить этот момент или, выкладываясь в работе, хотелось переключиться и вернуться к реальной жизни?*

— Как в детском лагере, но в боевых условиях. Я могу отвечать за себя. Кому-то из съемочной группы, может быть, и было некомфортно (я говорю о тех, кто повидал много проектов: реквизиторах, рабочих, продюсерах, им, может, было с чем сравнить), но лично я просто до слез не хотела уезжать, это же как целая

жизнь прошла. Тем более такой крупный проект у меня впервые.

Жаль, что у нас почти не было съемок бекстейджа, потому что сейчас можно было бы смонтировать еще один фильм — кино в кино. Потому что внутри происходило все, от абсурда и юмора до драм. Ситуации, которые ты порой и представить не можешь в жизни. Мне кажется, мы все сливки собрали каких-то факапов и неудач. И кстати, поначалу-то все приехали со своим бекграундом: я такой, я с опытом, я видел это и это. Потом все оказались в одной лодке и стали жить по новым правилам.

Кстати, расскажу про такое понятие, как экватор — это середина съемочного процесса, и нам было необходимо перезагрузиться. Обычно это отмечается, но у нас был такой плотный график, что нам было не до отмечаний. И вот Ира Горбачева пригласила нас все-таки на банкет в один из ресторанов. Смена затянулась, но все равно все приехали, несмотря на усталость. Сначала мы накупились на вкусную еду, а потом стали танцевать. И так танцевали, что в какой-то момент это было похоже на магию и шаманизм. Мы будто вытанцовывали всю усталость, всю агрессию, все друг с другом как-то поговорили, все выяснили, проплакали, просмеялись и ушли с чистым сердцем. И на следующий день съемочная группа говорила на одном языке. Этот момент мне очень сильно запомнился, за что Ире огромное спасибо!

— *Ваша жизнь как-то изменилась после выхода сериала? Стали ли вы знаменитой в одиночку? Появились ли новые интересные предложения?*

— Жизнь не может не измениться после такого проекта. Ты уже знаешь себе цену, знаешь, на что ты способен. Когда сериал вышел, стали поступать предложения о пробах и съемках. Круг общения расширился, стали звать на пробы лично режиссеры с хорошими партнерами. Но вот чтобы я проснулась знаменитой, такого не случилось. И

Плюсы еще в том, что тебя **УЗНАЮТ**, и те **АРТИСТЫ**, на которых ты равнялся, подходят к тебе и **ОБНИМАЮТ** и **БЛАГОДАРЯТ**. А знают потому, что **ТЫ МОЛОДЕЦ** и **ЗАСЛУЖИЛ ЭТО!**

слава богу, потому что вообще рано об этом говорить. То есть мы собираем какие-то коврижки, к Урганту нас позвали, здесь и там интервью — это приятные приятности. За то, что ты пахал, выворачивал себя наизнанку психологически, ты должен быть награжден. Я лично стала более ответственной. Из-за того что ты должен соответствовать, ты должен фильтровать проекты, которые тебе предлагают. Я не хочу никого обижать, но действительно хочется уже сниматься в хорошем кино и в хороших сериалах. При этом, если предложений нет, нужно работать, и, как я говорю, квартплату никто не отменял. И с рекламными предложениями нужно быть поосторожней, хотя при этом хочется поменять квартиру и вообще соблазнов много. А плюсы еще в том, что тебя узнают, и те артисты, на которых ты равнялся, подходят к тебе и обнимают и благодарят. Твои кумиры буквально! То есть ты приходишь на какое-то мероприятие, а тебя знают. А знают потому, что ты молодец и заслужил это!

— *На просторах Интернета ходит информация о ваших впечатляющих вокальных данных. Вы как-то работаете в этом направлении? Хотелось бы развить и этот потенциал?*

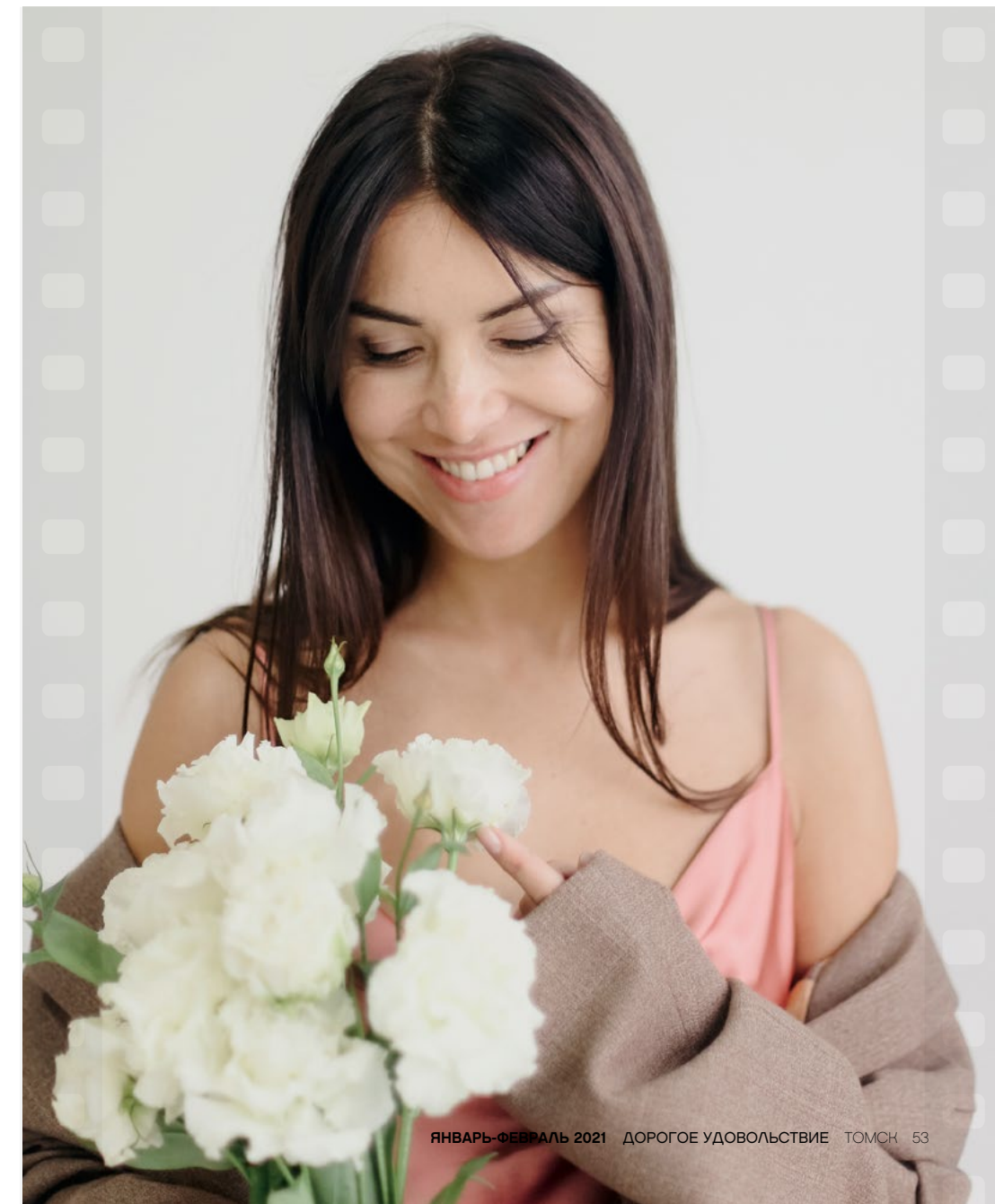
— Я хорошо пою. В Новосибирске у нас даже была своя группа «Первый в мажоре», где мы с удовольствием пели каверы с артистками Леной Находкиной и Олесей Ивановой. Да, мне очень хочется развивать себя в пении, но как, я пока не знаю. Может, сыграть в каком-то мюзикле? Но у меня нет музыкального образования, и я не считаю, что у меня выдающиеся вокальные данные. Но я трудоспособна, со мной можно поработать в этом плане. Я даже не знаю, что мне ближе — во-

кал или актерство, но я прямо расцветаю, когда пою.

— *Расскажите о ролях, которые хочется сыграть, и вообще о своих мечтах.*

— Роли мечты у меня пока нет. Я знаю примерно, в каком жанре могу работать. У моих друзей-режиссеров

я, конечно, всегда хочу сниматься. Но если что, то мне очень нравятся Василий Сигарев в тандеме с Яной Трояновой, и я мечтаю с ними познакомиться. Ну и, конечно же, я бы поработала с Борисом Хлебниковым и с нашим земляком Андреем Звягинцевым. А про личные мечты... Ну, их же не озвучивают. Так что скажу о желаниях. Я хочу жить в своей собственной квартире, например в Москве. Хочу работать и быть востребованной в своем деле. Чтобы приходиться с работы в свое гнездышко и ощущать приятную усталость и настоящее счастье.





# Культурный Гость

*Писательница и искусствовед Ирина Оганова сегодня одна из ключевых персон в светской тусовке и популярный блогер. Побывав в гостях у нашего журнала онлайн, Ирина рассказала о том, как проводит время, откуда берет сюжеты для своих творений и о своей новой книге «Падение в неизбежность».*

**Ирина, в одном из своих интервью вы сказали, что любите одиночество. Сейчас комфортное для вас время? Как вы его проводите?**

— С одной стороны, весна и лето были очень плодотворными, появилась возможность много писать. Моя четвертая книга получилась самой объемной. Мне не нужно было куда-то ехать, куда-то спешить, никаких планов на будущее, и я провела это время на одном месте, что случается со мной крайне редко. При этом не почувствовала какого-то ущемления, видимо, требовалась некая остановка. Весна и лето оказались как никогда длинными, я начала замечать то, на что раньше не обращала внимания. Но, честно говоря, в данный момент эта ситуация уже угнетает. Если посмотреть с другой стороны, ограничения лишили меня многого, да и всех нас. Больше всего скучаю по путешествиям. Для меня важна смена места и картинки.

**— Вы коренная петербурженка. Каков Санкт-Петербург настоящий? Почему его считают непростым городом? В чем его секрет?**

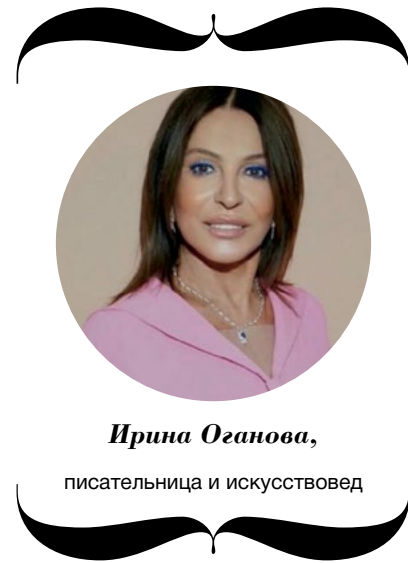
— Санкт-Петербург — удивительный город. Я здесь родилась, и вроде бы мне все должно быть до боли знакомо, любимо и при этом привычно. С Петербургом так не происходит. Всегда находишь что-то

новое, неизведанное, и познавать его можно до бесконечности. Я живу в городе, который практически не менял свое лицо — это весь исторический центр, золотой треугольник Петербурга. Везде встречаются старые постройки, образцы лучшей архитектуры своего времени. Очень люблю наши мосты, Васильевский остров, Петроградский район... Всего не перечислить!

То, что имеет энергетику времени, совершенно по-другому влияет на человека. Санкт-Петербург строился в таком месте, где по сути и города-то не должно было быть. Сплошные болота! Спасибо Петру I и тем, кто воздвигал этот город невероятными усилиями! Еще в Петербурге совершенно особенное небо, оно меняет свой цвет — то свинцово-серое, то лазурное. Здесь потрясающие закаты, от розовых до багряных. Сам город располагает к раздумью, погружению в себя, неспешности. Может, в этом и есть наш секрет?

**— Вы говорили, что решение начать писать пришло к вам буквально в один день. Сейчас, закончив четвертую книгу, вам также легко пишется? Нет ли у вас творческих мук?**

— Да, я начала писать в один день, 6 мая 2017 года. Совершенно шутя, написала крошечное эссе, опубликовала его в своем аккаунте инстаграм, а подписчики стали просить продолжения. Люди увидели, что



**Ирина Оганова,**  
писательница и искусствовед

за этим маленьким эссе прячется какая-то очень интересная история. И вот так, буквально играючи, я написала рассказ «Иллюзия счастья и любви». Мне самой захотелось продолжить и, получив колоссальную поддержку моих читателей инстаграм, я написала практически всю книгу, публикуя ее в своем аккаунте. Волею случая вышло так, что уже после написания первого рассказа через знакомых на меня вышло издательство «Питер»: «Пишите, мы хотим опубликовать вашу книгу!». Вторая и третья книги дались также легко. Мне порой достаточно какой-то вводной — истории из трех предложений, интересного факта из биографии, необычного случая, конфликта. И я начинаю писать. Складывать мозаику, выстраивать сюжет.

А вот с четвертой книгой все оказалось гораздо сложнее. Началось с того, что мне никак не давалось общее название книги, объединяющее рассказы и основную повесть. А потом на меня снизошло — «Падение в неизбежность». Обычно в момент редакции уже написанной книги я начинаю следующую, поэтому два рассказа из четвертой книги у меня оказались готовыми. А вот основное, большое произведение давалось с трудом. Я лихо начала, но где-то к середине вдруг осознала, что зашла в сюжетный тупик, и до конца не могла определиться, куда мне двигаться. Что дальше, в чем смысл? И вот тогда я поняла, что писательство — это работа. Нудная, тяжелая, системная. Я стала по несколько раз редактировать каждый отрывок и в итоге увидела свет в конце тоннеля. Под конец я была в полном восторге, так как почувствовала, что получилась очень хорошая стоящая вещь, за которую не будет стыдно.

**— Ваши книги удивительно живы. Читая их, хорошо представляешь себе внешность героя, место действия, временную эпоху. Хотелось бы вам экранизации ваших произведений?**

— Вы знаете — да! Многие мои читатели говорят, что не просто читают книгу, а как будто смотрят кино. Сейчас я вижу, что первая книга была в какой-то степени сценарием. Эта «кинематографичность» моих рассказов связана с тем, что когда я описываю события и героев, то как бы смотрю на все со стороны. Наверное, это и наносит такой киношный оттенок на все мои книги. Для продвижения своего писательства сама я ничего не делаю, меня продвигает издательство, устраивая мероприятия и чтения — то в Доме книги на Арбате в Москве, то в Доме книги в Питере. Я уверена — чему суждено быть, обязательно произойдет. Главное — терпение и труд. Ну вот как фраза: «Падение в неизбежность».

**— Как вы вообще относитесь к кинематографу? Находите ли в нем источник вдохновения? Кто ваш любимый режиссер, актер?**

— Любимый режиссер — Федерико Феллини. И да, кино — это прекрасно! Хотя у меня есть ощущение, что эпоха великого и настоящего кино прошла.

Я не киноман, но с удовольствием посмотрю хороший фильм. Люблю советское кино, такое как «Осенний марафон», «Три тополя на Плющихе», часто их пересматриваю. Они очень искренние, чистые. Получаю эстетическое и духовное удовольствие. Есть люди, которые ни дня без фильма не могут прожить, но я в основном пишу и порой на кино просто нет времени.

**— Находясь на каком-либо мероприятии, бывает ли, что вы ловите чей-то жест, фразу, складывая их в копилку для будущих сюжетов, образов? Как часто, находясь в реальном мире, вы видите «кино»?**

— Я очень жалею, что в свое время не копила это, мне бы все сегодня пригодилось. Сейчас да, я ловец. Движения рук, выражения лиц — я все это считываю и автоматически мысленно описываю словами. И почти сразу вставляю в книгу, которую пишу.

**— Чтение стихов — ваш новый путь творческой реализации? Насколько в современном мире актуальна поэзия? Как ее воспринимают слушатели?**

— Поэзия сейчас очень актуальна. Это самый краткий путь получить какую-то духовную подпитку, всплеск эмоций. Все мы любим или хотим любить и быть любимыми, испытываем какие-то чувства — патристические, дружеские. У нас случаются проблемы в семье, порой чувствуем одиночество и разочарование, радуемся, огорчаемся, плачем, смеемся. И вот все это есть в стихах. Самая быстрая форма достучаться до человека — открыть в нем душевные затворки, дать выход эмоциям. Вообще, чтение стихов — это давнее увлечение. Я читала их с юности и даже дипломы получала. Когда ты писатель, тебе хочется дать читателю что-то еще, ты ведешь инстаграм, ищешь свою целевую аудиторию. Сначала я просто печатала хорошие стихи, потом начала записывать звуковые дорожки, на-

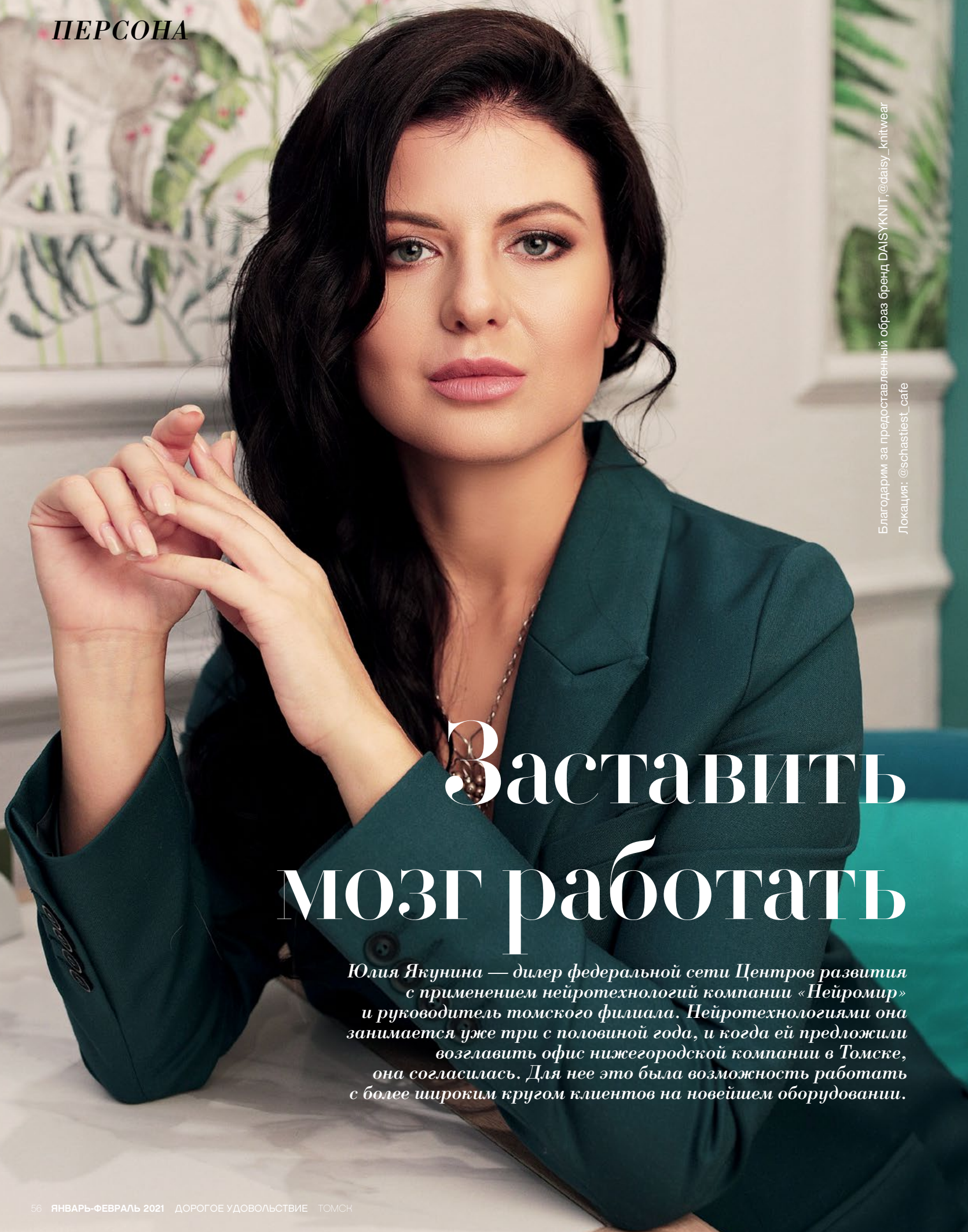
кладывать видео и увлеклась. Я сама это все часто переслушиваю. Читаю-то я для себя. А это нашло отклик у людей, им понравилось. Вот буквально на днях у меня состоялось первое чтение стихов на сцене. Очень волновалась! И я подумала, что нужно забыть, что вокруг люди, и читать так, как ты чувствуешь, и вокруг никого нет. Получилось!

**— Вы очень адекватно и спокойно реагируете на комплименты, более того, не стесняетесь хвалить себя. Как вы достигли такого полного принятия себя, без рефлексии? Сказать то, что думаешь — это смелость, любовь к себе или непоколебимая роскошь?**

— Я реагирую спокойно, потому что не обольщаюсь. Я знаю сама себя лучше многих, знаю свои минусы и плюсы, достоинства и недостатки. Да, я умею произвести впечатление. Я считаю себя адекватным человеком. И если мне нравится то, что я делаю — значит, это не может не нравиться другим. Например, у меня никогда не было такого, чтобы я сомневалась в успехе какой-либо книги. У меня чудесная первая книга «Иллюзия счастья и любви», она издана гораздо большим тиражом, чем все, и очень востребована. Но тем не менее написана абсолютным дилетантом Ириной Огановой, которая только-только начала писать. И возможно там кто-то и находит какие-то погрешности. Когда я записывала аудиокнигу, а я все книги записываю по заказу издательства, то у меня возникла мысль, что можно было бы все переписать более гладко. Но женщина-звукорежиссер, которая со мной работала, сказала, чтобы я ни в коем случае ничего не трогала, потому что в этой книге чувствуется моя искренность. Кстати, четвертая книга более зрелая, яркая, и я получила массу комплиментов от людей действительно свежих. Даже издатель позвонила и сказала, что под впечатлением! Нужно любить то, что ты делаешь, а не пребывать в диких сомнениях — это не мой путь.

**Я УВЕРЕНА — чему СУЖДЕНО БЫТЬ, обязательно ПРОИЗОЙДЕТ.**  
Главное — терпение и труд. Ну вот как фраза:  
**«ПАДЕНИЕ В НЕИЗБЕЖНОСТЬ».**





Благодарим за предоставленный образ бренд DAISYKNIT, @daisy\_knitwear  
Локация: @schastiest\_cafe

# Заставить мозг работать

Юлия Якунина — дилер федеральной сети Центров развития с применением нейротехнологий компании «Нейромир» и руководитель томского филиала. Нейротехнологиями она занимается уже три с половиной года, и когда ей предложили возглавить офис нижегородской компании в Томске, она согласилась. Для нее это была возможность работать с более широким кругом клиентов на новейшем оборудовании.

Используем возможность и узнаем у Юлии, что же такое нейротехнологии и как они делают нашу жизнь лучше.

— Юлия, возможно ли простым языком объяснить, чем вы занимаетесь?

— В «Нейромире» мы занимаемся с людьми по методике нейробиологической обратной связи. Что это означает на практике? Мы работаем над улучшением функций мозга. Кратко этот процесс можно обозначить как нейротренировки. Разные функции мозга, как и разные мышцы, следует тренировать отдельно: внимание, память, логика и так далее — для всего есть свои упражнения.

Нейротехнологии постоянно развиваются, сегодня о них знают гораздо больше людей, чем, например, три года назад. Мы помогаем образованию в мозге новых нейронных связей и сетей, повышаем качество жизни через усиление его работы. Люди после наших тренировок становятся эффективнее, работоспособнее, внимательнее, могут дольше концентрироваться на задачах, у них улучшаются аналитические и логические способности. Кроме того, мы достигли определенных успехов в борьбе со стрессом и психологическим истощением.

— Как проходят тренировки?

— У нас есть специализированное оборудование, контрактным производством которого мы также занимаемся в компании «Нейромир». По сути это портативный энцефалограф, при помощи которого мы считываем активность мозга. Есть программное обеспечение, на основании которого сопровождающий клиента специалист анализирует полученные с гарнитуры данные и дает рекомендации по нормализации работы.

Клиент проходит упражнение и видит на экране, как мозг реагирует на эти действия. Если техника выполняется верно, то упражнение меняется. Если нет — специалист помогает выполнить его как следует.

— Где получают образование нейротренеры?

— В России стать нейротренером можно только в одном учебном заведении — Корпоративном университете Правительства Нижегородской области, потому что это абсолютно новая профессия. Но прийти в нее можно и без базы. Хотя уже имеющееся психологическое образование, безусловно, помогает в общении с клиентами.

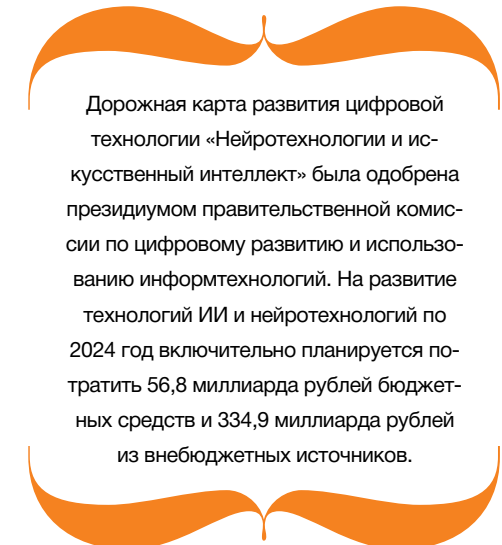
— Можно уточнить, как именно?

— Например, часто встречается запрос людей на повышение внимания. Но когда мы проводим первичную консультацию, оказывается, что корень проблемы кроется в стрессе, и сначала предстоит разобраться с ним, снизить его уровень. И только потом переходить к тренировкам внимательности. Грамотный нейротренер обязан распознавать такие моменты.

— С клиентами какого возраста вы работаете и нужна ли подготовка к тренингу?

— Никакой специальной подготовки не нужно. А работаем мы с детьми от пяти лет. Но сейчас к нам все чаще обращаются и взрослые люди, которым необходимо снять стресс, что, в общем-то, характерно для этого сложного года.

Кризис, пандемия, конфликтные ситуации, связанные с ними, — многие люди на фоне экстремальных событий чувствуют снижение работоспособности, в том числе умственной, примерно на 50%. Повысить эффективность во всех сферах



Дорожная карта развития цифровой технологии «Нейротехнологии и искусственный интеллект» была одобрена президиумом правительственной комиссии по цифровому развитию и использованию информтехнологий. На развитие технологий ИИ и нейротехнологий по 2024 год включительно планируется потратить 56,8 миллиарда рублей бюджетных средств и 334,9 миллиарда рублей из внебюджетных источников.

жизни можно. Но наша задача — объяснить, что прежде всего, нужно расслабиться, прийти в эмоциональную «норму», а потом уже пытаться снова наполниться энергией.

— Вы работаете онлайн или офлайн?

— В обоих форматах. Но онлайн-образование в нашем случае — это премиум-сегмент. Потому что клиент может не просто заказать тренинг, а работать индивидуально с тренером по программе, подобранной под конкретный случай и не выходя из дома. Достаточно просто приобрести гарнитуру для связи. Тем, кто пока думает, нужны ли им такие занятия, стоит знать, что интерес к нейротренировкам растет во всем мире. Люди, понимая, зачем они нужны, начинают все больше доверять специалистам, стараются сделать такие тренинги важной частью саморазвития.

Кроме всего перечисленного мы разрабатываем и корпоративные программы по улучшению когнитивных навыков сотрудников для организаций офлайн и онлайн, поэтому воспользоваться нашими услугами могут целые коллективы.

НАШ ДЕВИЗ: Делая МИР нейротехнологий ДОСТУПНЫМ для всех, мы ПОМОГАЕМ улучшать КАЧЕСТВО жизни через ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД к каждому клиенту.



тел. 8-963-195-30-07,  
@mozg\_tomsk,  
neuromir.ru



— **На вашем бизнесе отразился кризис, вызванный пандемией?**

— Российская сфера бьюти- и подологических услуг невероятно сильно пострадала от кризиса и пандемии. Апрель 2020 года запомнится владельцам салонов красоты надолго, ведь они внезапно лишились многих клиентов. Наш кабинет не стал исключением, но мы нашли в себе силы бороться. Сдаваться — не вариант!

— **По какому принципу подбираете кадры?**

— В подборе кадров наш ориентир — эффективность. Открывая свой центр, я приняла решение набрать команду специалистов самого высокого уровня, которые стоят дорого. Это своего рода инвестиция в наше дело. И мы продолжаем следовать данному подходу.

— **Нововведения в бизнесе — это шанс «выжить» или возможность для развития?**

— В пандемию мы организовали продажу «отложенных сертификатов». Из-за законодательных ограничений у нас не было возможности работать в моменте, но тем не менее мы могли продавать услуги, которые окажем в будущем. Именно так мы и поступили, получив шанс продержаться до снятия ограничений и даже заработать. Таким способом мы показали, что закрытие не входит в наши планы. Мы не убрали бюджет на рекламу, чтобы люди точно знали о наших намерениях.

— **Согласны, что трудности мотивируют?**

— Кризис — возможность создавать новые продукты и бренды, поэтому моя команда активно работает над сетевым маркетингом компании, и совсем скоро у нас появятся новые проекты. На своем примере мы доказали, что главное — не бояться и не медлить. Тем более, что сейчас можно продавать любую точку страны и мира с помощью маркетплейсов и интернет-рекламы.

