

# ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

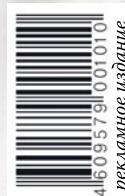
АПРЕЛЬ-МАЙ 2024  
ТОМСК

ПРОЕКТ  
НАЧНИ  
СЕЙЧАС

ЛИЦО  
С ОБЛОЖКИ  
КАТЕРИНА  
ВОСКРЕСЕНСКАЯ

ВСЯ ГАММА  
ЧУВСТВ

16+





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



**ВОЗВРАЩЕНИЕ ГОРОДУ  
ЛЕГЕНДАРНОГО  
ИСТОРИЧЕСКОГО МЕСТА**



пл. Ленина, 10, тел. 8 (3822) 900-050



Антон Аврамчук,  
бренд-шеф  
«Славянского базара»

«Славянский базаръ» — это ресторан, в котором мы собрали давно полюбившиеся рецепты в обновленном прочтении, чтобы русская кухня для вас заиграла новыми вкусами.

Мы соединили исторически русские блюда с современными техниками приготовления в исключительной подаче.

Особое место в ресторане отдается хлебу, который печется по особому традиционному рецепту в собственной пекарне, — хрустящий, румяный, приготовленный «по-домашнему».



# СИЛЬНЫЕ + ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВОЛОС ОТ «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКИ»

- Диета для ваших волос
- Нормализация кожи головы (лечение перхоти, зуда, повышенной жирности)
- Нормализация и ускорение роста новых волос
- Профилактика и лечение выпадения волос
- Рекомендации по щадящему окрашиванию волос
- Восстановление структуры волос после окрашивания, химической завивки
- Восстановление волос после родов, кормления грудью, общих наркозов, химиотерапии
- Ведение пациентов после пересадки волос

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

☎ **651-650**  
[www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru)

г. Томск, пер. Макушина, 14 б



**Елена Бальбурова,**  
 Главный редактор  
 Федеральной сети журналов  
 «Дорогое удовольствие»  
 balburova@mail.ru

**Я**

всегда восхищалась людьми, которые умеют радоваться жизни. Ведь те, кто этого не умеет, встречаются гораздо чаще...

У меня есть подруга. Помню, как сто лет назад, когда мы только познакомились, она в качестве сейлз-менеджера отправилась на большую промышленную выставку. В

то время подобные мероприятия в России еще только делали первые шаги, все было ново и интересно. Назавтра моя подруга захлеб рассказывала, сколько там было иностранцев и как шикарные мужчины с приятным акцентом угощали их с подругой Катей икрой и шампанским! Через некоторое время я узнала от подруги Кати, что мужчинами с акцентом были ребята из Баку, которые угостили девочек в буфете Советским шампанским и бутербродами с икрой...

Мы до сих пор иногда со смехом вспоминаем этот восторженный монолог «Икра и шампанское». Просто моя подруга – такая во всем и не меняется с годами. Она умеет по-прежнему феерически радоваться как удачному шопингу в Дубае, так и мороженому на лавочке летним вечером. Она, как солнечная батарейка, преобразует каждую крупинку радости в энергию счастья и светится им изнутри. И, по-моему, это настоящий дар! Потому что вкус к жизни – это очень хрупкое чувство, которое так легко потерять...

Наверное, темные полосы в жизни неслучайно чередуются со светлыми – это дает нам шанс каждый раз заново учиться радоваться тому, что еще недавно мы принимали как должное. Ведь после небольшой голодовки вкус еды всегда восхитителен.

Ведь вы и сами наверняка встречали людей, имеющих очень многое, но несчастливых, непонятых. Людей, которые «все видели» и успели утратить тот самый вкус к жизни, банально перебив себе аппетит...



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

**Березка**



# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЪБУРОВА**

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

РЕДАКЦИЯ  
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

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

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

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

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

Президент Издательского дома «Русская Азия»  
**ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ**

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры  
**АННА БОНДАРЕНКО**  
**НАТАЛЬЯ КОМАРОВА**  
**ИРИНА СТЕПАНОВА**

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

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

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

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

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

Дата выхода в свет 8 апреля 2024 года. № 4-5 (166). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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

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

ИЮНЬ 2024

TALK  
FEST

Ежегодный фестиваль TALK FEST  
журнала «Дорогое удовольствие»

TALK FEST — это

- Гибрид вечеринки и конференции
- Бизнес-нетворкинг и неформальное общение
- Эксклюзивные предложения и продукты
- Тест-драйв самых горячих новинок от брендов
- Подарки от партнеров

Хотите провести время с пользой, расслабиться  
в праздничной, неформальной обстановке, завязать  
новые полезные знакомства и ярко заявить о себе —  
присоединяйтесь!



СТАТЬ  
УЧАСТНИКОМ

16+

Отличный повод для живого общения!



**Н**аверняка вы замечали, что когда мы наполнены тем самым пресловутым ресурсом, то и результатов в любом деле добиваемся гораздо быстрее, работая с большим энтузиазмом и удовольствием.

Для каждого действия нужна энергия. Вот даже для того, чтобы написать эту колонку. Вопрос, как добыть и сохранить в себе силу, которая помогает нам быть не только физически, но интеллектуально и творчески активными, увлеченно обсуждается в последнее время. Нам рекомендуют составить для себя индивидуальный план-список, из которого станет ясно, что именно помогает нам накапливать энергию. При этом очевидно, что в нем будут и универсальные пункты, такие как хороший сон и здоровая еда, полноценный отдых и время на природе, комфортное общение с людьми и больше двигательной активности. Часто сюда добавляют позитивное мышление и изучение нового.

Мне кажется, не менее важно понимать, что именно, подобно дementорам, способно отнимать и даже полностью высасывать из нас энергию. Возможно ли свести на минимум деятельность этих «чудовищ»? Среди самых распространенных причин упадка сил — прокрастинация, переработка, фокус на прошлом, накручивание себя, стресс и страх. Понятно, что только осознание и признание за собой этих «грехов» не решает проблему. Но работать над такими состояниями можно и нужно. И пусть это не быстрый процесс, но результат всегда того стоит.

На своем примере могу сказать, что для работы в периодическом издании проблема концентрации и сохранения энергии невероятно актуальна. Каждый месяц — короткий забег к новому выпуску, который требует и физических, и психологических, и эмоциональных усилий. На прокрастинацию и все прочее просто нет времени. Такой динамичный темп держит в тонусе, помогая в нужный момент задействовать все внутренние резервы и добраться до финиша.

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

стр. **72**

**44**

**15**

**120**

**109**



CICLÓN  
1998



РУССКИЙ ШАРМ

АРТ БУТИК

ул. Никитина, 99, Модная галерея «Антеприма»,  
тел. 8-961-098-19-33, t.me/russskiycharm, vk.com/russharm

# Апрель

2024

## ФРЕШ

10 Письмо редактора

14 Вещи с именем

## ЛЮДИ

18 Лицо с обложки  
*Катерина Воскресенская*

22 Гость  
*Алла Духова*

36 Звезды  
*Непобедимая Сидни*

## LOOK&STYLE

40 Обзор  
*Ваш выход*

46 Фотопроект  
*Мария-Антуанетта*

56 Спецпроект  
*В тренде*

## BODY&BEAUTY

68 Новинки  
*Все грани красоты*

88 Спецпроект  
*Начни сейчас*

108 Кто куда

В каждом номере

124 Визитки

126 Светская хроника

134 Гороскоп

134



41



85

стр. 69



На обложке: Катерина Воскресенская



## Локальный бренд по обжарке кофе

Кофе оптом и в розницу



Свежая обжарка каждую неделю и бесплатная доставка



НАПИСАТЬ  
WHATSAPP



ПЕРЕЙТИ НА САЙТ  
CAUSELOVECOFFEE.RU





### ГРЕЦИЯ НА ВОСТОКЕ

Новый курорт Anantara Santorini Abu Dhabi Retreat открылся в природном заповеднике между Дубаем и Абу-Даби. Архитектура курорта отсылает к узнаваемому образу острова Санторини в Греции, где белоснежные строения каскадом спускаются к морю.

22 роскошных люкса принимают только взрослых гостей, в любое время суток к их услугам личный батлер. В двух фирменных ресторанах подают специалитеты региона и, конечно, греческую классику и деликатесы, а Anantara SPA побалует традиционными восточными и передовыми западными процедурами.



### АЛЬПИЙСКИЙ ОРЕЛ

Коллекция часов Alpine Eagle пополнилась новой ювелирной серией с циферблатами яркой расцветки, ободки которых украшены драгоценными камнями переходящих друг в друга оттенков. Согласно обязательствам Chopard в отношении ответственной роскоши, часы изготовлены из «этичного» золота. Циферблат украшен отличительным узором «солнечные лучи», напоминающим радужную оболочку орлиного глаза, и выполнен в традиционном для коллекции насыщенном цвете.



### ПОРА В ДОРОГУ

Новый полноприводный внедорожник Jetour T2 оснащен надежным двигателем мощностью 245 л.с. и роботизированной 7-ступенчатой коробкой передач, что обеспечивает комфорт движения. Полностью адаптированный к российскому климату, он имеет весь спектр опций, включая подогрев руля, лобового стекла и передних сидений. Адаптивный круиз-контроль, система аварийного торможения, ассистент движения в пробках, функция автоматического избегания столкновения и множество других полезных опций обеспечивают безопасность.



### ВЕЛИКИЙ ХАН

Спустя восемь столетий после правления Чингисхана наследие первого великого хана Монгольской империи по-прежнему охватывает континенты и культуры. Итальянский производитель аксессуаров Montegrappa и монгольский бренд Tavan Nuden объединили усилия, чтобы отдать дань почтения одному из самых могущественных правителей в истории. Ручка, созданная Montegrappa совместно с Tavan Nuden лимитированной серией из 99 экземпляров, выполнена из серебра, позолоты и монтегралита и украшена профилем и подписью великого хана.

# СИЛА ЖЕНЩИНЫ

*С Катериной Воскресенской мы встретились впервые за долгое время. Гостья нашей редакции всегда предельно честно говорила о личном жизненном опыте в колонке, которую когда-то вела в «Дорогом». Не стала исключением и эта беседа.*

Только ставки теперь выше. Сегодня Катерина — предприниматель, основательница известной в городе студии стиля «Kira и Я», член бизнес-клуба c-level. О том, как не бояться быть собой, уверенно вести стильный бизнес и ежедневно расти лично и профессионально, героиня рассказала в своем самом большом и откровенном интервью.

**— Катерина, последний раз вы появлялись на страницах «Дорогого» три года назад. Расскажите, что изменилось за это время?**

— Кажется, с тех пор вся моя реальность кардинально изменилась. Во-первых, я развелась. Во-вторых, полностью поменяла взгляды на жизнь и ее ценности. В одночасье задумалась: а ведь все, что было раньше, вообще не про меня. Я всегда отождествляла себя с определенной ролью — мамы, жены, подруги, бизнесвумен, но не понимала, какая я на самом деле, наедине с самой собой. Задалась важным и сложным вопросом: разве жизнь, которой я сейчас живу, — это то, о чем я мечтала? К сожалению, ответ тогда был «нет».

В ушедшем году произошло много травмирующих событий. И да, я со всем справилась и сейчас понимаю: все это — моя точка роста. Я наконец начала делать выбор, слушая свое сердце, а не ум, тем самым стала приближаться к себе истинной.

**— Можно ли сказать, что вы нашли себя?**

— Я продолжаю искать себя и сегодня. Для меня это путь длиною в жизнь. Я ведь по натуре исследователь и наблюдатель, который постоянно пробует новое. И я точно стала более самостоятельной и вернула себе независимость.

**— Самостоятельность для вас — это прерогатива или необходимость?**

— Если совсем откровенно, «самость» мне не нравится. (Улыбается.) Сейчас это вынужденная роль. Одной из моих главных ценностей по-прежнему остаются отношения, семья. Не вижу себя одиночкой по жизни, которая берет на себя всю ответственность. Ведь я хрупкая женщина и остаюсь ею всегда.

Развод — это грустно, конечно, но не смертельно. Жизнь продолжается. Мой бывший муж — хороший человек, которого я могу лишь поблагодарить за все. Но мне пришлось быть сильной в этих отношениях. А хотелось — счастливой. Поэтому мы и развелись. К тому же я вкладывала слишком много своей энергии, она уходила в никуда, я постоянно несла за все ответственность, и в какой-то момент моих сил перестало хватать на что-то, кроме семьи. А я все же убеждена, что человек счастлив, когда реализован.

Но стоит сказать, что самостоятельной я была с самого детства. Этого не отнять. Всегда делала то, что хочу, запала мне хватало на миллион задач. Думаю, это связано с большим внутренним потенциалом, которым я только недавно научилась управлять. Сейчас моя энергия стала еще сильнее, и это чувствуется. Вокруг будто бы все происходит быстрее, желания и цели сбываются по щелчку пальцев, материализуются мысли. Поэтому мне всегда нужно подумать, прежде чем подумать. (Смеется.)

Макияж и укладка: Алёна Фатеева  
Одежда и аксессуары: студия стиля  
«Kira и Я», t.me/kirastyletsk  
Локация предоставлена  
red\_mad\_robot, ул. Советская, 78

— **Личные изменения — это всегда результат упорной работы?**

— Конечно. Многим кажется, что создать себя — легко. Однако самая сложная работа — это работа над собой, над своими привычками, страхами и убеждениями. Очень просто быть жертвой обстоятельств, осуждать окружающих людей и снимать с себя ответственность за все. Но я поставила другую цель — стать творцом своей жизни.

Раньше было так: сначала ребенок, муж, бизнес, и потом уже только сама я. А сейчас четко поняла, что от моего внутреннего состояния зависит все вокруг. Если я в ресурсе, все складывается удачным образом — и дома, и в бизнесе, и в личных делах. Так что теперь я у себя на первом месте.

— **А проект студии стиля «Kira и Я» был создан интуитивно, как вы сказали, в потоке?**

— Бизнес — это совсем не легкое дело, но оно мне нравится. И думаю, я не такая умная как «люди-таблички», которые гениально работают с цифрами. Но моя сила в другом — я визуал. Умею создавать красоту, понимаю, как наполнить пространство и сделать так, чтобы людям нравилось в нем находиться. Когда я познакомилась с проектом Киры Пластининой в Томске, он был убыточным. Многие говорили, что за него даже братья не стоит, проще создать собственный бутик с нуля. Но я всегда любила именно трансформировать, видеть результаты своих стараний и сравнивать до и после. Открытием первого магазина мне хотелось доказать всем и в первую очередь себе, что я могу. Это было ужасно нервно, я перегорела идеей быстрее, чем случилось открытие. Единственное, что было в проекте от сердца, — сам визуал студии стиля. Он, кстати, пришел мне в голову совершенно неожиданно, в медитации. Помню, как глубокой ночью записывала голосовые сообщения дизайнеру о том, как должен выглядеть логотип. В прежнем помещении было много проблем, и я приняла решение о переезде. На новом месте, в ТРК «Лето», было уже гораздо

лучше. Я и сама изменилась — спокойнее относилась к тому, что какие-то события были не по задуманному плану. Я никому ничего уже не доказывала, а просто занималась творчеством. Удивительно, насколько по-иному все складывается, когда делаешь от сердца. Думаю, поэтому наш проект и вырос. Сегодня «Kira и Я» — это моя душа.

— **Говорят, настоящий рост наиболее заметен в переломные периоды. Случались ли они в жизни вашего бренда?**

— Мы совсем недавно пережили кризис. Я даже думала о том, чтобы продать магазин и пересечь в другую страну. Так случилось, что я привлекла нанятого человека к управлению своим делом, а потом обнаружила, что оно перестало быть моим. Очень доверяла людям, с которыми работала, и даже думала, что они со мной на всю жизнь. Это и было ошибкой. В бизнесе никогда нельзя отпускать контроль. За короткий срок от нас ушли постоянные покупатели, трафик упал и рейтинг стал ниже. Все, что я создавала годами, обесценилось. Но я убеждена: упасть не страшно, страшно сдаться. Чтобы исправить ситуацию, пришлось взять все в свои руки. В один день у нас полностью поменялся коллектив. Новые сотрудники оказались ответственными, активными, с горящими глазами. Они разделяют ценности бренда, и это видно. И знаете, теперь мне по-настоящему нравится приходить на работу. Я вернулась в проект со свежими силами и поняла, что не хочу закрываться. Потому что кайфую от обмена энергией с покупательницами, чувствую свою причастность к их красоте и уверенности. Вместе с «Kira и Я» мы совершили настоящий прорыв. И сейчас уже планируем расширение и запуск еще одного крутого направления. Уверена, оно станет очередным витком истории бренда.

— **Какие ценности вы транслируете сегодня своей команде?**

— В первую очередь, конечно, хороший сервис, доброжелательное и уважи-

тельное отношение к клиенту. К любому запросу мы относимся как к желанию преобразиться. Стараемся подобрать для женщины стиль, с которым она будет чувствовать себя более уверенно. Думаю, это я переняла от мамы и бабушки. Ведь и они работали с красотой.

— **Как вы считаете, сильный и успешный предприниматель должен окружать себя людьми соответствующего уровня?**

— Конечно. Наши читатели наверняка слышали фразу: «Если вы общаетесь с четырьмя миллионерами, вы будете пятым». И для меня окружение играет очень важную роль. Я вступила в бизнес-клуб, потому что поняла, что хочу обладать знаниями, которые могут вывести мое дело на более высокий уровень. На первых встречах смущалась, боялась говорить о себе, но потом начала быстро и стремительно расти. И сегодня с многими членами клуба мы стали настоящими друзьями, которые обмениваются полезным опытом. Нам ведь всегда кажется, что свой бизнес мы знаем лучше всех, но иногда полезно взглянуть на него с иного ракурса, найти слепые зоны.

— **А идеальный мужчина — он все-таки существует? Какой он для вас?**

— Главное в мужчине для меня — открытое доброе сердце. Это именно то, с чего нужно начинать. Также мне важна надежность, я не люблю неопределенность. Хочется, чтобы мой мужчина развивался, и я делала то же самое рядом с ним. Чтобы мы были близкими друзьями и взаимно уважали друг друга. Ведь когда я чувствую себя прекрасной, любимой и любящей, все начинает получаться.

— **Какие свои детские мечты вы смогли сделать реальностью?**

— Этот вопрос вызывает у меня мурашки. Я сразу вспоминаю себя маленькой девочкой, растущей в 90-е. Тогда всех старались сделать одинаковыми, подавляли творческий потенциал детей.

Но я всегда знала, что я не такая как все. Чувствовала, что меня ждет особенный путь. Мама не понимала, куда девать мою бешеную энергию. Если в школе организуют мероприятие — Катя в главной роли, устраивают дискотеку — Катя танцует активнее всех. Это у меня осталось. (Смеется.) Мне всегда удавалось собирать вокруг себя друзей, знакомых и придумывать для них что-то интересное и запоминающееся. А еще я всегда красиво рисовала, создавала прекрасные пространства для кукол. В 11 лет даже начала набрасывать свои первые эскизы одежды. Это всегда было очень ярко, красочно. Взрослые уже тогда понимали, что взрослая Катя будет яркой творческой личностью. Но я этого не осознавала, многого боялась — сказать лишнего, выразить свое «хочу», не согласиться с чем-то. Сейчас чувствую, что сумела реализовать самые смелые желания, которые тогда были в моей голове, — пожила на острове, обустроила загородный дом в лесу и до сих пор веду бизнес, связанный с преображением!

«Kira и Я», ул. Нахимова, 8,  
стр. 13 (ТРЦ «Лето»),  
тел. +7-913-870-22-23,  
t.melkirastyletsk



Макияж и укладка: Алёна Фатеева  
Одежда и аксессуары: студия стиля «Kira и Я», t.me/kirastyletsk  
Стул: «Агатис», ТЦ «Экстра»

# Талант помогать

*Благодаря свободному доступу к современным источникам информации кажется, что об известных творческих людях, популярных персонах шоу-бизнеса, сегодня мы знаем почти все. Однако интервью с Аллой Духовой, создателем легендарного танцевального коллектива **TODES**, помогло нам увидеть ее совершенно с другой стороны — очень человеческой...*

**Л**юбовь к танцам у Аллы Духовой началась еще в детстве. Когда родители отдали одиннадцатилетнюю девочку в музыкальную школу, она очень быстро уговорила маму перевести ее на занятия хореографией. Уже в 16 лет она создала женскую группу «Эксперимент», работающую в стиле джаз-модерн, весьма провокационном для советской эпохи. На одном из фестивалей девушка познакомилась с ребятами из Ленинграда, которые танцевали брейк-данс. В 1987 году, объединив свое творчество и взяв имя мужской группы, создали свой танцевальный коллектив **TODES**. Свой стиль они искали с помощью видеокассет, на которых были записаны выступления зарубежных танцевальных команд.

Вскоре на **TODES** обратили внимание советские звезды первой величины. Так началось его громкое восхождение на эстрадный Олимп. К своему пятилетию, в 1992-м, команда уже дала свой первый сольный концерт. Но Алла не собиралась останавливаться на этом. Она хотела работать с мировыми знаменитостями. И у нее

все получилось: ее танцоры выходили на одну сцену с Мэрайсей Кэри, Рикки Мартином и Майклом Джексонном.

В 1997-м обновленный состав балета Духовой вырос до 150 танцоров, тогда же была открыта и ее первая школа-студия танцев балета **TODES**, которая сегодня расширилась по всей России. За годы существования балета сменилось несколько поколений танцовщиков. Но слава **TODES** не уменьшается. Он и по сей день собирает полные залы поклонников по всему миру. Гастрольные туры балета продолжаются непрерывно.

**— Алла Владимировна, в нашей стране, пожалуй, нет человека, которому было бы неизвестно имя **TODES**. Сегодня под этим брендом объединены международный балет, сеть студий-школ, театр танца, **Todes Travel**, бренд одежды и даже обучающая онлайн-платформа. Принцип «я отвечаю за все» — это про вас?**

— Да, конечно. Во всяком случае, я контролирую все процессы, всегда держу руку на пуль-



Фото предоставлены пресс-службой **TODES**



## В 2017 году школы-студии Аллы Духовой вошли в КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА как САМАЯ БОЛЬШАЯ сеть танцевальных школ в мире.

се. Естественно, стараюсь делегировать по направлениям, назначаю ответственных. У нас сейчас сформирована прекрасная команда. Собиралась она по зернышку не один год. И в ней очень много прекрасных сотрудников, которые мне помогают.

— *Современный танец постоянно трансформируется и пополняется новыми направлениями. Более 30 лет TODES диктует моду или следует за ней?*

— Мы постоянно интересуемся тем, что вообще творится в танцевальном мире. Особенно в отношении современной хореографии. Конечно, мы зорко следим за тем, что происходит, — как развиваются те или иные направления, отслеживаем тренды. Учимся, что называется, у лучших. И привносим конечно же свое, пропускаем через себя. Именно поэтому у нас свой особый почерк. И он виден. Именно почерк TODES. Так что с гордостью подтверждаю: мы следуем за модой и мода следует за нами.

— *Тяжело ли стать участником вашего коллектива? Какие требования к артистам вы предъявляете сегодня? Лично контролируете уровень танцевальной подготовки воспитанников школ?*

— Что касается требованиям к воспитанникам, сейчас в составе коллектива работают только наши ученики. Это дети из студий-школ, которые, кто семь, кто восемь, кто десять лет назад, кто-то раньше, пришли обучиться танцу.

И сейчас они являются профессиональными танцовщиками нашего большого коллектива, участвуют в международных гастролях, работают в составе театра TODES, с гордостью несут наше имя. Конечно, наши требования — высокие, но и мы учим и воспитываем танцовщиков на самом высоком уровне, готовим хореографов, педагогов. В первую очередь должны обязательно быть влюбленность в свое дело, фанатическая преданность нашему общему делу, конечно же талант, трудолюбие и дисциплина.

— *Планируется ли открытие студии-школы в Томске или реализация совместного проекта с томичами?*

— По поводу открытия школы в Томске — да, мы собираемся это сделать. Как только будем готовы, как только подготовим наш ресурс, откроемся обязательно.

— *Говорят, что настоящее творчество невозможно без кризисов. Случались ли они в жизни TODES? А в вашей?*

— Это работа, жизнь, мы все — все живые люди. Да, бывают сложные моменты. Как и у всех, случаются какие-то форсмажорные истории и разные неожиданности — сейчас вообще на планете неспокойно. Что касается TODES, то мы живем в своем мире — в мире танца, и зачастую сутками не вылезает из хореографиче-



Фото предоставлены пресс-службой TODES



ского зала. Поэтому кризисов в творческой жизни, слава богу, не бывало. Что касается меня, то я по своей натуре оптимист, и что бы ни случилось, всегда говорю: «Это временно! Что ни делается, всегда к лучшему!». Живу по такому принципу.

— *Мы знаем, что среди благотворительных проектов TODES — опека над животными. Почему, в частности, вы решили заботиться о горилле из Московского зоопарка и оказывать помощь приюту для бездомных собак?*

— Не знаю, почему горилла, даже не могу сказать, по какой причине (Улыбается.) Наверное, потому что влюбились мы в нее с первого взгляда. Вот такая это симпатичная рожица, огромный, смешной, сильный... А что касается приюта для собак, я не знаю, как вообще можно не помогать любому животному, особенно если оно в беде и нуждается в помощи. Если у нас есть такая возможность, конечно, мы будем это делать.

— *Студия-школа TODES в Новосибирске решила поддержать ОПБФ «Путь», который проводит конкурс таланта «Принцесса Сибири» для девочек из детских домов. По вашему мнению, почему подобные инициативы особенно важны сегодня?*

— Поддержка детских домов не только сегодня важна, она важна всегда. Если бы мы всем миром собрались и помогли детским домам, хотя бы по маленькому кусочку... Представляете, насколько наш мир стал бы лучше! Это нужно делать всегда, об этом надо и нашим собственным детям рассказывать. Их следует воспитывать, показывая, что в жизни не все всегда бывает гладко, чтобы они с детства уже понимали, что такое сопереживание. Чтобы в них рождалось чувство помощи ближнему. Это важные моменты в жизни каждого человека!

# TODES

# Принципы легкого и приятного обучения



ЕЛИЗАВЕТА КРАЙНОВА

предприниматель

*Мы живем во времена информационного шума и переизбытка знаний. Получается, что иногда даже не осознавая этого, мы постоянно чему-то учимся. Кто-то повышает квалификацию, осваивает профессию или новое хобби. Кто-то просто хочет улучшить память и когнитивные способности.*



**К**ак сделать обучение более приятным и легким? Ведь чем дальше от школьных лет, тем сложнее нам дается этот процесс. В детстве нас мотивировали оценка или отсутствие наказания от родителей. Как нам, уже взрослым и состоявшимся личностям, попробовать что-нибудь запомнить сейчас, когда даже список покупок мы заносим в папку «заметки»?

Процесс обучения и запоминания многим дается с большим трудом, эти сложности зачастую возникают просто из-за неправильного подхода. Давайте рассмотрим методы, которые помогут нам достичь успешного результата в этом нелегком деле.

## Правила игры

Чтобы обучение стало более легким и эффективным, важно понять, как работает наша память. После прочтения приведенных ниже принципов, вы сможете сделать свое обучение результативнее, а сам процесс превратить из скучной обязаловки в интересное времяпрепровождение.

§ Лучше всего сложные предметы изучать утром, а за более легкие и творческие материалы браться во второй половине дня. Но здесь важнее следить за своими ощущениями, когда вам легче дается та или иная задача.

§ Создайте комфортные условия для продуктивного изучения: обязательно удобное рабочее место, чтобы ничего не отвлекало и все, что нужно, было под рукой. Ни в коем случае не стоит изучать что-то новое в зоне отдыха, мозг будет бунтовать и хотеть расслаблений.

§ Перескажите кому-то полученную информацию. Говорят, в таком случае она укладывается в нашей памяти еще прочнее. Еще лучше в этом случае излагать все своими словами, не подглядывая в материал. Рассказывайте

так, будто собеседник не знает вообще ничего.

§ Не пытайтесь выучить все за короткое время. Переведите знания из краткосрочной памяти в долгосрочную. Для этого нужно, чтобы мы получали информацию регулярно, можно понемногу, таким образом мозг успевает ее обрабатывать и «откладывать».

§ Делайте перерывы между занятиями. Несколько коротких подходов всегда лучше одного нескончаемого обучения, после которого все мысли свалены в кучу. Нужно понять, какое количество времени в день для нас будет оптимальным и какой нужен будет перерыв.

