

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2020
ТОМСК

**АРИНА
РОГОВА**
BELLISSIMA

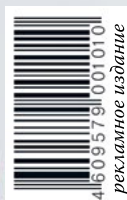
12

СТУЛЬЕВ
МАЭСТРО
СТАРКА

ПУТЕШЕСТВИЕ
БОЛИВИЯ

ВРЕМЯ
УДИВЛЯТЬ

СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА, НОВЫЕ ИСКУШЕНИЯ И РОМАНТИКА ЗИМЫ



16+



Blumarine
manzoni 4S

TABARONI CASHMERE

RinDi

CINZIA ROCCA

BRASCHI

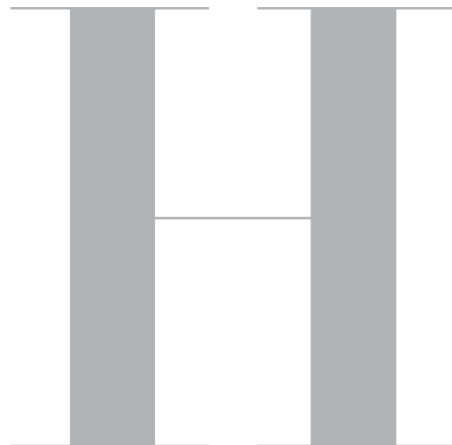
GIORGIO MAGNANI
Luxury

TONET



Luxury
Kashemir

ул. Красноармейская, 120/1 | тел. 8 (3822) 55 70 60
kashemir-luxury.ru | Instagram: Kashemir_Luxury



Недавно мне пришло в голову, что все мы так или иначе занимаемся дизайном реальности. Не удивлюсь, если у социологов уже есть такой термин. Хотя больше похоже на научную фантастику. Впрочем, судите сами.

Совсем еще недавно все мы жили в одной общей реальности – телевизор с парой каналов, радио с тройкой станций и известный каждому набор газет. Конечно, мы имели разные мнения и точки зрения, но об одной и той же действительности.

Сегодня нас захлестывает настоящее информационное цунами. Даже супруги, лежа в одной постели и листая соцсети в своих смартфонах, могут находиться в совершенно разных реальностях. Один – пребывать в поле политических расследований и социальных катаклизмов, а другой – оставаться в полном неведении по всем этим вопросам, изучая тем временем светские сплетни и последние анти-эйдж методики. При этом один может даже не подозревать о существовании гуру и абсолютных авторитетов другого.

Нестыковка реальностей детей и родителей – это вообще отдельная тема. Вот попробуйте сыграть с вашими подростками в игру, где нужно отгадывать знаменитостей. Имена многих их кумиров прозвучат для вас, как набор звуков.

Честно говоря, я не склонна драматизировать на этот счет. Мне хочется видеть в происходящем возможности. И, по-моему, они есть.

Жизнь сегодня устроена так, что из колоссального потока информации мы можем формировать собственные миры, которые могут интриговать, будоражить, провоцировать или развлекать, развивать, утешать. Вариантов – множество, но это миры, которые мы создаем для себя сами. И у нас есть право на такой дизайн реальности.

Думаю, философы и социологи уже осмысливают социальные и этические аспекты происходящего. Мне же кажется, что создавая себе интересную, насыщенную и комфортную реальность, мы чувствуем себя увереннее и счастливее в этом мире. А значит, у нас появляется ресурс для того, чтобы дарить свою любовь и поддержку близким. Даже если они понятия не имеют, кто такой, скажем, Элиуд Кипчоге.

Елена Бальбурова,

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



Часы
Chopard L.U.C XP



Palmetta

пр. Комсомольский, 13 б, ТЦ «Изумрудный город», 1-й этаж
тел. 8-952-152-79-42, www.palmetta.ru

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

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

РЕДАКЦИЯ
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**
Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**
Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**
Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**
Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**
Продакшн-редактор **ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА**
Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**
Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**
Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР,
АННА ИВАНОВА, МАРГАРИТА ВОРОНЦОВА, ЛАРИСА ГНЫРЯ,
ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА, МАРИЯ НОВИКОВА,
ЕЛЕНА РЕУТОВА, КАТЕРИНА МАСС**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

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

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

www.facebook.com/dorogoevtomske, vk.com/dorogoydovolstvictomsk, instagram @dorogoe_tomsk

Президент Издательского дома «Русская Азия»

ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ

Руководитель департамента рекламных продаж

ОКСАНА МАРКЕЛОВА

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

ЯНА АБРАМОВИЧ, МАРИЯ КОЧАНОВА, ИРИНА ИВАНОВА

Ассистент дирекции **ТАТЬЯНА ЛЮБИМОВА**

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

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

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

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

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

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

Дата выхода в свет 10 января 2020 года. № 1-2 (126). Тираж 5 000 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+.



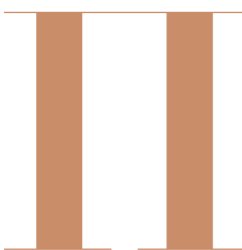
*Fast track — сервис сопровождения для ускоренного прохождения предполетных и послеполетных процедур

Fast Track

8(3822) 932-700


АЭРОПОРТ
ТОМСК

ОТ РЕДАКТОРА



Первый номер нового 2020-го года мы решили посвятить 90-м. Лихим, странным, необузданным, сумасшедшим... Хотя, если честно, у каждого из нас свое восприятие этого времени и свое определение. Что делала в 90-е я? Да просто наслаждалась детством.

Мои личные 90-е пришлись на школу, и это было просто потрясающее время. Хотя в ней не было дорогостоящего ремонта, супер-инноваций, индивидуального подхода или что там еще дико модно сегодня. Но были невероятные учителя и классные друзья.

Что ну никак нельзя пропустить в этом номере? Проект «Рожденные в 90-е» о компаниях, созданных в то непростое время, выживших и процветающих сегодня. А еще рубрику с историями наших читателей, каждый из которых помнит из 90-х что-то свое.

Конечно, в этом выпуске есть что почитать и вне этой темы! Суперпроект «Врачебное кредо», в котором представители этой главной на все времена профессии рассказывают о том, что для них значит быть Врачом. Путешествие в загадочную Боливию вместе с @anna_ivva. Огромное количество светской хроники, которая «случилась» с нами в декабре прошлого года. Невероятно красивые гости номера и наша главная героиня, лицо с обложки — Арина Рогова, любимая жена, любящая мама и очень стильная женщина. Читайте интервью с Ариной на страницах «Дорогого»!



Шелковая тишотка с принтом Max Mara, жакет Weekend Max Mara, джинсы Gender Denim, всё «Mosaico Family», @Mosaico_Family
Локация: мебельный бутик «Антураж», @anturag_tomsk

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



12

стр. 95

Перед вещами, которые придумал Старк, время бессильно: к искусству они ближе, чем к обыденности.



115



128

Вдохновленный природой

MICHAEL MICHAUD®
Inspired by Nature



Русский Шарм

Арт-бутик «Русский Шарм»,
ТЦ ФОРУМ, пр. Фрунзе, 90, тел. 8-961-098-19-33,
@russkiycharm



стр. 12



113

ФРЕШ

- 6 Письмо редактора
- 12 Вещи с именем

ЛЮДИ

- 16 Лицо с обложки
Bellissima
- 22 Новые лица
Целого мира мало
- 26 Профессия
Катерина Кабанец
- 28 Наизнанку
Ольга Абакумова
- 30 Тема номера
Рожденные в 90-е
- 42 Спецпроект
Врачебное credo



стр. 166



стр. 86



На обложке: Арина Рогова
Фотограф: Катерина Печерская
МUAH: Катерина Кабанец



ИНЖИР

ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ ВОСТОЧНОЙ КУХНИ

Бизнес-ланч

с 12:00 до 16:00

от 240₽

ул. Гагарина, 2,
РК «Бамбук», ☎ 526-111

Январь-февраль ²⁰²⁰

LOOK&STYLE

74 Вещи с именем
Хозяин Альп

76 Фотостори
Опасные игры

BODY&BEAUTY

94 Премьеры
Парфюмерные премьеры

96 Красота
Сны о весне

HOME&DESIGN

110 Колумнист
Мягкая форма

112 Вдохновение
12 стульев мастера Старка

FUN&TOYS

118 Вкус жизни
Запах счастья

WORLD&TRAVEL

130 Ветер странствий
Боливия

148 #зачем_мы_путешествуем
Сергей Прокопьев

В каждом номере

150 City guide

152 События

168 Астропрогноз



Надежда Гынгазова,
директор отдела продаж

Цветы предоставлены салоном
«Flora Contora», пр. Ленина, 22,
+7 909 543-00-63, floracontora.ru



KONSUL

ЛЕТО 2020! АКЦИЯ РАННЕЙ БРОНИ

БАРСЕЛОНА — ПРЯМЫЕ РЕЙСЫ ИЗ НОВОСИБИРСКА!
ТУРАГЕНТСТВО «КОНСУЛ» В ПАРТНЕРСТВЕ С ОПЕРАТОРОМ «ANEX TOUR» И АВИАКОМПАНИЕЙ «AZUR AIR».

anex
tour

CAM RANH RIVIERA
BEACH RESORT & SPA

DUYEN HA RESORT
CAM RANH

RIXOS
BAB AL BAHR

THAVORN

azurair

VINPEARL
HOTELS & RESORTS

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО «КОНСУЛ», CONSUL-TOUR.RU

г. Томск, ул. Трифонова, 22, тел.: (3822) 511-990, 513-900
Горячая линия: 30-33-77

г. Кемерово, ул. Красноармейская, 122, тел. (3842) 901-910
Горячая линия: (913) 139-55-77, (913) 298-09-15



ХРУСТАЛЬНАЯ МЕЧТА

В самом сердце Москвы началось преобразование исторического особняка 1887 года в Клубный Дом бренда Lalique, первый в России и один из немногих в мире. Эстетическое удовольствие Lalique предоставится не только владельцам апартаментов и пентхаусов с панорамными видами, которые займут верхние этажи здания. Пассажу вернут исходное предназначение – на первых этажах будут расположены торговые помещения, SPA и гастрономический ресторан с винотекой.



ВЕЛИЧЬЕ АЛЫН

Эстетика новой коллекции часов Alpine Eagle Дома Chopard вдохновлена величием альпийской природы. Это современная интерпретация революционной модели St.Moritz 1980 года. Тогда часовой Дом, выпускавший прежде только золотые модели, решился на то, чтобы использовать сталь. В новой коллекции Alpine Eagle есть не только мужские, но и женские модели из стали и розового золота с перламутровым циферблатом и бриллиантами.



КОРОЛЬ НОЧИ

Легендарную серию Black Badge, темное альтер-эго классики Rolls-Royce, пополнил долгожданный Cullinan Black Badge, самый смелый и дерзкий ее представитель. Легендарное «звездное небо» в салоне выполнено из черной кожи и 1344 оптоволоконных элементов, создающих атмосферу ночи. Созданный специально для этой модели новый оттенок кожи Forge Yellow отныне войдет в коллекцию марки. А знак бесконечности на различных элементах отделки символизирует безграничные возможности клиентов Rolls-Royce.