**ЕЛЕНА ЖЕРНАКОВА**

📷 **PODOLOGTOMSK**  
**PODOLOGTOMSK.RU**

**основатель и руководитель  
центра «Podolog Tomsk»,  
тел. +7-923-433-11-18**

— **Кризис повлиял на поведение людей?**

— Да, конечно. Я это говорю с точки зрения коуча, психолога, через призму собственного восприятия. Люди оказались в ситуации дефицита: общения, энергии, получения позитива извне. Сейчас ко мне часто приходят на консультацию или на Access Bars совершенно зажатые клиенты, которые долго находились в вынужденной изоляции, которым нечем было подпитываться. Когда они начинают получать от меня все, что я могу дать им с помощью особых техник прокачивания энергии, то потом даже не хотят уходить. (Улыбается.)

— **Во время пандемии приток клиентов, которым нужна помощь, увеличился?**

— Коуч-сессий не стало больше. Но если говорить о практике Access Bars, то поток моих клиентов значительно вырос. Access Bars — это не только про 32 точки на голове. Это про жизнь в вопросе. Про осознанность. Про то, как с легкостью, радостью и великолепием «рассоздать» запечатанные в теле годами треш и драму. Люди хотят получить инструменты и ключи для управления своим сознанием, своими энергиями. Я помогаю им в этом.

— **Согласны, что трудности мотивируют?**

— Считаю, что больше мотивируют не трудности, а желания. Желание реализоваться, развиваться, быть полезным обществу. Это и есть движущая сила.

— **Мечты материальны?**

— Конечно! Любая мысль, пришедшая в голову, мечта, о которой ты подумал, уже существуют. Вселенная — это гипермаркет возможностей, тебе только остается забрать свое желание. Вопрос в том, когда и как ты его заберешь. Здесь можно пойти на поводу у ума, который будет предлагать тебе причинно-следственные связи, логику, варианты, схемы, темы... Второй вариант — довериться своему «Я». Своей безграничной душе и желаниям. Если осознанно управлять фокусом своего внимания и состоянием, то все задуманное непременно сбудется самым наилучшим образом. Все самое интересное и чудесное в вашей жизни уже началось!

**ТАТЬЯНА ЗУБОВА,**

**@COACH.ZUBOVA**

**сертифицированный коуч и практик  
Access Bars & Face-Lift,  
лидер PRO Женщин в Томске,  
первая вице-мисс г. Томска 2020**

Миах: Анастасия Титова, @nastyona.titova

Фотограф: Tony Karam, @tonyckaram



— *Пришлось ли вам перестраивать бизнес из-за пандемии?*

— К счастью, нет. Ведь на самом деле бьюти-сфера всегда предполагала обязательное соблюдение порядка согласно правилам Роспотребнадзора, СанПиНа и прочих надзорных организаций. К тому же наша студия располагается в достаточно большом пространстве, что позволяет соблюдать дистанцию. Мы не сокращали штат, не убрали смены мастерам. Единственное, от чего пришлось отказаться, — от очного повышения квалификации сотрудников. Мы перешли на онлайн-обучение, вебинары, курсы.

— *Объем работы не стал меньше?*

— Мы почувствовали небольшой спад, но благополучно его миновали и наверстали свои потери. С июня у нас начался заметный прирост клиентов (даже по сравнению с прошлым годом).

— *Какие направления деятельности студии оказались наиболее востребованы у клиентов во время кризиса?*

— Удивительно, но в этот период клиенты меньше стали делать стрижки и окрашивания, но при том не смогли отказаться от маникюра и педикюра. Наверное, потому еще, что основной месседж нашей студии — пропаганда маникюра и педикюра в качестве составной части здорового образа жизни.

— *Трудности мотивируют на развитие или наоборот?*

— Мы относимся к трудностям философски, считая, что любые препятствия — это повод к дальнейшему развитию, это как естественный отбор. 2020 год подарил нам прирост клиентов, мы завели собаку, находимся в ожидании малыша. Сложности всегда были, есть и будут, но выходить из них нужно только с высоко поднятой головой и позитивным взглядом в будущее!

**АНДРЕЙ И ОЛЬГА  
МОСЕЕВЫ**

**@KRASIVOJ.TOMSK**

*Создатели студии красоты*

*«Красивой Быть!»*

*ул. Карташова, 4, тел. 59-09-09*

Образ: @daisy\_knitwear

— *Вам пришлось перестроить бизнес из-за пандемии?*

— Учитывая специфику нашей работы, нам не пришлось этого делать. В нашей студии всегда проводились только персональные тренировки, здесь в обязательном порядке следили за чистотой и дезинфекцией. Мы добавили необходимые меры предосторожности, чтобы максимально обезопасить здоровье наших клиентов.

— *Объем работы уменьшился?*

— На сегодняшний день он даже вырос. Радует, что люди понимают важность спорта и здорового образа жизни и сами осознанно приходят к этому. А индивидуальные тренировки, рекомендации тренера, которая является дипломированным врачом, соблюдение всех мер безопасности способствуют тому, что в нашу студию приходят и за фигурой, и за здоровьем.

— *Пугает ли вас ситуация в мире и в России, или вы настроены оптимистично?*

— Меня настораживает неизвестность. Убеждена, что всё происходящее будет продолжаться еще какое-то время, поэтому надо настраиваться на длительный путь. Надо максимально восстанавливать организм, бережнее относиться к здоровью, заниматься спортом и обязательно сохранять психологическое спокойствие. Стоит жить здесь и сейчас. Все проходит, и это пройдет.

— *Кризис повлиял на поведение людей?*

— В жизни каждого человека бывают кризисы. В наши дни кризис застал всех в одно время. Замечаю, что он обнажает сущность человека. Иначе откуда этот всплеск жестокости у многих? И все-таки я искренне верю, что в этой экстремальной ситуации у людей включится осознанность. Согласно с высказыванием «Если не можешь изменить ситуацию — измени отношение к ней». Пришло время спокойного, взвешенного взгляда на нашу действительность.

**ОКСАНА ПОЛЯКОВА**

**@EMS\_FIT\_TOMSK**

*Основатель и владелица студии*

*EMS-тренировок «EMS FIT»*

*Московский тракт, 5,*

*тел.: 232-232, +7-909-543-22-32*



# Мозг + гормоны

*Изучение нейромаркетинга помогло мне понять себя значительно лучше. Понять, а значит простить и расслабиться по поводу каких-то вещей, на которые я реагирую так, как должна реагировать. Ведь это заложено в моей голове благодаря эволюции всего человечества. Продолжаем разбирать вещи, которые могут волновать и вас, но, возможно, зря.*

**В**ы часто строите негативные сценарии предстоящих событий и тревожитесь от этого.

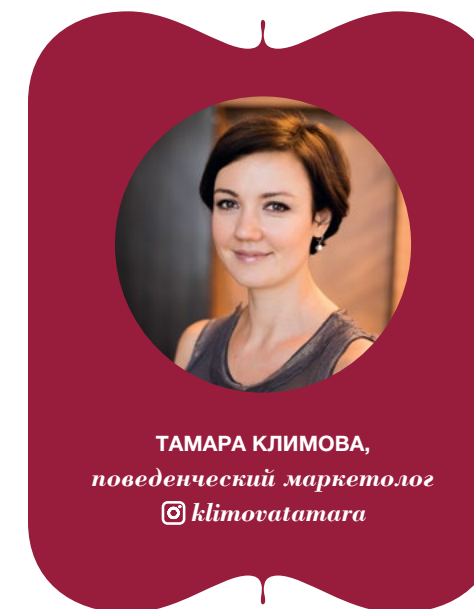
Строить прогнозы — одна из отличительных особенностей человека как млекопитающего. Мы пытаемся либо перестраивать прошлое (что было бы, если бы я поступил иначе...), либо смоделировать будущее (что будет, если я...). С одной стороны, это хорошо (помогает, например, продумывать дальнейшие ходы в шахматах), а с другой — мешает жить. Но в любом случае, прогнозировать — это нормально.

• **Вы беситесь от того, что ваш ребенок никак не может понять смысл поговорки «Сделал дело — гуляй смело»!** То есть сначала сделай уроки, а потом будь свободен и играй себе на здоровье.

Как ни странно, но этот пункт связан с предыдущим — способности строить прогнозы, а значит и планировать свои действия дети еще не имеют, особенно в младших классах. Они не хотят СЕЙЧАС делать уроки, и ваши рассуждения им никак не помогают, так как они вас просто не понимают. Да-да, они не притворяются, они реально не понимают. Мы часто забываем, что мозг ребенка сильно отличается от нашего, он только формируется, и многие функции ему еще не доступны.

• **Путешествия для вас как наркотик.**

Во время путешествий мы узнаем много нового, общаемся с другими людьми, взбираемся по горным тропкам или много ходим по историческим центрам. А еще мы предвкушаем путешествие. В итоге, путешествие — это полный коктейль



ТАМАРА КЛИМОВА,  
поведенческий маркетолог  
Instagram: klimovatamara

гормонов счастья. И эндорфин, и дофамин, и окситоцин, и серотонин! Страсть к путешествиям сродни любовной горячке. Так что это тоже нормально — «подсаживаться» на путешествия.

• **Почему-то у всех ваших друзей примерно одни и те же проблемы.**

Мы выбираем себе сферу общения среди людей с подобными нейронными связями просто потому, что понимаем их лучше. Понимаем, как они думают и о чем, обсуждаем аналогичные темы и ситуации, поэтому общение с ними нам понятно, приятно, полезно. А если у нас много схожего, значит и проблемы тоже

схожи. Нам часто советуют сменить круг знакомств, чтобы изменить отношение к своим проблемам, но, возможно, это работает наоборот. Нужно научиться думать по-другому (это, конечно, отдельный вопрос), чтобы начать понимать людей, в обществе которых вы бы предпочли оказаться.

• **Вы постоянно наступаете на одни и те же грабли.**

Самое интересное, что даже знание о всех своих граблях никак не мешает вам на них наступать. Иногда вы даже будете видеть, как вы это делаете, как они поднимаются и как бьют вам по голове. Например, вечерние срывы на сладком или ссоры с мужем, с ребенком — и все по одному сценарию. Ладно, по двум. Не наступить на грабли (что равно — не пустить свою нейронную реакцию по проторенному пути) означает, что необходимо нагруженный грузовик, несущийся со всей скоростью по трассе, направить в поле, где трава, деревья и вообще болото. Для этого требуются большие усилия и осознание.

Если вас волновали подобные вопросы, вы злились на себя, что не можете их преодолеть, то, пожалуй, стоит расслабиться и понять, что это всего лишь последствия химических реакций в вашем мозгу. И жить станет легче. ©

Страсть к путешествиям сродни  
ЛЮБОВНОЙ ГОРЯЧКЕ. Так что это  
тоже нормально — «подсаживаться»  
на ПУТЕШЕСТВИЯ.

— *Ситуация с пандемией как-то сказалась на вашей работе? Столкнулись ли вы с необходимостью перестроить в чем-то свой бизнес?*

— На работе нашей студии, к счастью, кризис никак не сказался. Видимо, желанию женщин быть красивыми не способны помешать никакие форс-мажоры. Поэтому ответу — нет, нам не пришлось ничего менять в нашем бизнесе. Конечно, мы и раньше работали, соблюдая требования СанПиНа, а сейчас особенно тщательно стали следить за обработкой помещения и инвентаря. Гарантия безопасности услуг — вот главное условие для сохранения любого бизнеса сегодня.

— *Число клиентов в этот нелегкий период сократилось или наоборот?*

— У нас клиентов стало заметно больше. Кто-то ушел на удаленную работу и смог высвободить время, а для кого-то важно позаботиться о своей фигуре, ведь люди с лишним весом, как известно, находятся в группе риска.

— *Что в ближайших планах?*

— Возросший поток клиентов стал одной из причин, заставившей нас задуматься о покупке нового аппарата — Липосоники, эффект от воздействия которого на тело человека можно сравнить с безоперационной липосакцией. Этот аппарат убирает локальные жировые отложения при помощи ультразвука, обеспечивая точечное воздействие на проблемные участки. Мы стараемся быть в курсе всех актуальных методик и трендов аппаратной косметологии, так что планируем и дальше предлагать клиентам самые передовые технологии.

— *Что мотивирует вас заниматься любимым делом?*

— Я сама по себе отзывчивый, добрый и ответственный человек, которому очень нравится видеть явный эффект от работы с клиентами. Это замечательно, когда ты получаешь удовольствие от красоты, которую создала сама.

СВЕТЛАНА ГОТОВСКАЯ

Instagram: PRO.SLIMBODY

Руководитель студии  
LPG-массажа «Pro.slimbody»

WhatsApp: +7-953-923-05-95





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

Главная задача бизнеса (и маркетинга в том числе) — сделать так, чтобы люди покупали. Если же говорить про долгосрочную задачу — сделать так, чтобы люди покупали снова и снова.

Автор статьи: Инна Гонина

## Что важнее: продукт или бренд?

В условиях глобальной конкуренции и огромного выбора у потребителя (Джек Траут в своей книге «Дифференцируйся или умирай» называет это явление «тирания выбора») перед предпринимателем стоит вопрос: какую стратегию выбрать? Постоянно улучшать продукт? Или работать над созданием бренда? Мое мнение вы узнаете в конце этой статьи.

### Существуют две дихотомии «продукт-бренд»:

1. Если я классный бренд — то я могу продать «хоть что».
2. Если я классный продукт — то все обязательно придут и купят.

**Почему неправы первые?** На практике, несмотря на крутую упаковку и креативные рекламные кампании (продвижение), разочаровавшегося в продукте клиента мы теряем навсегда.

**Почему неправы вторые?** Первая ситуация: продукт действительно качественный, но у него может быть, например, неудачное название, или о продукте элементарно никто не знает. Такие продукты мы видим в «Магазине на диване»: невероятные ножи, нарезающие сталь, мультиварки, приготавливающие еду за 5 минут, уникальные массажеры и т. д.

Еще одна ситуация. Мы, как ком-

пания-производитель, размышляем в плоскости нереальных конкурентных преимуществ: то, что кажется хорошим и важным для нас, на практике, не является преимуществом для клиента (клиент ничего не понимает в качестве). Именно поэтому делать ставку только на продукт или только на бренд — бессмысленно. Надо одновременно управлять и продуктом, и брендом. И этот процесс бесконечный.

Итак: продукт должен быть нужен, важен, отличаться и доказывать свои преимущества, а бренд-маркетинговые коммуникации должны работать над позиционированием, чтобы люди говорили о нас так, как хотели бы мы. Ведь на

ных преимуществ (например, для кафе можно выделить такие характеристики: скорость подачи блюда, сменность меню, наличие парковки, территориальное расположение, стоимость блюд и так далее). Составьте рейтинг этих характеристик от 1 до 10, где 10 — самая важная характеристика при выборе, а 1 — самая неважная.

Затем, попросите ваших сотрудников и покупателей/клиентов сделать то же самое — построить «свой» рейтинг из случайно расположенных характеристик. Что на их взгляд самое важное? Почему они выбирают именно ваш продукт? Сравните эти рейтинги и сделайте правильные выводы. Не забывайте,

Продукт должен быть нужен, важен, **ОТЛИЧАТЬСЯ** и доказывать свои преимущества, а бренд-маркетинговые коммуникации работают над **ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕМ**

самом деле маркетинговые войны разворачиваются в умах потребителей.

Простое задание: выпишите 10 характеристик своего продукта/товара/услуги, идеально — если все они будут уникальными и на языке конкурент-

что выборка респондентов должна быть репрезентативной.

Возможно, именно работа с подобными опросами позволит вам совершить прорыв в бизнесе и добиться повышения продаж.

# Спасаемся юмором

*Что реально может спасти от проблем или облегчить сложные жизненные ситуации и боль? На мой взгляд, юмор. Как редактор новостного СМИ, который лбом сталкивается с непростой информационной повесткой каждый день (особенно в 2020 году), я начала искать возможности облегчить восприятие. И нашла их в смехе.*



Достаточно часто мне, как, впрочем, и каждому из нас, приходится слышать: «Тебе не понять, моя беда по-настоящему ужасна. Это не смешно». Я не преуменьшаю переживания и масштаб личных проблем, не понаслышке знаю о жутких происшествиях. Но если есть способ упростить ситуацию улыбкой, так отчего бы это и не сделать?

Я расскажу про Ника Вуйчича\* и его тонкое чувство юмора, которое в том числе сделало его тем, кто он есть сейчас. Напомню, Ник родился без рук и ног. Теперь он вдохновляет на жизнь без оправданий тысячи людей.

Ник большой шутник. Жизнь «разыграла» его, так почему бы не посмеяться над ней? Однажды он нарядился в форму пилота и с разрешения авиакомпании встречал пассажиров на посадке со словами: «Сегодня мы испытываем новую технологию управления самолетом... и я ваш пилот».

А представьте, сколько раз человеку без единой конечности за жизнь люди задали вопрос: «Что с тобой случилось?». О, эти юморные ответы Ника близки мне по духу: «Все из-за сигарет», — отвечал он. А над детьми подшучивал: «Я просто не убрался в своей комнате...».

Да, конечно, в жизни бывают стоп-темы для шуток. Не вижу смысла их перечислять. Хотя я всегда думала, что с отсутствием рук и ног тоже не посмеешься.

Вот сейчас сижу и пишу колонку в обнимку с Covid-19: он отворил мою дверь с ноги. Дома много отбрасывала шуток про отсутствие запахов, вкусов, и «тот-еще-видок». И знаете, это смягчило историю: организму тяжелее было бы переносить вирус вместе с душевными страданиями и паникой.

Поэтому в любой непонятной ситуации попробуйте найти повод для шутки и отнеситесь ко всему с юмором, посмотрите стендапы комиков, комедии и даже мемы: там многое про жизнь. Вы удивитесь, как уменьшится масштаб бедствия на ваших глазах благодаря непобедимой сатире.

\*Ник Вуйчич — мотивационный оратор, меценат и писатель, рожденный с синдромом тетраамелии — редким наследственным заболеванием, приводящим к отсутствию всех четырех конечностей.

Дарья Афонасова, главный редактор  
Tomsk.ru





## ПЕГИЙ ПЁС, БЕГУЩИЙ КРАЕМ МОРЯ

Режиссер:  
Наталья  
Корлякова  
Заслуженный  
деятель искусств РФ

Художник:  
Игорь  
Коврижин

ЧИТАЮТ АКТЕРЫ:  
Евгений  
Казakov  
Засл. артист РФ

Татьяна  
Угрюмова  
Засл. артистка РФ

Евгений  
Шевелев

### Читакль «Пегий пёс, бегущий краем моря» (по одноименной повести Чингиза Айтматова)

Исполняют актеры: Татьяна Угрюмова, Евгений Казakov, Евгений Шевелев. Режиссер: Наталья Корлякова

20 января

Камерный зал Томской областной филармонии (БКЗ, пр. Ленина, 12 а)  
Начало в 19.00. 18+

### Мастер-класс «Интуиция в действии»

Ведущий: Илья Гваракидзе, актер, сценарист, преподаватель по публичным выступлениям, актерскому мастерству, тренер по раскрытию личностного потенциала

17 января

Лаунж-зона арт-бутика  
«Русский Шарм»  
(ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90)  
Начало в 15.00. 18+



### Читакль

### «Сантехник, его кот, жена и другие подробности» (по мотивам рассказов Славы Сэ)

Исполняет актриса: Татьяна Угрюмова

11 января

Ресторанный комплекс  
«Бамбук»,  
зал караоке-бара  
«Канарейка»  
(ул. Гагарина, 2)  
Начало в 19.00. 18+



### Арт-ланч

### «Феномен русского мецената» с Ириной Малиновской

31 января

Ресторанный комплекс  
«Бамбук»,  
зал караоке-бара  
«Канарейка»  
(ул. Гагарина, 2)  
Начало в 16.00. 18+



Организаторы:  
Арт-студия «Золотое Сечение»  
@zolotoesechenie\_tomsk

Партнеры мероприятия:  
Арт-бутик «Русский Шарм»  
@russkiysharm  
Ресторанный комплекс «Бамбук»  
@positiveeeting\_tomsk  
Театр-Студия Натальи Корляковой  
Союз театральных деятелей РФ

Информационный партнер:  
Журнал «Дорогое удовольствие»  
@dorogoe\_tomsk



## ЗИМНИЕ НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ СО СКИДКОЙ 20%

### ЯНВАРЬ



11 – 17 января  
На биочистку  
кожи и меха



18 – 24 января  
На чистку обуви



25 – 31 января  
На чистку пуховиков

### ФЕВРАЛЬ



1 – 7 февраля  
На чистку  
демисезонных пальто



15 – 21 февраля  
На чистку демисезонных  
курток и плащей



8 – 14 февраля  
На биочистку изделий  
с мембраной



22 – 28 февраля  
На биочистку  
кожи и меха

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

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

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

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



**Я пишу колонку для январского номера в декабре. Поэтому вы, читающие эти строки, в более выигрышном положении, чем я, ведь вы уже там, в 2021-м. А я еще в 2020-м — високосном, ковидно-карантинном, погружившем весь мир в локдаун. И вы уже знаете, чем он закончился. Я — нет.**

**Х**отя и у меня есть свое преимущество — я не знаю того плохого, что успеет случиться до боя курантов. До поздравления президента, хлопка шампанского и праздничного фейерверка за окном. А надежд, что не случится, мало. Ведь по закону Мерфи: «Нет такой ситуации, которая не могла бы стать хуже». Хотя, исходя из теории баланса, и хорошее должно обязательно случиться.

Но в чем-то мы равны. Мы строим планы. Конец и начало года считаются наилучшим временем для этого. Загадать мечту, поставить цель. Написать список желаний и составить план действий на ближайшее время, месяц, год, пятилетку. Из года в год всё смеем Бога. А потом оказывается, что многое из списка выполнилось, так или иначе, воплотилось в жизнь. То ли Бог, в очередной раз удивившись нашей дерзости, рассмеялся и помог, то ли мы сами своим трудом и упорством. А может, это мы вместе.

А вообще, год пролетел незаметно, как молодость. © Немного юмора никогда не повредит, мы же с вами не какие-нибудь люди кислого нрава и пресного характера. Дайте нам лимоны — и мы сделаем из них лимонад (лимончелло ☺)! Лучше, конечно, если к лимонам добавят сахар, тогда и лимонад вкусней. Но это в идеале. Когда дается все и сразу. Когда стакан полный-полный. Но ведь так почти никогда не бывает. И мы приглядываемся, оцениваем — наполовину полон или...?

Немного статистики. По данным сайта «Работа.ру» для 67% российских бизнесов 2020 год стал периодом падения. Ожидаемые цифры. Но! Почти четверть опрошенных посчитали, что этот год лучше предыдущих. При этом 4% назвали его лучшим за всю историю бизнеса!

Да кто эти люди, спросите вы? А я расскажу реальную историю.

Моя подруга Оля — детский логопед. Когда весной из-за пандемии закрыли все учреждения детского дополнительного образования, казалось, что это крах и беспросвет. Но народ массово пошел в онлайн, и подруга тоже пошла. Освоила Zoom, сделала лендинг, стала предлагать услуги в новом формате. Локдаун не

оставлял выбора. А сейчас у Оли большая часть занятий в офлайне, но часть осталась и в онлайн. Выяснилось, что он вполне эффективен и даже более предпочтителен для некоторых клиентов.

Оказалось, что многое возможно. Сложно, но не беспросвет.

Многие сферы активно продвинулись и расцвели в онлайн, вышли на новый уровень. А мы стали пользоваться онлайн-заказами с доставкой, онлайн-консультациями, освоили Discord-конференции и совещания в Zoom.

Мы живем в будущем. И я в своем 2020-м, и вы в 2021-м — это то будущее, о котором мы думали в детстве, представляли, каким оно будет. Это оно описывалось писателями-фантастами и прогнозировалось учеными-футурологами. Помните, в «Назад в будущее-2» Марти Макфлай попадает в 2015 год? Офигенный 2015-й, с видеочатами, летающими скейтами и самозашнуровывающимися кроссовками. А для нас он уже прошлое, и действительность во многом превзошла фантазию авторов. Хотя летающих скейтов нет, но

зато появились гироскутеры и электросамокаты.

Виртуальная реальность, искусственный интеллект, нейросети, цифровизация, интернет и дроны, биохакинг, одежда и упаковка из повторно переработанных материалов — уже здесь, в нашей повседневной реальности. Освоение Луны и колонизация Марса — в обозримом будущем (мы верим в тебя, Илон Маск!).

Развитие не останавливается, несмотря на пандемии и глобальные проблемы человечества. Но главное — встроиться в это развитие на своем личном участке судьбы. Ведь будущее становится настоящим быстрее, чем мы могли себе представить.

Движение — не только жизнь, но и стратегия выживания. Так что нужно строить планы, намечать цели, исполнять мечты и адаптироваться. Бесконечно адаптироваться. Как завещал великий Дарвин. © И если классическое дарвиновское «Адаптируйся или умри» звучит для вас грубовато, то послушаем Робина Шарма, мирового специалиста по лидерству: «Наш разум, как чашка, бывает переполнен собственными мнениями, идеями и предубеждениями. Это мешает познавать новое. Нужно опустошить свою чашку. Научиться воспринимать новые знания и всю жизнь считать себя учеником».

С новым учебным годом всех нас. И вперед, в будущее!



ГАЛИНА ЗАВГОРДНЯЯ  
f galochkaz @ galinazet



NEMALYAVKA  
kids brand

«NEMALYAVKA» ждет своих покупателей в новом Детском доме моды. Для маленьких, продвинутых и креативных. Мальчишкам и девчонкам, а также их родителям подберем образы в стиле «фэмили лук».

УЛ. МАРИНЫ ЦВЕТАЕВОЙ, 11  
ТЕЛ. 8-960-969-78-99  
@NEMALYAVKA\_

NEMALYAVKA | ДЕТСКИЙ ДОМ МОДЫ





Образ Катерины: одежда «Kira Plastinina» @kirstyle\_1sk,  
 МUAH: студия красоты Sobeaauty @sobeaauty\_tomsk  
 Локация: @teka\_827

Начну с того, что они, безусловно, существуют, и я с ними хорошо знакома. Считаю, что мой супруг и папа по праву носят звание настоящих мужчин, ведь главные (и особенно ценные для меня) свойства их характера — это доброе сердце и внимательное, благосклонное отношение к женщинам. (Улыбаюсь.) Мы, девочки, конечно, все можем сами, но когда в твоей жизни есть сильное и надежное плечо человека, который тебе помогает и во всем поддерживает, — это гораздо приятнее.

Наверное, радикальные феминистки осудят меня, но считаю, что благодаря своему партнеру женщина обретает чувство уверенности в завтрашнем дне, может позволить себе жить лучше, спокойнее. Но это вовсе не значит, что она должна быть только «за мужчиной». Я, например, всегда была самодостаточной, даже в декрете. Но и имея свой постоянный доход, тем не менее, не отвергала помощь мужчины. Сейчас, став владелицей магазина одежды «Kira Plastinina», по-прежнему стараюсь сохранять и культивировать в себе женское начало. Моя позиция однозначна: мужчины — добытчики, а желая быть с ними наравне, мы нередко подавляем, разрушаем их янскую энергию.

Впрочем, все мы очень непохожи, у каждой из нас разный уровень энергии, кому-то подходит один тип взаимоотношений, кому-то — другой. Он может меняться на протяжении всей жизни, так что давайте не будем создавать себе рамки и пытаться поместить туда наших мужчин. (Улыбаюсь.)

**Катерина**  
 Австриевских,  
 @avstrieviskikhkate,  
 бьюти-инфлюенсер,  
 владелица магазина  
 «Kira Plastinina»



Когда я узнала, что первый номер 2021 года посвящен сильному полу, я решила поразмышлять о наших вторых половинках. Ну ведь и правда, интереснейшая тема: кто же такой настоящий мужчина?

# Говорим о мужчинах

# LOOK & Style\*

## МЕЧТАТЬ ВМЕСТЕ

Коллекция Fall-Winter 20/21 бренда Akhmadullina Dreams погружает нас в мир романтических волшебных историй, героями которых в новом сезоне стали мудрые совы, творческие кошки-художницы, мечтательные волки и другие сказочные животные. Линия верхней одежды представлена классическими пальто, шубой и дубленкой из эко-меха.

Экологическая коричнево-бежевая гамма дополнена оттенками небесно-голубого, шалфейного и светло-зеленого. Лейтмотивом коллекции стал обновленный слоган бренда – «Начинай мечтать вместе».



\* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



# ВЛАСТЕЛИН ВРЕМЕНИ

Элегантная классика с платиновым циферблатом и кожаным ремнем или спортивная модель с футуристическим дизайном — часы лучше любых слов расскажут о вкусе и социальном статусе своего владельца. И даже — о его мечтах.



## TUDOR ROYAL

Циферблаты всех часов линии TUDOR Royal украшает «солнечный узор», который расходится от центра к краям и создает едва уловимую игру света и тени. При этом модель можно без лишних сомнений причислить к проверенной временем классике: стальной корпус гарантирует долгие годы службы, а механизм — безукоризненную точность хода. В коллекции представлены четыре универсальных размера с девятью вариантами цветных циферблатов.



## BELL & ROSS BR 01 CYBER SKULL

Череп на циферблате — отличительная особенность часов французской марки Bell&Ross. Впрочем, новая модель BR 01 CYBER SKULL сильно выделяется на фоне предыдущих работ бренда. Ее дизайн получился особенно смелым и футуристическим за счет динамичного силуэта циферблата, напоминающего очертания военных самолетов. Цвет тоже отсылает к теме милитари: черный матовый корпус — мечта перфекциониста.