§ Найдите свой смысл в обучении. Поймите истинные мотивы, вдохновитесь, и тогда ваша вовлеченность станет гораздо глубже.

**НАЙДИТЕ** свой СМЫСЛ в обучении. **ПОЙМИТЕ** истинные **МОТИВЫ**, вдохновитесь, и тогда ваша вовлеченность станет гораздо глубже.

§ Попробуйте сразу же использовать полученные знания в деле. Примените их в своей работе или в общении с окружающими.

§ Постарайтесь найти выгоду даже там, где ее нет. Если вам нужно изучать информацию, которая лично вам вообще не нужна, но без нее вам не получить каких-то результатов, то подумайте просто о том, что сейчас вы тренируете усидчивость и способность концентрироваться.

§ Самый скучный и непонятный текст можно взять повторениями. Перечитывайте материал и обязательно делайте небольшой перерыв между подходами. А после сделайте краткий пересказ, чтобы понять, что запомнилось хуже всего, и приступайте снова.

§ Структурируйте материал и выделяйте ключевую информацию. Это эффективно, когда в нем встречается

много разных тем. Такой способ помогает связать их между собой. Используйте для этого диаграммы, майнд-карты, иллюстрации.

§ После структурирования информации переключайтесь между этими темами. Это приведет к лучшим результатам в обучении, так как смена тем привлекает наше внимание к различиям и сходствам между ними. Например, если нам нужно разобраться во всех видах стиля дизайна интерьера.

## Технические лайфхаки:

- Определите отдельный гаджет для обучения.
- А вот на основном гаджете обязательно отключите все уведомления и лучше вообще уберите его в другую комнату.

• Создайте тишину или белый шум — что вам больше по душе для работы. Существуют даже специальные музыкальные дорожки, где есть фоновый шум, например, звуки кофейни. Это помогает сосредоточиться и не отвлекаться.

Некоторые усваивают новую информацию за считанные дни, когда другим для нее же нужно мучительно долгое время. Первые обладают навыками успешного обучения, которые мы с вами рассмотрели в этой статье. Эти навыки помогают легко осваивать новые знания и в конечном итоге получать высокие результаты по жизни.

Найдите именно для себя идеальный формат, который будет подходить под ваш темп и скорость обучения, чтобы полученные знания не вылетали из головы сразу же после изучения.

# Иронический детектив — и смех и грех

*Когда-то, возможно, и было время чистых жанров в литературе, и фантастика была только фантастикой, а хоррор только хоррором. Но потом настала эра гибридных жанров, и многие авторы бросились смело скрещивать бульдога с носорогом.*

**Т**ак что сегодня чего только не встретишь: романтическое фэнтези, комедия ужасов, фантастический вестерн или вот герой моей сегодняшней заметки — иронический детектив.

Для русскоязычного читателя в целом и для меня лично жанр иронического детектива навсегда связан с именем известной польской писательницы Иоанны Хмелевской. Пани Хмелевская активно издавалась в России в период перестройки и, насколько я знаю, сегодня на русском можно прочитать абсолютно все произведения писательницы.

Вряд ли я сейчас вспомню, сколько раз в детстве и юности прочитала роман «Всё красное». Мне нравилось в нем все — взбалмошные герои, курьезные покушения на убийства, диалоги и, конечно, датский полицейский ин-



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

спектор, который был назначен на расследование из-за знания польского языка. Именно на нем говорило большинство персонажей. Вот только польский у инспектора оказался несколько устаревшим, и начал он свое расследование с великолепной фразы, навсегда сохранившейся в моей памяти: «Воистину на вечера было человецех, яко песку морского?». Честное слово, так приятно вспоминать эту книгу, что закрадывается мысль снова перечитать роман, благо я точно не брала его в руки лет пятнадцать.

Еще двумя несомненными хитами пани Иоанны были романы «Мы все под подозрением» и «Что сказал покойник».

То, что стало активно публиковаться в виде российского ироничного детектива в 2000-х годах, ни интереса, ни симпатии у меня не вызывало, а имя Дарьи Донцовой и вовсе стало нарицательным для обозначения не очень качественной литературы. В общем, к моменту нынешнему я совершенно не считаю себя фанатом жанра, однако умудрилась прочитать несколько вполне годных иронических детективов иностранных авторов.

Для начала представлю вам ирландца Куива Макдоннелла, знакомство с которым я начала с книги «Человек с одним из многих лиц». Роман оказался вполне себе в духе любимых моих братьев Макдонах, только чуть попроще. Нелепые герои, брутальные и непolitкорректные полицейские, бойкие старушки, море органичной обсценной лексики. «Человек с одним из многих лиц» — начало «Дублинской серии», так что, если де-

**ИРОНИЧЕСКИЙ** детектив — это не стендап, **ВЫЗЫВАЮЩИЙ ГОМЕРИЧЕСКИЙ** хохот, но вполне легкий и приятный **ЖАНР**.

тектив и герои вам понравятся, сможете тут же приступить к продолжению.

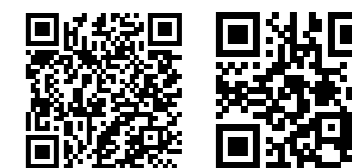
Следующий автор — британец Роберт Торогуд. Его книга «Смерть на Темзе» начинает цикл «Клуб убийств Марлоу», третья книга которого как раз должна выйти в 2024 году. Основная прелесть романа, конечно же, главная героиня — Джудит Поттс семидесяти семи лет от роду. Старушка восхитительна и совсем не похожа на легендарную мисс Марпл, хотя бы потому, что любит пропустить стаканчик виски (ладно, будем честны, не один и даже не два) и купается голышом в Темзе. Расследования она проводит в компании таких же оригинальных и почтенных леди.

Наконец самые свежие мои впечатления — серия романов финского автора Антти Туомайнена: «Фактор кролика», «Парадокс лося» и «Теория бобра». Признаюсь, «скандинавский иронический детектив» звучит для меня как оксюморон, уж больно я привыкла к мрачному нуару северных авторов. А тут, что мы имеем в начале? Хельсинки. Прагматичный талантливый математик, не понимающий человеческие эмоции, который вылетает с работы из-за того, что в приоритете его руководства не «хард скиллы» в виде умения очень быстро и очень точно высчитывать страховые риски, а «софт скиллы», вроде совместной йоги с коллегами и тренин-

гов по рычанию для выражения своих чувств. И парк приключений для детей, достающийся главному герою в наследство от неупутевого брата вместе с нехилыми долгами, в том числе и перед криминальными структурами. Отличный контраст героя и обстоятельств!

Что можно сказать, подводя итоги? Иронический детектив — это не стендап, вызывающий гомерический хохот, но вполне легкий и приятный жанр, который позволит отвлечься от серьезной реальности и провести пару-тройку вечеров за позитивным чтением, которое нет-нет, да и вызовет улыбку. Что ж, иногда даже такого небольшого отдыха достаточно, чтобы продолжать жить!

Рецензии на книги  
можете прочитать здесь:







## Собаачье сердце

Читакль по одноименной повести Михаила Булгакова  
Исполняют: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелев

1 апреля

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

## Куприн вслух

Литературно-театральный вечер по рассказам  
Александра Куприна  
Исполняют: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

8 апреля

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



## Дневник непрожитой жизни

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

15 апреля

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



## Циники

Читакль по одноименному роману Анатолия Мариенгофа  
Исполняют: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,  
Евгений Шевелев

22 апреля

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



## Дягилев. Часть вторая Русские сезоны

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

28 апреля

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



## Рассказы мистера О. Генри

Литературно-театральный вечер  
Исполняют: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

29 апреля

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



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

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

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

Литературно-музыкальный вечер  
«КАРТИНЫ УШЕДШЕГО ВРЕМЕНИ»  
по мемуарам художника  
Константина КОРОВИНА

22.05

ЦК ТГУ

19:00

Народный артист РФ

# ВАЛЕРИЙ БАРИНОВ

Ансамбль РАПСОДИЯ ОРКЕСТРА им. Н. П. Осипова,  
худ. руководитель Евгений ВОЛЧКОВ

Дарья РУБЦОВА, сопрано  
Андрей ЦЕЛКОВСКИЙ, бас



16+



Организаторы:

РУССКИЙ ШАРМ  
АРТ БУТИК

Партнеры:



БАМБУК

МОСТ

Информационный партнер:

ЖУРНАЛ ДОРОГОЕ  
УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ

## Вслед за ветром

Литературно-театральный вечер по рассказам А. Грина  
Исполняют: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

6 мая

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



## Коров&Серовин Часть первая. Валентин Серов

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

12 мая

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



## Солдатские сказки

Читакль по одноименным сказкам Саши Чёрного  
Исполняют: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелев

13 мая

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



## По страницам «Голубой книги»

Литературно-театральный вечер по рассказам  
Михаила Зощенко  
Исполняет: Илья Гваракидзе

27 мая

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



## Лауреаты премии «Онегин»

Впервые на томской сцене выступят лауреаты Национальной оперной премии «Онегин» — ведущие артисты Мариинского и Михайловского театров (Санкт-Петербург), а также московского театра им. Станиславского и Немировича-Данченко. Прозвучат произведения русских и зарубежных композиторов в сопровождении Томского академического симфонического оркестра под управлением Игоря Берендеева (Москва).

16 апреля

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 19.00  
6+



## Органист Даниэль Сальвадор

У томской публики возникает редчайшая возможность познакомиться с уникальной испанской органной музыкой, как старинной, так и новой. По «Золотому веку» Испании слушателей проведет Даниэль Сальвадор — выпускник Мадридской Королевской консерватории по классу органа, музыкальный руководитель Международного цикла органых концертов Посольства Ватикана в Испании. Строгая и эффектная музыка прозвучит в его оригинальном изложении.

17 апреля

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



## Достоевский в музыке

Новый проект Томской филармонии позволит услышать звуковой мир сочинений Достоевского и любимые им произведения Глинки, Бетховена, Листа, Россини. Их, а также фрагменты музыкальных произведений наших современников на сюжеты великого писателя исполнит Томский симфонический оркестр и солисты Томской филармонии. Литературные ведущие расскажут, какими узами Достоевский связан с Томской землей, и прочитают фрагменты прозы писателя.

21 апреля

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



**BÖWE**  
немецкие химчистки

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



## Бережная биочистка и химическая чистка

- Эффективно очистим
- Отлично отпарим
- Аккуратно отгладим
- Позаботимся о фурнитуре
- Бережно упакуем

Чистка на основе средств, надежно удаляющих пятна с деликатных тканей и сохраняющих их цвет

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

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 2000 руб. В остальных случаях ее стоимость составляет 200 руб. Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

## НЕМЕЦКАЯ ПРАЧЕЧНАЯ У ВАС ДОМА

Линейка средств  
для стирки  
350р.

Салфетки-  
пятновыводители  
25р. - 1шт.  
100р. - 5шт.



Подробности проведения акций узнавайте в сообществах «Химчистка BÖWE»

## Светлое и темное

Поклонники органной музыки и органистки Томской филармонии Марии Блажевич знают, что она давно является пропагандистом композиторов XX и XXI веков, умело миксуя музыку, предназначенную для звучания в храмах, и музыку светскую, вбирающую в себя широкий спектр настроений и мотивов последних 50 лет. Настроению контрастов подчинена вся программа. Все сочинения объединяет одно качество — они звучат остро и современно. Они — про наш день.

26 апреля

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



## Рок-симфония

Яркий, невероятный, темпераментный, виртуозный, харизматичный, эрудированный, безбашенный — и это все об универсальном музыканте Денисе Шаповалове, академическом виолончелисте и рок-композиторе, победителе конкурса им. Чайковского. Новая встреча с этим многогранным исполнителем и автором современной музыки также станет своеобразным баттлом между классикой и роком. На стороне классики выступают национальный гений Чехии А. Дворжак и австрийский композитор и пианист XX века Ф. Гульда, а за рок-музыку будет сражаться наш соотечественник и современник Денис Шаповалов. За дирижерским пультом — Захар Никифоров.

27 апреля

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 19.00  
6+



128 ЛЕТ НАЗАД (1896) В РАЙОНЕ ЛАГЕРНОГО САДА ОБНАРУЖЕНЫ КОСТИ МАМОНТА, раскопки которого произвел профессор университета Н. Ф. Кащенко.

## «Двенадцать стульев» — премьера в Дrame

Сюжет «Двенадцати стульев» известен всем, что не мешает зрителям вновь и вновь с неподдельным интересом наблюдать за приключениями искателей сокровищ — великого комбинатора Остапа Бендера и скромного конторского служащего Кисы Воробьянинова. Молодой режиссер Петр Норец предлагает свой взгляд на этот роман, подчас парадоксальный и неожиданный. «Двенадцать стульев» для него — пространство для игры и импровизаций, фантазмагорических превращений и неожиданных аллюзий.

16 апреля

Томский областной театр драмы,  
пл. Ленина, 4,  
тел.: 906-837, 906-845  
Начало в 19.00  
16+



## MeMy

Хит трех концертных сезонов, проект «MeMy», обосновался в БКЗ, по просьбе своих поклонников расширив программу! Зрители ощутят всю мощь симфонического оркестра, усиленного ритм-секцией и цифровым органом, а БКЗ будет наполнен ослепительным шоу-светом. Любимые MeMy будут звучать так, что вы полюбите эту музыку еще сильнее. Исполняет Томский академический симфонический оркестр под управлением дирижера Владимира Дорохова.

15 мая

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62  
Начало в 19.00  
6+



# Давным давно

## Юбилейный вечер Александра Постникова

«Пить надо меньше!» — так будет называться юбилейный вечер заслуженного артиста РФ Александра Постникова. На праздничном творческом вечере Александр Федорович будет вспоминать киносьемки, рассказывать байки, связанные с закулисной стороной актерской жизни и принимать театрализованные поздравления от друзей и коллег по цеху. В фойе театра будет развернута выставка, представляющая творчество артиста в разные годы.

12 апреля

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



## Репетиция полярного сияния

В центре сюжета двое влюбленных, которым надо решить, как будут дальше развиваться их отношения. Казалось бы, классическая ситуация — два человека оказываются наедине со своей проблемой — развивается совсем нетривиальным образом. Весь мир останавливается, и для них больше не существует ничего и никого, кроме друг друга. Теперь у них в запасе «целая вечность» — время полярного сияния...

19 апреля, 2 мая

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



## Взаперти

Журналист Гарсен, богатая красавица Эстель и скромная почтовая служащая Инес оказываются в загадочной гостинице, в комнате, из которой они не могут выйти. Раньше они никогда не встречались друг с другом, так почему же они заперты вместе, и что их ждет дальше? У каждого из героев есть свой скелет в шкафу...

30 апреля

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



26 апреля 19:00

Театр Драмы  
пл. Ленина, 4

0+

FINAL KONKURSA  
ПРИНЦЕССА СИБИРИ  
ПРОЕКТ СОЗДАН ОПБФ «ПУТЬ»  
ВЫСТУПЛЕНИЕ СТУДИИ-ШКОЛЫ АЛЛЫ ДУХОВОЙ  
TODES (НОВОСИБИРСК)  
TOMSKDRAMA.RU 906-837

# Непобедимая Сидни

*Ее называют новым секс-символом Голливуда, современной Мэрилин Монро. Чувственная школьница Кэсси из «Эйфории», надменная стерва Оливия из «Белого Лотоса», Сидни Суини словно магнит притягивает и удерживает внимание зрителей и критиков, пробуя себя все в новых и новых амплуа.*

*Текст: Валерия Клименко*

Стать кинозвездой Сидни Суини твердо решила в двенадцать лет, предоставив своим родителям подробный бизнес-план на пять лет по завоеванию Голливуда. В то время ее семья переехала из маленького городка Спокана в штате Вашингтон в Лос-Анджелес, и Сидни решительно направилась к поставленной цели.

Первым успешным кастингом стал для нее малобюджетный фильм про зомби, за ним последовал ряд маленьких эпизодических ролей в проходных проектах. Но никто и не обещал, что будет легко.

Мама девочки работала юристом, папа – специалистом в сфере гостиничного бизнеса. Никаких связей и лишних денег на поиски звездного агента у семьи не было, поэтому Сидни сама активно искала предложения и кастинги. Так ей удалось появиться в нескольких эпизодах популярных сериалов «90210: Новое поколение», «Милые обманщицы» и «Анатомия страсти». Но всего этого было недостаточно, чтобы на начинающую актрису по-настоящему обратили внимание.

Большой удачей для Суини стала роль Айды в сериале «Викинги». От серии к серии время

актрисы в кадре стало понемногу увеличиваться, реплик становилось все больше, а вместе с этим – и новых предложений. Тогда Сидни невероятно пригодились навыки в сфере тайм-менеджмента, ведь она, несмотря на плотный съемочный график, продолжала обучение на факультете управления бизнесом. А в сериалах «Все отстой!» и «Острые предметы» она умудрилась сниматься параллельно: в одном по будням, а в другом – по выходным.

Дисциплина и выносливость – качества, не последние по важности для актера. Суини сумела прокачать то и другое благодаря спорту. Чем только она не занималась в школе – футбол, бейсбол, лыжи. В результате девочка не на шутку увлеклась тренировками по ММА (Mixed Martial Arts) – смешанным боевым искусствам, когда ей было 14 лет. В интервью актриса как-то призналась, что всерьез задумывалась над тем, чтобы построить карьеру, выступая в этом виде спорта, однако все же сделала выбор в пользу кино. И это было чертовски правильное решение.

Несмотря на то, что хрупкую и миловидную Суини сложно представить на ринге, в Голливуде за каждую свою роль она сражалась буквально врукопашную. Так, появление юной актрисы в

нашумевшем сериале «Рассказ служанки» получился невероятно органичным и цельным. Однако брать в проект ее долгое время не хотели, поскольку на тот момент она училась в колледже в Лос-Анджелесе. Совмещать учебу со съемками в Торонто было сложно, но на выручку Сидни вновь пришли ее дисциплина и невероятная работоспособность.

Поворотным в карьере будущей звезды стал 2019 год. На экраны вышли сразу два мощных проекта с ее участием. В «Однажды в Голливуде» Квентина Тарантино у Суини была небольшая, но запоминающаяся роль Змейки. Еще каких-то три года назад Сидни и пред-

## Образ СЕКСУАЛЬНОЙ ШКОЛЬНИЦЫ принес актрисе популярность, но мог сослужить и ДУРНУЮ СЛУЖБУ. Роскошная фигура, ТОМНЫЙ ВЗГЛЯД И ПУХЛЫЕ ГУБЫ - риск застрять В ОДНОМ АМПЛУА был велик.

ставить себе не могла, что встретится на одной площадке с Брэдом Питтом и Леонардо ДиКаприо. Но ее мечты стремительно становились реальностью.

В нашумевшем подростковом сериале «Эйфория» Сидни сыграла сексуальную и весьма раскрепощенную школьницу Кэсси. В кадре ей неоднократно приходилось появляться обнаженной, ведь сценарий изобилует постельными сценами. Впрочем, к своей работе Суини, как и всегда, отнеслась со всей серьезностью и не постеснялась подойти к режиссеру Сэму Левинсону с ремарками. «Иногда в сценарии становилось слишком много пикантных сцен с участием Кэсси, и тогда я шла к Сэму и мы вместе корректировали сюжетную линию».

Интересно, но чтобы лучше раскрыть образ, Суини детально расписывает бэкграунд своего героя, фантазирует и дорисовывает в своем воображении мельчайшие подробности его характера. На первый взгляд подобная глубина никак не вяжется с образом легкомысленной Кэсси. Однако именно так Сидни пыталась найти оправдания поступкам своей героини.

Образ сексуальной школьницы принес актрисе популярность, но мог сослужить и дурную

службу. Роскошная фигура, томный взгляд и пухлые губы – риск застрять в одном амплуа был велик. Именно поэтому, впервые увидев сценарий сериала «Белый Лотос», Суини решила во что бы то ни стало заполучить роль в этом проекте.

Как и всегда, ей пришлось побороться. Создатели картины не были уверены, что красавица подходит на роль дочери богатых родителей, избалованной и стервозной интеллектуалки Оливии. Однако привычка никогда не сдаваться вновь сделала свое дело, и актриса стала частью каста детективного сериала.

Свободное от съемок время Сидни любит проводить дома со своей собакой по кличке Танк. Имя говорящее и в хорошем смысле отражающее характер ее хозяйки. Еще одно неочевидное ее хобби, которое на первый взгляд никак не вяжется с образом миниатюрной блондинки, – ремонт ретро-автомобилей. Да, актриса купила гараж, о чем сообщила в своем ТикТоке, она неплохо разбирается в вопросах механики и одно время ездила на красном Ford Bronco 1969 года.

Что касается личной жизни, то с 2018 года актриса встречается с ресторатором Джонатаном Давино, а в 2022 году по сообщениям прессы пара тайно обручилась. Суини не любит афишировать свою личную жизнь, а в интервью неоднократно говорила, что никогда не будет строить отношения с партнерами по съемочной площадке и в принципе с публичными людьми.

Однако этой весной ряд СМИ заподозрил красотку в романе с коллегой по фильму «Кто угодно, но не ты» Гленом Пауэллом. На экране между актерами случилась та самая химия, которую не так-то просто сыграть. Масла в огонь подливали сообщения о том, что и Глен, и Сидни приостановили общение со своими возлюбленными. Однако в свойственной для себя манере Суини резко пресекла все слухи, едко прокомментировав нелепые догадки журналистов.

Кажется, будто знаменитости и вовсе нет дела до шумихи вокруг ее имени. Проверенным путем она продолжает идти к своей цели, которую, еще будучи подростком, четко обозначила для себя в школьной презентации. И да, ее бизнес-план безусловно работает. В этом году блондинка дебютирует в образе Женщины-паука из киновселенной Marvel в фильме «Мадам Паутина», а также появится в главной роли в продолжении культового фильма «Омен. Непорочная».

# LOOK & Style\*

## ЦВЕТНЫЕ СНЫ

В своей весенне-летней коллекции Akhmadullina Dreams представляет новую волшебную историю со сказочными персонажами и разнообразными интерпретациями растительных и цветочных мотивов. Основа коллекции – романтичные платья. Особое внимание уделено цвету. Весна открывается капсулой в насыщенном кобальте и небесно-голубых оттенках с акцентами трендового цвета абрикоса, которые сменяются цветом голубого льда, темного шоколада и фирменным цветом шалфея.



\* -ОБРАЗ И СТИЛЬ\*

**ВЕСНЕ ДОРОГУ!  
КОКТЕЙЛЬНЫЕ ПЛАТЬЯ,  
ЮБКИ-БАЛЛОНЫ И  
СТИЛЬНЫЕ ЛОДОЧКИ-  
СЛИНГБЭКИ: ЗНАКОМИМСЯ  
С САМЫМИ ЯРКИМИ  
НОВИНКАМИ СЕЗОНА.**

Подготовила:  
Анастасия Калугина

# ВАШИ

KALMANOVICH



AARON ESH



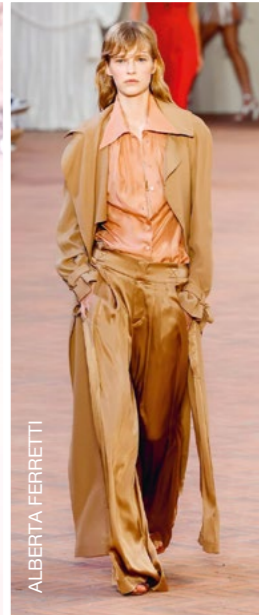
MARELLA

## ЛИГА ПЛАЦА

Некогда элемент военной униформы, сегодня - предмет первой необходимости в гардеробе каждой модницы. Кажется, придумать что-то новое на тему тренча сегодня практически невозможно, но дизайнеры все равно не опускают руки. В ход идут асимметричный крой, цветочные аппликации и драпировки. Как минимум, обвинения в тривиальности теперь нам точно не грозят.



ACNE STUDIOS



ALBERTA FERRETTI



JW ANDERSON

# ВЫХОД

## СОВСЕМ РАСПУСТИЛИСЬ

Воздушные юбки-баллоны, напоминающие по форме бутоны цветов, обрели популярность еще в 50-е благодаря дизайнеру Кристофалоу Баленсиаге, а сегодня они переживают очередную эпоху расцвета. Выполненная из атласной ткани, такая юбка отлично впишется не только в романтический, но и в гранжевый образ, особенно если сочетать ее с косяхой и грубыми ботинками.

KALMANOVICH



MANGO



FEBEN



MSGM



MARIE ADAM-LEENAERDT



THE ROW



MAGDA BUTRYM



ERMANNO SCERVINO



KALMANOVICH



KALMANOVICH



PATOU

AZ FACTORY

COFERINI

ATLEIN

### А НУ-КА, ДЕВУШКИ!

Душа просит праздника? В коллекциях этого сезона найдется платье для событий любого уровня торжественности. Полупрозрачные комбинации, версии в стиле 80-х с декольте и драпировками или романтичные, украшенные пышными лентами и бантами, – дизайнеры гуляют как в последний раз. И мы не отстаем, главное – не изменять длине мини.



LOVEREPUBLIC



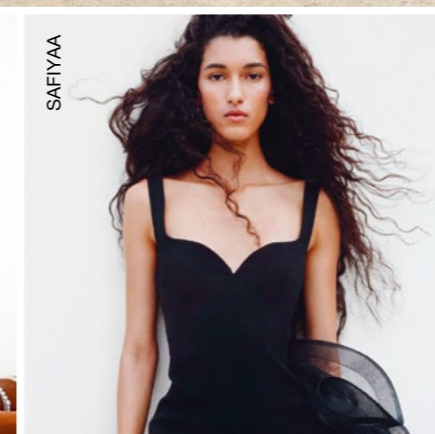
LOVEREPUBLIC



KALMANOVICH



MACH&MACH



SAFIYAA



SERGIO ROSSI



SERGIO ROSSI



VIVETTA

PREMIATA



VIC MATIE



EMPORIO ARMANI



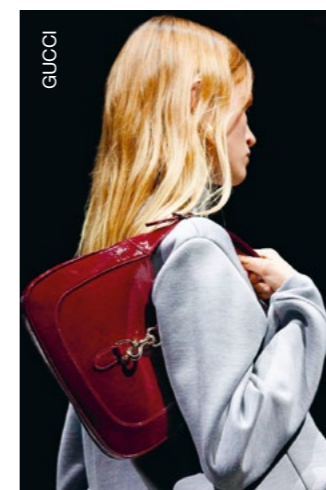
### ЛОДОЧКА, ПЛЫВИ!

Примерив эти лодочки-слингбэки с открытой пяткой на миниатюрном каблучке однажды, вы уже на захотите расставаться с ними никогда. И на то есть все основания: удобство, классический и в то же время модный дизайн. В особом почете этой весной – модели с длинными ремешками вокруг щиколотки и версии, украшенные блестящими пряжками, которые будут сиять на пару со своей обладательницей.



LOEWE

SPORTMAX



GUCCI



ZOMER

### С РУК НЕ СОЙДЕТ

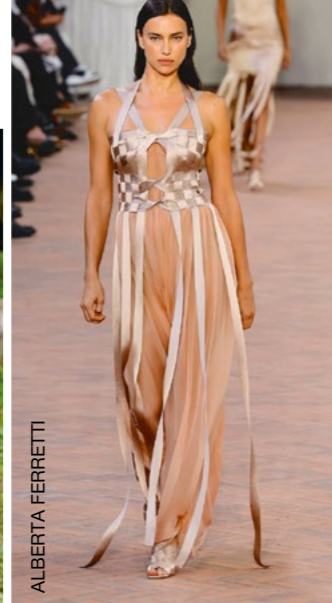
Название сумки-хобо происходит от английского слова hobo, что означает путешественник. Эта модель появилась на свет как простой походный узел, в котором сезонные рабочие в начале XX века носили все необходимое. С тех пор облик сумки сильно изменился, как и ее статус. В 60-е практичность и универсальность сумки-хобо оценила сама Жаклин Кеннеди, а вслед за ней и модницы по всему миру.