ЧЕРНАЯ ОРХИДЕЯ

В основе нового шедевра Guerlain, крема для зоны вокруг глаз и губ Orchidée Impériale Black, лежит редкий сорт перуанской черной орхидеи, обладающей мощными антивозрастными свойствами. Революционная система Black Immune Technology помогает укрепить механизмы самозащиты кожи. Уникальный комплекс компонентов воздействует на 95% клеток, ответственных за сохранение ее молодости.

Bellissima

Арине Роговой в жизни удалось многое, если не всё... Любимая жена, любящая мама, стильная женщина... Когда-то ей пришлось делать выбор между семьей и карьерой, но она ни разу не пожалела об этом, сумев просто стать счастливой.

Интервью: Наталья Альтмаер. Фото: Катерина Печерская

— Арина, как отреагировали на приглашение редакции «Дорогого» стать героиней нашей зимней обложки? В детстве мечтали попасть на страницы глянца?

— Отвечу честно, мне, безусловно, очень приятно. В моем, еще советском детстве я была домашней девочкой-отличницей и очень хотела стать врачом. Но при этом меня довольно рано стало интересовать всё, что связано с миром моды и красоты.

— А что такое красота в вашем понимании? Вот вы, например, считаете себя красивой женщиной?

— Да, считаю. С возрастом начинаешь оценивать себя по-другому, а я для себя — самый серьезный критик. Осознала этот факт несколько лет назад, словно вступив в зону комфорта, где стала сама себе нравиться. Важно полюбить свое отражение в зеркале, уметь подобрать для себя идеальный гардероб. К принятию своей красоты нужно прийти. В данный момент мне еще больше хочется работать над собой, чтобы сохранить это чувство.

И еще один очень важный момент — необходимо постоянно заниматься самообразованием и самосовершенствованием. Если ты развитая личность, ты более уверена в своих возможностях, интересна и самой себе, и окружающим. У тебя появляется гораздо больше возможностей стать счастливой. Красивая женщина — это не про отсутствие морщин. Это когда счастье отражается в глазах.

Можно надеть самые дорогие вещи и украшения, сделать стильную укладку, но если у тебя потухший взгляд, это ничем не исправить. Весь образ будет провальным. Ведь люди нас

воспринимают по мимике, по энергетике. Нужно работать над своим счастьем, наполнять себя — знаниями и эмоциями в том числе.

— Как формировался ваш стиль? Что для вас значит быть стильной?

— Для меня стиль — это не только выбор одежды, но скорее, образ жизни. Это и интерьер, и сервировка стола, и внимание к эстетике. Мне очень близка концепция шикарного минимализма. Я окружаю себя вещами, которыми действительно пользуюсь, которые мне нравятся и приносят радость, вне зависимости от того, выбираю ли я аксессуары, одежду, косметику, предметы интерьера...

Цель, которую я преследую, — впустить в свой гардероб не все вещи подряд, а только те, которые идеально подходят по крою, цвету и форме. Если вещь безупречно сидит на фигуре и украшает, и ты довольна своим отражением — это приносит радость и счастье. Стараюсь придерживаться следующего правила: в гардеробе должно быть 80 процентов базовых вещей максимально высокого качества и 20 процентов — ярких, ультрамодных фэшн-историй.

Любимые марки у меня постоянно меняются. Если два года назад я бы назвала Gucci, год назад — Balenciaga, то сейчас это Logo Piana. Не меняется только моя любовь к Saint Laurent — в образе всегда должно быть немного рок-н-ролла. (Улыбается.)

— Как вам удается оставаться в такой отличной форме?

— Льюис Кэрролл в знаменитой «Алисе» сказал: «Нужно



Локация: личный интерьер героини

бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте. А чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее». С каждым годом для поддержания той же формы необходимо прилагать все больше усилий; а если я хочу перемен — мне нужно работать над собой во много раз больше.

Спорт + еда — вот отличная формула, которая приводит к результатам. В плане спорта мне повезло: я с детства всегда была в движении, ходила в разные секции. В настоящее время уже более 5 лет занимаюсь большим теннисом, регулярно посещаю тренажерный зал. Предпочитаю работать с тренером, это дисциплинирует. Если утром хочу найти причину, чтобы не пойти, всегда думаю о том, что меня ждет тренер, и я не могу его подвести. В поездках тоже сразу ищу себе тренажерный зал. Не представляю свою жизнь без спорта. С ним чувствую себя по-другому.

— **А как насчет питания?**

— С едой мне тоже повезло! (Смеется.) Я люблю всё полезное: зеленые овощи, ягоды, орехи. По возможности стараюсь отдавать предпочтение сезонным продуктам. Очень люблю гото-

вить и делаю это часто. Для меня это и удовольствие, и медитация. Мне нравится смотреть, как моя семья ест мои блюда и обязательно хвалит.

— **Вы достаточно много ездите по миру. Прелесть новизны не теряется, когда постоянно получаешь яркие впечатления?**

— К каждому путешествию я готовлюсь заранее. Предвкушаю его. Даже если много раз бывала в этой стране, всё равно обязательно смотрю накануне фильмы, загружаю себе в плейлист музыку этой страны, ищу места, которые хотела бы посетить, заранее заказываю услуги хорошего гида. Не люблю привычные туристические маршруты, предпочитаю находить что-то особенное, аутентичное. Так я открыла потрясающий парижский устричный ресторан в районе Сен-Жермен — крохотный, всего на 8 столиков. Только устрицы и вино. Там стоит аромат моря. И теперь в каждый наш приезд в Париж мы

Я открыла для себя потрясающий **ПАРИЖСКИЙ** устричный ресторан в районе Сен-Жермен — крохотный, всего на 8 столиков. Только **УСТРИЦЫ** и вино. Там стоит **АРОМАТ МОРЯ**.

ходим сюда. Или чудесный семейный ресторанчик в деревушке около Фонтенбло, куда мы заехали случайно, спутав название города в навигаторе.

— **Путешествовать предпочитаете одна или семьей?**

— Конечно с семьей. Мне просто необходимо разделить эмоции с любимыми людьми. У нас с мужем есть традиция: иногда мы позволяем себе уезжать вдвоем. Это очень важно, особенно когда люди вместе 25 лет. Если берем с собой детей, то в таком случае я — мама, на которой лежит ответственность, постоянная забота о них. Если вдвоем с супругом, я — девочка. Знаете, почему в парижских кафе маленькие круглые столики? Чтобы удобнее было целоваться! (Улыбается.)

— **Вы сказали, что любите готовить. Даже в путешествиях?**

— О, да! Представьте: раннее утро, «Кур Салея» — рынок в Ницце, один из самых моих любимых, с калейдоскопом вкусов и запахов, атмосферой кулинарного вдохновения... Ассортимент потрясает воображение, а главной его особенностью является то, что все овощи и фрукты выращены своими руками, никаких «пластмассовых» перцев или безвкусных томатов. Провансальские оливки и масло из них, мед и сыр, изобилие свежей морской рыбы, креветки, колбасы, моллюски, зелень... А в перерывах между покупками можно выпить свой утренний кофе или бокальчик шампанского (зависит от настроения) и,

— **По какому принципу выбираете маршрут?**

— Исключительно по настроению. Ну, и сезонность, конечно, учитываем, чтобы было в радость проводить время — благоприятная погода, другие краски. Причем я люблю поездки в любое время года. Например, Париж мне нравится зимой. Серый, каменный, грустный, но такой величественный и «философский». И мысли и эмоции он навеивает соответствующие — умиротворения и безмятежности.

Многие люди коллекционируют страны, в которых побывали. Тоже здорово, но это не мой принцип. Я люблю ездить в одно и то же место, если оно мне нравится, и мне там было хо-



рошо. Возвращаясь туда, я не нуждаюсь во времени на адаптацию, потому что прекрасно там ориентируюсь, знаю, куда хочу пойти, с кем хочу встретиться.

— **Вам важно, как вас оценивают и что о вас думают люди? Близкие или абсолютно чужие вам?**

— С одной стороны, глупо отрицать, что мне это совсем не важно. Мы все живем в социуме. С другой — мнение каких людей может на меня повлиять? Чья критика для меня важна? И я поняла, что только совершенно конкретных, авторитетных в своей сфере людей. Обывателей — нет. Как бы самоуверенно это ни звучало. Я и дочерям объясняю: если вы в данной ситуации сами собой довольны, если вы всё сделали по совести и внутреннему чутью, если вы на 100 процентов считаете, что это правильно, значит это — правильно.

Всем угождать бессмысленно, и совсем не нужно этого делать. Ну, например, я с удовольствием пообщалась бы с ресторатором на тему моих кулинарных экспериментов, выслушала бы его мнение, критику, советы. А просто чужой человек, который захотел озвучить свои мысли, да еще и не всегда позитивные... Зачем они мне? Поэтому я реагирую на них совершенно спокойно.

— **Какая вы мама? Что для вас значит быть мамой?**

— У меня две замечательные девочки-двойняшки. Это просто невероятно наблюдать, как дети одного пола, родившиеся в одно время, к которым одинаковое отношение, с первых дней жизни проявляют свой уникальный, свойственный только им одним характер. У каждой свой индивидуальный вкус, предпочтения, привычки...

Просыпаешься утром... и **ПРЕДВКУШАЕШЬ** первую, самую ароматную **ЧАШКУ КОФЕ**... Это огромное удовольствие. Нужно воспитывать в себе **СОСТОЯНИЕ РАДОСТИ**, уметь подмечать мелочи.

Честно скажу, быть мамой двойни — невероятный опыт, к которому невозможно подготовиться заранее. (Улыбается.) Особенно это актуально, когда дети маленькие. Мне кажется, я в тот период вообще не спала. Покормила и уложила одну, не успеваешь отойти, как просыпается вторая. Я не понимала подруг, жалующихся на усталость с одним ребенком. Двое сразу — вот это что-то! В их график мой сон в принципе не вписывался. Сейчас им 14 лет, и они моя гордость. Очень дружат между собой, чему я безумно рада. Дочки совершенно разные, у каждой свои интересы. Но обе очень ласковые, добрые и заботливые девочки.

А какая я мама? Первое и самое главное — любящая. Всегда, в любых обстоятельствах, и часто говорю им об этом. Налюбленные дети потом по жизни имеют бонус. Материнство для меня — это самое большое счастье. Я их очень ждала и очень

люблю. При этом считаю, что я не должна быть для них мамой-подружкой. Друзья у них есть и будут, а мама одна. Да, мы прекрасно общаемся на многие темы, но в первую очередь я для них — Мама.