## BELL & ROSS, BR 05

Совершенство кроется в деталях — уверены создатели нового высокотехнологичного хронографа BR 05. В его дизайне нет ничего лишнего: корпус и браслет органично дополняют друг друга, а квадратная форма была вдохновлена счетчиками с приборной доски самолетов. Механизм с хронографом предназначен для измерения коротких временных отрезков, а скругленные углы циферблата придают модели ретро-вид, который непременно оценят любители вневременной классики.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБЫ



### F.P. JOURNE QUANTIÈME PERPÉTUEL

Элегантная классика, понятная на всех языках мира. Новую модель F.P. Journe Quantième Perpétuel в первую очередь оценят те, кому дороги безупречный вкус и незыблемость традиций. В этих часах продумано все до мельчайшей детали. Они показывают точную дату, день недели и фазы Луны, а также автоматически рассчитывают продолжительность каждого месяца, включая високосный цикл.



### GREUBEL FORSEY HAND MADE 1

Как и следует из названия, новые часы Greubel Forsey Hand Made 1 были практически полностью созданы вручную. Чтобы изготовить один экземпляр, потребовались рекордные 6000 часов работы (что равнозначно трем годам производственного труда). Именно поэтому в этом году модель была признана лучшей в номинации «Сложные мужские часы» на выставке Grand Prix d'Horlogerie de Geneve в Женеве.



### ROLEX OYSTER PERPETUAL SKY-DWELLER

Новая версия культовой модели Rolex Oyster Perpetual Sky-Dweller идеальна для любителей дальних путешествий. Корпус часов выполнен из 18-каратного желтого золота, а браслет может похвастаться невероятной прочностью и надежностью: он состоит из двух металлических пластин, изготовленных из сплава титана и никеля. Для удобства прилегающая к запястью сторона была декорирована небольшими подушечками.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



### CHOPARD L.U.C II SARTO KITON

Сдержанная элегантность и минимализм в каждой детали — так можно охарактеризовать совместную работу швейцарской часовой компании Chopard и итальянского бренда одежды Kiton. Циферблат новой ультратонкой модели часов L.U.C II Sarto Kiton украшен классическим для мужского костюма узором «гусиные лапки», а ремешок выполнен из темно-серого кашемира с подкладкой из красной кожи аллигатора. Рискованно, но при этом невероятно стильно!





**MB&F HOROLOGICAL MACHINE N°3 FROGX**

Модель Horological Machine N°3 FrogX выбирают смелые мужчины, которым не чужда ирония и эксперименты с образом. Внешне циферблат часов напоминает экзотическую лягушку, одну из тех, что водятся в жарких тропиках. Их корпус выполнен из сапфирового стекла вибрирующего синего оттенка. Два вращающихся сферических «глаза» отображают часы и минуты, а улыбающийся «рот» представляет собой ротор в виде отполированного диска.



**DE BETHUNE DB28 STEEL WHEELS SAPPHIRE TOURBILLON**

Часовой бренд De Bethune крайне редко использует скелетонизацию в своих моделях. Однако в случае с новыми DB28 Steel Wheels Sapphire Tourbillon этот дизайнерский прием сработал на ура. Модель выглядит очень ярко, технично и современно. Крайне выигрышно смотрится часовая стрелка в форме ракеты, а также хорошо узнаваемый лазурный оттенок бриллианта в сочетании с серебристым титановым корпусом и темно-синим ремешком из кожи аллигатора.



**URWERK UR-220 «FALCON PROJECT»**

Эргономичные, точные и стремительные — все это новая модель URWERK UR-220 «Falcon Project». Впервые в истории марки корпус часов был выполнен из невесомого карбона, благодаря чему они практически не ощущаются на руке. Удобный ремешок сделан из каучука, однако на ощупь его легко можно принять за бархат. Еще одной инновацией стал указатель «Смена масла», который ведет учет часов, проведенных UR-220 на запястье, чтобы вовремя оповестить о необходимости ручного подвода.

**9 РУБЛЕЙ  
ЗА ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ  
БУХГАЛТЕРИИ!**



ТОЛЬКО ДО  
25. 01. 2020 Г.



**ДЭЛЬТА**  
БУХГАЛТЕРСКИЕ УСЛУГИ

**РАЗВИВАЙТЕ БИЗНЕС,  
БУХГАЛТЕРИЯ И ФИНАНСЫ —  
В ПОРЯДКЕ!**

**«ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ НАС»:**

- » СНИЖАЕМ НАЛОГИ БИЗНЕСА
- » РЕШАЕМ ВОПРОСЫ С НАЛОГОВОЙ
- » ПЛАТИМ НАЛОГИ ВОВРЕМЯ
- » СДАЕМ ВСЕ ОТЧЕТЫ ВОВРЕМЯ
- » БАЗЫ 1С: ВЕДЕМ И ПРЕДОСТАВЛЯЕМ БЕСПЛАТНО
- » ДЕЛАЕМ ФИНАНСОВЫЕ ОТЧЕТЫ
- » ГОВОРИМ НА ПОНЯТНОМ ЯЗЫКЕ
- » МОЛЧИМ О ТОМ, О ЧЕМ НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ
- » НА СВЯЗИ: ОТВЕЧАЕМ БЫСТРО И ПО ДЕЛУ

«Сейчас действительно тяжелое время для бизнеса: пандемия, бесконечно растущие налоги, проверки, ужесточения. Но несмотря на это, я глубоко убеждена: НЕТ проблем, которые невозможно решить, и мы их действительно решаем каждый день: платежи, налоги, финансы, документы, отчеты, вопросы с банками, сотрудниками, зарплата, субсидии... Голова пойдет кругом от такого! Как сказал Радислав Гандапас в одном из своих выступлений, бухгалтер — это шаман. Вы никогда не поймете, что он там делает, как считает налоги. Все расчеты — только в пользу бизнеса и никак иначе. Бизнес должен работать как часы, приносить прибыль и удовольствие, а собственник — развивать и растить его».



Татьяна Галимова,  
основатель и руководитель  
компании «Дельта»

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 84, Тел.: +7 (913) 853-26-82, (3822) 71-21-99, DELTA-TOMSK.RU



*Максим, в названии программы есть фраза «остаться в живых». Насколько она сейчас актуальна для вашего бизнеса?*

— Фраза актуальная, причем начиная с марта этого года. На протяжении полутора месяцев по причине карантина мы вынуждены были закрыть магазины. И это был, наверное, самый шокирующий момент. Дело в том, что мы вертикально интегрированная компания, которая, начиная с закупок и заканчивая продажами, делает практически всю технологическую цепочку: покупка, растаможка, привоз тканей, проверка качества производства, разработка лекал и непосредственно продажа. Поэтому штат сотрудников



стабильно. Но вот последние месяцы мы пока не видим позитива в целом на рынке. Много людей болеют, соответственно, мы понимаем, что затраты перераспределяются на лекарства и восстановление здоровья. Многие купили недвижимость, потому что непонятно, что будет с рублем. Получается, финансовые потоки идут на другие направления, а не на обновленные гардероба.

*— У вас несколько филиалов в разных городах. Что происходило там?*

— Везде была одинаковая картина: закрытие магазинов, падение выручки весной в 4—5 раз. За счет онлайн нам удалось часть потерь возместить. Сейчас это три города — Томск, Москва, Новосибирск. Мы

чекских, политических и т. д. А пандемия это еще и ускорила.

*— Было ли что-то в запросах вашей аудитории, что вас удивило?*

— Да, весной был очень большой спрос на «верхний слой» — рубашки, блузы. В интернете ходили мемы о том, что люди ушли на удаленку и проводят совещания в рубашках, а внизу — домашние шорты. (Улыбается.) У нас женская аудитория, и мне это слабо представляется. Но факт, что этот тренд был, и не только у нас, но и в целом по рынку. Осенью каких-то глобальных перемен мы не увидели.

*— Среди ценностей вашей компании есть разумное потребление — призыв покупать меньше, как можно большее количество раз надевать одну и ту же вещь, быть более экологичными и сознательными. Как это всё согласуется с фэшн-бизнесом, который вынужден постоянно создавать новые коллекции и удивлять?*

— Во-первых, мы пытаемся уделить большое значение тканям, из которых производим одежду (натуральные вискоза, хлопок, лен, шелк, шерсть). Это тоже определенная степень доверия и выбор клиента в нашу пользу. Во-вторых, поскольку у нас собственное производство, одежда сшита по очень высоким технологиям качества (ровные строчки, никаких браков и торчащих ниток, отстегивающих пуговиц и т. д.). Значит, одежду можно носить долго. В-третьих, мы пытаемся в каждой новой коллекции подобрать такие цвета, которые будут сочетаться между собой и с вещами из предыдущих коллекций. Кроме того, мы периодически запускаем акции по сбору старых вещей — наших или любых других. И сдаем эти вещи в переработку. Клиент получает купон и затем может приобрести новую вещь со скидкой.

*— Вашей компании исполняется 6 лет. Скажите, как поддерживать в себе вдохновение, как вдохновлять сотрудников, как вдохнов-*



Ведущая программы «Бизнес сегодня: как остаться в живых» на радиостанции «Эхо Москвы», Анна Иванова, руководитель проектов компании «Рекламный Дайджест»

В последнее время **БИЗНЕС** вынужден **СЛЕДИТЬ** за всеми трендами и очень оперативно **ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ**.

*ляться на новые коллекции, новые подвиги?*

— Самый большой удар — это удар, который ложится на собственников. Действительно, последние год-два есть вопросы с вдохновением, когда довлеет куча внешних проблем, на которые ты не можешь повлиять. Если проблема с сотрудником, его можно поменять. Если с качеством товара — его можно улучшить. Если с маркетингом — можно привлечь компанию специалистов. Но если проблема извне, скажем, пандемия или ужесточение налогового законодательства, это, конечно, бьет по моему вдохновению и желанию развиваться в этой отрасли. Она, кстати, одна из самых сложных ввиду бешеной конкуренции. А вообще вдохновение — это сильная команда. И когда в компании появляются люди, которые тебя начинают вдохновлять, это круто. Когда я нахожу у людей поддержку и понимание, я начинаю улыбаться, и мне

гораздо приятнее развивать компанию. Еще вдохновляют результаты. Например, стабильный двукратный рост. Это позволяет поддерживать себя в хорошей бизнес-форме.



Совместный проект радиостанции «Эхо Москвы», портала [tomsk.ru](http://tomsk.ru) и журнала «Дорогое удовольствие»

**DAISYKNIT**

г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж,  
г. Новосибирск, ул. Советская, 51,  
г. Москва, пер. Пожарский, 15, стр. 2  
@ daisy\_knitwear

## Бизнес сегодня: как остаться в живых!

*Как грамотно и эффективно противостоять проявлениям кризиса? Что необходимо предпринять руководителю, чтобы сохранить потенциал компании? На эти и другие вопросы отвечают гости программы Анны Ивановой на радиостанции «Эхо Москвы». На этот раз героем проекта стал Максим Рябыкин, директор и совладелец компании «Daisyknit».*

у нас достаточно большой, и производственный блок был под очень большим риском из-за остановки.

*— Что именно вы предприняли в этой ситуации? Сократили площади, сотрудников, заработную плату?*

— Что касается заработных плат и всей внутренней инфраструктуры компании, практически ничто не пострадало. Производственных сотрудников мы дозагружали пошивом масок. Кроме того, нашли еще несколько компаний, которые временно размещали у нас заказы на пошив своей одежды. Так нам удалось нивелировать резкое падение спроса. Также частично подсократили затраты по продвижению, аренде (и

торговых, и производственных площадей). Самый сложный момент наступит сейчас, когда пришла вторая волна, и уже понятно, что настроения у людей не очень хорошие — потребители не знают, что будет дальше с их личными финансами.

*— То есть, летом и в начале осени был более позитивный настрой?*

— Да. И рекордные выручки за всю историю.

*— А что происходило с онлайн-торговлей?*

— Резкий рост. С апреля мы выросли в онлайн более чем в два раза, запустили, наконец, интернет-магазин. И сейчас в онлайн у нас плюс-минус

планировали открыть еще Красноярск, но случилась пандемия. Сейчас у нас в планах расширение Москвы, уже подписали договор на открытие нового магазина. Мы понимаем, что несмотря на все кризисные явления, все деньги там.

*— Максим, а как себя чувствуют конкуренты? Менялись ли как-то их стратегии, они закрывались?*

— В последнее время бизнес вообще, а в нашем высококонкурентном сегменте особенно, вынужден следить за всеми трендами и очень оперативно перестраиваться. Мы вошли в эру фаст-фэшн, когда потребительское поведение меняется очень быстро ввиду изменений экологических, психологи-



# Индивидуальность дороже

К освоению азов швейного искусства Татьяна Дон, владелица ателье и шоурума дизайнерской одежды «T.DON», приступила в 6 лет. «Со сломанной мной маминной швейной машинки — смеется она, — и начался мой интерес к созданию одежды». Правда, до того момента, как стать предпринимателем, Татьяна успела окончить филфак ТГУ, поработать в различных СМИ, стать ведущей телекомпании «Томское время» и дважды мамой.



## ТАТЬЯНА ДОН

создатель бренда одежды T.DON, телеведущая, мама двоих детей, победитель городского конкурса для начинающих предпринимателей «Томск. Первый шаг»

— Зачем вам в кризисный год понадобилось открывать свое дело?

— Когда-то я мечтала быть швеей, а еще — либо актрисой, либо телеведущей, как и все девчонки. (Смеется.) Вот теперь удается совмещать два любимых дела: я и наемный сотрудник, и работодатель. Последние пять лет почти всю одежду мне шили на заказ. И идея собственного бизнеса созрела, когда в моем окружении начали интересоваться, где я ее купила. Я отучилась по федеральной программе «Азбука предпринимателя», отучилась на портного-закройщика, не оставляя свою основную работу, и поняла, что то, от чего горит моя душа, что приносит удовольствие, нужно каким-то образом монетизировать и оформить в свое дело. Основой бизнеса стала моя уверенность в том, что сейчас очень вырос спрос на индивидуальный пошив.

— Что на данный момент можно купить или заказать в вашем шоуруме?

— Я создаю вещи, которые можно отнести к современному городскому стилю, чаще всего ассоциируемому с кэжуал-направлением. Платья, костюмы (включая спортивные), футболки из качественного трикотажа, юбки, жакеты и брюки, наряды на выход, на весну планирую запустить выпуск тренчкотов и пальто. За клиентом мы оставляем право шить либо из наших тканей, либо из материала, принесенного им с собой. Замечу, что весь наш ассортимент, кроме вечернего, пожалуй, можно носить не только с туфлями, но с кедами и кроссовками. Как и в Европе, у нас все женщины переобулись в обувь на плоской подошве. Важно, что женщины с нестандартными фигурами, могут заказать у нас понравившуюся модель по индивидуальным меркам. Часто люди жалуются, что в больших размерах не могут найти ничего достойного, а мы для них отшиваем молодежные, современные, классные



изделия, и они уходят довольные. У меня недавно был запрос на пижаму со страусиными перьями. Да хоть с голубиными! (Смеется.) Эксклюзивы тоже возможны, все обсуждаемо.

— Кто ваша аудитория?

— Моя аудитория — это люди, которые ценят качество строчки и качество используемых материалов. Это не 20-летние девчонки, это люди чуть постарше, те, кто хочет иметь не 10 юбок по 500 рублей, а 1—2 подороже, но достойно сшитых из достойных материалов. Кстати, самому маленькому нашему клиенту было всего три месяца! И ему пошли удивительную красоту! (Улыбается.)

А еще мы открыли направление мужской одежды. Оказывается, у наших мужчин тоже очень большая потребность в индивидуальном пошиве, в силу особенностей их фигуры — например, роста, или накаченных бицепсов. И да, кстати, у нас уже есть успешный опыт пошива для мужчин по меркам онлайн. Мы убедились, что на примере специально снятого нами видео мама или жена нашего клиента смогут снять точные мерки, и мы по ним сошьем вещь. На самом деле мы видим возросший спрос на пошив рубашек, сорочек, классического костюма, думаю, в этом году мы его будем активно развивать.

— Считается, что в Томске трудно найти хороших швей не потому что их нет, а потому что они очень

востребованы на рынке труда. Вам удалось подобрать команду?

— Я попыталась собрать у себя лучших мастеров. (Улыбается.) Мои сотрудники все с образованием, среди них есть опытные портные и швеи с высшим разрядом, с многолетним опытом индивидуального пошива и работы. Пытаюсь создать для них самые достойные условия. В ателье установлено промышленное оборудование, которое позволяет сшить изделия любой сложности. Это машины потайного стежка, прямострочные, плоскошовные (для трикотажа), оверлок — все они современного фабричного уровня. Наш потрясающий закройщик Надежда занимается разработкой лекал. На мне — создание дизайнера модели и закупка тканей. Бывают разные ситуации: или я слышу от закройщика «нет» на тему своих фантазий (Улыбается.), или возникает необходимость внести корректировки в процессе отработки моделей. Но вместе с командой мы обязательно приходим к одному знаменателю. Создание одежды — это ведь всегда творческий процесс. Все наши изделия пропитаны любовью к делу и нашими улыбками.

— Ваша ценовая политика?

— Цены на наши изделия средние, а по сравнению с масс-маркетом чуть выше средних. Однако это обусловлено тем, что произведенное нами, к примеру, худи не закатается через месяц по сравнению с более доступными толстовками. К тому же, индивидуальность всегда дороже.



ул. Большая Подгорная, 87, блок 2, офис 2,  
☎8-913-866-86-86, @t.don\_brand

При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области



Московский тракт, 12, тел. 901-000

ОСНОВОЙ бизнеса стала МОЯ  
уверенность в том, ЧТО сейчас ОЧЕНЬ  
ВЫРОС СПРОС на индивидуальный пошив.



**ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ**



Экстракт люцерны *Alfalfa* в составе нового лосьона *Le Lift Chanel* разглаживает и укрепляет кожу, стимулируя выработку коллагена. А запатентованный магнитный водный комплекс притягивает и удерживает в клетках молекулы воды, увлажняя кожу длительно и интенсивно.

Еще никогда уход за кожей не был таким роскошным. В обновленную формулу культового крема *Dior L'Or De Vie* вошел мощнейший антиоксидант - экстракт сока виноградной лозы икем. Средство радикально борется со всеми признаками возраста, делая кожу более сияющей и упругой.



Замаскировать следы бессонной ночи под силу освежающему гелю для кожи вокруг глаз *Re-Fresh My Clarins*. Экстракт конского каштана и растительный кофеин превращают средство в настоящую волшебную палочку в борьбе с темными кругами. Финальный штрих - металлическая насадка-роллер для легкого лимфодренажного массажа.



Безусловным хедлайнером новогодней коллекции макияжа *Chanel Holiday 2020* стали мерцающие румяна-хайлайтер *Les Chaines De Chanel*. Они прекрасно подсвечивают кожу, создавая эффект легкого румянца на скулах. Стильная гравировка в виде цепочки превращает средство в невероятно стильный аксессуар, который хочется доставать из косметички вновь и вновь.



Легкое, словно перышко, тональное средство *L'Essentiel High Perfection* гарантирует невероятную стойкость покрытия на протяжении всего дня. Благодаря ухаживающей формуле, состоящей исключительно из натуральных компонентов, продукт практически не ощущается на коже, придавая ей едва уловимое сияние и безупречный матовый финиш.



# BODY & Beauty\*

## МАГИЯ ОРХИДЕИ

Лифтинг-концентрат с микрокапсулами Guerlain сочетает в себе новейшую технологию микрокапсулирования и необычайную силу долголетия орхидеи, растения, известного своей поразительной способностью к регенерации клеток. Формула лифтинг-концентрата воздействует на кожу, словно множество микролифтинговых уколов, подтягивая ее и создавая продолжительное ощущение комфорта.

\* «ТЕЛО И КРАСОТА»





# Приручить тренды

Какие make-up тренды придут к нам в 2021 году? Кардинальных перемен ждать не стоит, решили стилисты практически всех недель моды, предлагая лишь немного сместить акценты и наконец-то взять на вооружение, кроме проверенного временем нюда, целый арсенал бьюти-средств для создания ярких и смелых образов.



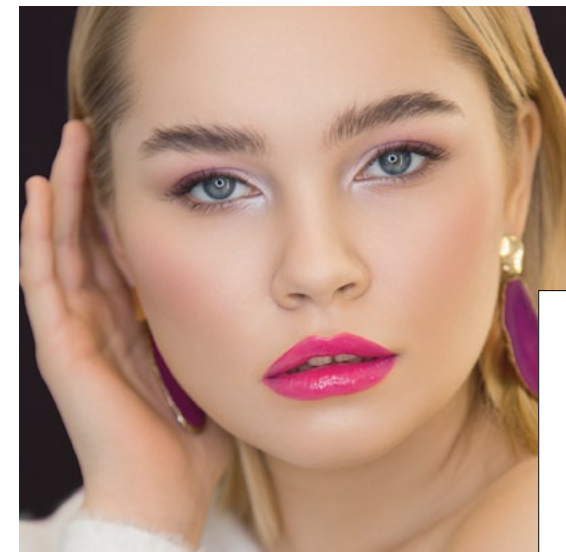
Катерина Кабанец

Стоит ли проявить интерес к новым модным веяниям? Каким из них следовать? Лучшее на этот вопрос могут ответить стилисты, имиджмейкеры, мейкап-профи — все те, кто активно следит за неделями моды, чей наметанный глаз точно выхватывает тот или иной тренд из безграничной дизайнерской фантазии. О профессионализме визажиста Катерины Кабанец мы знаем не понаслышке — ее работы не раз украшали страницы нашего издания. Именно ей, как эксперту, мы задали вопрос, на какие тренды макияжа стоит обратить внимание весной-летом 2021 года.

— Если есть желание внедрить новые тренды в свой ежедневный макияж, стоит помнить, что адаптировать их под свой образ достаточно легко, к тому же с оригинальным макияжем вам без труда удастся выглядеть гораздо интереснее и разнообразнее. Чувствуете, что нужна помощь специалиста — приходите на консультацию. Я с удовольствием сделаю разбор вашей косметички и подскажу, как лучше использовать те или иные средства, помогу подобрать образ и посоветую, какие тренды подойдут именно вам.

**Тренд №1. Смоки.** Сейчас такое время, когда приходится почти всегда носить маски, скрывающие большую часть лица. Что же нам еще показывать, если не глаза? Самый яркий способ подчеркнуть их — сделать смоки. Да, классический черный цвет — история всегда немного драматическая, поэтому для повседневной жизни мы используем более спокойные, приглушенные оттенки.

**Тренд №2. Красный цвет** совершенно точно оставил все другие цвета далеко позади. Забавно, что наша съемка «total red» состоялась за неделю до того, как активный и смелый красный оттенок был объявлен цветом сезона. То есть мы даже немного предвосхитили тренд. Как можно внедрить его в свою жизнь? Просто купите красную помаду! А если хочется креатива, можно добавить и другие элементы — например, яркие красные стрелки.

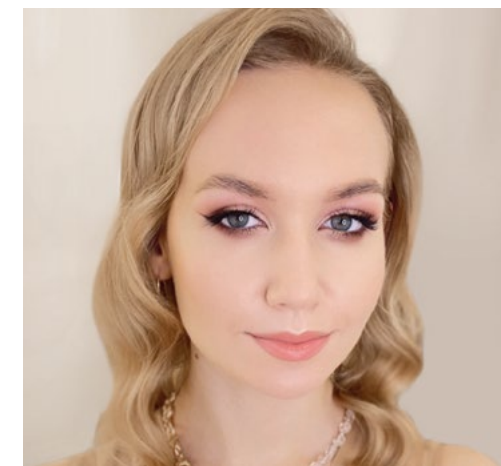


**Тренд №4. Цвет фуксии** тоже набирает обороты. Глаза и губы в оттенках фуксии популярны у продвинутых «бьютиголиков» уже сейчас, а к весне этот сочный и озорной цвет станет настоящим мастхэвом, так что берите на заметку!



**Тренд №5.** Кстати, *стрелки* сейчас тоже мегапопулярны! Они могут быть любых цветов, форм, размеров. Бессменная классика немного трансформируется, и аккуратные стрелки теперь допустимы и в дневном макияже.

**Тренд №3 Абсолютно чистое лицо** — ухоженное и красивое, но без каких-либо декоративных средств. Весь 2020 год актуальной была скорее полуматовая, бархатная текстура кожи, а в следующем сезоне в моду вновь войдет «glass skin» — кожа, сияющая изнутри. Важно знать, что такого эффекта мы добиваемся с помощью использования кремовых или других невесомых текстур.



Модели: Екатерина Глотова, Катерина Богатырева, Анастасия Стретович, Мария Кобыленко  
Фотографы: Дмитрий Скотников, Василий Ширнин  
Стилизация: Татьяна Башлак  
Украшения: @a\_la\_cherie

Катерина Кабанец,  
визажист, стилист по прическам,  
тел. 8-913-814-03-47, @katerina.kabanets



# СТРАТЕГИЯ КРАСОТЫ

*Ученые считают, что по биологическим законам продолжительность жизни человека должна составлять 150 лет, а футурологи от медицины утверждают, что не за горами тот день, когда наука справится с «генетическими ножницами» и сможет управлять процессами старения. Впрочем, предпринять кое-что важное мы можем уже сейчас. Ведь продолжительность жизни – и это уже доказано – зависит не столько от генетики, сколько от того, как мы ею распорядимся.*

Текст: Дарья Рожко

«**П**редотвращать, а не лечить последствия» – таков постулат превентивной медицины, у которой становится сегодня все больше увлеченных сторонников. Свежее лицо, подтянутое тело, сияющий взгляд и ясный ум – вот что мы хотим иметь в пожилом возрасте. А между тем рост показателя средней продолжительности жизни в развитых странах давно превысил отметку в 80 лет и создает все новые проблемы для системы здравоохранения. «Вместе с ростом продолжительности жизни мы наблюдаем рост возрастных заболеваний», – комментирует Татьяна Бакунина, международный эксперт превентивной медицины и основатель группы компаний QUALEVITA (Качество Жизни).

Открытия последних двух десятилетий кардинально изменили представления о продолжительности жизни на Земле. «Тщательное изучение голых землекопов, гренландских китов и акул наряду с расшифровкой ДНК человека и его микробиома, позволили сделать

выводы, что нынешняя продолжительность жизни – далеко не предел, человек может в среднем жить до 120 лет, – делится Андрей Тарасевич, ведущий специалист и эксперт персонализированной и превентивной медицины клиники косметологии "Ланцетъ-Центр". – Большинство биогеронтологов мира сходятся во мнении, что продолжительность жизни каждого из нас на 80% зависит от образа жизни, факторов внешнего мира, макро- и микроэкологии, и только на 15-20% от тех генов, что мы получили от родителей».

Получается, что с помощью образа жизни мы можем влиять на процесс старения и действенных стратегий сегодня множество. «В первую очередь необходимо провести диагностику того, в каком возрасте организм находится сегодня, – рассказывает Татьяна Бакунина. – Проверить гены, отвечающие за процессы старения, и факторы риска развития хронических заболеваний – сердечно-сосудистых, онкологических, нейро-дегенеративных и метаболических. Нужно узнать длину теломера, это наш внутренний счетчик долголетия, чтобы оценить свой потенциал, по-

нять, будет ли ваш процесс старения ускоренным или замедленным. Также необходимо посмотреть эндокринную систему и вывести ее на оптимальный уровень: как только в организме снижается синтез определенных гормонов, запускаются процессы старения. Помимо этого, необходимо скорректировать микробиоту кишечника, поскольку она является нашим «вторым мозгом». Коррекция микробиоты уменьшит воспалительные процессы, которые происходят в организме незаметно для нас и ускоряют внутриклеточное старение».

Следующий шаг – коррекция метаболических процессов. Удается их скорректировать, значит, удастся поставить старение на паузу. Помимо этого важно, что вы едите: около 80% успеха абсолютно всех «терапий молодости» зависит от того, что мы получаем внутрь. Разобравшись с питанием, подключите правильный режим и интервальное голодание – так вы получите отличный клеточный бустер для всего организма.

Кроме того, обязательны достаточные, но не экстремальные физические нагрузки. «Аэробные нагрузки в сочетании с укреплением мышечного каркаса





1. Тройное корректирующее липидовосполняющее средство Triple Lipid Restore 2:4:2, SkinCeuticals. 2. Интенсивно увлажняющая сыворотка №79 с бета-глюканом для восстановления внутренней структуры кожи, Sativa. 3. Восстанавливающая крем-маска для волос и кожи головы №48, Sativa. 4. Укрепляющий уход с пробиотиком Bifidus против признаков старения Slow Age, Vichy. 5. Увлажняющий крем с пробиотиками для лица Pro Balance Biotics Moisturizer, Dr.Ceuracle. 6. Интенсивная успокаивающая сыворотка активизирующая защитную функцию кожи Toleriane Ultra Dermallergo, La Roche-Posay. 7. Мультирегенерирующий крем для лица с пробиотиками Probiotic Skin Solution, Declare.

помогут в дальнейшем избежать таких проблем как остеопороз или остеопения, – напоминает Татьяна Бакунина.

Эмоциональный баланс – еще одна важная деталь. Здесь придут на помощь медитация, йога и другие практики, направленные на поиск внутреннего баланса.

Социальные связи – еще одна составляющая нашей внутренней молодости. Друзья, близкие, любимый человек – наличие или отсутствие этих факторов социальной жизни оказывает огромное влияние на работу мозга и всех систем организма.

Раз в полгода имеет смысл проводить мини-чекапы, чтобы отслеживать любые изменения, которые происходят в организме, и своевременно их корректировать.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Сегодня ВОЗ рекомендует считать периодом молодости возраст до 44 лет, однако фактически человек в 21 веке ощущает себя молодым и склонен вести активный образ жизни значительно дольше. Современный опыт превентивной и, в частности, гормональной терапии может устранить или, как минимум, отложить на более позднее время существенную часть признаков старения.