BOTTEGA VENETA



MARCO RAMBALDI



ALBERTA FERRETTI



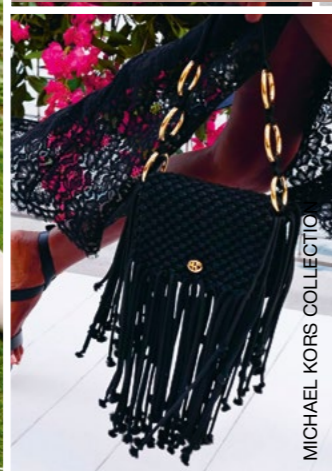
ALEXANDER MCQUEEN



COLIN LOCASCIO



JW ANDERSON



MICHAEL KORS COLLECTIO

### НИТИ ВРЕМЕНИ

Движение – жизнь! Вслед за фитнес-тренерами об этой очевидной истине решили напомнить и дизайнеры. Элегантные платья, топы и юбки, украшенные длинной бахромой, надеваем не только на вечеринку в стиле 20-х или соревнования по бальным танцам. В офисе ведем себя в них так же легко и непринужденно. Дополните образ сумкой с элементами в духе макраме – и каждый ваш шаг будет в центре внимания!



CALCATERRA



LOVE REPUBLIC



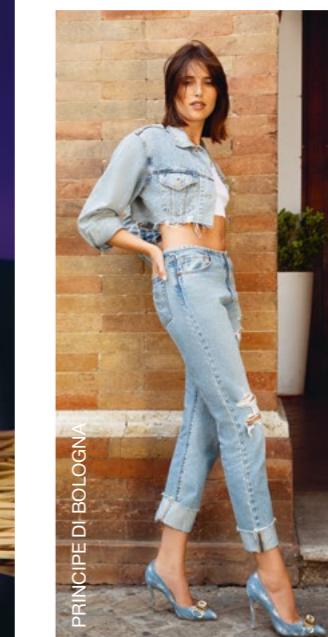
VIC MATIE



BARRACUDA

VIC MATIE

DIESEL



PRINCIPE DI BOLOGNA



FERRARI

### ГОЛУБАЯ КРОВЬ

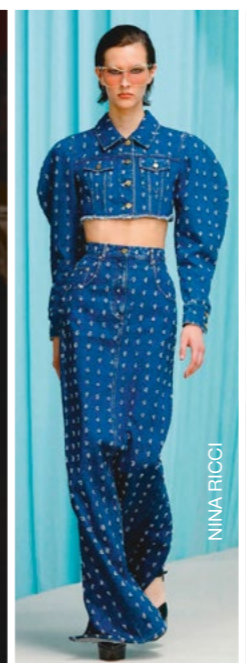
У денима поразительная воля к победе. Топы в виде роз, тренчи с эффектом потертости, казаки и ботфорты: уже который сезон дизайнеры придумывают новые способы модифицировать джинсовую ткань – и делают это невероятно изобретательно. Носите деним по принципу Total Look – и не ошибетесь: проверено Рианной и Хейли Бибер.



DAVID KOMA



CHRISTIAN COWAN



NINA RICCI



NADYA DZYAK



PENNYBLACK



# МАРИЯ- АНТУАНЕТТА



*Продюсер и фотограф: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА*  
*Стилист: ОЛЬГА РЫНИНА*  
*Макияж и прическа: АННА КОВАЛЕВА*  
*Модели: НИКА ЦЫКИНА И НАСТЯ ЧУМАЧЕНКО,*  
*MAGNIFIQUE MGMT*  
*Локация: VILLA ROSSA*



**На Нике:**  
ретро-корсет, шорты и пояс для чулок  
конца 19 века, гольфы (собственность  
стилиста), украшения *Yo-yo beauty*,  
босоножки *Marco Nero*,  
накидка handmade







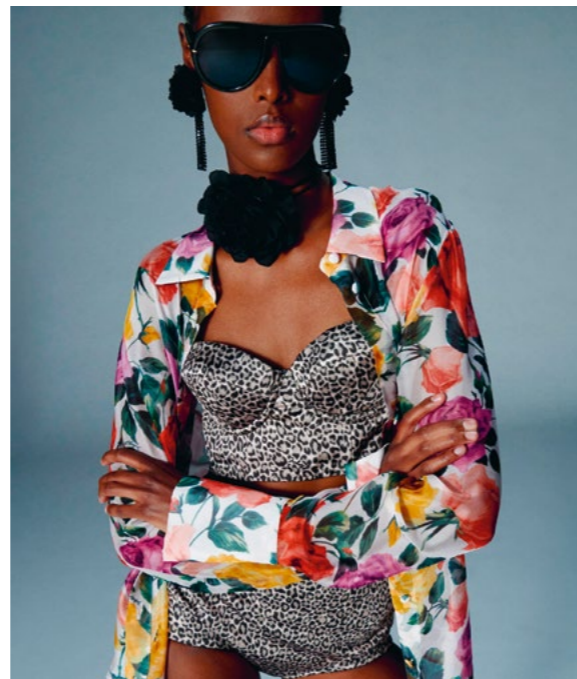
## ЛЕГКО И НЕПРИНУЖДЕННО

Объектив фотографа Стефано Галуцци объединил пятерых мужчин в новой рекламной кампании Pal Zileri весна-лето 2024, снятой на улицах Милана. Талантливые герои - олимпийский спортсмен Джулио Гульельми, архитектор Андреа Тоньон, арт-куратор Томмазо Де Бенедиктис, актеры Мартин Каннаво и Стефано Росси – дают свои интерпретации стиля Pal Zileri, приглашая в «Клуб последователей непринужденного подхода» (Effortless Club). Клуб для тех, кто отождествляет себя с непринужденной элегантностью и выбирает современный стиль.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

## ЖЕНСТВЕННАЯ ИРОНИЯ

Новая коллекция Blugirl – это результат перезапуска бренда, начатого в 2021 году и раскрывающего новое прочтение женственности. Героиня коллекции – очаровательная, романтическая, сексуальная, готовая быть ироничной по отношению к самой себе. Переосмысливая наследие и ДНК модного дома Blumarine, коллекция неизменно демонстрирует узнаваемый итальянский колорит.



## НА ПУТИ К ЦЕЛИ

Какие бы цели вы себе ни ставили, двигайтесь к ним уверенно в новых кроссовках Pinko Ariel. Эта модель исключительно комфортна благодаря стельке и особому креплению верха. Динамичный дизайн и инновационные материалы делают Pinko Ariel универсальными при стилизации любого образа, они способны адаптироваться к современной героине независимо от ее стиля и привычек.



## ГЛАВНАЯ РОЛЬ

В образах из новой коллекции «Снежная Королева. Limited Edition» монохромная палитра сочетается со сложным кроем и изысканными акцентами. Каждая вещь сама по себе претендует на главную роль в весеннем гардеробе, а за лаконичностью скрывается масса особенностей. В авангарде коллекции уверенно выступают укороченная косуха и юбка из натуральной кожи со змеиным принтом. Акцентные топы станут отличным дополнением к трендовому кожаному тотал-луку.



# PREMIER V

салон мужской одежды



тел. 8-913-850-53-07

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



# Искусство total black

*Весна для многих — это лучшее время, чтобы заявить о себе. Total black — вне времени, вне моды, вне возраста, вне трендов. Энергетика человека способна придавать черному бездну оттенков. В зависимости от нашего настроения, от игры фактур, от сочетания аксессуаров, в total black можно почувствовать себя строго и элегантно, дерзко и провокационно, роскошно и сногшибательно либо очутиться в роли героя блокбастера.*

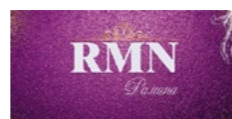
PRO  
FASHION  
models

пр. Академический, 8/8,  
тел. 8-913-850-34-40,  
@Mariya\_Leshchenya

ГАЛЕРЕЯ РОССИЙСКИХ ДИЗАЙНЕРОВ  
МУЛЬТИБРЕНД



ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90  
@multibrand\_grd, тел. 8-913-110-70-20



Ювелирная бижутерия  
ручной работы от известных брендов  
ул. Нахимова, 8, ст. 13, ТРЦ «Лето»



Организатор фотопроекта, кастинг-директор и руководитель модельного агентства «Pro Fashion Models» Мария Лещеня. Модели, принявшие участие в проекте: Мария Лещеня, Артём Порсев, Анна Фокина, Евгения Шамраева, Ольга Сартакова. Модели kids: Маргарита Лещеня и София Мосейчук.

Мужская обувь предоставлена магазином «Sneaker Outlet», пр. Комсомольский, 15 а, ТЦ «Остров», 4-й этаж, тел. 8-923-406-21-39; Фотографы: Алексей Почеревный, Александр Копченев, тел. 8 952 807-06-07, vk.com/fot.ki\_a; МУАН: Алена Собина, тел. 8 952 181-61-61; Анастасия Родокова, t.me/anastasiia\_siber; Наталья Арнянгина, тел. 8-923-436-79-10.




# СПЕЦПРОЕКТ В ТРЕНДЕ

*Пожалуй, самый стильный фотопроjekt объединил в себе наиболее актуальные, смелые и вдохновляющие фешн-тренды, тщательно подобранные стилистом, и по-настоящему очаровательных и женственных девушек. Идеальное сочетание в ярких образах этой весны!*

## Гузалия Абдрашитова

ПСИХОЛОГ

тел. 8-923-422-43-12

 Guzaliia\_A



### Old money — тихая роскошь

Также этот тренд можно назвать stealth wealth, то есть «скрытое богатство» — так одеваются люди с высоким доходом, которые не демонстрируют его, однако привыкли к безупречному качеству и высокому уровню жизни. Этот тренд как нельзя лучше подошел нашей героине, подчеркнув аристократичные черты ее внешности.

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




Одежда: Галерея российских дизайнеров «МУЛЬТИБРЕНД», пр. Фрунзе, 90

Обувь: «Дом обуви», пр. Ленина, 6, vk.com/dom\_obuvi\_tomsk



# Елена Барина

ТАРОНУМЕРОЛОГ, ХИРОМАНТ,  
ЭНЕРГОТЕРАПЕВТ

 elena\_barinova704  
 elenabarinova704  
 8-929-371-85-25




## Бархат

В этом сезоне элегантный, благородный и дорогой материал дизайнеры рекомендуют выбирать не только для вечерних нарядов, но и для повседневных выходов. Елене мы создали роскошный, женственный, но при этом уютный образ с помощью костюма с запахом и кисточками бахромы на поясе.

Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru  
Одежда и аксессуары: Галерея российских дизайнеров «МУЛЬТИБРЕНД», пр. Фрунзе, 90

# Анастасия Щукайло

ОРГАНИЗАТОР ТЕМАТИЧЕСКИХ  
ФОТОПРОЕКТОВ В ТОМСКЕ

 anastasiyafotoproekttomsk  
 AnastasiyShukaylo,  
 8-952-805-67-16

## Total red

Более красноречивый цвет трудно отыскать. Яркий символ любви, страсти и провокации, суперсила, которая сразу делает образ эффектным и притягательным. Дизайнеры советуют быть с этим цветом как можно решительнее, включая его в образы не только как акцент. Нашей героине мы предложили облачиться в total red, чтобы подчеркнуть ее чувственную и страстную натуру, смелость и уверенность в себе.

Фотограф: Ирина Катаева, тел. 8-999-909-70-45  
Одежда: Nekrasova, vk.com/nekrasova\_showroom  
Обувь: «Дом обуви», пр. Ленина, 6, vk.com/dom\_obuvi\_tomsk  
Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru





## Екатерина Вишневецкая

ВРАЧ СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД  
СЕТИ ЦЕНТРОВ СТОМАТОЛОГИИ И  
КОСМЕТОЛОГИИ «ЕВРОДЕНТ»




### Смелые контрасты

Тончайшая юбка и плотный жилет oversize, казалось бы, стилистически противоречат друг другу. Но только благодаря этому выбору создается эффектный запоминающийся образ. Легинсы со штрипками и акцентный кожаный шнурок на талии напоминают об актуальных трендах и завершают картину.

Фотограф: Кристина Вторушина, [vk.com/vatrynya](https://vk.com/vatrynya)  
Макияж и укладка: студия Beauty Team,  
Татьяна Зайцева, тел. 8-913-116-72-09  
Одежда: Actu. All outfits, тел. 8-913-855-03-15,  
[t.me/actuell\\_outfits](https://t.me/actuell_outfits)

## Анна Осыховская

ДУХОВНЫЙ НАСТАВНИК И ЦЕЛИТЕЛЬ

 [anna.osykhovskaya](https://vk.com/anna.osykhovskaya)  
 Анна Осыховская  
 8-923-435-92-32

### Леопардовый total look

Когда мы выбираем леопардовый принт, то сообщаем о своей неумной энергии, близости к дикой природе. Животный рисунок — один из ярких и максимально популярных трендов сезона. Хитрый взгляд, кошачьи манеры, сильный характер Анны подчеркнуты элегантным комплектом и легко узнаваемым модным принтом.



Макияж и укладка: «Рубе Студия», [alexandrarube.ru](https://alexandrarube.ru)  
Одежда: IF.U fashion store, ул. А. Беленца, 9/1  
(2-й подъезд, 1-й этаж)  
Обувь: ЕКОНІКА, ТРЦ «Изумрудный город», [ekonika.ru](https://ekonika.ru)





# Юлия Веревица

МАСТЕР ТАРО, ДИПЛОМИРОВАННЫЙ  
ПСИХОЛОГ

✉ julia\_taro\_love 📧 julia.taro  
☎ 8-906-948-77-74

## Прозрачные ткани

Один из главных трендов 2024. В образе Юлии мы отразили микс трендов, подчеркнув многогранность ее натуры: нежность и дерзость прозрачной ткани соседствует с грубой кожей — символом твердости характера и уверенности в себе. Романтика и дух бунтарства в одном образе.

Фотограф: Алина Мандарина,  
vk.com/alinina\_mandarina, тел. 8-913-864-85-49  
Макияж и укладка: «Рубе Студия»,  
alexandrarube.ru  
Одежда и аксессуары: Галерея российских  
дизайнеров «МУЛЬТИБРЕНД», пр. Фрунзе, 90

# Кристина Спицица

ТРЕНЕР ПО СТРЕТЧИНГУ

✉ kristyanella ☎ 8-952-883-84-70

## Микрошорты

Тренд на экстракороткие решения, ставший шоком в зимнем сезоне, перешел и в весенний. Наша героиня не боится быть дерзкой, эксцентричной и бросать вызов окружающим. Мы предложили ей надеть свободное худи модного бордового цвета и пальто-пиджак с широкими плечами. И точно не ошиблись.



Макияж и укладка: Наталья Арнягина,  
тел. 8-923-436-79-10  
Фотостудия: GERA, пр. Кирова, 36, оф. 502,  
vk.com/gera\_fotostudio  
Одежда: Actu. All outfits, тел. 8-913-855-03-15,  
t.me/actuall\_outfits  
Обувь: ЕКОНИКА, ТРЦ «Изумрудный город»,  
ekonika.ru

# Женщина прекрасна!



тел. 8-903-955-72-07  
[new.models.tomsk](https://www.instagram.com/new.models.tomsk)

**ГАЛИНА УЛАНКОВА**

врач, [galina\\_ulankova](https://www.instagram.com/galina_ulankova)

**ЭЛЬВИРА КОЖЕНКОВА**

предприниматель, продюсер,  
 юрист, основатель пространства  
 @ProRelaxTomsk,  
[elyakozhenkova](https://www.instagram.com/elyakozhenkova)

**ЕЛЕНА ВИННИК**

педагог-воспитатель детского  
 дошкольного учреждения

**НАТАЛЬЯ МАЛЯРЕНКО**

директор школы-агентства  
 моделей New.models.tomsk,

[malarenko.natali](https://www.instagram.com/malarenko.natali),  
[new.models.tomsk](https://www.instagram.com/new.models.tomsk)

**АЛЛА АНДРЕЕВА**

педагог, психолог  
 детско-родительских отношений,  
[andreeva\\_a\\_m](https://www.instagram.com/andreeva_a_m)

*В любом возрасте, весе, параметрах женщины великолепны! Школа моделей New.models.tomsk помогает любой женщине обрести уверенность в собственной привлекательности, не бояться проявлять свой бунтарский характер, двигаться против течения, спокойно и непринужденно демонстрировать миру свои сильные и слабые стороны и даже под брутальной одеждой в мужском стиле оставаться истинными леди, способными очаровывать и привлекать к себе взгляды.*

**ЮЛИЯ ФЕДОТОВА**

женский психолог, участница  
 конкурса красоты «Ты—уникаль-  
 ная», менеджер салона «Наря-  
 жаться красиво», [yulia\\_krasa](https://www.instagram.com/yulia_krasa)

**ЦВЕТАНА ДМИТРИЕВА**

психолог, игротерапевт, автопси-  
 холог, [tsvetana\\_psycholog](https://www.instagram.com/tsvetana_psycholog)

**ТАТЬЯНА СВИНЦОВА**

психолог, коуч личного роста  
[tatianasvintsova](https://www.instagram.com/tatianasvintsova)

**НАТАЛЬЯ СОБОЛЕВА**

врач-рентгенолог, менеджер  
 компании «МРТ Эксперт»,  
[id266318603](https://www.instagram.com/id266318603)

**ГАЛИНА ВОЛКОВА**

инженер «Промышленной  
 компании МИОН»



Одежда: Магазин мужской одежды «Пеплос», [peplos.ru](https://www.peplos.ru)  
 Макияж и укладка Натальи: «Рубе Студия», [alexandrarube.ru](https://www.instagram.com/alexandrarube)

# Все должно быть во благо

По словам Татьяны Саликовой, главного врача клиники эстетической косметологии REVITAL, принимая приглашение к участию в рубрике журнала «Суперкоманда», она очень беспокоилась, чтобы оно не превратилось в рассказ, основанный на штампах и шаблонах: «Суперэффективность, индивидуальный подход — об этом ведь наверняка говорит любой руководитель? А я всегда переживаю, что за громкими словами можно забыть о самом главном — своих пациентах».

## В чем наша сила

— Клиника эстетической косметологии REVITAL открылась в Томске 13 лет назад. Сегодня у нас есть много поводов для гордости: сложившийся коллектив суперпрофессионалов (искренне считаю так), уникальная концепция и продуманная стратегия, особенный подход к лечению пациентов, к выбору оборудования, к созданию собственных авторских методик. Клиника пользуется уважением и авторитетом и среди пациентов, и среди наших коллег — это дорогого стоит, и значит, все было сделано правильно.

В REVITAL люди, меняясь внешне и внутренне, получают главное — результат. А мы радуемся вместе с нашими пациентами, наполняясь колоссальными эмоциями от достигнутых ими успехов.

## Почему нас выбирают

— В течение многих лет пациенты приходят именно к нам, так как вместе с командой REVITAL разделяют принципы, которые мы успешно формировали с первого дня открытия клиники. Мы ждем у себя тех, кто настроен на долгосрочные взаимоотношения. На естественность и разумность. На планомерный подход к омоложению: когда физически не сложно, морально не тяжело и финансово доступно. Тогда и результат не заставит себя ждать.

Важно и то, что в наших врачебных назначениях и выбранных методиках

лечения нет ничего лишнего — только индивидуально подобранные программы с максимальной эффективностью. Как видите, без рекламных лозунгов не обойтись все равно. (Улыбается.)

Будем честны: очень часто человек посещает врача-косметолога на долгосрочной основе, а результата не видит.

Что же предлагаем мы? Мы начинаем с поиска источника эстетической проблемы: собираем анамнез, при необходимости назначаем анализы, подключаем смежных специалистов — терапевтов, офтальмологов, стоматологов, пластических

хирургов... Косметология — это отрасль медицины, и только опытный врач может точно определить причину появления пигментации, акне, мешков под глазами, заломов на коже или других эстетических дефектов.

## Наши принципы

— В медицине все должно быть во благо. Кредо нашей клиники — комплексный подход, взвешенное и взвешенное врачебное решение о применении аппаратных методик или инъекционных процедур, персональные рекомендации по домашнему уходу. Только так можно добиться реального долгосрочного результата — эту мысль мы постоянно транслируем нашим пациентам.

Врачи клиники подходят к лечению и процедурам омоложения с точки зрения максимально бережного отношения к людям. Об этом же говорит и последняя тенденция косметологии — все аппаратные методики назначаются только с учетом восстановительных возможностей кожи.

Направленность на интересы людей — главная наша цель, основной принцип. Для нас это не громкие слова, но суть всей деятельности. Именно за трепетное, чуткое, внимательное и ответственное отношение к пациентам, за желание расти, чтобы помогать людям, я могу назвать каждого члена своей команды суперпрофессионалом.



## Секрет успеха:

Только комплексный подход, только взвешенное и взвешенное врачебное решение о применении аппаратных методик или инъекционных процедур

Макияж и укладка команды: «Рубе Студия», alexandra@rube.ru, Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02, Наталья Арнягина, тел. 8-923-436-79-10, Мария, vk.com/mash\_beauty, Снежана Котикова, тел. 8-952-153-84-28; студия Beauty Team: Ольга Ляховская, тел. 8-923-405-00-44, Татьяна Зайцева, тел. 8-913-116-72-09, Валерия Федотова, тел. 8-996-636-98-56

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

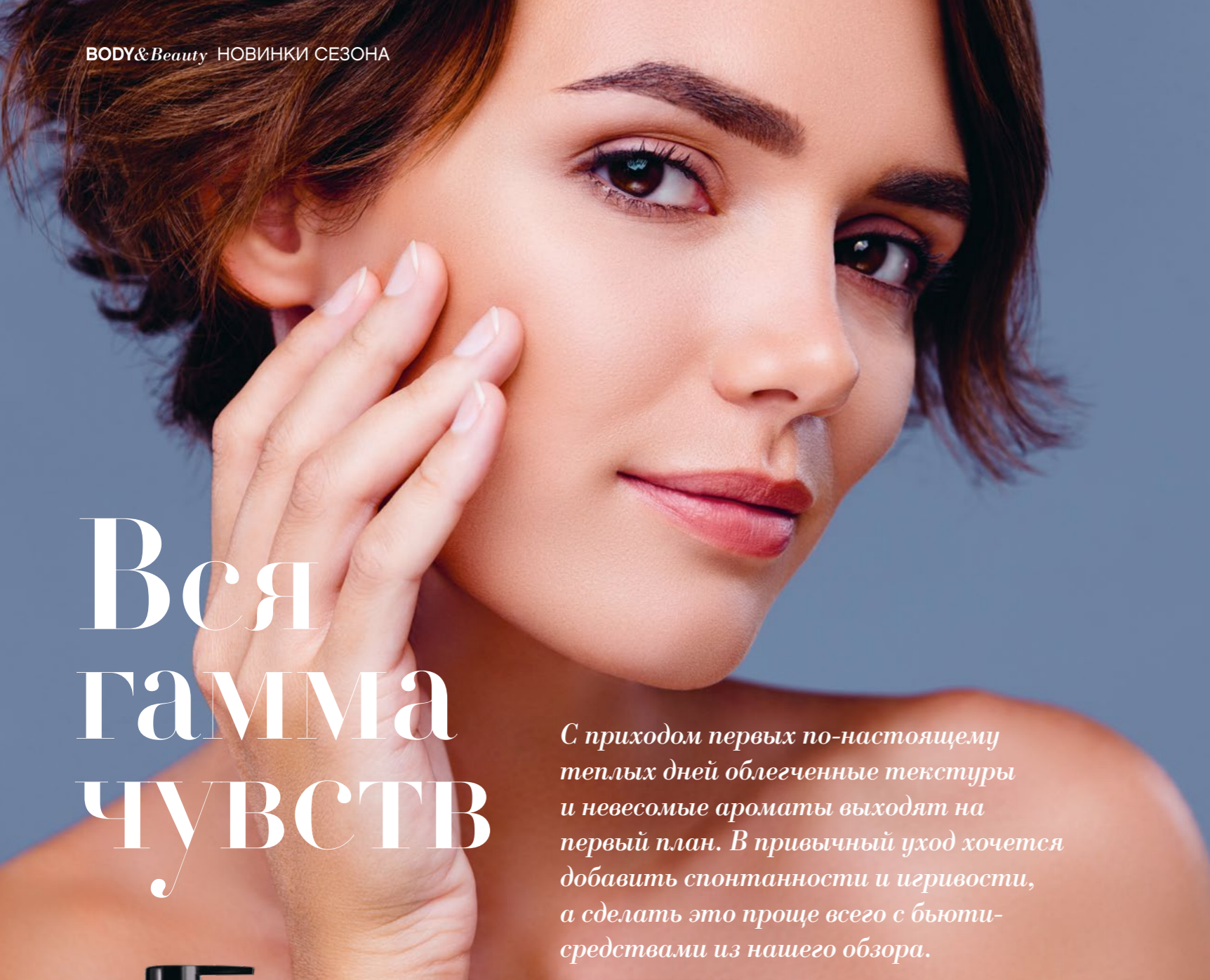
# BODY & Beauty\*

## МАГИЯ ОРХИДЕИ

Восстанавливающий ночной крем для лица и шеи Elixir Orchidea от Fresh Line, эксклюзивно представленный в Рив Гош, содержит микроэкстракт швейцарского ледника, отмеченный наградами в области антивозрастных биотехнологий. Мощный веганский ретинол стимулирует обновление клеток кожи, уменьшает пигментацию, а экстракт плодов монаха значительно уплотняет ее текстуру.



\* «ТЕЛО И КРАСОТА»



# Вся гамма ЧУВСТВ

*С приходом первых по-настоящему теплых дней облегченные текстуры и невесомые ароматы выходят на первый план. В привычный уход хочется добавить спонтанности и игривости, а сделать это проще всего с бьюти-средствами из нашего обзора.*



## ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ

Настоящий must have для обезвоженной кожи - молочко для тела ARKESKIN от Lierac. Гиалуроновая кислота в составе отвечает за увлажнение, а экстракт имбиря - за лимфодренажный эффект. У средства невесомая и очень приятная текстура, благодаря чему оно ложится на кожу невидимой вуалью и дарит ощущение абсолютного комфорта. От сухости и других несовершенств не остается и следа.

## ОЩУЩЕНИЕ СВЕЖЕСТИ

Шампунь-скраб SALT SCALP SCRUB SHAMPOO деликатно очищает кожу головы от излишнего себума, пыли и стайлинговых средств. Обеспечивает длительное ощущение свежести и чистоты. В состав входят мелкие частички соли, которые бережно скрабируют кожу головы, мгновенно растворяясь. Защиту волос обеспечивает миндальное масло, препятствуя их обезвоживанию и усиливая естественный блеск и сияние. Экстракт бамбука увлажняет волосы, делает пряди эластичными, мягкими и послушными. При регулярном применении скраб улучшает микроциркуляцию крови, что способствует росту волос.



## ВСЯ СИЛА ПРИРОДЫ

Повысить качество кожи, вернуть ей сияние и упругость поможет крем Gooben Anti-Wrinkle Firming Essence Cream. Средство на основе масла семян марулы и косточек экзотических фруктов, эксклюзивно представленное в Рив Гош, здорово работает с первыми признаками старения, потерей тонуса и тусклым цветом лица. При регулярном использовании мимические морщины разглаживаются, а овал становится четко очерченным.



## МОЛОДА И ПРЕКРАСНА

Незаменимое средство на теплое время года - невесомая эмульсия Clarins Multi-Active Emulsion. Продукт на ура справляется с жирным блеском и расширенными порами. Эмульсия уменьшает пигментацию, мимические морщины и прочие несовершенства. Секрет - в формуле на основе ниацинамида и экстракта синеголовника, которые оказывают мощное антиоксидантное действие. Как результат, кожа сияет красотой, молодостью и здоровьем.



## ГЛАЗА В ГЛАЗА

Правильно подобранная тушь - залог идеального макияжа. Найти подходящий вариант можно у индийского бренда декоративной косметики Colorbar, эксклюзивно представленного в Рив Гош. Zoom & Whoosh Mascara создает невероятной красоты ресницы: пышные и объемные без комков и заломов. Кроме того, тушь не боится воды, не скатывается и не размазывается в течение дня. Палочка-выручалочка на все случаи жизни.



## ПОД ЗАЩИТОЙ МИКРОСФЕР

Сыворотка Vitamin Complex Serum with microspheres содержит экстракт мoringa, ягод годжи и комплекс антиоксидантов, которые помогают коже лучше противостоять негативным факторам окружающей среды. Защищает кожу от смога и сигаретного дыма, предотвращает цифровое старение, вызванное HEV-излучением. Оказывает противовоспалительное и детоксицирующее действие. При регулярном применении поддерживает гладкость и упругость кожи даже в условиях экологии мегаполиса.



### ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Мужчины любят многофункциональные бьюти-продукты. Тем и хороша увлажняющая эссенция CHANDO Himalaya Energy, ведь она сочетает тоник, сыворотку и лосьон в одном флаконе. Благодаря гималайской ледниковой воде и экстракту тамнолии в составе средство гениально увлажняет кожу и дарит заряд бодрости на целый день. Бренд CHANDO Himalaya эксклюзивно представлен в Рив Гош.

### СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ

Лето не за горами, а значит самое время готовить косметику с SPF. Даже если вы проводите отпуск не на тропических островах, а в городе, о солнцезащитных средствах забывать нельзя. Спрей для лица и тела с SPF 30 от Youth Lab не просто защищает кожу от UVA /UVB-лучей, но также качественно увлажняет и защищает от преждевременного старения и появления пигментных пятен. Средство вы найдете на полках магазинов Рив Гош.



### ЭКСПЕРТНЫЙ ПОДХОД

Уникальный состав активных компонентов, твердого масла Ши и витамина Е интенсивно восстанавливает структуру волоса, восполняя разрушенные участки. Баттер PILULYA идеально подходит для обесцвеченных, осветленных, окрашенных, тонированных, выведенных из разных темных оттенков, а также натуральных волос, подверженных естественному разрушению. Парфюмированное средство с феромонами придает волосам легкий, манящий аромат, который уникально раскрывается на каждой женщине. Бренд создан Татьяной Лисиной, экспертом по восстановлению волос.



### ТЕХНОЛОГИЯ МОЛОДОСТИ

Увлажняющая сыворотка PRIMADERMA с высокой концентрацией активных ингредиентов предназначена для стимуляции выработки коллагена и поддержания молодости кожи лица и шеи. За счет молекул меньшего размера, она обладает более легкой текстурой, чем крем, и обеспечивает проникновение питательных веществ в глубокие слои кожи. Линейка PRIMADERMA «Энергия клеток» разработана на основе многолетнего опыта профессора Юлии Галлямовой.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

\* Акции действуют до 30.06.2024. Условия проведения уточняйте у администраторов по тел. 901-941



ул. Сибирская, 9/1, 3 этаж  
ул. Белинского, 20 а  
+7 (3822) 901-941  
MULTICLINIC-BEAUTY.RU  
MULTICLINIC



ЛАЗЕР  
ЭПИЛЯЦИЯ  
КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА  
УХОД БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ ПЛАЗМОЛИФТИНГ  
ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ  
УДАЛЕНИЕ МОРЩИН  
КОСМЕТОЛОГИЯ  
ДИЕТОЛОГИЯ ТРИХОЛОГИЯ  
БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ  
ЛЕЧЕНИЕ СОСУДОВ  
ПИЛИНГ ШЛИФОВКА ОМОЛОЖЕНИЕ  
НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ  
ДЕРМАТОЛОГИЯ  
БОТОКС  
ПЛАЗМОЛИФТИНГ  
ОСВЕТЛЕНИЕ ПИГМЕНТА  
ДИСПОРТ МАССАЖ  
МЕЗОТЕРАПИЯ  
ЛАЗЕР ДЕРМАТОЛОГИЯ КОСМЕТОЛОГИЯ  
КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА  
ОМОЛОЖЕНИЕ

### Акции по косметологии\*:

**ПЛАЗМОТЕРАПИЯ  
СО СКИДКОЙ 25%**

2 пробирки — 5250 руб. вместо 7000 руб.  
3 пробирки — 7875 руб. вместо 10500 руб.

**КОМБИНИРОВАННАЯ  
ЧИСТКА + ПИЛИНГ**

препаратами MEDI+DERMA на выбор\* —  
4900 руб. вместо 6100 руб.

\*Azelacl / Mandelac M / Mandelac C / Salipil

**РАССРОЧКА 0%  
НА УСЛУГИ  
КОСМЕТОЛОГИИ**



1

# Ночная смена

**1** Новинка французской лаборатории **PATYKA** – ночная маска **Pro-Collagen Lift Mask** с высокой концентрацией растительных аминокислот и растительным ретинолом. Маску с ультракомфортной текстурой достаточно наносить 2-3 раза в неделю на лицо, шею и декольте. Она восстанавливает и стимулирует естественную выработку коллагена, делая кожу более свежей и подтянутой после пробуждения.

**2** Исследования **CLARINS** показали, что стресс приводит к истончению эпидермиса. Усовершенствованная формула кремов **Multi-Active** обеспечивает коже еще более надежную защиту. Витамин B3 ускоряет синтез коллагена и улучшает текстуру кожи, а экстракт удивительно выносливого растения – синеголовника приморского – борется с возрастными изменениями, способствуя обновлению клеток. Цветочный аромат ночного крема с нотами розы и жасмина помогает расслабиться и повышает качество сна.

**3** Восстанавливающий ночной крем для лица и шеи **Elixir Orchidea** от **Fresh Line**, эксклюзивно представленный в Рив Гош, содержит микроэкстракт швейцарского ледника, отмеченный наградами в области анти-возрастных биотехнологий. Мощный веганский ретинол стимулирует обновление клеток кожи, уменьшает пигментацию, а экстракт плодов монаха значительно уплотняет ее текстуру.

**4** Ночная сыворотка-уход **NIGHT RENEW** от испанской лаборатории MartiDerm – это косметический бустер, который каждую ночь делает текстуру кожи более гладкой и ровной. Ампулы содержат альфа-гидроксикислоты, которые мягко отшелушивают внешние слои кожи. Морской коллаген и гиалуроновая кислота предотвращают потерю влаги и стимулируют выработку коллагена и эластина. Кожа разглаживается и смягчается, ее тонус повышается.

**5** Секрет представленной в Рив Гош ночной маски **HERA** от **Fresh Line** – чистый ретинол, заключенный в микрокапсулу с технологией постепенного высвобождения внутри кожи, что помогает ей адаптироваться к этому важнейшему ингредиенту в борьбе с признаками старения. Стволовые клетки альпийской розы ускоряют регенерацию эпидермиса, а экстракт центеллы увлажняет, минимизирует морщины и повышает эластичность кожи.

2



3



5



БОЛЕЕ  
400 АРОМАТОВ

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



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



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



PARFUMER  
ATELIER

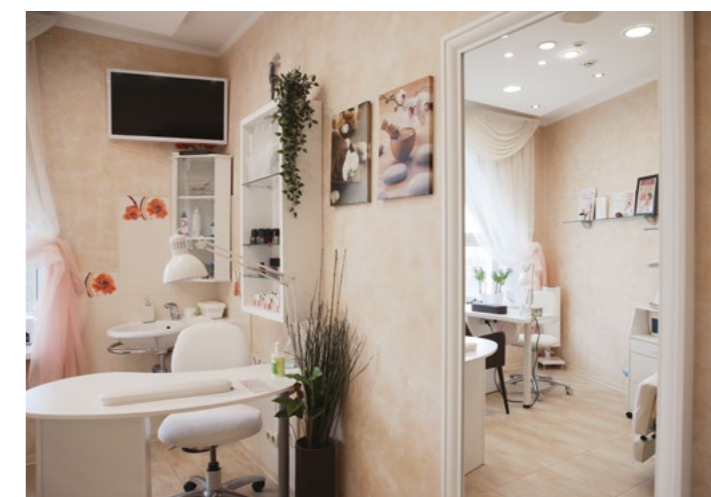
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ  
АВТОРСКОЙ ПАРФЮМЕРИИ

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

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

Селектив  
Ниша  
Распив





# НОВАЯ ГЛАВА

**К**ажется, в «Салоне красоты Ксении Хмелевской» знают абсолютно все бьюти-секреты. Здесь делают качественные окрашивания и актуальные стрижки, предлагают услуги визажиста, nail-мастера и многое-многое другое.

Сегодня возможность погрузиться в атмосферу тотального преображения стала ближе для каждой из нас — команда Ксении Хмелевской переехала в центр города. Мы встретились с Ксенией, чтобы поговорить о новом витке ее бизнеса.

— Ксения, в какой момент вы решили, что салону стоит сменить локацию?

— «Салон красоты Ксении Хмелевской» существует с 2012 года. Все это время мы арендовали помещение и постепенно его расширяли. Наверное, мы достигли необходимого уровня стабильности и поняли, что пришло время обзавестись именно своим пространством. Целый год обдумывали эту идею, рассматривали разные варианты помещений. Тогда нам попалась площадь одного из этажей велнес-клуба «Солерно» — и это был определенно хороший знак, ведь специфика спа нашему салону очень близка. Я приехала на просмотр, зашла в клуб и поняла: это именно то, что нам нужно — пространство в центре города, созданное для женщин. Я ведь

с самого начала ведения бизнеса придерживалась концепции «все в одном месте». Сегодня наш салон предоставляет огромный спектр услуг для создания имиджа клиента, а в «Солерно» можно посетить еще и спортзал, бассейн... — в общем, отдохнуть душой и телом.

— Клиенты оказались готовы следовать за вами?

— К счастью, да. Ведь место, где хочется находиться, всегда обладает особой энергетикой. А создают ее именно люди — внимательные, вежливые, профессиональные. Нам также удалось подружиться с постоянными клиентами клуба «Солерно». Все оказались довольны разнообразием услуг салона и качеством работы наших специалистов.

— Что изменилось в связи с переездом?

— Мы оборудовали целое крыло для спа-процедур и расширили зону отдыха. Теперь в салоне есть большие оснащенные кабинеты. В связи с этим штат наших специалистов вырос в два раза. Это все ответственные мастера, ставшие

частью большой команды «Салона красоты Ксении Хмелевской».

Вместе с нами перебрались коллекции парфюма и эксклюзивных украшений. Кстати, изменения коснулись и их. Раньше мы акцентировали внимание на муранском стекле, а сейчас — на натуральных камнях. Совсем скоро я улетаю на ювелирную выставку, откуда наверняка привезу много идей для нашей новой коллекции. Познакомиться с ней в салоне можно будет уже в середине апреля.

— А одноименный бутик одежды и аксессуаров остался на прежнем месте?

— Да. Но и в нем произошли изменения. В начале своего пути мы в числе первых бутиков привозили в Томск одежду только премиального сегмента — это были такие бренды, как Serginetti, Kiara. Но потом плавно перешли на более доступный, бюджетный класс изделий. Сейчас чувствуем, будто когда-то упустили свою нишу. Поэтому снова начинаем работать с первоклассными брендами, эксклюзивные вещи которых так полюбили нашим клиентам. Теперь в бутике можно будет найти одежду и аксессуары на разный бюджет и вкус.

— Одной из ценностей вашей команды всегда было стремление к обучению. Новые специалисты разделяют такой подход?

— Конечно. Мы действительно никогда не прерываем процесс обучения. Даже я, будучи в сфере красоты 15

лет, не могу сказать, что все знаю. Тенденции проходят, меняется мода. Чтобы быть востребованным и актуальным, даже опытный парикмахер должен постоянно совершенствовать свои навыки.

Сегодня мы гордо можем сказать, что по продуманности образа до мельчайших деталей «Салон красоты Ксении Хмелевской» — номер один в Томске. И мы хотим держать эту высокую планку. Наши специалисты могут предложить несколько вариантов стрижки или окрашивания, которые подойдут конкретному гостю. Важно обратить внимание не только на внешность клиента, но и на его образ жизни. А также узнать, как часто он хочет посещать мастера, чтобы обновить цвет или форму. Именно поэтому наши гости уходят с четким пониманием, что делать, чтобы каждый день выглядеть как после похода в салон. Клиенты, любящие стабильность, записываются на 2-3 месяца вперед. Так они всегда будут уверены в совершенстве своего образа.

— Что еще изменится в салоне в ближайшее время?

— На самом деле, каждый месяц у нас происходят какие-то усовершенствования. Например, в июле мы

планируем закрыть парикмахерский зал на большой ремонт. Разумеется, предупредим об этом наших клиентов, чтобы они смогли спланировать свою стрижку или окрашивание заранее. А все остальные зоны будут работать в прежнем режиме. Но скажу по секрету, запись к мастерам салона всегда активно заполняется. Поэтому советую успеть занять самые удобные окошки заранее. (Улыбается.)

Ксения ХМЕЛЕВСКАЯ  
САЛОН КРАСОТЫ И СПА  
2012

Boutique ХМЕЛЕВСКАЯ  
| эксклюзив одежды и аксессуаров |



Салон: пер. 1905 года, 8/1, 4 этаж  
(Wellness club «Солерно»)  
Бутик: ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СмайлCity»  
тел.: 97-96-72, 517-500, kseniyasalon.ru

# Любым путем?

*Цель — похудение. Это основополагающая идея, которой озабочены клиенты фитнес-клубов, преимущественно — женщины. Почему так происходит, я неоднократно писала ранее. Но на что ради этой «великой» цели готовы пойти люди, и как добиться того, чтобы это была дорога здоровья и удовольствия, а не наоборот, поговорим здесь. Основываясь на своем практическом опыте, могу поделить клиентов на несколько категорий.*



МАРИЯ БЕЛКОВА

фитнес-эксперт

Первый тип — назову его осозанным — люди, прошедшие через диеты, радикальные перепады веса и прочувствовавшие все последствия таких «качелей» на психике. Их основной запрос к тренеру — постепенное плавное погружение в движения, без крайностей. Они понимают главное: достижение результата — это игра в долгую, а то и на всю жизнь. Когда такие люди начинают чувствовать дискомфорт при малейшем усилии даже на бытовом уровне, у них присутствует осознание того, что без динамики им — крышка и дальше так продолжаться не может. Они хотят быть молодыми и здоровыми, а не скрипеть при каждом поднятии собственного ребенка на руки.

Почему я выделила этих клиентов в первую очередь? Потому что идти в зал за здоровьем для них — не навязанный выбор, а путь работы над ошибками, за которые человек готов сам нести ответственность, но обратившись при этом за помощью к специалисту.

Другой кардинально противоположный тип — «любим путем». Это приверженцы категорической идеи похудеть здесь и сейчас. У них нормальные пропорции, но они все время недовольны и не принимают особенности своего тела. Провисающие трицепсы, слегка выпирающий живот, идеальные ноги... Этим людям недостаточно, что тренер видит в их телах норму, здоровье, а не изъяны. Они ищут статьи о препаратах для похудения, записываются на консультации к пластическим хирургам и дискредитируют опыт и знания тренера. Тренировки для них недостаточно мощные, но ведь, к сожалению, результат после шести занятий и не заметен. При этом, они совершенно не готовы соблюдать дисциплину по тренировкам и питанию.

Здесь ничего не поделаешь. Человек должен принять решение самостоятельно, чаще всего такие люди переходят от одного тренера к другому. А потом все-таки оказываются в руках хирургов или покупаются жиросжигателями. Если это нормализует их отношение к принятию собственного тела, то пусть так и будет. Главный, на мой взгляд, результат для них — успокоение.

Мои любимчики. У них ничего не болит, ничего не скрипит — им все по кайфу. Это люди, для которых спорт — источник отдыха, расслабления, удовольствия. Важные составляющие для них: во-первых, тренер — и как специалист, и как человек, с которым комфортно разговаривать и шутить на разные темы, во-вторых, сам многолюдный клуб с позитивной атмосферой. Если они устали в течение дня, то вместо тренировки предпочтут отлежаться дома на диване, совершенно не обвиняя себя в прокрастинации. Но зато потом придут ко мне, четко зная, чего хотят: «Давай сегодня потянемся» или «Настроение у меня сегодня жечь — погнали кроссфит?». Одно удовольствие работать с такими клиентами. Мне нравится, что они всегда в движении, нравится, что они готовы экспериментировать — месяц растяжки, месяц силы, месяц функционального тренинга... А еще они загораются соревнованиями, марафонами и совсем не загоняются по поводу похудения. Если получится плюсом — отлично. Для них такой результат — просто бонус, а не преодоление через боль и страдание.

## ВАЖНО, ЧТОБЫ ВАМ БЫЛО

**комфортно, и вы понимали: для любого человека в мире найдется место в спортивном клубе.**

Чувствительные. Я сама не отношусь к такому типу, поэтому зачастую мы не сходимся как тренер и клиент. Но у меня есть несколько человек, которые настолько доверяют мне, что готовы вытерпеть мои рекомендации по нарушению их стереотипов движения. Например, они часто сопротивляются: «Нет, ты что, я же Буратино и так не смогу». Потом пара тренировок — и вот они уже пальцами достают до пола. Или фраза «Опять что-то придумала, я же не справлюсь». В итоге получается, что они меня обманывают. Да шучу я, конечно. Не обманывают, а озвучивают сомнения в себе. Людям, которые сковывают себя в границы воображаемых возможностей, реально тяжело даются амплитуда, повороты, что-то новое. Зато, когда они побеждают свои страхи, — ты их тренер на веки вечные. Да, они приходят не худеть — зачастую у них нет лишнего веса или даже имеется его дефицит. Такие клиенты приходят преодолевать, но им важно, кто будет их направлять.

В целом, не имеет значения, к какому типу вы себя больше относите. Важно, чтобы вам было комфортно, и вы понимали: для любого человека в мире найдется место в спортивном клубе. А еще важно, что все тренеры знают секрет успешного похудения, и более того, вы тоже его знаете!



# Косметика, которая работает

*Современный косметологический рынок наполнен огромным количеством премиальных брендов, но рекомендовать по-настоящему качественные и безопасные продукты может только хороший врач-косметолог. Сегодня томские клиники успешно используют косметику JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics — проверенные временем и тысячами пациентов средства, которые действительно помогают решить многие проблемы.*



МУАН: студия Beauty Team,  
Гальяна Зайцева, тел. 8-913-116-72-09

Подробнее о работе с брендами и причинах их популярности рассказали Юлия Кырнова, топ-менеджер компании «Премиум К&М», официального дистрибьютора брендов, и Кристина Могильная, владелица «Клиники здоровой кожи», сертифицированный тренер немецкой косметологии JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics.

— *Юлия, сегодня, когда рынок насыщен косметикой премиального качества, в чем причина все воз-*



*растающего доверия к продуктам, которые вы представляете?*

— Наша компания пришла в Томск в 2007 году, и все эти годы мы являемся эксклюзивными дистрибьюторами косметологических и, в том числе, инъекционных препаратов для профессиональных косметологов. Причина успеха популярных во всем мире немецких марок прежде всего — в безукоризненном качестве и высокой эффективности представляемой ими продукции. Мы же, в свою очередь, гарантируем, что вся

она полностью сертифицирована, при доставке полностью соблюдаются правила транспортировки и температурный режим. Покупая продукт у нас, можно быть совершенно уверенным в его подлинности и репутации.

Уникальность этих брендов и в том, что все линейки взаимозаменяемы между собой, и это очень удобно для специалистов. Также немаловажно, что все активные компоненты — это запатентованные продукты, которые имеют доказательную базу Invitro-Invivo, то есть клинические исследования проведены и в пробирке, и в организме. Inspira, начиная с 2016 года и по сей день, постоянно получает награды премии Beauty awards.

Средства, которые представляет компания, способны удовлетворить самые разные запросы: на их базе выполняются эстетические уходовые процедуры, включая программы с хиромассажем лица, все этапы очищения, тонизации. Мы предлагаем различные «закрывающие» продукты, ампульные концентраты и многое другое. JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics постоянно выпускают новые уходы, что привлекает пациентов, которые любят пробовать новинки.

— *В «портфеле» компании есть ведь и другие бренды?*

— Да, мы нацелены на постоянное расширение. С удовольствием знакомим Томск с корейской косметикой АТОHEALTH, включающей в себя четыре уникальных средства. Изначально ее формула была разработана итальянскими и корейскими учеными для лечения людей с ожогами, и только потом была запущена в эстетическую медицину. Она

*Для каждого пациента, безусловно, мы подбираем свою ПРОГРАММУ, и он ТОЧНО будет ей УДОВЛЕТВОРЕН*

отлично работает после агрессивных косметологических процедур, аппаратного и лазерного лечения, популярна среди людей с атопичной кожей, которые предпочитают аптечную косметику. В составе средств много ресвератрола, керамидов и 7 видов гиалуроновой кислоты, обеспечивающих эффект глубокого увлажнения и запускающих процесс регенерации кожи.

Также компания «Премиум К&М» является эксклюзивным дистрибьютором российского бренда Finistere — производителя профессиональной косметики с уникальными лечебными свойствами, 25-летним научно-исследовательским опытом, обладателя 34 патентов в области косметологии и технологии косметического производства. У них потрясающие, невероятно результативные биоревитализационные пилинги, которые можно использовать людям с самой чувствительной кожей.

С нашими продуктами в Томске работают лучшие клиники и салоны красоты, но самый большой ассортимент средств для домашнего ухода представлен в «Клинике здоровой кожи». Именно ее возглавляет опытный врач-дерматокосметолог, наш тренер Кристина Могильная.

— *Кристина, почему, как врач с большим опытом, вы все-таки оставили свой выбор на этих брендах?*

— Являясь сертифицированным тренером немецкой косметологии, еще до открытия собственной клиники я активно сотрудничала с JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics. Более 25 лет они предлагают только результативные и предсказуемые продукты, а поскольку я всегда выбираю самое лучшее для своих пациентов, мы работаем преимущественно с ними. Наша клиника открылась только в декабре 2023 года, но во многом наш успех основан на результатах, получаемых с помощью качественных надеж-

ных косметологических препаратов. Мы выигрываем всероссийские конкурсы по продажам средств JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics, закупая их большими партиями, так как на манипуляционном столике косметологов всегда находится только эта продукция, а наши пациенты с удовольствием приобретают уходовую косметику этой марки.

Сейчас наша самая популярная процедура — «Энергия цветов», топовый антиоксидантный уход на основе экстрактов розы и эдельвейса с приятным весенним ароматом. В процедуру входит альгинатная маска, дающая потрясающий результат — сияние кожи, свежесть, увлажнение, эффект лифтинга. Еще популярен уход на основе черной икры, в составе которого необычная шейкерная маска. Но для каждого пациента, безусловно, мы подбираем свою программу, и он точно будет ей удовлетворен. Пациенты после проведения уходовых процедур возвращаются к нам практически стопроцентно.

— *В чем заключается ваша деятельность как тренера?*

— Среди неоспоримых преимуществ «Премиум К&М» — политика, связанная с постоянным проведением групповых, индивидуальных, выездных обучений, которые проходят раз в месяц в том числе и на базе моей клиники. Темой ближайшего будет «Весеннее пробуждение». На нем под моим экспертным руководством мы с коллегами разберем наши антиоксидантные программы, вспомним, как подобрать SPF-крем, ведь наступает сезон активного солнца, провоцирующего старение кожи. Часто «Премиум К&М» организует обучение и по всепогодным пилингам. Собираемся офлайн, и тогда каждый может побыть моделью, протестировать продукт или уход на себе. По итогу всегда запрашиваю обратную связь у коллег. Приятно, что даже после



завершения тренинга ко мне обращаются за советами.

Добавлю, что когда шел набор сотрудников в мою клинику, мне было очень важно, чтобы они умели работать со средствами JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics. Имея огромный тренерский опыт, я обучала их сама, рассказывала все фишки и нюансы использования.

Еще одним мероприятием, организованным нами совместно с компанией «Премиум К&М», станет апрельский бьюти-день по косметике JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics. Гости смогут попробовать любой продукт, узнать, как он взаимодействует с кожей, а сделав выбор, приобрести его с приятной скидкой.



PREMIUM K&M

Компания «Премиум К & М»,  
ул. Красноармейская, 126, офис 139,  
тел.: 8 (3822) 46-88-08, 8-952-886-06-35,  
janssencosmetics.ru



КЛИНИКА  
ЗДОРОВОЙ КОЖИ  
пр. Кирова, 22, тел.: 8 913 856-46-46,  
8 (3822) 97-98-77, mkklinik70



# Макияж для невесты

*День свадьбы — ожидаемое и волнительное торжество для любой девушки. Одна эпоха сменяет другую, меняются традиции, мода вносит свои коррективы в свадебный наряд... Но на протяжении веков каждая невеста мечтает о том, чтобы этот день стал незабываемым, чтобы все внимание было направлено только на нее, чтобы ею восхищались и восторгались...*

Фотограф: Сергей Шаповалов, vk.com/shapovalovphoto, тел. 8-962-683-52-25; Локация: Xander Hotel, xanderhotel.ru; Платье модели: vk.com/arnet\_wedding70; Модель: Влада Середа, vk.com/id135926591

Как же создать современный образ невесты, который поможет девушке чувствовать себя роскошной на протяжении всего праздника? Помимо того, чтобы выбрать праздничный наряд и аксессуары, необходимо сделать идеальный макияж и прическу. Ведь от этого в немалой степени зависит уверенность невесты в собственной неотразимости.

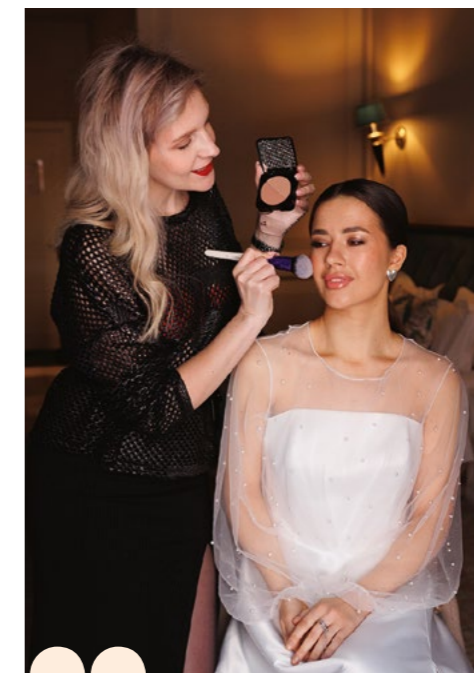
Визажист Наталья Арнянгина делится главным свадебным бьюти-трендом, а также рассказывает о том, как создать тот самый идеальный образ.

— **Наталья, чем свадебный макияж отличается от вечернего?**

— Для меня — лишь названием. Считаю, что несправедливо повышать стоимость макияжа и прически для клиентки, только потому что она невеста. Конечно, я не осуждаю коллег, но придерживаюсь этой личной политики. Ведь свадебный макияж не предполагает работы в определенной технике, невеста может выбрать как дневной, так и вечерний стиль для своего образа.

— **Как вы считаете, что самое главное в таком макияже?**

— Это всегда зависит от невесты, ее темперамента и характера. Мне нужно понять, что она хочет транслировать конкретно в этот день, как она себя чувствует, каким видит образ в целом — нежным и невинным или ярким и дерзким. Ведь тренды говорят о том, что сегодня невеста может быть совершенно любой. Кроме того, макияж, как и укладка, должен сочетаться с платьем девушки. Чтобы полный образ выглядел гармонично и естественно. Также при создании свадебного макияжа нужно учитывать, чтобы невеста чувствовала себя с ним комфортно и спокойно. Приведу простой пример: девушка хочет красную помаду, но раньше она ей никогда не пользовалась. После банкета или поцелуев она может начать переживать о том, все ли в порядке с макияжем губ. Отсюда скованность, дискомфорт и плохое настроение. Поэтому в таком случае я всегда рекомендую сделать пробный образ.



**МАКИЯЖ, как и укладка, ДОЛЖЕН сочетаться с ПЛАТЬЕМ девушки. Чтобы ПОЛНЫЙ образ выглядел гармонично и ЕСТЕСТВЕННО.**

— **То есть протестировать готовый образ все-таки нужно?**

— Конечно. Особенно если вы идете к визажисту, у которого раньше не были. Ведь это хороший способ понять, как вы будете себя чувствовать во время нанесения макияжа и после его завершения. Это поможет в день свадьбы быть уверенной в своем образе и не переживать о том, что что-то может пойти не так.

— **Какие тренды свадебного макияжа нас ждут в 2024-м?**

— Уже не первый год главным трендом является естественность. Натуральная красота, лаконичность, сдержанность — вот основные черты современного свадебного образа. Это могут быть гладкие прически или естественные серф-локоны, сияющая здоровая кожа, нюдовые, полупрозрачные золотистые или розовые оттенки в макияже. Такой образ будет легким, но одновременно с тем стильным и элегантным. Но стоит помнить: то, что кажется простым, на са-

мом деле бывает сложным в исполнении. Так называемый «макияж без макияжа» тоже нужно уметь выполнить красиво и качественно.

Повторюсь — невеста может выглядеть так, как хочется именно ей. Тренд, который подойдет одной девушке, может совершенно не подходить другой. Поэтому ориентироваться нужно в первую очередь на ощущения клиентки.