— **Насколько велико в вас желание оградить своих детей от жизни, в которой есть проблемы?**

— Однажды знакомый нашей семьи, итальянец, наблюдая, как я общаюсь с детьми, потом сказал мне, что я веду себя как *chioccia* (итал. яз. — наседка). (Улыбается.) Да, я стараюсь их оградить. Но и говорю им о том, что они должны уметь постоять за себя. И радуюсь, что у них это получается. После их рождения я всё думала: как мне быть хорошей мамой, как привить им уважение к старшим, как воспитать их честными и порядочными людьми и т. д. А потом я поняла, что всё делаю по наитию. В природе тоже так происходит. Дети впитывают энергетику родителей, видят модель поведения, и только так можно научить их. Точнее, они сами на интуитивном уровне всё считывают. Я смотрю на своих дочерей и понимаю, что они — мои уменьшенные копии, но только лучше. Это нормально. Это и есть эволюция.

— **Вы читаете бумажные или электронные книги? Что из прочитанного давно/недавно произвело самое сильное впечатление?**

— Я читающий человек, люблю бумажные издания, процесс перелистывания страниц. У меня всегда на прикроватном столике несколько книг. Мне сложно назвать одно произведение, которое сильно впечатлило меня. Да, такое было, но в возрасте 14—15 лет, когда я увлекалась романами Дюма.

Сейчас книг настолько много, и все они такие разные. Я воспринимаю их и как способ получения новой информации, и как познавательный ресурс, и как источник наслаждения, конечно. Большое впечатление произвела прочитанная недавно книга Эдмунда де Ваала «Заяц с янтарными глазами. Скрытое наследие» о невероятной одиссее великого семейства. Книги искусствоведа Паолы Волковой являются моими настольными — это мои проводники в мир живописи. Прочитав их, сразу начинаешь планировать путешествие во Флоренцию или Амстердам. Ведь впервые за много лет автор лично мне, посредством печатного диалога, растолковал, почему «Черный квадрат» Малевича и всё его творчество нужно воспринимать как искусство. Много читаю про близкие мне философии хюге и лагом (Хелену Расселл, Майка Викинга), какие-то идеи привнесла в будни нашей семьи. Благодаря скандинавским

взглядам на жизнь я совсем по-другому посмотрела на зиму. (Улыбается.) Это такой уютный сезон, в нем столько тепла и душевности. Просто нужно самим создавать себе это настроение.

— **А как это получается у вас?**

— Просыпаешься утром... И предвкушаешь первую, самую ароматную чашку кофе... Это огромное удовольствие. Нужно воспитывать в себе состояние радости, уметь подмечать мелочи.

Ремарк писал: «Я, например, очень люблю, когда в воскресенье идет дождь. Как-то больше чувствуешь уют». Эти строчки подтолкнули меня к тому, чтобы обращать внимание на самые обычные моменты, из которых складываются наши будни и выходные. Я в принципе не люблю унылых людей. Стыдно быть депрессивным, демонстрировать это окружающим. Жизнь такая короткая, зачем тратить время на тоску и хандру?

Обыденные радости отлично помогают. Встретиться с подругой, прокатиться на машине по городу — мелочи? Но даже какая-то крупная покупка может доставить меньше радости, чем вот такие маленькие события. Одно время мы с мужем «коллекционировали» мишленовские рестораны. Спустя какое-то время стали делиться друг с другом эмоциями, и выяснилось, что мы оба не то чтобы в восторге от них... А иногда заходишь в какое-нибудь кафе, и что-то в нем так очаровывает, что оно становится для тебя самым лучшим и уютным. Кажется, что еда здесь самая вкусная и люди самые душевные. И помнятся не дорогие рестораны, а вот такие моменты.

— **Не бойтесь, что за благополучной красивой картинкой люди не увидят вас настоящую? Или вам это не нужно?**

— Если хочешь произвести впечатление, будь самой собой. Это всегда беспроигрышный вариант. Я и есть настоящая. Мне нравится быть открытой миру, тому доброму и хорошему, что в нем есть. Я верю в любовь. И, знаете, жизнь отвечает мне тем же!

Instagram: [a_arina_](#)



ЦЕЛОГО МИРА МАЛЮ

«Мы живем в такое время, когда перед тобой открыт весь мир, и если хочешь чего-то добиться, нужно действовать», - считает модель Мария Зубащенко. Отправившись в Австралию изучать английский, она даже не думала, что уже через пару месяцев будет сниматься в рекламных кампаниях мировых брендов.

Интервью: Юлия Веселова Фото: Amy Hibbard (@amyhibbardphoto)

- Мария, ты всегда мечтала стать моделью?

- Если честно, этого у меня в планах вообще не было! В 19 лет я уехала на год в Австралию - изучать английский язык. Однажды на улице в Сиднее ко мне подошли ребята и спросили, не хочу ли я сняться для их бренда солнцезащитных очков. Ребята были из Кореи, очень удивились, что я не модель и у меня нет контракта. Когда за съемку мне заплатили, я подумала: «А почему бы не рассмотреть работу модели в качестве подработки?!», и тут же разослала свои фото и анкету в модельные агентства. Меня взяли в одно из лучших австралийских агентств Chic Management, и тут у меня появилось столько работы, что пришлось срочно переводиться на вечерние курсы.

- В каких странах ты уже успела поработать?

- В Австралии, Японии, Сингапуре и США.

- В каких самых масштабных проектах тебе довелось участвовать?

- Наверное, самый большой проект был для Sony, рекламный имидж со мной вышел в нескольких странах. Была очень масштабная съемка для американского бренда свадебных платьев Maggie Sottero, для бренда Jewel Badly Mischka, для Befree, Месса Cosmetics и многих других.

- Что самого удивительного и непривычного было для тебя в жизни в Японии?

- В Японии пришлось нелегко, потому что там никто не говорит на английском! Не говоря уж о русском. В транспорте все объявления только на японском, я несколько раз проезжала на метро свою станцию. Плохо знают английский даже люди из модельного агентства. Однажды у меня началась сильная ангина, и меня отвели к стоматологу. Я очень удивилась, но решила, что раз уж Япония вообще как другая планета, то может, и горло у них лечит стоматолог. Оказалось, нет! Стоматолог тоже очень удивился (смеется). В итоге отвели меня к терапевту. Такие вот «трудности перевода». Японцы, конечно, всегда рады помочь, но они тебя не понимают!



ФОТО: AMY HIBBARD

- Австралия – страна тоже довольно экзотическая?

- Я очень полюбила Австралию, это невероятно зеленая страна с прекрасной экологией. Экзотических животных из Красной книги там можно легко встретить в живой природе. К своим огромным насекомым австралийцы тоже относятся совершенно спокойно (смеется). И конечно, там полно кенгуру! Мне нравится, что австралийцы – спортивные, активные, ценят свой досуг. Работа там обычно заканчивается в три-четыре часа дня, и ты свободен. Зато начинают они в 5-6 утра.

- В модельном мире наверняка есть свои тренды? Какие модели сейчас в моде, какие типы наиболее востребованы?

- Вообще, в модельном бизнесе никогда не угадаешь, кто «выстрелит». Необычная внешность всегда в цене.

- Что самое трудное в работе модели?

- Сложно бывает снимать летние коллекции зимой, и зимние – летом. А это – обычная практика. Океан вообще довольно холодный, а зимой – особенно, но никто не отменит из-за этого съемку купальников. И на фото не должно быть заметно, что тебе холодно. В 35 жары снимать пальто тоже не так просто, как кажется.

- Какие у тебя отношения со спортом?

- Я начала заниматься спортом только когда стала работать в модельном агентстве. И мне так это понравилось, что в Австралии я закончила вечерние курсы фитнес-тренера, где мы изучали физиологию и нутрициологию. Я не очень люблю тренажеры, предпочитаю работать с собственным весом. И просто обожаю йогу. Это и растяжка, и нагрузка. И что очень

- А твой парень - австралиец?

- Нет, он русский. Собственно, поэтому я здесь (улыбается).

- Какие качества ты в нем оценила?

- Заботу. Чувство юмора. А вообще, когда влюбляешься, тебе уже все равно!

- Ты много путешествуешь? Какие у тебя любимые места?

- Австралия – это уже мой второй дом. Люблю Италию. Очень люблю Бали. Благодаря жизни в Австралии я стала большое внимание уделять экологии, и там, на Бали, она замечательная. И еще там невероятно добрые, приветливые люди, которые кайфуют от своей жизни. Я к этому не привыкла. Ведь в России, если ты всем улыбаешься, это выглядит странно. Хотя в Москве, на мой взгляд, люди гораздо более жизнерадостные, чем в регионах. Когда я только приехала в Москву из Хабаровска, было очень удивительно, что таксист или курьер желают тебе хорошего дня.

- Как ты считаешь, какие качества важны человеку на пути к успеху, к своей мечте?

- Очень важно - не бояться перемен. Я выросла в Хабаровске, в 19 лет совершенно одна улетела в Австралию. А это другой континент, другой язык и множество ситуаций, в которых ты не знаешь, как быть. Даже элементарно заплатить по счетам! Многих пугает неизвестность. А мне очень нравится выражение американского писателя и популярного мотивационного спикера Джека Кенфилда: «Everything you want is on the other side of your fear». «Все, чего ты хочешь, находится на обратной стороне твоего страха». Так и есть.

- О чем ты мечтаешь?

- Мечтаю заниматься тем, что я люблю. Иметь большую семью и много детей. И обязательно жить в тепле!

Мечтаю ЗАНИМАТЬСЯ тем, что я ЛЮБЛЮ, иметь БОЛЬШУЮ СЕМЬЮ, много детей и обязательно ЖИТЬ В ТЕПЛЕ!

Бывает, что девушка, на твой взгляд, совсем некрасивая, как модель становится невероятно популярной. Если говорить о трендах, то худоба больше не в моде, как это было раньше. Австралия - очень спортивная страна, и у брендов спортивной одежды и купальников востребованы девочки со стройной, атлетичной фигурой. Никому не надо, чтобы ты была просто очень худая. И такой тренд – во всем мире. Хотя в Азии, в частности, в Японии, по-прежнему ценятся худенькие модели. Но это скорее детская, очень юная хрупкость. В японском агентстве, где я работала, большинству девочек было 14-15 лет. Мне было уже 20, и я считалась там взрослой, старушкой (смеется).

ценно – можно работать в своем ритме. Многие думают, что йога - это скучно. Поверьте, бывают такие занятия, с которых я выхожу насквозь мокрая.

- Как реагируют мужчины, когда узнают, что ты модель? И есть ли разница между реакцией русских мужчин и иностранцев?

- Да, разница есть. В Австралии обязательно будут спрашивать о съемках, попросят показать фото. Они вообще очень активные – у всех есть хобби, увлечения. Там люди понимают, что модель – это профессия, и довольно престижная. В России, если честно, ассоциация прямая: модель – значит, эскорт. И это очень печально.

Личная формула

Визажист Катерина Кабанец обладает своим неповторимым стилем и авторским почерком. Удивительно, но попала она в бьюти-сферу совершенно случайно. Это произошло, когда на рубеже 30-летия ее окончательно перестала привлекать офисная работа, и Катерине пришлось задать себе вопрос: «Что же делать дальше?»