«Сейчас в косметологии можно выделить два направления. Превентивное направление работает, в первую очередь, с внутренними резервами организма. Здесь первостепенны различные скрининговые методики и протоколы коррекции минеральных, витаминных и гормональных дефицитов, – рассказывает Юлия Чеботарева, главный врач клиники «Эстелаб». – Другое направление – коррекция возрастных изменений путем внешней реконструкции лица и тела».

«Сегодня косметология объединяет самое лучшее из фармакологии (трансдермальная доставка ингредиентов точно в цель), кибернетики (лазерные технологии), генетики (генетические тестирования, паспорт кожи, факторы роста), антропологии (типизация

видов метаболизма) и психологии (психосоматика), – добавляет Валерио Матано, президент Promoitalia и VM Congregation, международный бьюти-эксперт. – Кроме того, мы обращаемся к древним техникам. Я, например, практикую акупунктуру в рамках контурной пластики – ремоделирования лица с помощью филлеров. Натуропатию, так как травяные пилинги, на мой взгляд, дают лучший результат при воспалениях, чем кислотные».

Генетические анализы и паспорт кожи, как и хранение своего генетического материала в криобанках, становится все более привычным явлением. «В ближайшем будущем в нашей стране уже будут разрешены манипуляции с клонированием собственных клеток: кожи, хрящевой ткани, нервных волокон, клеток глаза, – заявляет Виталий Мемедович Авалиани, главный врач, профессор, доктор медицинских наук Центра Микрохирургии глаза «Я вижу»».

### ВНУТРЕННИЙ КОСМОС

Одним из важнейших факторов управления возрастом является микробиом человека – сложнейшая система, в которой должны взаимодействовать десятки видов микроорганизмов. Вызвать дисбаланс в микробиоме может постоянный стресс, хроническое воспаление, специфика диеты, не говоря уже об инфекциях или приеме сильных антибактериальных препаратов. Нарушение внутренней экосистемы не замедлит сказаться на работе всего организма, состоянии кожи и волос. Причем важна микрофлора не только кишечника, но и дермы. Именно поэтому арсенал косметических средств по уходу за кожей существенно пополнился продуктами с пребиотиками, пробиотиками и постбиотиками. «Все больше исследований показывают, что использование таких продуктов может помочь улучшить микробиом кожи для более здорового и сияющего цвета лица. Мы дополняем их обязательным полным тестом вашей микробиоты и коррекцией ее изнутри, – поясняет Татьяна Бакунина.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# Ирина Елманова

**ВРАЧ-ОФТАЛЬМОЛОГ, ЗАВЕДУЮЩАЯ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИМ ЦЕНТРОМ ОГАУЗ «ТОКБ», ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ ЧЛЕН ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ ОРТОКЕРАТОЛОГОВ EUROK, ВРАЧ-ОРТОКЕРАТОЛОГ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОГО КАБИНЕТА «ДОКТОР ОКУЛИСТ», СТАЖ РАБОТЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 12 ЛЕТ**

**Я приняла решение стать врачом лет в 5.** Перебирая книги на полках в нашей домашней библиотеке, наткнулась на анатомический атлас. Помню, меня восхитило устройство человеческого тела, а самым прекрасным показался глаз. Тогда я и захотела стать офтальмологом.

**Больше всего в профессии нравится** делать людей счастливыми. Я счастлива, когда вижу, как ребенок улыбается во весь рот, потому что теперь все видит. Иногда и взрослые радуются как дети.

**Очень запомнился случай из практики,** когда пришлось зондировать ребенка с дакриоцистоцеле, которому было всего несколько дней. Работала о-о-очень осторожно. Все прошло хорошо. Мама была счастлива.

**Медициной не стоит заниматься** тому, кто в нее не влюблен.

**Врач, безусловно, должен быть приверженцем здорового образа жизни.** В здоровом теле – здоровый дух. Я хожу в спортзал не реже двух раз в неделю, часто беру с собой детей. Летом мои друзья – велосипед и ролики, зимой – коньки и лыжи.

**Считаю, что врачу нельзя быть равнодушным** к пациенту. Но вот сентиментальность, пожалуй, лишнее. Она быстро приведет к профессио-



нальному выгоранию. Доктор должен принимать решения, руководствуясь разумом, а не эмоциями.

**Считаю, что человек должен заниматься тем,** что у него лучше всего получается и что ему нравится. Если выбор моих детей падет на медицину – почему нет? Отговаривать точно не стану.

**Медицина сестра философии?** Да, согласна. В нашей работе не бывает универсальных решений. К каждому пациенту нужен индивидуальный подход. А для этого необходимо уметь думать, анализировать, включать логику.

**«Ни одна специальность не приносит столько переживаний моральных, как врачебная».** Да, ответственность за судьбы других людей рождает большие моральные переживания. Но есть и другие не менее эмоционально затратные профессии. Например, профессия судьи.

**Без хорошего чувства юмора невозможно жить,** я в этом твердо убеждена. Остро и метко пошутить может только человек с высоким уровнем интеллекта. Один из моих любимых анекдотов:

— Слыхали, Иванов-то, оказывается, амбидекстер!  
— Кто-кто?  
— Ну, Иванов!

### САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

Умение слышать и понимать, принимая правильное решение.

### МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

Когда ты не можешь жить без любимого дела.

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО:

Никогда не останавливаться на достигнутом.

### ХОРОШИЙ ВРАЧ...

Это тот, кто искренне хочет помочь своему пациенту.



пр. Ленина, 156, ☎8-913-014-17-16,  
@dr\_elmanova





BODY&Beauty ТЕМА СЕЗОНА

# ФРАНЦУЗСКИЙ ПОЦЕЛУЙ

*День святого Валентина соткан из флирта, кружева и всевозможных оттенков алого. Еще один важный атрибут праздника — красная помада, которая уже много десятилетий остается неизменным женским оружием и главной деталью идеального вечернего образа.*



## ВРЕМЯ ПОЦЕЛУЕВ

Красные оттенки матовой помады Guerlain KISSKISS Tender Matte — абсолютная феерия цвета. Выбирать придется из пятнадцати роскошных цветов, каждый из которых по-своему прекрасен. Отдельного внимания заслуживает и текстура. Несмотря на безупречный бархатный финиш помада не сушит, напротив, увлажняет кожу губ. Секрет в особой формуле на основе гиалуроновой кислоты, масла ши и экстракта лепестков розы.

## СИЛА ТРЕХ

В китайской культуре красный цвет символизирует удачу и везение. Именно поэтому в лимитированной коллекции Gucci, посвященной Китайскому Новому году, роль первой скрипки отведена алому оттенку. По случаю праздника легендарная помада Rouge à Lèvres Satin с сатиновым покрытием была выпущена в трех оттенках: смелом и дерзком Emmy Red, по-голливудски роскошном Goldie Red и более сдержанном красно-коричневом Janet Rust.



## ВЕЧНАЯ КЛАССИКА

Абсолютный бестселлер Dior, классический алый оттенок помады Rouge Dior под номером 999, теперь представлен в четырех текстурах. Элегантное сатиновое покрытие с едва уловимым сиянием, переливающийся металллик, классический матовый или экстра-матовый финиш — любая из этих текстур гарантирует безупречную стойкость и равномерное покрытие на губах. Все благодаря ухаживающей формуле с экстрактами пиона, цветов граната и масла ши.



## ХРАБРАЯ СЕРДЦЕМ

Знаковый для Дома Chanel символ льва украсил золотые флаконы помад Rouge Allure Velvet из лимитированной коллекции Le Lion De Chanel. В коллекцию вошли восемь оттенков: от карамельно-бежевого до красно-кирпичного. Безрассудные, яркие, страстные — они как нельзя лучше отражают характер современной женщины, королевы городских джунглей. Финальный штрих — совершенный бархатный финиш, который придает губам невероятную чувственность.







# Возраст, остановись!

*Клиника эстетической медицины «Cher Ami» хорошо известна в сфере профессиональных косметологических услуг нашего города. Одной из первых в Томске она представляет своей аудитории новейшие врачебные методики, последние мировые разработки, инновационные технологии в области красоты и здоровья. Врачи клиники находятся в постоянном поиске эффективных способов работы с эстетическими и возрастными проблемами клиентов.*

Темой беседы с врачом-косметологом «Cher Ami» Натальей Зварыгиной стала передовая косметология и в частности один из последних аппаратов, пополнивших арсенал клиники.

— Наталья Витальевна, сегодня в косметологии без высоких технологий и научных достижений на самом деле никуда?

— Косметология на данный момент без всякого преувеличения — одна из самых быстроразвивающихся отраслей медицины, которая стремится использовать для помощи пациентам самые последние мировые технологические достижения.

Можно сказать, что в ней сконцентрированы уникальные научные открытия последних лет. Неслучайно ведь работать с прогрессивными аппаратами могут только обученные этому профессионалы — медики, которые регулярно проходят переподготовку и повышают квалификацию в области косметологии.

Парк наших аппаратов — для нас предмет особенной гордости. Мы принципиально стремимся собрать у себя все лучшее и передовое оборудование, так что после выхода на международный рынок все новинки косметологии достаточно быстро появляются и у нас.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



## КОСМЕТОЛОГИЯ на данный момент без всякого ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ — одна из САМЫХ быстроразвивающихся ОТРАСЛЕЙ медицины

— Кому рекомендована аппаратная косметология, с какими проблемами она работает?

— Она предназначена для коррекции определенных возрастных проблем. Наша задача — помочь людям не просто «омолодиться», а выглядеть ухоженно, иметь здоровый цвет лица, кожу, восхищающую своим состоянием, — вот чего мы добиваемся вместе с пациентами.

Наш новый аппарат INFINI, объединивший достоинства фракционного и радиочастотного омоложения, как раз и направлен на грамотную и эффективную работу с возрастными изменениями.

— Расскажите о нем подробнее.

— Это аппарат, на котором проводится процедура микроигльчатого RF-лифтинга. Данная технология в некоторых случаях даже позволяет избежать обращения к пластической хирургии. Также INFINI может отлично заменить лазерную коррекцию при лечении таких проблем с кожей, как акне, стрии, пигментация, старение. Микроигльчатый RF-лифтинг действует на уровне дермы, среднего слоя кожи. Аппарат работает по заданным параметрам, при помощи остро оточенных позолоченных иглолок

мы регулируем глубину проникновения в кожный слой. Если говорить простым языком, происходит стимуляция зон, где формируется коллаген и эластин. За счет этого кожа становится более гладкой, сияющей, сужаются поры, выравнивается ее рельеф, исчезает пигментация, снижается уровень растяжек, постакне. Одним словом, аппарат оказывает комплексное воздействие на ее состояние.

Процедура на аппарате INFINI может проводиться не чаще одного раза в 2 месяца, при этом пациенту для решения его проблем вполне может хватить даже одного сеанса. На консультации доктор назначит индивидуальный план лечения. Эффект будет виден уже после первой процедуры.

— Для каких частей тела используется этот аппарат?

— Для любых! Дело в том, что он деликатно и в то же время эффективно работает даже с тонким кожным покровом на веках или в области шеи. Участки кожи над коленями и локтями, в области декольте, живота — в общем, все места, которые в первую очередь теряют упругость и эластичность с возрастом, — мы теперь можем подтянуть без хирургиче-

ского вмешательства и долгого восстановительного периода.

— Сколько времени займет реабилитация?

— В среднем около недели. В этом еще одно преимущество аппарата INFINI. Возможны отечность и покраснение, но никаких пугающих с точки зрения эстетики последствий нет. Естественно, это касается только людей, у которых нет проблем со свертываемостью крови, например, и в целом со здоровьем.

— Иголки ассоциируются с болью... А на самом деле?

— Иголки ультратонкие, за одно воздействие происходит внедрение 49 игл. Но для проведения процедуры мы наносим специальный обезболивающий крем, и сама индивидуальная насадка аппарата ориентирована на максимально комфортное проникновение.

— Нужно ли как-то готовиться к приему?

— Важно знать все свои ограничения по здоровью, чтобы на первом консультационном приеме заполнить нашу анкету. А в целом — нет, ничего специально делать не нужно. Зато эффект от процедуры, который пациент получит, может сохраняться до 2 лет.

*Cher Ami*  
COSMETOLOGY

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

При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области

МОЙ  
БИЗНЕС  
центр оказания услуг

Московский тракт, 12, тел. 901-000



Наш творческий проект мы посвятили людям, чья профессия — врач, а призвание — возвращать и сохранять здоровье людей. Интересно, смогут ли томские доктора перевоплотиться в персонажей популярных фильмов, подумали мы и пригласили «сыграть» известных киноврачей специалистов Центра «Терра Медика». И совершенно неожиданно оказалось, что их с вымышленными героями объединяют многие качества: нестандартное мышление, самоирония, любовь к экспериментам, творческий и врачебный дар.

# В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ



## В РОЛИ ДОКТОРА ХАУСА СЕРГЕЙ СМЕРНОВ

главный врач Центра «СКЭНАР Прайд», скэнар-терапевт, хирург

**✓ ДОСЬЕ:** легендарный врач, бунтарь, мизантроп, полиглот, меломан. Циничен, эксцентричен, остроумен. Занимаясь медицинскими расследованиями самых сложных дел, гениально ставит быстрые и точные диагнозы. Вот и к нашему герою, доктору Смирнову, пациенты приходят с верой и надеждой, зная, что обязательно получат от него помощь.

**✓ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:** скэнар-терапия. Прибор СКЭНАР создает нейрореподобные импульсы, приближенные по своей характеристике к сигналам нервной системы человека, которыми он воздействует на кожный покров пациента. При этом СКЭНАР отслеживает реакцию организма на свое воздействие и изменяет его таким образом, чтобы вызвать наиболее выраженную приспособительную реакцию организма и достичь наибольшего лечебного эффекта. Человеческий организм — это целостная система, изменяющаяся во времени и пространстве, и, следовательно, с ней должна работать аналогичная система, которая также изменяется во времени и пространстве. Ни один из имеющихся физиотерапевтических аппаратов не удовлетворяет этим требованиям. У СКЭНАРА, благодаря наличию биологической обратной связи с организмом, каждый последующий импульс отличается от предыдущего. Главное отличие от традиционной, лекарственной медицины состоит в том, что СКЭНАР лечит не отдельную болезнь, а больного в целом.



Образ: @hisstory.tomsk

## В РОЛИ ДОКТОРА ДУЛИТТЛА ВАДИМ ДМИТРУК

врач высшей категории, дерматовенеролог, детский дерматовенеролог, дерматоонколог, доктор медицинских наук

**✓ ДОСЬЕ:** в трудной ситуации проявляет лучшие мужские качества: отвагу, ум, талант общения, желание добиться поставленных целей. А еще его и доктора Дмитрука объединяет огромный врачебный опыт и невероятная доброта.

**✓ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:** дерматология. Псориаз, экземы, нейродерматозы, профзаболевания кожи, дерматомиозит, красный плоский лишай, себорей, послеожоговые рубцы и другие хронические дерматозы — это лишь небольшой список заболеваний, которые необходимо лечить строго под контролем доктора. Процедура ПУВА-терапия — инновационный метод лечения, который включает использование фотоактивного вещества (псоралена) совместно с облучением кожи длинноволновым ультрафиолетовым излучением, часто используется для лечения тяжелых кожных заболеваний.



ул. Яковлева, 15, тел. 777-100, skenarpride.ru  
 @skenarpride skenarpride.ru  
 skenar\_pride



ул. Яковлева, 15, тел. 77-03-03, @terra-medika.pf terramedica\_tomsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

## В РОЛИ ДОКТОРА ВАТСОНА МАКСИМ ФЁДОРОВ

врач травматолог-ортопед высшей категории, детский ортопед, кандидат медицинских наук

**✓ ДОСЬЕ:** англичанин, бывший военный, а позже частнопрактикующий врач, писатель, друг и помощник Шерлока Холмса. Что общего между Ватсоном и нашим героем? Оба они — настоящие джентльмены, люди чести и слова, ценители тонкого английского юмора, любители решать загадки и, конечно, помогать людям.

**✓ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:** аутоплазменная терапия. Одна из самых современных методик лечения связок, сухожилий, мышц, суставов, костей. Собственную плазму крови пациента, обогащенную тромбоцитами, вводят в ткань, которой необходима помощь. Манипуляция может проводиться с применением местной анестезии и по длительности составляет около 20 минут. Содержащиеся в богатой тромбоцитами плазме «факторы роста» провоцируют интенсивное восстановление пораженного участка ткани. Организм человека имеет на вооружении уникальнейшую функцию самовосстановления и вместе с препаратом, содержащим концентрированные тромбоциты, запускает процесс быстрого заживления и восстановления пораженных тканей.



При участии: @micropig.persik.tsk  
 Очки: @tomsk\_eyeclraft



# Бесценный вклад



*Интервью с Сергеем Федоровичем Терновым, руководителем проекта Dental Bank началось с неожиданного для него вопроса: «А вы помните, что мы впервые встретились с вами ровно год назад?» И как это обычно бывает, мы дружно удивились тому, как быстро пролетело время.*

**Т**огда создатель «Дентал Банка» рассказывал о создании на базе их центра платформы, где могут храниться виртуальные модели зубочелюстной системы, говорил о том, что совсем скоро планируется начать оцифровку населения в Томске, а затем и по всей стране. В течение всего сложнейшего 2020 года команда продолжала работу над своим проектом, и уже осенью в этот необычный банк пришли первые «вкладчики». Ими стали подростки, родители которых осознанно и заботливо подходят к вопросу о сохранении их стоматологического здоровья. И собственно, наша беседа с Сергеем Терновым и была посвящена тем вопросам, которые взрослые люди наиболее часто задавали специалистам «Дентал Банка». — Мы немало «отработали с возражениями», — улыбается Сергей Федорович. — И мне кажется, что я могу заранее снять все опасения мам и пап по поводу такого необычного для них вклада. Давайте на страницах журнала я попробую ответить на них.

**«За хранение денег в банке мы получаем проценты. А что дает такой необычный вклад, как снимок нашей ЗЧС? Какие выгоды это принесет?»**

Хранение своих зубов в «Дентал Банке» — это не источник пассивного дохода, это способ сохранить данные о своем здоровье — в нашем случае, о форме своих здоровых зубов. Вы неизбежно столкнетесь с необходимостью лечения и восстановления своих зубов, и эта информация позволит вернуть им точную природную форму. Если в процессе лечения мы ее меняем, нарушается распределение жевательного давления в зубочелюстной системе, что ускоряет разрушение остальных зубов. Также это может привести к из-

В этом году Сергеем Терновым создана новая технология, позволяющая получить эталонную модель полностью сформированного зубочелюстного аппарата. Она будет содержать в себе все зубы в их первоизданной форме.

менению прикуса и деформациям всей опорно-двигательной системы, вплоть до искривления позвоночника. Поэтому, полечили зуб, сохранив его форму, — предотвратили большое количество проблем. Сэкономили деньги на дальнейшем лечении.

**«Зачем делать сканирование зубов подросткам, которые еще продолжают расти? Разве зубы не будут меняться в период взросления?»**

Не все, оказывается, знают, что размер и форма зубов не меняются в процессе взросления ребенка. Зубы прорезываются уже той формы и того размера, какими они и останутся. Вот размер челюстей и положение в зубном ряду будет меняться, а форма зубов останется неизменной. Поэтому мы начинаем оцифровывать зубы по мере прорезывания первых постоянных, как правило в 6 лет. На этом этапе нам важно сохранить информацию об их форме. То есть если будет кариес (мы знаем, что к 12 годам у 80% детей уже по 3—4 пломбы), мы сможем вернуть зубу его родную, уникальную форму и ребенок будет дальше расти без приобретенных деформаций. Честно говоря, я абсолютно уверен, что наш проект даст молодому поколению принципиально новое качество жизни. Здесь вопрос только в том, что мы должны достучаться до родителей и объяснить им: они не должны забирать у своих детей эту возможность.

**«Зубы по разным причинам могут изначально расти неправильно. Не проще ли сначала все исправить, а потом делать сканирование?»**

Есть один нюанс. К тому времени, когда мы исправим положение зубов, многие из них могут уже разрушиться. Если говорить о той же брекет-системе, то нужно сказать, что она затрудняет уход за зубами, поэтому риск возникновения кариеса существенно возрастает. Я вообще бы советовал людям до ее установки оцифровать и сохранить свои зубы.

**«Проблемы с зубами могут ведь настигнуть нас не только дома, но в другом городе, в другой стране. Как получить цифровой дубликат из томского “Дентал Банка”?»**

В нашем случае, мы говорим не о томском, а о глобальном проекте. Поскольку информация будет находиться в облачном хранилище, данный сервис будет доступен человеку в любой точке мира.

У каждого клиента будет свой личный кабинет. Мы будем информировать о том, в каких городах, какие клиники работают по этой технологии. От врача, работающего в рамках нашего проекта, требуются определенные навыки и техническое оснащение, поэтому сначала

му не сканировать то, что есть? Вот кому бы я обязательно рекомендовал сохранить информацию о своих зубах, так это женщинам в начале беременности, или тем, кто планирует зачатие. Дело в том, что у женщин, ждущих ребенка, риски заболевания кариесом значительно возрастают. Лучше подстраховаться, чтобы потом можно было все восстановить.

**«3D-сканирование опасно?»**

Конечно, нет. Родители, заботясь о своем ребенке, часто задают вопрос, есть ли какое-то излучение. Внутривитальные сканеры, которыми проводится оцифровка ваших зубов, работают по принципу обычного фотоаппарата и не используют рентгеновское излучение.

## ХРАНЕНИЕ своих зубов в «ДЕНТАЛ БАНКЕ» — это не источник пассивного дохода, это способ сохранить данные О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

не все стоматологи будут иметь доступ к нашим технологиям. Но мы стремимся к тому, чтобы в будущем они были доступны каждому врачу в любой клинике.

Конечно, у нас есть программа по защите персональных данных. Доступа к ним не будет практически ни у кого. Только пациент дает врачу и специализированной зуботехнической лаборатории, которая будет эти коронки производить, право работать с его персональными данными.

**«Нужно ли сканировать молочные и зубы мудрости?»**

Мы пока не предлагаем сканировать молочные зубы, хотя я думаю, что это было бы правильным. Молочные зубы выполняют очень важную функцию в развитии зубочелюстного аппарата, их надо беречь обязательно. Преждевременная утрата молочных зубов способна привести к проблемам с прикусом постоянных зубов.

Что касается зубов мудрости — если мы сканируем, мы сканируем все. Поче-

Поэтому это абсолютно безопасная и безболезненная процедура.

**— Сергей Федорович, разрешите и мне задать вам вопрос. Когда у людей появится понимание важности этой процедуры? Сколько времени нужно на это?**

— Общаясь года два на данную тему с людьми, я вижу, что после получасовой личной беседы, практически чуть ли не 100% людей понимают важность нашего проекта и ту ценность, которую они от него получают. Мне кажется, что вопрос в том, что мы должны найти способ очень кратко и доступно донести суть нашей идеи до каждого, в том числе и до стоматологов.



пер. Совпартшкольный, 10 а,  
тел. 400-003, @dental.bank





РОМАН АНАТОЛЬЕВИЧ ТЮТЕВ

врач-психотерапевт, н.м.н.

# Что у мужчины лишнее?

*Все мужчины знают, что для того, чтобы снизить вес, надо меньше есть и больше двигаться. Но не все знают, как сделать это, не имея возможности регулярно посещать спортзал, и что есть меньше — это не про 1-2 раза в день. Самое страшное, что избыточный вес для мужчин является более опасным явлением, чем для женщин, и дело здесь вовсе не во внешней красоте.*

превышает аналогичный показатель у женщин. Кроме лишних килограммов человека постоянно сопровождают одышка, затруднение с выполнением самых простых действий, быстрая утомляемость, плохое настроение, храп, проблемы с потенцией.

Приятным бонусом для мужчин является то, что они теряют килограммы гораздо быстрее женщин, поэтому для достижения хорошей формы им нужно будет приложить не так уж много усилий. Обязательными условиями для снижения веса являются:

1. **Здоровое питание**
2. **Физические нагрузки**
3. **Психологическая перестройка сознания, благодаря которой с первыми двумя условиями можно будет справиться гораздо легче.**

Важно помнить, что рацион должен включать все необходимые группы продуктов, без жестких ограничений в еде. Без изменения привычек питания и перехода на сбалансированный рацион занятия спортом могут оказаться бессильными в борьбе с лишним весом. Поэтому начинать нужно с питания.

Людам с высокой степенью ожирения стоит помнить, что слишком высокая физическая активность им противопоказана, так как из-за большого веса могут повредиться суставы или связки, а некоторые упражнения запрещены вообще.

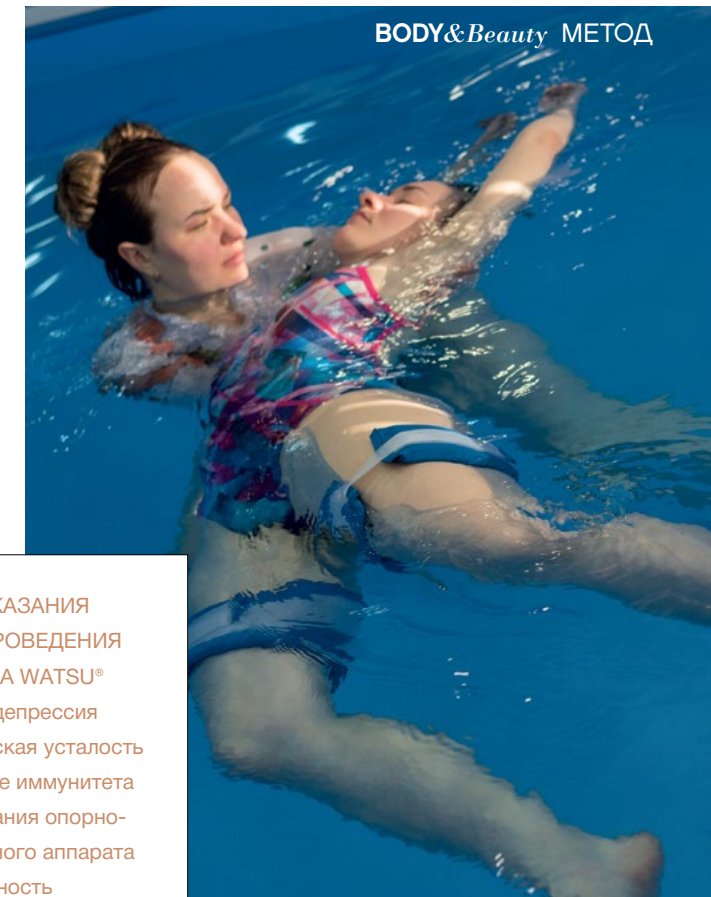
Редко кто из мужчин понимает, как похожи между собой пищевая и алкогольная зависимость, а между тем именно психологические методы избавления от пищевой зависимости во всем мире дают наилучшие результаты среди желающих похудеть мужчин.

Поэтому наша программа «Похудение с мужским характером», позволяет выстроить питание с учетом специфики вашей деятельности и физической нагрузки, проработать психологические факторы, с помощью специальных техник сократить желудок и снять накопленное напряжение. Ценно и то, что специалисты на протяжении года курируют вас — это помогает эффективно снижать вес от 5-10 кг в месяц. Результат такой совместной работы всегда оказывает благотворное влияние на улучшение здоровья и качества жизни, позволяет реализовать самые тайные мысли и желания.



ул. Карла Маркса, 13,  
тел. 90-60-90,  
tomsk.doctorbormental.ru, @bormental.tomsk

**БОЛЬШОЙ** живот считается признаком ожирения именно **МУЖСКОГО** типа и **ПРЕДСТАВЛЯЕТ** главную опасность для сердечно-сосудистой **СИСТЕМЫ.**



ПОКАЗАНИЯ  
для ПРОВЕДЕНИЯ  
КУРСА WATSU®

- Стресс, депрессия
- Хроническая усталость
- Снижение иммунитета
- Заболевания опорно-двигательного аппарата
- Беременность

*Что будет, если в одной практике соединить силу массажа и целебное воздействие воды? Об уникальной терапии Watsu рассказывает сертифицированный тренер Юлия Звягинцева (Чуйко).*

# Дивный водный мир

— Терапия Watsu® (англ. watsu; от англ. water — вода и яп. ацу — массаж шиацу) считается одним из самых эффективных видов работы с телом в XXI веке. Она показывает отличные результаты в программах реабилитации в восстановительной медицине, в программах сопровождения спортсменов, в психологической реабилитации, используется в качестве альтернативного лечения для лиц с огра-

ничениями по состоянию здоровья.

Сеанс включает в себя особые последовательности упражнений, мобилизацию, механическое воздействие специальными приемами на кожу, мышцы, суставы и чередуется с японским массажем шиацу. Проходит только в теплой воде (34—35 градусов) и дает глубочайшее расслабление, воздействуя также и на эмоциональную сферу, что является большим плюсом Watsu®.

На данный момент я и моя сестра Ксения Чуйко — первые и пока единственные за Уралом сертифицированные тренеры Watsu®. В сферу моей деятельности входят:

- **Watsu® newborn.** Это бережная практика купания малыша в домашней ванне. Способствует нежной и мягкой адаптации к новому миру. Особое внимание уделяется новым сенсорным ощущениям новорожденного. Плавно уходит тонус, формируется чувство тела и его границ, происходит переход от рефлекторных движений к осознанным, за счет поддержки воды физическая нагрузка

на организм практически не ощущается, структурируется центральная нервная система, лучше формируются двигательные навыки, происходит поддержание биоритмов малыша.

