

ДОРОЖНОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

НОЯБРЬ 2022
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
ЕКАТЕРИНА
ХАНЖИНА

СПЕЦПРОЕКТ
СДЕЛАНО
В СИБИРИ

ОСЕННИЙ
БЬЮТИ-ПЛАН

РУССКИЙ СЕЗОН

СТИЛЬНЫЕ СИЛУЭТЫ, СМЕЛЫЕ АКЦЕНТЫ,
ЭКОМАТЕРИАЛЫ И УКРАШЕНИЯ РУЧНОЙ РАБОТЫ

16+





Luxury
Kashemir

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



BRASCHI

RinDi



BALDININI



пр. Ленина, 15 / 42-73-20
sv-center.ru



MARELLA



пр. Ленина, 15 / 42-73-20
sv-center.ru



MARCCAIN



пр. Ленина, 15 / 42-73-20
sv-center.ru



ANY ONE

collection

шубки, которые заставляют восхищаться

ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРЦ «ЛЕТО», тел. 50-10-77







Здесь есть все, чтобы наслаждаться жизнью

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

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

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



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

Эксклюзивные парадные холлы

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






Теплый подземный паркинг рассчитан на 127 машино-мест.

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



SALT
PARK
жилой комплекс

Экокомплекс в 5 минутах от Белого озера

-  2 дома и всего 6 этажей
-  Подземный паркинг с лифтом
-  Квартиры от 32 до 164 м²
-  Собственный тихий сквер для прогулок
-  Срок сдачи дома: 1-й квартал 2023 года




Одна из лучших локаций города

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



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

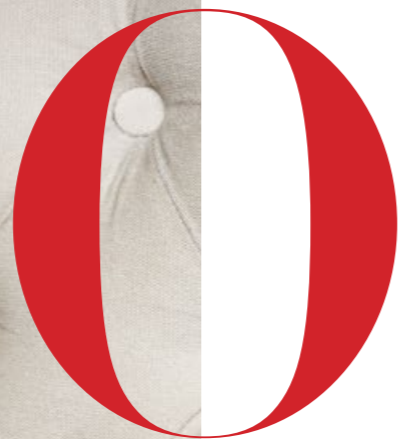
 8 (3822) 90-02-79

 saltpark.ru
sdgroupe.ru

 vk.com/saltpark



Фото: Ольга Попова
Fashion студия Ольги Бузыцкой



Одна моя подруга недавно сформулировала очень любопытную мысль. Старость – это когда думаешь о том, что у тебя есть, а молодость – когда думаешь о том, чего у тебя еще нету.

Я всегда была абсолютно убеждена, что возраст – не в паспорте и не в морщинках под глазами. Он в том, куда обращен наш разум. Возраст – в наших мыслях, в отношении к жизни, в ощущении себя в этом мире.

В периоды, когда многое приходится переосмысливать, а режим адаптации к постоянно меняющимся обстоятельствам включен на полную мощность, молодость разума становится главной ценностью.

А еще молодость – это способность переживать сильные эмоции, может быть, даже страсть. Как, например, в романе «Обыкновенная страсть» французской писательницы Анни Эрно, которая в этом году стала лауреатом Нобелевской премии по литературе и первой женщиной в почетной череде удостоившихся этого звания французских писателей-мужчин. Эрно пишет, что в детстве считала роскошью меховые манто и виллы на морском берегу, но став взрослой, поняла, что пережить страсть к другому человеку – это тоже роскошь.

Наша жизнь, по большому счету, не предметы, которыми мы обладаем, не перемещения по миру или по карьерной лестнице. Наша жизнь – это эмоции, которые мы испытываем. И счастье – тоже эмоция.

Я уверена, что человек молод, пока он позволяет себе эту внутреннюю свободу – мечтать о том, чего у него нет, и проживать жизнь со всей страстью, на которую он способен.

Елена Бальбурова,

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



Коллекция 2022

до 56 размера

Березка

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



ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМЕРНОВА**

Редактор раздела Home&Design **ВИКА МАРКОВА**

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

Редактор раздела Культура **ВАЛЕРИЯ КЛИМЕНКО**

РЕДАКЦИЯ

«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**

Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**

Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**

Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**

Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**

Продакшн-редактор **ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ**

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

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

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

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

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

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 ноября 2022 года. № 11 (154). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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



ул. Никитина, 99 (Модная галерея ante prima), тел. 8-961-098-19-33

✉ ruskiysharm 📞 russharm

РУССКИЙ ШАРМ

АРТ БУТИК



Макияж и укладка: Катерина Кабанец, vk.com/katerinapromakeup
Локация: мебельный бутик «Антураж», anturag.net
Образ предоставлен: MOSAICO family, onlinemosaic.ru

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

стр. **120**



Перечитала недавно рассказ «Надписи» бесконечно любимого мной Бунина. И поняла, что первый раз познакомилась с этим произведением еще в свою «дожурнальную эпоху». Получается, что тогда я читала его в ином контексте — мой образовательный, личный, профессиональный бэкграунд 15 лет назад был явно другим. Это естественный процесс: мы меняемся, обрастаем историями, событиями, становимся новыми версиями самих себя. Поэтому рассказ открылся сейчас для меня с новой стороны.

О чем Бунинские «Надписи»? Между отдыхающими вышел спор по поводу надписей, которые оставляет о себе человек. И один из главных героев утверждает, что у всех надписей, будь то литература, заметки в собственном дневнике или слова, вырезанные на камне, суть одна — оставить свой след в истории. «Все человечество страдает этой слабостью. Вся земля покрыта нашими подписями, надписями и записями... Говорят, что человек есть говорящее животное. Нет, вернее, человек есть животное пишущее... Одни вырезаны, выбиты, другие начертаны, нарисованы. Одни собственной рукой, другие рукой наследников, внуков, правнуков. Одни вчера, другие десять, сто лет тому назад или же века, тысячелетия...»

Представляете, сколько в нашем журнале за 15 лет накопилось таких надписей? Сколько героев писали о себе, своем пути, своих успехах, радостях, желаниях, стремлениях? И я рада, что журнал был и остается уникальной площадкой, позволяющей запечатлеть, оставить в памяти, в истории, на бумаге все эти истории и судьбы.

Перечитайте ваши любимые в прошлой жизни произведения. Вы точно увидите их под другим углом. И не забывайте записывать свои впечатления. «Дорогое» для этого прекрасно подходит.

Мебельный бутик
АНТУРАЖ

**Большой выбор
аксессуаров мировых
брендов в наличии**

ул. Белинского, 29, тел. 557-700

 anturag.net




TOMAS & SAEZ
ART DESIGN


MARIO CIONI
ITALY


SOHER

Ноябрь

2022

ФРЕШ

16 Письмо редактора

ЛЮДИ

24 Лицо с обложки
Екатерина Ханжина

34 Спецпроект
Сделано в Томске

48 Звезда
Музыка любви Шакира

LOOK&STYLE

64 Обзор
Русский сезон

68 Фэшн-стори
Вечерний звон

BODY&BEAUTY

84 Новинки сезона
К себе нежно

106 Тема сезона
Осенний бьюти-план

В каждом номере

109 Визитки

114 City guide

116 Светская хроника

118 Гороскоп

119 Модные адреса

120 Девушка месяца
Маргарита Полянская



112



НА ОБЛОЖКЕ: ЕКАТЕРИНА ХАНЖИНА
МАКИЯЖ И УКЛАДКА: АЛИНА ФАТИХОВА
ПЛАТЬЕ: DRESSBAR, DRESSBARTOMSK.RU
УКРАШЕНИЯ: «РУССКИЙ ШАРМ»

27 НОЯБРЯ САМОЕ ВРЕМЯ
ПОЗДРАВИТЬ МАМУ!





МАГНИЯ ОСТРОВА

Роскошный отель Anantara World Islands Dubai посреди Персидского залива расположен в 4 километрах от знаменитой Пальма Джумейра, на континенте Южной Америки нового искусственного архипелага World Islands. Отсюда открывается совершенно новый вид на небоскребы Дубая. И хотя на горизонте возвышается Бурдж Халифа, виллы с бассейнами, душевые комнаты под открытым небом, пальмы и дорожки вдоль садов создают полное ощущение отдыха на Мальдивах.



ПОРХАЮЩИЙ СИМВОЛ

В коллекции Happy Butterfly X Mariah Carey, созданной ювелирами Chopard, легко порхающая бабочка стала воплощением творческого гения певицы, голосом которой восхищается весь мир. Бабочка – это олицетворение метаморфозы и яркий символ энергии, благодаря которой Мэрайя Кэри добилась уникально долгого успеха. Бабочка – это еще и эмблема стиля компании Chopard. В коллекцию вошли кольцо, серьги и кольцо из «этичного» золота с сертификатом Fairmined, полностью украшенные бриллиантами.



РОСКОШЬ ДВИЖЕНИЯ

Курорт The Oberoi Beach Resort, Al Zorah расположен всего в 25 минутах от международного аэропорта Дубая. Гостей очаруют интерьеры от итальянского архитектора Пьеро Лисони и просторные номера с видом на Персидский залив. По соседству с курортом находится гольф-поле на 18 лунок, куда можно отправиться всей семьей или вдвоем, оставив детей с няней. Для любителей настольного тенниса работает павильон, а бассейн протяженностью 85 метров оснащен контролем температуры воды. В цветущем саду расположены отдельные комнаты для медитаций и занятий йогой.



СИЛА ЗЕМЛИ

Коллекция драгоценных цветов Petit Joli стала еще более яркой. К существующим камням Pasquale Bruni добавляет карнелиан – камень, наполненный глубокой земной энергией и выражающий своей яркостью любовь к жизни. Новый цвет идеально сочетается с существующими оттенками: лунно-голубой – сочетание лазурита и белого агата, розовый халцедон рассказывает о любви, объединяющей землю и небо, оникс символизирует саму суть бытия. В коллекции представлены кольцо, серьги, подвеска и браслет из розового золота с белыми бриллиантами и бриллиантами цвета шампань.

Женская сила

На вид она хрупкая девушка, но на самом деле свернет любые горы — за последние годы Екатерина Ханжина похудела на 18 килограммов, стремительно освоила новые профессии, вышла на доход от миллиона в месяц. А главное, она чувствует, что занимается любимым делом и живет так, как ей нравится.

Интервью: Мария Симонова. Фото: Алексей Почеревный

Об успехе, поиске сил для новых свершений мы и поговорили с Екатериной — наставником фрилансеров, экспертов, предпринимателей и основателем онлайн-школы по таргету.

— Екатерина, что для вас успех? Это очень субъективная категория...

— У меня нет таких критериев успеха, как доход не меньше определенной суммы, машина, квартира. В моем случае успех — внутреннее ощущение, что я иду своей дорогой и в данный момент нахожусь ровно на том месте, где хочу быть. Чувствую, то, чем я занимаюсь, — призвание, дело жизни. Я не делю ее на «работу» и «не работу», все сплетено вместе. В каждой из сфер я разная, и в то же время это части меня. Значимые результаты приходят, когда все в комплексе. Это и внешние задачи — выстраивание маркетинговой стратегии, системы продаж, создание команды, ведение соцсетей, и внутренние — проработка своего мышления, состояния. Все взаимосвязано! Такого подхода я придерживаюсь сама и практикую его с учениками. Баланс между этими составляющими дает потрясающий результат.

— Как вы решили заняться бизнесом в онлайн-сфере?

— Сначала я была менеджером, находилась в офисе с 9 до 18 часов. Но ощущала, что мне хочется другой жизни. Увлелась темой здорового питания, тренировок, похудела на 18 килограммов. Могла сидеть и думать: «Скорее бы рабочий день закончился, и я пойду на занятие». В итоге нашла курсы для фитнес-тренеров, решила: пройду и буду тренироваться сама. Планов зарабатывать таким образом у меня не было. Но когда уже шестой человек спросил, веду ли я тренировки, подумала —

почему бы и нет. Какое-то время параллельно продолжала ходить в офис. А потом осознала: моя жизнь проходит! Уволилась, ушла в фитнес. Здесь я оценила, каково это — не быть привязанной к месту, выстраивать свой график самостоятельно. И поняла: возврата в прошлое нет!

— Свободный график реально помогает ускоряться?

— Да, в итоге я открыла свой фитнес-зал. В нем была и тренером, и администратором... Классно тренировала, у моих девочек были отличные результаты. Но не знала, как выстроить процессы внутри бизнеса, для управления которым нужны другие навыки, в том числе делегирование. Я же все вывозила на себе. Когда началась пандемия, решила пройти обучение по настройке рекламы в соцсетях, чтобы продвигать свой зал. У меня опять-таки не было мысли зарабатывать на таргете. Но подруга попросила настроить рекламу ее салона красоты, получила результат, мне написали другие знакомые... Опять сложилось так, что обращались ко мне. Я сильно выросла — за год мои доходы увеличились в 7 раз. Уже на 3-м месяце работы случился скачок, на 4-м я взяла помощницу, делегировала ей часть своих задач. И мне начали писать фрилансеры: «Катя, расскажи, как у тебя так быстро получилось. Будь моим наставником!» Подумала, что стоит заняться этим направлением.

— Кто ваши клиенты?

— Первыми были фрилансеры, я помогала им настраивать систему внутри их бизнеса, чтобы привлекать клиентов, адекватно взаимодействовать с заказчиками, получать результат. Сейчас это и эксперты, и коучи-психологи, и фитнес, и предпринимате-



Макияж и укладка: Алина Фатихова,
vk.com/alinafn13
Костюм: магазин мужской и женской
одежды «Fashion House»,
ул. Беленца, 9/1, 3-й подъезд, 4-й этаж,
тел. +7-923-405-00-28
Фотостудия: «Уильям Томсон»,
ул. Красноармейская, 101 а, 3-й этаж,
офис 305, тел. +7-923-412-33-30,
Томсон.рф
Украшения: «Русский шарм»,
БЦ «Ризалит», ул. Никитина, 99,
тел. +7-961-098-19-33

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

ли. Я помогаю развиваться в онлайн через маркетинг, продажи, работу со своим мышлением и состоянием.

— **Онлайн-деятельность подразумевает наличие постоянного рабочего места?**

— Плюс такого формата в том, что ты вообще не привязан к месту. Удобно, что в любой момент можно летать в другие города — последнее время выбираюсь куда-то раз в месяц. Москва, Питер, Алтай, Сочи, Казань, Дубай... Работу беру с собой — и доход не страдает. Мои айфон и ноутбук — и есть мое «рабочее место». Дома мне было комфортно, но заметила, что так стирается граница между работой и семьей. В офис, во-первых, приятно приходить красивой. Во-вторых, дома многое отвлекает.

— **Как отличить истинную цель от навязанных общественным мнением?**

— Часто встречаю такую ошибку: человек сам не знает, чего хочет. На диагностической консультации, с которой начинается моя работа, я всех спрашиваю о желаниях. И 90% не могут ответить на этот вопрос. Иногда люди говорят: «Я хочу машину, команду, развиваться». Но надо понять, для чего это нужно. Мы копаем глубже и находим истинную цель.

— **Понять свои цели проще с наставником?**

— Да, самому в себе их раскапывать сложно. Мы всё видим через определенную призму. А пообщавшись с другим человеком, понимаешь, что некоторые вещи тебе вообще не нужны. Бывает наоборот: мы не позволяем себе хотеть большего. Хотя уже созрели, у нас есть потенциал для развития, но мы не разрешаем себе этого из-за страхов и сомнений. У меня есть практика для клиентов: каждый день три недели подряд делать что-то новое. Никогда раньше не думала, как это круто!

— **Ставили ли вы себе не достижимые на первый взгляд цели и удавалось ли их добиться?**

— Глобальных, в духе «Я хочу зарабатывать миллион в месяц» — нет. Год назад у меня даже не было видения, как это сделать. Помогла работа с наставником. Он подсказал, что я могу больше и по-другому, что можно сделать проще и легче — не работая 24/7, что можно менять стратегию и идти по новому пути. И с достижением результата я понимаю, что внутри меня огромный поток силы. В такие моменты страх уходит. Недавно мне предложили выступить перед аудиторией 150 человек. Я поймала себя на мысли «Страшно — значит, туда пойду». Обложка журнала — тоже про возможность проявить себя. На нее будут разные реакции. Кого-то это будет триггерить, кого-то раздражать. Я абсолютно к этому готова, так как не хочу нравиться всем.

— **Что для вас значит быть на обложке «Дорогого»?**

— Все в Томске знают «Дорогое». Мое решение — не про поиск клиентов. Это история про личностный рост и расширение границ. Это мечта маленькой Кати, которая родилась в деревне. Мир глянца всегда казался несбыточной мечтой, но мне хотелось в него попасть. Сейчас я могу себе это позволить.



— **Вам необходимо чувствовать поддержку близких или рассчитываете только на себя?**


— Часто сталкиваюсь с тем, что не всех клиенток поддерживают мужья. Да, мужчине удобно, когда рядом есть женщина, находящаяся на определенном уровне. Если она начинает развиваться, становится независимой, хорошо зарабатывает, то может уйти — и мужчина это никак не контролирует. Если нет внутренней опоры, ощущения, что ты действительно этого хочешь, если ты сама в себе не уверена, окружающие будут это тебе транслировать. Когда мне нужна поддержка, я прошу мужа просто посидеть рядом, обнять меня и сказать, что все получится.

— **Что для вас значит фраза «быть верной себе»?**

— Не предавать себя. В своем деле иду своей дорогой, не беру чей-то опыт. Надо слушать и слышать себя, а если что-то не нравится — говорить об этом.

— **Чем, кроме бизнеса, наполнена ваша жизнь?**

— Семья, друзья, мои желания, потребности, путешествия — это и есть моя жизнь.

 target_nastavnik
тел. 8-913-115-444-3

M MAGGIO
1986



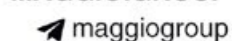
ЭЛЕГАНТНОСТЬ | ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТЬ | ЖЕНСТВЕННОСТЬ



Запишись на консультацию
к стилисту WhatsApp
+7 913 850 03 08

ул. А. Беленца, 9/1, 3-й подъезд, 1-й этаж

MAGGIO.GROUP

 maggiogroup

СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

с владельцем сети магазинов «Доктор
Любви» в г. Томске Алексеем Корневым

На самую интимную тему

— Алексей, зачем, по вашему мнению, люди приходят в секс-шоп?

— Покупатели, которые являются нашими клиентами, делятся на две категории: тех, кто приходит за удовольствием, и тех, кто приходит к нам по физиологической необходимости. Направление своей деятельности мы воспринимаем, прежде всего, как нормальный бизнес, поэтому среди наших задач есть и еще одна — желание сломать шаблоны. До сих пор некоторые люди, особенно жившие в эпоху «У нас секса не было», считают, что все клиенты секс-шопов имеют психологические или физиологические отклонения. Это совершенно не так, ведь если бы в СССР секса не было, и нас бы с вами не было. (Улыбается.)

Сохранение семей, наверное, — одна из основных наших задач. Многих затягивает бытовая рутина, супруги устают друг от друга. Здесь они могут получить психологическую и социальную консультацию, понять, что их желание разнообразить сексуальную жизнь — это нормально. Наши сотрудники — квалифицированные обученные специалисты, которые прослушали курсы сексологов, способные услышать и понять покупателей. Задача нашей индустрии — чтобы клиенты ушли от нас с хорошим настроением и важной для них покупкой, чтобы поняли — в наши магазины заходят совершенно обычные люди. Другой важный вопрос, в решении которого мы вполне можем помочь, — сохранение интимного здоровья, что для многих является очень насущной проблемой.

— Как сделать, чтобы покупатель расслабился и смог объяснить, что ему надо и за чем он пришел?

— Неважно, какой товар мы предлагаем. В любом случае, чтобы человек вернулся, мы должны создать для него комфортные условия. Если покупатель зажат — то помогаем раскрепоститься, с помощью наводящих вопросов выясняя, что ему нужно, подбираем товар. В 95 % случаев покупка совершается только после консультации — значит, нам удастся найти с клиентом взаимопонимание. Только 5 % приходится на тех, кто заходит за конкретным товаром. Сегодня мы ведем магазины таким образом, чтобы ассортимент у нас всегда был представлен максимально разнообразный, и человек не мог уйти без покупки.



— Ваши сотрудники должны обладать какими-то особенными качествами?

— Я принимаю на работу в первую очередь продавца-консультанта. Независимо от сферы деятельности он должен быть коммуникабельным, ответственным, уметь взаимодействовать и найти общий язык, работать в команде, обладать эмпатией, иметь желание понять конкретную просьбу, а не просто навязывать. Думаю, рынок уходит от того, кто обслуживает по принципу «Лишь бы взял». Люди хотят говорить, а продавцы должны слушать. С людьми, раскованными и деликатными одновременно, мы и продолжаем работать.

— Как бы вы могли охарактеризовать ваших покупателей?

— Это обыкновенные люди, живущие полноценной жизнью. По сути, секс — это врожденный инстинкт, который может уйти только в результате травм или возраста. Есть только одно ограничение для нас — по законодательству все наши покупатели старше 18 лет.

пр. Мира, 50
пр. Кирова, 56
ул. Беленца, 14
пр. Фрунзе, 57
тел. 8-901-614-13-03

lovedoktor-tomsk.vdele.shop

18+



Алексей Корнев

Локация: стейк-бар «Medium, please», mediumplease.ru

СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

Учиться творчеству

Александра Рубе

Основатель и руководитель Rube-studio, парикмахер-модельер, чемпион России по парикмахерскому искусству по направлению «стрижки», официальный судья и тренер Союза парикмахеров



— *Александра, если честно, есть ли смысл в непростой экономической ситуации перейти на более бюджетные варианты ухода за собой?*

— Опыт работы нашего салона показывает, что несмотря ни на что люди всегда хотят быть ухоженными. Клиенты прекрасно понимают, что низкие цены — это зачастую некачественные препараты, не всегда хорошие материалы и, как правило, мастера низкой квалификации. У нас высочайший сервис, только проверенные средства и препараты и, конечно, специалисты, которые постоянно развиваются и учатся.

— *Обучение своих сотрудников — это ведь очень приличные материальные вложения. Они оправдывают себя?*

— Я сама мастер и именно поэтому считаю необходимым постоянное повышение профессионализма каждого члена команды. Много лет я вращалась в мире высокой моды, знакома со многими топовыми стилистами, обучалась у них. Вернувшись в Томск, я поняла, насколько мы отстаем от столичного уровня. Да, всегда были и есть единичные мастера — и это как раз те, кто постоянно обучаются. Моей мечтой всегда было создание салона, в котором бы работали только самые крутые специалисты. Это не просто, но я считаю, что у нас получается. Мы постоянно проходим обучение, приглашаем преподавателей к нам, проходим онлайн-курсы, выезжаем куда-то сами, хотя и немного реже сейчас. Несомненно, это затратно. Но для меня в этом и есть смысл нашей деятельности — создание салона Мастеров, в который клиент приходит, точно зная, что его поймут с первого слова. Есть лакшери-салоны, где немало финансов вложено в дизайн, у нас акцент — на профессионализм и мастерство. Выбор — вложиться в стены или в обучение — стоит передо мной всегда. И однозначно я каждый раз предпочитаю второе.

— *Предпочитаете видеть в своей команде молодых и горящих?*

— У нас работают только такие. Все — молодые. И речь идет не о возрасте как таковом. Можно жить и гореть в 40, а бывает, что человеку только 20, а он уже «пустой». Конечно, собрать коллектив

не просто. Но постоянно обучаясь, наши мастера «вынуждены» вырастать. У них просто нет выхода. (Улыбается.) После каждого обучения я с удовольствием наблюдаю, какие стрижки выходят от нас в мир — более интересные, более чистые и четкие, более современные и профессиональные. Я сама прошла долгий путь к своему мастерству и прекрасно знаю, что нужно дать, чтобы человек стал суперспециалистом. Только у меня на получение опыта ушло около 10 лет, а поделиться им с другими я смогу за 2-3 года. В этом и состоит уникальность моих взаимоотношений с коллегами.

— *Вы верите в мастеров-самородков?*

— Нет. Каждый художник, прежде чем начать рисовать, учился у другого творца. И потом, уже зная правила, он начинает создавать полотна. У нас то же самое. Да, может быть природное видение, но без знания техники, которая имеет огромное значение, ты ничего не сделаешь. Творчество — уже сверху. Чтобы стричь хорошо, чтобы сделать то, как ты видишь, нужны азы геометрии, умение вычислить градус среза, понимать формы, направления. Чтобы мастер начал делать правильную оттяжку, чтобы волосы просто упали и легли хорошо — это долгие тренировки, года на три примерно. Мы как живописцы, мы как скульпторы, только материал у нас другой.



СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

В одном материале просто невозможно упомянуть обо всех тренерских достижениях и наградах Виктора Бельца, как и назвать имена его воспитанников, которых он научил выигрывать. В рамках даже самого масштабного интервью, признается Сунита Халимова, не хватает времени рассказать обо всех соревнованиях, в которых она участвовала. Легко ли воспитать чемпиона и что нужно, чтобы стать им, беседуем с наставником и его ученицей.



← **ВИКТОР БЕЛЬЦ**
кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ТГАСУ, тренер высшей квалификационной категории, обладатель черного пояса II дана по карате-до.

← **СУНИТА ХАЛИМОВА**
член сборной команды Томской области и России по карате, многократный призер и чемпион соревнований регионального и федерального уровня, бронзовый призер Первенства мира 2019 (г. Сантьяго, Чили), чемпионка России по карате 2022 года.