Благодарим за помощь в подготовке съемки стилиста Татьяну Башлак, @bashlakstyle
Одежда для съемки предоставлена ТЦ «ЦУМ»

На тот момент одной из ее знакомых, которая училась в школе визажистов, понадобилась модель «для опытов». И Катерина согласилась помочь, не подозревая, насколько круто повернется ее жизнь. После того, как девушку преобразили с помощью макияжа, у нее возникло желание научиться краситься самой. Она не захотела ограничиться простыми курсами, а поступила в настоящую школу профессиональных визажистов.

— Катерина, получается, начали учиться для себя, а в итоге получили новую профессию?

— Я прошла базовое обучение, красила себя без конца, развлекаясь, но параллельно начала задействовать подруг и знакомых. (Улыбается.) Потом они сами стали обращаться ко мне, интересоваться прайсом. И когда я поняла, что это занятие может стать моей профессией, пошла учиться дальше... Всё случилось как-то само собой.

— Вам больше нравится процесс или результат вашей работы?

— И то, и другое. Результат, конечно, важен и для меня, и для клиента. Ведь передо мной стоит задача: сделать девушку красивой. Для меня имеет большое значение, с каким настроением от меня выходит человек. Моя главный мотив — чтобы были искра, радость и счастье. Значит, я свою работу выполнила.

В процессе создания макияжа меня невероятно привлекает само общение с человеком, возможность побыть психологом, чтобы понять и почувствовать, чего именно хочет женщина. Кстати, я замети-

ла, что визажисты притягивают клиентов, близких себе по темпераменту и характеру. Главное — не забывать, что каждая из нас индивидуальна, в любом человеке можно найти что-то свое, чем можно восхищаться.

— Следует ли придерживаться трендов в макияже, или все-таки самое важное — это индивидуальность, и стоит опираться только на нее?

— За трендами обязательно нужно следить. Профессиональный визажист должен быть в курсе всего, что происходит в его сфере, и нельзя работать так, как это делали 5—10 лет назад. Всё меняется с

Свой ПОЧЕРК есть у каждого визажиста. Мой стиль — это мягкий, **ЖЕНСТВЕННЫЙ**, нежный макияж.

каждым новым сезоном. Да, сейчас в моде естественность и плавные растушевки, определенная цветовая гамма. И важно уметь грамотно внедрять все эти тенденции. Однако в любом случае я всегда отталкиваюсь от человека, от его внешности и одежды, от события. А идеальный клиент для меня — это тот, который говорит: «Я вам доверяю, делайте, что хотите». (Улыбается.) Кстати, свой почерк есть у каждого визажиста. Мой стиль — это мягкий, женственный, нежный макияж. Для себя я решила точно — не ухожу в арт, в макияж как искусство. Да, я тоже занимаюсь творчеством, но в рамках живого макияжа для конкретной женщины.

— На какой косметике вы работаете? Насколько это принципиальный момент?

— Предпочитаю люксовую и профессиональную косметику. Правда, и в масс-маркете есть хорошие продукты. Но многие мои клиентки — состоявшиеся девушки, которые в жизни пользуются только премиальными средствами, поэтому мой бьюти-арсенал на 90% состоит именно из них. У меня небольшой кейс, но со всем необходимым и, на мой взгляд,

идеально подобранным для того, чтобы сделать качественный макияж под любой тип кожи. Есть основные, ходовые продукты, которыми я люблю работать, и хотя каждый сезон у визажистов появляется какой-то фаворит, предпочитаю выбирать проверенные и надежные средства.

— Кто входит в вашу целевую аудиторию?

— Девушки моего возраста и старше, хотя это определенная смелость — выйти на данную аудиторию и работать в основном только с ней. Но мне нравится преобразать их кожу, правильно расставлять акценты на лице... И у меня получается. (Улыбается.) К тому же с такими

девушками очень интересно общаться, у нас всегда находятся общие темы для разговора.

— Последнее время стал очень популярным вопрос «В чем заключается ваша миссия?». На него с удовольствием отвечают владельцы компаний, врачи, деятели культуры... А у визажиста есть своя миссия?

— Моя миссия — делать мир прекраснее и в качестве визажиста, и передавая знания другим девушкам. Я хочу, чтобы они научились делать себе макияж, избавились от комплексов, стали увереннее и ярче! Ведь на преображение не нужно много времени. Просто необходимо найти свои 2—3 элемента, которые именно тебя, а не кого-то другого будут делать красивее каждый день: ровный тон или помада, брови или румяна. Я нашла свой «рецепт». И хочу помочь каждой девушке отыскать свою личную «формулу» красоты.

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

Моя особая любовь — это работать на съемках, быть частью команды. Здорово, что творчество можно реализовывать в красивые фэшн-съемки, которые потом публикуются в зарубежных изданиях.



Автор рубрики @valeriya_soloduhina

Локация: Santa Monica stereo cafe, ул. Кулева, 26. @santamonica_rest

Снимаем ярлыки

Часто бывает, что мы судим о человеке, исходя из своих собственных представлений о жизни. Молодая девушка на дорогой машине (явно не заработала сама), взрослая женщина с молодым партнером (он точно с ней не по любви). Всегда ли ярлыки, которые мы навешиваем на людей, верны? Чаще всего — нет. Читая постоянную рубрику Ольги Абакумовой в нашем журнале, многие (и я в том числе) вешали ярлыки — на саму Ольгу, на ее отношение к жизни, здоровью и бизнесу. Поэтому я решила встретиться с ней и обо всем ее рассказать.

— Ольга, как обычному тренеру стать хозяином своего спортклуба?

— Его надо просто купить. Так я и сделала, мой клуб мне помог приобрести первый муж, за что я ему очень благодарна. (Улыбается.)

— Ты открывала классный фитнес-центр на Сибирской, просторный, с большими окнами, полюбившийся многим томичам. Что

послужило причиной его закрытия?

— Владелец здания не согласовал его строительство, и по решению суда оно было признано незаконно возведенным и в ближайшее время подлежит сносу.

— Насколько это финансово повлияло на твой бизнес?

— Каждый мой проект изначально прибыльный, в противном случае я просто не берусь за него. Любой свой

поступок в бизнесе я тщательно взвешиваю и верю в него на сто процентов. Мы открывались на пике популярности фитнеса, и данный проект себя окупил, но закрытие этого филиала далось мне очень тяжело психоэмоционально.

— Ольга, как профессиональный тренер, разделяешь ты мое мнение о том, что девушка не должна быть «твердой на ощупь»? Подтянутой — да, но не маскулинной?

— Абсолютно каждый хочет выглядеть красиво и спортивно, и чем больше человек «кислородный», тем чаще он говорит о том, что быть мягким — это круто! Это не круто — это жирно! И если в одежде это выглядит неплохо, то когда человек раздевается, все уже совсем не так прекрасно. Кстати, если мужчина говорит, что его устраивает девушка с рыхлым телом, то я ему не верю. Просто потому,

что скорее всего он сам не обладает красивым телом. И соответственно никогда не сможет обладать подкачанной женщиной и до последнего будет говорить, что этот жидкий целлюлит его устраивает. Но это только мое личное мнение.

— Получается, ты неприязненно относишься к людям с лишним весом или, например, к моделям плюс-сайз?

— Нет, к моделям плюс-сайз я отношусь позитивно, потому что они «вкусные», и у них нет целлюлита. Да, у них есть жир, но он всегда на мышцах. Если бы я была мужчиной, я бы, наверное, любила их — вкусных, красивых. (Улыбается.) Бывают люди худые и мягкие — это хуже, чем модели плюс-сайз. А если говорить о бодипозитиве в целом, то я могу сказать: минус одна конкурентка на рынке. Вообще, конечно, это выбор каждого, я к любой позиции отношусь с уважением.

— Ты известный тренер с именем, много лет занимаешься спортом, наверняка у тебя пунктик по поводу правильного питания, признайся, страдаешь ПП головного мозга?

— Нет, это совершенно не про меня. Мы даже очень часто смеемся, когда приходим в кафе и едим какую-нибудь не ПП-пищу, и те, кто нас узнают, думают, что они нас «раскрыли». Ну а мы им подпрыгиваем, пытаемся ладошками закрыть наши десерты с кремом — это забавно. (Смеется.) Сейчас я могу сидеть дома, есть тортики и не поправляться, потому что долго занимаюсь спортом, мой организм, думаю, поэтому так лоялен к еде. Если я и сажусь на правильное питание, то только для здоровья, но опять же я никогда не зайду в McDonald's или KFC, потому что мне не нравится фастфуд, мне просто невкусно.

— А в случае, если девушки готовятся к соревнованиям, например, фитнес-бикини и доводят себя до изнеможения, когда даже их репродуктивная система приходит в негод-

ность. Как ты к этому относишься, считаешь ли это нормальным?

— Да, это спорт и это их решение. Есть множество сложных профессий, в которых есть свои риски. На пути каждого выбора есть жертвы: например, у парикмахера рано или поздно может быть артроз правого плеча. Почему никто не переживает за тяжелоатлетов или балерин: вот у них-то с репродуктивной системой совсем плохо. Но на месте этих ребят никто не хочет оказаться, а вот на месте участниц фитнес-бикини хотят оказаться если не каждая, то многие.

Но при грамотной спортивной подготовке серьезных проблем со здоровьем можно избежать. Просто у нас в России менталитет такой: нам нужно пострадать. Ведь зачастую, если ты не преодолевал какие-либо препятствия, то не можешь в полной мере насладиться результатом. Если ты не страдал, то даже и от победы не кайфанул, в этом смысле бодибилдеры ничем от других россиян не отличаются. Но если готовиться к соревнованиям правильно — то и страдать не нужно, и препятствия преодолевать.

— В нашей стране на бытовальском уровне есть мнение: в разводе чаще всего виновата женщина. Муж изменил — запустила себя, ходила с «гулькой»... Перестал почевать дома — не создала домашний уют...

Скажи, как человек, который пережил развод, что является истинной причиной разлада между супругами?

— У меня был счастливый первый брак, и новый брак у меня прекрасный. Просто иногда случается так, что отношения себя изживают, мы меняемся, взрослеем, и, чтобы идти дальше, нам нужны другие партнеры. С первым моим супругом мы никогда не ругались — это не наша история, мы превратились в друзей, а в браке нельзя быть друзьями — это утопия, в браке надо быть мужем и женой.

— Сейчас у тебя новые отношения с человеком, который работает тренером в твоём фитнес-клубе. Как даже такой красивой женщине, как ты, принимать тот факт, что твой мужчина каждый день контактирует с другими женщинами, тактично и эмоционально? Как не ревновать? Не верю в историю про то, когда женщины уверены в себе, им все равно...