- **Watsu® для взрослых и детей от 10 лет;**
- **гидрореабилитация** (дети с ограничениями в состоянии здоровья);
- водные занятия, направленные на **сенсорную интеграцию детей** и обучение плаванию.

Уже после первого сеанса чувствуется значительное улучшение самочувствия, ускоряется исцеление травм и заживление тканей, болевые синдромы купируются, уходят стресс и психическое напряжение. Watsu® позволит «растворить» в воде многие проблемы.



тел. 8-923-433-56-78, @ulya.chuya  
тел. 8-903-951-41-88, @ksu\_mam







Локация: @tomwood\_tomsk

— **Екатерина, как стать востребованным мастером?**

— Я начинала свой путь с работы в компании Mayu Kau, философия которой заключалась в том, что красота доступна каждой. Нас, к сожалению, на уроках в школе не учили, как следить за собой, как подчеркивать свою внешность... И здесь дело не в технике макияжа, причёсок, укладок, а в жизненной позиции.

Время изменилось: женщина сейчас все чаще и чаще ставит именно себя на первый план. И забота о себе сегодня — не просто накраситься. (Улыбается.) Когда я четко уловила этот момент, то начала проходить различные обучения. Помню, на одном из них услышала такую фразу: «Бывает мастер плохой, а человек хороший» Так вот, я цитирую

**Я очень люблю, КОГДА ВСЕ** безупречно, так как **ПОЛУЧАЮ** удовольствие именно от качественной **РАБОТЫ**.

# Философия качества

**Екатерина Рябчикова** — стилист-визажист с уникальной философией и интересным бэкграундом. Получив образование в сфере финансов, девушка тем не менее сделала выбор в пользу творческой профессии, связанной с созданием красоты. Визаж стал ее призванием, ну, а первое высшее, по ее словам, помогает заниматься инвестированием — приятным хобби, приносящим удовольствие и неплохие дивиденды.

сейчас ее потому, что в нашей индустрии идут именно на человека, а не на мастера. На мой взгляд, важно, чтобы совпали обе составляющие, тогда мастер будет востребован и успешен.

— **А что касается техники? Каких-то специальных правил в работе придерживаетесь?**

— Я очень люблю, когда все безупречно, так как получаю удовольствие именно от качественной работы. Мне нравится заниматься кожей лица, поэтому в самом начале я наношу ухаживающие средства только премиального качества — разница между ними и недорогими вариантами огромная, кто бы что ни говорил. Нельзя экономить на клиентах! 50% успеха зависит от того, насколько кожа подготовлена к дальнейшему нанесению мейкапа. И дело не в марке крема, а в философии и в качестве сырья — к сожалению, деше-

вые аналоги никогда не станут поистине хорошей базой для профессионального макияжа.

— **Помимо макияжа вы ведь владеете парикмахерским мастерством, делаете причёски и укладки?**

— Да, верно, хотя с волосами я долго не могла подружиться. (Улыбается.) Мне не хотелось делать картонные локоны, залитые каменным лаком, и было важно, чтобы причёска была красивой и не вредила волосам, а даже приносила пользу. Да, это возможно в том случае, когда выбранные средства имеют качественно хороший состав, а инструменты не вредят структуре волос, не разрушают ее. К счастью, в Томске многие перешли к работе с известными итальянскими марками. Знаете, как бы я охарактеризовала свое взаимодействие с клиентами? Нужно делать свою работу, представляя, будто ты сама сидишь в кресле мастера! Себе ведь плохо не сделаешь! (Улыбается.)

@ekaterina\_ryabchikova,  
тел. 8-953-910-61-89,  
ул. Беленца, 9/1 («Кудри-Бар»)

# Нюансы рождения цвета

**Восхитительный блонд, сочный каштан, вкусный шоколад** — профессионально подобранные цветовые нюансы помогут не только сделать волосы роскошным украшением, но и «собрать» образ, сделать его завершенным. Искусством менять девушек и приносить в их жизнь позитив в совершенстве владеет колорист **Ольга Хомякова**.

В свое время стремление создавать и видеть красоту вокруг себя заставило Ольгу поменять многое в своей жизни. Уже работая после магистратуры в офисе, она осознавала, что ей гораздо ближе творчество. Смена стабильности и финансового благополучия на должность администратора ногтевой студии, решение начать обучение на парикмахера-универсала стали первым смелым шагом на пути к мечте.

— Меня всегда привлекала колористика, и первое профессиональное знакомство с ней я начала на первом потоке прекрасного мастера и преподавателя Ирины Быковской. Сначала даже работала без выходных, осваивая все новые техники, разбираясь в цветовых нюансах и особенностях работы с поврежденными и неудачно окрашенными волосами.

Уже спустя полгода начинающий мастер работала в собственном пространстве красоты, куда приходило все больше клиентов. И, конечно, продолжала учиться у признанных мастеров колористики. Подбор цвета волос — это ведь творческий процесс со множеством нюансов. Важно учесть не только цветотип кожи и цвет глаз, но и предпочтения в одежде, образ жизни.

— Иногда клиентки приносят с собой красивые картинки. Но важно понять, что именно их в них привлекло. Кому-то нравится техника окрашивания, другой — цветовой нюанс на прядке у левой щеки модели. Досконально разбираемся, пока не поймем. Проговариваем разные варианты и порой корректируем первоначальные планы. Например, если темный цвет волос наша гостья хочет лишь ради эксперимента, временно, а потом планирует вернуться к блонду, стараемся отговорить: сделать это будет непросто. Все настолько индивидуально, что главное — услышать человека и понять, что он действительно хочет.



Локация: @letoootom

Нередко приходится реанимировать волосы, которые долгое время окрашивались в домашних условиях красками класса масс-маркет. Такие красители порой не только полноценно не работают, не справляясь с сединой, но и не дают того роскошного блеска, которого можно добиться окрашиванием у профессионального колориста.

— Такие случаи мы потихоньку разбираем и через сложные растяжки постепенно добиваемся нужного результата, возвращая волосам красоту.

Сегодня с волосами в салоне работает три мастера-колориста. Кроме Ольги над образами прекрасных клиенток колдуют Анастасия и мастер-юниор Марина, которую Ольга опекает лично.

— Возвращаясь с очередного семинара или мастер-класса, я делюсь со своими мастерами всем, чему научилась сама. У каждого именитого колориста свое видение этого сложного процесса. Ведь даже такая элементарная техника, как шатуш, может выполняться в разной авторской подаче. Такой индивидуальный подход не только позволяет развиваться профессионально нам, но и дарит новые нюансы цвета нашим прекрасным клиенткам.

пр. Кирова, 5 а (3-й этаж), тел. +7-923-411-13-17, @hairhelga





# Чувствовать руками

«Для меня массаж — это творчество, огромный ресурс и любовь всей жизни, — говорит Мария Соловьева. — Я всегда вкладываю чувство в свои прикосновения, получая радость и удовольствие от процесса. Вероятно, именно это и предопределило мою профессию».

За годы своей практики я не раз сталкивалась с тем, что многие люди привыкли рассматривать массаж лишь как определенную манипуляцию, которая выполняется хоть и на профессиональном уровне, но достаточно формально.

Для меня же массаж — это прежде всего взаимодействие с самим человеком, с его душой. Это очень важно: чувствовать каждого, понимать его потребности, вкладывать сердечность и тепло, быть по отношению к клиенту чуткой и заботливой. В этом внимании рождается настоящий контакт, дающий ощущение наполненности. Массаж реализует одну из главных моих жизненных ценностей — поддержание и сохранение здоровья, в том числе душевного.

Иногда во время сеанса чувствую, что у клиента есть необходимость пообщаться, поделиться своими переживаниями. Тогда в некоторых случаях выступаю в роли психолога. Очень помогают навыки телесно-ориентированной психотерапии, которым я сейчас обучаюсь. Прикосновения — это лишь часть процесса. Не менее важно для получения результата наладить контакт с человеком. Это помогает создать расслабляющую доверительную обстановку и вместе добиться гораздо большего эффекта от сеанса массажа. Думаю, именно поэтому мои клиенты возвращаются ко мне снова и снова. Помогают ведь не только руки мастера, но и его душевный настрой.

#### Виды массажа:

- Релаксационный
- Антицеллюлитный
- Лимфодренажный
- Тайский масляный массаж
- Гуаша лица и спины
- Вакуум-терапия
- Палсинг
- Массаж даосским венком
- Релакс для беременных

©mariya\_message\_tomsk  
тел. 8-952-808-01-66

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# HOME & Design\*

## ВАЛЬС ЦВЕТОВ

В этом году в число бестселлеров Manders вошли обои с нежными цветочными рисунками, создающие атмосферу безмятежности и гармонии. Среди них модель Reopia британской компании Designers Guild. Нарисованные вручную пионы с мягким тональным отражением создают иллюзию глубины и движения в сиянии света. Роскошный дизайн можно выбрать в одной из четырех расцветок.







В центре гостиной – столик Alanda Паоло Пивы, B&B Italia. Вокруг – табуреты Meribel и Berger Шарлотты Перриан (Cassina), кресла Walter Knoll и меховое кресло Botolo Чини Боэри, Arflex

# НОВЫЙ СКАНДИ- ШИК

*Дизайнер из Швеции Луиза Лильенкранц – признанный автор медитативных интерьеров и скульптурной мебели на грани арта и дизайна.*

*Текст: Вика Маркова Фото: Erik Lefvander*

Дизайнер интерьеров и мебели Луиза Лильенкранц, Швеция



Над обеденным столом – светильник по проекту Сержа Муйе (1958). Стол окружен восемью стульями Point, дизайн Йонаса Болина (1984).

**КАЖДЫЙ ПРЕДМЕТ  
в интерьерах шведского  
дизайнера – словно ДЕТАЛЬ  
СЛОЖНОГО и тщательно  
ПРОДУМАННОГО ПАЗЛА.**



**П**ростота и минимализм, с которыми ассоциируются скандинавские интерьеры, обретают новое звучание в работах дизайнера из Швеции Луизы Лильенкранц. По образованию – график, в недавнем прошлом – владелица модного бутика, Лильенкранц (Louise Liljencrantz) начинала как дизайнер одежды и много лет посвятила индустрии моды. Однако со временем поняла, что для полного творческого самовыражения ей этого недостаточно.

Луиза Лильенкранц обладает точной оптикой, которая позволяет ей создавать безоговорочно изысканные пространства. Каждый предмет в интерьерах шведского дизайнера, как деталь сложного и тщательно продуманного пазла. Ее палитра составлена преимущественно из северных оттенков, но это не вызывает ощущения холода, поскольку уравновешивается теплом натурального дерева, текстиля, а иногда - меха. Равновесие и баланс – основа интерьеров Лильенкранц. Если на одной чаше весов находятся жесткие линии, то на другой – мягкие материалы. Графиче текстур противопоставляются гладкие поверхности, матовому финишу – блеск латунных деталей. Из жестких табу у дизайнера лишь использование «золота».

В своих интерьерных проектах Луиза всегда в первую очередь прислушивается к заказчикам. Не только к их пожеланиям, но и к невысказанным кодам и эмоциям, которые ей удастся уловить в разговоре и считать ви-

Деревянные элементы в основном сделаны из ореха.







Банкетка с бархатной обивкой в спальне так же, как софа и барная этажерка в гостиной, созданы по собственному проекту Луизы Лильенкранц

зуально. На первом месте, по признанию Луизы, всегда стоит функциональность, но в каждом проекте есть что-то свое, что-то большее, что отличает его от остальных. Что именно – зависит и от самого пространства, и от людей, которые будут в нем жить.

Интерьер ее собственной квартиры, где Луиза живет с мужем, двумя дочками и двумя кошками, может служить визитной карточкой, точно отражающей мировоззрение дизайнера. Просторная квартира площадью 200 кв. м расположена в центре Стокгольма, в доме, построенном в 1883 году, и включает гостиную, столовую, три спальни, две ванные комнаты, кухню и кабинет.

Как и в любом проекте, Луизе было важно понять, о чем это пространство. В данном случае особенностью квартиры оказалась игра естественного света, которую дизайнеру захотелось подчеркнуть всеми возможными способами, включая текстильное оформление высоких окон. Луиза мастерски обыграла оригинальные черты пространства, населив его мебелью и светильниками классиков мирового дизайна, среди которых Шарлотта Перриан, Паоло Пива, Чини Боэри, Серж Муйе и Йонас



Стол из коллекции скульптурной мебели Лильенкранц выполнен из массива древесины



## В КОЛЛЕКЦИОННОЙ МЕБЕЛИ авторства Лильенкранц НАШЕЛ ОТРАЖЕНИЕ ее уникальный ВЗГЛЯД ХУДОЖНИКА и скульптора.

Болин. И добавила мебель, которую она специально разработала для этого интерьера – например, софу с основанием из ореха и барную этажерку в гостиной, а также банкетку с бархатной обивкой в спальне. Интерьер выдержан в фирменной спокойной цветовой гамме - белый, оттенки серого, бежевого и зеленого связаны воедино элементами черного цвета.

Разрабатывая для своих интерьерных проектов функциональные и фокусные предметы мебели и сотрудничая с лучшими краснодеревщиками – мастерской K.F.K Snickerier, дизайнер начала получать заказы на мебель и приняла решение развивать это направление дальше. Так родилась коллекция собственной мебели под названием Seed 0117. Эстетическая ценность мебели Лильен-

Каждый предмет коллекции Seed 0117 создан, чтобы притягивать внимание и придавать интерьеру уникальность, привнося в него магию искусства.



кранц в ее оригинальности. Это рукотворные предметы, созданные ремесленниками по эскизам автора, в которых выражен уникальный взгляд Луизы-художника и, возможно, реализована ее страсть к скульптуре. Форма, красота дерева, любимого материала Луизы, и высокое крафтовое мастерство - основа ее мебельной коллекции.

В феврале этого года Seed 0117 приняла участие в престижной ярмарке коллекционного искусства и дизайна 20-21 веков Nomad, проходившей в стенах альпийского особняка 16 столетия в швейцарском Санкт-Морице. Что вывело Лильенкранц далеко за пределы интерьерной сцены родной Швеции и позволило занять место среди crème de la crème мирового люкса.





# АЛХИМИЯ СТИЛЯ

*Испанский мэтр Пако Камус пробовал себя, кажется, во всех сферах творчества. Он рисовал комиксы, занимался графическим дизайном, создавал дизайн-проекты интерьеров, увлекался поэзией, скульптурой и фотографией... В 2009 Пако основал бренд Private Collection, и с этого времени его подлинной страстью стало создание столов и кофейных столиков, стульев и кресел, комодов и рам для зеркал.*



Наш постоянный колумнист Лариса Селиванова не скрывает: она давно мечтала взять интервью у знаменитого испанца, ведь их связывают не только прочные многолетние бизнес-отношения, но и долгая дружба, основанная на близких эстетических и общечеловеческих взглядах.

**— Пако, что заставило вас остановиться на дизайне мебели?**

— Возможно, причина в трехмерности мебели и в том, что она несет в себе значительную эстетическую нагрузку. Мебель может быть функциональной, но при этом выглядеть совершенно непривлекательно, или наоборот. В моем случае эргономика, рациональность и экологичность являются важными факторами при проектировании, однако не решающими.

**— В ваших коллекциях есть монументальность классической скульптуры, но в то же время присутствует в них и элемент сюрреализма... Какие направления искусства вдохновляют ваш авторский стиль?**

— В своих проектах я использую большое «языковое» разнообразие. Могу быть очень геометричным, очень органичным, очень эклектичным, очень... (Улыбается.) Для

меня на самом деле важен не язык, а то, что с его помощью говорят. Так что не думаю, что у меня есть какой-то один «стиль». Мне нравится играть с объемами, чтобы получались интересные варианты. Вот, например, если женщина красива, неважно, в каком стиле она одевается — рокерском или от-кутюр, — она все равно будет красивой. Так и для меня главное — поразить красотой, всё остальное — частности. (Улыбается.)

**— Кем вы ощущаете себя больше — художником или дизайнером?**

— Говорят, каждый дизайнер должен сочетать в себе качества художника и инженера. Интересно, что в юности я часто забавлялся поисками новых механизмов для складных стульев и даже рисовал новые системы камер для двигателей внутреннего сгорания. Поэтому стал изучать инженерное дело. Со временем на это «наслоилась» моя художественная



**В СВОИХ** проектах я использую БОЛЬШОЕ «языковое» разнообразие. Могу быть очень геометричным, очень ОРГАНИЧНЫМ, очень ЭКЛЕКТИЧНЫМ, очень...

сторона, пока не достигла точки, в которой я практически ощущаю себя скорее скульптором, чем дизайнером.

Вообще-то мне нравится скульптура, но просеянная сквозь «сито» дизайна. Чистая скульптура обладает определенной степенью свободы и случайности, что может привести к какому угодно результату. Однако в превращении скульптуры в дизайн есть узнаваемая и практичная «строгость». Большинство художников предпочитает полную свободу, но меня такое «ограничение» — необходимость создать функциональный предмет мебели — стимулирует. И в то же время служит для меня ориентиром в измерении объективной ценности того или иного предмета — то, чего я не могу сделать с традиционным искусством.

**— Вы предпочитаете ремесленный подход в производстве мебели, или высоким технологиям тоже есть место на вашей фабрике?**

— Сегодня приходится играть и на том, и на другом поле, во многом это зависит от сложности и особенностей каждого дизайна. Сказать по правде, меня с каждым днем всё больше привлекает ремесленная работа, но я выполняю ее на начальных этапах определения прототипа, когда моделирую из глины некоторые части дизайна, чтобы потом отсканировать их и включить в окончательный дизайн.

**— С какими материалами вы предпочитаете работать?**

— Я в целом люблю материалы, которые хорошо «стареют». Впрочем, моя мебель не стареет, а с течением времени, скорее, становится благороднее. Если говорить более предметно, то я люблю ореховое дерево во всех его разновидностях — американское, испанское. Натуральные камни, мрамор, кварцит, оникс и др. Натуральную и состаренную кожу и шкуры. Стекло, латунь и т. д.

**— Назовите самый актуальный, на ваш взгляд, тренд в современном дизайне.**

— В настоящее время наблюдается очень общий тренд, но, как это ни странно, у него нет названия. Для него характерно



использование бесконечных комбинаций овала и дуг в духе Джорджо де Кирико, в дополнение к закругленным каскадным аркам ар-деко и очень смелой цветовой палитре. Он весьма напоминает стиль 80-х «Мемфис». Некоторые называют это «Нео-Мемфис» или «Мемфис-Деко».

**— Какие еще области искусства, кроме художественного и архитектуры, вам близки?**

— Меня очень интересуют фотомонтаж, «коллажи».

Комбинируя контрастные изображения, вы можете достигнуть настоящего фурора, динамики, электрического напряжения! Благодаря доступу в интернет и новым IT-средствам ограничений нет — всё, что вы себе представили, вы можете реализовать на практике.

**— В чем вы черпаете вдохновение для своих работ?**

— Это извечный вопрос, который мне задает каждый. (Улыбается.) Ответ, который я всегда даю, может показаться неоднозначным, но это правда: «Вдохновение повсюду». Вас могут вдохновить крылья птиц или проржавевшая часть двигателя, или полурастаявшая льдинка, или ствол оливкового дерева — что угодно. Важно иметь наметанный глаз, уметь «увидеть» кресло среди мыльных пузырей или различить силуэт стула, глядя на грудку старых гвоздей. На самом деле, не так важно, что вы видите. Главное — чем это может стать в вашем воображении.

Мебельный бутик  
**АНТУРАЖ**

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





Наша студия активно сотрудничает с архитекторами и дизайнерами. Приятно наблюдать, как созданная картинка оживает, и мы вместе помогаем воплотить всё задуманное.

**Елена:** С первой встречи и до финала нашего сотрудничества для клиента всё проходит максимально легко, быстро и на позитиве! Ведь рассматривать ткани — одно удовольствие, а все технические слож-

ности мы сами продумаем и реализуем в лучшем виде. Нужно уметь выслушать и понять, чего именно хочет клиент, а потом предложить ему иногда единственный, но зато самый верный вариант. Важно привезти образцы на примерку и показать, как ткани будут выглядеть в интерьере. Ожидания и реальность должны совпасть. Даже после выполнения заказа мы всегда на связи и готовы дать консультацию. Кроме того, в студии есть особенная услуга — по договоренности мы приезжаем в дом клиента и помогаем ухаживать за шторами, чтобы они не теряли своего первоначального вида.

Мы всегда помним о семейных ценностях и стараемся учесть пожелания всех членов семьи. Создаем в доме уникальную атмосферу, когда хочется общаться семейным кругом, встречаться с друзьями или отдыхать после активных будней.



пр. Фрунзе, 23, тел. 8-913-809-55-79,  
@batist.shtory, el.kruglinskaya@mail.ru



По проекту дизайн-студии «Арт Линия»

## Текстильные традиции

**«В нашей команде нет случайных людей, — говорит руководитель студии дизайна «Батист» Елена Круглинская. — Прежде всего это люди, трепетно любящие свою профессию! Наши специалисты, с опытом работы более 15 лет, слаженно и четко выполняют поставленную задачу, независимо от сложности».**

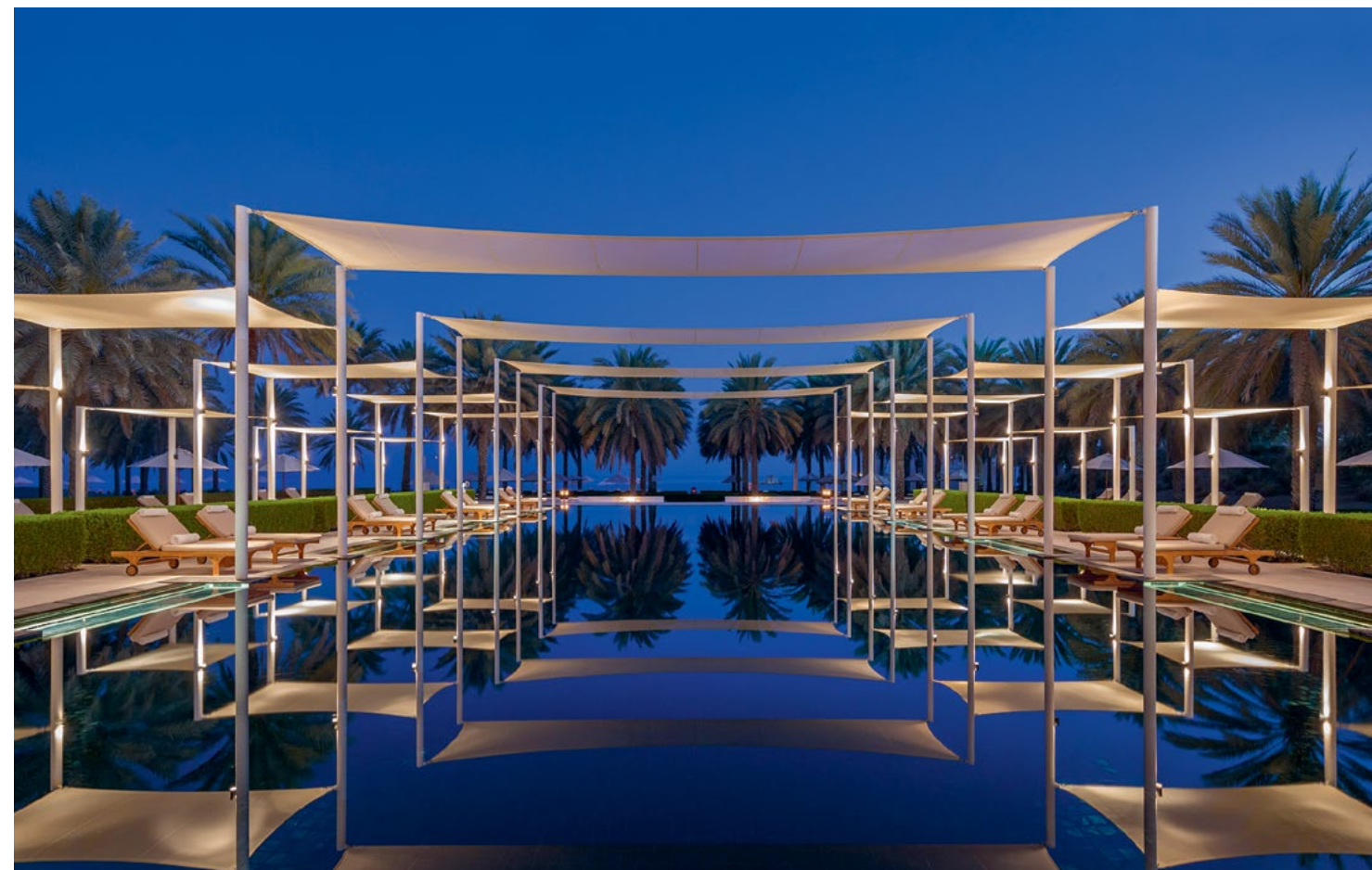
Шторы, подушки, покрывала, скатерти и салфетки, созданные талантом Елены и ее ведущего дизайнера Юлии, превращают любое пространство в дизайнерский шедевр европейского уровня. Но своей главной изюминкой эти творческие девушки считают даже не огромную коллекцию европейских



# FUN & Toys\*

### ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА

Дизайн и архитектура курорта The Chedi Muscat, члена ассоциации The Leading Hotels of The World, сочетает традиционный местный и азиатский стили. Из 160 номеров открывается вид на пышные сады, горы и Оманский залив. На территории курорта есть частный пляж и три бассейна, среди которых самый длинный в регионе 103-метровый The Long Pool. В шести роскошных ресторанах курорта подают блюда арабской, азиатской, индийской, японской, малайской и средиземноморской кухни.



\* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»



# Сибирь — открываем заново!

«**Мы** и дальше должны открывать и открывать Сибирь!» Эти удивительные слова прозвучали от человека, который абсолютно точно знает, что на карте этого огромного региона нашей страны ещё остались белые пятна. В гостях у нашей редакции — Юлия Калюжная, Исполнительный директор Томского отделения Русского географического общества, один из авторов уникального проекта «Золотое кольцо Сибири» (Открываем Сибирь).

— Юлия Юрьевна, можно узнать, зачем и кому понадобилось заново открывать Сибирь? Кто инициировал создание этого проекта? Каковы его цели и задачи?

— Понимаю, что вопросов много, так что попробую максимально удовлетворить ваше любопытство. Тем более на эту тему я готова говорить бесконечно. (Смеется.) Настало время ближе познакомиться с масштабным проектом «Золотое кольцо Сибири» (Открываем Сибирь). Руководитель проекта — Почетный президент Русского географического общества, руководитель Комиссии по развитию туризма РГО, академик РАН, лауреат Нобелевской премии мира, Владимир Михайлович Котляков. Я же в данном проекте выступаю как координатор, идеолог и инициатор.

На самом деле планы по разработке подобного тура зрели уже давно. Несколько лет назад ко мне из Франции приехал друг, член французского парламента, который уже не раз бывал у нас в гостях. Время его визита ограничивалось максимум неделей, и когда он сообщил мне, что хочет успеть чуть ли не в течение одного дня съездить на Байкал, чтобы сделать там фотографии, я объяснила ему, что ничего из его затей не выйдет: только на дорогу в один конец у него уйдет два дня. Он был поражен: «Это невозможно! У вас нет самолетов?»

Вот тогда-то родилась идея об «оптимизации» Сибири, желание за определенный временной отрезок показать людям, которые здесь никогда не бывали, насколько она прекрасна.

— Но ведь Сибирь — это огромное пространство...

— Вот почему мы решили собрать в каждом из 12 регионов Сибирского федерального округа (сейчас, правда, два из них «перешли» к Дальнему Востоку) круглые столы с приглашением ведомств исполнительной власти, занимающихся развитием туризма, отделений РГО, представителей турбизнеса. Именно так мы могли понять, какие объекты конкретного региона должны войти в Золотое кольцо Сибири. Кстати, опрос, который мы



провели среди почти 10 тысяч человек, показал, что Сибирь традиционно ассоциируется у людей со снегом, морозом, дикими животными, полезными ископаемыми — и это всё. Конечно, нам бы хотелось показать, что Сибирь — это образованные люди, университеты, богатая история, уникальные этносы и культуры, гастрономия, у нас так всего много интересного, уникального... Давайте мы всё это покажем, давайте расскажем о Сибири!

— В результате, посещение каких регионов вошло в программу тура?

— Это будут Томская, Новосибирская, Кемеровская области, Алтайский край, республика Алтай, Красноярский край, Иркутская область, республики Тыва, Хакасия, Бурятия. Мы очень долго строили логистику. Объединить Сибирь, проехать по всем 10 ее регионам — для этого же нужно время. Поэтому мы решили, что в каждом из них должна быть своя особенность, ничего повторяться не должно. Томск, конечно, это деревянное зодчество, университеты, кедровая тематика. Кемеровская область — промышленный туризм, угольные разрезы, горнолыжный курорт Шерегеш, малое коренное население — шорцы. Уникальный Байкал с его шибутными и умными нерпами, старинная байкальская железная дорога, история декабристов. А еще будут шаманы Тывы, петроглифы Хакасии, белые маковки горного Алтая, пантовые ванны. Алтайский край порадует своими

сыроварнями, медом, чаями. И еще много всего невероятного!

— Когда первые туристы смогут получить незабываемые впечатления от путешествия по Сибири?