— **Виктор Эрнестович, вы 28 лет в профессии. Можете сказать, как вырастить победителя?**

— Думаю, чтобы подготовить чемпиона, надо, чтобы все звезды сошлись. Рядом с начинающим спортсменом должен оказаться замечательный тренер — эрудированный, хорошо образованный педагог. Чтобы найти контакт с ребенком, нужно в первую очередь понимать его. И тут только одного опыта тренерской деятельности либо отличного знания техники определенного вида спорта недостаточно. Ребенок сам должен хотеть выполнять поставленные задачи. Спорт — это очень трудоемкая дисциплина, которая занимает практически все время. Юный спортсмен должен жить выбранным видом спорта. Еще необходимо финансирование, желание родителей, грамотное судейство на соревнованиях — одним словом, очень много факторов должны сложиться воедино. И вот тогда и получится чемпион. Думаю, что мне посчастливилось. Ко мне один за одним приходили спортсмены, которые хотели достигать результатов.

Плюс ко всему, меня с юности самого учили и сразу же готовили к тренерской работе. Мой наставник Александр Юрьевич Милованов учился в Омске и, когда уезжал на сессию, оставлял мне подробные конспекты. Я с 16 лет иногда подменял его в качестве тренера. Поступив в педуниверситет, я не был, конечно, уже готовым тренером, но зато имел вполне четкую сформированную человеческую позицию. Плюс мне повезло, что родители наших спортсменов, так же, как и их дети, нацелены на результат, доверяют мне. Чего не хватает, так это финансирования. Было бы оно больше, мы бы и результатов больших достигли. Но и нынешние наши достижения — это здорово.

— **Внимание к вашему виду спорта в Томске все же чувствуется?**

— Несомненно. Сунита — ученица Школы Олимпийского резерва, я — тренер. В плане подготовки, организации поездок на соревнования нам очень помогает начальник Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области Максим Викторович Максимов. Он ведь сам спортсмен и понимает обоснованность всех наших просьб.

— **Вы ведь тренируете и детей, и взрослых?**

— Я работаю с детьми от 3 лет. Они у меня буквально друг за другом идут. Не каждый тренер может переключиться с малыша на спортсмена 18 лет, а потом на 10-11-летнего подростка. Не хочу хвастаться, но у меня это получается и мне это нравится. (Улыбается.) Я переживаю каждый возраст вместе с ними: с дошкольниками играем и веселимся, ребят постарше уже надо воспитывать, где-то поругать, где-то мотивировать. Прихожу в старшую сборную — и уже проще намного: там надо давать задание, и они работают сами, хотя и кричать иногда тоже приходится.

— **А когда начали работать с Сунитой?**

— Сунита пришла в школу карате «Орион» в 16 лет, за год перед поступлением в ТГАСУ. Первый ее тренер Светлана Витальевна Крючкова, у которой Сунита занималась с 9 лет в спортклубе «Кетос», оказалась уникальным человеком. Далеко не каждый тренер может прийти к своему коллеге и сказать: чтобы у ребенка был результат, надо, чтобы она перешла к тебе. Ее путь никогда не был абсолютно радужным: чередование побед и проигрышей было всегда, но на данный момент Сунита — бронзовый призер Первенства мира и чемпионка России, мастер спорта. В дальнейшем собирается выполнить норматив мастера спорта международного класса. Мы не останавливаемся, идем дальше, и для этого у нас все есть.

— **Сунита, какие из всех ваших соревнований были для вас самыми знаковыми?**

— На данный момент самым важным этапом, который я наконец-то прошла, стала для меня победа на Чемпионате России. Золотая медаль, которую я привезла из Казани в этом году, не менее важна, чем третье место на Первенстве мира в Сантьяго. Хотя и этой бронзовой медалью я горжусь. Практически за месяц до поездки в Южную Америку мы с Виктором Эрнестовичем решили поменять весовую категорию, поработать с другими спортсменками. У нас все получилось. В итоге, выиграв Первенство России, я отобралась в состав Сборной России. До этого я участвовала только в одних зарубежных соревнованиях. Поехать на другой континент, пересечь океан для меня было чем-то невероятным. Это и расширение кругозора, и знакомство с интересными людьми, и возмож-

ность равняться на сильных участников из других стран, расти, развиваться, совершенствоваться. Так что однозначно, эти два события — пока главные в моей спортивной биографии.

— **Как вы вообще пришли в карате?**

— Тут история очень интересная. Сначала мне папа предложил пойти на карате, но я отказалась со словами «Я же девочка!» А буквально через месяц меня обидел одноклассник, и я все же решила пойти на карате, чтобы «наказать» обидчика. Это был второй класс, и мне было 8 лет. Но на самом деле, карате мне дало уверенность в своих силах. Так вышло, что я втянулась и поняла, что это мой вид спорта. Уже на протяжении 16 лет им занимаюсь. Папа когда-то пошел со мной на первую тренировку, а сегодня невероятно гордится тем, что у него дочь — чемпионка. Постоянно хвастается моими победами перед своими земляками, даже приписывает мне те заслуги, которых у меня пока еще нет. (Смеется.)

— **Виктор Эрнестович, в такой важный для вас и Суниты момент, когда ее карьера на взлете, нет ли у вас опасений остаться без соревнований международного уровня?**

— На данный момент у нас есть альтернатива. Мы готовимся к соревнованиям «Московские звезды», которые пройдут в столице в ноябре с участием спортсменов из 26 стран. По сути его рассматривают как малый чемпионат мира. Думаю, в дальнейшем мы сможем вернуться к участию в соревнованиях любого международного формата.

— **Сунита, вы в дальнейшем планируете связать свою жизнь со спортом?**

— В любом случае спорт в моей жизни останется навсегда. Когда ты всю жизнь тренируешься, то уже не можешь быть вне этого процесса, и твое тело сразу реагирует негативно. Думаю, что обязательно дорасту до момента, когда захочу передать свой опыт младшему поколению.



Таежные шедевры

В этом году в нашем регионе прошел 25-й юбилейный конкурс «Лучшие товары и услуги Томской области-2022», который является региональным этапом Всероссийского конкурса «100 лучших товаров России». В нем приняли участие 29 предприятий, представивших свои товары в разных номинациях. Одной из лучших компаний, удостоившейся чести представлять Томскую область на федеральном уровне, стала «Территория тайги».

Конкурсная комиссия продегустировала 50 видов продовольственных товаров, рассмотрела 6 видов промышленных товаров, 7 видов продукции производственно-технического назначения, 1 вид изделий народных и художественных промыслов, 4 услуги производственно-технического назначения и 5 услуг для населения. «Территория тайги» заявляла на конкурс два товара в двух номинациях: драже «Сосновая шишка в темном шоколаде» и твердый шампунь «Хвойный». Оба они получили наивысшую оценку по результатам конкурса и представлены к участию в дальнейшем этапе за звание «100 лучших

товаров России».

Компания «Территория тайги» производит экологически чистые продукты, в каждом из которых чувствуется дыхание Сибири, запах кедрового леса и сила тайги. Она была открыта в 2014 году как экомаркет сибирских продуктов и подарков, а сегодня имеет 8 торговых точек в Томске и Новосибирске. Здесь вы найдете вкусное изобилие кедровых конфет в разных видах шоколада, драже из кедровых шишек, лесные ягоды в шоколаде, оригинальные сибирские варенья, полезный мармелад, натуральный мед, ароматные травяные чаи и многое другое. Кроме

съедобной продукции, «Территория тайги» создает органическую косметику без синтетических компонентов. Натуральные уходовые средства мягко и бережно воздействуют на кожу, не вызывают привыкания, а значит не дают обратного эффекта при прекращении использования.

КРИТЕРИИ ВЫБОРА

Полезные и натуральные продукты нравятся взрослым и детям, косметические средства экологичны и безопасны, и практически любая позиция бренда «Территория тайги» идеально подходит в качестве подарков. Но из всего многообразия достойных товаров на конкурсе были выбраны два самых особенных. В чем же их уникальность?

Рецепт изысканного лакомства — драже «Сосновая шишка в темном шоколаде» — на производстве держится в строжайшем секрете, ведь он запатентован компанией «Территория тайги», а

значит, является поистине уникальным. Корпус конфеты состоит из цельной молодой сосновой шишки, томленной до мармеладоподобного состояния, покрытой сверху натуральным бельгийским шоколадом. Фирменные конфеты «Территория тайги», хит продаж, необычное лакомство с оригинальным вкусом и по особому рецепту — хорошая заявка на звание одного из ста лучших товаров России.

Твердый шампунь — это современный экотренд для тех, кто хочет сэкономить планету, трепетно относится к окружающей среде и предпочитает косметику с натуральным составом без парабенов, красителей и продуктов нефтехимии. В составе твердого шампуня от «Территория тайги» отсутствует вода, она сохраняется для более важных целей на планете, а для упаковки, в отличие от жидких шампуней, не нужно использовать пластик. В линейке твердых шампуней томской компании представлены варианты для разных типов волос и с разными запахами, а на конкурс был отобран самый аутентичный, передающий аромат тайги и Сибири, — «Хвойный». Сочетание натуральных масел и целебных трав делает это средство уникальным, а природные компоненты наделяют его легким ненавязчивым лесным ароматом. **Хвойный шампунь** — гордость «Территория тайги». Изюминка рецепта — кедровая живица, обладающая мощным бактерицидным, заживляющим,



антиоксидантным действием. В комплексе с кедровым маслом живица улучшает кровообращение, активизирует снабжение клеток кожи питательными веществами. Репейное и касторовое масла питают и восстанавливают, экстракт аира делает волосы более густыми и послушными. Масла пихты, мяты и можжевельника придают шампуню приятный успокаивающий аромат.

ГОРДИТЬСЯ ТОМСКОМ

Конкурс «100 лучших товаров России» не только выявляет самые вкусные продукты и достойные изделия отечественных производителей, но позволяет каждому узнать о том, что производится в его регионе и самостоятельно оценить качество этих товаров. А в случае с компанией «Территория тайги» такая возможность есть не только у томичей, но и у всех жителей России — каждый может познакомиться с уникальными продуктами из самого сердца Сибири. Это становится возможным, благодаря тому, что товары бренда «Территория тайги» широко представлены на маркетплейсах. Прямо сейчас буквально в пару кликов вы

можете заказать и попробовать лучшие товары Томской области!

Компания «Территория тайги» постоянно наращивает темпы производства, разрабатывает новые уникальные рецепты, на маркетплейсах сегодня представлено более 600 наименований товаров. Благодаря созданию необычных продуктов с натуральным составом, компания уже удостоивалась различных дипломов и наград. Победа в конкурсе «Лучшие товары и услуги Томской области-2022» — отличная заявка на то, чтобы стать производителем лучших товаров в России.



Эколавка «Территория тайги», ул. Красноармейская, 101 а (ТЦ «Красный экспресс»), пр. Ленина, 97 а (ТЦ «Искра»), пр. Мира, 27 а, ул. Сергея Лазо, 3 г, пр. Комсомольский, 58, ул. Энтузиастов, 33 (мкр. Зеленые горки), ул. Марины Цветаевой, 28 (мкр. Северный парк), тел. 8 (3822) 202-582, территориятайги.рф tauga.market

Бренд для интеллектуалов

Стремительное покорение российско-го рынка брендом женской одежды DAISYKNIT уверенно доказывает: можно создавать стильные вещи, не уступающие по качеству изделиям с мировым именем, на производственных площадках Сибири.



Диана и Максим Рябыкины

Компания, основанная в 2014 году, за короткий срок стала популярной не только в Томске. Ее продукция реализуется через магазины 7 городов страны, включая Москву и Новосибирск, и, конечно, через онлайн-продажи. Расширяя свою географию, бренд по-прежнему остается семейным предприятием, полностью базируясь в родном городе.

Создатели DAISYKNIT Диана и Максим Рябыкины — выпускники Томского политехнического университета, учебного заведения с богатой историей, которому уже 126 лет. Выбирая локацию для одной из своих фотосессий, они неслучайно остановились именно на вузе, в котором получили путевки в жизнь. Настоящее и будущее здесь создает большая талантливая команда, в которой много молодых специалистов: к ним сегодня относится почти половина исследователей ТПУ. Именно новое поколение ученых возглавляет в университете 15 лабораторий и научных центров.

Для Дианы и Максима особенно ценно, что профессорский состав томского вуза доверяет местной марке. Героинями рекламной съемки стали доктора наук по химии, экономике и геологии, представляющие большие исследовательские коллективы. При этом каждая из героинь нашла для себя образ, отражающий ее персональный стиль.

Почему интеллектуальная и деловая элита города предпочитает DAISYKNIT? Коллекции бренда построены по принципу гардероба-конструктора и объединяют в себе трендовые цвета, современные силуэты и разнообразие фактур. Здесь есть актуальные в этом сезоне мини-юбки, удобные в повседневной носке джемперы из вискозы и брючные комплекты, отлично корректирующие силуэт. Визитной карточкой бренда его создатели, конечно, назвали костюмную группу.

Дизайнеры бренда уверены, что из новинок осени, созданных из натуральных итальянских тканей, можно легко собрать сдержанный гардероб для работы и яркую капсулу для тех, кто любит быть в центре внимания.



Наталья Чистякова,
и. о. директора
Школы инженерного предпринимательства ТПУ,
доктор экономических наук.



Маккияж и укладка: «Александр»,
ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20



Марина Трусова,
директор Исследовательской школы химических и биомедицинских технологий ТПУ, доктор химических наук.

Наталья Гусева, заместитель директора по научно-образовательной деятельности Инженерной школы природных ресурсов ТПУ, доктор геолого-минералогических наук.

Партнеры проекта



DAISYKNIT

г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж,
daisykmit.ru [d.knitwear](#) [daisykmit](#)

Идеальный тандем

Ровно 7 лет назад Мария Заикина в поисках работы пришла на собеседование в молодую, активно развивающуюся компанию. Историк по образованию, она понимала, что не сможет вписаться в стандарты школьной образовательной системы, и пыталась найти место, где смогла бы не только реализовать свой потенциал, но и наконец-то понять, чего хочет от жизни. Пройдя через должности менеджера, руководителя отдела продаж и замдиректора, год назад Мария стала директором компании «Новая Химия».

— На момент нашей первой встречи с Анастасией Галан, учредителем компании, кроме нее, в составе команды был только один менеджер, а производила «Новая Химия» тогда единственный вид кинетического песка. После декретного отпуска я была готова взяться за любую работу при условии нормированного рабочего дня и выходных. Но когда я увидела перед собой молодую девушку с горящими глазами, которая увлеченно рассказывала про свой проект, то сразу подумала, что работа с ней станет идеальным тандемом. Ее энергия может крутить земной шар в другую сторону, ведь она стала для компании идейным вдохновителем, учредителем, лидером. Мы с Анастасией, как будто две половинки одного целого, быстро поняли друг друга, и меня зацепило на тот момент именно это. И сам проект, конечно, возможность принять участие в чем-то новом, создать продукт с нуля. Многие направле-

ния продукции развились уже при моем участии. Это был очень интересный и необычный путь.

Идея о создании параллельного проекта появилась, когда в процессе работы стало понятно, что детский ассортимент зависит от рынка, и это невозможно игнорировать. Так возникла идея о его расширении, и в рамках компании появился кинетический пластилин Zephyr. С ним «Новая Химия» побывала на лучших мировых выставках, начала экспортировать продукт в Канаду, Англию, Чехию, США, Германию. Чуть позже руководители еще раз «послушали» рынок и начали производство слаймов. С направлением «Слайм Стекло» компания совершила по-настоящему резкий прыжок в масштабировании: производство увеличилось с 10 до 30 тонн в месяц.

— В моменте все было сложно, но потом мы увидели результат работы и были в полной эйфории. В 2020-й мы буквально залетели, но крылья наши опалились мировыми событиями. Правда, хочу сказать, что пандемию мы пережили стойко. Возможность перестраивать процессы внутри компании позволяет нам оставаться на плаву даже в темные времена.

Производители постоянно находятся в поиске новых идей. В рамках компании было разработано большое количество тактильных материалов: от популярных слаймов различных текстур (около 50 видов), до трафаретного пластилина, воздушной массы для лепки, в свое время выпускались даже пазлы. Буквально позапрошлым летом Анастасия Галан, главный генератор идей, решила заняться выпуском косметики под собственным брендом. Сотрудники утверждают, что именно такие спонтанные решения уже 8 лет держат команду в тонусе.

Девизом новой экологической SPA-косметики GALAN стала фраза «Чтобы женщина позволила себе замедлиться». Ведь в основе ее разработки лежало желание напомнить женщинам о культуре принятия ванны, которая бы превратилась в ритуал любви к себе. В ассортименте средств для домашнего ухода — большое количество косметических продуктов:



скрабы, пена, жемчуг, линейки для лица.

Сейчас состав компании насчитывает порядка 40 человек, и по утверждению Марии, все они — не просто сотрудники, а группа единомышленников.

— Иногда мы сами не понимаем, как получается делать все и не уставать. Для нас нет слов «невозможно», «не хочу», «не получается». У нас другой настрой. Мы понимаем, такой ритм подходит не каждому, поэтому здесь важно быть честным с самим собой. Если делаешь этот выбор, то идешь до конца. Нельзя работать через сопротивление и нежелание. Со временем и я научилась делегировать свои обязанности и грамотно распределять свое время, не забывая о «перезарядке». Глядя на Анастасию, я загорелась любовью к путешествиям, увидела, насколько необъятен этот мир, сколько нового можно про себя понять, находясь в другой стране. Для меня путешествия — особый заряд энергии.

Сейчас в планах руководителей компании — реализация нескольких основных задач. Во-первых, «обновление матрицы» — выпуск новых продуктов в рамках

компании. Во-вторых, выход косметики GALAN на более высокий уровень. И в-третьих, запуск очередных проектов. Компания рассматривает совершенно новое направление — пошив одежды. Уже разработаны лекала и отшиты первые образцы одежды для дома и отдыха.

— Со временем меняется взгляд человека на бизнес и на вещи, которые он хочет делать. Анастасия сегодня, в память о своем отце, чувствует ответственность за свое имя, наполнена желанием нести свою фамилию дальше. Думаю, что, если в наш бизнес будут внесены такие смыслы, как сохранение в нем и силы рода, и энергии творчества, он будет развиваться и процветать.

3 декабря в 15.00 в ТЦ «Манеж» (ул. Беринга, 10) в пространстве косметики IKOREA состоится празднование первого дня рождения бренда Galan, на который приглашаются все желающие. Гостей ждут: развлекательная программа, презентация косметики, показ одежды томских брендов и подарки!



GALAN
НОВАЯ ХИМИЯ
от идеи до производства

ул. 79-й Гв. дивизии, 10 (3-й этаж), тел. 90-05-12,
«Новая химия»: newhim.ru
Сайт косметики: galan.su

Новые сибирские деликатесы

Развиваться, отвечать высоким требованиям потребителей, искать оригинальные вкусовые сочетания и создавать уникальные продукты — главные задачи современного пищевого производства. Межениновская птицефабрика успешно реализует эти задачи и не перестает удивлять томичей новинками.

Премьеры осеннего сезона — оригинальные, не имеющие аналогов на рынке сырокопченые колбасы «Таёжная» и «Рикотти» и изысканные сервелаты из линейки DELICI* — украсят праздничный стол и разнообразят повседневное меню.

ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ

Кедровые орехи, истинно сибирский продукт, кладёшь витаминов и полезных веществ, вдохновил технологов Межениновской птицефабрики на создание уникального сырокопченого деликатеса. Колбаса «Таёжная» — классическая сырокопченая колбаса с настоящим сибирским характером. В этом продукте вкус



кедрового ореха превосходно сочетается с сырокопченым куриным мясом и пряностями. Колбаса шикарно смотрится в нарезке. Она станет украшением любого праздничного стола. Тонкий аромат копчения и насыщенный вкус колбасы «Таёжная» прекрасно подойдет к красным винам и темным сортам пива.

Еще одна уникальная новинка от Межениновской птицефабрики — сы-

рокопченая колбаса «Рикотти». Оригинальная рецептура колбасы разработана главным технологом предприятия совместно со швейцарскими коллегами в рамках обмена опытом. Уникальность «Рикотти» заключается в необычном сочетании ингредиентов. В этой сырокопченой колбасе традиционный шпик заменен на зернистый 5% творог. Благодаря этому продукт получился менее калорийным, но очень питательным.

Изысканный вкус «Рикотти» невозможно сравнить ни с одним из существующих на рынке деликатесов. Яркий аромат копченого мяса удачно сочетается с нежным творогом, который придает продукту легкую кислинку. Колбаса «Рикотти» имеет плотную структуру и красивый срез с выраженными вкраплениями творога. Деликатес отлично подходит как закуска к белому вину и светлым охмеленным сортам крафтового пива.



DELICI* — ДЕЛИКАТЕСЫ С АКЦЕНТОМ

Этой осенью Межениновская птицефабрика представила новую линейку продукции с красивым итальянским названием DELICI. Сейчас линейка представлена тремя колбасами: саями «Пиканто», сервелаты «Кьянни» и «Ориньи». Все рецептуры новинок разработаны технологами предприятия специально для этой линейки. Колбасы имеют красивый срез и одинаково хорошо смотрятся в нарезке на праздничном столе и на бутербродах.

«Пиканто» — пикантная полукопченая саями высшего сорта. Обладает ярким перечным вкусом и ароматом благодаря оригинальной подборке специй и дробленому перцу. Деликатес отлично подходит в качестве праздничной закуски к красному вину и крепким напиткам. А может стать и основой для сытных сэндвичей и пикантной пиццы «а-ля пепперони».

Сервелат «Ориньи» — ореховый сервелат высшего сорта из отборного куриного филе и шпика. Густой и насыщенный вкус подкопченного мяса со специями в этом продукте великолепно



дополнен мягким и тонким ароматом грецкого ореха. Роскошный вкус сервелата «Ориньи» идеально сочетается с белыми винами и светлыми сортами крафтового пива. Сервелат хорошо гармонирует с сырами и подходит для приготовления разнообразных салатов, закусок и бутербродов.

«Кьянни» — полукопченый коньячный сервелат высшего сорта из нежного куриного филе с добавлением шпика. Обволакивающий вкус коньяка дарит сервелату респектабельный вкус и органично переплетается с ароматом копченого мяса и специями. Этот деликатес превосходно подходит к крепким алкогольным напиткам и для приготовления оригинальных закусок в виде канапе и мини-сэндвичей.



Ближе к Новому году линейка DELICI пополнится новыми деликатесными продуктами из куриного мяса. Представленные в материале новинки можно уже сейчас приобрести во всех фирменных отделах и магазинах Межениновской птицефабрики. Адрес ближайшего к вам магазина всегда можно посмотреть на сайте mezeninovskaya-ptitsfabrika.rf.

Хороших вам покупок и приятного аппетита!



mezeninovskaya-ptitsfabrika.rf



Адреса фирменных магазинов и отделов



Будьте в курсе последних новостей от Межениновской птицефабрики, подписывайтесь на нас в «ВК» и «Одноклассниках».

DELICI* — в переводе с итал. — «удовольствие».

Встречать самый семейный праздник года с близкими в уюте своего дома — прекрасная традиция. К новогоднему столу компания «САВА» подготовила новинки, которые не только помогут гостеприимным хозяйкам удивить гостей и родных ресторанный подачей блюд, но и станут необычным и очень полезным подарком для тех, кто вам действительно дорог.

Подарок со вкусом



СИБИРСКАЯ облепиха **СОДЕРЖИТ** «гормон радости», а **ЖИМОЛОСТЬ** — **ЯГОДА** молодости и красоты.



Авторские чаи «Bionergy» с сиропом — это первая уникальная линейка продуктов для создания собственного авторского чая. В набор входит не только сухая чайная смесь из сибирских трав и ягод, но и натуральный сироп для придания напитку более насыщенного, яркого и неповторимого вкуса.

Авторский травяной чай «ТАЕЖНЫЙ» — это оригинальная и неповторимая композиция из сосновой шишки, ягод можжевельника и душистых трав. Природные свойства данных ингредиентов укрепляют иммунитет, снимают усталость и восстанавливают силы. Необычный свежий легкий вкус перенесет вас в самое сердце Тайги.

Авторский травяной чай «ОБЛЕПИХА» — это целый набор для создания вашего уникального напитка, в состав которого входят натуральные ягоды и травы. Сибирская облепиха



содержит «гормон радости», который способствуют улучшению вашего настроения.

Для особенных случаев компания «САВА» подготовила подарочный сет из двух чаев, его можно приобрести в фирменных магазинах компании.

Вяленые ягоды бренда «Сибирская ягода» — это цельные ягоды, высушенные конвективным способом, который сохраняет их вкусовые качества и основные полезные свойства. Вяленая ягода — тренд здорового питания, она не содержит консервантов и искусственных добавок. Широкий ассортимент вкусов удовлетворит даже самого избирательного гурмана: жимолость, арония, вишня, клюква, брусника, облепиха и клубника. Ягоду можно



использовать как самостоятельный перекус, как добавку в гранолу, йогурт, выпечку, а также для декора блюд, чтобы сделать ваш стол особенным и подчеркнуть его неповторимость.

Нектары «Сибирская ягода» Premium — это высококачественные нектары из сока садовых и диких ягод прямого отжима: жимолости, облепихи, брусники и черники. Они станут изысканным дополнением к праздничному столу.

Коллекция томатных соусов «MASTER SAUCE»: Classico, Bolognese, Picanto — это быстро, вкусно и очень легко! Соусы идеально сочетаются с готовыми блюдами, а также подходят в качестве приправы для их приготовления.