— **Сколько времени занимает создание полного образа?**

— Обычно около двух часов. Но если мы говорим об образе невесты, то на него нужно закладывать больше времени. По собственному опыту могу сказать, что в этот день девушке будет поступать много звонков от родных и друзей, ее могут отвлекать, задавать разные организационные вопросы. Поэтому на спокойные размеренные сборы без спешки стоит выделить минимум три часа.

тел. +7 923 436-79-10, [@arnyangina](#)



# Прима нового сезона

По словам Гаяне Маргарян, уже 12 лет возглавляющей салон красоты «Новый сезон», она, в отличие от многих своих коллег, никогда не ставила перед собой цель добиться руководящих высот в бьюти-бизнесе. «Сама не понимаю, как все случилось, — смеется она. — После 4 месяцев работы мастером ногтевого сервиса мне сразу же предложили стать директором салона. И на данный момент я уже не только сама руководитель, но и наставник для моих коллег-руководителей».



— Гаяне, как удалось добиться успеха в незнакомой для вас сфере?

— Начинала я с того, что какое-то время пыталась совмещать ад-

министративную деятельность и работу мастера. Но почти сразу поняла, что такая позиция мешает мне состояться как директору, способному развивать бизнес, а также заниматься личностным ростом. Пришлось выбрать единственно верный путь и принять правильное решение, а не пытаться усидеть на шпагате. (Улыбается.) Сначала было сложно, но сегодня, когда вместе с командой мы прошли через разные ситуации и кризисы, я горда тем, что доходы салона растут, что

удалось сохранить и бизнес, и коллектив, и своих клиентов. Свой опыт и знания на данном этапе я успешно передаю другим руководителям, для которых выступаю в роли опытного наставника.

— Что привлекает в ваш салон клиентов?

— Прежде всего, мы предоставляем большой спектр услуг. У нас есть парикмахерский универсальный зал, где выполняются женские, мужские и детские стрижки, окрашивание, химзавивка, причёски любой сложности, маникюр, педикюр, наращивание ресниц, оформление и окрашивание бровей. Имеется кабинет с тремя аппаратами для коррекции фигуры.

Но самое важное, чтобы люди, которые к нам приходят, понимали: они для нас огромная ценность. Мы делаем все

возможное, чтобы они чувствовали себя здесь как дома, а все их запросы были полностью удовлетворены — и на уровне услуги, и на уровне сервиса. К каждому клиенту относимся так, словно он оказался здесь впервые, даже если знаем его десять лет. Люди должны уходить из нашего салона счастливыми, а возвращаться — уверенными, что именно у нас они получают все, что хотят.

— По какому принципу отбираете претендентов в свою команду?

— Для меня главное условие, чтобы это был хороший человек. Начинаящего мастера я могу довести до уровня VIP, а вот хорошего человека я из него уже не сделаю. Наверное, поэтому не боюсь брать новичков, а опыт и возраст не имеют для меня особенного значения. С молодыми специалистами, даже пришедшими сразу после обучения, очень легко работать — они как неограниченный алмаз. А я знаю максимально легкий путь достижения настоящего мастерства. Когда ты сам наставник, и у тебя есть четкая стратегия, можно вывести своего подопечного на уровень профессионала в кратчайшие сроки — от двух до четырех месяцев. Буквально каждого я держу за руку, объясняю, поддерживаю и подсказываю, как достичь профессионального совершенства. Возможно, мне помогает в этом и мое педагогическое образование. А вообще, я всегда притягиваю к себе только хороших людей. Они просто сами ко мне приходят. (Улыбается.)

— Ваше профессиональное кредо?

— Относись к людям так же, как хочешь, чтобы люди относились к тебе. Все то добро, которое ты дашь другим, обязательно вернется.



ул. Учебная, 18, тел. 8-953-925-15-05,  
 new\_season\_70

skin care lab  
**ARKADIA**

## Нежная забота о коже с куперозом и розацеа

пошаговая инструкция





# Выбирает сердце, покупает ум

*Многие уже видели в фильмах или интернет-роликах необычные трансформируемые кровати, которые одним движением убираются в шкаф. Сегодня их можно приобрести в маркете мебели «Меридиан».*

Один из образцов кровати-трансформера, представленный в салоне



Фотограф: Сергей Шаповалов,  
vk.com/shapovalovphoto, тел. 8-952-683-52-25

Диван, кровать и шкаф соединились, создав удобное и эргономичное решение для маленьких комнат. Учитывая, что цена квадратного метра в томских новостройках давно перевалила за 100 тысяч, платежеспособных покупателей небольших квартир становится все больше.

Трансформеры — это наш рекламный локомотив, самая яркая и интересная товарная группа. Клиенты охотно приходят посмотреть образцы вживую: пощупать, сложить-разложить, прицениться. Но мы заметили интересную вещь. Обращаясь в салон по рекламе трансформируемой мебели, нередко они приобретают... традиционные решения. Покупка отдельных шкафа, дивана и кровати в общем-то за те же деньги, что и трансформер, для многих выглядит более рациональным выбором.

Тем не менее, есть ситуации, когда трансформер нельзя заменить никакой

другой мебелью, — в совсем небольшой комнате, в помещении, где важно прятать спальное место в течение дня или в случае, когда кровать требуется время от времени (например, на даче или в гостевой комнате).

В салоне «Меридиан» всегда с удовольствием встречают покупателей, которые могут здесь лично познакомиться с трансформируемой мебелью и составить о ней собственное мнение. Заинтересовал трансформер — мы нарисуем макет, предложим разные варианты коллекций, механизмов и материалов. Привлекают более классические решения — поможем выбрать из тысячи позиций в наличии. Мы предлагаем — вы выбираете!

**M Meridian**  
market мебели

ул. Беринга, 24, стр. 1  
тел. 8-952-156-68-11,  
meridian\_mebel\_tomsk

# FUN & Toys\*

## ДЛЯ ИСТИННЫХ ЦЕНИТЕЛЕЙ

Пятизвездочный отель La Reserve Geneve со спа-центром был спроектирован как «отель вне времени». Идеи Мишеля Ребье воплотились в жизнь благодаря творческой поддержке парижского дизайнера интерьеров Жака Гарсии: 73 номера, 29 сьютов и пять ресторанов выполнены в изысканном стиле африканских лоджей — здесь царит уникальная атмосфера, созданная для того, чтобы истинные эстеты наслаждались исключительным комфортом.

\* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»





АННА ЖУКОВСКАЯ

КПТ-психолог, Член Ассоциации  
когнитивно-поведенческой психотерапии

*«У меня ничего не получится», «мне трудно общаться с незнакомыми людьми», «я боюсь браться за эту задачу, вдруг не справлюсь» — часто такие мысли приходят в голову тем, кому присуще чувство неуверенности в себе. Поговорим о том, почему оно возникает и как помочь себе с ним справиться, чтобы оно не отравляло жизнь.»*

# Как преодолеть неуверенность в себе

**Н**еуверенность в себе — распространенная проблема, которая встречается у многих людей. Кто-то сталкивается с ней в отдельных сферах жизни, например, успешно делает карьеру, но не умеет строить дружеские отношения, потому что боится знакомиться с новыми людьми. Или комфортно ощущает себя, находясь в центре внимания и слышет «душой компании», но испытывает трудности в более близких отношениях, отсюда проблемы с личной жизнью. Кто-то чувствует себя неуверенно постоянно.

## Какие признаки могут говорить о том, что человек не уверен в себе?

- Склонность занижать свои способности и возможности, например, постоянная недооценка своих компетенций и профессионализма.
- Ощущение, что не получится

справиться с какими-то задачами — как следствие, человек не берется за новые проекты и не растет профессионально.

- Привычка сравнивать себя с другими людьми, которые кажутся более успешными, компетентными, продуктивными и т.д.
- Трудности с принятием позитивной обратной связи от окружающих, иллюзия, что люди просто ошибаются.
- Тенденция сомневаться в своих решениях и действиях и зависимость от мнения других.

Чувство неуверенности в себе — штука неприятная, потому что влияет как на эмоциональное состояние человека, так и на его успехи в разных сферах жизни. Например, она может мешать человеку в карьерном росте, так как постоянно занижая свои ресурсы и способности, он склонен отказываться от интересных проектов и

задач, поскольку полагает, что не сможет с ними справиться.

Кроме того, оказываясь в ситуациях, где нужно себя проявить, человек, неуверенный в себе, испытывает неприятные эмоции — сильную тревогу, беспокойство, страх или стыд.

## Причины неуверенности в себе

Как правило, она формируется в результате более раннего опыта, присущего человеку в детском и подростковом возрасте. Приведу примеры.

- В детстве взрослые — родители, родственники — обесценивали то, что у ребенка хорошо получалось, или не обращали на это внимания. Допустим, он неплохо рисовал, но его работы крити-

**ОКАЗЫВАЯСЬ** в ситуациях, где нужно себя **ПРОЯВИТЬ**, человек, **НЕУВЕРЕННЫЙ** в себе, испытывает неприятные **ЭМОЦИИ**

ковали или говорили что-то вроде: «Не занимайся ерундой».

- Ребенка часто сравнивали с другими детьми, говоря, что они более успешные и способные. Тот самый пример с «сыном маминой подруги», который и «учится лучше, и талантливый, и на красный диплом идет, не то что ты».

• Редко поддерживали начинания. Допустим, ребенок хотел заниматься спортом или ходить на танцы, но родители говорили о том, что у него нет способностей и нечего пробовать.

• Негативный опыт в прошлом — например, трудные отношения со сверстниками или откровенный буллинг с их стороны. Если в данный период времени у ребенка не было поддержки, а проблема долго не решалась, это может сильно повлиять на его самооценку.

• Хорошая новость в том, что уверенность в себе можно развивать и укреплять, даже если у вас есть негативный опыт в прошлом.

## Как преодолеть неуверенность в себе

• Сместить фокус внимания с того, чего вам, на ваш взгляд, не хватает, в сторону того, что у вас есть. Например, на свои возможности, образование, опыт, удачные кейсы, поддерживающее окружение.

• Формировать привычку отмечать свои достижения, как прошлые, так и текущие. Можно написать перечень результатов, которых вы достигли на протяжении жизни и которыми вы можете гордиться. И регулярно подводить итоги вновь завершенных задач, не забывая себя хвалить.

• Пробовать делать то, что кажется пугающим, фокусируясь на не тревоге, а на возможностях, которые принесет новый опыт. Когда у вас начнет получаться то, что казалось сложным, будет проще верить в свои силы.

• Разрешить себе ошибаться. Признать, что ошибки присущи всем без исключения и воспринимать их как возможность попробовать что-то новое.

**УВЕРЕННОСТЬ** в себе можно развивать и укреплять, **ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС** есть негативный **ОПЫТ В ПРОШЛОМ.**



# Начни СЕЙЧАС!

*Каждый понедельник мы обещаем себе начать жизнь с чистого листа. Заняться спортом, решить все финансовые проблемы, отказаться от вредных привычек... — кажется, этот список можно продолжать бесконечно. Редакция решила спросить у экспертов разных сфер, как сделать так, чтобы эти намерения не остались пустыми мечтами.*



Макияж: Наталья Арнянгина, тел. 8-923-436-79-10  
фотограф: Ирина Катаева, тел. 8-909-909-70-45

**НАТАЛЬЯ ШИШКИНА,**  
директор многопрофильного  
медицинского центра **ТОМ ТЕРРА.**  
ул. Яковлева, 15, [tomterra.ru](http://tomterra.ru),  
тел.: 77-03-03, 777-100



**Н**аступление весны очень часто сопровождается обострением многих хронических заболеваний, а значит, людям в очередной раз предстоит пройти своеобразный медицинский марафон: консультации у врачей разных специализаций, обследования, анализы... И согласитесь, даже если человек чувствует себя здоровым, он хочет понимать, все ли в порядке с его организмом. Но как это сделать без огромных временных затрат?

Об инновационной неинвазивной функциональной диагностике АСГАРД — новом уровне медицины в исследовании организма рассказывает Наталья Шишкина, директор многопрофильного медицинского центра **ТОМ ТЕРРА.**

— Прибор АСГАРД используется для проведения диагностики методом пульсогомоиндикации и позволяет провести обследование всего организма за короткий срок — 30-60 минут, оказывая одновременно и терапевтическое воздействие. Ни один из

**АСГАРД позволяет решить комплекс диагностических и лечебных задач**

## С чего НАЧАТЬ

### ДИАГНОСТИКУ ОРГАНИЗМА

имеющихся методов классической медицины не обладает такими возможностями. АСГАРД с определенной точностью помогает выявить паразитические организмы (вирусы, бактерии, грибы, простейшие, гельминты), оказывающие негативное воздействие на организм конкретного человека. За 1 сеанс диагностики врач способен протестировать у пациента до 150 различных паразитов.

С помощью АСГАРД мы можем определить психологический портрет человека и состояние всех его систем, в том числе иммунитета. Снижение иммунной защиты приводит к повышению заболеваемости и резко повышает вероятность возникновения хронических заболеваний, в том числе онкологических.

В основе Асгард-тестирования лежит метод пульсогомоиндикации. Эта технология основана на измерении параметров пульсовой волны и параметров кровотока пациента при нанесении на организм электромагнитных волн, соответствующих различным патологиям и патогенным организмам. Данные параметры снимаются с пальцев правой руки пациента, на которые надеваются датчики. На основании реакции вегетативной нервной системы человека в ответ на воздействие электромагнитных полей программный комплекс рассчитывает ряд индикаторов и делает заключение о наличии или отсутствии патологии, паразитов и инфекций у конкретного пациента.

Метод пульсогомоиндикации наиболее эффективен в следующих ситуациях:

- при хронических, острых, инфекционных и иммунодефицитных состояниях,
- при восстановлении после тяжелых болезней и в послеоперационном периоде,
- при нарушениях жирового обмена и коррекции веса,
- для улучшения и пролонгирования результатов косметологических манипуляций.

АСГАРД позволяет быстро и гарантированно решить целый комплекс диагностических и лечебных задач. Диагностику всех органов и систем, индивидуальный подбор препаратов в сочетании с лечебными мероприятиями можно выполнить за 4 500 рублей.



**НАТАЛЬЯ МЕДВЕДЕВА,**  
директор компании «Превентива»  
пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж),  
тел. 902-622; Иркутский  
тракт, 53 б, тел. 236-322;  
ул. Нахимова, 8/1, тел. 236-222;  
ул. 79 Гв. Дивизиш, 24, тел. 236-422.



**В**ы работаете на себя, но не решаетесь зарегистрировать бизнес? А может быть, вы давно придумали бизнес-план, но не знаете с чего начать? О важных опорных точках, которые помогут малому бизнесу окрепнуть, рассказывает директор консалтинговой компании «Превентива» Наталья Медведева.

— Для начала нужно понять: стоит ли вам регистрировать бизнес официально или вы можете работать как самозанятый?

Все зависит от вашего вида деятельности. Если способ получения дохода подходит под определение предпринимательской деятельности, то бизнес необходимо оформить по всем правилам. В противном случае можно столкнуться со штрафом и даже арестом за незаконную предпринимательскую деятельность.

Самый очевидный критерий — предпринимательская деятельность всегда направлена на получение прибыли! Например, если вы учите людей лепить из глины бесплатно в выходные дни — это не предпринимательская деятельность. Но если вы открыли школу лепки из глины, определились с ценами на услуги, и ваши ученики оплатили вам обучение — это уже попадает под

# С чего НАЧАТЬ

## РЕГИСТРАЦИЮ СВОЕГО БИЗНЕСА

понятие предпринимательской деятельности. И далее она расходится на основные направления: продажа товаров, услуг, сдача в аренду и т. д.

Зачастую люди, начавшие вести свое дело, не могут правильно самостоятельно определить вид деятельности по ОКВЭД, налоговый режим и впоследствии расплачиваются большими недоимками и штрафами. Чтобы не попасть в неприятную историю с налоговыми органами, лучше проконсультироваться со специалистами, которые определяют вид деятельности, подберут выгодную систему налогообложения, расскажут о всех возможных льготах, которые будут вам доступны, и регистрируют бизнес за один визит.

Конечно же, я говорю о специалистах «Превентивы».

Мы больше 20 лет помогаем томичам регистрировать ИП и компании любых организационно-правовых форм (ООО, АО, НП, НКО и прочее), подбираем ОКВЭД, консультируем по вопросам налогов, их легальной оптимизации и бухгалтерской отчетности. Мы понимаем, что у человека, который решил на такой ответственный шаг, очень много вопросов, на которые не всегда можно найти ответы в Интернете. И наша задача — дать информацию по максимуму, чтобы будущий владелец бизнеса имел четкое представление обо всех этапах его ведения и чувствовал нашу поддержку.

**Что надо знать до того, как вы придете к нам на консультацию:**

1. Какую организационно-правовую форму вы выберете. Будете работать как ИП либо регистрировать ООО или некоммерческую организацию. Если вы не определились с конкретной формой бизнеса — не переживайте, мы расскажем нюансы и отличия разных форм.
2. Решите, где вы собираетесь вести бизнес. Будете ли работать по всей России либо только в одном регионе.
3. Какой тип товара или услуги будете продавать, а может быть, открывать собственное производство.
4. Будете ли осуществлять импорт или экспорт за рубеж.
5. Будут ли у вас наемные сотрудники, и сколько человек планируете в штате.

6. Кто будет вести бухгалтерский учет и сдавать отчетность в контролирующие органы.

Все это влияет на выбор кода деятельности по ОКВЭД и режима налогообложения. При продаже товаров нужно знать, попадает ли он под обязательную маркировку, при продаже услуг — под обязательную лицензию.

По факту, этих знаний вам будет достаточно. Но если у вас пока нет ответов на эти вопросы — мы вместе с вами нарисуем картинку вашего будущего бизнеса, продумаем, что нужно будет сделать в первую очередь, а что можно оформить позднее.

Вряд ли будущий предприниматель заранее может просчитать, как он будет работать с отчетами: через ЭДО или через бумажные носители; нужно ли ему регистрироваться в системе «Честный знак»; какое программное обеспечение лучше использовать; понадобятся ли ему кассовый аппарат, ОФД, печать и многое-многое другое.

Вот именно для ответа на все эти вопросы нужны наши консультации, после которых будущий бизнесмен получит полное представление обо всех нюансах, необходимых для открытия собственного дела.

Мы поможем зарегистрировать бизнес, определиться с банком для открытия расчетного счета, открыть его, настроить нужные тарифы, оформить кредит наличными, лизинг на приобретение оборудования, заказать печать — и все это, не выходя из офиса компании «Превентива».

Когда вид деятельности определен, все предварительные вопросы заданы, мы уже можем предложить наиболее выгодную для бизнеса систему налогообложения. Это очень важный вопрос! Мы уделяем этому большое значение.

Хочу еще раз предостеречь вас от ошибок! Из-за неправильно выбранной организационной формы, системы налогообложения либо ОКВЭД, вы можете заплатить налогов больше на сотни тысяч, а то и миллионов, рублей в год или недополучить положенные льготы от государства. Согласитесь, неприятно осознавать, что из-за спешки или некомпетентности вы распрощались с внушительной суммой денег.

Кстати, об экономии. Все владельцы бизнеса должны уметь извлекать выгоду для своего предприятия, оптимизировать траты и увеличивать выручку. Грамотные предприниматели доверяют все расчеты и отчетность консалтингу, потому что сейчас это самое выгодное решение.

**Назову только 5 самых очевидных выгод:**

1. Экономия. Вы платите только сумму, указанную в договоре оказания консалтинговых услуг. Никаких дополнительных расходов на оплату налогов с заработной платы, отпусков, обучение и устройство рабочих мест (мебель, техника, программное обеспечение).
2. Простота. Не нужно тратить время и силы на поиск сотрудника, проведение десятка собеседований и оформление кадровых документов. Минимум формальностей.
3. Надежность. Даже если ваш сотрудник в консалтинге внезапно уйдет на больничный или в отпуск, его работу сразу подхва-

тит другой сотрудник этой компании и бизнес-процессы вашего предприятия не остановятся ни на минуту.

4. Профессионализм. У специалиста консалтинговой компании есть необходимые знания и опыт в любой сфере деятельности и системе налогообложения, которые позволяют решать самые сложные проблемы.

5. Концентрация на главном. Благодаря консалтингу вы сможете сосредоточить усилия на основной деятельности. Не тратьте время, чтобы вникнуть в детали учета и моделирования — сконцентрируйтесь на управленческих решениях и развитии своего бизнеса.

К открытию своего бизнеса стремятся активные, целеустремленные люди. С ними всегда интересно поговорить о планах, о том, как они видят свое дело через 5-7-10 лет. Кто-то масштабируется из небольшого IT-офиса до компании, филиалы которой открываются по всей России. Кому-то достаточно небольшого отдела по продаже сувениров — и он счастлив! В любом случае, мы всегда рядом с нашими клиентами. Мы полностью берем на себя работу по бухгалтерскому, налоговому, кадровому и даже юридическому сопровождению, чтобы бизнес-идея горела и разгоралась, и никакая рутина цифр и отчетов ее не потушила!

” Мы вместе с вами  
нарисуем картинку  
вашего будущего бизнеса.





Макияж и укладка: Катерина Кабанец, vk.com/katerinapromakeup  
 Фотостудия: «Красивая жизнь», пр. Фрунзе, 119/1 (4-й этаж), тел. 99-95-60  
 Фотограф: Алина Мандарина, vk.com/alina\_mandarina, тел. 8-913-864-85-49

**НАТАЛЬЯ ШЕВЦОВА,**  
 основатель международной сети  
 туристических агентств «ХотТур»  
 xottur.com, [vk/xottur](#), [xottur\\_ru](#)



О причине популярности профессии менеджера по туризму, о том, как попасть в эту интереснейшую сферу деятельности и чему учат в «Академии туризма», работающей под эгидой «ХотТур», о текущем состоянии рынка, узнаем из интервью с Натальей Шевцовой.

— **Кто и зачем приходит учиться в вашу «Академию»?**

— Во-первых, мы готовим менеджеров по туризму — тех же менеджеров по продажам, но предлагающих людям осуществить мечту. Профессии нужно обучаться минимум полгода, чтобы стать опытным специалистом, получающим достойную зарплату. Второе направление обучения — курс о том, как начать бизнес с нуля. Он предназначен для наших партнеров, планирующих купить или уже купивших нашу франшизу. Мы рассказываем обо всех аспектах ведения туристического бизнеса, оказываем

## С чего НАЧАТЬ

### КАРЬЕРУ В ТУРИЗМЕ

бухгалтерские и маркетинговые услуги, помогаем в подборе персонала и помещения для офиса. Обучение бесплатно и доступно для партнеров из всех городов, кроме Томска, так как здесь мы франшизу не продаем.

Говоря о необходимости иметь навыки или практику в этой сфере, замечу, что классно получается у тех, кто вообще имеет опыт продаж или любит путешествовать. Это желательные требования, но не обязательные. У нас есть сотрудники, которые не имея никакого бэкграунда, прошли обучение, остались у нас работать и показали хорошие результаты. По факту, ничего не нужно, кроме горящих глаз и желания развиваться в этой сфере.

— **А как насчет личностных качеств?**

— Важны целеустремленность, амбициозность, коммуникабельность, так как эта работа предполагает взаимодействие с людьми, наличие широкого кругозора, грамотно поставленной речи. И конечно же стрессоустойчивость и позитивный настрой, потому что бывают нештатные ситуации, когда нужно быстро реагировать, менять рейсы, помогать туристам. Многие считают необходимым знание английского, но это не обязательно, так как русскоговорящие специалисты по работе с гостями есть везде. А для переписки можно воспользоваться онлайн-переводчиком.

— **Карьера для менеджера по туризму возможна?**

— Самый классный кейс — когда человек пришел на обучение, стал опытным менеджером, потом старшим менеджером и затем руководителем офиса. Кстати, успешные новички, которые окончили курс в «Академии туризма» и прошли собеседование в наше агентство, получают от нас полный возврат оплаты за свое обучение.

Сейчас некоторые страны закрыты для посещения, но при этом менеджеру по туризму даже несколько проще — необходимо осваивать меньше направлений. И турист быстрее определяется, если выбор небольшой. В данный момент популярен отдых по России, который легче организовывать. Туризм всегда был и будет, потому что людям необходимо путешествовать, получать энергию солнца, восполнять свои ресурсы.

” **Людям необходимо путешествовать, получать энергию солнца.**

## С чего НАЧАТЬ

### РАБОТУ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В ОРГАНИЗАЦИИ

Формирование документов по охране труда для любой организации подразумевает в первую очередь необходимость создания безопасных условий труда для каждого ее сотрудника. «Следует понимать, — говорит руководитель компании «Оборона труда» Мария Позднева, — что наша деятельность помогает владельцам и ведущим менеджерам организаций грамотно ввести охрану труда на предприятии».

— Что важно учитывать, так это наличие официальных трудовых отношений компании с работниками. Согласно Трудовому кодексу РФ ст.209-231 работодатель обеспечивает безопасные условия труда для каждого рабочего места. В организации должна быть проведена специальная оценка условий труда и оценка профессиональных рисков, которую осуществляет аккредитованная организация. Разработаны положения в области охраны труда, а также инструкции по охране труда по профессии и по видам работ.

Компания «Оборона труда» оказывает такие услуги как разработка документации по охране труда, аутсорсинг по охране труда, аудит по охране труда. Первый предусматривает исключительно разработку документации, которую мы должны предоставить заказчику. Второй — аутсорсинг (у нас имеется лицензия), который обязывает нас сразу же фиксировать все законодательные обновления. Третий — аудит, в ходе которого мы проводим проверку системы управления охраны труда в организации заказчика и отдаем отчет о проделанной работе.

Сегодня немногие директора ответственно относятся к соблюдению норм охраны труда. Но, к счастью, у нас сейчас сами работники стали очень грамотными. По их жалобам проверки

” **Создание безопасных условий труда для каждого сотрудника.**



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru  
 и Анастасия Родюкова, t.me/anastasiia\_siber  
 Локация: ресторан Nova, пл. Ново-Соборная площадь, 2

**МАРИЯ ПОЗДНЕВА, руководитель**  
**ЖЫЛДЫЗ САГЫНБЕКОВА,**  
 специалист по охране труда  
 г. Томск, пр. Фрунзе, 111, оф. 203,  
 тел. 8-913-106-22-02,  
 oborona\_truda@mail.ru, oboronatruda.ru



организуются очень быстро. Так что каждому руководителю решать, что для него выгоднее.

В целом, чтобы работодатель чувствовал себя спокойно, знал, что в случае проверки или форс-мажора он всегда сможет предъявить все документы, нужно учитывать многие моменты. Он должен представить специальную оценку условий труда и профессиональных рисков, сведения о регулярных медосмотрах сотрудников, положение о системе управления охраной труда. Должны быть своя обученная комиссия, инструкции по охране труда для всех профессий и на каждый вид работы, проводиться инструктажи — вводные, первичные, повторные.

В наших силах помочь отслеживать соответствие каждого документа букве закона, оперативно вносить все изменения, чтобы руководитель был избавлен от крупных штрафов. За отсутствие документации по ОТ в должном объеме для ИП и юридических лиц предусмотрена административная ответственность. В соответствии со статьей 5.27 КоАП РФ штрафные санкции для должностных и юридических лиц могут варьироваться от 5 000 до 500 000 рублей. Начать работу в области охраны труда нужно с заботы о своих сотрудниках, так как в рабочее время мы за них несем ответственность.





**АННА НИКОЛАЕВА,**  
директор центра моды и красоты  
«Подружка невесты».  
Ул. Гоголя, 55, тел.: 444-777,  
+7-906-199-66-19, [topnevesta.com](http://topnevesta.com)

Что делать, чтобы иметь красивое тело — кожу, волосы, фигуру, уникальный стиль? Эти вопросы словно разбудили нас после зимы — коллеги из beauty-сферы оживились и зашпорили.

Перемены обычно не любят, ведь на них нужно решиться и найти ресурс. Поэтому важен эмоциональный импульс, чтобы захотеть изменений. Нам очень повезло,



# С чего НАЧАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ

в «Подружку невесты» приходят гости, которые уже уверены в своих желаниях. Нам остается только составить и обсудить план их приятного преображения.



**СВЕТЛАНА БОРЯКИНА, КОСМЕТОЛОГ, ФИЗИОТЕРАПЕВТ**

Подготовка к летнему сезону начинается с заботы о коже, которую ждет встреча с солнцем.