— Мы готовы были запускать этот маршрут уже в 2020 году, и первая группа была готова к вылету, но, к сожалению, пандемия внесла свои коррективы. Но зато в 2019 году 5 экспертов, включая меня, успели совершить экспертный тур, чтобы проверить логистику и тайминг. В результате на поездку по Сибири мы по-



тратили 16 дней, совершив три внутренних перелета по Сибири, два ж/д переезда, катера, авто. Поскольку инициаторы проекта — томичи, тур обязательно начинается в Томске! Наша задача — чтобы люди не только смотрели, но успевали и отдыхать — вкусно посмотреть, вкусно поесть, вкусно проехать, вкусно насладиться впечатлениями. И вот когда мы заканчивали экспертный маршрут, вся наша команда — люди совершенно разного возраста, из разных мест — конечно, была в эйфории. Не только от увиденного, но и от того, что все получилось!

В том же году наш проект был представлен Сергею Ивановичу Меняйло, Полномочному представителю президента в СФО, который его активно поддержал. С ним уже хорошо знакомы и губернаторы СФО. Летом 2019 года на заседании Попечительского совета Русского географического общества в Санкт-Петербурге

президент Владимир Путин отметил возрастающий потенциал внутреннего туризма России и среди ярких проектов краеведческой направленности назвал и проект Томского отделения «Золотое кольцо Сибири» (Открываем Сибирь).

— Как вы думаете, кому будет интересно совершить открытие Сибири?

— Мы рассчитываем на людей, которые имеют время для путешествия по Сибири. Думаю, во-первых, это те наши соотечественники, которые никогда не были в Сибири и действительно хотели бы ее для себя открыть. И, во-вторых, гости из-за рубежа, которые могут позволить себе такое путешествие благодаря выгодному курсу рубля. Для многих Сибирь продолжает оставаться белым пятном, стереотипом — медведи, шапка-ушанка, балалайка, водка... Мы хотим развеять этот миф и показать, что есть совершенно другая Сибирь, что она разная — недаром мы в каждом месте подобрали самые интересные и не повторяющиеся объекты. Человек увидит Сибирь почти полностью, и я уверена, что так же, как и мы, вновь захочет вернуться с семьей, друзьями обратно.

Надеемся, что маршрут «Золотое кольцо Сибири» станет частью национального проекта, за счет субсидий в сибирское путешествие могут отправиться и дети. Это невероятно важно, чтобы дети знали географию, культуру и традиции своей страны.



goldringsiberia.ru, @goldring\_siberia  
Юлия Калюжная, тел. +7-913-820-21-85,  
rgotomsk@mail.ru, @juliakaluzhnaya

Юлия Юрьевна Калюжная, Исполнительный директор Томского отделения Русского географического общества, член Федеральной комиссии Русского географического общества по развитию туризма, кандидат географических наук, доцент Томского государственного университета, общественный представитель Ассоциации Стратегических Инициатив в Томской области



# Штучная работа

Психологический центр Оксаны Антоновой ведет свою работу с 2008 года. За это время он не раз менял название и добавлял новые направления в перечень своих услуг. Сегодня Центр — не просто выдача готовых решений, это индивидуальное глубинное консультирование в области межличностных отношений и бизнеса.

Локация: @kastello.tomsk, стилист: @volf\_style

О том, как все начиналось, кто такой бизнес-тренер и какие вопросы он решает, мы говорим с руководителем центра.

— **Оксана, с чего началась ваша карьера в бизнес-тренерстве?**

— Как ни странно, с факультета биологии. Специализировалась я на физиологии, так что в плане изучения влияния физических процессов на жизнь и здоровье человека у меня хорошая базовая подготовка. В 90-е Томск был одним из пяти городов на территории бывшего СССР, где существовали факультеты психологии. Но в ТГУ на тот момент нельзя было поступить учиться на психолога без педагогической подготовки. Так что мне пришлось пойти окольным путем. Вообще у меня три образования: биологическое, два психологических — это в России, и два зарубежных, полученных в Австрии и Канаде. В те времена это стоило безумно дорого, но зато окупало себя.

Основные направления, в которых я работаю сейчас, — это бизнес- и социальное консультирование. Невозможно консультировать бизнес без знания и понимания как психологии, так и бизнес-процессов, конъюнктуры рынка, принципов продаж, создания продукта и сервиса. И всему этому нужно постоянно учиться, поэтому мое образование постоянно обновляется.

— **Какие качества нужны бизнес-тренеру?**

— Гибкость и одновременно внутренний стержень, быстрота реакции. Сейчас, кстати, мы все поставлены в ситуацию, когда нужно быстро реагировать на постоянно меняющиеся условия. Нужно много знаний о поведенческой психологии, понимание бизнес-процессов, мировоззрение и широкий кругозор в целом. Хотя если цель — обучить сотрудников на узком сегменте, подойдет любой человек, глубоко разбирающийся в теме. Ведь что такое бизнес-тренерство? Это видение

всей картины, умение раздробить ее на детали, этапы, переложить на повседневный язык, определить конечный результат и критерии успешности работы.

— **А как построена консультация?**

— Позволю себе ответить в общем: приходит человек, у которого есть нечто. Ему нужно привести это нечто к желаемому результату. Первое, что нужно сделать, выяснить, откуда и куда мы пойдем. Мне важно применить все мои знания и дать возможность клиенту нарастить то, чего ему не хватает для получения его результата. А вот как мы будем это делать, зависит от каждого конкретного случая и единого рецепта здесь нет. Я не оцениваю клиента, но я обязана дать ему список того, чего ему не хватает для того, чего он хочет. Я должна быть честной с человеком. А он должен быть готов принять то, что я скажу. Это очень индивидуальная, штучная работа.

— **Расскажите немного о вашем Центре, его ценностях и цели в работе с клиентами.**

— У нас два основных направления работы: бизнес-консультирование, кроме кадрового делопроизводства, налогообложения и бухгалтерии. Хотя если будет запрос, мы найдем специалистов и в этих областях. Второй сегмент — социальное консультирование в детско-родительских, супружеских и в целом семейных и межличностных отношениях. Также мы работаем с психосоматическими состояниями.

В своей деятельности мы руководствуемся принципом «не навреди», работаем честно и ясно. Мы даем общую картину ситуации и объясняем, что нужно изменить, чтобы она стала такой, как хочет клиент. Мы удовлетворяем пять базовых потребностей человека: гарантию безопасности, свободу, получение удовольствия, причастность к группе и значимость в сообществе. Если есть хотя бы один шанс сохранить супружеские отношения, статус подростка в референтной группе, мы работаем над этим.

Но самое важное — все, кто у меня работает, это профессионалы высокого уровня, я их собираю и отбираю крайне пристрастно. Наши специалисты несут всю ответственность за оценку проблемы, диагностику и подбор решения. Мы не берем готовые рецепты, а работаем с каждым случаем индивидуально и комплексно. Иногда это длительная работа, иногда короткая, точных сроков консультирования назвать невозможно.

— **На какое направление запрос сейчас больше?**

— Экономический кризис всегда характеризуется снижением необходимости бизнес-консультирования и ростом запросов на решение межличностных проблем. Мы сейчас больше направлены на удержание семейных союзов и решение проблем детского поведения. Последствия коронавируса для многих стали фатальными. Массированная атака на привычный образ жизни, которая сейчас идет по всем каналам, подрывает нормальное состояние людей. На мой взгляд, кроме ковидных центров нужно открывать и центры психологической поддержки. Много людей, у которых ухудшилось здоровье только на фоне постоянного страха и тревоги.

— **Что бы вы сказали тем, кто тревожится, не понимая, что будет дальше?**

— Жизнь противоречива. Нервное напряжение и конфликт заложены в ней как база. Если проще относиться к тому, что происходит, или найти свою сильную сторону, отвечающую за адаптацию к стрессу, все станет легче.



психологический центр  
**ОКСАНЫ  
АНТОНОВОЙ**

г. Томск, пр. Кирова, 22,  
тел.: +7 (913) 820-70-98,  
+7 (952) 154-86-20,  
+7 (960) 979-34-33,  
@chpmpartner,  
antonova-center.ru



# Охрана — дело для настоящих мужчин

*В 2020 году охранное предприятие «Барс» отметило солидную дату — 25 лет своей деятельности. О том, как строился охранный бизнес в стране и в Томске, как росла и развивалась компания «Барс», рассказывает основатель и владелец компании Александр Пташник.*

Сын военного, в прошлом — сам военный офицер, он не привык делиться с кем-либо личной информацией. Как шутит Александр Васильевич: «Нас, военных, учили как можно меньше говорить о себе и своем деле. Меньше говоришь — меньше о тебе будет знать противник». Но изменился мир, изменилось время. Сегодня директор компании «Барс» Александр Пташник впервые рассказывает о том, как все начиналось...

## Уроки на всю жизнь

После школы, недолго думая, Александр выбрал профессию военного, решил поступать в Донецкое высшее военно-политическое училище инженерных войск и войск связи. Правда, с первой попытки ему это сделать не удалось, и год он проработал на заводе. Потом была срочная служба в армии. Их часть располагалась в 76 километрах от Чернобыля. Шел 1986-й год... Когда в апреле на Чернобыльской АЭС произошла трагедия, именно военные занимались ликвидацией последствий аварии, помогали эвакуировать технику и людей. В Донецкое училище Александр Пташник поступил после армии.

— От командиров училища я тогда услышал два совета, которые определили мой настрой на все годы учебы. Ротный сказал нам: «Вы после армии наверняка ничего не помните. Так уж поднапрягитесь, чтоб не портить общие учебные показатели». Такой посыл задел мое самолюбие. Ведь школу я окончил всего с двумя четверками. Второй совет дал преподаватель истории: «Поработайте



полтора-два года на свой авторитет, потом он будет работать на вас». Видимо эти два совета так запали мне в душу, что в итоге я окончил училище с красным дипломом, — улыбается Александр.

Получив две специальности: военную — инженер связи и гражданскую — преподаватель истории и обществоведения, лейтенант Пташник по приказу Минобороны был отправлен в распоряжение политотдела Сибирского военного округа, в Новосибирск. Оттуда — в Томское высшее военное командное училище связи.

О том, что нужно искать другую сферу деятельности, его заставили задуматься события августа 1991 года.

## Первые шаги в охранным деле

В 1992 году в России выходит закон о частной детективной и охранный деятельности. Друг Александра, полковник госбезопасности, предлагает ему создать частное охранное предприятие. Так на свет появляется «Кобра».

— Если проанализировать, кто приходит в частные охранные структуры, становится ясно, в этом бизнесе много достойных людей, бывших военных, которые хотят оставаться полезными родине, защищать ее. Как бы высокопарно это ни звучало.

На смену «Кобре» в 1995 году приходит «Барс».

— В середине 90-х в стране появились первые группы быстрого реагирования. Охранная деятельность стала более мобильной. И мы, шагая в ногу со временем, начинаем активно развивать пультовую охрану объектов.

В 2000 году разрабатываем уникальное оборудование «Борт-1» — систему связи, работающую на выделенном радиоканале, на своем протоколе общения, недоступном другим. Но уникальность нашего изобретения нас же и подкосила. Никто не брался осуществлять техподдержку незнакомого оборудования.

Сегодня компания «Барс» осуществляет охрану и обеспечивает безопасность компаний различных форм собственности, используя для связи оборудование российских и зарубежных производителей. В числе партнеров «Барса» — Сибирский химический комбинат, Томская распределительная компания, Томское трамвайно-троллейбусное управление,

Муниципальная Информационная Библиотечная Система, сети магазинов «Ярче», «Пятерочка», ювелирных салонов «585», «Русское золото» и другие.

## Учиться, учиться и еще раз учиться

В 2011 году компания получает лицензию на право ведения образовательной деятельности. Сегодня в «Барсе» обучают пожарно-техническому минимуму, а также таким рабочим профессиям, как пожарный, охранник 4, 5 и 6 разрядов, электромонтер.

— Лицензия дает нам право обучать любой рабочей профессии. Пока мы готовим специалистов только по трем необходимым для нашей непосредственной деятельности специальностям.

Казалось бы, образования военного и связиста более чем достаточно для того,

ной форме в том же магазине или офисе. На самом деле, охранный бизнес включает в себя много спектров и направлений. Компания «Барс» предлагает томичам по-настоящему уникальные пакеты услуг.

— Статистика гласит, что сегодня от противоправных действий погибает людей меньше, чем от пожаров или терактов. Поэтому в 2017 году мы получили лицензию на осуществление деятельности по тушению пожаров, выезжаем на пожары для локализации источника возгорания. Более того, мы учим сотрудников ГБР правилам противопожарного режима. Можем предоставлять консультации своим клиентам по соответствию помещений нормам безопасности. Сейчас, чтобы получить такие консультации, владельцам бизнеса приходится обращаться в несколько разных организаций. Мы же предлагаем получить комплекс услуг в одном месте.

«Барс» осуществляет **ОХРАНУ** и обеспечивает безопасность компаний различных форм собственности, используя оборудование **РОССИЙСКИХ** и зарубежных производителей.

чтобы вести охранный бизнес. Но Александр Пташник так не считает. В 2005 году он получает второе высшее образование — инженера-строителя. А сейчас осваивает третье — учится в магистратуре Тольяттинского государственного университета по направлению «Техносферная безопасность», по программе «Управление пожарной безопасностью».

— Считаю, что учиться нужно постоянно. Я сейчас получаю третье высшее образование. Впереди магистерская работа. Есть у меня амбициозная цель — написать кандидатскую работу по пожарной безопасности.

## Эксклюзив — в приоритете

Охранный бизнес в понимании обычного человека — это сигнализация в магазине, офисе или квартире и человек в полувоен-

## О достижениях и планах

За четверть века в жизни компании было много событий и перемен. Есть и такие, которыми Александр Пташник особенно гордится.

— Первое наше достижение — создание в конце 90-х групп быстрого реагирования. Мы были одними из первых в Томске, у кого появились ГБР. Второе — выпуск в 2000-м оборудования для радиосвязи, которое в 2003-м прошло сертификацию. Третье — создание своего функционального центра с гаражом и спортзалом. Четвертое — получение в 2011-м лицензии на осуществление образовательной деятельности и открытие учебного центра. Пятое — создание в 2017-м частной пожарной охраны и своего парка пожарных автомобилей, аккредитация по пожарной безопасности с правом

## ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КОТОРЫМИ ЗАНИМАЕТСЯ «БАРС»:

- охрана жизни и здоровья граждан;
- охрана объектов и имущества;
- обеспечение порядка в местах проведения массовых мероприятий;
- правовое консультирование;
- пультовая охрана;
- обеспечение внутриобъектового и пропускного режима;
- обеспечение безопасности объектов, которые требуют обязательной антитеррористической защищенности;
- проектирование, монтаж и сервисное обслуживание автоматических систем пожарной защиты, систем видеонаблюдения, систем удаленного контроля доступа;
- частная пожарная охрана;
- аудит пожарной безопасности и расчет пожарных рисков.

применения новых технологий.

В любом серьезном бизнесе руководитель выстраивает стратегию, перспективный план развития компании. Есть такой план и у Александра Пташника.

— В наших планах — масштабировать бизнес. Выйти на Сибирский федеральный округ. В Сибири, да и в России, очень востребованы услуги по пожарной безопасности. У нас есть собственная техническая служба со своим проектным бюро, которая недавно еще раз подтвердила компетенцию. Буквально в ноябре мы прошли все тестовые нормативы, скоро будем получать лицензию Госатомнадзора, чтобы работать на объектах атомной промышленности. Так что дел впереди много.

**Подготовила Юлия Беломестных**



г. Томск, ул. Больничная, 4/2,  
тел. 909-280, ofbars.ru, barsohrana@mail.ru





# Бизнес-туризм: следующий уровень

*Стиль жизни, условия работы, сами потребности человека за прошедший год существенно изменились. Не обошлось без метаморфоз и в сфере туризма: заметный рост спроса в сегменте корпоративных туров показывает, что популярность набирают такие направления, как «bleisure-путешествие» и «воркейшн». Ведь в современном мире сотрудники компаний выбирают не только стабильность, но и гибкий рабочий график, а также баланс между работой и личной жизнью.*

## КОРПОРАТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ

Активное развитие бизнес-туризма, в том числе и в нашей стране, свидетельствует о том, что индустрия всё больше

ориентируется на клиентов, которые хотят отдохнуть и позаботиться о здоровье, при этом не прекращая работать. Очень выгодно это и для самого бизнеса, ведь даже непродолжительный отдых значительно улучшает самочувствие и

## КОМПАНИЯ «ТЕЗАУРУМ»

Один из лидеров туристического рынка благодаря 22-летнему опыту, квалифицированным специалистам и высокому уровню сервиса. География компании постоянно расширяется, налажены крепкие партнерские связи в России и за рубежом.

## В УСЛОВИЯХ НОВЫХ РЕАЛИЙ мы одними ИЗ ПЕРВЫХ занялись ОРГАНИЗАЦИЕЙ проживания сотрудников крупных КОМПАНИЙ в УСЛОВИЯХ буферных зон.

повышает работоспособность сотрудников. Так, например, многие международные компании вводят воркейшн (от англ. work и vacation — «работа» и «отпуск»), потому что так они могут предоставить отпуск сотрудникам, не останавливая проекты на работе. Вдобавок, знание местной культуры помогает бизнесу лучше взаимодействовать с партнерами и клиентами. Люди же охотно принимают такие предложения, так как могут путешествовать и не задумываться о деньгах.

Компания «Тезаурум» с самого начала своей работы выбрала одним из приоритетных направлений организацию деловых поездок для компаний из Томска, Новосибирска, Красноярска, Омска, Екатеринбурга, Тюмени, Бурятии.

На протяжении многих лет команда «Тезаурум» успешно организует поездки бизнес-туристов на деловые встречи, семинары, конференции, тимбилдинг, обучение, презентации и выставки по России, а также в странах ближнего и дальнего зарубежья.

## НАДЕЖНЫЙ ПОДХОД

Успех «Тезаурум» заключается прежде всего в командной работе. Над каждой заявкой одновременно работает не один менеджер, как в большинстве турфирм, а целая команда специалистов. Один подбирает оптимальные варианты перелетов (переездов на поездах), другой бронирует гостиницы и ВИП-залы, третий обеспечивает визовую и страховую поддержку, четвертый разрабатывает логистику, организует трансферы, подбирает переводчиков и бизнес-тренеров, составляет развлекательную программу. В результате заказчик получает законченный турпродукт с учетом его индивидуальных потребностей и предпочтений. Кроме того, сотрудники компании помогают минимизировать корпоративные расходы, оперативно решить любые возникающие вопросы. К каждому крупному клиенту прикреплен персональный менеджер, доступный для связи 24/7, который его курирует.

## ПОЧЕМУ НАМ ДОВЕРЯЮТ?

### КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Организация бизнес-тура «под ключ»: перелет и переезд, проживание, питание, трансфер, активности и развлекательная программа.

### КАЧЕСТВО

Мы работаем только с проверенными партнерами, поэтому трансфер будет комфортным, обед вкусным, а инструкторы и сопровождающие опытными.

### ГИБКОСТЬ

Мы создаем программы в соответствии с вашим запросом. Для нас нет преград, и мы всегда найдем оптимальное решение.

### ЭКСПЕРТИЗА

Мы выбираем лучшее, как если бы делали это для себя. Рекомендуем только то, в чем уверены на 100%.



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



## НАТАЛИЯ КУРАКИНА

Генеральный директор компании «Тезаурум»

— Сегодня bleisure (от англ. business и leisure — «бизнес» и «досуг») — это не просто модно. Возможность путешествовать с рабочими целями, остаться после командировки в новом городе на пару дней и отдохнуть от рабочей атмосферы — это хороший и значимый бонус для сотрудника. Такие бизнес-поездки позволяют осваивать новые горизонты, заниматься развитием и продвижением своего бизнеса, проводить время в приятной обстановке.

## ОКСАНА ТРУНОВА

Директор компании «Тезаурум»

— В условиях новых реалий мы одними из первых занялись организацией проживания сотрудников крупных компаний в условиях буферных зон. И в настоящее время «Тезаурум» занимает лидирующие позиции в этой сфере. Профессиональное сопровождение, эксклюзивные цены и обширная база гостиниц, работающих в условиях буферных ограничений не только в Томске, но и в других городах России — это то, что мы рады предложить нашим корпоративным партнерам.





# С сибирским характером

**Сибереко** — производственная экокомпания, которая появилась в Томске в 2016 году и с тех пор добилась определенного успеха в сфере производства полезных для здоровья и организма человека продуктов. Компания использует потенциал природных даров сибирского региона. В основе производства сибирские травы, кедровый орех, мед и другие продукты переработки растений Сибири. Оригинально оформленные упаковки продаются по всей России в специализированных магазинах, а также через собственный интернет-магазин [sibereco.com](http://sibereco.com) с доставкой.

## Рост и развитие

Компания активно растет и развивается, выходит на новые рынки благодаря следующим ценностям. О них говорит генеральный директор Иван Гусаков.

- **Открытость и честность.** Мы считаем, что долгие доверительные отношения между производителем и потребителем возможно выстроить и сохранить только в условиях абсолютной открытости. Мы работаем для людей, но делаем продукт прежде всего для самих себя — и мы, и наши семьи включаем в свое питание всё то, что предлагаем покупателям.

- **Простота и натуральность.** Натуральный продукт зачастую не может храниться долго и редко попадает к покупателю в неизменном

виде. Поэтому мы создаем технологии, которые позволяют доставить наш вкусный товар в первозданной чистоте и максимально сохранить его пользу. Но делаем это, не усложняя состав и не добавляя искусственные ингредиенты, даже разрешенные, ради мнимого улучшения.

- **Доброта и духовность.** Атмосфера, царящая в компании, — залог всего. Мы уверены, что настроение влияет на вкус. Поэтому для нас важно сохранять благоприятную атмосферу не только для поддержания коллективного духа, но и для создания качественного продукта. Мы не спонсируем алкогольную, табачную и животноводческую промышленность (за исключением пчеловодства и молочной промышленности), а десятая часть от чистой прибыли компании расходуется на благотворительные цели.

Кризис весны-лета 2020 отразился на компании неоднозначно. В определенный момент объемы производства и выручки упали в три раза. Но при этом благодаря слаженной командной работе и пропорциональному сокращению зарплат, удалось сохранить весь штат.

## Продукция

В 2020 году одним из значимых достижений в компании считают разработку главного технолога и идеолога Дмитрия Салятова — Чагочай. В отличие от классического чая из чаги, Чагочай «СИБЕРЕКО» производится путем бережной экстракции при низкой температуре и отличается чистым вкусом, насыщенным цветом, сохраняя все полезные свойства березового гриба.

Взлет интереса к этому продукту произошел после выхода статьи Государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор» о пользе березового гриба в борьбе с коронавирусом.

Также компания расширяет линейку Кедрокоче, напитка из кедрового ореха без добавления кофеина. Напомним вам, что именно «СИБЕРЕКО» разработала рецептуру Кедрокоче и запатентовала ее. Опасайтесь подделок!

Еще один из хедлайнеров компании — клеточный сок сибирской пихты «Таежный эликсир», получаемый путем обработки пихтовой лапки паром. Данный напиток является природным источником полифенолов и фитонцидов.

На сегодняшний день, следуя принципу простоты и натуральности, ком-



На сегодняшний день, следуя принципу простоты и натуральности, компания сосредоточилась на разработке продукции **БЕЗ САХАРА.**

пания сосредоточилась на разработке продукции без сахара. Одна из таких новинок 2020 года — кедровые конфеты «Кулайская цивилизация», в составе которых только сибирские ягоды, мед, бельгийский шоколад и стопроцентное

ядро кедрового орешка. «СИБЕРЕКО» не смогла остаться равнодушной и вдохновилась диковинным открытием — находкой артефактов Кулайской культуры. Кулайцы проживали на территории Томской области более двух тысяч лет назад. Так, совместно с краеведческим музеем им. М. Б. Шатилова мы создали коллекцию конфет, похожую на плитки с характерной обечайкой символов Кулайской культуры. Благодаря такой коллаборации, о наших предках можно узнать чуть больше.

Выбирая продукцию СИБЕРЕКО, будьте уверены, что вы получите натуральные чистые продукты для счастливой жизни!

**СИБЕРЕКО**

г. Томск,  
ул. Мокрушина, 9, стр. 30,  
тел. 20-10-40  
[sibereco.com](http://sibereco.com) sibereco





«Сила нашей команды — в нашем профессионализме, — говорит Марина Сутурихина. — К переменам нужно быть готовым каждый день. Стать членом команды «Охотников» очень нелегко. Из 80 резюме мы приглашаем на собеседование максимум одного-двух соискателей и выбираем наиболее подходящего сотрудника. Наша команда — вовлеченная, человечная, искренняя, знающая, как помочь каждому человеку, обратившемуся к нам. Всё вышесказанное плюс постоянный самоанализ и делает нас уникальными».



## Мы-команда!

### ОСНОВНОЙ СОСТАВ

#### Лидия Прост

Назначит встречу на консультацию или регистрацию бизнеса. Проконтролирует документы компании: договоры, соглашения, доверенности. Сдаст нулевую отчетность. Всё подскажет и всем поможет.

#### Любовь Проскокова

Знает, что делать, если пропал сотрудник. Решительна в общении со специалистами налоговой или ПФ. А они, в свою очередь, отправляют к ней за консультацией по зарплатам других налогоплательщиков.

#### Валентина Щурова

Бухгалтер полного цикла. Отчеты в различные департаменты — это всё на ней. Внимательна и сосредоточена, что не дает ни одной ошибке шанса улизнуть от нее.



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

#### Наталья Наумова

Скорость, оперативные задачи, управленческий учет — это всё про нее.

Хотите знать, сколько зарабатываете на самом деле, а не для налоговой? Будет сделано! По скорости может заменить 5 среднестатистических бухгалтеров.

#### Екатерина Полтавцева

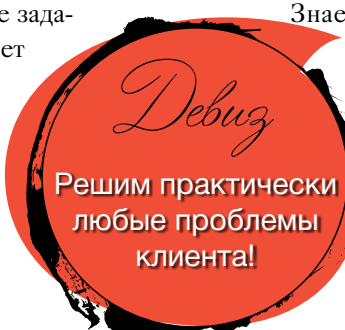
Зарегистрирует или внесет изменения в ООО и ИП. Контролирует все ИП у нас на обслуживании. Разберется с новой задачей и примет взвешенное решение. Работает с нами недавно, но активно вникает во все текущие процессы.

#### Ирина Лоскутова

Знает, что будет, если сдать 10 корректировочных отчетов, как получить с заблокированного счета деньги, сократить выписанный штраф в 2, а иногда и 4 раза. В курсе некоторых секретов налоговой, понимает грани рисков. Эксперт по НДС, прибыли, ВЭД.

#### Марина Сутурихина

У меня всегда есть ответы на ваши вопросы. Отвечу, поделюсь контактом или подскажу, где найти ответ. За собой я оставила эту нишу и счастлива, когда решаю вашу задачу. Слежу за всеми законами и транслирую их вам — чаще в инстаграм.



Решим практически любые проблемы клиента!

Наша миссия:

Создать клиентам крепкий тыл в бизнесе, на который они всегда могут рассчитывать, какие бы трудности ни встретились на их пути к успеху.



## МАСТЕР-КЛАСС

по росписи фигурки из дерева



Мы создаем фигурки из кедра, самого сибирского и теплого дерева. Приглашаем Вас прикоснуться к чудесному процессу, когда из-под кисти художника рождается особенная фигурка. Вы сможете расслабиться и погрузиться в атмосферу эстетики и мастерства.

Встречает гостей художница, которая будет руководить всем процессом росписи в нашей мастерской. Она с удовольствием поделится с вами секретами создания красок, техники «одностороннего мазка» и другими тонкостями художественного промысла. Уютная атмосфера мастерской располагает к душевному общению. Каждый гость найдет себе занятие по душе — роспись новогодней игрушки, фигурка в подарок, а может, просто совместное рукоделие с ребенком, которое так сближает. За 1,5 часа Вы сможете расписать для себя фигурку, которая останется с Вами на память.

Возрастные ограничения:

от 9 лет

Продолжительность:

1,5 часа

Количество участников:

до 10 человек

Стоимость:

600 руб.

### В стоимость входит:

Заготовка для фигурки из кедра  
Акриловые (нетоксичные) краски  
Аквалак на водной основе  
Все необходимые инструменты мы также предоставим

## СОЗДАЙТЕ НАСТРОЕНИЕ

на весь 2021 год :)

Приходите на мастер-класс, создавайте себе праздничное настроение и увидите, как в Ваших руках рождается особенная фигурка.



## Записывайтесь по телефону: 52-10-01

(мастер-класс будет проходить как в рабочие, так и в выходные дни, уточняйте у администраторов)



**Д**етский сад для малышей — второй дом, в котором они проводят порой больше времени, чем с мамами и папами. Неудивительно, что для родителей выбор детского дошкольного учреждения — всегда очень важное решение. Но есть в Томске детский сад, в котором даже самые требовательные мамы и папы оставляют ребятшек с легким сердцем, детский сад, из которого мальчишки и девчонки не хотят уходить.



После нового года родители ждут еще один сюрприз. В четырех филиалах (на ул. Киевской, Мичурина, Лазо и Ильмера) начнут свою работу группы выходного дня. Они будут работать по субботам с 9.00 до 13.00.

## Где живет детство?

Это только заблуждение, что частный детский сад ограничивается исключительно присмотром и уходом за малышами. Детский сад «Ладушки», у которого уже 9 филиалов по всему городу, полностью переворачивает это представление. Огромное внимание здесь уделяют тщательному отбору сотрудников. Все воспитатели имеют педагогическое образование и наполнены любовью к детям. Благодаря развитой системе наставничества путевку в жизнь дают и молодым специалистам, получающим заряд энтузиазма и интереса к профессии.