Еще больше новинок вы сможете приобрести в наших фирменных магазинах.



- пер. Асфальтовый, 8, ТЦ «Клевер» (1-й этаж),
- Иркутский тракт, 61 стр. 2 (левый вход).
- sava_tomsk, sava_tomsk
- tpksava.ru, sava-market.ru





Пастилу любят все

Летом 2021 жительница Асины Ирина Давыдова, которая тогда находилась в декретном отпуске, не могла найти для своей семьи хорошие сухофрукты, чтобы сделать из них компот. Супруг поддержал ее желание купить домашнюю сушилку, и Ирина стала заготавливать яблоки, а потом и другие фрукты. Позже она попробовала по рецептам из интернета сделать пастилу, и когда получила идеальный, по ее мнению, продукт, с удовольствием угощала им своих друзей.

— Тогда ко мне и пришла мысль: а что, если попробовать делать продукцию на продажу? Конечно, очень помогал муж: и с идеями, и с обработкой фруктов, и с покупкой слайсера и блендера, чтобы дело шло быстрее. Думая, как назвать свое дело, мы начали фантазировать и сами не поняли, как получилось Фруто Лина. Нашу дочь зовут Василина, сокращенно — Лина. Вот и соединили.

Запустив рекламу в соцсети, я стала собирать подарочные наборы к Новому году. Пошли первые заказы, что меня очень радовало. Прошла обучение по изготовлению пастилы и фруксов, но решила изменить рецепты: убрала из

них сахар, мед и другие добавки. В моей пастиле — только спелые фрукты и ягоды и любовь к своему делу.

Думала, что смогу выдохнуть после зимних праздников, но тут подошло 8 Марта. Хотелось чем-то удивить женщин, и я решила крутить розы из пастилы. Собирала и разные бюджетные наборы. Сотни женщин получили подарки на свой праздник. В этом же месяце приняла участие в первой ярмарке в ТЦ «Лето», откуда привезла кучу впечатлений и идей.

С весны до осени мне удалось поучаствовать в десятке ярмарок и праздников. Даже представляла Асиновский район на «Празднике топора». Как раз к его началу успела сделать сертификаты на продукцию. А в августе мне удалось выиграть конкурс по поддержке начинающих предпринимателей. Было волнительно и страшно, но я буквально горела этой идеей. После первого шока от победы все быстро завертелось-закрутилось. Мне перечислили деньги, мы сразу же сняли помещение и начали делать там ремонт своими силами, заказали оборудование: теперь у нас новые промышленные сушилки на 60 этажей. Уже 10 октября я заехала в новый цех и теперь готовлю полезные сладости там. Ставлю перед собой вполне определенные, хотя и амбициозные цели: выйти на сотрудничество с крупными магазинами и эколавками Томска, области и других регионов.



Продукция Фруто Лина представлена в самом широком ассортименте.

- **Пастила с самыми разными вкусами:** яблоко, груша, киви-банан, кофе-банан, персик, слива, вишня, брусника, клюква, клубника, смородина, крыжовник, мохито, черника, жимолость, даже арбуз и дыня.
 - **Фруктовые чипсы:** киви, банан, яблоко, груша, апельсин без кожуры, в сезон — ананас, хурма, арбуз, дыня, слива, клубника.
- Очень вкусны яблочки с медом и грецким орехом, яблоко с кунжутом и яблоко с кокосом — на каждый вкус есть свои любители. Даже банан в кокосе есть — отличный десерт к чашечке чая или кофе.

☎ 8-952-899-14-88 📧 fruto_lina



НЕПОВТОРИМОЕ ТВОРЧЕСТВО

С сентября 2021 года в мастерской украшений «Li'l'O» каждый день мастер Елизавета Обухова создает новое изделие. В работе она использует только натуральный жемчуг, минералы, стекло, каучук, высококачественную фурнитуру в позолоте, родиевом покрытии и медицинской стали. Все варианты выполнены в единичных экземплярах и имеют свой особый узнаваемый стиль. Преимущественно это романтичные чокеры и стильные серьги. Увидеть и примерить украшения можно в творческом пространстве «Level up space» на Большой Подгорной, 87, офис 37.

📍 lilo_made_jewelry 📞 lilo_made, тел. 8-952-888-31-50

ЯРКИЕ ОТКРЫТИЯ / СИБИРСКИЙ ВКУС



МЫЛЬНАЯ СКАЗКА

Мастерская «Super SOAP in Tomsk!» приглашает в зимнюю сказку из волшебного мыла. Ее гостей ждет яркая новогодняя коллекция эксклюзивных подарков. Главные герои — зайцы и коты как символы наступающего 2023 года. Однако выбор в мастерской гораздо шире — эффектные неувядающие интерьерные композиции из мыльных мандаринов, шишек, ягод, цветов, снежинок, зверей; подарочные боксы с тематическим ART-мылом. Все подарки оригинально упакованы и украшены. Дарите их с удовольствием!

пр. Кирова, 58, стр. 55, ЦОТ, тел. 8-913-827- 29-08

📍 Мастерская «Super SOAP in Tomsk!»

ДЕРЕВЯННОЕ, ДУШЕВНОЕ

Желание порадовать чем-то необычным себя и своих друзей неотделимо от русской души. Изделия из дерева всегда впишутся в интерьер загородного дома, квартиры или офиса. Разве можно спокойно смотреть на параллельность волокон лиственницы или многообразие цветовых оттенков кедра. Величествен дуб и прекрасен ясень. Учитывая пожелания, мастерская «Резные дощечки» рада изготовить из массива различных пород дерева уникальные подарки на семейные события, сувениры для корпоративных мероприятий или презенты для партнеров. Мы в 2ГИС и соцсетях!

Мастерская деревянных изделий «Резные дощечки», тел. +7-952-888-35-55, 📍 reznye_doshchecki

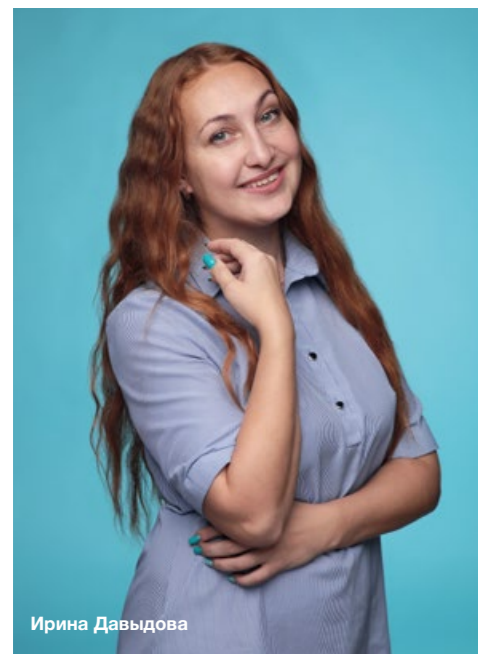


НЕЖНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Муссовые десерты от компании «Нежный десерт» потрясающе вкусные и эффектные. Их отличает изысканность и красота простых линий, легкость и воздушность — торты и пирожные буквально тают во рту. Благодаря соединению разных слоев из бисквита, конфы, мусса, желе, вкус изделий может быть абсолютно любой. Муссовый шедевр способен превратить в яркий праздник любое событие: день рождения, юбилей, девичник, корпоратив, домашние посиделки. Закажите современный и элегантный торт, насладитесь нежностью каждого кусочка.

«Нежный десерт», ул. Транспортная, 7, тел. 8-952-885-05-05,

📍 negnydesert



Ирина Давыдова

Особенность одежды бренда Actuall outfits — чистый образ, комфортные, простые, качественные, понятные, но при этом имеющие свой индивидуальный характер вещи. Все они идеально комбинируются между собой, благодаря этому можно создавать бесконечное множество образов.

Выбирая аутфит

Об истории бренда, его философии и о том, почему все его модели идеально садятся на любую фигуру, рассказывает создатель Actuall outfits Алла Булатова

— Годом основания бренда стал 2020-й. С началом пандемии мы загорелись идеей производства домашней одежды и, желая создать что-то особенное, выбрали для пошива достаточно редкую ткань — вареный лен с эффектом крэш. Коллекция получилась невероятно красивой и эстетичной и больше подходила для отпуска, но мы опоздали с ее запуском, и она вышла в конце лета. И тут ко мне начали обращаться подруги и знакомые с вопросом — а не можем ли мы отшить теплый зимний костюм? Посоветовались с дизайнером-конструктором — и решили попробовать. А выполнив несколько заказов и отправив их покупательницам, мы получили невероятную обратную связь: оказывается, костюмов на рынке много, а вот качественных, интересных моделей нет.

— С какими тканями вы предпочитаете работать?

— Наш девиз — качество во всем. Поэтому ткани наши — преимущественно натуральные, содержание хлопка в их составе — до 80-95%. Мы работаем только с проверенными поставщиками — крупными турецкими фабриками, которые являются партнерами многих популярных российских брендов. И наши покупатели, конечно, тоже ценят качество изделий Actuall outfits.

— На какую аудиторию ориентирован бренд?

— Целевая аудитория довольно об-



Алла Булатова
создательница бренда

ширна: мы можем одеть и девушку 14 лет, и взрослую женщину за 60. Модели подходят на все типы фигур, их можно необычно обыграть в образе. Размерная сетка — от 40-42 до 48-50. Есть и еще одна интересная фишка — индивидуальные заказы. Это дает возможность отшить модель по лекалам, и адаптируя ее под фигуру человека, удлинить или сделать короче.

— Как рождаются идеи?

— Идея — это насмотренность, знание трендов. Многие бренды покупают готовые лекала для облегчения работы, но мы твердо решили: это не наш путь. Практически все изделия Actuall разработаны технологом с нуля. Например, над созданием идеальной посадки наших любимых брюк мы работали на протяжении года. Я сама приезжала на примерки и смотрела, какие модели больше всего



подходят для каждого типа фигуры. Мы вносили корректировки, пока не добились совершенного результата. И так с каждым изделием.

Если вы предпочитаете минимализм, если хотите иметь в гардеробе одежду, подходящую на все случаи жизни, время знакомиться с Actuall outfits!

Actu.ALL
OUTFITS

пл. Батенькова, 2, ТЦ «Статус» (1 этаж)
8-913-855-03-15, [actualloutfits](#)

о закупке необходимого оборудования и инвентаря.

— Первым приготовленным мной тортом, который я пригласила попробовать своих друзей, был «Красный бархат». Гости были в восторге, многие хотели такой же торт у себя на празднике. И я не могла им отказать. Я стала искать оригинальные рецепты, пробовать что-то новое, экспериментировать с декором. И все как-то сразу стало получаться.

Заказы, которые касаются внешнего вида моего изделия, — это почти каждый раз отдельная история. Обычно при заказе торта мне или присылают образ, или на словах объясняют, что хотят видеть. Если пожеланий нет — во мне просыпается вдохновение. Черпаю его отовсюду — из окружающей природы, из семьи. Иногда торт заказывает человек, которого я хорошо знаю, и тогда моя фантазия бьет ключом! Конечно, я пользуюсь информацией, в открытом доступе, смотрю странички своих коллег.

Часто говорят, что торт — важный символ каждого мероприятия. Думаю, если в этот вкусный и красивый символ в качестве главного ингредиента будет вложена душа того, кто его делает, это почувствует каждый, кто попробует даже маленький кусочек. Когда я готовлю торт, декорирую его, то никогда не забываю добавлять в него частичку любви и тепла, которую черпаю, проводя время со своей семьей.

В современном мире люди куда-то постоянно спешат, много работают, у них не всегда хватает времени на то, чтобы просто сесть, посидеть, провести время с близкими. Важная дата или другое событие может объединить разные поколения за одним столом, сблизить их. А под чаек с тортиком атмосфера всегда становится еще более домашней и уютной.



Макияж и укладка: Юлия Степанова, тел. +7-960-972-06-02

Главный ингредиент

Готовить Арина Куклина любила с детства. Вспоминая, как часто они с мамой пекли пироги и делали пиццу, она говорит: «Меня всегда увлекала работа с тестом, обстановка, в которой с ним работаешь, сразу кажется какой-то другой — по-особенному теплой и душевной».

Окончив психологический факультет ТГУ, девушка проработала какое-то время в офисе и ушла в декрет. Как и многие молодые мамы, пытаясь найти свой способ отвлечься от бытовых проблем и ежедневной рутины, она поняла, что ее очень расслабляет и воодушевляет процесс готовки. Она стала вспоминать, как готовить торты, и когда поняла, что это увлечение ее затягивает все сильнее, она вместе с мужем приняла решение



тел. 8-952-807-08-15, [id155764689](#)



Музыка любви

Шакира, одна из самых ярких и колоритных певиц современности, идет по жизни с ослепительной улыбкой. Неисправимая оптимистка, она не привыкла сдаваться под натиском трудностей - ведь даже разбитое сердце всегда можно заново собрать и склеить по кусочкам.

Текст: Валерия Клименко

Шакира Изабель Риполь родилась в небольшом портовом городе Барранкилье на севере Колумбии. Красивое и звучное имя для дочери выбрал отец – с арабского оно переводится как «благодарная». Девочка достаточно рано начала проявлять интерес к пению и танцам, а в семь лет и вовсе попросила папу подарить ей собственную печатную машинку, чтобы писать стихи. Многие из них спустя годы легли в основу песен ее дебютного альбома, который вышел, когда Шакире было всего тринадцать лет.

В Колумбии яркая и харизматичная девушка довольно быстро стала популярной, оригинально миксуя в своем творчестве разные жанры. «Я слияние белого и черного, поп-музыки и рока, ливанской культуры отца и испанского темперамента моей матери. В моей музыке есть место и колумбийскому фольклору, и арабскому танцу, и американскому року», – говорит певица.

В конце девяностых Шакира предприняла первые попытки по завоеванию Северной Америки – в родной Колумбии и соседних латиноамериканских странах ей стало попросту тесно. Над новым международным альбомом она работала более года, однако результат определено стоил затраченных сил. Песни «Whenever, Wherever» и «Underneath Your Clothes» стали абсолютными хитами и не опускались с первых строчек американских хит-парадов, трижды подарив альбому статус платинового.

В 2008 году певица стала четвертой самой высокооплачиваемой артисткой в музыкальной индустрии, записав четыре песни для рекламы Pepsi и став лицом ее рекламной кампании.

Каждая песня Шакиры попадала точно в цель. Пронзительные и глубокие тексты в сочетании с зажигательными танцами и бешеной энергетикой Шакиры стали ее визитной карточкой. Совместный клип с Бейонсе «Beautiful Lie» стал настоящим откровением – на тот момент сильнее



АВТОР прогревших на весь мир ХИТОВ, обладательница ПЛАТИНОВОГО АЛЬБОМА, Шакира стала одной из самых высокооплачиваемых артисток в музыкальной ИНДУСТРИИ.



РАДИ ВОЗЛЮБЛЕННОГО, футболиста Жерара Пике, Шакира ПРЕРВАЛА СВОЮ КАРЬЕРУ на целых четыре года, покинув США и полностью обосновавшись В ИСПАНИИ.

и влиятельнее певец в музыкальной индустрии попросту не было.

Ничего удивительного, что для Чемпионата мира по футболу, проходившего в Южной Африке в 2010 году, звезду попросили записать официальную песню-гимн совместно с южноафриканской группой Freshlyground. Сингл «Waka Waka» (This Time for Africa) имел колоссальный успех – он стал самым продаваемым за всю историю Мирового Кубка. Во время съемок клипа певица познакомилась с защитником каталанского клуба «Барселона» Жераром Пике. Встреча произвела сильное впечатление на обоих, однако в то время Шакиру еще связывали отношения с аргентинским адвокатом Антонио де ла Руа. Но спустя всего полгода певица объявила о расставании с Антонио, а еще через два месяца подтвердила свой роман с Пике.

Разрыв с де ла Руа был омрачен финансовым иском со

стороны адвоката, который также выступал в роли бизнес-менеджера певицы. Он требовал выплат в размере \$100 миллионов, которые, по его мнению, принадлежали ему после расставания. Впрочем, юристам знаменитости удалось уладить этот вопрос.

Звезда Шакиры сияла все ярче, а новый роман лишь добавлял ей драйва. В то время певицу пригласили заменить Кристину Агилеру за судейским столом четвертого сезона американского шоу The Voice. На момент съемок Шакира была беременна первым ребенком. Рождение долгожданного сына, которого они с Пике назвали Милан, никак не отразилось на ее участии в шоу – она всегда брала ребенка с собой и кормила в гримерке между эфирами.

Спустя еще два года у пары родился второй сын Саша. Певица взяла небольшую паузу в карьере, посвятив себя семье и написанию новых песен для одиннадцатого студий-


Фото: 123RF, ThePlace

Voskresenskaya 

Про женственность. Про тебя



Новая линейка одежды от Катерины Австриевских

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

ного альбома. Он увидел свет спустя полтора года, а за ним последовало большое мировое турне, в которое она отправилась с сыновьями. «Никогда не думала, что быть мамой – так сложно, что это требует столько сил и энергии», – призналась как-то Шакира. «Я все время думаю о своей семье, беспокоюсь о муже и детях. Раньше я ставила себя в центр мира, а теперь мое сердце принадлежит им».

Звезда и правда привыкла отдавать себя без остатка: не только публике, но и своим родным. В один момент она неожиданно для своих поклонников приняла решение отказаться от карьеры ради семьи. В период с 2017 по 2020 год о певице не было слышно практически ничего. Она обосновалась в Испании, чтобы быть рядом с гражданским мужем, который много тренировался в составе клуба «Барселона» и испанской футбольной сборной. «Один из нас двоих должен был чем-то пожертвовать. Либо он разорвать свой контракт и переехать со мной в США, либо я – на время забыть о музыке. Кто-то из нас должен был принести жертву ради любви, и это сделала я», – поделилась в недавнем интервью певица.

Триумфальное возвращение звезды на сцену состоялось в феврале 2020 года. Вместе с Дженнифер Лопес она выступила в финале Национальной футбольной лиги США. Примерно тогда же она поделилась с поклонника-



ми в соцсетях, что после затянувшегося перерыва наконец вернулась в звукозаписывающую студию. Выпущенный летом 2021 года сингл «Don't Wait Up» стал первым после длительного перерыва. Спустя еще год в радиоэфире прозвучала песня «Te Felicito», которую она записала совместно с Рау Алахандро.

Поклонники ликовали, единственное что их по-настоящему взволновало, так это текст нового хита. «Чтобы дополнять тебя, я рвала себя на части, меня предупреждали, но я не обращала внимания. Я осознала, что твоя любовь

– обман, это стало последней каплей». Поскольку тексты своих песен Шакира всегда писала сама, основываясь на собственном опыте и эмоциях, выводы напрашивались сами собой.

И действительно, спустя всего пару месяцев после выхода песни, знаменитость призналась, что они с Жераром приняли решение расстаться. Виной всему послужили многочисленные измены футболиста, который был младше своей возлюбленной на десять лет. Среди основных усло-

вий певицы был ее переезд с детьми в США после расставания. Однако спортсмен выдвинул встречный запрос: 400 тысяч евро в год отступных и пять ежегодных перелетов из Испании в США и обратно первым классом. Только при выполнении этих пунктов он согласится подписать документ на пересечение границы.

По словам 45-летней певицы, в ее жизни и правда наступил «самый темный час». Разрыв с возлюбленным совпал с непростой судебной тяжбой с прокуратурой Испании, которая запросила для нее восемь лет тюрьмы, а также штраф на сумму более 23 миллионов евро за неуплату налогов в период с 2012 по 2014 год. На защиту певицы, которой в этот период даже не была в стране, встали лучшие юристы Америки. «Я учусь справляться со сложностями, постоянно напоминая себе, что мне нужно быть примером для своих детей», – говорит Шакира. Ведь только коснувшись самого дна, можно оттолкнуться от него и с новыми силами устремиться ввысь – навстречу творческим взлетам и большой новой любви.

PREMIER V салон мужской одежды



VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC

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

Ольга Тихонова

Косметолог, клинический психолог, сертифицированный тренер компании «Lotos»
тел. 8-906-951-60-31

Наталия Цык

Руководитель сети детских парикмахерских в Томске и Северске
tsyknatali

Евгения Гухова

Маркетолог, контентмейкер, видеограф
тел. 8-983-345-16-12

Мария Парамонова

Косметолог-эстетист центра ведения молодости «Estetic». Мама троих детей и суперженщина

Венера Дмитриева

Педагог-психолог дошкольного образования, счастливая мама сына и дочери

Фотостудия: «Красивая жизнь», пр. Фрунзе, 119/1, 4-й этаж, тел. 99-95-60
Праздничное оформление: Lolipop decor, тел. 97-77-02, WA +7-913-842-12-13, Lolipop-decor.ru
Платья предоставлены: Dressbar, ГУМ, пер. 1905 г., 14, 3-й этаж, тел. +7-952-808-77-59, dressbartomsk.ru
Муш: Кристина Финк, vk.com/kristfink; Инна Минина, тел. +7-960-973-25-37; Ирина Хорошавцева, vk.com/ir.horoshavtseva; Снежана Котикова, WA +7-952-153-84-28

Ольга Горельх

Руководитель пунктов выдачи заказов Wildberries, мастер по ручному и аппаратному массажу
id299617262

Ирина Фролова

Директор розничной сети мультибрендовой компаний, участница проекта «Ты Уникальная Миссис Россия»
id203781972

Анастасия Миргородская

Победительница конкурса красоты, действующая модель
id559018825

Татьяна Иванова

Модель, педагог по дефиле и фотопозированию, бухгалтер
tanechka_lavrtan

Наташа Жданова

Менеджер маркетплейсов, модель агентства Novo Models
natasha_zhd

Муш: «Рубе Студия», alexandrarube.ru
Татьяна Зайцева, WA +7-913-116-72-09
Салон красоты «Алессандро», тел. 55-01-20
Юлия Степанова, тел. +7-960-972-06-02

ФОТОПРОЕКТ

Юлия Лошкарева
Астролог, таролог
julyalo

Ульяна Григорьева
Мама троих очаровательных
детей

Ксения Семенова
Успешная домохозяйка



Миах: Татьяна Зайцева, WA +7 913-116-72-09
Алина Фатихова, vk.com/alinafn13



твое идеальное
платье



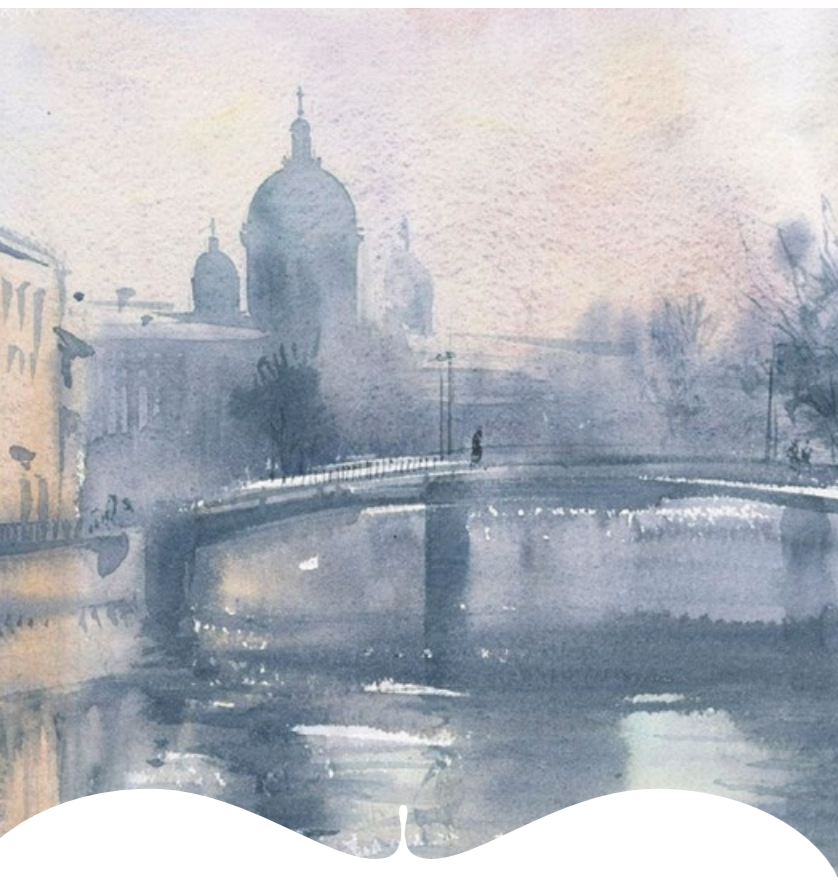
СЕРВИС АРЕНДЫ ВЕЧЕРНИХ ПЛАТЬЕВ

прокат и продажа

вечерние, свадебные, коктейльные,
детские, фантазийные
от 40 до 52 размера



Пер. 1905 года, 14, ТЦ «ГУМ» (3 этаж, левое крыло)
тел. +7 952 808 77 59, dressbartomsk.ru [dressbartomsk](https://www.instagram.com/dressbartomsk)



«Городские антики»

Литературно-театральный вечер по рассказам Эдуарда Кочергина
Читают актеры: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

28 ноября

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

«Балаганчик Олеси»

Персональная выставка художника Олеси Заики

С 7 ноября по 7 декабря

Арт-бутик «Русский Шарм»,
ул. Никитина, 99,
модная галерея «Антеприма»
12+



«Дачи»

Читакль по мотивам рассказов Михаила Жванецкого
Читают актеры: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Швелелёв

7 ноября

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



«Тэффи вслух»

Литературно-театральный вечер по рассказам Тэффи
Читают актеры: Лариса Окишева, Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

21 ноября

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



«Поэты и музы декаданса»

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

27 ноября

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

Организатор мероприятий:
Арт-студия «Золотое Сечение»
Партнеры мероприятий:
Ресторанный комплекс «Бамбук»
Арт-бутик «Русский Шарм»
Театр-студия Натальи Корляковой
Союз театральных деятелей РФ
Информационные партнеры:
Журнал «Дорогое удовольствие»
Журнал «theMOCT»



Спектакль «Еврейское счастье»

Крепкая семейная пара, живущая в Израиле, планирует выгодно выдать единственную дочь замуж. Чтобы свадьба состоялась, им не хватает только одного — брачного договора родителей невесты. Удастся ли им выдать дочь замуж и не разрушить свою семью? В ролях: Татьяна Васильева, Татьяна Орлова, Андрей Чадов, Игорь Письменный и другие.