Здесь нашим помощником становится многофункциональный косметологический аппарат Jet Peel. Без уколов и боли он решает проблемы старения и эстетического несовершенства кожи, может заменить микродермабразию, лимфодренаж, массаж, биоревитализацию, мезотерапию, ультразвуковую чистку и даже лифтинг. Jet Peel используется для обработки кожи лица, рук, зоны декольте и подходит для женщин и мужчин. Через манипулу подается поток жидкости и сжатого газа на скорости, приближенной к сверхзвуковой. Смесь разбивается на микрочастицы, что позволяет полезным веществам проникать во все слои кожи. В зависимости от ее типа, можно выбрать поверхностный, срединный или глубокий пилинг. Сразу



ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

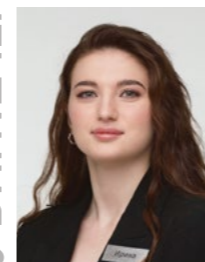


после сеанса повышается мягкость и бархатистость кожи, а после курса достигается стойкий результат. Процедура обогащает кислородом, снимает отек, улучшает микроциркуляцию. Также происходит очищение пор и снятие ороговевшего слоя эпидермиса, кожа обновляется, увлажняется и омолаживается, устраняются последствия акне и пигментация. Эффект вы оцените сразу!



**ЭЛИНА ДУМЧЕВА, МАССАЖИСТ, СПЕЦИАЛИСТ ПО СТРОЙНОЙ ФИГУРЕ**

Лето — это легкость и подтянутая фигура! Поэтому в преддверии нового сезона мы приглашаем вас пройти курс «Французская лепка тела». Программа успешно решает сразу пять проблем: убирает целлюлит и локальные жировые отложения, отеки, корректирует детоксикацию организма и слабый мышечный тонус, улучшает качество кожи. Глубокое воздействие на подкожно-жировую клетчатку обеспечивает мощный лифтинг-эффект — не зря «лепку тела» называют безопасным моделированием фигуры. Кроме того, повышается эластичность стенок сосудов и налаживается работа ЖКТ, улучшается сон. На консультации мы проводим замеры и даем рекомендации, чтобы вы могли не только ощущать результат, но и видеть его в цифрах.



**ИРИНА АНДРЕЙЧУК, ПАРИКМАХЕР-СТИЛИСТ, ЭКСПЕРТ В УХОДАХ ЗА ВОЛОСАМИ МАРК L'OREAL PROFESSIONNEL, KEVIN.MURPHY, LEBEL**

С чего начать профессиональную заботу о волосах? С прихода в «Подружку невесты»! На бесплатной консультации мы проведем визуальную диагностику состояния кожи головы и тест пряди на степень повреждения. Что нужно вашим волосам сейчас: питание, увлажнение или уплотнение? Мы точно найдем ответ на этот вопрос.

Большой портфель брендов и активных составов в нашем центре красоты дарит безграничные возможности для восполнения ресурса волос. Моими фаворитами нашей SPA-лаборатории являются ампульные уходы Kevin.Murphy



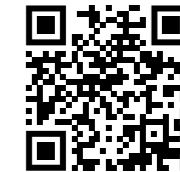
**Чтобы меняться было особенно приятно — дарим -15% НА ПЕРВЫЙ ВИЗИТ в центр красоты.\* А также по ПАРОЛЮ «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ» — 3000 бонусов в центр моды на все коллекции одежды.**

«TREAT.ME». Использование в них новейших технологий и натуральных природных компонентов обеспечивает здоровье кожи головы и эффективное восстановление волос даже после регулярных осветлений.



**НАТАЛЬЯ КАЗАНЦЕВА, СТИЛИСТ-ИМИДЖМЕЙКЕР (ИНСТИТУТ ART&IMAGE, МОСКВА), ТОП-ВИЗАЖИСТ (MAKE UP ART ACADEMY, ПАРИЖ)**

Начните с главного — с себя! Почувствуйте свои желания и то, какой вы хотите быть. Женственной, притягательной, уверенной и красивой? Тогда одежда — шикарный инструмент для обретения этих состояний. Трансформации поможет ревизия гардероба: убрать старые вещи, освободив пространство для новых, и структурировать остальные в рабочие капсулы. Сам шопинг в сопровождении стилиста — это возможность быстро и легко сформировать свой образ мечты. А главное, сделать его стильным, красивым и соответствующим вашим ощущениям и запросу. Мы работаем не только с внешними данными человека, но и с его внутренней составляющей, помогаем выполнить социальные задачи через имидж. Поэтому в моем арсенале есть несколько видов услуг для женщин и мужчин: консультация, ревизия гардероба, шопинг-сопровождение, составление карты стиля (lookbook). Часто поступает запрос на урок макияжа для себя — его я тоже провожу в «Подружке невесты». Помните, перемены могут быть и приятными, и быстрыми. Можно совершенствоваться, не выходя из зоны комфорта, а расширяя ее. Ведь именно имидж определяет успех и уверенность.





Макияж и укладка: Анастасия Родникова, t.me/anastasiia\_siber  
 Фото студия: «Маска», ул. Говорова, 19 в, стр. 1 (3-й этаж),  
 vk.com/fotostudiomaska\_tsk, тел. +7-913-110-56-08

Успейте воспользоваться скидкой 10% на процедуру до 30.04\*

**САЙЖЕНА БУДАЕВА,**  
 врач-дерматолог, косметолог,  
 трихолог клиники косметологии и  
 похудения «Доктор Борменталь».  
 Ул. Карла Маркса, 13, тел. 90-60-90,  
 tomsk.doctorbormental.ru



Эндосфера-терапия — один из наиболее действенных косметологических методов коррекции фигуры и отличный вариант подготовки тела к летнему сезону. Техника особого аппаратного массажа позволяет поработать с несколькими направлениями: кожей, подкожными жировыми тканями, мышцами и лимфатической системой. Разберем каждое из них.

- За счет воздействия аппарата непосредственно на поверхность кожи происходит расширение капилляров, улучшаются обменные процессы в клетках и стимулируется выработка коллагена. Это и позволяет добиться лифтинг-эффекта, подтянуть кожу в проблемных местах и улучшить общую эстетику тела.
- Нужно помнить, что жировые клетки организма копят в

**Эндосфера-терапия может стать отличным началом заботы о состоянии своего организма.**

## С чего НАЧАТЬ

### ПОДГОТОВКУ ТЕЛА К ЛЕТУ

себе жирные кислоты, если человек не занимается спортом и ведет малоподвижный образ жизни. С помощью эндосферы можно решить и эту проблему: действие аппарата уменьшает жировые клетки и помогает похудеть.

- Если говорить о мышцах, эндосфера-терапия, основанная на компрессии и вибрации, активно воздействует на ткани, расслабляет их и делает эластичными. Женщины, которые занимаются спортом прерывисто и с целью быстро похудеть, часто сталкиваются с так называемым пампингом — резким увеличением объема мышц. Из-за этого им кажется, будто внешне тело не худеет, а наоборот, становится только объемнее, больше. Чтобы избежать этой проблемы я также рекомендую не забывать о нашем аппаратном массаже.

- И следующий уровень — лимфа. Перебои в работе этой системы выражаются застоем жидкости в организме, отечностью. Процедура длится 75 минут, а за это время мы можем бережно и тщательно избавить тело от отеков.

Эндосфера-терапия может стать отличным началом заботы о состоянии своего организма. Но важно обратиться к специалисту, который имеет медицинское образование и опыт работы с таким аппаратом. Ведь именно с помощью врача можно добиться желаемого результата — улучшить качество кожи, похудеть, привести мышцы в тонус, скорректировать фигуру. С каждым пациентом я работаю индивидуально: спрашиваю, каким он хочет видеть свое тело, объясняю, как его организм может реагировать на процедуру и сколько сеансов нужно для достижения цели.

Первый сеанс терапии ощущается как полноценная спортивная тренировка. После третьей процедуры мы отмечаем выраженные внешние изменения, а после пятой получаем стойкий результат коррекции фигуры. Как и любая методика, эндосфера требует поддержания эффекта. Поэтому я рекомендую проходить терапию регулярно: сначала курсом дважды в год и после обязательно делать поддерживающие процедуры пару раз в месяц.

К эндосфере нужно относиться как к действенному способу стимуляции метаболизма. То есть это в первую очередь здоровье, а уже потом — эстетика. К процедуре стоит обратиться, если вы хотите прекрасно себя чувствовать в любом возрасте.

## С чего НАЧАТЬ

### ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ ВИНИРАМИ

Протезирование зубов керамическими винирами — отличный способ позаботиться не только о здоровье, но и о красоте собственной улыбки. Ведь этот метод помогает исправить практически любые эстетические недостатки — уверены специалисты стоматологической клиники «Здрава».

- Керамика, которую мы используем в работе, очень близка по структуре к натуральной эмали зуба. А значит, с помощью виниров действительно можно исправить многие дефекты — обширные пломбы, различные сколы и стертости. Такой вид протезирования позволит укрепить и восстановить зубы, а также придать улыбке эстетичный вид.

Отвечая на вопрос, с чего пациенту начать протезирование, скажу самое важное — с желания изменить и улучшить свой образ жизни. И конечно, у человека должен быть сформулирован конкретный запрос, чтобы мы вместе определили цель и план лечения. Поэтому первым делом мы приглашаем на подробную консультацию. Далее подготовкой к протезированию могут стать несколько стандартных медицинских манипуляций — обязательный снимок КТ, возможное лечение кариеса и профессиональная чистка зубов. Основной этап — установка виниров. После этого мы каждые полгода приглашаем пациента на осмотр, чтобы



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

**ДАРЬЯ ЗЕЙНАТУЛИНА,**  
 врач стоматолог-ортопед.  
 Ул. Косарева, 6 а,  
 тел.: 609-579, 23-46-99  
 vk.com/zdrava.tomsk, zdrava.tomsk.ru



убедиться, что все в порядке. Важно, что после протезирования керамическими винирами какого-то особого ухода за зубами не требуется. Разумеется, нужно соблюдать общие рекомендации стоматолога и гигиену, но виниры прочны и долговечны. С ними ничего не случится при отсутствии патологий в полости рта, не связанных с протезированием.

Я заметила, что на осмотры после лечения люди часто приходят в самом хорошем настроении — они улыбаются, благодарят врача, делятся невероятными историями. Кто-то становится гораздо увереннее и получает повышение в офисе или приглашение на новую работу, кто-то больше не стесняется улыбаться и общаться с людьми, заводит друзей или даже находит вторую половинку. Очень интересно и приятно наблюдать за такими положительными изменениями в их жизнях.

**На осмотры после лечения люди часто приходят в самом хорошем настроении.**

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



**ОЛЬГА МАЛАХОВА,**  
директор Music Club в Томске  
ул. Карла Маркса, 15,  
тел.: 8-382-270-02-87, 8-913-822-08-55  
☎ musicclub\_tomsk, 📍 musicclub\_tomsk



**М**зыка способна вдохновлять, радовать, успокаивать. Постоянно нас окружая, она придает нам силы и позволяет реализоваться в жизни. Именно с идеей воодушевить и помочь каждому человеку быть собой открылась школа Music Club.

— *Ольга, расскажите, почему вы связали свою жизнь с музыкой?*

— Все началось с семьи, которая для меня всегда является стимулом к самым неожиданным переменам. Я томичка, но в 2018 году нашей семье пришлось переехать в Москву. Оказавшись в столице без родственников, друзей, я должна была заниматься в первую очередь домашним бытом и развитием своих детей. Каждый день проводила в дороге — из дома в школу, из школы на спортивные секции, затем в магазин за продуктами, домой готовить ужин и делать уроки... и так по кругу. Мой привычный мир изменился, что-то в нем нарушилось, поэтому стала искать отдушину. Опять же, прежде всего думала о детях — нужно было выбрать для них творческое занятие. Я уверена, что духовное, эмоциональное развитие

# С чего НАЧАТЬ

## ЗАНИМАТЬСЯ МУЗЫКОЙ

необходимо любому человеку вне зависимости от возраста.

Произошло интересное совпадение: в машине у меня постоянно играло радио, и как-то по нему транслировали лекцию профессора одного из институтов, занимающихся изучением мозга человека. Специалист говорил, что современные родители стараются дать своим детям самое лучшее — занять их английским, шахматами, математикой с ранних лет, — но забывают о творчестве. А ведь именно оно развивает когнитивные способности больше всего. Меня тогда поразило услышанное. Наша семья никогда не была связана с искусством, но мы решили попробовать и отдали сына в Московский дворец пионеров на занятия вокалом.

— *Вашему ребенку сразу понравилось заниматься творчеством?*

— Совсем нет. Спустя два занятия он твердо заявил, что на вокал больше ходить не собирается. Я услышала от сына слова «мама, мне Виктор Цой нравится, а меня заставляют петь песню про жирафов» и подумала, что там ему просто не дают выбора. Мы поговорили с преподавателем, и нам дали понять, что от бюджетной организации ждать индивидуального подхода не стоит, есть утвержденная общая программа обучения.



— *А как вы познакомились с Music Club?*

— После такого негативного опыта мне было важно не ошибиться и найти место, где моему сыну дадут то, что он хочет. Поскольку у меня не было совершенно никакого опыта в музыкальной сфере или знакомых, которые могли бы посоветовать проверенное место, куда отдать ребенка, школу выбирала по отзывам в интернете и нашла Music Club. Оценка «5.0» меня очень обнадежила, и мы записались на пробный урок по гитаре к Зарифу Сутуеву. Этот талантливый музыкант смог найти подход к моему ребенку, сделать так, чтобы ему нравилось приходить на занятия. Мы приобрели абонемент, и спустя три месяца занятий он уже смог выступить на своем первом в жизни концерте на настоящей сцене.

После этого мы не захотели останавливаться на достигнутом и приобрели большой абонемент на 2 года. Тогда я, чтобы не терять время, пока жду сына, стала параллельно сама заниматься вокалом. Этим и хорош абонемент в Music Club — его можно делить между членами семьи, друзьями и т. д., ходить на любые направления и к любым педагогам. Так мы и прикипели к Music Club. А когда пришло время возвращаться в Томск, не смогли расстаться с любимой музыкальной школой. Тогда я обратилась к собственникам проекта с предложением открыть филиал в нашем городе.

— *Какая философия легла в основу вашей школы?*

— Я верю в саму идею творческого развития. Человеку, конечно, нужно закрывать свои базовые потребности — есть, пить, иметь крышу над головой... Но нашу жизнь наполняют эмоции. Это может быть удовольствие от интересного досуга, проведенного с близкими времени, от отдыха и спорта. Но с возрастом, к сожалению, становится все меньше занятий, способных подарить нам положительные эмоции. Вспомните себя: в детстве мы могли задыхаться от восторга, просто катаясь на велосипеде или играя с собакой. Во взрослой жизни у нас много обязанностей и забот, мы уже не так беззаботны и легки. И тут нам на помощь как раз приходит творчество, чтобы сделать нашу жизнь ярче.

Music Club работает с 10 до 22:00, без выходных. У нас четыре направления: фортепиано, вокал, барабаны и гитара — по каждому из них несколько преподавателей. Все наши педагоги обязательно имеют музыкальное образование и стаж работы, а также опыт концертных выступлений. И мы действительно отличаемся от подобных организаций тем, что ориентированы на индивидуальный подход. В Music Club редко проходят групповые уроки, а в коллективы объединяются только по желанию самих учеников. В первую очередь мы за индивидуальную программу. Составляя ее, педагог отталкивается от музыкальных предпочтений ученика, репертуара, который ему интересен. Это помогает не ограничивать процесс обучения рамками школы, ведь и дети, и взрослые получают мотивацию дальше осваивать и закреплять материал самостоятельно.

Раз в 2-3 месяца мы проводим отчетные концерты. На них выступают ученики, которые выучили какое-то произведение, подготовили собственные номера. Они играют и поют перед родственниками, друзьями, другими учениками. Там всегда потрясающая атмосфера! Такие моменты и раскрашивают будни. Ученикам остаются профессиональные фото и море впечатлений, которые сохраняются навсегда.

— *Что вы сказали бы тем, кто еще сомневается, стоит ли заниматься музыкой?*

— Наша школа создана, чтобы вы могли жить здесь и сейчас. Не думайте о том, что скажут другие, не нужно зависеть от мнения окружающих. Заботьтесь о себе и своих желаниях. Не нужно бояться, что уже слишком поздно, ведь такого понятия не существует в принципе. Самому взрослому ученику нашей школы 76 лет, а самому маленькому — 8. Так что любой возраст подходит для того, чтобы начать чему-то учиться, развивать свой мозг, формировать новые нейронные связи, заботиться об эмоциональном состоянии. Ведь творчество всегда дарит ощущение счастья. Переходите по QR-коду и записывайтесь на бесплатный пробный урок в Music Club!

” *На помощь приходит творчество, чтобы сделать нашу жизнь ярче.*





**ДЕНИС МАРАЧКОВСКИЙ,**  
основатель и владелец  
студии вкуса «Лофт»,  
тел. 99-01-99, [mylofttomsk.com](http://mylofttomsk.com),  
[mylofttomsk.tilda.ws](http://mylofttomsk.tilda.ws), [mylofttomsk](https://www.instagram.com/mylofttomsk)



# С чего НАЧАТЬ

## ПОДГОТОВКУ ТИМБИЛДИНГА

подсчитать количество участников — для организаторов эта информация очень важна. Вам также сразу стоит продумать атмосферу мероприятия — деловая или свободная, и будет ли на нем алкоголь.

Обязательно набросайте бюджет! Отталкиваясь от планируемого бюджета, организатор или менеджер сможет предложить вам наиболее подходящий формат события, а также меню и напитки для него. Отметим, что любой тимбилдинг крайне рекомендуется сопровождать питанием и напитками, чтобы, как по «пирамиде Маслоу», перекрыть базовые потребности участников — для достижения ими более высоких результатов.

Для делового тимбилдинга неплохо подходит формат презентации и последующего совместного фуршета или обеда.

Для свободного — отлично подойдут кулинарные мастер-классы, где люди смогут и повзаимодействовать, развивая динамику работы в команде, и пообщаться. Другой оригинальный формат гастрономического тимбилдинга, который подарит необычные впечатления всей команде, — кулинарное шоу от шеф-повара с последующей дегустацией приготовленных блюд, например, региональных. Можно также совместить приятное с полезным, например, интеллектуальные активности или квизы — с тем же фуршетом.

Чтобы тимбилдинг надолго запомнился всем его участникам, в конце здорово вручить им небольшие подарки, которые могут быть и съедобными, и несъедобными. Ведь даже не-



большой набор «макаронс», подаренный каждому, составит отличный аккомпанемент на следующий день, чтобы вспомнить событие с теплыми чувствами.

Если позволяет бюджет, рекомендуем сопроводить мероприятие фото- или видеосъемкой — дальнейший просмотр памятных фотографий или динамичных видеороликов всей командой зачастую придает ей дополнительную мотивацию и поддерживает корпоративный дух на еще более продолжительное время.

**Резюмируем, что важно знать для организации тимбилдинга:**

- Цель
- Дата
- Количество участников
- Атмосфера
- Бюджет
- Место и время
- Формат
- Подарки
- Дополнительные фишки.

” **Только командная  
работа приводит  
к нужному результату.**

**С**овременный тимбилдинг подразумевает огромное количество различных инструментов и форматов. В том числе и гастрономических!

За плечами команды студии вкуса «Лофт» впечатляющее разнообразие фуршетов, кейтерингов, интереснейших кулинарных шоу и необычных гастро-мероприятий, пользующихся большой популярностью у многих томских компаний.

Что может быть логичнее и проще, чем передать все заботы по организации тимбилдинга (да и любого другого мероприятия, предполагающего кейтеринг) тем, у кого есть опыт таких оригинальных решений?! Все верно. И все же заказчику события стоит знать о некоторых нюансах, продумав которые, он гарантировано получит тот результат, на который рассчитывает.

Итак, прежде чем начать подготовку тимбилдинга, сформулируйте, что вы хотите от него получить: сплотить коллектив, научить совместно работать и решать сложные задачи, научить сотрудников делить между собой обязанности или просто повеселиться. Далее стоит определиться с датой, а также





**ВИКТОРИЯ ТРЕГУБ,**  
руководитель филиала федеральной  
сети «Stretch House»,  
ул. 79-й Гвардейской дивизии, 12,  
2 этаж, stretchhouse-tomsk.tb.ru,  
@stretchhouse\_tomsk



— Некоторое время я сменила место жительства с Сибири на Санкт-Петербург. Там и познакомилась с одной из студий сети Stretch House. Искренне полюбила это место, прониклась его культурой и приняла решение, что Томску тоже нужно подобное пространство. Вернувшись домой, первым делом я занялась созданием собственной студии.

Мы с коллегами уверены, что счастье, в том числе, создают мелочи, поэтому тщательно продумали удобный интерьер Stretch House, а особое внимание уделили сервису. В течение месяца к нам пришло много клиентов из самых разных районов города. И уже сейчас понятно, что нам придется масштабироваться и расширяться, чтобы каждая девушка смогла с комфортом заниматься тем направлением, которое ей по душе. Ведь даже в

*Никогда не поздно  
начать делать то,  
о чем всегда мечтала.*

## С чего НАЧАТЬ

### ЗНАКОМСТВО С ФИТНЕСОМ

быстром темпе современной жизни нам не стоит забывать о себе. Необходимо помнить о личном физическом и духовном развитии несмотря на количество текущих дел и забот.

В нашем женском комьюнити все чувствуют себя раскованно, а атмосфера студии настраивает гостей на желание достичь поставленных целей. Сегодня у нас представлено более 10 фитнес-направлений: аэростретчинг, йога, силовые тренировки различной интенсивности, танцевальные занятия. Миссия компании — через проявление любви и заботы помочь каждой девушке получить результат, за которым она пришла. Мы за индивидуальный подход и считаем, что все имеют право на особенное внимание к себе. Нам очень важны успехи клиентов: мы регулярно отслеживаем изменение физической формы, измеряем параметры фигуры или прогресс в растяжке. Профессиональные тренеры студии проявляют заботу о клиентах и получают в ответ благодарность. Гости ощущают себя здесь как дома и хотят возвращаться сюда снова и снова.

Приятным бонусом являются мастер-классы в Stretch House, которые мы проводим, приглашая к себе различных спикеров. Так, только в апреле каждое воскресенье будет проходить новое мероприятие: девушки побывают на лекции психолога, узнают важную информацию об уходе за телом, смогут познакомиться с практиками гвоздестояния или гадания на картах таро.

Мы — про комфорт и любовь к себе.



Фотограф: Сергей Шаповалов, vk.com/shapovalovphoto, тел. 8-952-683-52-25  
Макияж и укладка: студия Beauty Team, Валерия Федотова, тел. 8-996-636-98-56

# Путь к финансовой свободе

«**В**озраст дожития» ... Правда, страшно звучит? Именно так в России называется время после выхода на пенсию. А ведь в других странах это период, когда все только начинается! Работать не нужно, дети выросли... Можно путешествовать и наслаждаться жизнью.

— Свой путь к финансовой свободе я начала в тот момент, когда моя мама вышла на пенсию, и я увидела, как еще молодая и энергичная женщина вынуждена считать копейки. Меня очень пугала такая перспектива.

Я стала искать, как, не зарабатывая миллионы сейчас, создать капитал на будущее. Вопросов было много: как вкладывать, куда вкладывать, сколько вкладывать, как все не потерять... Недвижимость? Акции? Криптовалюта?

К счастью, я вовремя поняла, что искать ответ самостоятельно — то же самое, что лечиться с помощью Google. И мне удалось найти специалистов, которые знают, как «лечить» финансы. Они уже разобрались, что делать с деньгами, чтобы они работали и приумножались, а главное — чтобы я их не потеряла. Эта тема вдохновила и захватила меня настолько, что в итоге я сама стала таким специалистом — финансовым консультантом. Прошла обучение в Международной академии инвестиций и финансового планирования (Academy for Investment and Financial Planning), получила международную сертификацию и имею возможность работать с лучшими финансовыми институтами в разных странах.



**АРИНА АХМАДИ,**  
финансовый консультант

При формировании капитала требуется системный подход, который работает в долгосрочной перспективе. С чего начать?

1. Осознать проблему — отсутствие капитала и подушки безопасности. Начинаем контролировать расходы и не боимся взглянуть правде в лицо. Здесь будет понятна аналогия с лишним весом: только признав его наличие, мы начинаем худеть.
2. Принять решение о начале процесса накопления.
3. Поставить цели и составить план по их достижению.
4. Найти инструменты, которые в этом помогут.
5. Идти к намеченной цели, не забывая радоваться жизни.

Самое главное, что нужно понять тем, кто хочет начать формировать капитал, настоящие инвестиции — это не казино. Не существует «волшебных таблеток». Нет таких инструментов, в которые

можно вложить 100 тысяч, а через полгода получить миллион. Кому-то удалось сорвать большой куш, но еще больше людей на таких схемах потеряли деньги.

Единственное, что может помочь обрести финансовую свободу, — терпение и дисциплина. Результат будет только тогда, когда вы точно решили, что хотите дойти до цели. Если не хочется жить от зарплаты до зарплаты, мечтаете выбраться из долгов, отложить на будущее, имея среднюю зарплату, — все это возможно. При этом без ущерба для текущего образа жизни, без необходимости сесть на хлеб и воду.

Чтобы идти к целям, нужно, чтобы они вдохновляли. Например, если я скажу, что реально за 5-7 лет купить квартиру без ипотеки, приложив те же усилия, мотивация будет очень сильной. Точно также с формированием капитала «на пенсию» или с накоплениями на качественное образование детям. Долгосрочный план помогает малыми усилиями достигать больших целей. Работа с каждым клиентом строится индивидуально под цели и, главное, под его реальные возможности.

Если есть решимость начать эту работу, я могу в этом помочь. Моя мечта — чтобы в нашей стране было как можно больше финансово независимых людей.

Я несу ответственность за результаты моих клиентов и получаю свой доход только тогда, когда капиталы моих клиентов уверенно растут. И чем богаче мой клиент — тем богаче я.



@arina\_ahmadi\_siberia



Фотограф: Евдокия Гиренко, vk.com/evodg, тел. 8-952-163-06-75

# Отдых с пользой!

*Компания «Томсктур» предлагает большое количество увлекательных тематических маршрутов по Томску, Томской области, городам России и странам зарубежья. Новое туристическое агентство разрабатывает программы активного туризма, пешеходных, автобусных, индивидуальных и групповых экскурсий, санаторно-курортного отдыха — и все это с учетом возраста и интересов даже самых маленьких путешественников.*

**Е**лена Кускова, директор компании, рассказывает об отдыхе по России и Томской области для всех категорий туристов, а также об организации путешествий под каждый уникальный запрос.

— *Елена, количество туристических направлений внутри страны растет с каждым днем. Какие из них «Томсктур» уже освоил?*

— Можно сказать, все. (Улыбается.) Сегодня мы работаем с крупнейшими российскими туроператорами, а значит, можем организовать путешествие в любой город нашей большой страны. Москва, Казань, Санкт-Петербург, Красноярск, Новосибирск, Калининград, Золотое кольцо, Горный Алтай — излюбленные направления туристов. Кроме того, наши маршруты разработаны как для взрослых, так и для детей.

Что касается побережья Черного моря, в этом направлении мы сотрудничаем с национальным туроператором. Вместе организуем и приемы гостей, и экскурсионные туры, и авиаперелеты напрямую из Томска, а также летний отдых в детских лагерях и санаториях.

— *А что насчет путешествий по нашему городу и области?*

— Томская область богата красивейшими местами. Мы проводим обзорные экскурсии по городу и области: Парабельский, Колпашевский, Первомайский, Кривошеинский районы, Васюганские болота, горячие источники и так далее. Все мероприятия проходят в компании аттестованных гидов-экскурсоводов, которых интересно слушать и взрослым, и детям. Детские группы начинаются от 10 человек, плюс 1 сопровождающий. Кстати, сопровождающим мы даем возможность путешествовать бесплатно и все расходы берем на себя. У нас есть стандартные и индивидуальные маршруты. На стандартные — те, что всегда можно найти в программе, — приглашаем даже сборные группы, к которым может присоединиться любой желающий примерно за две недели до начала. Индивидуальные маршруты

Фото предоставлено Администрацией Томской области



Мы проводим обзорные экскурсии по городу и области: Парабельский, Колпашевский, Первомайский, Кривошеинский районы, Васюганские болота, горячие источники и так далее.