Отличительная особенность образовательного процесса в «Ладушках» — стремление учесть не только возрастные, но и индивидуальные особенности развития каждого ребенка. Педагоги «Ладушек» работают по инновационной образователь-

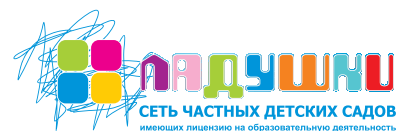
ной программе ЗЭТИ: Здоровье, Эмоции, Творчество, Интеллект. И расстановка приоритетов — не случайна. Если не заботиться о физическом и эмоциональном здоровье, то о творчестве речи быть не может. Счастливый ребенок с радостными эмоциями с удовольствием включается в творческий процесс, а через творчество, игру происходит и развитие интеллекта.

В саду создана психолого-педагогическая служба, которая оказывает услуги для детей всех возрастов, которые посещают детский сад. На развитие направлены и многочисленные дополнительные занятия по хореографии, логоритмике, английскому языку, подготовке к школе, «Творческая мастерская», «Цветные ладошки», «Тхэквондо» и т. д. А это значит, что родителям не надо куда-то бежать после детского сада, все необходимые образо-

вательные услуги они могут получить, не выходя из «Ладушек».

Во время пандемии особое внимание уделяется безопасности. Принятые меры (кварцевание всех помещений, обработка дверных ручек, масочный режим) позволили всем филиалам полноценно работать даже тогда, когда многие детские сады переходили в режим «дежурных» групп.

Здоровью малышей в саду уделяют традиционно большое внимание. И для этого созданы все условия. В филиале на ул. Киевской, 81 открылся бассейн. Не секрет, что плавание отлично укрепляет иммунитет. Прекрасно дополняет такие занятия инфракрасная сауна, в которой малыши могут погреться. Откликаясь на запросы родителей, в «Ладушках» открыли и полезную соляную пещеру — это отличная профилактика простудных заболеваний. Важно, что эти услуги доступны всем воспитанникам «Ладушек», независимо от того, какой филиал они посещают. Здесь уверены, что детство должно быть здоровым и счастливым!



ул. Сергея Лазо, 6/2, тел. +7 3822) 320-525, ladushki.tomsk.ru @ladushki\_tomsk\_detsad

# Бублик

КОНДИТЕРСКАЯ  
СТУДИЯ

100% НАТУРАЛЬНЫЕ  
ИНГРЕДИЕНТЫ  
и Шеротка  
добра



ПРИРОДНЫЕ КРАСИТЕЛИ  
ДЛЯ ДЕТСКИХ ТОРТОВ



Иркутский, 12    Ленина, 26    Цветаевой, 5  
99-88-80    BUBLIKBAKERY.RU    @BUBLIKBAKERY





Татьяна Брусьянина

- Особый подход к каждому клиенту и индивидуальная разработка системы передачи информации и документов.
- Всегда на связи.
- Специалист в любой момент придет вам на помощь.

# Высокий приоритет

**В условиях пандемии коронавируса бухгалтерский аутсорсинг стал спасительной таблеткой для ряда компаний, позволив оптимизировать работу отдельных подразделений. И всё же многие предприниматели до сих пор не могут понять, что за ним кроется: экономия, риски или дополнительные траты.**

Оправдан ли бухгалтерский аутсорсинг? На этот вопрос Татьяна Брусьянина, руководитель бухгалтерской организации «Высота», отвечает уверенным да. Имея более 6 лет опыта удаленного бух-

галтерского сопровождения организаций и ИП в Томске, Новосибирске, Кемерове и Москве, вместе со своей командой в режиме 24/7 она помогает предпринимателям освободить время для увеличения прибыли их компаний, оптимизировать налогообложение, получить субсидии и значительно сэкономить расходы.

## Как это работает

По договору аутсорсинга вы каждый месяц получаете услугу по ведению вашей бухгалтерии, при этом нет необходимости организовывать рабочее место для сотрудника, начислять ему зарплату, платить налог и страховые взносы — вся работа осуществляется удаленно. К тому

же так вы избавляетесь от необходимости оплачивать ежегодное обучение специалистов, покупать бухгалтерские программы и информационные журналы. Вы просто платите каждый месяц по счету сумму, которая гораздо меньше зарплаты штатного сотрудника.

## Почему так важно проконсультироваться у профессионалов

Штатный бухгалтер далеко не всегда может разобраться в нюансах, увидеть способы экономии и оптимизации или подобрать систему налогообложения конкретно для вас. Специалисты «Высоты» всегда предложат вам самые оптимальные варианты, а также подскажут, какую систему выгоднее выбрать (или как совместить две), вовремя проконсультируют в вопросах господдержки и помогут получить ее. К тому же компания сопровождает организации из самых разных сфер — от торговли и грузоперевозок до интернет-маркетинга, имея большой опыт и кругозор, прекрасно ориентируясь в решении самых разных вопросов.

## Поддержка на высоте

В составе команды не только бухгалтеры, но и специалисты по юридическим вопросам, которые занимаются регистрацией и ликвидацией организаций, внесением изменений в учредительные документы, а при необходимости и разработкой дополнительных договоров. Техническую поддержку осуществляют профессиональные программисты, которые занимаются обслуживанием всей системы, помогают с работой 1С. Обращаясь за помощью к «Высоте», вы можете быть уверены, что специалист не уйдет в отпуск или на больничный, ведь ему на замену обязательно придет другой.



пер. Карловский, 13 (офис 401),

тел. 8-952-888-48-42,

buhgalter-tomsk.com, @buhgalter\_visota

**В прошедшем году мы перестали жить ожиданиями. Перейдет ли это состояние в год новый? Не секрет, что мы все ждем только одного — когда закончится пандемия. Но это в корне неверно — ведь мы и так пробыли достаточно долго в такой ситуации. Так, может, самое время понять, что не нужно концентрироваться только на проблемах?**

Да, на нас могут надеть маски, обязать обливаться антисептиками, закрыть по домам, но никто не сможет заставить нас закрыть наше сердце, которое продолжает жить. Изолироваться от окружающего мира, конечно, вариант, но внутри каждого из нас есть чувство, похожее на животный инстинкт: «Я хочу жить дальше!». И именно оно заставляет нас искать новые источники удовольствий, стремиться к саморазвитию и больше уделять внимание себе, своим интересам, своей жизни. Давать рекомендации на тему, что надо сделать, чтобы обрести гармонию, конечно, легко. А если попробовать пойти от обратного и сказать, чего точно делать не надо в кризисной ситуации?

## Не бояться нового

Что заставляет нас выбирать одни и те же места, города и страны для отпуска или релаксации? Привычка и любовь к комфорту. Раньше я никогда не рассматривала для себя Занзибар как место отдыха. Но желание наполниться новыми ощущениями во мне было так велико, что я нисколько не пожалела о чудесной поездке, полной невероятных эмоций и чудесных открытий. Кроме того, там я отметила свой день рождения, вступив в следующий этап своей жизни обновленной. Сейчас думаю, что просто Вселенная показала мне такой вариант развития событий — без планов, без ожиданий, без контроля, когда можно просто смотреть на океан и ощущать полное чувство свободы.

фото: Наталья Клиничук



Мила Николаева,  
интерьерный психолог,  
@milanikolaeva76

на каждый день? «Кто познал жизнь, тот не торопится!» — пусть эта идея станет девизом 2021.

## Не забывать о творчестве

Поразительный факт: когда мы отвлекаемся от повседневной рутины, начинаем заниматься творчеством, мы становимся самими собой, становимся счастливее. И что самое интересное — все сферы жизни от этого выиграют. Вот увидите! Важно полностью доверять себе, ситуации, миру, Вселенной. Думайте о том, что с вами может случиться только всё самое лучшее. Творить, создавать, генерировать идеи — это заложено в нас, женщинах, о чем я не забываю повторять.

## Не страдать

Это достаточно простая, но мудрая стратегия. Нужно осознать, что мы живем каждый день, каждую минуту своей жизни. Так не лучше ли открывать свое сердце всему, что может наполнить тебя позитивом? Пусть это будет путешествие, которое ты раньше даже не рассматривал, интересное хобби, люди, которые могут стать твоими друзьями. Именно текущая ситуация привела меня к новой философии жизни — в каждом моменте искать источники дофамина. (Улыбается.)

## Не торопиться

Почему мы так счастливы в отпуске и не можем быть такими же счастливыми в нашей повседневной жизни? Я нашла ответ на этот вопрос. Пытаясь успеть все и сразу, справиться со всеми задачами одновременно, мы полностью сосредотачиваемся на делах и проблемах. В отпуске нам удается сконцентрироваться в первую очередь на себе и меньше думать обо всем остальном. Почему бы не попробовать перенести это состояние

Когда мы **ОТВЛЕКАЕМСЯ** от повседневной рутины, начинаем заниматься **ТВОРЧЕСТВОМ**, мы становимся самими собой...



Виктория (слева)  
и Наталья (справа)  
Зябловы

Стилист: Валентина Волф. Образ: Ангия Бабенко. Фотограф: Елена Астафьева

# Дети будущего

*Как часто взрослые навязывают ребенку свое «правильное» видение тех или иных явлений. Но всегда ли это истина? В детском саду «Кот в шляпе» уверены, что единственного мнения не существует, ребенок сам может найти ответы на свои же вопросы. Правильно созданная среда, в которой есть место для исследований и творческого поиска, помогает развивать в детях важнейшие навыки и компетенции, необходимые сегодня. Непривычно?*



## Доверяя детям

— Детский сад «Кот в шляпе» — наше семейное дело, — рассказывает его основатель Виктория Зяблова. — У нас подрастают дети, внуки, поэтому и возникла идея создания такого детского сада, в котором сотрудники будут работать с удовольствием, дети — чувствовать себя комфортно, поскольку рядом не просто педагог, а друг и «наставник», и где родители будут активными участниками процесса. Все это заложено в выбранном нами реджио-подходе.

О Вальдорфской педагогике, методике Марии Монтессори слышали многие родители. Реджио-подход, основанный педагогом-психологом Лорисом Малагуцци, стоит в ряду этих альтернативных методик развития и считается одним из самых перспективных. Он используется в муниципальных садах Италии, в частных детских садах США и Канады, Германии и других странах Европы, в России только набирает популярность.

В чем же секрет этого реджио-подхода? В доверии к ребенку и его познавательным способностям. «Педагог, реализующий реджио-подход, постоянно находится в роли наблюдателя, фиксируя «следы» познания ребенка, — поясняет Наталья Зяблова, — поэтому в нашем пространстве детей сопровождают наставники. Они являются соавторами, соучастниками детских проектов, умеющими вовремя «исчезнуть и появиться». В основе их взаимодействия с детьми лежат постулаты реджио-педагогике: уважительное отношение к ребенку, создание среды для

развития внутреннего потенциала. Наставнику необходимо вовремя поддержать и развить врожденный внутренний потенциал ребенка. Ни для кого не секрет, что знания, полученные в результате собственного исследовательского поиска, значительно прочнее и надежнее.

## Сто языков познания мира

Как говорил Малагуцци, «Чтобы выразить себя, у ребенка есть 100 языков, но 99 у него отбирают взрослые, оставляя только речь». Главная задача взрослого — не запретить, а помочь малышу найти дорогу самовыражения. Для этого в пространстве создана особая среда, которая является собеседником и неотъемлемым участником процесса. Преимуществом пространства является Digital-среда. Это абсолютно новый формат, когда технологии, используемые наставниками, выступают как инструменты и способы исследования детьми окружающего мира.

Особое место в нашем пространстве занимают проекты. Для нас это «истории на вдохновляющие темы», где ребенок изображает не предмет, а свои отношения с ним! «Важен сам процесс творчества, — рассказывает Виктория. — В проект может включаться вся группа детей, ее часть, предусмотрены и индивидуальные проекты».

Важно, что педагог не дает указаний детям, он включен в проект наравне с ними, он соавтор. Но в любую минуту может стать просто сторонним наблюдателем или помощником, если дети попросят его об этом.

## РЕДЖИО-ПОДХОД

Позволяет ребенку проявить любознательность, развивает творческий подход к любой деятельности, критическое мышление, саморегуляцию, умение работать в команде, уважать чужую позицию и многое другое. Именно эти навыки наиболее полезны для человека в XXI веке.

## Глаза в глаза

— Современные дети нуждаются в доверии, поэтому педагогика партнерских отношений является для нас ключевой, — подчеркивает Наталья. — Надо не опуститься до ребенка, а подняться до него, быть на одном уровне. Как часто взрослый смотрит в глаза ребенку, разговаривая с ним? Мы все время смотрим на ребенка сверху, а он на нас смотрит снизу. Что он видит? Уж точно не наши глаза.

Дети часто слышат от взрослых: «Ты делаешь неправильно! Так не бывает!» Но у наших воспитанников небо может быть красным, потому что это закат. А жук — желтым, потому что он попал под листопад. Вы думаете так, а ваш ребенок думает иначе. Это дает почву для разговора, позитивные эмоции и счастливый блеск в глазах, — улыбается Виктория, — а это именно то, к чему мы стремимся.



ул. Шевченко, 14, Тел. +7-952-679-64-87  
@det.sad.tomsk, det.sad.biz

При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области



Московский тракт, 12, тел. 901-000



# Автокомфорт для максималистов



Локация: @snegiri\_tomsk

**Автомобиль сегодня не роскошь и даже не средство передвижения. Это необходимый элемент активной городской жизни, который демонстрирует статус и ценности владельца.**

тотюнинг «АВТОСНАБ-70» и автозвук и шумоизоляция Bass Brothers Studio.

**— Расскажите, пожалуйста, чем занимается «Автоснаб-70» вообще и каждый из вас в частности?**

**Дмитрий:** Два основных направления нашей компании — поставки автозапчастей (как оптовые, так и уникальные заказы) и работа с автозвук и шумоизоляцией. До недавнего времени Константин и я развивались самостоятельно — у каждого из нас был свой успешный проект, но в прошлом году мы решили объединиться. За время существования личных проектов нам приходилось часто обращаться друг к другу за помощью, и мы поняли, что вместе получим результат быстрее.

Мое направление в нашем тандеме — поставки автозапчастей и их продажа через интернет-магазин. Помимо базовых, я привожу и уникальные экземпляры — фирменные запчасти Brembo, TRW, Lemfoerder, напрямую взаимодействую с поставщиками Toyota и Ford, Hyundai и Kia. Те, кто интересуется тюнингом автомобилей, заказывают оригинальные тюнинговые детали премиального сегмента для Lexus, Mercedes, Audi и BMW.

**Константин:** Если Дмитрий

работает через интернет, то моя сфера подразумевает тесное общение с клиентом: это всегда личные встречи, долгие обсуждения, согласования проектов. Да, любой внутренний тюнинг автомобиля — это проект. Желания и запросы у всех разные: кто-то хочет сделать «громкую» машину, чтобы слышно было издали, для других важно, чтобы ничего не нарушало тишины в салоне авто. К Дмитрию человек приходит за определенной деталью, с четким пониманием, что он хочет получить в итоге, ко мне же обращаются люди, которые сами пока не очень представляют, чего хотят. Я занимаюсь шумоизоляцией и автозвук уже больше 5 лет и могу точно сказать, что каждый владелец машины по-своему представляет то, как она должна «звучать».

Сегодня в автозвуке существуют и развиваются два направления — SQ (от Sound Quality) и SPL. В последнее время я больше занимаюсь SQ, «качественным звуком», думаю, будущее за приятным и гармоничным звучанием.

**— С чего в принципе начинается бизнес?**

**Дмитрий:** Думаю, основой была детская любовь к автомобилям. Как это бывает, впервые помогаешь отцу с

ремонт автомобиля или мотоцикла, в старшей школе получаешь права, а потом у тебя появляется первая машина, и ты понимаешь, что теперь навсегда «болен» автомобилями. В определенный момент понял, что из этого увлечения получится бизнес, потому что я накопил достаточно компетенций и связей с поставщиками, чтобы начать на этом зарабатывать.

**Константин:** Я тоже влюблен в машины с детства. Вслед за отцом увлекался автомобилями, гонками, автозвук. Ценить хороший звук я начал с самых юных лет, и когда у меня появилась первая машина, конечно, захотел добавить туда музыки: поставил сабвуфер, усилитель, начал заниматься звукоизоляцией. Постепенно начал продавать расходники для автозвука. Покупателям

компании. Бизнес устроен так: чтобы что-то делать, тебе необходимо уметь распоряжаться деньгами. Но и развитие мы не оставляем без внимания, часто для того, чтобы в жизни компании случился какой-то новый виток, нужно мотивирующее событие — для нас таким событием стал весь 2020 год.

**Константин:** Да, это был тяжелый период. Мы столкнулись с оттоком клиентов почти на 70%, были «мертвые» месяцы (апрель, май), когда к нам вообще не приезжали люди. Доходило до критического минимума — одна машина в неделю. А ведь нам нужно выплачивать зарплату команде... Да, в тот период казалось, что для нашей студии важнее всего просто выжить! Но сейчас кризис миновал, дела идут намного лучше.

## Я ОТКРЫЛ первую «мастерскую» ПРЯМО в гараже у моего ОТЦА: туда мог заехать только один АВТОМОБИЛЬ. Вот это был НАСТОЯЩИЙ гаражный СТАРТАП!

нравилась низкие цены, но для самостоятельной установки аппаратуры у меня просто не было подходящего места. И тогда я открыл первую «мастерскую» прямо в гараже у моего отца: туда мог заехать только один автомобиль. Вот это был настоящий гаражный стартап!

В прошлом году мы решили сотрудничать с Дмитрием, и это было отличное решение: сейчас у нас площадь в 200 кв. м на 4 полноценных машино-места, магазин, склад, выдача, отдельно мастерская по изготовлению коробов, подиумов накладных.

**— Что сегодня для «Автоснаб-70» важнее: работать на увеличение выручки или расширять клиентский охват? Получить большую прибыль или захватить мир?**

**Дмитрий:** Сейчас это баланс. Мы всегда помним о финансовой составляющей, и для нас важен стабильный доход

**— Как не только создать, но и поддержать репутацию бизнеса?**

**Константин:** Качество для нас — не просто слово, мы подписываемся и на постсервисное обслуживание. Такое предлагают немногие, особенно в Томске: наоборот, часто даже после обращения, например, за услугами шумоизоляции, люди продолжают слышать в салоне шум улицы, скрипы, и считают это нормой. Те, кто хотят передвигаться в комфорте, приходят к нам. Мы подходим к делу очень основательно. Например, сейчас мы разрабатываем гарантийный сертификат, который дает право на обслуживание машины в течение года с момента проведения работ.

**— Ваши клиенты — кто они? Каких принципов придерживаетесь, обслуживая их?**

**Константин:** К Дмитрию приходят все, у кого машина нуждается в ремонте

по причине износа или поломки деталей, например, после ДТП, а также те, кто решил преобразовать внешний вид своего автомобиля, сделать его уникальным. Его преимущество в том, что он может найти и привезти максимально быстро те детали, которых нет у других. Кто-то хочет идеальной тишины, чаще всего это бизнесмены, которые хотят передвигаться без раздражающего внешнего шума дороги, города. Есть совсем юные клиенты, начинающие водители — среди них много тех, кто просит сделать звук громче.

Мы молодые специалисты, но часто работаем с возрастными клиентами, которые изначально могут относиться к нам скептически с высоты своего возраста и опыта, но в итоге оказываются довольны, возвращаются сами и рекомендуют нас другим.

**Дмитрий:** Я не ставлю и не продаю низкокачественные запчасти, ведь это касается всего, что связано с безопасностью водителя и окружающих. Нас выбирают за высокий уровень обслуживания и честность.



@autosnab70, autosnab70.ru



@bassbrothersstudio, bassbrothers.ru

г. Томск, ул. Красноармейская, 101 а, стр. 11, тел.+7-999-495-42-17

При поддержке Фонда развития малого и среднего предпринимательства Томской области



Московский тракт, 12, тел. 901-000

**Т**ребования к комфорту, безопасности и надежности комплектующих в машине постоянно растут. Для воплощения высоких стандартов нужны высококвалифицированные специалисты, которые понимают, что такое качественный ремонт, тюнинг или шумоизоляция. Двое таких профессионалов — Дмитрий Демидов и Константин Крочев — основали в Томске компанию ООО «Автоснаб-70». В виде двух торговых марок: автозапчасти и ав-

**У ТЕБЯ появляется первая МАШИНА, и ты ПОНИМАЕШЬ, что теперь навсегда «болен» автомобилями**





Локация: @procofe\_tomsk

# Душевный РОДНИЧОК

На создание частного детского сада «Родничок» Александру Домницкую вдохновили ее дети — а их у нее трое! «При этом, — улыбается она, — ни один из них не был в моем детском саду — они подросли к моменту его создания».

— Александра Михайловна, а как же воспитывались и развивались ваши дети?

— Так получилось, что они прошли разные системы воспитания: систему Марии Монтессори, Вальдорфскую систему и традиционную. Первую дочку я отдала в частный детский сад по системе Монтессори, ставшую для меня откры-

тием, перевернувшую все мое представление о воспитании детей. Главная заповедь этой системы — помочь ребенку освоить все самому. Это означает, что важно следовать за выбором малыша: если он сейчас хочет рисовать, то не следует препятствовать этому желанию. Взрослый должен участвовать в воспитании таким образом, чтобы ребенок сам двигался в своем развитии, не читать ему нотации, не указывать, что он должен делать, а прислушиваться к нему.

Вальдорфская педагогика основывается на большом количестве свободной игры. В этой системе очень много творчества, при этом смысл в том, чтобы не делать поделки просто ради поделок — этот процесс должен быть применим к жизни, объясняться полезностью и смыслом для дальнейшего применения.

Традиционная система больше регламентирована, все, как в школе — занятия по расписанию. Если садятся рисовать, то все без исключения, нет такого максимально индивидуализированного подхода, как в двух предыдущих.

Каждый тип педагогики несет в себе очень важные элементы, и мне хотелось создать нечто, что объединило бы в себе все лучшее из этих подходов. Так и появился наш сад «Родничок», основанный на традиционной системе, которая соответствует федеральному государственному образовательному стандарту, с элементами Вальдорфской педагогики.

— Вы лицензированный детский сад?

— Да, конечно. Мы получили государственную лицензию 26 ноября. В основном это было сделано для того, чтобы снизить родителям оплату за детский сад — теперь они смогут получить более высокую компенсацию.

— Легко ли было собрать команду, которая будет придерживаться ваших принципов взаимодействия с детьми? Найти к каждому особый подход — сложная задача...

— Собрать команду мне удалось благодаря тому, что в «Родничок» пришли профессиональные педагоги с огром-

ным желанием работать в нашей сфере. Я очень хорошо понимаю, что многое зависит от сотрудников — ценность не столько в самой системе, а в том, кто и как ее преподносит. Очень важны люди, которые общаются с детьми, поэтому я так рада, что у нас сформировался замечательный коллектив, все с профильным образованием, все изучали психологию. Главное, что это их призвание: моим педагогам нравится работать с ребятами. Они говорят: «Без детей как будто ты не живешь, отклика нет. Здесь ты, конечно, устаешь, потому что на детей нужно много ресурсов, но получаешь удовольствие колоссальное».

“ **ГЛАВНЫЙ** принцип **В ТОМ**, что ребенок может **ЗАНИМАТЬСЯ** тем, что ему сейчас по душе. Мы не заставляем — **В ЭТОМ** нет смысла. ”

— В чем особенность педагогического подхода в вашем саду?

— Мы много времени уделяем свободной игре, смысл которой в том, что она становится познавательной и развивающей в ситуациях, когда маленькие берут пример с взрослых. Девчонки наряжаются, кто-то в кухню играет, мальчишки достают конструктор, а если мы перевернем для них столик, могут и корабль начать строить. В это процесс входит и совместная уборка, и сервировка стола, когда мы просим разложить салфетки и ложечки. Получается очень домашний подход. Дети абсолютно естественно чувствуют себя в этой свободной игре, и это большой шаг на пути к взрослению. При этом, мы выдерживаем федеральный образовательный стандарт, и наши методы не противоречат ему.

— Чем занимаются с детьми?

— У нас много прикладных занятий: лепка, рисование, творческие мастерские, музыкальные занятия, развитие мелкой моторики. Всегда стараемся соблюдать режим дня — даже если

мелкий дождик, выйдем подышать на крылечко. Режим дня нужно соблюдать. Но главный принцип в том, что если ребенок не хочет рисовать, то он может заниматься тем, что ему сейчас по душе. Мы не заставляем — в этом нет смысла. Интересы ребенка у нас всегда в первую очередь.

— Как складывается распорядок дня?

— Мы принимаем детей до 8.30, потом утренняя разминка, завтрак, свободная игра, перекус фруктами перед улицей, затем одеваемся и выходим гулять, после прогулки обедаем и отды-

хаем. После сна творческая мастерская либо свободная игра.

— Как лучше всего найти подход к ребенку?

— Пробовать и наблюдать! Все дети очень разные: нужно смотреть со стороны, как воспитанник ведет себя, как общается с другими ребятами. С каждым нужно пробовать договориться: одному нужно дать поплакать, другого сразу обнять. Также мы проводим консультацию с родителями, спрашиваем, как они, например, дома свое чадо укладывают спать: кто-то на руках качает, кто-то одеялом накрывает и сразу уходит. От этого тоже сильно зависит подход к малышу, и мы всегда прислушиваемся к родителям.

— А приходится ли искать подход к родителям?

— Конечно! И это не менее сложно, чем найти подход к детям. (Улыбается.) Нужно быть всегда доброжелательными, очень культурными, корректно задавать вопросы и корректно отвечать на

поставленные. Мы всегда объясняем, почему мы делаем именно так, почему у нас такие ценности, рассказываем про свои принципы.

— Что можно считать главными принципами работы «Родничка»?

— Во-первых, безопасность детей: у нас есть пожарная сигнализация, тревожная кнопка, камеры. Что касается отношений ребятшек между собой, то мы всегда учим их договариваться и уважать друг друга. Во-вторых, профессионализм педагогов — я уже говорила, как важны люди, которые встречаются здесь детей каждый день. Я уверена в своей команде на все сто! В-третьих, экологичный подход — мы за деревянные игрушки, стараемся использовать меньше пластика. И, конечно, свободная игра — именно в ней дети развиваются по-настоящему.

— За что больше всего любите вашу работу?

— За возможность найти гуманный подход к детям и вырастить их психологически здоровыми. Это огромная ответственность, реализация своего педагогического таланта. Мы формируем целое поколение детей, и то, как мы примем ребенка, как будем к нему относиться, на всю жизнь отложится у него внутри. От того, что и как вкладывается в детей, от осознания важности нашей миссии, мы чувствуем настоящий душевный трепет!



ул. Прибрежная, 36, тел. 8-905-089-69-60,  
@rodnichok\_tomsk

При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области



Московский тракт, 12, тел. 901-000



**ОЛЬГА КОПЧУК-КАШЕЦКАЯ**

руководитель международного англоязычного детского центра «SmartFox» в Томске.

Давно известный факт: освоение другого языка легче всего дается в раннем возрасте. Но те методики, которые применяются для обучения взрослых, неэффективны для детей. Самый гармоничный способ — с детства общаться с ними на иностранном языке. Именно таким образом малыши «впитывают» и познают его.

— Когда ребенок учится говорить, он постоянно слышит родную речь. Сначала с ним контактируют взрослые, и он учится их понимать, пользоваться языком, а потом уже начинает свободно говорить. Постепенно речь усложняется, малыш осваивает все более сложные грамматические конструкции. По такому же принципу строится обучение английскому языку в «SmartFox», — рассказывает руководитель центра Ольга Копчук-Кашецкая. — Благодаря этому обучение английскому возможно уже с шести месяцев. (Улыбается.)

Ольгу сразу заинтересовали возможности, которые открывает Международная сеть англоязычных детских центров. Сама мама, уделяющая развитию дочки и сына огромное внимание, она решила сделать подарок всем детям Томска, открыв филиал «SmartFox» в нашем городе.

— Главное, что мы не просто учим английский, а развиваем на этом языке!

# Пространство в духе Кембриджа

*Родители, которые заботятся о гармоничном развитии своего ребенка, часто сталкиваются с непростой задачей: как открыть перед малышом широкие возможности обучения новому и при этом не перегрузить маленького человека информацией? Все просто. В англоязычном детском центре «SmartFox» предлагают развивающие занятия на любой вкус, и все это — с погружением в языковую среду.*

Локация: @prado.tomsk

## Онлайн — площадка для развития!

С учетом особенностей 2020 года, онлайн-формат занятий оказался очень популярным. — Заниматься поодиночке — скучно, а небольшая группа до 6 человек позволяет ребенку видеть на экране таких же детей, а, как известно, в коллективе детям от 3 до 12 лет проще раскрываться. Даже самые скромные и стеснительные втягиваются в тесное общение. Если вы учились языку по классической методике, то наверняка сталкивались с барьером — «заговорить». Наш формат обучения позволяет его легко переступить и включиться в общение. Программа занятия

## ЗАНЯТИЯ в офлайн-группах для ДЕТЕЙ от 6 месяцев до 12 лет **НАЧНУТСЯ** в **ФЕВРАЛЕ** 2021 года. Записаться можно уже **СЕЙЧАС**.

кропотливо проработана лингвистами, методистами, психологами и наполнена творчеством. Благодаря этому занятия в Zoom пролетают как одно мгновение.

### Встреча в офлайне

Какие бы возможности ни открывал перед нами онлайн-формат, ничто не сможет заменить живого общения.