9 ноября

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



Балет Аллы Духовой TODES

TODES — это огромный мир танца, созданный и вдохновленный Аллой Духовой, его бессменным лидером и наставником. Ультрасовременная хореография, захватывающие истории, фантастические костюмы, модная музыка и инновационные решения света и графики. Приглашаем томичей на зрелищный танцевальный спектакль, который перевернет ваши представления о возможностях современной хореографии.

12 ноября

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00
0+



Магия Лапландии

Магию лапландского пейзажа тоньше всего передали в своих сочинениях финн Я. Сибелиус и норвежец Э. Григ. Концерт для скрипки Сибелиуса исполнит студент Московской консерватории Иван Наборщиков вместе с Томским академическим симфоническим оркестром под управлением главного дирижера Владимира Понькина. Также в исполнении оркестра прозвучат две сюиты Грига.

13 ноября

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



Sax-квартет в органном зале

Концерт российского квартета саксофонистов организован совместно с Ассоциацией выпускников Академии музыки имени Гнесиных в рамках проекта «Великое искусство Гнесинцев» с использованием гранта Президента Российской Федерации.

13 ноября

Органый концертный зал,
пр. Ленина, 75, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 21.00
16+



«Гоголь в музыке»

На концерте в исполнении Томского академического симфонического оркестра под управлением Игоря Берендеева прозвучат сочинения Шнитке, Чайковского, Шостаковича, без которых сегодня невозможно представить образ того, кто выдумал «птицу тройку». Там, где Гоголь, — мистерия и феерия народного праздника.

27 ноября

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



Александр Розенбаум: «Упереться, не сломаться...»

Александр Розенбаум — из плеяды тех редких артистов, которые с легкостью собирают полные залы, которые умеют держать внимание публики в течение всего выступления. На одном дыхании зрители слушают его живые песни и требуют снова на бис! Голос его завораживает мелодичностью и в то же время пронизывает жизненной энергией. Его песни заставляют задуматься о вечном, напоминая о быстротечности времени.

18 ноября

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



Бу-ра-ти-но!

Веселая музыкальная сказка о приключениях озорного мальчишки, которого Папа Карло смастерил из полена, помогает маленьким зрителям понять, что такое настоящая дружба, доброта и взаимовыручка. Перед началом — новогодняя интермедия в фойе.

С 24 декабря по 8 января

Основная сцена
Томского областного
театра драмы,
пл. Ленина, 4,
тел.: 906-837, 906-845
6+



«Преступление и наказание»

Сценическая версия романа «Преступление и наказание», созданная молодым режиссером Максимом Соколовым, представит классику с неожиданной стороны: в знакомом тексте и хрестоматийных ситуациях оказывается много свежего, живого, откликающегося в душах современных людей.

23 ноября

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



«Разноцветные зверята»

Что значит — неразлучные друзья? Как переупрямить самого упрямого? Как стать храбрым? Добрые и озорные, остроумные и заботливые герои спектакля помогут маленьким зрителям ответить на эти и многие другие вопросы.

20 ноября

Театр куклы и актера «Скоморох»
им. Р. Виндермана,
пл. Соляная, 4,
тел.: 652-890, 652-807
Начало в 12.00
6+



«Щелкунчик и кошки»

Действие сказки В. Куклачева на музыку Чайковского разворачивается в новогодние дни, когда детям обычно дарят самые разные подарки. Главной героине сказки Маше милее всех Щелкунчик, которого она смогла спасти от нападения крыс с помощью кошек. Злые силы побеждены, Щелкунчик превращается в прекрасного принца, и все вместе они отправляются в удивительное путешествие. Впервые — трюки кошек, которые в мире раньше никто не исполнял!

24 декабря

Центр культуры ТГУ, пр. Ленина, 36,
тел.: 52-98-97, 710-900
Начало в 12.00 и 15.00
0+



Концерт группы «ЗЕРКАЛО»

Если вам хочется прочувствовать глубину Слова, прозрачность Музыки, чистоту Звука, если вам по душе теплая акустика — участники группы «ЗЕРКАЛО», музыканты, играющие рок-н-ролл не один десяток лет, приглашают вас на свой акустический концерт «заЗЕРКАЛЬе. Редкие и новые песни».

26 ноября

Зрелищный центр «Аэлига»,
пр. Ленина, 78, тел. 51-44-36
Начало в 19.00
12+



«Сказка в сказке»

Известный писатель Григорий Остер сказку написал, директор зоопарка ее рассказал, а разноцветные деревянные лошадки с карусели послушали. Так что вместо одной сказки маленькие зрители увидят сразу несколько, а взрослые насладятся великолепным фирменным «остеровским» юмором!

27 ноября

Театр куклы и актера «Скоморох»
им. Р. Виндермана,
пл. Соляная, 4,
тел.: 652-890, 652-807
Начало в 12.00
6+



Премиальная литература



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Нобелевскую премию по литературе в этом году присудили французской писательнице Анни Эрно. «Ух, ты!» — сказала я и пошла гуглить кто это. Попутно уточнила, что последние нобелевские лауреаты, которых я читала, — Кадзуо Исигуро и Ольга Токарчук.

Что дают литературные премии читателям? Давайте попробуем разобраться. Мы, читатели, все разные. Нет уникальной рекомендации, которая позволит каждому выбирать только интересные и классные книги. Но жить совсем без ориентиров сложно. Отслеживание литературных премий — не худший способ следить за книжными трендами и формировать собственные списки к прочтению.

Например, 12 октября объявили шорт-лист XV премии «Просветитель», за которой я наблюдаю не первый год. Премия «Просветитель» вручается авторам лучших научно-популярных книг на русском языке. В этом году интерес у меня особо пристальный, ведь в номинации «Естественные и точные науки» на победу претендует произведение, которое я уже прочитала, — это совершенно великолепная книга доктора биологических наук Ольги Филатовой «Облачно, возможно косятки» о российских исследованиях морских млекопитающих. Легкая, остроумная, увлекательная и увлеченная история многолетних экспедиций по изучению косаток, их образа жизни и форм коммуникаций друг

с другом вполне достойна премии на мой вкус! Кстати, в прошлом году в лонг-лист этой премии вошла книга томского автора — «О мамонтах и их спутниках: палеоэкология мамонтовой фауны» профессора ТГУ Андрея Шпанского.

Что касается премий в области художественной литературы, то тут обстановка, несомненно, более накаленная. Премия «Русский Букер» уже три года как прекратила существование. Литературная премия «НОС» («Новая словесность») прошла еще в начале года и присудила победу сильному, хотя и не зашедшему лично мне роману «Рана» Оксаны Васьякиной. «Национальный бестселлер», литературная премия за лучший роман на русском языке, написанный в течение календарного года, в 2022 году отказалась от идеи определения победителя «на фоне происходящих в мире событий», и все ограничилось объявлением шести финалистов. Наибольший интерес у меня в этом списке вызывает повесть Ислама Ханипаева «Типа я». Также не могу не отметить, что в 2018 году победителем премии стал Алексей Сальников с нежно любимым мною романом «Петровы в гриппе и вокруг него».

Международная литературная премия за лучшее художественное произведение традиционной формы «Ясная Поляна» была вручена в сентябре. Лауреатами премии стали: Дмитрий Данилов за книгу «Саша, привет» (номинация «Современная русская проза»), Юй Хуа за роман «Братья» (номинация «Иностранная литература») и уже упомянутый ранее Ислам Ханипаев с книгой «Типа я» (номинация «Выбор читателей»).

Наконец, Национальная литературная премия «Большая книга» готовится к вручению в декабре. В списке финалистов есть в том числе: «Саша, привет» Дмитрия Данилова, «Эшелон на Самарканд» Гузели Яхиной, «Подлинная история Анны Карениной» Павла Басинского и особо интересующие меня «Парижские мальчики в сталинской Москве» Сергея Белякова — книга, о которой я читала уже немало хороших отзывов.

Стоит ли следить за премиями? На мой взгляд, да. И кочевание порой одних и тех же произведений из премии в премию для меня не только и не столько недостаток отечественных литературных мероприятий, сколько повод обратить внимание на автора и книгу.

Отслеживание ЛИТЕРАТУРНЫХ ПРЕМИЙ — не худший способ следить за книжными трендами и формировать собственные СПИСКИ К ПРОЧТЕНИЮ.

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



«Не повторяется такое никогда» ©

Помните старую советскую песню, где о стекляшках льда и звонких годах поют ностальгическими голосами? Так вот, все это неправда. Ну, ладно, первая любовь, может, и не повторяется. Детство, юность... А все остальное — вполне и даже многократно, хотя и с вариациями. Как книги Пелевина, например. ©

Или, как учат нас Гегель, Маркс и всемирная история — сначала повторяется как трагедия, затем как фарс. И мы снова и снова наступаем на все тот же до боли знакомый садово-огородный инструмент. И он бьет по лбу как отдельным личностям, так и целым народам. А иногда и вообще всему человечеству. Как в случае с недавней пандемией, начавшей, кстати, подзабываться, а значит, вполне могущей повториться. Словно невыученный урок, который рано или поздно придется вызубрить и только потом перейти в следующий класс.

А пока — знакомые сценарии. Смотришь на все окружающее и понимаешь — что-то такое я уже слышал и видел. Что-то похожее было, если не лично у тебя, так уж точно в истории. Словно смотришь какой-то старый, смутно знакомый сериал. И герои узнаваемы, и повороты сюжета. Вот и заставка заиграла... Только у нас — новый сезон. А предыдущие — это все предшествующие века и эпохи. Времена разные, а события похожие. Войны, эпидемии, катаклизмы... Расцветы — закаты. Страдающее Средневековье — бурный Ренессанс. Интересная пилотная серия про Христа. Про потоп занимательная сюжетная арка. Если брать совсем старый сезон — там вообще еще про динозавров. Он печально закончился,

кстати, без хэппи-энда. Уж, казалось бы, рекордсмен по количеству серий, как-никак двести миллионов лет шел! А вот на тебе! Дальше уже герои сменились, и пошло-поехало. Теперь вот дошло и до нас. Вот уже мы его герои — живем, играем и одновременно смотрим: «Надо же, как интересно получается».



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
gzaigorodnyaya

А получается, действительно, интересно. Оно одновременно и средневековье с его астрологией, оккультизмом и крестовыми походами, и век двадцатый с мировыми войнами, массовыми эмиграциями и «испанкой». Тридцатые, сороковые, шестидесятые — все повторяется, пусть на другом уровне, с другой риторикой. Но схожие, родовые

черты невозможно не отметить.

Вы, кстати, какие сериалы любите? «Форс-мажоры»? «Эпидемия»? «Игра престолов»? «Карточный домик»? «Клан Сопрано»? «Сверхъестественное»? Про мафию и политику? Убийства и расследования? Катастрофы и инопланетян? Или про любовную любовь? ©

Все сейчас есть, и все одновременно показывают. Да-да, и про любовь, радость и счастье тоже эпизоды есть. Правда, есть. Так хочется именно на них акцентироваться. И самое главное, пожалуй, внутри общего сюжета действия сохранять свою положительную арку героя. Даже если мы не главные (а мы точно не главные), а в массовке, но все же, все же...

Все мы сейчас гадаем, чем же закончится (продолжится) наше кино? Никому ведь на руки сценария не дали. Хочется, чтобы хэппи-эндом, чтобы, если уж не свадьба и всеобщий объединяющий танец (привет, Болливуд!), то хотя бы чтобы «жили они долго и счастливо». Точнее, «долго, мирно, и счастливо».

А то какие-нибудь инопланетяне досмотрят до конца, разочарованно свистнут при виде титров на фоне распадающейся на атомы бывшей третьей от Солнца и улетят на своих спейсботах в другую Галактику. Там кто-то гениальный снимает что-то более захватывающее. Интересное. Вдохновляющее. И без скучных повторов.

Смотришь на все окружающее и понимаешь — что-то такое я **УЖЕ СЛЫШАЛ И ВИДЕЛ**. Что-то похожее **БЫЛО**, если не лично у тебя, так уж точно в истории.

LOOK & Style*

ИГРА КОНТРАСТОВ

Играя на контрастах, креативный директор марки Lagoom Евгения Легкодимова представила в коллекции Осень-Зима 22/23 воздушные топы из 100% шелка, напоминающие парящее облако. Сочетать их предлагается со строго очерченными линиями платья-корсета, идеально подчеркивающего изгибы женского тела.

От зимнего холода спасут уютные свитера и пальто из шерсти и кашемира.

Аксессуары включают в себя сумочки-картхолдеры, ремни, шапки, балалавы, косынки, шарфы.



-ОБРАЗ И СТИЛЬ



Стильные силуэты и смелые акценты, экоматериалы и украшения ручной работы. Знакомимся с новыми коллекциями известных российских брендов.

РУССКИЙ СЕЗОН



PARURE ATELIER

История Parure Atelier началась в 2012 году в Санкт-Петербурге. За 9 лет существования маленькая мастерская, основанная Дмитрием Мокринским, превратилась в известный ювелирный бренд, в котором трудятся талантливые художники. Украшения Parure Atelier – это только ручная работа, никаких автоматизированных процессов.

Этой осенью Parure Atelier представил первую лимитированную коллекцию украшений в партнерстве с известной в светских кругах бизнес-леди Снежанной Георгиевой. Коллекция пронизана ориентализмом, отсылающим к эпохе ар-деко: широкие кольца с бриллиантами грушевидной огранки и пылающими замбийскими изумрудами. Аметисты огранки «кабошон», нежно-голубые топазы и турмалины параиба блистают в роскошных колье и кольцах.

Своими характерными акцентами украшения коллекции показывают, насколько глубок и многогранен может быть образ современной женщины.





«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

Главной идеей новой коллекции премиальной линии «Снежная Королева» Limited Edition стала забота. Материалы и фактуры создают чувство комфорта, успокаивающая цветовая палитра натуральных оттенков дополнена яркими акцентами - настоящим дофаминовым зарядом в зимние холода. Бестселлеры предыдущих коллекций из натуральной кожи - платья-жилеты, юбки-трапеции и брюки - представлены в новых цветах и вариациях деталей. Аксессуарная линия включает уже ставшие хитами лаконичные сумки жесткой формы, шарфы и шапки-бини.



LAROOM

Свобода выбора, отсутствие границ и органичная дуальность – основные темы новой коллекции осенне-зимнего сезона от российского бренда Laroom. Играя на контрастах, креативный директор марки Евгения Легкодимова сочетает воздушные шелковые топы со строго очерченными линиями платья-корсета. Жакеты, словно позаимствованные из мужского гардероба, соединяются с летящими платьями-комбинациями. Женственные платья – неизменная визитная карточка Laroom. Аксессуарная линия включает в себя сумочки-картхолдеры, ремни, шапки, балаклавы, косынки, шарфы.



ВЕЧЕРНИЙ ЗВОН

ФОТОГРАФ И ПРОДЮСЕР СЪЕМКИ: Наталья Грибова
СТИЛИСТ: Светлана Голякова
МУАН: Вера Дворядкина
МОДЕЛЬ: Маша Дроботун
ЛОКАЦИЯ: Плес, бутик-отель «Софи»

Платье Akhmadullina Dreams,
чокер Golyakova Design,
диадема из Вологодского кружева –
собственность стилиста



Платье *Aline*,
обувь *Dr. Martens*,
колье, серьги –
собственность стилиста



Платье *Akhmadullina Dreams*,
чокер *Golyakova Design*,
диадема из Вологодского кружева –
собственность стилиста



Джемпер *Akhmadullina Dreams*,
юбка *Patrizia Pepe*,
ободок *Golyakova Design*,
серьги собственность стилиста

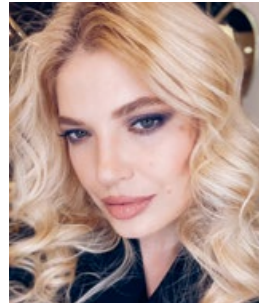


Платье *Aline*, сумка *Pinko*,
колье, серьги –
собственность стилиста

Платье *Patrizia Pepe*,
блуза *Akhmadullina Dreams*,
жилет *Patrizia Pepe*, перчатки
Luciano, платок из *Вологодского*
кружева, колъе, серьги,
все – собственность стилиста



Кардиган *Patrizia Pepe*,
платье *Laroom*,
ремень *Ralph Lauren*, сумка
Coccinelle,
обувь, брошь, серьги –
собственность стилиста



**Наталья Грибова,
фотограф и продюсер**

– Как давно вы занимаетесь фотографией? С чего началось это увлечение?

– Профессионально я занимаюсь фотографией с 2008 года, но в формате увлечения этот вид искусства присутствовал в моей жизни с раннего детства. Мы проявляли семейные фотографии с мамой и папой в ванной. Сначала нужно было обработать пленку проявителем, промыть ее водой, обработать фиксажем, а затем с помощью полученных негативов и фотоувеличителя изображения переносили на фотобумагу, после чего фотокарточки осторожно опускали в проявитель и ждали, когда появится изображение. Для меня, маленькой девочки, это было настоящее волшебство.

– Вы всегда ищете необычные темы и локации для своих съемок. Расскажите о самых интересных?

– Пожалуй, Байкал запомнился больше всего. Потрясающая природа, суровые условия, отличная компания. Эта поездка точно одна из моих любимых.

– Как родилась идея проекта в Плесе, что вас вдохновило?

– Тема русских традиций проходит в моем творчестве красной линией. Россия – страна с Великой историей, огромным наследием и уникальной культурой. Иногда меня вдохновляют сказки, иногда это может быть историческая личность, а иногда и место. Так произошло с Плесом. Я была наслышана об этом городе, но увиденное превзошло мои ожидания. Город-музей под открытым небом. Особенно впечатлил бутик-отель «Софи», который можно увидеть на нескольких кадрах из этой съемки.

– Вы работаете в тандеме со стилистом Светланой Голяковой. Что для вас важно в команде?

– Главное для меня в команде – это доверие и взаимопонимание. А также одинаковый подход к съемке. Поэтому мне очень комфортно работать со Светланой. Она не только профессиональный имидж-мейкер, но и дизайнер vastu, древней ведической науки об организации в доме пространства, приносящего удачу. Знание цвета, гармонии, пропорций, материалов позволяет ей создавать ту самую магию, мечта о которой воплощается в наших проектах.

– В вашем объективе главным образом – женщины. Не всегда это профессиональные модели. Чего они ждут от съемок и какими вы хотите их показать?

– Я по образованию психолог и всегда говорила, что мои съемки – это своеобразная психотерапия. Положительные эмоции первичны, именно их будут вспоминать модели спустя долгое время. Девушки должны выходить от меня влюбленными в себя.

Жакет, водолазка, платье,
все – *Patrizia Pepe*,
обувь *Massimo Dutti*,
брошь – собственность стилиста





ЕЩЕ ЯРЧЕ

Новая коллекция Алины Цыгановой и бренда Subterranei объединила в себе тренды эпохи нулевых и западный стиль Y2K. Все принты коллекции созданы в коллаборации с молодым художником Владимиром Карташовым, известным масштабной живописью в стиле технорока и веб-панка. Ключевые образы коллекции – комплект ярко-розового цвета из экокожи с ультра мини-юбкой и приталенным пиджаком, длинный черный плащ из винила и длинноворсовая оверсайз шуба из искусственного меха цвета фуксии.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ



ПОЮЩИЕ БРИЛЛИАНТЫ

Популярная южнокорейская женская группа Aespa стала лицом новой рекламной кампании Chopard коллекций Happy Sport, Happy Diamonds, Ice Cube, Alpine Eagle и Precious Lace, а также представила новую потрясающую коллекцию My Happy Hearts, каждое украшение которой воплощает принцип «лучше меньше, но лучше». Свободные, роскошные и легкие, как шелк, девушки идеально сочетают магию фирменной коллекции Высокого ювелирного искусства Chopard с собственным неповторимым брендом, гарантируя, что музыка будет продолжаться во время грандиозных праздничных вечеров.

ШАГАТЬ ПО-НОВОМУ

Обувной бренд из ЮАР Veldskoen пришел на российский рынок! Название означает «обувь, сделанная из кожи». Все изделия бренда создаются вручную мастерами высочайшего класса – компания работает с локальной семейной фабрикой, которая уже четыре поколения специализируется на работе с кожаными изделиями. Знаменитые поклонники бренда – Эштон Катчер, принц Гарри и Мэттью Макконахи, а изюминкой современных Veldskoen – цветные шнурки и подошва.



ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

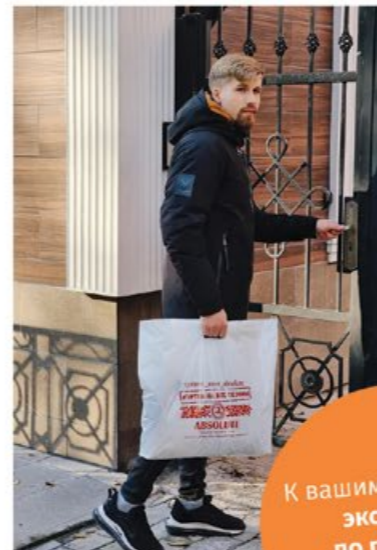
Чтобы создать яркую картинку и по-настоящему живую историю для новой рекламной кампании Coccinelle, Джампаоло Стюра и Анна Делло Руссо вновь прибегли к уличным кастингам для поиска новых лиц. Тема кампании осень-зима 2022 – реальность и искренность здесь и сейчас, выраженная в парной игре #WeAreOne. В коллекции представлены обязательная Coccinelle Beat, соблазнительная Coccinelle Magie и новая икона этого сезона Coccinelle Nico с увеличенной медной застежкой. В этом сезоне сумочка Coccinelle – не простой аксессуар, а неотъемлемый элемент красивой, заново открытой телесности.



Стильные коллекции «Absolute»



мы ВКонтакте



К вашим услугам — эксперты по подбору верхней одежды

Приходите в сеть магазинов «ABSOLUTE» за теплой, комфортной верхней одеждой!

- куртки, пальто и аксессуары для всей семьи
- зимняя коллекция от 6000 руб.
- куртки для подростков и мужчин от 44 до 70 размера

Вы сами решаете — мерзнуть или нет!

ТЦ «Новый ГУМ» (2-й этаж), ТЦ «Волна» (2-й этаж)



мы на Wildberries



мы в Telegram



*Встречайте
новый
магазин
«Trends
Brands»
— теперь
на втором
этаже ТРЦ
«Изумрудный
город».*

Не базовый гардероб

ОТ РОССИЙСКИХ ДИЗАЙНЕРОВ

В мультибрендовом магазине представлены актуальные модели одежды от российских дизайнеров. С «Trends Brands» легко создать капсульный гардероб с ноткой индивидуальности. Коллекции здесь обновляются каждую неделю, а это значит, что стильных и ярких новинок становится все больше.

*В нашей одежде
удобно жить, работать,
кайфовать!*



*В нашей одежде удобно
жить, работать, кайфовать*



**TRENDS
BRANDS**

Томск, Комсомольский просп., 13 б,
ТРЦ «Изумрудный город», 2 этаж
тел. +7 (952) 158 01 11
[trendsbrands_tsk](https://www.instagram.com/trendsbrands_tsk)



Новый образ «ПОД КЛЮЧ»

Преобразиться за минимум времени, отдохнуть и получить максимальное удовольствие? Это вполне реально. 1 декабря в Томске открывается уникальное пространство, где за одно посещение можно получить услугу профессионального макияжа и оформления бровей, приобрести косметику, одежду и аксессуары. Новый формат, сочетающий два направления, — бьюти и стиль, разработала команда владелицы одноименного салона красоты Ксении Хмелевской.

Желание удивлять, радовать своих клиенток чем-то необычным, делать их счастливыми — кажется, вшито в ДНК всех ее бизнес-проектов. И новое пространство «Бутик Хмелевская», наполненное эстетикой комфорта и благополучия, — не исключение. Этот авторский проект отличает профессионализм и стремление всей его команды к созданию интересных и востребованных решений для клиентов. Успешно реализовать замысел Ксении помогают Елена Бранд, более 20 лет посвятившая «красивому бизнесу», и Яна Шендель, бизнесвумен, имеющая огромный опыт в ритейле одежды и аксессуаров.

В основе концепции лежит идея Ксении создать современный сервис, благодаря которому женщины смогут одновременно получить удовольствие и от шоппинга, и от посещения салона красоты. «Бутик Хмелевская» предлагает услуги оформления бровей, профессионального макияжа, подбора стильного образа, одежды и аксессуаров, которые подчеркнут вашу индивидуальность, а также средств по уходу за лицом и волосами.