— Что в первом браке, что во втором мне даже мысли таких не приходило в голову. Мое доверие безбрежно, как океан. (Смеется.) Думаю, потому что мне самой это не нужно — изменять. Если я захочу отношений с другим мужчиной, то просто встану и уйду, и на этом все закончится. Я сама была на месте моего

первого мужа, вокруг меня всегда было много мужчин и поклонников. И если бы супруг ревновал меня, мы бы сошли с ума и не прожили много лет в браке. Флирт — это просто приятное дополнение, и его нужно научиться принимать. У моего партнера тоже может быть флирт, ведь круто, что он кому-то нравится. Флирт — это как еда. Это делает нас живыми, мне легко войти в телесный контакт, обнять человека, потрогать, улыбнуться, но часто некоторые женщины видят в этом то, что я перехожу границы. (Смеется.) Но поверь, это лишь человеческое общение, и за ним ничего не стоит. Просто я легко и позитивно отношусь к жизни.



Казалось бы, бизнес, рожденный в непростые 90-е, уже в самом своем ДНК должен иметь особый «ген выживаемости». И хотя не каждому предпринимателю было суждено адаптировать свое «детиче» к новой реальности, блестящие истории успеха всё же есть.

Рожденные в 90-е

История группы компаний «Рекламный Дайджест» началась в 1994 году. Именно тогда я решил выпускать газету под таким же именем. Точнее, в тот момент ни о каких других компаниях и не думал. Признаюсь, замечательную идею о рекламной газете подсмотрел в Москве, где выходил подобный проект. Суть его заключалась в том, чтобы размещать рекламу на страницах газеты за деньги, а распространять бесплатно. Такого в Томске еще не было. Первые номера печатали в Асине, так как крупная местная типография отказалась с нами сотрудничать, убоявшись гнева томских печатных СМИ. Им было неприятно появление еще одного издания на рынке. Спустя несколько месяцев типография поняла, что упускает хороший коммерческий заказ, и мы стали печататься в Томске. Горжусь тем, что человек, с которым мы делали самый первый номер газеты, — дизайнер Андрей Благов по сей день работает в «Дайджесте». Вторым направлением рекламного бизнеса в нашем холдинге стала наружная реклама. К слову, с Благовым же мы мастерили своими руками первые вывески в моем гараже. Постепенно подсоединялись другие подразделения — радиостанция, издательский дом, сувенирка, журнал и т. д. Сегодня их число достигло 15.

Интересно вспоминать, как в первые годы верстали газету. Все макеты выводили на кальку. Они представляли собой мелкую

ГРУППА КОМПАНИЙ «РЕКЛАМНЫЙ ДАЙДЖЕСТ»

основана в 1994 году
на рынке 25 лет

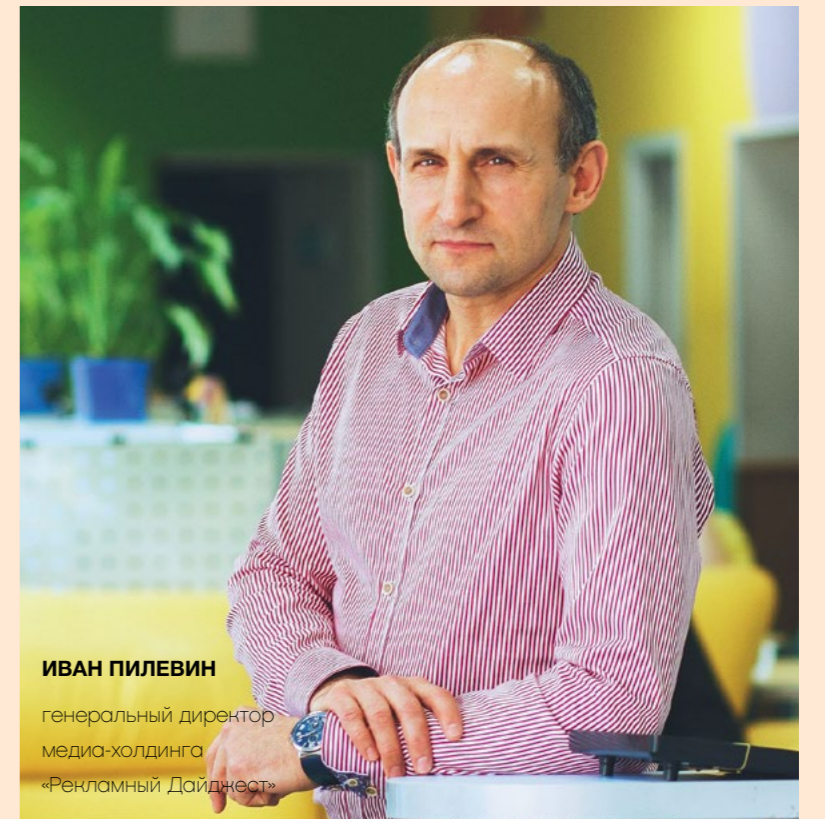
«нарезку», которую в коробке мы относили в типографию. На монтаже макеты собирали в готовые полосы, следуя бумажной распечатке. В типографии сотрудник приклеивал их друг к другу крошечными кусочками скотча — вот так выглядела «верстка» в то время. Был случай, когда рекламное агентство «Имидж» (с которым мы работаем до сих пор) должно было принести макет на монтаж. Но почему-то этого не случилось. Газета вышла тиражом 100 тысяч экземпляров со словами в рамочке «Имидж принесет на монтаж». (Улыбается.)

Еще веселее выглядел процесс добывания бумаги для печати газеты в кризис 1998-1999 годов.

Ее было буквально не достать. Я полетел за ней в Соликамск, на крупный целлюлозно-бумажный комбинат. Приехал на завод, и оказалось, что вся его продукция идет на экспорт. Валютный курс резко изменился, и бумагу стало выгодно продавать за рубеж. Мне отказали в довольно грубой форме. Тогда я придумал схему: поехал к местному руководству железной дороги и предложил ему попросить бумажный комбинат оплачивать транспортные услуги бумагой. Сказал, что заберу бумагу и заплачу больше, чем был их тариф для ЦБК. Железнодорожники согласились. Спустя какое-то время меня в отеле по телефону нашли менеджеры комбината. Поклялись каждый месяц отгружать по вагону бумаги, только чтобы я убрался из Соликамска и больше не затевал своих схем. И слово свое сдержали, поэтому газета выжила.

Главный урок 90-х, который я тогда усвоил, — выживает тот, кто пашет. Хотя я полностью согласен с Насимом Талебом, который в своей книге «Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости» пишет: «...Свободный рынок работает потому, что он позволяет человеку “словить” удачу на пути азартных проб и ошибок, а не получить ее в награду за прилежание и мастерство». Термин «черный лебедь» идеально описывает эпоху 1990-х. Эта птица у Талеба символизирует абсолютно непредсказуемые события со значительными последствиями. «Черные лебеди» слетались в Россию того времени в огромном количестве. Причем и те, которые несли неприятности на хвостах, и те, которые держали удачу в клювах. И выиграл тот, кто по совету Талеба «экспериментировал по максимуму, стараясь поймать как можно больше Черных лебедей». Ведь среди них попадались настоящие «птицы счастья».

Мне повезло, я смог занять свободную нишу. Впрочем, все ниши тогда были свободны, можно было пойти в любую. Никто не понимал, что такое бизнес. Ты просто идешь туда как будто с завязанными глазами. Смелость и везение — вот что работало. И еще не было конкуренции. А когда нет конкуренции и спрос превышает предложение, все прет. Можно ли сейчас поверить, что официальные кредиты в банке выдавались под 130% годовых? Ведь люди брали их и



ИВАН ПИЛЕВИН

генеральный директор
медиа-холдинга
«Рекламный Дайджест»

возвращали. Как? Элементарно: стоимость своего товара умножали во много раз и продавали. Хотя рынок был диким и стихийным, нам повезло: в то время предприниматели уже осознавали, что реклама — реальный двигатель торговли. Чтобы продать свой товар, нужно о нем рассказать. Как и во всем остальном, мы двигались в этом поле интуитивно. Практически не существовало книг по рекламе, а слово «маркетинг» мало кому о чем-то говорило. Всё делали по наитию. Как казалось правильным, так и поступали.

Помню своего первого клиента — это была томская компьютерная компания. На тот момент вообще все компьютерные компании давали рекламу в газете. В то время не было интернета, он появился ближе к концу 90-х.

Большая доля финансовых расчетов в 90-х между компаниями происходила в форме бартера. Однажды с нами рассчитались обезглавленной селедкой и сливочным маслом — клиенты дали рекламу и оплатили тем, что у них было на тот момент. (Улыбается.)

Были товарные биржи: на них люди продавали свою продукцию, покупатели сбывали ее дальше, и так по цепочке. Скорость продаж была так высока, что товар мог еще лежать на складе у первого продавца, а его уже пять раз перепродавали.

Девяностые — это, конечно, тяжелый период, но повезло тем, кто оказался в нужное время в нужном месте. Да, тогда было сложно. И весело. (Улыбается.)



САЛОН ОДЕЖДЫ «ХОРОШО»

Основан в 1998,
на рынке более 20 лет

Самые яркие впечатления из 90-х связаны с поездками: Польша, Турция, Корея... И сегодня любовь к путешествиям сохранилась. Например, в Италии наилучшим образом удается совместить рабочие встречи и вдохновляющее посещение музея Леонардо да Винчи или галереи Брера.

— В начале 90-х годов, — рассказывает основатель и директор салона «Хорошо» Галина Волкова, — я была тренером по художественной гимнастике и руководила спортивной школой в Томске. Но финансирование стало катастрофически уменьшаться, денег на спорт не выделялось... Пришлось менять род деятельности. До этого момента никогда бы не подумала, что буду заниматься бизнесом.

Идея витала в воздухе: многие тогда поехали закупать товары за границу по «челночному» принципу. Были такие люди и среди моих знакомых. Они и позвали меня и мою сестру (тоже тренера) с собой в Польшу. До этого я никогда модой особо не увлекалась. Финский спортивный костюм был для меня самой крутой одеждой. (Улыбается.) На выставках я увидела красивые женственные вещи: платья, блузки... Их мы выбирали на свой вкус.

Когда я была тренером, я тоже часто выезжала в другие города и страны со своей командой. Но успевала посмотреть города лишь из окна автобуса: тренировки-соревнования-режим. А тут за год я увидела Польшу, появились новые знакомые, образовался круг интересных людей. Постепенно пришло понимание, что мне это по душе. С организационными и финансовыми вопросами разобралась быстро — математический склад ума дал о себе знать.

Естественно, у каждого времени свои сложности. Одной из главных проблем 90-х был царящий хаос, расцвет бандитизма и большие риски, которые нужно было просчитывать. Но Томск на фоне других городов был вполне благополучным. Конечно, наше время мне нравится больше. Культура и этика ведения бизнеса постоянно повышается. И даже к конкурентам я сегодня отношусь скорее как к партне-

рам: когда люди стоят рядом с тобой и работают, создается особое поле, куда идут покупатели.