— Мы готовимся к открытию офлайн-центра. Уже в 2021 году с удовольствием пригласим ребятшек и их родителей погрузиться в англоязычную среду в нашем уютном пространстве «SmartFox». Занятия будут организованы в малых группах (до 8 человек) и доступны как для полугодовалых малышей, так и для 14-летних подростков. Помогают этому и всевозможные увлекательные активности. Дети не просто слышат английскую речь. В «SmartFox» освоение языка объединено с классическими и нестандартными развивающими занятиями. Хотите уникальные творче-

ские курсы или спортивные активности? А как насчет танцев и музыкальных занятий? География, естественные науки, подготовка к школе. И все это разнообразие развивающих программ идет на английском языке.

Конечно, самые маленькие наши полиглоты будут заниматься вместе с мамами. Не секрет, что малыши копируют своих родителей, поэтому мамы будут принимать самое активное участие в развивающей деятельности.

Педагоги, которые работают в «SmartFox», — люди с огромным опытом работы с детьми, отличным произношением, знанием психофизиологических особенностей детей разных возрастов.

На занятиях детей встретит наш по-

мощник — любимый лисенок Фокси, подвижные игры, увлекательная программа и много общения. На выбор родителей — творчество, программа физического оздоровления «Умные и здоровые», география, «АВС» класс-подготовка к школе. Все это с полным погружением в английскую среду, русская речь не используется совсем, язык — исключительно английский. Программа, созданная на базе кембриджского лексического и грамматического минимума, включает всестороннее развитие навыков в соответствии с возрастом. Это сенсорика, мелкая и крупная моторика, координация, креативное мышление, музыкальность и чувство ритма и многое другое. Развивая эти навыки, дети одновременно изучают основные лексические темы (дом, семья, еда, здоровье и гигиена,

животные и т. д.), базовые грамматические конструкции, учатся понимать английскую речь и говорить целыми предложениями с первого урока. Эта методика экологична и подходит для изучения любого языка.



Мы собрали лучшее, чтобы дети могли добиваться высоких результатов в английском и развивать важные жизненные навыки, играя и веселясь.

### Английский нужен всем

Занятия в офлайне дают большую свободу для творчества.

— Все будет выглядеть так, как будто вы просто переехали в другую страну и привели своего ребенка в детский сад, где его день насыщен различными занятиями, но говорят только на английском языке. Конечно, поскольку такое «погружение» проходит лишь несколько раз в неделю, результаты зависят и от родителей. Мы всегда рекомендуем выполнять домашние задания и по возможности включать англоязычную речь в повседневную жизнь.

Не останутся без внимания и родители. Ведь это центр не только для детей, но и для взрослых! Пока ребята занимаются, для их мам и пап будут организованы различные полезные занятия: мастер-классы, лекции, психологические тренинги, фотосессии и многое другое. Англоязычный детский центр «SmartFox» станет уникальным семейным пространством развития, обучения и больших побед каждого ребенка и семьи в целом.

**SmartFox**  
kids club

Тел. 8-913-825-39-99,  
tomsk.smartfoxclub.ru, smartfox.ru,  
@smartfoxtomsk

При поддержке Фонда  
развития малого и среднего  
предпринимательства  
Томской области

**мой  
бизнес**  
центр оказания услуг

Московский тракт, 12, тел. 901-000



# Женская энергия: раскрыть и удержать

*Кристина Яцура производит на собеседника сильное впечатление: яркая, уверенная в себе женщина, слушать которую особенно интересно. Врач, психолог, сексолог, инструктор по системе «Вагитон», благодаря полученным знаниям и навыкам Кристина может поделиться с вами тем, как по-настоящему раскрыть свою женскую силу.*

— Женская энергия — это наша способность вдохновлять, умение одним лишь взглядом настолько заворочить собеседника, что ему хочется как можно дольше быть рядом, проявляя свои лучшие качества. Она выражается в желании жить полной жизнью, которое передается и другим. Это особая притягательность, чувственность и полное принятие того, кто перед тобой. Истинная женщина словно прожектор, который освещает все самое лучшее в человеке, придавая ему сил и уверенности. Именно такая женщина по-настоящему красива, блеск в ее глазах привлекает окружающих.

Женскую энергию можно раскрыть по-разному. Как вариант, это может быть психология, сексология и осознанная тренировка своего тела. Именно такого комплексного подхода я придерживаюсь в своей практике.

• Работа начинается с психологии, ведь главная эрогенная зона — это мозг. Именно сюда поступают любые импульсы возбуждения. Вот почему так опасны негативные установки, которые женщины часто придумывают себе сами. Желательно качественно проработать каждую проблему, которая возникает на пути принятия

себя. В конечном итоге следует научиться испытывать удовольствие от того, какая ты, как ты говоришь и как выглядишь.

• Отношения с партнером — очень важная составляющая нашей жизни, так как человек глубоко социализирован. Я всегда говорю, что мы не можем исправить мужчину, но изменив себя, мы однозначно можем повлиять на происходящее.

Если изменились вы сами, то прежние проявления партнера уже не сработают, и ему просто придется вести себя иначе, поменяв и свое отношение к ситуации. Даже встретить мужа с работы можно совершенно по-разному, одной улыбкой и светом в глазах создавая настроение. Женщина от природы многолика, и настоящее мастерство — уметь правильно пользоваться своими воплощениями, не стесняться своих желаний и говорить о них партнеру.

• Важная часть комплексного подхода заключается в тренировке интимных мышц. Это способствует улучшению и укреплению здоровья, восстановлению после родов, повышению либидо и привлекательности, открытию новых для женщины возможностей тела и наслаждения, запуску процессов омоложения и обновления в интимной сфере.

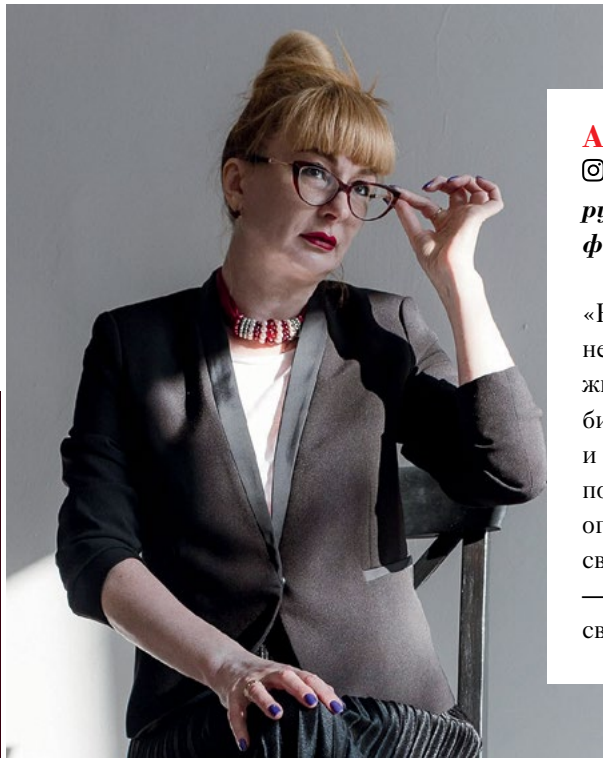


Образ: @basis\_platya

Именно эта энергия очень важна для женского счастья. Открываясь ей и избавляясь от негативных установок, мы способны на многое: создать атмосферу, в которой хочется быть как можно дольше, в которой мужчина имеет желание и возможность созидать, достигать, творить... Для меня самое важное — это счастливые лица людей, которые после терапии добились своих целей. А они могут быть самыми высокими: сохранить семью, найти любовь, понравиться себе!



Тел. 8-923-439-17-35,  
@sexolog\_yatsura



**АНАСТАСИЯ ПЕРЕВАЛОВА**  
@RUNALOG

руководитель бухгалтерской  
фирмы «Афина Паллада»

«Найдите себе работу по душе, и вам не придется работать ни дня в своей жизни». Это про меня. Я помогаю бизнесу законно экономить на налогах, и то, что я могу приносить реальную помощь людям, служит для меня огромным вдохновением. У меня есть свой рецепт успешной самореализации — ставить высокие цели, расширять связи и постоянно развиваться.



**МАРТА КАЗАКОВА**  
@UTROZDES

совладелец сети бутиков  
«Утроздесь»

Традиции, которые не остывают! Именно с таким посылом был открыт наш первый бутик, а сейчас их уже три. В этой фразе заложен глубочайший смысл возрождения семейных ценностей, забытых в суете современного мира. И главный источник моего вдохновения — конечно же семья! По выходным мы вместе готовим, долго гуляем, а ароматный чай собирает нас за одним столом уютными вечерами.

## САМОЕ ЦЕННОЕ

*Развиваясь в выбранных профессиях и пробивая себе путь к большим победам, наши героини не забывают о любви к себе, семейных ценностях и настоящем женском счастье. Знакомим вас с вдохновляющими wonder women!*

**КРИСТИНА ЩЕРБАКОВА**  
@YA\_KRISTIN4IKK

основатель @kristi\_shop\_kolp

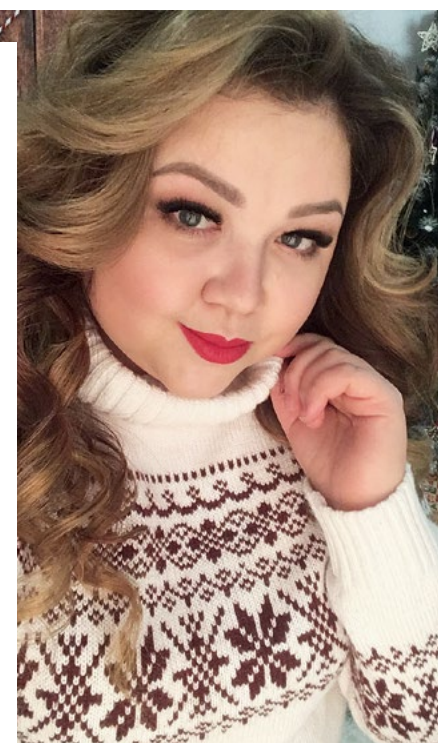
Благодарна судьбе, что живу в период перспектив и развития, что могу полностью использовать весь свой потенциал и столько всего сделать! Никаких волшебных таблеток. Есть только ты и твоё стремление к цели. Чтобы добиться каких-то результатов, нужно работать!



**ЕКАТЕРИНА АКИМОВА**  
@KATRIN\_A90

основатель фотостудии  
«Queen»

Счастливым меня делает мой активный образ жизни. Постоянно учиться новому, пробовать себя в различных видах деятельности. По профессии я учитель английского языка, но считаю, что всегда нужно пробовать новое. Окончила курсы массажиста, парикмахера, флориста, секретаря, визажиста, изучила китайский язык, и это вовсе не предел. Открыв свою фотостудию, подумываю пойти учиться на фотографа. Учусь играть на гитаре и не представляю себя в другом темпе жизни.



ЖЕНЩИНА от природы многолика, и настоящее МАСТЕРСТВО — умение ПРАВИЛЬНО пользоваться СВОИМИ ВОПЛОЩЕНИЯМИ



**ВАДИМ ПЕРШИН**  
Семейный психолог

Более 25 лет помогаю людям разобраться в самых запутанных историях и взаимоотношениях. Индивидуальные и парные консультации, гарантия анонимности!



PSYCHOLOG.TOMSK

**CHOCORAW BOX**  
Наборы для приготовления шоколада

Самый запоминающийся подарок. Подробная рецепт-инструкция, натуральные ингредиенты, качественные инструменты и формы в стильной крафтовой коробке.



CHOCORAW\_BOX.TOMSK.

**БАТИСТ**  
Студия текстильного дизайна

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



BATIST.SHTORY

**ЕРМАК**  
Детский футбольный центр

Футбол – это любовь на всю жизнь, опытные тренеры и верные друзья! Мы стремимся дать своим воспитанникам качественное футбольное образование.



ERMAKTOMSK

**OPTISSIMO!**

Эксклюзивные коллекции оправ и солнцезащитных очков от мировых брендов. Оставайтесь стильными в любое время года, а правильно подобранная оправа всегда поможет завершить образ.



OPTISSIMO.OPTICA

**ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**  
МРТ-томограф 3 Tesla

МРТ-исследование всего тела за одну процедуру производится на единственном в городе новом сверхмощном томографе 3 Tesla.



LDCTOMSK

**Картины и композиции из стабилизированного мха**

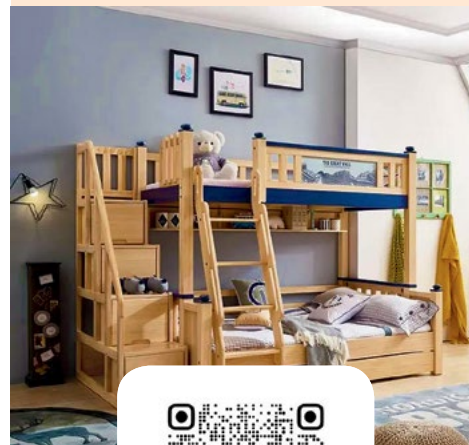
Собственное производство, широкая цветовая палитра. Красиво, экологично, эксклюзивно! Особенная изюминка вашего интерьера на долгие годы.



MEDVEDEVAQUA

**СТРАНА СНОВИДЕНИЙ**  
Магазин детской мебели

Все для идеальной детской комнаты и сладких снов вашего ребенка. Более 200 моделей мебели: кровати, шкафы, столы, стенки, матрасы и многое другое!



STRANA.SNOVIDENIA

**ЛАДУШКИ**  
Детский сад

Более 12 лет на рынке дошкольного образования. Уникальное развитие детей по методике «ЗЭТИ» с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.



LADUSHKI.TOMSK.DETSAD

**ТАЙМБЕРРИ**  
Сеть часовых салонов

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



TIMEBERRI

**MOSAICO FAMILY**  
Бутик одежды высокого класса

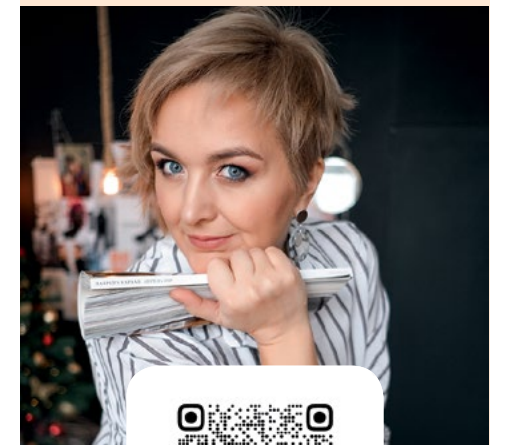
Официальный представитель итальянских марок одежды люкс и премиум класса: Max Mara, Fabiana Filippi, Peserico, Re Vera.



MOSAICO\_FAMILY

**ОЛЬГА КАЛАШНИК**  
фотограф

Умею видеть художественное в обычном. Самое главное в моем творчестве — эстетика традиций, которую я стремлюсь показать в своих фотоисториях.



KALASHNIK.FOTO



# City guide



## Мужской сезон

В магазинах Premier V — поступление мужских костюмов, в которых можно отправиться на мероприятие и торжества любого формата! В вашем вкусе строгие и деловые модели? Не вопрос, здесь вам без проблем подберут классический костюм в английском стиле. Хотите креативную клетку? Главное — правильно скомбинировать с ней рубашку и галстук, и шикарный образ будет готов. Предпочитаете что-то универсальное? Костюм в стиле кэжуал будет уместен в офисе, на бизнес-встрече, а также на семейном или дружеском празднике!

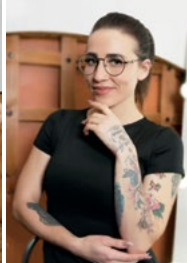
ул.79-й Гвардейской дивизии, 24, ТЦ «Радуга»,  
ул. Интернационалистов, 17/1, ул. Киевская, 13,  
ТЦ «Парад покупок», @premierv\_tomsk



## Самые сладкие пожелания

Совсем скоро нас ждет целая череда праздников: 14 февраля, 23 февраля, 8 Марта... И уже сейчас многие озадачены поиском оригинальных подарков для родных и близких, друзей и коллег. Именно таким подарком могут стать кондитерские изделия «Sweet Wish» — невероятные сладости ручной работы. Для вас составят красивые и вкусные наборы из натурального бельгийского шоколада. Либо оформят фантазийные плитки шоколада, которые, без сомнения, приятно удивят получателя. В ассортименте вы также найдете муссовые и бисквитные торты, капкейки, халву, безе, маршмеллоу, птичье молоко, зефир, меренговый рулет. Если у вас нет возможности и времени, чтобы приехать и забрать свой заказ, его с радостью доставят и вручат вам или человеку, которого вы хотите порадовать.

Тел. 8-913-804-73-41, @sweet\_wish\_tsk



## Школа для маленькой леди

COOL GIRL's — уникальный для Томска проект дополнительного воскресного образования. Здесь девочек знакомят с этикетом и правилами культурного поведения в любой жизненной ситуации — но это не школа хороших манер. Обучают юных леди уходу за собой, визажу, причёске, фотопозированию и дефиле — но это не модельное агентство. Ставят принцессам номера с профессиональным хореографом — но это не школа танцев. Погружают девочек в актерское мастерство и ораторское искусство — но это нельзя назвать театральной студией. Открывают для учениц волшебный мир рукоделия и кулинарии — но это не очередной курс домоводства для детей. Проводят занятия по моделированию различных жизненных ситуаций, тайм-менеджменту и психологической проработке триггерных тем — но это не центр детской психологической помощи.

Представляем вам школу для девочек COOL GIRL's. Цель школы — помочь им стать по-настоящему женственными!  
@coolgirls.school, тел./WhatsApp: +7 (953) 911-80-74



## ФОРМА ВОДЫ

### ЛЕЗ-АРК, ФРАНЦИЯ

Власти французского горнолыжного курорта Лез-Арк всерьез обеспокоены вопросом переработки пластиковых отходов. Именно поэтому они выступили с инициативой по продвижению местной горной воды, которую можно пить прямо из-под крана. Отели, рестораны и магазины будут постепенно присоединяться к акции, предлагая гостям природную воду в стекле взамен бутилированной.

# Кто куда...

**ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУРОРТЫ, СПА,  
РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ**

МАЛЬДИВЫ Fun&Toys КАТАР Fun&Toys ТАЙВАНЬ Fun&Toys ФРАНЦИЯ Fun&Toys ДУБАЙ Fun&Toys МАРОККО

## ВЕЛО-ОСТРОВ

### ТАЙВАНЬ

Активно развивая тему экотуризма, Тайвань ежегодно проводит велосипедные фестивали, участники которых могут любоваться красотами острова, путешествуя по велосипедным тропам. Вело-инфраструктура отлично развита как в крупных городах Тайваня, так и в красивой сельской местности вдали от мегаполисов. А выбрать для себя можно любой тур — от неспешной групповой прогулки до высокогорного марафона.



## НОВАЯ ГЛАВА

### ХАСУМА, КАТАР

Один из самых ожидаемых запусков 2021 года - открытие нового велнес-курорта Zula Wellness Resort в Катаре. Его уже негласно нарекли «королевством в Королевстве», которое даже по меркам Ближнего

Востока потрясает своим размахом и великолепием. Впрочем, основным направлением работы отеля станет погружение в мир красоты и здоровья. В ресторанах будут подавать блюда, прошедшие строгий ценз нутрициологов, а в spa-центре возвращать внутренний баланс и гармонию.





## ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В СТИЛЕ «ШАНСОН»

**17**-й день рождения в конце ушедшего года отметил популярный развлекательный комплекс — усадьба «Шансон». По доброй традиции ресторан хорошо повеселился со своими гостями и добрыми друзьями!

Всех, кто пришел сюда, ждал вечер, полный приятных сюрпризов: вкусные угощения, крутые конкурсы с подарками, красивая музыка от диджея и, конечно же, главный символ праздника — роскошный торт. Ведущий вечера Александр Порошин позаботился о том, чтобы улыбки и задорный смех не покидали гостей в течение всего торжества.



# Адреса в Томске



## ПОДАРКИ

Арт-бутик «Русский Шарм», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Цветочная мастерская «Райский уголок», г. Северск, ул. Курчатова, 11 а, @shishkina\_iren / Салон оптики «Оптиссимо», пр. Фрунзе, 40, тел.: +7 (3822) 52-93-69, +7 (3822) 70-03-66, @optissimo\_optica / Салон часов «Таймберри», пр. Фрунзе, 40, тел. 7 (3822) 52-63-52, таймберри.рф, @timeberri



## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «Kashemir luxury», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Бутик «Mosaico Family», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561 / Салон мужской одежды «Premier-V», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад покупок», тел.: +7-999-495-77-32, +7-913-850-53-07 / Магазин женской одежды «Liza Muromskaya», ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), lizamuromskaya.ru / «Kira Plastinina», ул. Учебная 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), @kirastyle\_tsk / Бренд женской одежды «DAISYKNIT», ул. Беленца, 9/1, тел. +7-952-888-66-69 / Бренд детской одежды «NEMALYAVKA», ул. М. Цветаевой, 11, @nemalyavka\_



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Пластический хирург **Михаил Афанасьев**, Центр женского здоровья, ул. Советская, 98, тел. +7-913-850-10-50, @afanasyev.plastic / Хирургия, поликлиника, косметология «Первая частная клиника», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650 / Клиника научной косметологии и диетологии «Идеале», пр. Ленина, 110 (3-й этаж), тел. 90-89-88, ideale70.ru / Центр здоровья «Аксиома», ул. К. Маркса, 36, тел.: 25-28-28, 51-08-29, @axioma\_tsk / Медицинский центр «Эстетик», ул. Никитина, 15 а, тел. 533-100 / Клиника эстетической медицины «Cher ami», ул. Красноармейская, 122/1, тел. 55-63-55, cherami.tomsk.ru / Зуботехническая лаборатория «Дентал банк», пер. Совпартшкольный, 10 а / Стоматологическая клиника «Здрава», ул. Косарева, 6 а; пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Подологическая практика **Елены Жернаковой**, ул. Советская, 2, +7-923-433-11-18, podologtomsk.ru / Центр интеллектуальных медицинских технологий «СКЭНАР Прайд», ул. Яковлева, 15, тел. 777-100 / Клиника «Доктор Борменталь», ул. Карла Маркса, 13, тел.290-60-90 / Мужской салон красоты «Just Men», пр. Фрунзе, 46, тел. 52-73-04 / Студия EMS-тренировок

«EMS FIT», Московский тр., 5, тел. 232-232, @ems\_fit\_tomsk / Студия красоты «Красивой быть», ул. Карташова, 4, тел. 59-09-09 / LPG-массаж «Pro.slimbodi», @pro.slimbodi / Терапия «Watsu», тел. +7-923-433-56-78, @ulya\_chuuya



## ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «Антураж», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Мебельный салон «Браво М», ул. Нахимова, 8/1 / Студия текстильного дизайна «Батист», пр. Фрунзе, 23, @batist.shtory



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка «BÖWE», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Бухгалтерское агентство «Охотники за бухгалтерией», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67 / Компания «Новохим», пр. Кирова, 27 а, оф. 1, тел. 8-800-234-91-49, novochem.ru / Русское географическое общество, goldringsiberia.ru, @goldring\_siberia, тел. +7-913-820-21-85 / Центр развития с применением нейротехнологий компании «Нейромир», тел. +7-961-885-28-88, @mozg\_tomsk, neuromir.ru / Студия вокала «ГолоS», ул. Пушкина, 32 а, тел. 50-16-50 / Туристическое агентство, авиакассы

«Тезаурум-Трэвел», пр. Кирова, 39, тел. 56-06-05 / Сеть детских садов «Ладушки», ул. С. Лазо, 6/2, тел. 320-525, @ladushki\_tomsk\_detsad / Частный детский сад «Кот в шляпе», ул. Шевченко, 14, @det.sad.tomsk / Юридическая фирма «ЛЛ.С-Право», llc-pravo.ru, @llc\_pravo / Бухгалтерские услуги «Высота», пер. Карповский, 13, оф. 401, тел. +7-952-888-48-42 / Бухгалтерия и финансы «Дельта», ул. Советская, 84, 71-21-99, +7-913-853-26-82, delta-tomsk.ru / Эксперт комплексов систем безопасности объектов «Барс», ул. Больничная, 4/2, тел. 909-280 / Психологический центр **Оксаны Антоновой**, пр. Кирова, 22, @chrtpartner / Сертифицированный коуч **Татьяна Зубова**, @coach.zubova



## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Производственная экокомпания «Сибереко», ул. Мокрушина, 9, стр. 30, тел. 20-10-40, @sibereco / Кондитерская студия «Бублик», ул. М. Цветаевой, 5, Иркутский тр., 12, пр. Ленина, 26, @bublikbakery



# Астропрогноз



Серьги Chopard, Happy Diamond Icons

## Водолей 20.01-18.02

*Начало года - для многих то самое время, когда хочется «все изменить». Но у Водолеев на этот раз все серьезно. Февраль обещает быть месяцем работы над собой и переоценки ценностей. Впрочем, уходя в себя, не забывайте возвращаться к близким, которым вы очень нужны.*

### РЫБЫ 19.02- 20.03

Вы любите творчество, и это взаимно! В феврале Рыбам захочется уединения и спокойной работы, требующей фантазии. Оказавшись в столь желанных условиях, ловите вдохновение. Кстати, творческий настрой подскажет вам изящный выход из ситуации, которая давно не дает вам покоя.

### ОВЕН 21.03-19.04

Овнов переполняет энергия, и от мыслей, куда ее направить, голова идет кругом. Прислушайтесь к совету близкого человека, в чьих добрых намерениях вы не сомневаетесь. Ну а если вам так важно следовать только собственному мнению, почитайте о силе подсознания или попробуйте медитировать. Такие инструменты будут полезны вашей огненной натуре.

### ТЕЛЕЦ 20.04- 20.05

Вы всегда были уверены в своих чарах, но впечатление, которое вы произведете на нового знакомого, превзойдет ваши собственные ожидания. Будьте осмотрительны, если ваше сердце несвободно. Ну, а если ваш статус «в активном поиске», будьте внимательны вдвойне. В таком вопросе нельзя ошибиться.

### БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Вы рискуете испытать романтические чувства к человеку, которого не задумываясь можно назвать вашей полной противоположностью. Будьте внимательны – легкое увлечение может захватить вас не на шутку, ведь противоположности притягиваются. Держите ситуацию под контролем, и не забывайте – от вас кое-чего ждут и на работе.

### РАК 21.06-22.07

Самое время навести порядок в своих делах. Единственное, чем вы рискуете – незаметно превратиться в зануду. И все же, доведите начатое до конца, а потом наградите себя неделькой на горном склоне или в Дубае, гармония будет восстановлена.

### ЛЕВ 23.07-22.08

Позвольте своему честолюбию подстегнуть вас и подтолкнуть к значительным поступкам. Не забывайте – смелость города берет. А приятным «побочным эффектом» будет для вас чувство внутренней свободы и независимости.

### ДЕВА 23.08-22.09

Если вы слышите голоса – не пугайтесь! Это далекие страны, открывшие, наконец, свои границы иностранным гостям, зовут вас к себе. Не отказывайте себе в удовольствии развлекаться и обогатить свой кругозор. А впечатления от февральской поездки будут греть вас до прихода тепла.

### ВЕСЫ 23.09-22.10

Конец года был весьма бурным, и звезды решили, что Весам пора перевести дух. Если вы ждали знака, чтобы стряхнуть, наконец, пыль с карты фитнес-клуба или провести детокс-марафон, то это он! А успех, как известно, следует за вниманием – инвестиции в собственное здоровье немедленно дадут результат и в других областях.

### СКОРПИОН 23.10-21.11

У вас грандиозные планы на этот год. Что ж, такой продуктивный настрой – ценный ресурс, который можно только приумножить, махнув на недельку в хорошей компании куда-нибудь в Красную Поляну.

### СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Думали, с окончанием новогодних вечеринок жизнь станет размеренной? Это не ваш случай. Праздник жизни продолжается. А кто-то из новых знакомых может изменить вашу личную жизнь навсегда.

### КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Вы ощущаете душевный подъем, и на ваш позитивный посыл окружающие летят, как пчелы на мед. Самое время заводить новые деловые знакомства или броситься в головокружительный роман. А можно и без «или» – сейчас вам все по плечу.

## Один шаг до ярких впечатлений

Коллектив туристического агентства «Тезаурум-Трэвел» поздравляет вас с наступившим Новым 2021 годом! Мы желаем вам удивительных открытий и покорения новых высот, успешных дел и великих побед.



Г. ТОМСК, ПР. КИРОВА, 39  
ТУРИЗМ, АВИАКАССА  
☎ 55-68-72, 56-06-05, 20-25-04  
TEZAURUM-TOMSK.RU

 **Tezaurum**  
TRAVEL  
ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО





— *Что всегда поднимает тебе настроение?*

— Конечно, это поездки и путешествия, ведь со мной всегда рядом мои родители.

— *Ты девушка организованная или тебе близка спонтанность?*

— Я считаю себя организованной, не позволяю себе опаздывать, все домашние дела и школьные задания планирую заранее и делаю всегда вовремя.

— *Ты уже знаешь, чего хочешь достигнуть в жизни?*

— Да. Окончить школу и поступить на юридический факультет ТГУ. А после — работать в профессии, набраться опыта и открыть свою фирму.

— *Тебя волнует, что о тебе думают другие?*

— Раньше меня это сильно волновало, но, повзрослев, я поняла, что, как сказано у философа Омара Хайяма, «О нас думают плохо лишь те, кто хуже нас, а те, кто лучше нас... Им просто не до нас».

# ПОЛИНА АПАНАСОВА

📷 polina\_apanasova

бравом 

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН  
УЛ. НАХИМОВА, 8/1  
ТЕЛ. (3822) 421-516  
BRAVOM.RU





*Первая*  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



# СЕМЕЙНАЯ УРОЛОГИЯ

с заботой о каждом

☎ 651-650 [www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru)

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, @chastna

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