выстраиваем специально под запрос клиента. Кроме того, список программ постоянно пополняется, мы открываем новые объекты, проверяем пути к ним самостоятельно и только затем приглашаем туристов. Каждый маршрут по области приспособлен для семейного отдыха, он безопасен и комфортен для детей и пенсионеров. Мы всегда оформляем страховки и работаем только с проверенными, надежными партнерами, имеющими все необходимые документы. Стараемся создать самые комфортные условия для путешествий. Лучший трансфер, отличные отели и качественные точки общепита.

Если необходимо принять гостей из другого города, турист также может обратиться в «Томсктур». Мы организуем проживание в гостинице, питание, знакомство с городом и его окрестностями. Всегда учитываем пожелания и интересы группы. Поверьте, в Томске есть что показать, ведь у нашего города неповторимая история.

— *Вы берете на себя все заботы об отдыхе?*

— Разумеется. Я сама турист, поэтому понимаю, насколько важно внимательное и трепетное отношение к подготовке отдыха. Иногда организационные моменты не дают спокойно наслаждаться отпуском, ведь нужно за всем следить, везде успе-

вать. Хочу, чтобы туристы «Томсктура» не нуждались ни в чем и получали максимально хороший сервис. На консультациях мы задаем перечень общих и индивидуальных вопросов, чтобы точно понять, чего хочет наш клиент. При выборе места для отдыха отталкиваться можно от любого пожелания, вплоть до температуры моря в определенный сезон. Часто путешественники уже знают, какую сумму они готовы потратить на отдых, и имеют примерное представление о том, куда они хотели бы отправиться. В такие моменты я честно говорю, сможет ли на этом курорте человек хорошо отдохнуть за эти деньги. Если нет, предлагаю другие варианты, обычно их не менее трех. Мы понимаем: нужно учитывать даже малейшие детали для того, чтобы путешественник провел время так, как ему хочется. Вы можете предпочесть активный отдых или, наоборот, быть готовы целый день пролежать на

пляже. Хотеть увидеть известные достопримечательности места, куда приехали, или гулять лишь на территориях отеля и побережья. То есть у наших туристов всегда есть выбор. «Томсктур» знает, как сделать так, чтобы отдых получился на все 100 процентов, а вы не тратили время на поиск подходящего предложения.



ул. Шевченко, 26, офис 23  
тел.: 8-382-228-28-89, 8-909-539-09-31  
t.me/TOMSKTUR  
email info@tomsktur70.ru  
www.tomsktur.ru

# Шоколадных дел мастер

Основатель шоколадной мастерской «CHOCOLAT'E» Екатерина Пилипчук еще три года назад вовсе не планировала начинать свой бизнес. Просто однажды ее сын захотел полакомиться шоколадной бомбочкой. Как хорошая мама она с удовольствием выполнила его просьбу и сделала для ребенка угощение. А потом поняла, что это занятие прочно затянуло ее.



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

уходя во второй декрет, уже понимала, что обратно на основную работу не вернусь. Этот момент стал отправной точкой моего дальнейшего развития. К тому же, я чувствовала огромную поддержку мужа, который по сей день продолжает помогать мне во всем. Если бы не он, думаю, мне было бы сложно так быстро прийти к своей цели.

Мне удалось открыть ИП и снять помещение. Так из пространства домашней кухни я перебралась в свою мастерскую и набрала небольшой штат сотрудников. Важным этапом для меня стало получение декларации соответствия на мою продукцию.

Сейчас в нашем ассортименте корпусные конфеты, трюфели, нарезные конфеты. Также мы добавили в него трендовый японский десерт моти — при невысокой цене он достаточно объемный, а любят его все без исключения. Расширение ассортимента будет идти также за счет появления в нем макаронов, роксов, драже.

Успела убедиться, что наша аудитория — это те люди, которые ценят натуральный качественный продукт, разбираются в шоколаде, умеют получать удовольствие от вкуса конфет ручной работы. За три года мы наработали свою клиентскую базу, и к нам идут, потому что мы сумели



зарекомендовать себя как настоящие профессионалы. Если у людей есть повод для праздника, они все чаще выбирают именно нас.

Мы продолжаем активно развиваться, постепенно реализовывать все свои планы. В течение ближайшего времени намерены пополнить ассортимент, организовать при мастерской шоколадную витрину, благодаря которой любой сможет попробовать и оценить все виды нашей продукции. Кстати, для этого я даже ездила в Москву обучаться в Академии шоколада, исполнив свою давнюю мечту. Там я поняла, что на самом деле могу уверенно называть себя профессионалом. Но всегда помню, что в нашем деле нельзя останавливаться ни на минуту. Всегда есть к чему стремиться.



Заказать продукцию можно по QR-коду

ЗА ТРИ года мы наработали свою клиентскую базу, и к нам ИДУТ, потому что мы сумели ЗАРЕКОМЕНДОВАТЬ СЕБЯ как настоящие профессионалы.

# Время разделять

Экологическая ответственность, ESG-повестка, зеленые технологии — все это уже не модные слова, а реальность современных организаций и человека. Все больше жителей Томска выбирают здоровый образ жизни, а вместе с ним его неотъемлемую часть — чистую экологию.

С 2021 года реализовать право на безопасность окружающей среды в Томске помогает сеть экопунктов «Седьмой лепесток». Почему важно объединяться для решения экологических задач, рассказал ее директор Максим Исаев.

— Максим Николаевич, какие задачи у компании в долгосрочной перспективе?

— У «Седьмого лепестка» те же экологические цели, что ставит глава государства: к 2030 году сортировать «все, что подлежит сортировке» и не менее 25% — перерабатывать. Поэтому мы активно работаем с организациями, избавляя их от рутинных обязанностей по утилизации вторсырья. Заключаем договор и регулярно вывозим все с их площадок, объемы растут год от года. Большую просветительскую работу проводим с населением, которое к нам тоже очень отзывчиво. Например, пять экопунктов по приему вторсырья в Томске и Северске перешли на ежедневный режим работы по просьбам посетителей. В Северном Парке готовится к открытию шестой экопункт, но в целом задача — открыть точки шаговой доступности в каждом микрорайоне.

— За счет каких фракций растут объемы переработки вторсырья в регионе?

— Основные направления — макулатура и пластик. Если бумагу нам поставляют в основном предприятия, то ПЭТ-бутылки приносят граждане. Есть в перечне приема алюминиевая и стеклянная банка, емкости из-под бытовой химии, батарейки,

Мы приглашаем на обслуживание любой БИЗНЕС, ответственно относящийся к ОКРУЖАЮЩЕЙ среде.



Фотограф: Сергей Шаповалов, vk.com/shapovalovphoto, тел. 8-952-683-52-25

крышечки — много всего, чему можно дать вторую жизнь. Переработчики отмечают, что все наше вторсырье очень высокого качества и перерабатывается практически на 100%, поэтому с нами охотно взаимодействуют заводы по всей Сибири. Недавно мы заключили соглашение с переработчиком пенопласта. Этот вид отходов образуется у организаций в большом количестве и теперь можно его сдавать, так же получая вознаграждение за объем. Мы с радостью всем поможем в утилизации.

— Как томские компании выстраивают ESG-концепцию, и берете ли вы их на регулярное обслуживание?

— Конечно, ведь это взаимовыгодное сотрудничество. С марта 2023 закон обязывает все юридические лица передавать вторсырье на переработку. При этом речь идет о возможности получать деньги за сданные отходы. Поэтому мы приглашаем на обслуживание любой бизнес, ответственно относящийся к окружающей среде. Это позволяет каждому становиться на шаг ближе к мировой экологической практике.



пр. Фрунзе, 119 в/2,  
ул. Красноармейская, 122/1 (РК «Факел»),  
Иркутский тракт, 44/3,  
ул. 79-й Гвардейской дивизии, 13 в/1,  
г. Северск, ул. Первомайская, 5





**НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ**  
**РАС-ЭЛЬ-ХАЙМА, ОАЭ**

Одно из самых популярных направлений для отдыха прямо сейчас – ОАЭ, в частности Рас-эль-Хайма. Самый зеленый эмират идеально подходит для пляжного отдыха практически круглый год. Отлично развитая инфраструктура с отелями, зонами отдыха и торговыми центрами делают регион точкой притяжения для туристов со всего мира. Не последнюю роль в популярности курорта сыграло расширение авиасообщения с Рас-эль-Хаймой: появились как дополнительные прямые рейсы, так и стыковочный с пересадкой в Дохе.

# Кто куда...

**ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУРОРТЫ, СПА,  
РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ**

**ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТЕАТР**  
**ПАРИЖ, ФРАНЦИЯ**

Маленькая Япония в самом сердце Парижа – все это про новый японский ресторан Nakuba, недавно открывшийся в отеле Cheval Blanc Paris. Талантливое трио шеф-поваров в исполнении обладателя трех звезд Michelin Арно Донкеля, шеф-кондитера Cheval Blanc Paris Максима Фредерика и мастера японской кухни Такуя Ватанабе творит настоящее гастрономическое волшебство. В Nakuba ужины проходят в стиле омакасе. То есть выбор блюд остается на усмотрение команды шеф-повара, а гости становятся зрителями разворачивающегося на их глазах кулинарного представления.



**ДУХ ВРЕМЕНИ**  
**ЗАНЗИБАР, ТАНЗАНИЯ**

Искушенные путешественники неслучайно выбирают Занзибар в качестве небанальной локации для отдыха. Там и сумасшедшей красоты природа, и яркие эмоции, и аутентичные варианты размещения. Уже в 2027 году гости архипелага смогут остановиться в роскошном отеле Anantara Zanzibar Resort под управлением группы Minor Hotels. Открытие обещает стать впечатляющим. В гостиничный комплекс войдут люксы, апартаменты, петнхаусы и виллы на любой вкус, в том числе президентская с личным бассейном и видом на океан.



**РЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ**  
**МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА**

Мальдивы – лучшее место для предложения руки и сердца, проведения свадебных торжеств и празднования знаковых дат и событий. Команда отеля The Standard, Huruvalhi Maldives сделает все, чтобы отдых на островах прошел незабываемо. Устроить романтический пикник или камерный ужин на уединенном острове посреди океана, организовать фотосессию и кинопросмотр под открытым небом – легко! Большой выбор ресторанов также не даст заскучать. В панорамном Bevi Bar можно провожать закаты с коктейлем в руке, а после отправиться в Todis Bar дегустировать блюда со свежайшими дарами моря.



**ПОКОРЕНИЕ ВЕРШИН**  
**КУРШАВЕЛЬ, ФРАНЦИЯ**

В отеле Grandes Alpes Courchevel 1850 открылось раннее бронирование на зимний сезон 2024-2025 для тех, кто любит планировать все наперед. При оформлении проживания от 3 ночей гости получают в подарок три бесплатных ски-пасса Valley и одну ежедневную спа-процедуру для каждого. Возможность и правда отличная. Уникальное расположение отеля превращает его в идеальную отправную точку для покорения горных вершин. За кухню в Grandes Alpes отвечает шеф-повар Сильвестр Вахид, а его творения – отдельный вид гастрономического искусства.







## БОЛЬШИЕ ГАСТРОЛИ ДУБАЙ, ОАЭ

Один из самых самобытных шеф-поваров Москвы, Евгений Викентьев, посетил с гастролями ресторан The Beach House в отеле Anantara The Palm Dubai Resort в Дубае. В сет-меню вошли пять авторских блюд. Открыли ужин креветки, топинамбур, фуа-гра и форелевая икра с ананасом и кокосовой сметаной. Среди холодных закусок – жареные огурцы со сметаной, зеленью и одуванчиками, скумбрия с соусом из фисташек, гелем из перцев и кинзой. На горячее – морской гребешок с рисом, соусом из тыквы и муссом из ромашки, а также говядина с соусом из моллюсков и кедровыми орехами. Завершил гастрономический перформанс мусс из белых грибов с солодовым мороженым, жареным белым шоколадом и персиковым желе.

## КАРТА ЖЕЛАНИЙ АТОЛЛ РАА, МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА

Яркая новинка в портфолио отельной сети Atmosphere Core – новый курорт RAAVA BY ATMOSPHERE, расположенный на мальдивском острове Кудакурату на атолле Раа. Отель располагает всем тем, ради чего и едут на Мальдивы. Первостепенный сервис, живописная природа, отменная гастрономия и сдержанная роскошь в интерьерах, поданная в расслабленном аутентичном стиле. На территории представлено шесть ресторанов, есть детский клуб, поле для мини-гольфа и элегантный спа-центр Elements of Nature.



## ЖИЗНЬ КАК ИСКУССТВО ПОЛУОСТРОВ ХАЛКИДИКИ, ГРЕЦИЯ

Новые резиденции Beachfront Residential Suites в отеле Sani Asterias – история для тех, кто ценит индивидуальный подход в каждой детали. Расположенный на первой береговой линии, комплекс идеально подойдет для уединенных романтических каникул или отпуска всей семьей. Лаконичный дизайн с обилием мрамора и теплого дерева в отделке дарит воздушное ощущение пространства. Внутри есть все необходимое для незабываемого отдыха: домашний кинотеатр, меню подушек, холодильник для вина и выход на террасу с шезлонгами.



18 МАЯ 2024

18+

SIBWINEFEST.RU

КРАСНОЯРСК

# Sib Wine Festival\*

ВИННЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

Мы собрали лучшие вина  
России на одной площадке!

Формат круговой дегустации,  
мастер-классы, более 30  
представителей российских  
виноделен.

18 МАЯ 2024

13:00 — 18:00

г. Красноярск  
ул. Сибирская, 92  
(Бобровый лог)

\*Сибирский винный фестиваль



БИЛЕТЫ ТУТ

ВИННЫЙ  
ГИД  
РОССИИ



Винный бар  
РАДОСТЬ

# Делая жизнь ярче



— **Наталья, расскажите, с чего началась история вашего турагентства?**

— Буквально сегодня открыла свою трудовую книжку и увидела, что ровно 23 года назад я впервые была устроена на работу менеджером по туризму. С тех пор занимаюсь любимым делом, которое искренне считаю своим предназначением. Конечно, были разные времена: три раза я уходила из профессии «окончательно и бесповоротно», но всегда возвращалась с новыми силами и энтузиазмом.

Многие считают, что работа турагента связана лишь с путешествиями и бронированием путевок по щелчку пальцев. На

*Наталья Мальцева, директор агентства туризма «Краски мира», давно сформулировала собственный профессиональный девиз: путешествия — это единственная вещь, приобретаемая которую, ты становишься богаче. Ведь они открывают новые горизонты, учат воспринимать мир иначе, быть свободным и знакомиться с разными культурами.*

самом же деле за этим стоит огромный труд — индивидуальная работа с каждым человеком, решение нестандартных ситуаций, постоянная связь с клиентами и партнерами без перерывов и выходных, огромная ответственность. Наверное, поэтому я всегда хотела иметь именно бутиковую турфирму, которая будет работать с запросами клиентов точно, с любовью и полной отдачей. Чтобы, переступая порог офиса, турист чувствовал себя комфортно, уютно и защищено. Точно знаю, в любимом пространстве есть своя неповторимая, особенная энергия, которая помогает создавать максимально бережное отношение к каждому туристу.

— **За каким эксклюзивным подходом туристы обращаются именно к вам?**

— Думаю, у меня есть способность понимать истинные желания человека. Например, турист обращается к нам с запросом на отдых в Египте. Мы встречаемся, начинаем разговаривать, и я понимаю, что от этой страны он не получит того, чего хочет. И дальше моей главной задачей становится понять, «нащупать» место, куда ему стоит отправиться в путешествие. То есть я, как турагент, еще и немного психолог. (Улыбается.)

Зато какие эмоции вызывает обратная связь от туристов. «Наташа, это было великолепно! Потрясающе! Умопомрачительно!» — услышать это по-настоящему дорого.

— **Какой вид путешествий наиболее близок вам? А вашим туристам?**

— Я очень люблю разрабатывать уникальные предложения, индивидуальные туры... Куда угодно, но особенно в круизы. На мой взгляд, это какой-то совершенно отдельный вид путешествий. Пятизвездочный лайнер, который каждый день останавливается в новом порту, где можно получить море впечатлений, — что может быть лучше!

Но чаще туристы приходят за стандартными пакетными турами: Таиланд, Турция, Куба, Бали, Пхукет, ОАЭ и другие. Недавно появилось великолепное направление внутри нашей страны — Дагестан, кстати, с прямым рейсом из Томска. Отправиться в красивейшие места на майские праздники или просто на выходные, отдохнуть, побывать в горах, посмотреть на что-то новое — прекрасная возможность получить удовольствие от тура.



ул. Нахимова, 2, оф. 8  
тел.: 8-382-241-70-07, 8-913-857-70-07  
kraski\_mira\_tomsk



Фотограф: Алина Мандарина, vk.com/alina\_mandarina, тел. 8-913-864-85-49



 **Имтекс Мебель**

**ВЫБИРАЙТЕ  
ПРАВИЛЬНУЮ МЕБЕЛЬ**

Представляем нашу коллекцию мягкой мебели. А если вам не подходит базовое решение, мы можем его изменить с учетом нужных вам размеров и индивидуальных пожеланий.

УЛ. НАХИМОВА, 8, СТР. 2, ТЦ «ОРАНЖЕВОЕ НЕБО»  
УЛ. ПУШКИНА, 59/1, ТЦ «МЕБЕЛЬ ПАРК»  
УЛ. ГЕРЦЕНА, 68, СТР. 2, ТЦ «EXTRA»

8-382-290-10-26, 8-913-850-10-71, 8-913-101-20-80

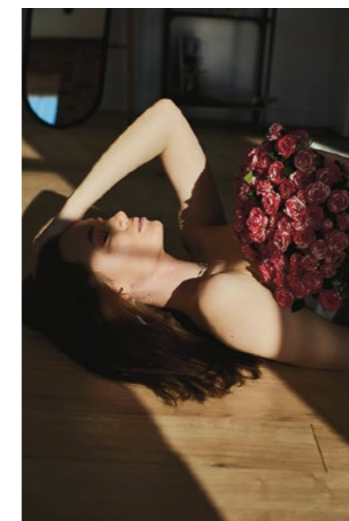
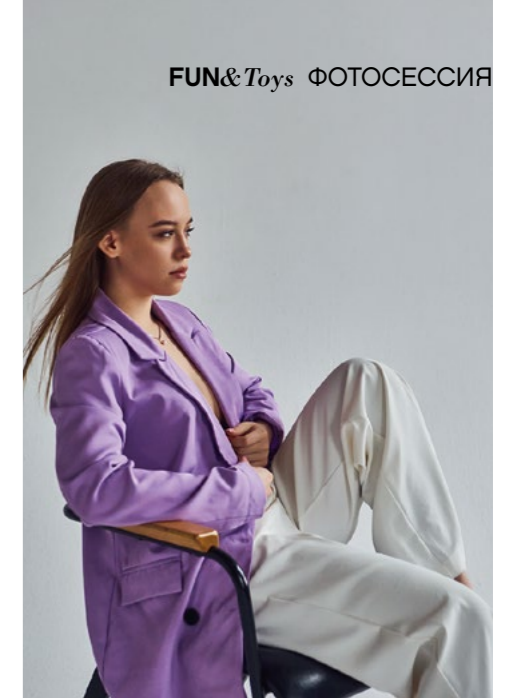




**КРИСТИНА ВТОРУШИНА**  
фотограф

фотограф: Евдокия Гиренко, vk.com/evodg, тел. 8-992-163-06-75  
фотостудия: GERA, пр. Кирова, 36, оф. 502, vk.com/geira, fotostudio

# Весь мир в объективе



*— Мой путь в творчество начинался еще со школы, когда ближе к ее окончанию я увлеклась фотографией. Тогда на накопленные деньги я купила свой первый фотоаппарат и начала постепенно изучать его. Начинала с фото подруг, конечно... А еще очень любила снимать Луну и звезды, и благодаря камере с большим зумом, мне это неплохо удавалось.*

Сегодня я предпочитаю работать в жанрах портрета, лавстори, на мероприятиях различного формата — свадьбы, корпоративы, выпускные, городские праздники. Активно начала пробовать себя в модных съемках, снимаю для маркетплейсов.

В процессе работы, помимо ее качества и сроков выполнения заказа, мне особенно важно и необходимо почувствовать своего клиента, чтобы создать для него максимально комфортную атмосферу. Для этого я предпочитаю лично встретиться перед съемкой:

предварительное знакомство и общение позволяют человеку расслабиться, не испытывать потом стеснение и зажим. И конечно же, я всегда обсуждаю с клиентом концепцию самой съемки: чтобы она в полной мере удовлетворила его запросы, была близка ему. Чтобы созданная нами история была именно про него. Всегда стараясь показывать людям свою открытость и приветливость, я заметила очень интересный факт: после каждой съемки у меня появляется много новых друзей.

Я готова к любому сотрудничеству — для этого вам нужно только написать или позвонить мне. Не сомневаюсь, что вместе с клиентом мы придумаем, как каждый из нас сможет проявиться наиболее ярко.

тел. 8-960-972-09-48, [v](https://www.instagram.com/vatrynya)vatrynya

# РЫБНОЕ МЕСТО

*Рыба – восхитительный продукт, бесконечный в разнообразии сортов, богатый белком и аминокислотами, легко усвояемый, идеальный для здорового рациона и невероятно вкусный. Добывать рыбу из реки или моря люди научились в незапамятные времена, а вот кулинарные эксперименты на рыбную тему шеф-повара продолжают по сей день.*

Текст: Юлия Веселова



Траттория «Минисыроварня»,  
филе дорадо аква пацца

товилось из тонко нарезанных ломтиков сырой мраморной говядины, но со временем оригинальный рецепт вышел за рамки одного продукта. Карпаччо стали готовить из рыбы и даже из овощей. А шеф-повара лучших ресторанов интерпретируют его в авторской манере, привлекая опыт и традиции разных стран мира.

Например, в рыбном ресторане Atlantica Seafood на Кутузовском проспекте карпаччо из тунца подают с ферментированными в кимчи томатами - их будто бы мариновала азиатская бабушка. Узбекские томаты ферментируют в миксе устричного сока, кимчи, шрирача и кунжутного масла – с ними деликатный тунец звучит совсем иначе.

В ресторане Wine&Crab на Никольской карпаччо из тунца тоже подают в азиатском стиле, но совсем иначе - маринованный тунец поливают острым маслом, посыпают перцем исот и острым кунжутом. Рядом выкладывают бланшированные томаты с соусом чимичурри.



Atlantica Seafood,  
карпаччо из тунца с  
томатами кимчи



Atlantica Seafood, пирог  
с мурманским лососем

**Н**е исключено, что добывать рыбу из водоемов люди научились даже раньше, чем добывать огонь. Может быть, поэтому блюда из сырой рыбы так любимы и популярны во множестве кухонь мира. В Мексике и южной части Тихого океана – севиче, в Японии – сашими, в скандинавских странах с удовольствием едят треску, высушенную на солнце, а в Испании и Италии «пеше крудо», что означает «сырая рыба» является безус-

ловным деликатесом. Его готовят, лишь сбрызнув ломтики рыбы соком лимона и сбоблив их ароматным оливковым маслом. В странах Юго-Восточной Азии рыбу тоже часто едят в сыром или ферментированном виде, ее маринуют в смеси рисовой водки, соевого соуса, соли и перца, в результате чего рыба приобретает неповторимый вкус и аромат.

Среди «сырых» блюд почетное место в меню московских ресторанов занимает карпаччо. Изначально это блюдо, изобретенное знаменитым итальянским ресторатором Джузеппе Чиприани, го-



Wine&Crab,  
карпаччо  
из тунца в  
азиатском  
стиле



«Клево», филе дорадо на соли с пюре из артишока и щавелем



«Шинок», морской окунь запеченный



Sapiens, палтус с лечо, шпинатом и соус из йогурта

Древнеримский писатель Апулей в своей «Апологии» упоминает множество сортов рыбы, почитавшейся римлянами. Особого внимания среди них заслуживала золотая дорада, блюда из которой в Римской империи подвигались на торжественных трапезах под звуки флейты.

В трапезной «Минисыроварня» филе дорадо маринуют с добавлением оливкового масла и веточки тимьяна. Главный секрет этого блюда — соус «биск», который готовят здесь из креветок. Филе дорадо, обжаренное на оливковом масле, подается с томатным соусом, в состав которого входят таджасские оливки, узбекские томаты, куриный бульон, лук, морковь, сельдерей, чеснок, белое вино, перец чили и петрушка.

А в ресторане «Клево» на Петровке плотное мясо дорадо запекают на соли и подают с выразительным гарниром — пюре из артишока и щавелем. На соли дорадо запекают для того, чтобы филе оставалось сочным. Рыба возьмет ровно столько соли, сколько нужно. Пюре из артишоков подчеркивает и не перегружает вкус, а бобы эдамамэ и свежий щавель задают весеннее настроение. Ореховые, пряные и кисло-сладкие оттенки находятся здесь в идеальном мягком балансе.

Вообще искусство приготовления рыбных блюд во многом основывается на виртуозном умении подбирать

интересные сочетания продуктов, которые способны оттенить и подчеркнуть натуральный вкус рыбы. К тому же, очень важно учитывать жирность рыбы, которую подразделяют на тощие, среднежирные и жирные сорта. К тощим относят судак, пикшу, щуку, навагу и речной окунь. А вот морской окунь наряду с кефалью, горбушей, камбалой, карпом, ставридой, лещом и зубаткой считаются среднежирными сортами и

требуют другого подхода в приготовлении. В ресторане «Шинок», например, морского окуня обжаривают до золотистой корочки, а затем выкладывают в сковороду для запекания с пассированным луком и картофелем. Заливают сметаной, смешанной с молоком, солью и перцем и посыпают тертым сыром.

Как известно, жиры, содержащиеся в рыбе, крайне полезны для человеческого организма и благоприятно влияют



Wine&Crab, филе подкопченного палтуса с пюре из зеленого горошка

на сердечно-сосудистую систему. Это с точки зрения медицины и здорового питания. А с гастрономической точки зрения жирные сорта рыбы - осетровые, лосось, сардины, форель, палтус — особенно высоко ценятся за свои вкусовые качества.

Бренд-шеф ресторана Sapiens Илья Благовещенский отдает предпочтение наиболее жирному мурманскому палтусу. «Филе палтуса мы запекаем и подаем с домашним лечо из томатов и перца Рамиро, - делится секретом приготовления Илья. - Дополняем бланшированным мини-шпинатом, томатами черри и йогуртовым соусом. Такое сочетание дает хороший баланс кислоты и сладости, идеально оттеняя насыщенный вкус палтуса».

В ресторане Wine&Crab филе подкопченного палтуса подают с пюре из зеленого горошка. Филе коптится на фруктовых щепках, что придает ему особый вкус и аромат. А гарнир — это целая зеленая симфония, которую вместе с пюре из зеленого горошка исполняют стручковый зеленый горошек и пена из зеленого горошка. Сопровождает блюдо соус на основе сливок, фенхеля и вермута с зеленым маслом.

Одно из любимых блюд гостей ресторана Bamboo.Bar — филе черной трески. Шеф-повар Сергей Кожиков запекает треску в мисо соусе и меде, так деликатес приобретает нежную текстуру и буквально тает во рту. Филе угольной рыбы, которое использует шеф, очень сочное и питательное, обладает утон-



Bamboo.Bar, филе черной трески





Atlantica Seafood,  
марсельский суп

«Река» (Волгоград), уха  
«Волжская»



ченной палитрой вкуса и аромата.

В московских ресторанах можно отведать блюда из десятков сортов рыбы, обитающей в бескрайних российских водоемах. От астраханского судака и карельской форели до сибирского осетра и мурманского лосося. А если вы захотите рыбной экзотики, загляните, например, в ресторан Novikov Moscow, где восхитительно готовят на углях рыбу морской попугай и подают в соусе «перечная карамель» с пастой из свежего огурца, кинзой и чили.

В рыбном меню, конечно, не обойтись и без традиционного рыбного супа, проще говоря, ухи. Насыщенный Марсельский суп в ресторане Atlantica Seafood готовят с целой командой рыбы и морепродуктов – тут и морской окунь, и форель, и вонголе, и мидии, и лангустины, и кальмар. Несколько ярких акцентов – фенхель, тимьян и толика пармезана. А подают Марсельский суп с поджаренным тартинном.