В 1998 году, после дефолта, мы открыли отдел в торговом центре «Европа». Так родился первый салон «Хорошо». За прошедшее время мы выросли до нескольких отделов в различных торговых центрах, у меня появилась команда, которую важно было вдохновлять, развивать, вести за собой. Тогда я стала ходить на тренинги, три года проучилась в школе бизнеса Алекса Яновского. Последние 10 лет все сотрудники проходят постоянное обучение: психология, техники продаж, стилистика. У нас есть свои стилисты, окончившие Высшую московскую школу стилистики.

В моей работе мне всегда были интересны, прежде всего, люди. Видеть их улыбки после трансформации с помощью одежды — для меня большое удовольствие. Еще в 90-е я замечала, что клиенты часто выбирали уже вышедшие из моды вещи, а я стремилась продвигать актуальные бренды, направления, показывая им, как можно создать другой имидж с помощью вещей, и возможно даже понять что-то новое о себе. Сегодня мы не изменяем традициям, даря нашим клиентам праздник преображения с качественной модной европейской одеждой.

«АКАДЕМИЯ НАУЧНОЙ КРАСОТЫ»

основана в 1993 году,
на рынке 26 лет

В конце 80-х Андрей Сорокин, президент «Академии Научной Красоты», познакомился со своими будущими коллегами-косметологами, которые предложили открыть в его родном Таллине косметический салон.

— Я согласился, — продолжает Андрей, — и инвестировал средства. В 1993 году решил окончательно переехать в Москву — вести бизнес в Эстонии русскоязычному населению становилось все труднее. Мы организовали нашу компанию в столице и заключили судьбоносный контракт с французской маркой Académie Scientifique de Beauté. Так родилась «Академия Научной Красоты».

Идея заниматься продажей профессиональной косметики и оборудования возникла не случайно. Для своего таллинского салона мы всё приобретали в Финляндии и подумали, что можно предложить это и другим салонам. На стенде московской выставки мы полностью оборудовали кабинет косметолога, который вызвал интерес и был сразу же куплен.

И вот тогда у нас появилась концепция, которая помогла сделать прорыв в этой индустрии: мы придумали продавать по себестоимости оборудованные «под ключ» кабинеты с условием, что косметику клиент будет покупать только у нас.

Иногда я слышу, что успех «АНК» был предопределен за счет того, что мы первыми вышли на российский рынок профессиональной косметики и оборудования. Но будем объективными, поставщики профкосметики появились еще до создания нашей компании. Мы просто всегда выбирали правильную стратегию развития. Когда начинали работать, Запад выступал как главный подсказчик и кладезь идей. Первые учебные сессии по работе с косметикой и оборудованием у нас проводили зарубежные коллеги. Интерес к ним был огромный — собиралось почти 400 (!) косметологов. Как можно было провести полноценное качественное обуче-



Экскурсия по фабрике Académie Scientifique de Beauté

«Я за контролируемость и прозрачность индустрии красоты, и хочу, чтобы «фейков» в ней не приживалось, потому что от этого зависит здоровье и жизнь людей».

ние, если вокруг кушетки, где демонстрируют процедуру, могут комфортно расположиться максимум 10 человек? Мы первыми стали внедрять современные технологии для массового обучения: ставили камеры с режимами макросъемки и транслировали изображение на большой экран. Сейчас так работают все, а тогда это было наше ноу-хау. Большой упор мы сделали на создании сети собственных представительств. Мы начали этот процесс после кризиса 1998 года, так как понимали, что представительства всегда работают лучше, чем дистрибьюторы, которые преследуют свои интересы. Теперь компания работает как цельный организм: каждое представительство подчиняется единому центру. «АНК» имеет более 10 000 клиентов в России, СНГ и странах Балтии, а в портфеле компании около 20 авторитетных мировых бьюти-брендов.

В 2000 году «АНК» отправила косметологов на первую стажировку в Париж по приглашению французской стороны. Одно дело просто покупать косметику, другое — побывать в лаборатории, где ее придумали, на фабрике, где ее произвели и подготовили к продаже. Такие ознакомительные поездки вошли в нашу практику. Чтобы они были максимально познавательными и вдохновляющими, мы дополняем их культурными мероприятиями.

Спорт на здоровье!

Фитнес-гуру 80-90-х Джейн Фонда и Синди Кроуфорд сделали из спорта настоящий культ. Движение — это жизнь! Специалисты медицинских центров «Терра Медика» и «СКЭНАР ПРАЙД» разделяют это мнение, но всё же подчеркивают, что любая спортивно-оздоровительная программа требует обязательно-го медицинского сопровождения и участия профессиональных тренеров.



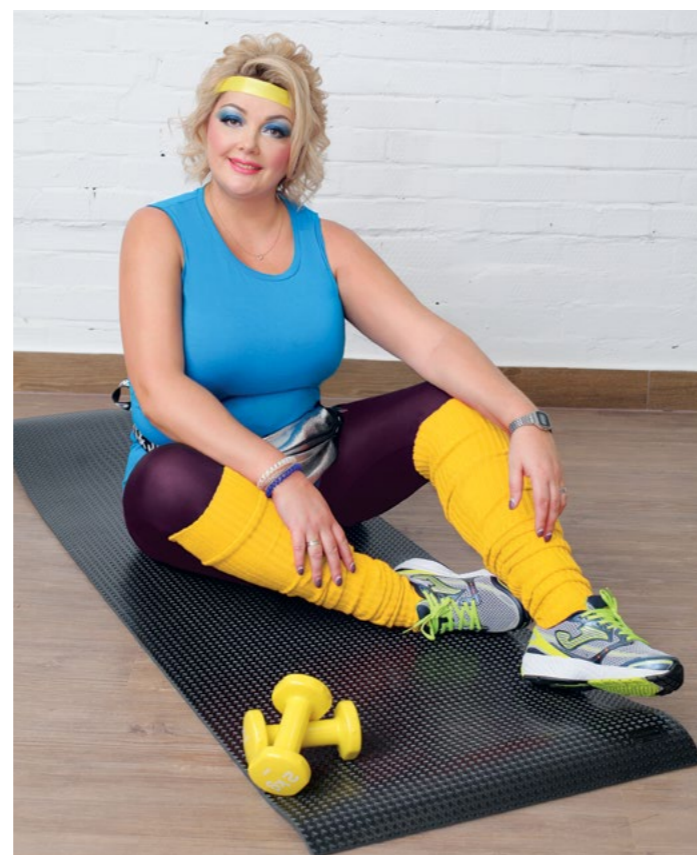
СВЕТЛАНА ГЕННАДЬЕВНА ПЕТРЕНКО, ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ ВРАЧЕБНОЙ КАТЕГОРИИ

Движение — это жизнь. Физическая активность замечательно омолаживает организм, так как с возрастом внутри клеток происходит накопление большого количества продуктов обмена веществ, а способность к их выведению снижается. В процессе тренировки стимулируется продуцирование гормонов, замедляющих процессы старения, увеличивается чувствительность клеток и тканей к инсулину, число капилляров в мышцах, поддерживается эластичность клапанов и камер сердца. Выполнение комплекса упражнений для омолаживания организма под руководством инструктора способствует улучшению эластичности сосудов и снижает риск атеросклероза.

Сбалансированный подход к физическим нагрузкам актуален и для здоровых людей, и для пациентов с проблемами позвоночника, сердечно-сосудистой системы, повышением артериального давления, ожирения, и для пожилых. Лабораторная и функциональная диагностика, физиотерапия, УФО- и юмейхо-терапия, массаж, тескао, дыхательная гимнастика, йога и многое другое в рамках индивидуального подхода. Особое внимание уделяется программам женского здоровья и омоложения.

НАТАЛЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА ШИШКИНА, ОСНОВАТЕЛЬ И УЧРЕДИТЕЛЬ МЦ «ТЕРРА МЕДИКА»

TRX — это вид спортивных занятий с весом собственного тела. С их помощью можно заниматься аэробными, функциональными, силовыми, статическими тренировками и упражнениями на растяжку. Прорабатываются внешние и глубокие мышцы — стабилизаторы, которые не всегда доступны при обычных тренировках. Исключает силовую нагрузку на позвоночник, поэтому является безопасным для спины. Такие занятия полезны мужчинам и женщинам.



МУАН: Центр красоты «Подружка невесты», @tornevesta_salon
Одежда: Магазин спортивного питания и одежды «До4а Market», @do4a_market_tomsk
Купальники и аксессуары: @maryshop_tomsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА СУРОДЕЕВА, ДИРЕКТОР МЦ «ТЕРРА МЕДИКА», ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ ВЫСШЕЙ ВРАЧЕБНОЙ КАТЕГОРИИ

Кардиотренировки направлены на создание мышечного тонуса, укрепление сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы, повышение выносливости. Подходят людям с артериальной гипертензией, остеопорозом, болями в спине, для реабилитации после травм. Наличие амортизирующих систем на беговых дорожках позволяет уберечь организм от нагрузок на опорно-двигательный аппарат, за счет отсутствия случайных неровных поверхностей.



ТАТЬЯНА АНАТОЛЬЕВНА ВАСИЛЕВСКАЯ, КАРДИОЛОГ-РЕВМАТОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Функциональные тренировки или лечебная физкультура необходимы при хронических или врожденных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, дыхательной, пищеварительной системы, снижают частоту простудных заболеваний, обеспечивают положительный эмоциональный фон. ЛФК благотворно воздействует на нервную систему, улучшая ловкость и быстроту реакций, внимание и познавательные способности. Вырабатываются эндорфины — гормоны счастья, дающие чувство удовлетворенности жизнью.

ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА ЭЛЬ АКАД, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ МЦ «ТЕРРА МЕДИКА», АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, К.М.Н.

Мышцы тазового дна оказывают серьезное действие на внутренние органы, поэтому нуждаются в тренировке под контролем. Их регулярная нагрузка предупреждает опущение репродуктивных органов, развитие инфекции мочеполовой системы, ранний климакс, недержание мочи и сексуальные расстройства. Восстановиться после родов помогают тренажеры для мышц тазового дна (например, REDCORD) и лечебная физкультура.



СКЭНАР ПРАЙД
Центр интеллектуальных медицинских технологий

ул. Яковлева, 15, тел. 777-100,
skenarpride.ru @skenarpride
f@skenarpride.ru v@skenar_pride



ТЕРРА МЕДИКА
ПЕРВЫЙ ТОМСКИЙ ЦЕНТР ДЕРМАТОЛОГИИ

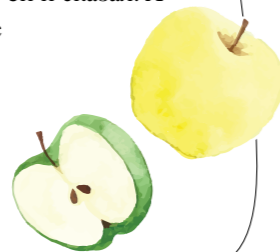
ул. Яковлева, 15, тел. 77-03-03,
terra-medika.pf @terramedica_tomsk

Это было недавно, это было давно... 90-е промчались, оставив о себе память как о сложном времени перелома эпох. Их вспоминают по-разному, но нельзя не признать, что это десятилетие изменило жизнь и сознание каждого, кто был рожден совершенно в другой стране и верил в иные ценности...

Привет, 90-е!