Попадая в новое пространство, оформленное в стилистике дамского будуара, каждая гостья может представить себя его хозяйкой, окруженной заботой помощников-консультантов. Здесь ждут девушек и женщин самых разных возрастов и комплекций, желающих выглядеть гармонично и современно. В коллекциях одежды представлены проверенные, качественные бренды мидл-сегмента из России, Белоруссии, Турции, а также более доступные марки — поэтому порадовать себя стильным и интересным решением для образа сможет любая посетительница.

«Бутик Хмелевская» — это удобная и желанная многими женщинами возможность, наполниться новыми эмоциями, вдохновением и настроением. Теперь так легко оставаться красивой, успевая уделить время любимым делам и близким людям, ведь посетить пространство можно и с подругами, и с семьей.

Всё здесь буквально создано для того, чтобы женщина почувствовала себя особенной, испытала радость и могла более уверенно двигаться в своем личном жизненном пространстве. Ведь каждая из нас всегда достойна самого лучшего!



Одежда и аксессуары:
ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity», 1-й этаж,
тел. 8-923-419-45-61 [chmel_clothes](#)
Салон красоты:
пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 97-96-72,
[kseniyasalon.ru](#) [krasotaintomsk](#)

BOODY & Beauty*

СИЛА КРАСОТЫ

Дом CHANEL создал новую интенсивную помаду ROUGE ALLURE L'EXTRAIT. Напоминая о дерзости красных губ в 1920-х — символе женской эмансипации — помада раскрывает силу тех, кто ее носит. Концентрация цвета, сияния и ухода за кожей создает интенсивный и выразительный макияж с атласным эффектом. Новый футляр стал тоньше, но сохранил знаменитый щелчок.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»



К себе нежно

Дождливая погода, серое небо и первые холода – поздняя осень часто оказывается выходом из зоны комфорта. Но если гора не идет к Магомеду, то Магомед идет к горе! Мы собрали для вас лучшие новинки сезона, которые помогут с легкостью создать зону комфорта вокруг себя.

СВЕЖИЙ И ДЕРЗКИЙ

Бунтарские ароматы для французского бренда Maison Matine, эксклюзивно представленного в сети «Рив Гош», создают парфюмеры нового поколения. Дерзкие и выразительные, эти ароматы производятся из натурального сырья, синтетически чистых и веганских ингредиентов, а новый колпачок изготовлен из переработанной пробки и резины и не содержит пластика. Цветочно-пряный аромат Warni Warni, что в переводе с арабского означает «приди ко мне», с нотами чая, кардамона, цветка апельсина и мускуса – символ смешения и взаимного обогащения культур.

ФИТОФИКСАЦИЯ

Phyto, французский бренд косметики для волос, отличается особым подходом к лечению и уходу с помощью натуральных экстрактов растений. Обновленная формула фитолака для волос для естественной фиксации и великолепной прически обеспечивает стойкий эффект на чувствительных волосах, не склеивая их. Протеин шелка защищает волосы и придает им мягкость. Лаковая камедь – основной активный ингредиент – фиксирует и защищает волосы без утяжеления и слипания.



БРАЗИЛЬСКИЙ РЕЛАКС

Новая коллекция Pampeana – это поэзия и нежность природы бразильской степи пампас, отраженная в текстурах и свойствах средств по уходу за телом Feito Brasil. Шипучая соль в виде миниатюрных бомбочек для ванны с экстрактами бутии и полевого мирта поможет восполнить энергию после тяжелого дня. Экстракт пальмы бутия, богатый калием, фенольными соединениями и витаминами А и С, обладает мощными антиоксидантными свойствами. Средство с крышечкой, украшенной изящной фигуркой капибары, эксклюзивно представлено в сети «Золотое яблоко».

НЕЖНОСТЬ РОЗЫ

Каждая женщина мечтает, чтобы даже с течением лет кожа сохраняла свойственные молодости плотность и здоровое нежно-розовое сияние. Creme Rose Lumière от Clarins – это анти-возрастной крем нового поколения, возвращающий сияние и свежесть зрелой коже. Цветочные кислоты гибискуса деликатно удаляют омертвевшие клетки, придавая коже гладкость, 4 вида перламутровых пигментов делают ее сияющей, нежно-розовая текстура моментально улучшает цвет лица, а производный витамина С день за днем выравнивает тон кожи.





Фотостудия: «Красивая жизнь», пр. Фрунзе, 119/1, 4-й этаж, тел. 99-95-60

Базовая капсула макияжа

«Клиенты остаются со мной надолго в том случае, когда мне удается войти с ними в тесный контакт, максимально точно понять поставленную задачу и реализовать ее, — говорит основательница мастерской красоты «Frida» Елена Смирнова. — Наверное, поэтому большинство женщин доверяет мне, а с некоторыми мы работаем по 8—10 лет».

Каждый раз клиенты приходят с набором определенных задач и желанием поменяться. Для профессионала самое главное — на психологическом уровне вычленив и понять конкретный запрос, который зачастую самой женщине не просто сформулировать. В моей работе важны два момента.

- На первой встрече я спрашиваю, что женщине хотелось бы изменить, и слушаю: что ей нравится в себе, что не очень, как она хотела бы себя видеть... А пока идет беседа, обращаю внимание на ее артикуляцию, на структуру лица, как движутся его мышцы, стараюсь понять и уловить приметы возраста, заметить шрамы, стертую форму губ, их нечеткие контуры и тусклый цвет, перещипанные в молодости брови, опущенное веко или убежавший вниз внешний уголок глаза, перенесенную пластику и пр.

- Параллельно с этим мне необходимо классифицировать клиентку, определить ее стилистический тип, в котором ей комфортно находиться каждый день. Перманентный макияж — это не театральная декорация, а базовая капсула, которую можно разбавлять чем-то ярким для вечеринок и мероприятий.

Все мои гости относятся к двум основным группам.

1. Натуральные типажки. Это девушки и женщины, которые приветствуют незаметное встраивание макияжа в образ: мягкие формы, никаких четко очерченных линий, спокойные цвета. Для них подходят натуральные техники — легкие, воздушные, пудровые: акварель на губах, окрашивание межресничного пространства, теньевые акценты на веках, волосковая техника, имитирующая естественный рост волос. **2. Декоративные типажки.** Это девушки достаточно экстравагантные, всегда немного актрисы, предпочитающие более насыщенные оттенки, четкие границы, эффект помады на губах, классические гламурные стрелки. Их желание — чтобы декоративный макияж хотя бы наполовину был заменен перманентным.

С каким бы запросом ко мне ни обратились, я всегда услышу клиента и смогу выполнить именно ту задачу, которая поставлена передо мной.



НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР, главный редактор

В любых косметологических и эстетических манипуляциях мой самый страшный страх — выглядеть неестественно, получить в результате «не свое лицо». Поэтому я и делаю их крайне редко, и решаю на них крайне сложно. С оформлением бровей — та же история. Именно с этим запросом я пришла к Елене — сделать так, чтобы мои брови выглядели, как «мои». Но как только увидела ее, поняла, что мне нечего опасаться. Сама Лена выглядит максимально натурально, и брови ее были оформлены так, что сразу не поймешь — это ее природные красивые, естественные брови или все-таки их коснулась рука мастера по перманентному оформлению. Получается, что Елена оказалась носителем этой культуры, и я расслабилась. © А главный бонус такого окрашивания заключается в том, что практически на год я могу забыть о том, что с бровями нужно что-то делать. Можно лишь слегка подкрашивать их утром, что занимает ровно одну минуту. Такая вот магия!



СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, литературный редактор

В нашей редакции я была тем самым первооткрывателем, решившимся на такие кардинальные меры как татуаж бровей. Прекрасно помню, как лет 8 назад наш город заполнили женщины-клоны со смоляными дугами над глазами, похожие то ли на панд в шоке, то ли на героиню известной сказки. «Никогда!» сказала я тогда сама себе. Встреча с Еленой, удивительно интересным, умным и тонким собеседником, с которой мне просто повезло два года назад делать интервью, заставила меня радикально поменять свои убеждения. К тому же брови мои явно требовали «перегрузки»: неидеальная форма, нежелание каждое утро второпях рисовать их плюс возрастные изменения. Одним словом, просто простор для творчества. Осталась ли я довольна результатом? Судя по тому, что через год я отважилась доверить рукам Елены и свои глаза для создания эффекта легкой тени, — да! Сегодня для повседневного макияжа я использую только тушь и помаду — и это суперудобно.



ОЛЬГА ПОКАТИЛОВА, медиа-менеджер

Мои брови пережили многое, если не всё. Но перманентный макияж был для меня своего рода табу. Я предпочитала ежедневно тратить на облагораживание своих бровей много времени и средств. Елена, гармоничная и очень естественная девушка, суперпрофессионал, стала тем человеком, который убрал мои опасения перед процедурой. Увидев результаты своих коллег, я тоже сдалась. Сегодня я стала обладательницей шикарных бровей в авторской волосковой технике Елены. Самый большой кайф теперь для меня — перманентно быть уверенной в красоте своего лица без макияжа: с утра, в поездках, на море. Думаю, мы все хорошо усвоили слова Елены: «Хороший перманентный макияж нельзя увидеть. Он всегда выглядит натурально, лишь подчеркивая вашу красоту, а не меняя лицо до неузнаваемости!»

«ХОРОШИЙ перманентный макияж нельзя увидеть. Он всегда выглядит натурально, лишь ПОДЧЕРКИВАЯ вашу КРАСОТУ, а не меняя лицо до неузнаваемости!»



Smirnova E.
pm artist

ул. Дальне-Ключевская, 16 а,
тел. 8-953-914-22-45

ИДЕАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ



НАТАЛЬЯ МИРОНОВА,

бьюти-тренер, официальный представитель бренда ARKADIA в Томске

Важно понимать, что ежедневный домашний уход за лицом — это не только забота о сегодняшнем состоянии кожи: ее очищении, питании, увлажнении и укреплении. На самом деле, это очень глобальная и достаточно серьезная работа на перспективу. Правильно подобранный уход за кожей лица позволяет бороться с признаками ее преждевременного старения, обезвоживанием, появлением мелких морщин, птоза, обвисания кожи и гиперпигментации. Что важно помнить:

подходящий конкретному человеку уход может подобрать только врач-косметолог или профессиональный консультант. Покупать крем по принципу «подруге помогло» специалисты категорически не советуют: только индивидуальный подход к состоянию кожи и только назначение с учетом конкретных проблем могут служить условием результативности регулярного ухода.

Также важно помнить, что базовый домашний уход будет максимально эффективным во взаимодействии с работой врача-косметолога. Грамотное сочетание медицинских препаратов и процедур с качественным домашним уходом способно реально замедлить время и даже повернуть его вспять. Если женщина выберет именно такой подход, она сможет надолго отодвинуть появление внешних возрастных признаков.



ДО



ПОСЛЕ

Модель проекта Наталья: Последнее время мне постоянно дарят комплименты, говорят, что я замечательно выгляжу и задают вопрос: «Что ты с собой сделала?» Это очень приятно слышать. И я смеюсь, когда отвечаю, что ни одного укола пока еще в жизни не сделала. Конечно, сама замечаю, что помолодела, что шея заметно подтянулась, и на ней стало меньше морщинок. Огромное спасибо за результат, думаю, что теперь уже не смогу отказаться от продуктов ARKADIA.

ЗАДАЧИ И РЕШЕНИЕ

Модель: Наталья, 50 лет.

Причины обращения: гиперпигментация в области нижней части лица, шеи и лба, обезвоженность кожи, синяки и низкий тонус кожи в области нижнего века, морщинки в области шеи и линии нижней челюсти.

Решение: подбор уходовых продуктов с учетом возраста модели и имеющихся несовершенств кожи.

Базовый уход: гель-пенка для умывания Prime; тоник для зрелой кожи Prime; крем дневной UbeWhite для осветления пигментных пятен и защиты от фотостарения; крем ночной UbeWhite для осветления пигментных пятен и омоложения.

Специальный уход для более интенсивной борьбы с видимыми эстетическими недостатками: активный комплекс Hi Hyal для увлажнения

и лифтинга; сыворотка для век UpGrade для омоложения и уменьшения морщин, увлажнения, уменьшения отеков и темных кругов в зоне век; крем-маска Ivory для питания, увлажнения, омоложения кожи и выравнивания цвета лица.

Результат через 1 месяц:

- Омоложение и выравнивание цвета лица,
- Увлажненная, сияющая кожа,
- Уменьшение морщин, увеличение тургора кожи, осветление темных кругов в периорбитальной зоне.



Получить консультацию и приобрести косметику можно по адресу:
пр. Ленина, 80/1, 4 этаж,
тел. +7 913 808-70-39,
arkadia.spb.ru



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД



ТАТЬЯНА САЛИКОВА

врач-косметолог, директор клиники «Revital»

В решении достаточно многих эстетических задач грамотно подобранный домашний уход играет не последнюю роль. Такие проблемы, как сухость и покраснение кожи, черные точки и жирный блеск, пигментация, некоторые другие, не могут быть решены только лишь косметологическими процедурами. Сколько бы мы ни старались, если не подключить домашний уход — наши усилия будут либо слабовыраженными, либо не продолжительными.

Поэтому я, как врач-косметолог, в решении эстетических

задач всегда делаю акцент на важности индивидуально подобранных косметических средств, а в некоторых ситуациях даже настаиваю на их присоединении.

Единственным нюансом должно быть то, что средства необходимо подбирать с учетом индивидуальных особенностей кожи. Только в таком случае мы вправе говорить об эффективности. Ведь любое средство, равно как и процедуру, можно не оценить по достоинству, если использовать не по назначению и без необходимости. Посмотрите, какие замечательные эффекты мы получили у наших моделей после месячного использования косметических средств ARKADIA.

Да, конечно, ряд эстетических проблем косметическим средствам исправить не под силу (глубокие морщины, выраженные складки, нарушение овала лица и прочие), но с некоторыми несовершенствами кожи идеально справляется и домашний уход.



ДО



ПОСЛЕ

Модель проекта Ксения: Окружающие теперь часто мне говорят, что моя кожа будто начала светиться. Что я и сама заметила, конечно: кожа стала менее сухой и блестящей, цвет лица ровный, и даже покраснения намного уменьшились. Но ведь прошел только месяц, и надеюсь, что скоро я увижу эффект, о котором мечтала.



ДО



ПОСЛЕ

ЗАДАЧИ И РЕШЕНИЕ

Модель: Ксения

Причины обращения: покраснение кожи, пористость, неровный тон и поверхность кожи, мелкие морщины.

Решение: полный набор косметических средств ARKADIA, индивидуально подобранный по проблемам кожи.

Базовый уход: гель-пенка для умывания Prime для очищения кожи; тоник для чувствительной кожи Prime; базовый крем Your Grace для кожи с куперозом; Сыворотка для век UpGrade для ухода за зоной вокруг глаз.

Специальный уход для более интенсивной борьбы с несовершенствами: сыворотка T-active для чувствительной кожи с куперозом для уменьшения покраснений, тоник с фруктовыми кислотами Oily Home и мультисыворотка для улучшения цвета лица

и микрорельефа кожи, маска для лица Restorer и крем-маска с фруктовыми кислотами Ivory для восстановления барьерной функции кожи.

Результат через 1 месяц:

- Выравнивание тона лица и уменьшение покраснений на щеках,
- Улучшение микрорельефа кожи,
- Уменьшение жирного блеска, матовость кожи, визуально поры стали менее заметны.



пр. Фрунзе, 88, тел. 50-00-47
revitaltomsk.ru, @revital_tomsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Многие успешные бизнес-проекты на самом деле рождаются задолго до того, как их идеологи и создатели приступают к работе над ними. И для Валентины Вакар, владелицы нового томского бьюти-салона «Wpoint», все начиналось с обычного подросткового увлечения. Именно благодаря ему на Алтайской, 105, сегодня появилось удивительное, не похожее ни на одно другое, пространство красоты.

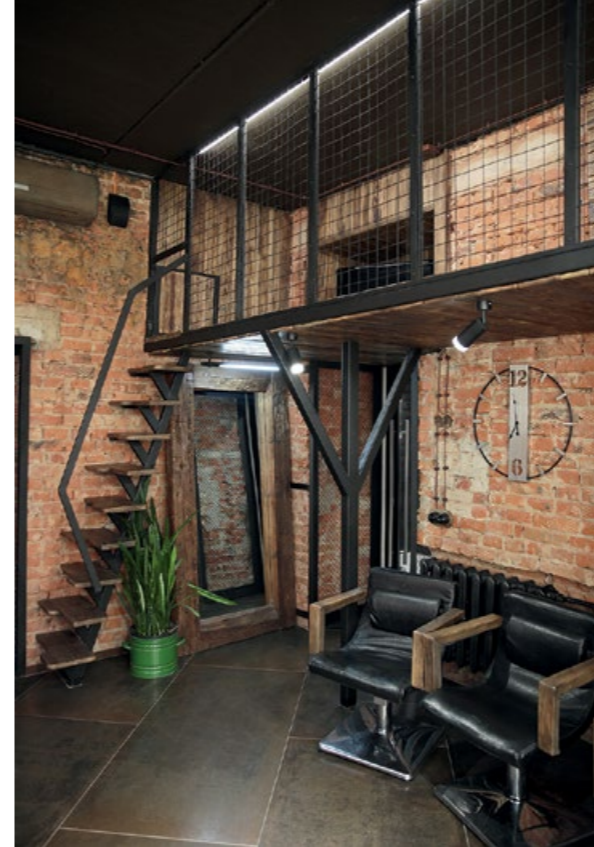
Красивый сервис с сильным характером

Валентина, что вас подтолкнуло к принятию такого решения? Быть просто хорошим мастером вам было недостаточно?

— Лет в 16, как и многие, я увлеклась «рисованием» на ногтях. Правда, мама сказала, что денег на курсы маникюра она мне не даст, пока я не получу диплом о высшем образовании. (Улыбается.) Так что окончив юридический, я сразу же помчалась учиться снова и с того времени пришла в профессию, о которой мечтала. Параллельно занималась административной работой в нескольких томских компаниях. Все это было прекрасным управленческим опытом, так что неслучайно в моей голове зрел план по открытию своего бизнеса. Я создала своей первый салон. Да, у меня получилось там далеко не все и не так, как бы мне хотелось. Но зато это опять был новый и очень важный опыт.

— Считаете, именно опыт помог вам создать идеальный с вашей точки зрения сервис красоты?

— Я понимала, что необходимо думать об удобстве не только клиентов, но и мастеров, поэтому при организации каждого рабочего места учитывала и его ширину, и глубину, и правильное направление света, и многих других важных моментов даже в мелочах. Здесь в стенах установлены пылесборники, в которые будут собираться волосы, предусмотрено даже наличие вытяжки при работе с кератином для защиты от вредных испарений. Для каждого направления работы уже создано или в ближайшем будущем начнет функционировать свое изолированное пространство.



Совершенно явно нотка моего характера внесена и в дизайн нового салона, который в голове у меня прорабатывался достаточно долгое время. Только на распланировку помещения у меня ушел месяц-полтора. Мои идеи помогали реализовать дизайнер: где-то тормозил, где-то подсказывал, от чего-то отговаривал. Но многое удалось отстоять. (Смеется.) Например, люстру, которая стала одним из самых ярких акцентов салона. Клиенты, когда заходят к нам впервые, говорят: хочется смотреть и смотреть, настолько все необычно. Я создавала атмосферу: хотелось, чтобы именно в моем салоне люди могли получать удовольствие, отдохнуть душой, отвлечься от повседневных проблем, попасть в какой-то параллельный мир.

— Спектр услуг, которые будут у вас представлены, способен закрыть все потребности современного клиента бьюти-салона?

— На данный момент мы готовы предоставить все виды парикмахерских услуг. Маникюр — любой, какой душа пожелает, педикюр, массаж, депиляция, бровисты, визажисты, услуги барбера, все виды сложных окрашиваний, детские стрижки. Интересно, кстати, что когда мы специально организовывали наверху балкон-игровую для детей, то не думали, что они вместо развлечений



Я СОЗДАВАЛА атмосферу: хотелось, чтобы именно в МОЕМ САЛОНЕ люди МОГЛИ получать УДОВОЛЬСТВИЕ

час или два будут сидеть там, просто наблюдая за процессом работы мастеров.

— Здесь все настолько необычно, что, кажется, и команда должна быть какая-то особенная. С кем вы предпочитаете работать?

— Что меня радует: я не занимаюсь активными поисками, желающие работать здесь приходят сами, и вижу, что это место очень привлекает их и своим оформлением, и комфортной организацией труда, и возможностью самореализации. В подборе команды для меня важно желание человека прийти в эту профессию не только для заработка. Особенно ценю тех, кто занимается ей от души, с любовью. На собственном опыте знаю, если бы у меня любви к делу не было, наверное, ничего бы у меня не получилось. В салон «Wpoint» вложены и творчество, и душа, поэтому и коллектив я как раз пытаюсь собрать из людей творческих. Если ты художник — неважно, в чем это проявляется. Такие люди наделены природным даром чувствовать тонкую грань: как и что сделать, чтобы их клиенту было хорошо. Знаю, что это особенное чутье, вкус приходит либо через опыт, либо через любовь к профессии.

— Получается, ваши эстетические взгляды должны совпадать?

— Я всегда повторяю: красота — она в естественности. Именно в гармонии с природой ваша внешность будет идеальной, поэтому — не мешайте ей: нужно не кардинально что-то менять, а подчеркивать. Я больше за такой вариант. И в принципе ко мне и «притягиваются» мастера, которые стараются работать именно так.

— В названии своего салона в букве W, образованной из двух V, вы скрыли свои инициалы: Валентина Вакар. Почему просто не дали этому месту свое звучное имя?

— Наверное, потому, что не считаю себя обладателем звездного статуса. Что, кстати, мне всегда мешало развиваться — не умею себя хвалить и рассказывать о себе в превосходных степенях, так как считаю, что хвастовство — это плохо. (Смеется.) Работа говорит о тебе гораздо больше, чем имя на вывеске. Многие клиенты с нами уже много лет — вот что по-настоящему ценно для команды салона «Wpoint», собранной из талантливых творческих мастеров, объединенных одним брендом и схожими принципами.

WPOINT
SERVICE OF BEAUTY

Ул. Алтайская, 105, тел. 208-222



Легким росчерком кисти...

Визажиста Катерину Кабанец в редакции «Дорогого удовольствия» без преувеличения считают одним из самых ценных сотрудников нашего издания. И хотя она не числится в штате журнала, именно ее талантливым рукам и творческому видению уже несколько лет мы доверяем создание женских образов для художественных фотопортретов. Отзывы тех, кто «попал в Катини надежные руки», — это всегда восторг и восхищение ее мастерством.

Фотограф: Дарья Жохова



НАТАЛЬЯ ШИШКИНА,
директор Многопрофильного медицинского центра «Том Терра»

Мне очень импонирует позитивная Катина энергетика. Ведь для визажиста важно установить эмоциональный контакт, проявить отзывчивость и чуткость. А она всегда достаточно деликатно интересуется, чего бы хотелось, и, учитывая пожелания, делает все на самом высоком уровне. Искусство «скрыть все недостатки и подчеркнуть достоинства» — это про Катю. Когда у меня спрашивают, где сделать красивый макияж, отвечаю: «Если хотите, КАК НАДО, то это к Кате Кабанец». Я была у многих хороших визажистов, но именно в ней идеально сочетаются драйв, позитивный настрой, отзывчивость, профессионализм и умение найти индивидуальный подход к каждому. Иногда бывает, что нужно срочно сделать макияж, и я точно знаю, что Катюша в форс-мажорной ситуации обязательно выручит и не откажет в помощи: «Сделаем, не вопрос! Когда и во сколько?» Такое отношение настолько повышает градус лояльности, что желания искать другого мастера просто не возникает. Люблю Катю как человека и как профессионала и хочу пожелать ей всяческих успехов!

ОЛЬГА АБАКУМОВА,
директор фитнес-клуба «Фристайл», врач-эндокринолог

С Катей я сотрудничаю давно и постоянно. Это человек, который был со мной в качестве визажиста в самые ответственные моменты моей жизни, которому я доверяюсь полностью и безоговорочно. Она четко понимает поставленную перед ней задачу, схватывая на лету малейшие нюансы: какой нужно сделать макияж, какую укладку, какой стиль подойдет для мероприятия определенного формата. Катя тонко улавливает настроение, чувствует, насколько уместен выбранный стиль в каждой конкретной ситуации. Внимательная, чуткая, талантливая, с безупречным вкусом — совершенно точно могу сказать, что это, пожалуй, один из лучших специалистов по визажу, работавших со мной. Это мастер, которого я могу рекомендовать безусловно.



СВЕТЛАНА ЯГУЖИНСКАЯ,
директор стоматологической клиники «Эликсир Премьер»

Катя — мой постоянный визажист. Обращаюсь к ней не только когда делаю фото для публикаций в «Дорогом удовольствии», но и как к своему любимому мастеру, с которым нас связывает многолетнее сотрудничество. Она помогает мне навести порядок в моей косметичке, раз в год мы обязательно проводим с ней косметический «урок»: перебираем средства, пересматривая их в духе времени, меняем технику и совершенствуем себя. Кроме того, что она прекрасный визажист, Катя еще и умный, творческий человек, который разбирается во всех модных тенденциях, отслеживает новинки профессиональной и любительской косметики. Мы с ней сотрудничаем в рамках моей Школы культуры и этикета, где для женщин организованы мастер-классы по разным темам, в том числе связанным с эстетикой. Катя помогает каждой ученице улучшить себя и добиться успеха.