Ну а если вы отправитесь на Волгу-матушку, непременно попробуйте Волжской ухи. В волгоградском ресторане «Река» шеф-повар Александр Акимов готовит ее на бульоне из куриных и рыбных костей, с обожженным луком и морковью. Главную партию исполняет волжский судак, а помидоры, свежая зелень и сливочное масло делают вкус насыщенным и нежным.

Гастробар  
«The Burger Lab»

## НОВОЕ МЕНЮ

УНИКАЛЬНАЯ БАРНАЯ КАРТА  
И РАЗНООБРАЗНЫЕ ПОЗИЦИИ  
КУХОННОГО МЕНЮ



ул. Р. Люксембург, 16 (1-й этаж) ☎ 50 59 58

[THEBURGERLAB.RU](http://THEBURGERLAB.RU) / сайт доставки

Доставка по городу включая самые отдаленные районы.

**THE  
BURGER  
LAB.**

# Что тебе подарить...

*Хотя основные подарковручательные и подаркополучательные праздники остались позади, давайте поговорим на эту приятную тему. Любите ли вы подарки, так как люблю их я? (с) И если да, то какие? Сюрпризы или те, что давно отложены в корзину на сайте «Золотого яблока» или Lamoda? Креативные в виде песни или скучно-солидные в виде недвижимости? А как относитесь к тому самому роскошному и любимому многими банту (под которым скромно скрывается автомобиль)?*



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ

автор Мастерской семейных книг  
«Обнимаем словом»

**БОЛЬШИНСТВО** женщин любит цветы. Это красота, это **ЭСТЕТИКА** и, **ИЗВИНИТЕ** за невольную тавтологию, **ЦВЕТОТЕРАПИЯ!**

**И** так, подарки... Как много в этом звуке для сердца женского слилось! Начнем с **внезапных, сюрпризных.**

Например, с путевок и билетов. У меня таких не было. Возможно, потому что в нашей семье все путешествия планирую и бронирую именно я. Поэтому могу только фантазировать, каково это, когда приходят и говорят: «Собирайся, дорогая, завтра мы летим». И, пожалуй, лично мне такое вряд ли понравилось бы. В смысле — завтра? А педикюр, маникюр и прочие девичьи сборы? И основательно проштудировать все о стране и месте, куда летим? А собрать вещи? А сложить их, выложить ненужное и пойти докупить

нужное? И вообще, я в этом году хотела не туда. Наверное, я как Дева — не любитель спонтанности. Хотя, возможно, нужно больше доверять жизни и такой опыт еще впереди.

**Подарки традиционные.** Ну, конечно, это в первую очередь цветы. Большинство женщин любит цветы. Это красота, это эстетика и, извините за невольную тавтологию, цветотерапия! Тюльпаны и ирисы, орхидеи и ромашки, розы и «моя прелессссть» пионы — все они прекрасны! Все они как доза витамина С (Счастья) и резко повышают его же уровень в крови. Дарите женщинам цветы! Хотя учитывайте и нюансы — у меня, например, есть знакомые, которые категорически не приемлют срезанные, а предпочитают цветы в горшках. Тоже прекрасный вариант.

Многое идет из семьи, и где-то цветы дарить было не принято. Вот как мой папа, который всегда считал, что цветы — это деньги на ветер и лучше дарить что-то существенное. Раньше мы его с сестрой осуждали, а сейчас и для меня лучшая открытка — SMS-ка о зачислении денег на карту. А как же романтика, скажете вы? А доказатель-



ство чувств? Ну, бывает, что уже все доказано и теорема давно стала аксиомой.

Но все же подаренные цветы — это очень приятно. Особенно, когда это сделано со вкусом, оригинально. Когда я смотрю на громадные букеты по «миллиону алых роз» в некой соцсети, я улыбаюсь. Мне кажется, что Пиромани давным-давно красиво закрыл этот тренд.

**Подарки заказываемые.** Вот если уж это не сюрпризы, то лучше четко проговоривать желаемое. Можно и просто кинуть ссылку на упоминаемую выше корзину. Так оно надежнее. В истории нашей семьи есть случай из далеких девяностых годов. Тогда была (не знаю, есть ли сейчас) финская косметика Lumene. Упаковка симпатичная, но мне не нравились их отдушки. И мужу я заказала на день рождения: «Мне косметику, но только не Lumene». Вот кремов всяких, масок, всего, но не Lumene!». Мироздание, как известно, не слышит частицу «не». Муж, как оказалось, тоже. Угадайте, кто стал тогда счастливой обладательницей целой корзины финской косметики? Слава богу, что это была какая-то серия с северной морозкой без ярко выражен-

**САМОЕ** приятное — это баловать подарками того человека, **КОТОРЫЙ** этого не ждет, но при этом восторженно **ПРИНИМАЕТ** любой **ПОДАРОК.**

ного запаха. Но история вошла в нашу семейную летопись факапов. Так что ответ на вопрос: «Что тебе подарить, человек мой дорогой?» нужно правильно формулировать.

И **принимать подарки** тоже, знаете ли, нужно уметь. Иногда можно и промолчать, даже если это не ваш любимый цвет и не ваш любимый размер. Включить ослика Иа и порадоваться, что «и входит и выходит — замечательно выходит». Мне этой тактичности порой не хватало. За что, пользуясь случаем, приношу извинения родственникам. И мужу тоже — за ту чертову Lumene!

Вот и известный психолог Виктория Дмитриева, отвечая на вопрос: «Почему одной женщине мужчина дарит путевки на Мальдивы, а другой даже чахлую розочку не принесет?», приводит одно из правил женщин, «которых

осыпают подарками». Оно гласит: «Принимайте с благодарностью». Вика считает, что неправильно относиться к заботе, которую проявляет мужчина, из позиций «лучше я сама» и «не стоило тратиться». И советует искренне радоваться всем подаркам и вниманию, не сдерживать себя в эмоциях и не изображать Снежную королеву. «Самое приятное — это баловать подарками того человека, который этого не ждет, но при этом восторженно принимает любой подарок», — пишет Виктория. Что ж, психологи, как всегда, нам в помощь! Мотаем на ус и берем на вооружение.

Дарите и будьте одариваемы! Ведь, как гласит французская пословица: «Кто умеет дарить — тот умеет жить!». А кто умеет принимать — очень хорошо живет!

**МУЛЬТИБРЕНД**

**Галерея российских дизайнеров**

Пространство стиля с большим выбором качественной одежды и аксессуаров от спорта до классики. Консультации и мероприятия от ведущих стилистов.

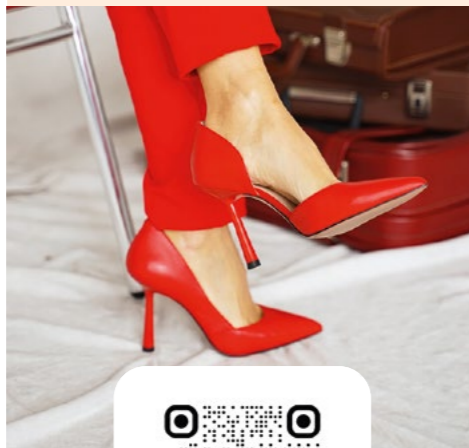


MULTIBRAND\_GRD

**ДОМ ОБУВИ**

**Магазин обуви для всей семьи**

Самые удобные, актуальные и модные коллекции обуви и аксессуаров для всей семьи для любого повода и времени года. Консультация опытных сотрудников.



DOM\_OBUVI\_TOMSK

**ТАТЬЯНА ЛОБОВА**

**Врач-косметолог**

Мой профессиональный подход к процедурам на современном оборудовании клиники косметологии «Шер Ами» не оставит пациенту шанса сомневаться в себе!



CHER-AMI.RU

**ТЕЛО ДУШИ**

**Центр для женщин**

Предоставляем самые востребованные услуги для вашего преображения, фитнес-зал и спа-программы для коррекции фигуры и возрастных изменений.

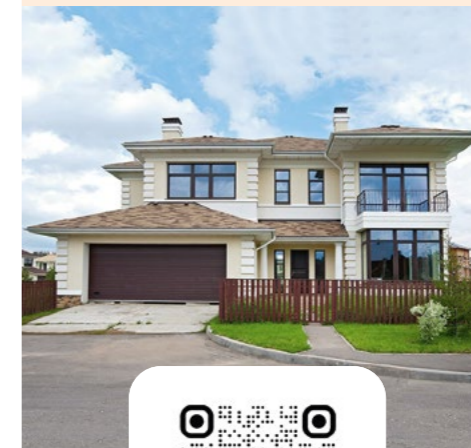


TELO\_DUSHI\_TOMSK

**ЕВРОСТРОЙИНВЕСТ**

**Строительная компания**

Хотите дом, который будет не просто крышей над головой, а местом силы? Создаем уникальные малоэтажные дома, заряжающие энергией и вдохновением!

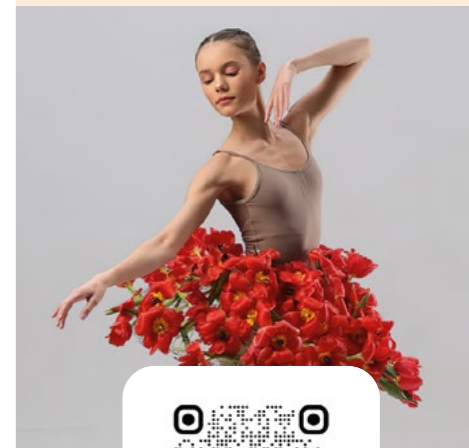


STROIKA-TOMSK.RU

**PETITS PAS**

**Школа балета**

Идеальное место для занятий балетом для детей и взрослых любого возраста и уровня подготовки.



BALLET\_TOMSK\_OFFICIAL

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

**НЕББИОЛО**

**Центр клинических исследований**

Годовые программы врачебного сопровождения для лечения и превентивной генетической диагностики заболеваний.



NEBBILOMED.RU

**МАСТЕРСТРОЙКОМПЛЕКТ**

**Строительная компания**

Надежный партнер в создании комфортного жилья. Строим функциональные дома для вашей семьи!



MSKTOMSK.RU

**ДОМ КРАСОТЫ № 5**

**Пространство красоты**

Официальный представитель брендов Biologique и Thalion в Томске. Услуги паринмажера и ногтевой студии, эпиляции, SPA-процедуры, косметология.



8 913 853 04 33

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

**ЕКАТЕРИНА БОРИСОВА**

**Диетолог, нутрициолог**

Сопровождение в снижении веса без стресса и голодовок. Обучение навыкам сбалансированного разнообразного питания.



CHEKAP\_ZDOROVIA

**TALK FEST**

**От журнала «Дорогое удовольствие»**

13 июня в караоке-рестобаре «Капитал» состоится 4-й Talk Fest. Выбрать тариф для участия, а также задать все вопросы можно по qr-коду.



8 952 883 94 24

**ПРЕМИУМ К&М**

**Профессиональная косметика**

Эксклюзивный дистрибьютор косметических брендов из Европы и России. Профессиональный домашний уход за лицом и телом в одном beauty-пространстве!



JANSSENTOMSK

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ





## TALK FEST ОТ ЖУРНАЛА «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»

**14** марта в ресторабар Santa Monica для участия в ежегодном Talk Fest от журнала вновь пришли томские предприниматели, желающие представить городу свои проекты, рассказать о своих услугах, бизнес-достижениях и актуальных трендах в самых разных сферах. Опыт прошлых мероприятий «Дорогое» успешно доказывает, что подобный формат очень интересен бизнес-аудитории. Живой эмоциональный отклик у всех присутствующих вызвал розыгрыш ценных призов и подарков от партнеров фестиваля, а также промозоны участников, где можно было не только протестировать, но и приобрести понравившуюся продукцию. Самые интересные моменты вечера — в нашей фотохронике.

Принимаем заявки на участие в следующем Talk Fest, который пройдет 13 июня!



Участники мероприятия: спа-салон «Дом №5»; галерея российских дизайнеров «Мультибренд»; федеральная сеть бутиков селективной парфюмерии Parfumer Atelier; компания по обжарке кофе Causelovecoffee; коктейльный караоке-бар Level; пространство «Тело души»; сеть экопунктов «Седьмой лепесток»; центр клинических исследований «Неббиоло»; компания Yamaguchi; компания «Мастерстройкомплект»; Дом обуви; сеть музыкальных школ «Не Школа»; многопрофильный медицинский центр «Том Терра»; врач-терапевт, диетолог, нутрициолог Екатерина Борисова; клиника эстетической медицины «Шер ами»; модельное агентство Pro Fashion Models; производитель твердых духов, диффузоров, свечей Tata parfumer; пищевые биодобавки Vital Love; органическая косметика Vit organic; компания «Премиум K&M»; сырная мастерская «Светоч»; компания «ЕвроСтройИнвест»; видеопродакшен MovLab; комьюнити блогеров «Инстаит Люди город Томск»; сеть часовых салонов «Таймберри»; парк-отель «Лесной»; кондитерская «Дело в креме»; студия FLOWERtomsk.



## ВЫСТАВКА ХУДОЖНИКА-ДИЗАЙНЕРА ОЛЕСИ ЗАИКИ «А В ГОРОДЕ ВЕСНА!»

**В** начале марта в Арт-бутике «Русский шарм» открылась выставка художника-дизайнера Олеси Заики.

Под звуки саксофона гости погрузились в теплую атмосферу Арт-бутика, пообщались с художником. Кульминацией вечера стал веселый розыгрыш миниатюрных картин художника и памятные авторские открытки для всех гостей.

Организатор: Арт-студия «Золотое Сечение».

Информационный партнер: журнал «Дорогое удовольствие».



Фотограф: Евгений Ванкок Панкратьев, vk.com/eugeniypankratiev, тел. 8-913-849-57-12



## ДОЛГОЖДАННОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ «СЛАВЯНСКОГО БАЗАРА»

**18** марта ресторан «Славянский Базар» наконец-то открыл свои двери, чтобы представить гостям обновленный формат одного из любимых заведений томичей.

Праздничная встреча прошла в кругу давних посетителей ресторана, что помогло создать особенно теплую атмосферу вечера, на котором приглашенные пробовали русскую кухню в актуальном прочтении и авторские коктейли.



Фотограф: Сергей Шаповалов, vk.com/sharovalovphoto, тел. 8-952-683-52-25



«ЧЕРНАЯ КОШКА» В РУССКОМ СТИЛЕ

**23** февраля в караоке-баре «Капитал» отшумело интеллектуально-музыкальное шоу «Черная Кошка Русский Стиль».

Участие за игровым столом приняли четыре команды: «№1», «Поехали!», «Клуб Интровертов» и «К 2». Победителем квиза стал «Английский центр», а звание «Лучший Искатель Игры» получил Дмитрий Салит (команда «№1»), для которого это уже пятая победа! Главный приз игры и звание лучшей забрала команда «№1». Генеральный партнер мероприятия: центр изучения английского языка English Centre. Информационный партнер: журнал «Дорогое удовольствие». Организаторы благодарят всех гостей вечера и приглашают любителей увлекательного интеллектуально-игрового формата к участию в качестве игроков и их поддержки. Тел. 8-913-829-60-85. Павел Олейников PRODUCTION.



САМЫЕ РОСКОШНЫЕ ВЕЧЕРИНКИ В LEVEL BAR

**LEVEL**  
KARAOKE • COCKTAILS • CLUB

БРОНИРОВАНИЕ И ПОДРОБНОСТИ: 33-23-32

- Авторская кухня
- Коктейльная карта
- Караоке зал
- Танцевальный зал

НОВЫЙ УРОВЕНЬ КУЛЬТУРНОЙ ВЕЧЕРНЕЙ И НОЧНОЙ ЖИЗНИ





**БЛИЖЕ К ЗВЕЗДАМ**

**31** марта в resto-месте «Ближе» прошел отчетный концерт учеников и преподавателей школы музыки Music Club.

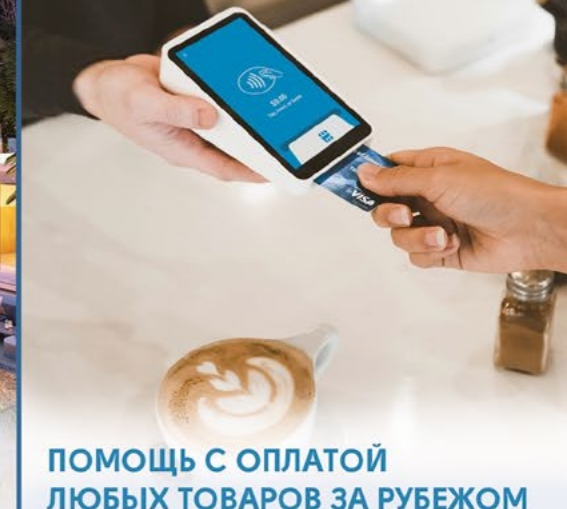
Зажигательное выступление учеников в составе кавер-группы сполна продемонстрировало публике их навыки и таланты. Каждый исполнитель получил не только бурные овации, но и памятный сертификат об участии в концерте. Возможность почувствовать себя настоящим артистом, поддерживающее окружение, популярные хиты в оригинальном и талантливом исполнении, невероятные эмоции как для исполнителей, так и для зрителей — таков итог этого супервечера. Фотограф: Евгений Ванкок Панкратьев, vk.com/evgeniypankratiev, тел. 8-913-849-57-12



ПОМОЩЬ С ОПЛАТОЙ АВТО ЗА РУБЕЖОМ



ПОМОЩЬ С ОПЛАТОЙ НЕДВИЖИМОСТИ ЗА РУБЕЖОМ



ПОМОЩЬ С ОПЛАТОЙ ЛЮБЫХ ТОВАРОВ ЗА РУБЕЖОМ



**ОБМЕН КРИПТОВАЛЮТ В ТОМСКЕ**



- ▶ **Выгодный курс**
- ▶ **Аккредитованы на bestchange.ru**
- ▶ **Индивидуальный подход к клиенту**
- ▶ **Обмен «стол в стол»**



Томск, пер. Карповский, 2 (3-й этаж)  
☎ 7 999 495 23 31

Кемерово, пр. Ленина, 90/1, Променад-1  
MarketCoin (партнер)

☎ 7 993 741 11 43



siberian-mining.ru

Keine\_Tomsk

# Астропрогноз



Серьги *Sissi Io Amo, Pasquale Bruni*

## Телец 20.04-20.05

**Золотоносный Телец в своем репертуаре: перспектива заработка ждет вас буквально на каждом шагу. Все возможности в ваших руках, главное – сделать правильный выбор. Расставляйте приоритеты, взвешивайте потраченные усилия и оценивайте расходы. Смело фантазируйте, но приняв решение, придерживайтесь его, не отступая от плана.**

### БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Конец весны и начало лета – время динамичных, игривых Близнецов: ярких, предприимчивых, остроумных и легких на подъем. Для них нет лучшего подарка, чем какое-нибудь сумасшедшее приключение. Не отказывайте себе в этом удовольствии, ведь вам благоволит сам Меркурий – покровитель удачных финансовых операций и веселых авантур.

### РАК 21.06-22.07

В этом месяце Ракам предстоит множество контактов с новыми людьми, что для вас всегда непросто. Но будьте уверены – усилия себя оправдают. Об этом убедительно скажут ваши финансовые результаты. Небольшая романтическая поездка с любимым человеком в конце месяца поможет вам перезагрузиться и расправить крылья.

### ЛЕВ 23.07-22.08

Май обещает быть щедрым на романтические впечатления: вы либо найдете партнера с таким же жгучим темпераментом, либо идеально синхронизируетесь с человеком, которого выбрали в спутники жизни. А вот в сфере финансов вам не стоит планировать больших трат и рисковать деньгами. Впрочем, удача на вашей стороне. Главную лотерею вы уже выиграли.

### ДЕВА 23.08-22.09

Дисциплинированных и неутомимых Дев судьба наделила высоким эмоциональным интеллектом и умением поддерживать баланс между разумом и чувствами. Постарайтесь сохранить его во второй половине мая, поскольку новое знакомство и вихрь чувств грозят не на шутку вскружить вам голову.

### ВЕСЫ 23.09-22.10

В мае вокруг будет происходить столько интересного! Но будьте бдительны: не пытайтесь успеть все и сразу. Вы прекрасно умеете расставлять приоритеты. Уделите время близким. Возможно, им нужна ваша помощь в навалившихся делах.

### СКОРПИОН 23.10-21.11

В мае Скорпионы могут получить информацию о новых источниках дохода, что станет для них мощным стимулом про-

явить активность и улучшить свое финансовое положение. В первой половине месяца стоит вложиться в себя: почаще выходить на пробежки или в бассейн, сделать чек-ап здоровья и отказаться от вредных привычек.

### СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Для принципиальных и требовательных Стрельцов звезды объявляют май месяцем нежности и романтики. Кому-то захочется отправиться в романтическое путешествие, а кому-то – встать на одно колено... Главное, чтобы ваша половинка была с вами на одной волне.

### КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Козерог излучает уверенность, даже когда делает что-то не то. Он в меру заземлен, расчетлив, пунктуален, умеет зарабатывать деньги и из каждой мелочи извлекать пользу. Но вот в чем он не особенно силен, так это в умении расслабляться. Звезды советуют Козерогам объявить май месяцем релакса и удовольствий!

### ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Помирить влюбленных, сделать врагов союзниками, познакомиться партнеров — все это Водолеи умеют, как никто другой. Дружелюбные, живые и полные обаяния, они способны очаровать кого угодно. Но и сами легко поддаются чужим чарам. Поэтому в мае будьте особенно бдительны и не дайте разбить себе сердце.

### РЫБЫ 19.02-20.03

Рыбам будет легко начинать новое – менять место жительства, осваивать новую профессию, превращать хобби в бизнес. Главной вашей опорой станут близкие: здесь можно ждать глубокого понимания и поддержки даже в самых безумных начинаниях.

### ОВЕН 21.03-19.04

Одиноким Овнам этой весной звезды советуют поближе присмотреться к кандидатам на роль спутника жизни. Идеальный союз звезды обещают Овну с таким же горячим, как он, Стрельцом или Львом. Овну подходят Водолей с его спонтанностью и Близнецы – остроумные интеллектуалы. Из земных знаков Овен выдержит только Козерога, такого же упрямого карьериста, как он сам.

# Адреса в Томске

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон **«Kashemir luxury»**, ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Меховой салон **«Березка»**, ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39 / Студия стиля **«Kira и Я»**, ул. Нахимова, 8, стр. 13 (ТРЦ «Лето»), тел. +7-913-870-22-23, t.me/kirastyletsk / Салон мужской одежды **«Premier-V»**, ул. 79-й Гвардейской дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 / Женская одежда и аксессуары **«Бутик Хмелевская»**, ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), тел. 8-923-419-45-61 / Галерея российских дизайнеров **«Multibrand»**, ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90, тел. 8-913-110-70-20, t.me/multibrand\_grd

## ПОДАРОК И АКСЕССУАРЫ

Арт-бутик **«Русский Шарм»**, ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33 / **Parfumer Atelier**, пр. Комсомольский, 13 б (ТРЦ «Изумрудный город», 1-й этаж), ул. Учебная, 48 д (ТЦ «СМАЙЛcity»), тел. 8-913-870-03-00, parfum-atelier.com / Шоколадная мастерская **«CHOCOLATE»**, тел. 8-913-814-33-15 / Фотограф **Кристина Вторушина**, тел. 8-960-972-09-48, vk.com/vatrynya

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Хирургия, поликлиника, косметология **«Первая**

**частная клиника»**, ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Клиника эстетической косметологии **REVITAL**, пр. Фрунзе, 88, тел. 50-00-47, revitaltomsk.ru, vk.com/revital\_tomsk / Модельное агентство **New Models**, тел. 8-903-955-72-07, vk.com/new.models.tomsk / Международный медицинский центр **«Мульти Клиник»**, ул. Сибирская, 9/1, ул. Белинского, 20 а, тел. 90-19-41, multiclinic.ru / **Студия красоты Ксении Хмелевской**, пер. 1905 г., 8/1, тел. 97-96-72, kseniyasalon.ru / Компания **«Премиум К&М»** официальный дистрибьютор Janssen cosmetics, тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35, vk.com/janssentomsk, t.me/PremiumKM\_Tomsk, ул. Красноармейская, 126, офис 139 / Визажист, стилист по прическам, курсы «Макияж для себя» **Наталья Арнягина**, 8-923-436-79-10, vk.com/aryangina / Салон красоты **«Новый сезон»**, ул. Учебная, 18, тел. 8-953-925-15-05, vk.com/new\_season\_70 / Лаборатория косметики **Arkadia**, ул. Р. Люксембург, 19 (4-й офисный подъезд, оф. 2), тел. 8-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Многопрофильный медицинский центр **«Том Терра»**, ул. Яковлева, 15, тел.: 77-03-03, 777-100, tomterra.ru, vk.com/terra\_medica, skenarpride.ru, vk.com/skenar\_pride / Центр моды и красоты **«Подружка невесты»**, ул. Гоголя, 55, тел. 444-777, WA: 8-906-199-66-19, topnevesta.com vk.com/topnevesta\_salon /

Стоматологическая клиника **«Здрава»**, пр. Ленина, 126 (3-й этаж), тел.: 51-70-52, 22-46-99; ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-55, 23-46-99, zdrava.tomsk.ru, vk.com/zdrava. tomsk / Центр профессиональной косметологии и снижения веса **«Доктор Борменталь»**, ул. К. Маркса, 13, тел. 90-60-90, tomsk.doctorbormental.ru / **«Клиника здоровой кожи»**, пр. Кирова, 22, тел.: 8 913 856-46-46, 97-98-77, t.me/mkklinik70

## ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Market мебели **«Meridian»**, ул. Беринга, 24, стр. 1, тел. 8-952-156-68-11, t.me/meridian\_mebel\_tomsk

## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Ресторан **«Славянский базар»**, пл. Ленина, 10, тел. 900-050 / Локальный бренд по обжарке кофе **«CAUSE LOVE COFFEE»**, causelovecoffee.ru, тел. 8-913-748-07-63 / Гастробар **«The burger lab»**, theburgerlab.ru, тел. 50-59-58 / Студия вкуса **«Лофт»**, ул. Никитина, 8 б, тел. 99-01-99, vk.com/mylofttomsk / Коктейльный бар, караоке **«Level bar»**, пр. Ленина, 41 б, тел. 8-913-853-23-32, t.me/levelbarclub

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка **«BÖWE»**, ул. А. Ивано-

ва, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Федеральная сеть турагентств **«Хот Тур»**, ул. Красноармейская, 44, ТД «Центральный», тел. 236-277, tomsk.xottur.com / Консалтинговое объединение **«Preventiva»**, пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622, preventiva.ru / Компания охраны труда **«Оборона труда»**, пр. Фрунзе, 111, оф. 203 (2-й этаж), oboronatruda.ru, 8-913-108-54-59, 8-913-106-22-02 / Финансовый консультант **Арина Ахмади**, t.me/arina\_ahmadi\_siberia / Туристическое агентство **«ТОМСКТУР»**, ул. Шевченко, 26, офис 23, тел.: 8-382-228-28-89, 8-909-539-09-31, t.me/TOMSKTUR, www.tomsktur.ru / Сеть экопунктов **«Седьмой лепесток»**, пр. Фрунзе, 119 е/2, ул. Красноармейская, 122/1 (РК «Факел»), Иркутский тр., 44/3, ул. 79-й Гвардейской дивизии, 13 в/1, г. Северск, ул. Первомайская, 5 / Обмен криптовалют в Томске **«Keine exchange»**, пер. Карповский, 2 (3-й этаж), тел. 8-999-495-23-31, siberian-mining.ru / Туристическое агентство **«Краски мира»**, ул. Нахимова, 2, оф. 8, тел.: 8-382-241-70-07, 8-913-857-70-07, t.me/kraski\_mira\_tomsk / Школа музыки **«Music-Club»**, ул. Карла Маркса, 15, тел.: 8 (499) 113-17-47, 70-02-87, vk.com/musicclub\_tomsk, musicclub-tomsk.ru / Студия растяжки **STRETCH HOUSE**, ул. 79-й Гвардейской дивизии, 12, тел. 8-960-975-75-51



МАСТЕРСТРОЙКОМПЛЕКТ

# ПРОЕКТИРОВАНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВО ОТДЕЛКА

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



Бронирование строительства  
на 2024 г. ведется заранее

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

# Маммология

В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»



*Первая*  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

КОНСУЛЬТАЦИИ | УЗИ | БИОПСИЯ | МАММОГРАФИЯ | ОПЕРАЦИИ

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

📍 [chastna1](https://www.instagram.com/chastna1)

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