АНАТОЛИЙ Г., 55 ЛЕТ

В 90-е со мной произошло все, что только могло — плохого и хорошего. Но обо всем по порядку: В 91-м получил квартиру. Получил — не купил. Это была последняя жилплощадь, полученная в порядке живой очереди от бюджетной организации, в которой я тогда работал. Помню, как возмущался, что пятый этаж, балкона нет — не нужна такая... Только благодаря будущей жене, которая просто предложила мне заткнуться и забрать ордер, я не совершил ошибки. Спасибо, любимая! В конце 91-го уже уволился, так как понял, что финансового будущего на прежней работе нет. И вновь моя умная женщина была права, заставив меня сделать этот шаг. Женился на ней в начале 92-го. Ну, что тут говорить: просто как-то вечером мне сказали, что завтра идем в ЗАГС. Надеялся, конечно, что пронесет, но я тут ничего не решал. В 96-м родилась дочь. Спасибо, родная! Люблю, конечно, их обеих безумно. Но тот момент, когда я ничего не мог сделать для своей беременной жены, до сих пор меня гложет... Однажды вернулся с работы, а она мне как-то так просто говорит: «Ты знаешь, я так хочу яблоко!» Не было денег. Ну не было! Ни у кого! Зарплату не платили несколько месяцев. Где-то калымил, где-то по ночам таксовал — но все уходило сразу же. На это одно-единственное яблоко — и не было. «Ты же знаешь, что у нас сейчас денег нет», — вот так я ей и сказал. А она обычно всегда умела ответить, а тут заплакала... Уже ребенку года три было, жена рассказала, что были дни, когда почти совсем ничего не ела: знала, что я приду голодный и оставляла мне еду. Сейчас бы вернуть все обратно — я бы ее завалил этими яблоками! Прости меня, дорогая! Вот почему по сей день и во веки веков все твои желания и просьбы — закон для меня!



ЯРОСЛАВА С., 54 ГОДА

О таком красивом слове, как «девальвация», наш советский человек узнал в 1991 году, хотя когда-то казалось, что это «гнусное порождение капитализма» никогда его не коснется. Помню этот сумасшедший солнечный апрель... Говорить «страшный» не буду, потому что в молодости все выглядит иначе, и почему-то мне все происходящее тогда казалось смешным: если ты сегодня не потратишь свои деньги, завтра они превратятся в ничто. Вчера у тебя были деньги на авиабилет Томск-Москва-Томск, а на следующий день их же могло хватить только на такси до аэропорта. Ну, прикольно же... Была уверена, что не стану участвовать в этом безумном марафоне покупок, тем более, и покупать-то особенно было нечего — в магазинах звенящая пустота, но инстинкт «хранительницы очага», заложенный в каждой нашей женщине, все-таки сработал. Люди давились в очередях, сметая с полок абсолютно все: консервы и крупы, ткани и кастрюли... Моя семья стала обладателем пластмассовой ручной сбивалки (через 15 лет при переезде обнаруженной мной в упаковке), пары складных деревянных стульев (верой и правдой прослуживших нам лет 10) и набора совершенно очаровательных ложек. Кстати, как и хрусталь, доставаемый только по праздникам, столовые предметы из мельхиора были страшно статусными в свое время. Но те, что купила я, были особенные! На них было написано: ложки для икры. Так я узнала, к позору своему, что икру положено есть ЛОЖКАМИ, а не стыдливо размазывать дефицитный продукт по хлебу с кусочком масла. Беречь до «лучших дней» мы их не стали и пустили в дело, как обычные чайные... До сих пор одна ложка в ходу (интересно, можно ее уже считать раритетом?), остальные в конце 90-х были аккуратно, по одной штучке, сложены моей полуторагодовалой дочерью в мусорное ведро (заметила я это только на самой последней, шестой). И икру до сих пор не научилась есть ложками — нет в этом какого-то ощущения праздника.



СЕРГЕЙ З., 60 ЛЕТ

Почти 30 лет назад, в самом начале 90-х, у нас на работе происходило важное событие: мы тянули бумажки, на двух из которых стояли такие аккуратные крестики. Кому повезет их вытянуть, сможет стать счастливым обладателем видеомэгафона корейского производства. Вернее, сможет купить его по талончику в магазине. Помните такое? А корейский видик — это было чуть ли не покруче «Волги», честное слово! Конечно, я думал, что раз я начальник, один из них уж точно будет моим. Но я забыл, что такое женский коллектив — они меня чуть живьем не съели за эту идею. Пришлось вместе со всеми рассчитывать на удачу. А чудо техники-то хочется! Нас много, человек 30, шансов — почти ноль. И тут мои сотрудники все-таки проявили свое уважение ко мне: предложили тянуть первому. Смотрю я на эти нарезанные кусочки бумаги, и стыдно, и хочется заполучить домой этот аппарат, и тут солнце в окно как засветит, и под одним из них четко видно этот злосчастный крестик! Ну, схватил я бумажку! А женщины мои меня поздравляют. Да так искренне! За свою подругу уже меньше радовались! Где-то с год я домашних к проигрывателю почти не подпускал. А чуть позже оказалось, что у тебя все будет — и магнитофон, и иномарка, при условии, что есть деньги. Как-то о духовности никто не думал в это время, все разменивалось на желание оторваться и жить покруче!

МАРИНА А., 50 ЛЕТ

Под стук вагонных колес и своего бьющегося сердца в 1993 году я впервые пересекаю границу. Мне повезло, точнее удача привалила моей сестре, которая выскочила замуж за поляка. А я получила приглашение прибыть в Познань на целый месяц! Все инструкции мною выучены наизусть: что говорить и как себя вести. Отдельное напоминание — не брать с собой много вещей, здесь ЭТО все равно не пригодится. Расстраиваюсь: модные джинсы-варенки, босоножки на мегакаблуке, мини-юбка в комплекте с розовыми лосинами казались мне отличным вариантом для покорения «заграниц». Сестру, которая встречала меня на вокзале, я еле узнала. Раньше

Расстраиваюсь:
МОДНЫЕ джинсы-варенки, босоножки на мегакаблуке, мини-юбка в комплекте с **РОЗОВЫМИ ЛОСИНАМИ** казались мне отличным вариантом для покорения «ЗАГРАНИЦ».

она была как экзотическая птичка, а теперь — сдержанная цветовая гамма, минимум макияжа, несвойственные ей манеры леди... В ближайшие недели, кроме культурологической, я получила жесточайшую модную прививку: ничего яркого, короткого, в цветочек или в обтяжку, минимум косметики, не больше двух-трех цветов в одежде... «То невозможно», то есть «это невозможно!» Наверное, я должна быть благодарна за этот урок нашему пану. Кричащих оттенков с тех пор не ношу в принципе. Но сейчас думаю, что эта так называемая безвкусица — кислотные цвета, пластмассовая бижутерия, панк- и гранж-стиль — стала символом свободы, понимания того, что ты имеешь право самовыражаться, протестом против серости и бедности. Да, вот таким не очень эстетичным по сегодняшним меркам способом. Любопытно, что сегодня 90-е вернулись в моду. Правда, не в стиле сумасшедшего российского десятилетия, а в более гламурном и комфортном варианте. И даже как-то хочется понять, что тебе сегодня из той эпохи захочется надеть снова?

Привносить что-то новое в налаженную работу заведения всегда сложно. Главное — следовать выбранной концепции, поддерживать ее как с помощью коллектива, так и собственным отношением к делу. Тогда успех придет безусловно!

Новые впечатления



АННА МАКШИЦКАЯ
арт-директор

В ежедневную работу ресторана идеально вписываются праздничные даты и события. Какие-то мы стараемся отмечать масштабно, со специальной программой и приглашенными звездами, другие — скромно и тихо. С каждым годом гости хотят чего-то большего, но что именно — никто не знает. (Улыбается.) Мы стремимся подстроиться под индивидуальные предпочтения и желания гостей: есть программы для небольших компаний и для более многочисленных. В наступившем сезоне мне хочется видеть наш ресторан таким, какой он сейчас: с невероятной атмосферой, вкусной кухней, быстрой подачей, приятной ценой на блюда и напитки, трудолюбивой командой. Пусть у нас будет много-много счастливых гостей, и **вы в центре внимания!**

Самый запоминающийся случай в работе ресторана в прошлом году пришелся на пятницу. Забронирован и накрыт на компанию из 20 человек стол на имя Владимира. Приходят гости, их провожают, усаживают. Минут через 15 выясняется, что это другие люди. А мест свободных больше нет. Хорошо, что директор был на месте и решил эту ситуацию — пересадил гостей в отдельный зал, и все остались довольны.

З а годы существования компании в нашем коллективе сложились собственные традиции: 3 раза в год мы дружно устраиваем корпоративы, на которых выделяем лучших сотрудников и тех, кто работает с нами с самого открытия ресторана. Это очень интересные мероприятия: они позволяют увидеть команду с другой стороны и сплотить ее! Атмосфера ресторана, где гость **в центре внимания** — это на 100% заслуга сотрудников «TWO CHEFS». Именно они формируют ее своим отношением к гостю и к месту, в котором они работают. А я со своей стороны могу только задать правильное направление, улучшить их условия работы, сделать комфортным визит гостя в ресторан. Приятно, что на обновленный интерьер наши гости реагируют однозначно позитивно. В нем появилось много зелени, обновилась мебель: стала более удобной и стильной. Это не может не нравиться людям! Все мероприятия у нас проходят очень весело и незабываемо. Мы рады видеть всех, кто хочет отметить важную дату в нашем ресторане в любом формате и быть **в центре внимания.**



АНДРЕЙ МАКШИЦКИЙ
директор



ВЛАДИСЛАВ ЛИИ
шеф-повар

Н аша кухня каждый день старается «расти» в профессиональном плане, не застаиваться на одном уровне. У каждого гостя ресторана «TWO CHEFS» есть свои фавориты в меню, но бесспорно то, что стейк из капусты — в сердцах у многих! Хочу обратить ваше внимание в новом году на телячьи хвосты с цветной капустой и на кабачок-гриль с муссом из пармезана. Считаю, что обновлять меню нужно со сменой сезонных продуктов. Правда, в Томске это сложнее из-за долгой зимы, но даже в таких условиях нам есть чем удивлять. В 2020 год мы идем со множеством свежих идей для улучшения меню ресторана, но подробности раскрывать не буду. Как и прежде, мы продолжим удивлять гостей вкусовыми сочетаниями, скоростью подачи блюд и их ценой. Желая нашим постоянным и будущим гостям не бояться совершать гастрономические открытия, стремиться к ним, ну и конечно получить много интересных и вкусных удовольствий вместе с нами. Всегда ждем вас в ресторане «TWO CHEFS», где **вы в центре внимания.**