ЕЛЕНА СМЕРНОВА,
руководитель мастерской красоты «Frida»

Мне очень приятно было встретить в лице Катерины не просто профессионала, но человека, который болеет своим делом, относится к нему жадно и страстно. Она следит за всеми трендами мировой make-up-индустрии, знает, что сейчас актуально, всегда может подсказать и подобрать для женщины с любой внешностью свой образ, подчеркнуть достоинства лица. Я отметила, с какой заботой она подбирала для меня мейк, что она поинтересовалась моими предпочтениями, спросила, в каком стиле будет проходить съемка и даже какая мне нравится музыка. Она собирала образ по крупницам, словно жемчужные бусы. Тогда я была не просто на сто процентов удовлетворена результатом, а удивлена и поражена, что, естественно, сделало меня поклонницей ее творчества. Рада, что мы нашли с ней достаточно много точек соприкосновения, что у нас сложились особенные отношения, которые возникают между людьми смежных профессий, умеющими ценить высочайший класс. Поэтому и мне сегодня очень приятно видеть Катерину в числе своих клиентов.

ОКСАНА МАКЕЕВА,
владелец Центра клинических исследований «Неббиоло», врач-генетик, кандидат медицинских наук

К Кате я пришла по рекомендации, которая звучала так: «Она тебе точно понравится». Катя специализируется на макияже и образах для фото- и видеосъемки, поэтому прекрасно знает, какой эффект будет в объективе камеры. Хочу отметить, что она высокообразованный и интеллигентный человек, который создает своим присутствием максимально спокойную и расслабляющую атмосферу. Вы не поверите, но... Катя изучила мои фотографии в профиле социальной сети и еще до того, как мы встретились впервые, уже знала мои предпочтения! Что касается ее профессиональных и творческих качеств, она специалист, которому можно целиком довериться. И последнее, почему я всегда выбираю Катю. Она работает на дорогой профессиональной косметике. Вы знаете, что бы ни говорили другие визажисты о замечательных качествах какого-то продукта эконом-бренда, хорошего и долговременного результата не добиться таким образом. И если вы привыкли получать для себя лучшее, то вам — именно к Кате.



МАРИНА СУТУРИХИНА,
руководитель компании «Охотники за бухгалтерией»

Скорость и результат — это то, что я ценю в услугах. Катерина — скоростной мастер, который приходит к результату из любой точки. Если у вас есть всего полчаса на визаж, значит он будет готов именно к нужному времени. С ней без проблем можно собрать косметичку, научиться наконец-то краситься, даже если тебе за 30, собрать полный образ — макияж, прическа. Ко всему вышеперечисленному я бы добавила, что не менее важны для меня ее легкость в общении и раздаваемый «вай-фай», который делает человека особенным и «твоим».

Записаться на макияж и прическу к Катерине Кабанец можно по адресу: пр. Фрунзе, 39 (8-й этаж, оф. 2), тел. +7-913-814-03-47



АНТИОКСИДАНТ 5.0

5 типов витамина С в одном продукте! Испанская дерматологическая лаборатория Sesderma представила C-VIT 5 – липосомальную сыворотку для лица с комплексом витамина С 5 типов. Мощный антиоксидант дополняют такие активные компоненты, как гиалуроновая кислота, протеогликаны, экстракт плодов цезальпинии и каррагинан. Комплексный уход обеспечивает увлажнение, снижение воспалительных процессов, подавление гиперпигментации, стимуляцию естественной выработки коллагена и эластина.



СПОКОЙСТВИЕ И ЗАЩИТА

Французский бренд Laino с более чем полувековой историей известен широкой гаммой средств для ухода за кожей, в основе их формул – натуральные компоненты средиземноморской флоры. Новинка сезона – питательный бальзам для тела с пчелиным воском из гаммы ПРО-ИНТЕНС. Этот бальзам, состоящий на 96% из ингредиентов натурального происхождения и содержащий органическую календулу, мгновенно питает и успокаивает кожу, защищая ее от ежедневных воздействий.



БЕЗ ФОТОШОПА

Испанская лаборатория MartiDerm создала комплекс средств для мгновенного преображения: The Originals Flash и The Originals Moisturising Mask. Это идеальный набор, который моментально уберет следы усталости и стресса. Для начала сделайте интенсивную увлажняющую и омолаживающую маску на основе хлопка, гиалуроновой кислоты и коэнзима Q10, а затем ампульный экспресс-уход, как основу под макияж. Ваша кожа мгновенно преобразится. Эффект фотошопа обеспечен.

ПОЛЯРНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Секретный ингредиент ночной линейки французского бренда POLAAR, эксклюзивно представленной в сети «Рив Гош» – бореальная водоросль, обитающая в глубинах полярных морей у берегов Гренландии. Под воздействием голубого лунного света она синтезирует фитомелатонин, похожий на мелатонин, который вырабатывается в нашем организме ночью и отвечает за регенерацию клеток во время сна. Этот компонент способствует восстановлению хронобиологии кожи, нарушенной сменой сезона, часовых поясов, расстройствами сна. К тому же, он оказывает противоотечное и успокаивающее действие.



Здоровье в подарок!

Приближение Нового года — стимул для многих из нас принять значимые решения и внести изменения в свою жизнь, в том числе и во внешность. Нужно ли говорить о том, что стоматологическое здоровье может стать прекрасным подарком для родных и близких в этот семейный праздник. Воплотить эту необычную, но очень полезную идею можно с подарочным сертификатом от стоматологии «Здрава».



О том, с какими проблемами пациенты чаще всего приходят к стоматологу и почему важно следить за здоровьем полости рта, рассказала стоматолог-терапевт, ортопед Дарья Зейнатулина.

— С каким запросом пациенты приходят в «Здраву» чаще всего?

— Мы оказываем весь спектр стоматологических услуг, и запросы пациентов достаточно разнообразны. Конечно,

в основном, это гигиена, терапевтическое лечение и протезирование. Также много пациентов обращается к врачу-ортодонту за исправлением прикуса и к врачу-ортопеду за постановкой коронок, виниров, различных ортопедических конструкций. Основная задача таких специалистов — не столько придание эстетики, сколько восстановление здоровья пациента, а красивая улыбка — это приятный бонус, который он получает.

— На что именно влияет исправление прикуса?

— Во-первых, на здоровье зубочелюстной системы — человек правильное и качественнее пережевывает пищу. Отсюда и уменьшение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Во-вторых, поскольку челюсть «встает на место», лучше работает височно-челюстной сустав, благодаря чему проходят головные боли, щелканья в челюсти и другие неприятные моменты. И, в-третьих, происходят изменения во внешности человека: формируется красивая улыбка, выравнивается зубной ряд. Иногда даже меняется профиль лица, за счет выдвижения челюсти вперед губы становятся визуально больше, что особенно радует прекрасную половину пациентов. Девушки становятся привлекательнее сами для себя, повышается их самооценка, а значит, исправление прикуса несет в себе и психологический фактор. Мы даже заметили забавную тенденцию: наши пациентки, которые исправляли прикус брекетами, вскоре после их снятия выходят замуж.

— Как долго длится лечение при исправлении прикуса?

— В среднем брекеты носятся около полутора лет, но для каждого пациента сроки будут индивидуальными. Например, сейчас я сама ношу брекеты, и в моем случае это продлится два года. Врач-ортодонт подбирает технологии и методы лечения, а также рассчитывает его срок, исходя из конкретного случая.

— Стали ли современные пациенты чаще заниматься здоровьем зубов, чем это было, например, 20-30 лет назад? Если да, то по каким причинам?

— Да, в первую очередь это связано с развитием технологий. Появились возможности исправлять проблемы и делать улыбку и здоровой, и красивой. Кроме того, улучшилось качество жизни, и мы стали более требовательными к своему здоровью. На проблемы, на которые наши родители когда-то могли закрывать

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Дарья Зейнатулина
Макияж и укладка: Татьяна Зайцева, WA +7-913-116-72-09

ОСНОВНАЯ задача **СТОМАТОЛОГА** — не столько **ПРИДАНИЕ** эстетики, сколько **восстановление здоровья ПАЦИЕНТА**, а **КРАСИВАЯ** улыбка — это приятный бонус

глаза, нынешнее поколение обращает огромное внимание и сразу стремится их исправить. Пришла осознанность в плане заботы о своем здоровье. Сейчас в открытом доступе очень много информации, литературы, и каждый сам может разобраться, насколько важно поддерживать здоровье полости рта.

— Правда ли, что от него зависит и здоровье человека в целом?

— В организме человека все взаимосвязано, все механизмы, органы и систе-

мы зависят друг от друга. Полость рта — это входные ворота для инфекции, а микроорганизмов там даже больше, чем в кишечнике. Эти бактерии способны вызывать такие болезни, как инфекционный эндокардит — воспаление внутренней оболочки сердца, а также тромбоз, гастрит, язву желудка, поддерживать воспалительные процессы, влиять на снижение иммунитета. Микроорганизмы, которые вызывают пародонтит — повышенную подвижность зубов — могут вызвать неблагоприятное течение

беременности и преждевременные роды у беременных женщин. Слизистая оболочка полости рта имеет множество кровеносных сосудов, попадание микробов изо рта в кровь вызывает бактериемию — воспалительный процесс в организме.

— А есть ли в полости рта какие-то полезные микроорганизмы?

— Конечно, есть вещества, напротив, поддерживающие наш иммунитет: иммуноглобулины, лизоцим, которые обладают бактерицидными свойствами, убивают инфекцию и не дают ей попасть в организм. Когда соблюдается гигиена полости рта, иммунитет находится в норме, а микроорганизмы защищают нас от болезней. Поэтому процессы работают в обе стороны: как зубы влияют на состояние всего организма, так и общее здоровье человека влияет на состояние полости рта. Поэтому стоматолог может заметить проявление некоторых болезней общесоматического характера, исходя из состояния полости рта. К примеру, это некоторые формы онкологии, ВИЧ-инфекции, сахарный диабет, гастрит и повышенный выброс желудочного сока, остеопороз.

— Как часто нужно проводить профессиональную гигиену полости рта, чтобы защитить себя от инфекций и болезней?

— В среднем всем людям рекомендуется проходить ее раз в полгода. Для поддержания эффекта нужно правильно питаться, отдавать предпочтения полезным продуктам, ограничивать употребление сладкого, отказаться от вредных привычек — в целом, вести здоровый образ жизни.



пр. Ленина, 126 (3-й этаж),
тел.: 51-70-52, 22-46-99;
ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-55, 23-46-99;
www.zdrava.tomsk.ru, zdrava.tomsk

Зачем готовиться к материнству?

Очень часто будущие мамы, которые приходят на мои лекции для беременных, считают, что самое главное — это подготовка к родам. Да, действительно важно знать, как правильно дышать, чтобы облегчить родовой процесс, какое положение тела при схватках комфортное и другие моменты, больше связанные с физиологией. Но уверенность женщины, что ее основная задача — родить, а после появления малыша все разрешится «само собой» может привести к возникновению многих проблем.



Во время беременности вокруг будущих мам крутятся всевозможные мифы, и важно понимать, что есть хорошо, а какой «добрый совет» принесет только вред. Например, маме могут твердить «Отпусти ребенка, не приручай к рукам». Мама слушает? Кладет ребенка во время бодрствования в кровать? Чтобы он отдохнул от ласки? Однако, когда ребенок на руках, в постоянном движении — мышечный корсет и позвоночник развиваются. А когда он длительно прибывает в горизонтальном положении на ровной поверхности, при этом фокусирует взгляд на движущихся предметах, это приводит к задержке развития и переутомлению малыша. Поэтому

Во время **БЕРЕМЕННОСТИ** вокруг будущих мам крутятся всевозможные мифы, и важно **ПОНИМАТЬ**, что есть **ХОРОШО**, а какой «добрый совет» принесет только вред.

Полина Иванова, консультант по грудному вскармливанию и уходу, рассказывает, почему мамам необходимо заранее подготовиться к рождению ребенка.

Готовиться к рождению и к родам — это два совершенно разных процесса. Подготовка к родам ограничивается информацией, которая касается только самого процесса родов. А подготовка к рождению включает комплекс знаний. Часть из них — это профилактика распространенных трудностей, остальная — поиск индивидуальных вариантов взаимодействий с малышом.

Очень важно, чтобы в момент встречи с малышом маме удалось расслабиться, получить удовольствие, покормить малыша, разглядеть его. Такие действия позволяют в полной мере раскрыться материнскому инстинкту. Если прожить момент не удалось, то

существуют варианты, чтобы его восполнить. Это все будет возможно, когда у мамы будут необходимые знания.

Неоценимый вклад в здоровье ребенка вносит уход: то, как спит ребенок, как часто его носят на руках, в каких позах его носят, когда кормят и кто его окружает. Уход должен быть бережный, индивидуальный и своевременный. Неподходящий уход за малышом может навредить, вплоть до отказа от грудного вскармливания и малой прибавки в весе.

подготовка должна быть комплексной и качественной.

Я могу помочь женщинам всесторонне подготовиться к рождению ребенка и в рамках моих курсов, и в формате индивидуальных консультаций и патронажа.



Узнать подробности по тел. +7-923-444-25-30

Первая ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



651-650
единая справочная

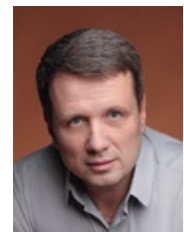
ООО «Частная клиника 1»
г. Томск, пер. Макушина, 14 б
www.1klinika.ru chastna1

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Стоматология для будущей мамы

Часто женщины считают, что за время беременности они могут потерять зубы. От поколения к поколению передается стойкое убеждение: это неизбежно, но ради ребенка можно пожертвовать многим — и зубами в том числе. Однако сегодня это «правило» вовсе не распространяется на всех будущих мам без исключения, уверен Сергей Тернов, основатель и директор НПЦ «Стоматология», руководитель проекта Дентал Банк.

— Сергей Федорович, возможности современной стоматологии действительно позволяют женщинам благополучно пройти через беременность, сохранив зубы?



— Отвечу так: если в наше время женщина, ожидающая ребенка, лишается одного или даже нескольких зубов, это случается исключительно из-за ее отношения к своему здоровью. С другой стороны, не стоит забывать, что обострение стоматологических проблем в период беременности — это физиологический процесс. В организме женщины происходит серьезная перестройка, включая изменение гормонального фона и иммунного статуса. А это, в свою очередь, ведет к росту патогенности микрофлоры в полости рта, поэтому зубы в течение 9 месяцев находятся в очень уязвимом состоянии. В этот период в организме женщины многое требует особого внимания.



— И времени. Согласитесь, что регулярные визиты к гинекологу, количество бесконечных анализов, УЗИ, консультаций узких специалистов и так кажутся им утомительными, а тут еще и стоматолог. Почему бы не отложить все это «на потом»?

— Профессор кафедры акушерства и гинекологии СибГМУ, главный врач Центра перинатального здоровья Сергей Юрьевич Юрьев сказал мне, что для них, как специалистов, ведущих беременность, зубная инфекция — как нож в сердце. И это не удивительно, ведь инфекции полости рта, значительно повышают риски преждевременных родов. Причина — в бактериях, которые вырабатывают вещества, приводящие к сокращению матки. Обычно в этот период повышается и кровоточивость десен, а значит, для инфекции открываются ворота, и она может через

кровь разноситься по всему организму, инфицируя и плод, и мать.

— Почему организм беременной женщины реагирует так остро?

— Все преобразования в организме беременной женщины, и гормональный сдвиг, и перестройка иммунной системы, все это направлено на решение главной задачи — вынашивание плода. Но эти изменения, как я уже сказал, способствуют увеличению патогенности микрофлоры полости рта, что значительно повышает риск кариеса и других стоматологических заболеваний. Поэтому так важна выстроенная личная и профессиональная гигиена полости рта. Конечно, сегодня все женщины знают, что во время беременности нужно посетить стоматолога. Но чаще всего это делается формально, к сожалению, женщины не всегда осознают

всю серьезность влияния своего стоматологического здоровья на течение беременности и здоровье будущего ребенка.

— Давайте уточним: когда стоит впервые посетить стоматолога при наступлении беременности?

— Основная рекомендация — вылечить зубы еще до нее. Процент планируемых беременностей сегодня растет. И вот таким осознанным родителям мы советуем: проверяя свой организм, не забудьте посетить кабинет стоматолога.

В первом триместре стоматологическое лечение нежелательно. Идет формирование плода, он еще не защищен плацентой, а поэтому очень уязвим и чувствителен к внешним факторам и большинству медикаментов. Только в случае острой боли принимается индивидуальное решение. Но осмотр стоматолога, профессиональная гигиена, мероприятия, направленные на укрепления эмали, все это обязательно для первого триместра.

Наиболее благоприятным для стоматологического лечения является второй триместр. На третьем триместре от него желательно воздержаться. Важно понимать, что, когда мы говорим о влиянии стоматологической инфекции на здоровье матери и будущего ребенка, речь идет не только о том, что зубы женщины должны быть здоровы, но и о контроле за микрофлорой полости рта. Кариеса, может, и нет, но зубной налет, в котором живет патогенная микрофлора, — это уже значительный риск. Именно поэтому профессиональную гигиену в период беременности необходимо проводить не реже одного раза в триместр.

— Говоря о необходимости визита к стоматологу в период планирования беременности, вы не случайно упомянули слово «родители»?

— Дело в том, что дети рождаются со стерильной полостью рта, в которой нет патогенных микроорганизмов. И заражаются они обычно от родителей — через поцелуй, облизанную взрослыми ложечку, через пальцы ребенка... Важна санация ротовой полости не только матери, но и всех членов семьи, чтобы дома не

гуляла инфекция, и можно было избежать раннего заражения ребенка патогенной микрофлорой. Нормальная микрофлора, которая формируется примерно к трем годам, и патогенная постоянно конфликтуют. Если получится избежать раннего заражения, то нормальная будет подавлять патогенную, если же нет — то наоборот.

— Какие-то превентивные меры по сохранению зубов, кроме гигиенических мероприятий, существуют?

— Да, фторирование. У нас в полости рта постоянно идут два процесса: деминерализации зубов — когда они теряют минералы, и реминерализации — когда ими насыщаются. Некий баланс установлен — мы здоровы. А если деминерализация более интенсивная, то мы сталкиваемся с кариесом. У беременных

зубы именно ими. Если есть воспаление, мы порекомендуем пасту и поло-скание для борьбы с ним. Посоветуем специализированные пасты при риске кариеса, для борьбы с налетом. Для того и необходимо посещение стоматолога-гигиениста раз в месяц, чтобы проводить эту коррекцию. В период беременности состояние женщины может резко меняться, а наша задача — реагировать своевременно.

— Если суммировать все, что вы рассказали, беременность — это период, когда нужна повышенная забота о зубах?

— Абсолютно верно. И с точки зрения эстетики, и с точки зрения здоровья женщины, плода и течения самой беременности. Даже если зубы здоровы, следует уделять внимание гигиене поло-

НАИБОЛЕЕ благоприятным для стоматологического **ЛЕЧЕНИЯ** является **ВТОРОЙ ТРИМЕСТР**. На третьем триместре от него желательно воздержаться.

из-за роста патогенной микрофлоры, синтезирующей органические кислоты, доминируют процессы растворения эмали. А использование зубных паст с фторидами или проведение процедур глубокого фторирования, активизирует процесс насыщения эмали необходимыми минералами, и делает ее более устойчивой к воздействию кислот. Противопоказаний для этой процедуры, в общем-то, нет, ее можно выполнять как до беременности, так и в любой триместр.

Так что профилактика включает обычную домашнюю гигиену, профессиональную гигиену раз в три месяца, фторирование, контроль за потреблением углеводов. Хотя бы после того, как поели сладкое — просто прополощите рот.

— Зубные пасты для беременных существуют?

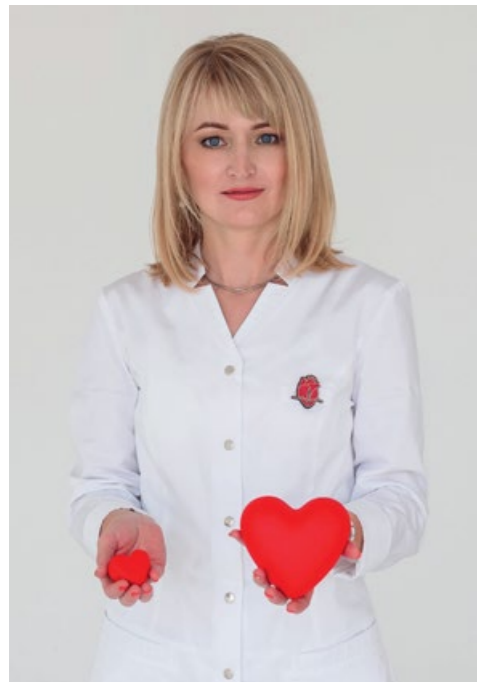
— Они есть. Но это не значит, что беременная женщина должна чистить

сти рта, не относиться к этому формально. Женщина в этот период нуждается в особой заботе и должна находиться под наблюдением.

В нашем центре разработаны профилактические программы по сопровождению во время беременности, включающие в себя и осмотр стоматолога, и гигиенические мероприятия, и укрепление эмали, и подбор уходовых средств за зубами. Если мы будем устранять проблемы своевременно, вероятность того, что будущая мама пройдет этот период без потерь, — очень высокая.



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



ТАТЬЯНА ГЕННАДЬЕВНА НОНКА,

кандидат медицинских наук, научный сотрудник отделения общеклинической кардиологии и эпидемиологии сердечно-сосудистых заболеваний НИИ кардиологии.

На важные вопросы о ССЗ, которые чаще всего интересуют людей, отвечает кандидат медицинских наук Татьяна Нонка.

— *Татьяна Геннадьевна, что влияет на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний?*

— Существует целый ряд факторов риска. Среди них выделяется триада, на которую мы никак не можем повлиять: возраст, мужской пол и отягощенная наследственность. Также на развитие ССЗ влияют стресс, избыточная масса тела, низкая физическая активность, курение, повышенный уровень холестерина и глюкозы, избыточное потребление соли и алкоголя. Эти факторы вполне поддаются коррекции. Не нужно забывать и о социальных моментах: плохое питание, среда обитания, низкий уровень экономического развития страны.

— *Какие параметры организма и с какого возраста нужно контролировать обязательно?*

— Артериальное давление и пульс — это основные параметры, которые каждый

В России, как и во всем мире, сердечно-сосудистые заболевания уверенно лидируют в структуре заболеваемости. Несмотря на снижение показателей смертности за последнее десятилетие, тем не менее почти половина россиян все еще умирает в результате сердечно-сосудистых катастроф. Самые распространенные заболевания пациентов — это артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания.

Берегите сердце

из нас может измерить в домашних условиях. Нормой считаются показатели от 120/80 до 129/84 мм рт. ст. и 60-90 ударов сердца в минуту. Если человек здоров, то я рекомендую пройти обследование в возрасте 40 лет. Это общеклинические анализы и электрокардиография, затем определяются показания для более детального обследования у кардиолога. Если же появились жалобы, характерные для ССЗ, не стоит ждать, нужно сразу обратиться к кардиологу. Лучше вовремя определить болезнь и контролировать ее, чем лечить последствия — инфаркты и инсульты.

— *При появлении каких признаков нужно немедленно обратиться к кардиологу?*

— Обратиться к кардиологу следует при появлении дискомфорта или боли в области сердца, одышки, чувства нехватки воздуха, слабости, головокружения, обмороков, сердцебиения, повышения или понижения артериального давления. И даже такие жалобы, как отеки и боли в ногах, храп, ночные остановки дыхания, синие губы, могут быть признаками ССЗ. Желательно обследоваться, если у ваших родственников были ранние и внезапные смерти, либо у вас выявлен высокий уровень холестерина, сахарный диабет, ожирение. По сути, речь идет о факторах риска, о которых мы говорили ранее.

Лучше **ВОВРЕМЯ** определить болезнь и **КОНТРОЛИРОВАТЬ** ее, чем лечить последствия — инфаркты и инсульты.

— *Насколько успешно лечатся вовремя обнаруженные ССЗ?*

— Все зависит от отношений «врач-пациент». ССЗ в большинстве случаев если и не излечиваются совсем, то вполне контролируются. В настоящее время очень широк выбор современных препаратов, и квалифицированный доктор может подобрать адекватную терапию на долгие годы. Вот почему самое важное — это доверие между пациентом и врачом. Задача доктора — расположить к себе пациента и выслушать его, корректно рассказать о шансах на выздоровление, о возможностях лечения, а дальше — дать выбор больному. Только в случае создания максимально комфортного климата в процессе общения пациент сможет услышать врача и выполнить все его рекомендации! Врач-философ Парацельс говорил, что «лучшее лекарство от болезней — хорошее расположение духа!» Тогда положительным результатом лечения будет доволен как пациент, так и врач.

тел. +7-906-947-49-91, tatiananonka@gmail.com

Прием ведется по адресам:

Томский НИМЦ, ул. Красноармейская, 126/1, тел. 56-52-82;

Центр семейной медицины, филиал №6, ул. Войкова, 55, тел.: 40-91-71, 90-03-03;

Институт мужского здоровья, ул. Сибирская, 104/4, тел.: 33-11-00, 90-03-03.

Возвращение к себе

Ольга Катенева — регрессолог-психолог, ведический нумеролог. *Беседуем с ней о методе психотерапии, основанном не просто на травмирующих воспоминаниях ранних лет жизни человека, а на событиях... его прошлых жизней.*

— *Ольга, что такое регрессивная психология и как она может помочь людям?*

— Под регрессивной психологией понимается ментальное целительство. Может показаться, что оно как-то связано с магией, но это не так, и я постараюсь объяснить почему. Сейчас много говорят про осознанность. И я не буду исключением, так как считаю осознанной личность, которая не отрицает наличие у себя Души и точно знает, что состоит не только из физической оболочки. Важно, что именно такой человек быстрее поймет, что такое регрессия и чем она способна помочь. Регрессия — это инструмент общения с вашей Душой, с вашим Высшим Я.

Каждый человек на Земле проживает сейчас не первую свою жизнь, как минимум. Скажу больше, что сейчас время существования на Земле очень древних Душ. У каждого из нас есть некий багаж из прошлых воплощений, иначе называемый памятью Души или по-другому — программами подсознания.

Основную часть нашей жизни мы проживаем «на автомате». При этом некоторые люди иногда замечают, что проживают словно не свою жизнь, невольно отслеживая у себя мысли, которые обычно не свойственны им. Так вот, регрессия помогает найти происхождение не свойственных вам паттернов поведения и мышления, избавиться от них и начать проживать «свою» жизнь.



Приведу пример с молодым мужчиной, который никак не мог построить семью и имел проблемы в бизнесе. Ему постоянно хотелось побыть одному, но, с другой стороны, такое желание его напрягало и раздражало. В сеансе регрессии он попал в прошлое воплощение — монах-аскет. В итоге человек освободился от не свойственных ему паттернов поведения и мышления и в реальном времени у него появились силы, желание, вдохновение. Его жизнь изменилась.

— *А как происходит такое освобождение от негативных программ?*

— В своей работе я применяю метод эмоционально-образной терапии. Наше подсознание четко воспринимает образы, и данный метод позволяет эффективно оставить не только негативные программы в прошлых воплощениях, но и наполниться в них необходимыми ресурсами для текущей жизни. Например, уверенностью в себе, артистичностью, жизнелюбием и т. д. Для каждого индивидуально.

Дополнительно скажу, что для сеанса регрессии необходимо особое состояние. Это сродни медитации или состоянию перед засыпанием. Кто ни разу не пробовал медитировать, попробуйте самый простой способ: закройте глаза и в течение 5 минут фокусируйте свое внимание на дыхании. Работая я по методу американского психотерапевта и гипнолога Майкла Ньютона — чистая психология и никакой магии. Во время сеанса мы находимся с клиентом в постоянном диалоге. Он не «выходит из тела» и «не улетает в астрал», все запоминает и по ходу сеанса периодически делает выводы по своей настоящей жизни. На предварительной консультации я подробно рассказываю обо всем, что мы будем делать и что с моим клиентом будет происходить. Это абсолютно безопасно, но есть ряд противопоказаний: наркотическое и алкогольное опьянение, смертельные болезни в стадии обострения, прием антидепрессантов, эпилепсия, отсутствие желания у клиента (если на сеансе настаивают близкие).

— *В каких ситуациях может помочь сеанс регрессии?*

— Это в основном ситуации, в которых ваша жизнь поставлена на паузу. Самый частый запрос: «я не знаю зачем живу, какие у меня задачи». Это тема предназначения человека, и она является очень важной, так как все остальные актуальные для него вопросы — проблемы в личной жизни, в работе, с финансами, со здоровьем — вытекают из нее. Также регрессия помогает разобраться в кармических отношениях или справиться с утратой близких.

Запись на бесплатную консультацию по WA: +7-952-809-42-19 или через ЛС группы в VK vk.com/olga1.regress

Студия с особой философией

Склассным коллективом «Кудри бара» редакции посчастливилось познакомиться лично при подготовке к юбилейной фотосессии. Благодаря мастерству девушек и экологичной, уютной атмосфере мы отдохнули и зарядились яркими эмоциями. Поэтому все прошло великолепно! Предлагаем и вам узнать чуть больше о команде визажистов-стилистов одной из самых востребованных студий города.

ЗОЯ РОМАНОВСКАЯ, СОБСТВЕННИК

Любимым этапом работы для меня являются укладки. Это необходимый штрих в образе, от которого зависит его завершенность. Красивой укладки и грамотно продуманного образа в одежде порой достаточно, чтобы выглядеть свежо и стильно — даже без макияжа. За 9 лет работы с волосами у меня сформировался авторский почерк, по которому мои работы легко узнать. «Кудри бар» создавался как рай для девочек в 2016 году, но после ребрендинга в 2020-м, превратился в студию с философией экологичного отношения к клиенту. Мы стали официальными представителями экобрендов EVO (Австралия) и Urban Tribe (Италия). «Кудри бар» сейчас — это потрясающая атмосфера, удивительные люди и вдохновение каждый день!

УЛЬЯНА ТЫМЧЕНКО

Работа с волосами — мой личный вид медитации, который помогает прожить даже самые грустные моменты жизни. Предпочитаю работать логично, экологично и с заботой о здоровье во-

лос клиента! Абсолютно каждому специалисту из нашей команды я спокойно доверю свои сборы. Но для отдельно взятого мероприятия — отдельного стилиста. Ведь у каждой из нас свое авторское видение. Это и делает нас особенными!

АЛЕКСАНДРА ФЕДЧУК

Знаю, как важна команда, потому что у меня был опыт самостоятельной работы. Но мне не хватало поддержки, видения со стороны, да даже просто девчачьего комьюнити. Все это я нашла в «Кудри бара». Бывает, мы с девочками собираем несколько гостей на одно мероприятие одновременно, и это всегда особенная обстановка, которая очень нравится клиентам. Их заряжает такой ритуал.

АНАСТАСИЯ БЕЛОВА

Изначально я очень любила рисовать. И макияж стал моим хобби, во время которого я отдыхала после работы учителем в школе. Оно помогало мне расслабиться и отключить голову! А потом как-то само собой хобби стало моим основным видом деятельности. Для меня очень важно окружение, поддержка, и именно в команде «Кудри бара» мы можем положиться друг на друга, вдохновить, помочь с клиентом.

ЭЛИНА ЛЕВШИНА

Моя профессия — больше, чем дело, которое приносит прибыль. На работу всегда иду с удовольствием, понимая, что могу порадовать своих клиенток идеальным макияжем и прической. А меня радуют их эмоции и в целом атмосфера, которой наполнен «Кудри бар». Помимо создания красивых образов, увлекаюсь йогой и недавно возобновила занятия балетными танцами спустя 23 года. Все это дает мне энергию и невероятные впечатления!

АНАСТАСИЯ ЯНГАЛЫШЕВА

Для меня салон — это огромная поддержка как в плане работы, так и эмоциональная. Владелец студии снимает с сотрудников организаторские обязанности, а также (совместно с коллегами) дает стимул к развитию и становлению мастера не только как профессионала своего дела, но и как клиентоориентированного сотрудника сферы услуг. Поэтому здесь мастер может получить определенный уровень, к которому сложно прийти, работая на себя.

ЕКАТЕРИНА ДМИТРИЕВА

Думаю, главное, что объединяет наш коллектив, — мы все любим, когда красиво. Я попала в бьюти-сферу случайно: прошла курсы визажа — просто для себя, но постепенно меня затянуло. Сегодня с удовольствием создаю классные современные образы для клиенток. У меня есть и другие интересы, мы с мужем занимаемся организацией социальных проектов. Это еще один мой способ реализовать свой потенциал, сделать что-то хорошее для людей — помимо сферы бьюти.

ЕКАТЕРИНА РЯБЧИКОВА

На сегодняшний день бьюти для меня — скорее хобби, это больше про женское общение, обмен эмоциями и энергией. С «Кудри баром» я уже 2 года. Когда решила, что хочу работать в команде, нашла студию с близкой мне философией отношения к услугам (работа на хороших материалах, бережное отношение к волосам и т.д.). Девчонки у нас все разные, интересные, со своими ценностями. Это классный обмен опытом не только в работе, но и во всех сферах жизни!

Студия красоты «Кудри бар»,
ул. А. Беленца, 9/1 (2-й подъезд, 3-й этаж),
тел. +7 983 232-09-94



ул. А. Беленца, 9/1, 2-й подъезд, 3-й этаж, тел. +7 983 232-09-94

Осень – самое время позаботиться о себе: поддержать кожу после незабываемых дней отдыха на ласковом солнце и подготовить ее к грядущим холодам. Как это сделать – рекомендуют ведущие врачи-косметологи Москвы.

Осенний бьюти-план

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



ЗАРЯДИТЬСЯ СВЕЖЕСТЬЮ

НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВА

Создатель клиник инновационной косметологии «Реформа» и профессиональной косметики MESALTERA by Dr. Mikhaylova

Биоревитализация с использованием препарата HYALUFORM® HYDRO BOOSTER – это быстрый способ реанимировать кожу после активной летней инсоляции и бережная подготовка к холодному осенне-зимнему сезону.

Биоревитализант HYALUFORM® HYDRO BOOSTER создан на основе высококачественной гиалуроновой кислоты с равномерным молекулярно-массовым распределением. Благодаря своей формуле препарат позволяет получить выраженный результат длительного увлажнения сухой и обезвоженной кожи уже после первой процедуры, обеспечить лифтинг-эффект кожи со сниженным тонусом.

Препарат также минимизирует мелкие морщинки и реабилитирует кожу после фотоповреждений – длительного пребывания на солнце.

Если вы планируете более агрес-

сивные процедуры – пилинги, лазерное омоложение, пластическую операцию, то процедура биоревитализации с HYALUFORM® HYDRO BOOSTER поможет подготовить к ним кожу и в дальнейшем сократить период реабилитации.

Проводится процедура курсом: 4-6 процедур 1 раз в 14 дней

Для стойкости эффекта в течение двух недель после процедуры не рекомендуется посещать бани и сауны, длительно находиться на открытом солнце, активно заниматься спортом и употреблять алкоголь.

reforma.ru

ПЕРЕЙТИ В ОСЕННИЙ РЕЖИМ

СВЕТЛАНА ЗВЯГИНЦЕВА

Главный врач сети салонов красоты SACO и клиники S•MED, врач косметолог, дерматолог, венеролог, лазеролог, трихолог

При смене сезонов важно провести тщательную ревизию косметики. Одна из главных проблем осени – обезвоженность и неравномерно уходящий с кожи загар. Я советую перейти на мягкие, неагрессивные очищающие средства, которые одно-



временно увлажняют кожу, поддерживая ее естественный баланс.

Активное использование солнцезащитных средств летом может спровоцировать закупорку пор. С этим помогут справиться поверхностные пилинги или чистка, которые избавят от пигментации и легких мимических морщин, а также позволят коже «задышать».

Если вас беспокоят возникшие летом пигментные пятна, я советую процедуру под названием фотоомоложение, которая устраняет пигментацию и купероз. Понадобится всего несколько сеансов.

При наступлении первых осенних холодов замените легкий увлажняющий крем на более жирный аналог. И помните про зону вокруг глаз. В этот период стоит отказаться от масок с глиной в составе, а вместо них выбирать увлажняющие — с гиалуроновой кислотой.

Потеря влаги — главная проблема кожи с наступлением холодов. Из-за обезвоживания верхнего слоя кожи сокращается количество коллагена и эластина, обеспечивающих упругость, из-за чего лицо выглядит уставшим.

Биоревитализация — уникальная процедура, которая глубоко увлажняет кожу, нормализует обменные процессы, восстанавливает эластичность кожи, упругость и здоровый цвет лица. Главное действующее вещество препаратов, используемых для биоревитализации – гиалуроновая кислота. Но они содержат и другие активные вещества (антиоксиданты, микроэлементы и витамины) поэтому препарат подбирается индивидуально, в зависимости от состояния кожи и ожидаемого результата.

Обычно курс биоревитализации состоит из 4 процедур, проводимых с интервалом в две недели. Благотворный эффект инъекций становится заметен уже после первой процедуры.

s-medclinic.ru
sacohair.ru

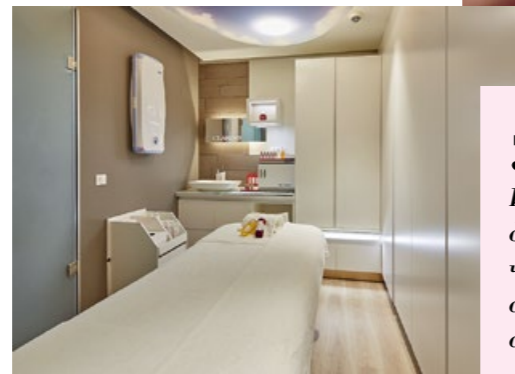
СОЗДАТЬ НОВЫЙ КОЛЛАГЕН

СВЕТЛАНА АРТЕМЬЕВА

Врач-косметолог Клиники эстетической медицины NEW WAY Clinic

Когда кожа лица, шеи и декольте теряет упругость, становится атоничной и вы начинаете замечать возрастные изменения, лучшее, что можно сделать, чтобы вернуть ей упругость и свежий вид – это стимулировать в ней выработку нового коллагена. Чтобы запустить этот процесс, сначала нужно «разбить» старый коллаген. Для этого мы используем процедуру игольчатого RF-лифтинга. Следующий этап – однократная классическая биоревитализация препаратом на основе нестабилизированной гиалуроновой кислоты. В арсенале у косметологов есть ряд таких препаратов, можно подобрать тот, что лучше всего подходит конкретному пациенту. Такая процедура подержит кожу и поможет в создании нового коллагена.

Спустя две недели мы можем приступить к основному этапу – введению препарата Aesthefill («Эстефил»). Вводится он практически

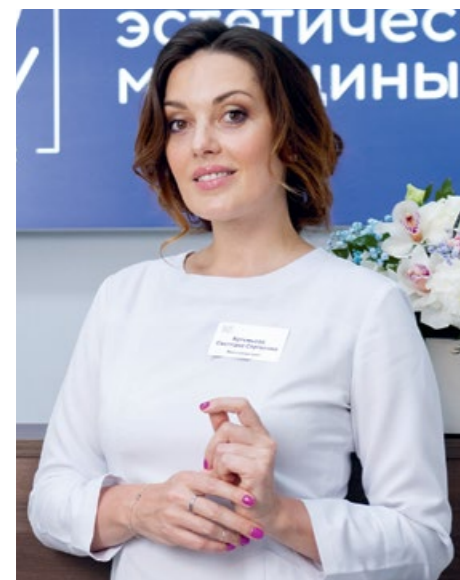


безболезненно с помощью тонкой канюли, которая не травмирует сосуды. Поскольку препарат вводится неглубоко, в подкожный слой, для процедуры не понадобится даже анестезия. Косметолог распределяет препарат по лифтинговым линиям нижней трети лица, в подчелюстной зоне, зоне шеи и декольте, а также в области висков. Созданный на основе полимолочной кислоты, полностью биodeградируемого вещества, «Эстефил» (Южная Корея) благодаря своей гомогенной структуре распределяется очень равномерно, поэтому и выработка коллагена будет равномерной.

Саму процедуру можно назвать процедурой обеденного перерыва, после нее сразу можно вернуться к своему обычному ритму жизни.

Работать препарат начинает не сразу, эффект проявляется через месяц и далее начинает нарастать. Улучшается цвет лица, структура кожи, она уплотняется и выглядит более упругой и молодой. Кстати, эту процедуру можно сочетать с аппаратным СМАС-лифтингом, сделать то и другое за один визит.

nwclinic.ru



ЗАБОТА О ТЕЛЕ

Именно тонус кожи, отсутствие дряблости помогает женщинам чувствовать себя комфортно в своем теле и быть уверенными в собственной красоте.

С появлением средств для повышения упругости кожи Body Firming в Clarins Skin SPA появились и новые программы ухода за телом. Укрепляющий крем Body Firming и одноименный гель для локального применения в области живота, бедер и рук подарили новые возможности программе ухода «Лифтинг и упругость».

Спа-ритуал начинается с мануальной диагностики состояния кожи и мышечного тонуса. Далее следует «Ароматическое погружение» с расслабляющим маслом Relax. Для каждого гостя спа-терапевт готовит индивидуальную массажную смесь, которая включает в себя дренирующие, омолаживающие и укрепляющие кожу компоненты.

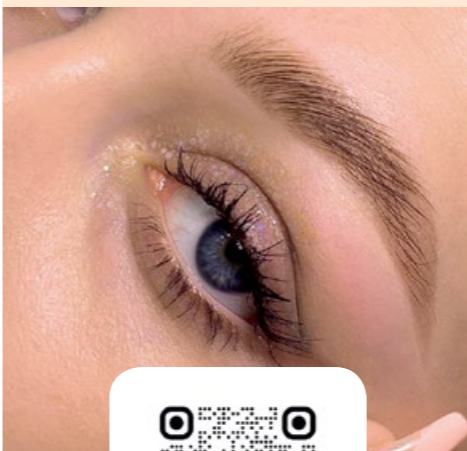

Поскольку для стимуляции лимфодренажа и микроциркуляции необходим системный подход, а не только локальное воздействие на проблемные зоны, во время процедуры выполняется общий массаж тела. Ключевой этап процедуры – нанесение на проблемные зоны (бедра, живот или руки – по показаниям) укрепляющей, подтягивающей маски из линии ClarinsPRO. Она обеспечивает мгновенный и пролонгированный эффект лифтинга.

Курс предполагает 12 процедур с периодичностью два раза в неделю.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ZARECHNEVA.BROW
Художественное оформление бровей

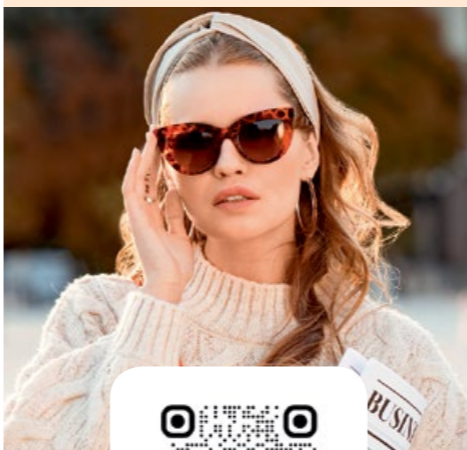

Индивидуальный подход к клиенту сделает ваши брови безупречными, а вашу внешность — совершенной.

ZARECHNEVABROW

OPTISSIMO
Салон оптики

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

OPTISSIMO_OPTIKA

MAGGIO
Бутик женской одежды

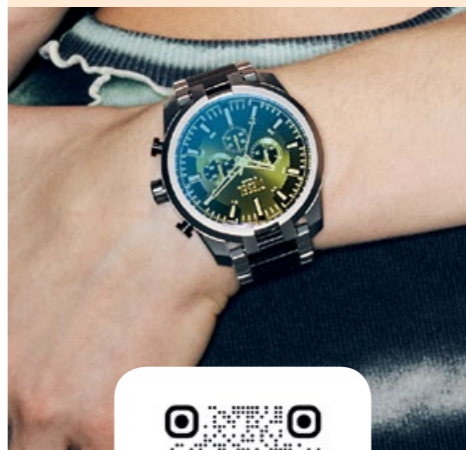
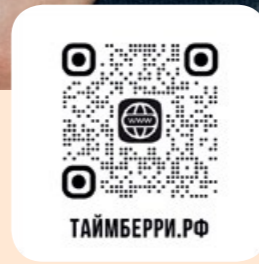
Элегантность, притягательность и женственность. Все в новой осенне-зимней коллекции от российского бренда Maggio. Эксклюзивно в Томске.




MAGGIO.GROUP

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов

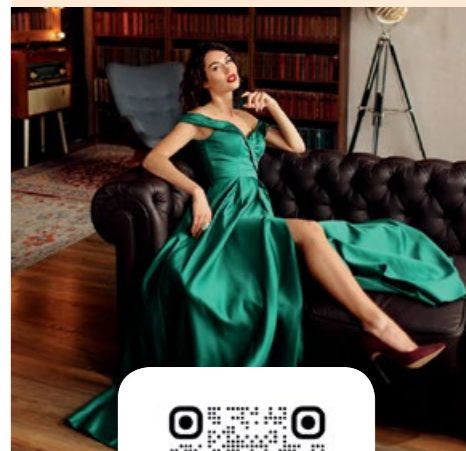

Официальный представитель ведущих мировых брендов. Уникальные коллекции часов, аксессуаров и эксклюзивных подарков.

ТАЙМБЕРРИ.РФ

ТОМСОН
Фотостудия и фотошокола

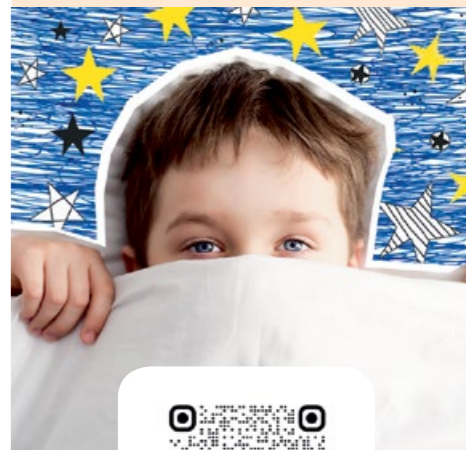
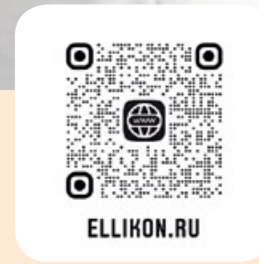
Профессиональные фотосессии, аренда залов, а также обучение фотографии.

ТОМСОН.РФ

ЭЛЬ ЛИКОН
Центр коррекции зрения

Ортокератология. Подбор ночных линз. Наслаждайтесь отличным зрением в течение дня без очков и контактных линз!

ELLIKON.RU

Имя на своем счету 13 дипломов о повышении квалификации в сфере журналистики, психологии, рекламы, связей с общественностью, педагогики, Анастасия Завальская, бизнес-тренер, коуч, психолог, считает, что всех этих знаний ей все равно не хватает. Для работы над созданием своих авторских курсов нужно постоянно развиваться и моментально реагировать на новые запросы аудитории.



Искусство говорить

— Тренингами я занимаюсь более 14 лет. У меня хороший опыт работы в сфере продаж: я занимала должности менеджера и руководителя, сотрудничала с крупными компаниями, запускала промоакции, при этом всегда хотела быть бизнес-тренером. Я помню первый тренинг, на котором я была участником и тренера Инну. Еще тогда я поняла, что это — работа мечты. После этого я начала вести тренинги для сотрудников нашего филиала, а потом и для наших клиентов. Стать только бизнес-тренером и уйти из продаж, я не решалась.

Мою мечту мне помог осуществить второй декрет — ставший для меня идеальной возможностью остановиться и понять: сейчас или никогда. Тогда я и решила пойти на очередные курсы повышения квалификации и стала вести тренинги для различных компаний. Получила образовательные методики, чтобы самой разрабатывать необходимые программы.

Хотя это дело и стало для меня любимым, я все-таки понимала, что если работать корпоративным тренером, то твоя работа всегда ограничена рамками, часто жесткими. В какой-то момент у меня и родилась идея открыть свою академию развития и вести тренинги по своим программам. Если честно, к своим пяти тренингам любимый мной курс по ораторскому искусству изначально я добавила бонусом, так как была уверена, что он не

будет пользоваться большим спросом. Решила вести его просто для души, а получилось, что он стал самым востребованным. Слушатели (у меня отдельные курсы для школьников и взрослых) активно пошли на него, хотя я даже не запускала рекламу. На самом деле, курс ораторского искусства — это не только про то, чтобы красиво и эффектно выступать на сцене. Риторика, которую еще часто называют наукой красноречия, — это про мировоззрение личности, про ее постоянное развитие, что и отражается в произносимых словах. Курс помогает улучшить скорость реакции, повысить стрессоустойчивость, учит говорить коротко и по делу, не «лить воду».

Большую роль в ораторском искусстве играет программирование себя через тело в пространстве: например, расправив плечи или приняв удобную для себя позу, вы однозначно обретете большую уверенность. На курсе есть разные психологические практики, при помощи которых человек глубже понимает свою суть и свои сильные стороны.

Многие считают риторику мертвой наукой, набором определенных схем. Это заблуждение. На примерах ярких спикеров, таких как Игорь Манн или Ирина Хакамада, можно убедиться, что существуют совершенно разные стили, которые цепляют аудиторию. Ознакомившись с ними, можно выбрать для себя максимально

подходящую манеру речи или, напротив, абсолютно некомфортную, комбинировать разные стили или выработать собственный. Дело не в том, какой ты спикер, а что представляешь собой как человек.

У меня небольшие группы — до 8 человек. Нужно, чтобы каждый ученик получал практические навыки, выступая на разные темы и в разных форматах. Каждый ученик практикуется на каждом занятии. За 18 занятий группа становится реально друзьями, работая в доброй, классной атмосфере, постоянно получая обратную связь от меня и друг от друга.

Всё лучшее мои слушатели берут на заметку: развивают наблюдательность, учатся слышать аудиторию и адекватно реагировать на ее реакцию, даже на троллинг. Кстати, планирую в ближайшем будущем мастер-класс типа «прожарки», когда оратор будет учиться держать удар.

Почему я считаю, что владеть ораторским искусством стоит каждому? В наше время нужно уметь показывать и продавать себя. Даже на собеседовании, чтобы выглядеть уверенно и профессионально.

Есть у меня небольшой мастер-класс по самопрезентации. У меня нет цели, чтобы люди уходили с него с готовой «программой» речью. Это хорошая возможность поэкспериментировать, получить готовые техники и советы, ну и конечно же нетворкинг. Я знаю, что свою презентацию они будут дорабатывать и переделывать много раз, у кого-то будет несколько самопрезентаций на разные случаи жизни, и со временем у них появится умение быстро и коротко рассказать о себе.

Я Анастасия Завальская, и я научу вас презентовать любую идею!



Академия риторики и развития эмоционального интеллекта Точки опоры



Тел. 22-07-24,

ritorika_tomsk a_zavalskaya

На правах рекламы.

1
ДЕКАБРЯ
19.00

МЕСТО: ТЕАТР КУКЛЫ И АКТЕРА «СКОМОРОХ», ПЛ. СОЛЯНАЯ, 4
БИЛЕТЫ: АРТ-БУТИК РУССКИЙ ШАРМ, МОДНАЯ ГАЛЕРЕЯ ANTEPRIMA,
УЛ. НИКИТИНА, 99, ТЕЛ. 8 961 098 1933



16+



**АВТОРСКАЯ ЛЕКЦИЯ ИСТОРИКА МОДЫ
РУСЛАНА МИГРАНОВА
ЭЛЬЗА СКИАПАРЕЛЛИ И САЛЬВАДОР ДАЛИ:
ПРОВОКАЦИЯ И СЮРРЕАЛИЗМ В МОДЕ**

ОРГАНИЗАТОРЫ:
АРТ-БУТИК РУССКИЙ ШАРМ, УЛ. НИКИТИНА, 99 МОДНАЯ ГАЛЕРЕЯ ANTEPRIMA, УЛ. НИКИТИНА, 99
ЖУРНАЛ «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ» ЖУРНАЛ «THE MOST»

Организаторы:

Партнеры:



РУССКИЙ ШАРМ

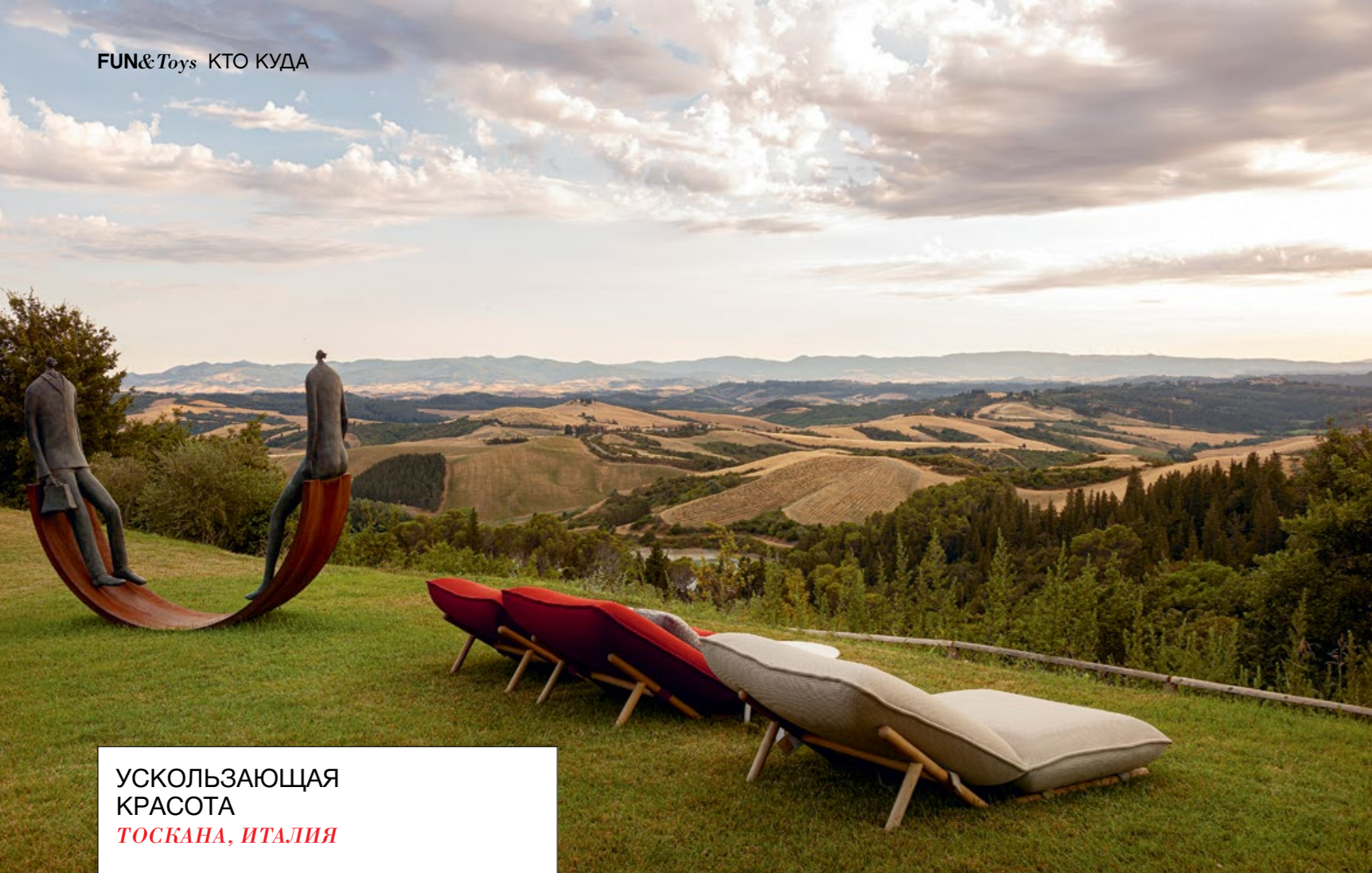
ante prima

ЖУРНАЛ
ДОРОГОЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ

МОСТ

ЦЕНТР ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО

FACE PLACE
MAKE YOUR FACE



**УСКОЛЬЗАЮЩАЯ
КРАСОТА**

ТОСКАНА, ИТАЛИЯ

Итальянский курорт Toscana Resort Castelfalfi расположен в самом сердце Тосканы и в равном удалении от Пизы и Флоренции. Грандиозный комплекс включает в себя спа-центр, семь ресторанов, уединенные виллы и просторные номера в двух основных зданиях, а также самое большое в Тоскане гольф-поле. Окруженный виноградниками и оливковыми рощами, отель дарит ощущение абсолютной приватности – лучшего места для осенней велнес-перезагрузки не найти.

Кто куда...

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

МАЛЬДИВЫ *Fun&Toys* ФРАНЦИЯ *Fun&Toys* ШВЕЙЦАРИЯ *Fun&Toys* ОАЭ *Fun&Toys* ДУБАЙ *Fun&Toys*



СЕРДЦЕ ПУСТЫНИ

АЛЬ-УЛА, САУДОВСКАЯ АРАВИЯ

Невероятной красоты курорт открылся на просторах долины Ашар в Саудовской Аравии. Новый отель сети Banyan Tree Alula покоряет воображение мистическим очарованием пейзажей и лаконичным дизайном просторных вилл. Все они укрыты традиционным навесом, подчеркивающим связь региона с набатейским наследием. На территории работают два ресторана – ресторан современной арабской кухни Narrat и фирменный тайский Saffron. Как вариант гости могут выбрать для ужина место в долине под звездным небом – невероятные воспоминания на всю жизнь гарантированы.



ОТДЫХ СО ВКУСОМ

КУРШАВЕЛЬ, ФРАНЦИЯ

Стильный бутик-отель Grandes Alpes Courchevel 1850 расположился в самом сердце знаменитого горнолыжного региона Три Долины в Куршевеле. Один из хайлайтов места – ресторан Sylvestre, шеф которого, Сильвестр Вахид, был назван поваром года по версии The Hotel & Lodge Meetings & Awards. В его работах мастерски сочетаются изысканный вкус, талант и оригинальный подход в интерпретации хорошо известных всем блюд. Исключительный гастрономический опыт посреди заснеженных Альп.



СЕМЬ ЧУВСТВ

СЕН-ТРОПЕ, ФРАНЦИЯ

Полуостров Сен-Тропе находится далеко от промышленных объектов и является идеальным местом для выращивания органической зелени и овощей. В ресторанах La Reserve Ramatuelle – Hotel, Spa and Villas все блюда готовятся исключительно из свежесобранного сезонного урожая. Каждая позиция в меню максимально ярко раскрывает вкусовые особенности овощей и фруктов, выращенных в садах отеля. При желании гости могут отправиться на экскурсию в сопровождении шеф-повара Эрика Канино, чтобы посмотреть на процесс выращивания и поучаствовать в импровизированной дегустации.



МОРЕ ЗОВЕТ

**БАА АТОЛЛ, МАЛЬДИВСКИЕ
ОСТРОВА**

Мальдивы и правда – идеальное место для отдыха всей семьей. Пока дети исследуют остров под присмотром опытных воспитателей, родители могут посвятить время отдыху и друг другу. Так детский клуб отеля Finolhu Baa Atoll Maldives – настоящая маленькая страна, где с малышами не просто играют, но и проводят кулинарные мастер-классы и совершают увлекательные путешествия по воде и даже – под водой. В Клубе океанистов маленькие исследователи наблюдают за обитателями океана, строят песчаные крепости, играют в прятки и даже перевоплощаются в настоящих пиратов.



City guide



Время для творчества

«Недровая мастерская» — программа по обучению пожилых людей народному прикладному ремеслу. Принимая участие в образовательной творческой мастерской, пенсионеры познакомились с искусством создания народных сувениров из кедр, традиционных для народов Сибири, научились самостоятельно расписывать изделия. Цель проекта — повышение качества жизни пожилых людей через приобретение ими новых компетенций, восполнение дефицита общения и реализацию их творческого потенциала. Роспись деревянных изделий сопряжена с развитием мелкой моторики, которая в пожилом возрасте служит отличной профилактикой ментального здоровья. Среди других важных задач проекта — привлечение внимания общественности к возможностям творческого развития и социальных компетенций пенсионеров; популяризация народного прикладного искусства Сибири. Каждый участник «Недровой мастерской» самостоятельно разукрасил и забрал с собой 4 сувенирных изделия: лошадку-магнит плоской формы, брошь, традиционную сибирскую птицу тонарной формы и объемную фигурную лошадку. В обучении приняли участие 90 человек. Программа успешно завершилась и получила очень высокую оценку и положительные отзывы со стороны обучающихся.

Организатор проекта — Частное учреждение дополнительного профессионального образования «Школа продаж». Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.



Шубка для принцессы

Детская коллекция шуб из натуральной шерсти от ANYONE создана для самых стильных малышей, каждую из которых их родители считают живым воплощением принцесс из любимых сказок. В этом сезоне детские модели в точности повторяют взрослые варианты, не уступая и в качестве — изделия выполнены из 100% шерсти. Шубки ANYONE в течение долгого времени сохраняют тепло, идущее от тела, что не мешает им быть легкими и комфортными. В парных образах для мамы и дочки можно составить удивительно красивый фэмили лук, выбрав в качестве базового цвета либо белизну снега, либо насыщенную изумрудную роскошь, либо небесную синеву, ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРЦ «ЛЕТО», тел. 50-10-77



Совершенная красота с эксклюзивным брендом

Салон красоты «Бьюти» представляет в Томске новый высокоэффективный косметический бренд для волос и кожи головы от французского производителя La Biosthetique. Гармония жизни и красоты, биологии и эстетики — на этой философии базируется деятельность компании, занимающейся разработкой и производством средств для ухода и окрашивания. Сегодня концепция бренда реализуется в самых престижных салонах красоты, магазинах и SPA всего мира. Теперь в их число войдет и «Бьюти». Ведь здесь привыкли предлагать своим клиентам только все самое лучшее: профессиональное, модное, культовое. «Бьюти» всегда является пространством, готовым знакомить клиентов с последними научными достижениями, дарить красоту и молодость, основываясь на уникальности и качестве натуральных ингредиентов.

Мастер-студия «Бьюти», ул. Киевская, 15, тел.: 26-05-98, 24-99-13

Новогоднее ОФОРМЛЕНИЕ И ГИРЛЯНДЫ

КОМПЛЕКСНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ФАСАДОВ • НОВОГОДНЕЕ ОФОРМЛЕНИЕ КОТТЕДЖЕЙ
ОФОРМЛЕНИЕ ЕЛЕЙ ГИРЛЯНДАМИ • СВЕТЯЩИЕСЯ ФИГУРЫ И ДЕРЕВЬЯ



ул. Герцена, 72 б
(3822) 30-21-71

НОВЫЙГОДТОМСК.РФ

- Опыт в новогоднем оформлении больше 20 лет
- Больше 2000 проектов за это время
- Индивидуальный и честный расчет цены (зависят от площади оформления, сложности дизайна, используемых материалов)
- Работаем под ключ от идеи до монтажа (монтаж от 1-го дня)





«ЕДИНСТВО ДУХА» ВНОВЬ В ГОСТЯХ У СВОИХ ПОДОПЕЧНЫХ

20 сентября состоялась очередная визит команды Благотворительного движения «Единство Духа» в детский дом для детей с ограниченными возможностями.

Дети были очень рады вновь увидеть праздничное шоу, получить яркие эмоции, подарки и угощение. Персоналу детского дома, который присутствовал на концерте, также были вручены памятные презенты. Мероприятие от участников Благотворительного движения у всех зрителей оставило незабываемые впечатления.



Большая благодарность всем причастным: компании «Деревенское молочко», журналу «Дорогое Удовольствие», Томскому театру драмы, журналу «ДЕТКИДС», компании «Арт Лайф» (г. Северск), ТПК «САВА», ЭКО-фабрике «Сибирский кедр», корпорации детских праздников «Волшебники», ООО «Энергоинвест», магазину «Фэшн», (г. Северск), магазину «Светский» (г. Северск), ресторану «Шанте» (г. Северск), компании «Вау!Пеньяты!», компании «Сафари центр», развлекательному центру «Прятки парк», «Студии Ксении Ильевой», магазину «SPORT ЛЕГИОН» (г. Северск), группе «Афро-румба-шоу Сибири», рок-группе «БО...», цветочному салону «Диана» (г. Северск), видеографу Александру Евстигнееву, фотографу Ирине Беляевой.

Координатор проекта — Мария Кораблева,
Организатор Благотворительного движения «Единство Духа» —
Оксана Меликова



МАСТЕР-КЛАСС ОТ ИРИНЫ ШАБАШОВОЙ



6 октября в Модной галерее Anterprima Ирина Шабашова провела мастер-класс «Как не ошибиться с выбором образа».

Гости познакомились с новыми итальянскими коллекциями MSGM и Erika Cavallini, примерили стильные образы и самые красивые украшения от арт-бутика «Русский шарм».





Часы **Graff**

Скорпион 23.10-21.11

В ноябре энергии у Скорпионов – хоть отбавляй. Вы уверены в своих силах на все 100%, поэтому вам все нипочем. Смело беритесь за самые сложные задачи, особенно если давно их откладывали. А свободное время посвятите своему новому увлечению.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Работы в ноябре будет много. Даже слишком. Чтобы это не отразилось на вашей нервной системе негативно, не доводите ее до истощения, не забываете баловать себя. Поход в сауну и расслабляющий массаж помогут вернуть силы. Награждайте себя за любые успехи.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг – звезды подкинут вам массу возможностей изменить свою жизнь к лучшему. Сосредоточьтесь на своих целях, иначе рискуете не разглядеть открывающиеся перед вами перспективы. Сейчас крайне важно отказаться от идеи понравиться и угодить всем – это бессмысленно.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Если вы почувствовали, что ваша привычная жизнь перестала вас радовать, возможно, вы выросли и вышли на новый уровень! Подумайте, что будет радовать вас теперь. Помечтайте о своей идеальной работе, хобби и отдыхе. Это приятное занятие вдохновит вас и поможет сориентироваться!

РЫБЫ 19.02-20.03

Стремясь добиться лучших результатов, рыбы в ноябре могут обнаружить в себе скрытые организаторские таланты. Найдите единомышленников – и любая цель станет ближе. И постарайтесь быть открытыми в личных отношениях, иначе рискуете спровоцировать ревность.

ОВЕН 21.03-19.04

Овнам стоит проявить максимум терпения и дипломатии – это поможет избежать серьезных разногласий. Некоторый энергетический спад сменится подъемом в третьей декаде ноября. Недолгая поездка с любимым человеком пойдет на пользу отношениям.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

В ноябре звезды советуют Тельцам довериться своей интуиции. У вас

появятся возможности, о которых вы давно мечтали – серьезно увеличить свой доход, более комфортно организовать свою жизнь, сбалансировать отношения с близкими людьми.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Вы на подъеме, удача так и вьется рядом! Держите нос по ветру и внимательно оценивайте каждое новое знакомство. И помните: успех в амурных делах кружит голову, а количество завоеванных сердец не переходит в качество.

РАК 21.06-22.07

Этот месяц хорош для размеренной работы и домашних дел. Наведите порядок, избавьтесь от ненужных вещей, найдите время для покупок, улучшающих быт. Они окажутся весьма полезными и значительно облегчат вам жизнь.

ЛЕВ 23.07-22.08

В этом месяце многие Львы смогут пополнить свой кошелек, не прикладывая к этому дополнительных усилий: вам вернут долги или, возможно, подарят существенную сумму денег. Время сделать себе хороший подарок – недвижимость или новый автомобиль.

ДЕВА 23.08-22.09

В ноябре Девы могут получить интересные карьерные предложения. Этот период хорош для освоения новых сфер, благоприятен для переезда и смены семейного положения. Конец ноября обещает сюрпризы и приятные новости, которые, возможно, заставят вас изменить ранее построенные планы.

ВЕСЫ 23.09-22.10

В вашей жизни начинается новый этап. Наконец-то вы ощутите реальные результаты своего труда. Возможно, они окажутся не совсем такими, как вы рассчитывали, но в этом есть свои плюсы. Почувствуйте себя на высоте и дайте волю своему перфекционизму – его заметят и оценят.



ПОДАРКИ

Арт-бутик **«Русский Шарм»**, ул. Никитина, 99, тел. +7-961-098-19-33 / Цветочный салон **«Розы от Морозовой»**, ул. Красноармейская, 103 б, тел.: 55-75-11, +7-913-811-75-11, vk.com/morozovatomsk, t.me/rozyotmorozovoy / Детские товары для творчества и развития оптом от производителя **«Новая Химия»**, newhim.ru, ул. 79-й Гв. Дивизии, 10 (3-й этаж), тел. 90-05-12



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Шубы **ANY ONE** collection, ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРЦ «ЛЕТО», тел. 50-10-77 / Салон женской одежды **«Maggio»**, ул. А. Беленца, 9/1, тел. +7-913-850-03-08, maggio.group / Магазин женской одежды **«Kira и Я»**, ул. Учебная, 48 д, ТЦ «Смайлл Сити», тел. 56-46-97, t.me/kirastyletsk / Меховой салон **«Березка»**, ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39 / Сервис аренды вечерних платьев, прокат и продажа **Dress Bar**, пер. 1905 года, 14, ТЦ «ГУМ» (3-й этаж, левое крыло), тел. +7-952-808-77-59, dressbartomsk.ru, vk.com/dressbartomsk / Салон «Kashemir luxury», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Салон мужской одежды **«Premier-V»**, ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 / Бренд одежды **Actual outfits**, пл. Батенькова, 2 (1-й этаж), тел. +7-913-855-03-15, vk.com/actualoutfits / Магазин женской одежды **«Daisyknit»**, ул. Беленца, 9/1, тел. +7-952-888-66-69, daisyknit.ru / Магазин одежды от российских дизайнеров **Trends Brands**, пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город», (2-й этаж), тел. +7-952-158-0111, vk.com/trendsbrands_tsk

/ Женская одежда и аксессуары **«Бутик Хмелевская»**, ул. Учебная, 48 д ТЦ «СМАЙЛ Сити», (1-й этаж), тел. +7-923-419-45-61 / Магазин мультибрендовой мужской и женской одежды **«Модный Бульвар»**, пр. Ленина, 15, тел. 42-73-20, sv-center.ru



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Центр красоты **WPOINT**, ул. Алтайская, 105, тел. 208-222 / Лаборатория косметики **Arkadia**, пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Клиника эстетической косметологии **REVITAL**, пр. Фрунзе, 88, тел. 50-00-47, revitaltomsk.ru, vk.com/revital_tomsk / Студия по наращиванию волос **M-Studio**, WA +7-952-155-32-06, vk.com/margarita.volostomsk70 / Зуботехническая лаборатория **«Дентал банк»**, пер. Совпартшкольный, 10 а, тел. 400-003, dentalbank.ru / 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 / Стилист по прическам, визажист **Катерина Кабанец**, vk.com/katerinapromakeup / Салон красоты **«Кудри Бар»**, ул. А. Беленца, 9/1 (2-й подъезд, 3-й этаж), тел. +7-983-232-09-94, taplink.cc/kudri_bar / Хирургия, поликлиника, косметология **«Первая частная клиника»**, ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinik.ru, t.me/chastna1 / Консультант по грудному вскармливанию и уходу **Полина Иванова**, тел. +7-923-444-25-30, spokoopomama.ru / Регрессолог-психолог, ведический нумеролог **Ольга Катенева**, запись на бесплатную консультацию WA +7-952-809-42-19, vk.com/olga1.regress / Салон красоты **«Рубе студио»**, пр. Ленина,

94 (2-й этаж), тел. +7-913-807-01-70, alexandrarube.ru, vk.com/rube_studio / Косметика **Galan**, galan.su, ул. 79-й Гв. Дивизии, 10 (3-й этаж), тел. 90-05-12 / Сеть магазинов товаров для взрослых **«Доктор Любви»**, пр. Мира, 50, пр. Кирова, 56, ул. Беленца, 14, пр. Фрунзе, 57, тел. +7-901-614-13-03, lovedoktor-tomsk.vdele.shop / Научный сотрудник отделения общеклинической кардиологии и эпидемиологии сердечно-сосудистых заболеваний НИИ кардиологии **Татьяна Нонка**, тел. +7-906-947-49-91, tatiananonka@gmail.com, Томский НИИМЦ, ул. Красноармейская, 126/1, тел. 56-52-82; Центр семейной медицины, филиал № 6, ул. Войкова, 55, тел.: 40-91-71, 90-03-03; Институт мужского здоровья, ул. Сибирская, 104/4, тел.: 33-11-00, 90-03-03 / **Студия красоты Ксении Хмелевской**, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 97-96-72, kseniyasalon.ru / Мастерская красоты **Frida**, ул. Дальне-Ключевская, 16 а, тел. +7-953-914-22-45



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Жилой комплекс **«Salt park»**, тел.: 90-77-00, 90-02-79, saltpark.ru, vk.com/saltpark / Новогоднее оформление **Street media**, ул. Герцена, 72 б, тел. 30-21-71, новыйгодтомск.рф / Мебельный бутик **«Антураж»**, ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

«Межениновская птицефабрика», тел. 98-34-91, межениновская-птицефабрика.рф, vk.com/mezheninovskia / Эко-лавка **«Территория тайги»**, ул. Красноармейская, 101 а, ТЦ «Красный экспресс», пр. Ленина, 97 а, ТЦ «Искра», пр. Мира, 27 а,

ул. Лаза, 3 г, пр. Комсомольский, 58, ул. Энтузиастов, 33, мкр. Зеленые горки, ул. Марины Цветаевой, 28, мкр. Северный парк, тел. 202-582, территориятайги.рф / Производитель продуктов из дикорастущих и садовых ягод, кедровых орехов, грибов и лекарственных трав **«САВА»**, пер. Асфальтовый, 8, ТЦ «Клевер» (1-й этаж), Иркутский тр., 61 стр. 2 (левый вход), vk.com/sava_tomsk, t.me/sava_tomsk, tpksava.ru, sava-market.ru / Полезные сладости **«Фруто Лина»**, WA +7-952-899-14-88, vk.com/fruto_lina / Кафе-кондитерская **«Торта»**, ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98, ул. Набережная реки Ушайки, 16, ул. Марины Цветаевой, 32, torta-torta.ru



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Академия риторики и развития эмоционального интеллекта **«Точки опоры»**, тел. 22-07-24, vk.com/ritorika_tomsk, vk.com/_zavalskaya / Наставник таргетологов, основатель агентства по таргету **Екатерина Ханжанина**, vk.com/target_nastavnik, +7-913-115-44-43



— *В индустрии красоты я уже 11 лет.* За это время в совершенстве овладела авторскими техниками наращивания волос, которые подбираются индивидуально для каждого клиента. Очень важно также найти волосы, подходящие по структуре конкретному человеку, и у меня это получается без проблем — ведь в моей студии огромный выбор волос.

— *Я не стою на месте и постоянно повышаю свой профессионализм.* Для меня очень важно быть в курсе новых трендов и технологий в процедуре наращивания волос. В 2021 году я прошла обучение в академии в Дубае, после которого я смело могу заявить, что знаю о наращивании волос все.

— *При помощи процедуры наращивания волос* можно поменять свой образ всего за 2 часа, и никто никогда не догадается, что вы побывали у мастера.

МАРГАРИТА ПОЛЯНСКАЯ

основатель студии по наращиванию волос «M-Studio»

☎ +7 952 155-32-06

✉ margarita.volostomsk70



ул. Красноармейская, 103 б
тел. 55-75-11

☎ +7 913 811-75-11
📧 morozovatomsk
📍 rozyotmorozovoy



Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



ТРАВМАТОЛОГИЯ И ОРТОПЕДИЯ

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, www.1klinika.ru  [chastna1](https://t.me/chastna1)

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