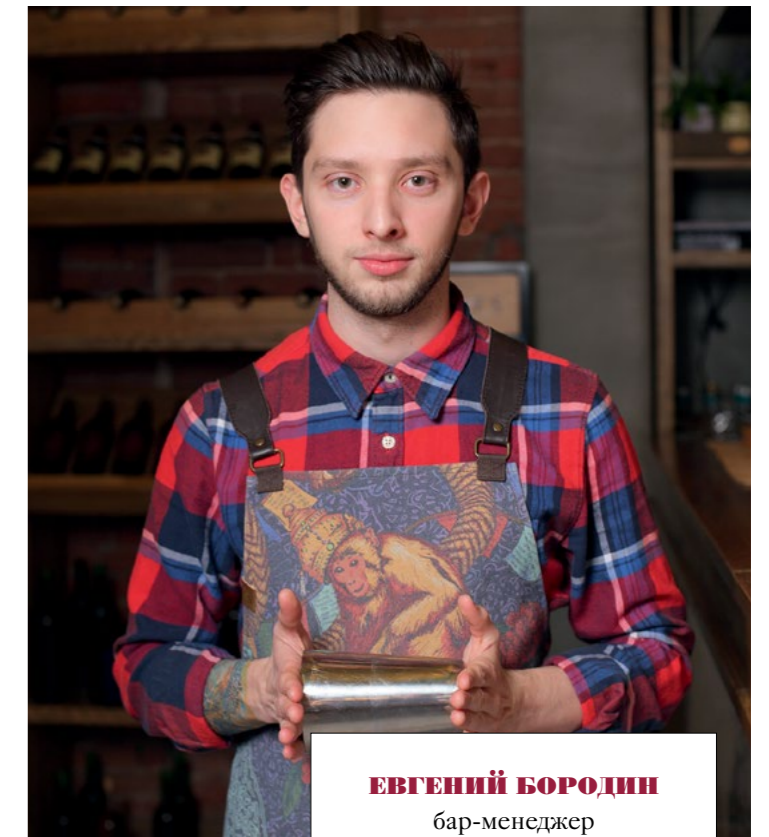
Образ для Анны Макшицкой: Raido, пр. Фрунзе, 24, тел. (3822) 53-29-99, @raido_club

РЕСТОРАН с невероятной атмосферой, ВКУСНОЙ КУХНЕЙ, БЫСТРОЙ подачей, приятной ценой на блюда и напитки, ТРУДОЛЮБИВОЙ командой

TWO
· CHEFS ·
RESTAURANT

Набережная реки Ушайки, 16
Бизнес-ланч с 12:00 до 17:00
Бронирование столиков (3822) 995-996
twochefs.chefsgroup.ru
@two_chefs_tomsk

У меня нет самого любимого напитка, потому что многое зависит от настроения. Но уверен: на каждый случай я найду что-то подходящее. И вам в этом помогу обязательно! Сейчас наш ресторан погрузился в мексиканскую тематику — мы предлагаем традиционные напитки с текилой в разных гастрономических сочетаниях. Связано это с тем, что наш бар попал в Топ-30 России и был приглашен на конкурс «Olmeca Spirit 3.0». А вообще обо всех интересных предложениях готов рассказать лично при встрече, ведь гость — **в центре внимания!** Мы готовы удивить вас и новой винной картой — большинство этих позиций не встретите на полках магазинов. Так что обещаю настоящий эксклюзив в ваших бокалах и взрыв эмоций после дегустации! Хотите оказаться в саду? Для вас будет приготовлен эксклюзивный «Flower Gimlet» с цветочным джином, укропным маслом и кордиалом из лаврового листа. А вообще — экспериментируйте и обращайтесь за советом! И не пейте виски с колой, пожалуйста.



ЕВГЕНИЙ БОРОДИН
бар-менеджер



Шагая
к счастью

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Самое важное в работе с пациентом — собрать исчерпывающий анамнез, так как именно здоровье человека — основа качественной и счастливой жизни», — уверена Елена Жернакова. В отличие от эстетического педикюра ей, как подологу, приходится углубляться в проблемы диабетической стопы, вросшего ногтя, застарелых мозолей, но свою профессию она любит безусловно, отдавая ей все силы и все свои знания.

— Елена, как вы пришли к решению стать подологом? Это ведь достаточно редкое направление, предполагающее наличие высокой квалификации...

— Создавать роспись на ногтях я любила еще в школьной юности. В начале 2000-х я отучилась на мастера эстетического педикюра и, начав работать по данной специальности, то и дело сталкивалась со сложными проблемами стоп и ногтей. Я поняла, что, во-первых, именно такие задачи мне нравилось решать больше всего, а во-вторых, что мне категорически не хватало знаний, которые можно было бы применять на практике.

Когда я приняла решение, что хочу профессионально заниматься подологией, то узнала, что в России нет обучения в данной области. Оказалось, правда, что таких, как я, желающих овладеть знаниями по подологии, много. Мы сформировали группу и самостоятельно организовали себе обучение в Германии и Испании.

— За что вы любите свою профессию?

Помогать ПАЦИЕНТУ — это мое ПРИЗВАНИЕ, гражданская ПОЗИЦИЯ, это заложено У МЕНЯ в крови.

— Больше всего мне в ней нравится ощущение ее уникальности, то, что во мне нуждаются люди, что мои услуги востребованы. Главное, мне нравится то, что я могу быть полезна людям. Помогать пациенту — это мое призвание, гражданская позиция, это заложено у меня в крови.

— Когда вы поняли, что то, что вы делаете, приносит людям радость, помогает им?

— Когда я стала видеть динамику своей работы, первый результат, когда ребенок принес мне цветок на прием в знак признательности. Такое благодарное отношение пациентов очень вдохновляет и стимулирует меня к дальнейшей работе.

— Какими качествами, в том числе человеческими, должен обладать настоящий подолог?

— Во-первых, хотя подолог и не осуществляет врачебную деятельность, ему всё же желательно иметь хотя бы среднее медицинское образование. Подология — это целая наука о стопе, парамедицинская специальность, которая пересекается с дерматологией, хирургией, эндокринологией и прочими, и требует более углубленных знаний по данным направлениям. Во-вторых, это должен быть человек бескорыстный, практикующий квалифицированный подход к решению проблем пациента. В-третьих, такому специалисту необходимо иметь настрой на постоянное профессиональное развитие.

— Вы относитесь к последователям здорового образа жизни?

— Конечно. (Улыбается.) Считаю, что в целом, вне зависимости от своего рода деятельности, каждый человек должен быть приверженцем здорового образа жизни. На эту, как я считаю, щепетильную тему можно много говорить, а можно решить ее для себя раз и навсегда, как и

сделала я: здоровый образ жизни — это и есть я сама, когда нахожусь в гармонии с собой.

— Неприглядная, не вполне эстетическая, сторона вашей профессии никогда не отталкивала вас?

— Как бы странно это ни звучало, за все время практики я не увидела неприглядной стороны своей профессии.

— Сентиментальность и неравнодушные в отношениях с пациентами — это преимущество или недостаток?

— Сентиментальность в работе, на мой взгляд, является недостатком и часто может напрямую помешать работе, особенно в сложных случаях. А вот неравнодушные, милосердие, сострадание — безусловно, преимущества, которые помогают глубже погрузиться в решение проблем пациента, отнестись к каждому индивидуально.

— Что самое трудное в вашей профессии?

— Донести до человека информацию о необходимости сотрудничества с врачами, ведь у большинства моих пациентов уже имеется довольно печальный опыт. Но лишь комплексный подход позволяет решить проблему на все 100%, поскольку некоторые случаи требуют назначения узких специалистов.

— Каким вы видите будущее вашей специальности?

— Я хочу, чтобы у людей была возможность обслуживаться по полису ОМС и получать комплексную помощь в устранении проблемы, чтобы для людей пожилого возраста визиты к подологу стали нормой, и чтобы даже в домах престарелых люди могли получать такой уход. Я много об этом думаю и работаю в данном направлении, потому что уже поставила для себя определенные цели, к которым стремлюсь.

Подологическая практика Елены Жернаковой,
тел. +7 903 955 20 95,

онлайн-запись: podologtomsk.ru

[@podolog70](https://www.instagram.com/podolog70), [@podologtomsk](https://www.instagram.com/podologtomsk), [@podo_haus](https://www.instagram.com/podo_haus)

ВРАЧЕБНОЕ КРЕДО

Здоровье и красота — те направления, которыми необходимо заниматься постоянно. Мы собрали уникальный спецпроект с представителями разных сфер медицины, чтобы получить квалифицированные ответы на самые волнующие вопросы.

Илья Казанцев

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ,
ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ ЧЛЕН РОПРЭХ И SAPRASC

Я принял решение стать врачом, потому что родился им. У меня в принципе не было других вариантов никогда. С самого детства видел себя со скальпелем в руках, хотя родственники никакого отношения к медицине (кроме бабушки — медицинской сестры) не имели. А любовь к искусству привела меня в пластическую хирургию.

Больше всего мне нравится в моей профессии то, что я меняю форму, решая самую страшную для пациента проблему — ту, которую видят окружающие. Неважно, какую операцию делаешь, эстетическую или реконструктивную, всегда должен видеть улыбку счастливого пациента, олицетворяющую решение проблемы.

Самый незабываемый случай в моей практике произошел, когда я выполнял реконструктивную операцию по разработанной технологии, которую на тот момент еще никто не применял. Это была сложная микрохирургическая пересадка тканей, выращенных на плече пациента, для восстановления всего наружного носа.

«Медицина – сестра философии». Отчасти я согласен с этим высказыванием Демокрита. Уметь размышлять и анализировать — чрезвычайно важно.

Медициной не стоит заниматься тому, кто не может отдать ей полностью всего себя. Для того чтобы оставаться на «гребне волны», необходимо постоянно учиться, посещать конгрессы и мастер-классы, выступать с сообщениями и докладами, делиться опытом.

Должен ли сам врач быть рьяным приверженцем здорового образа



жизни? Во всем, включая биохакинг и ЗОЖ, должен быть разумный предел, основанный на доказательной базе, а не на мнении блогера. Врач, как и любой человек, должен следить за своим здоровьем без фанатизма и безумства.

Сентиментальность во врачебном деле — недопустима, а неравнодушные должны быть таким, чтобы не принималось за слабость.

Мне бы хотелось, чтобы мои дети тоже выбрали медицинскую специальность.

Прав А.П. Чехов, сказавший: «Ни одна специальность не приносит порой столько моральных переживаний, как врачебная». Совершенно верно, часто мысли о здоровье и благополучии пациентов мешают повседневной жизни.

Ты понимаешь, что становишься врачом, когда в студенчестве даже во сне можешь сказать: интракапиллярный гломерулит при мезангиопролиферативном гломерулонефрите.

Будущее пластической хирургии, каким его вижу я — это совершенствование существующих методик, аппаратуры для операций и девайсов для послеоперационной реабилитации, а также регенеративных технологий. В скором времени люди будут в молодости сдавать биоматериал, а выделенные из него клетки будут множиться в лабораториях, консервироваться и сохраняться в биобанках. Так, в старости под контролем пластических хирургов станет возможным проведение омолаживающих процедур с помощью «молодых» клеток пациента.

САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

профессионализм и искренность.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

основа всей жизни врача.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН...

делать что-либо строго по показаниям.

ВРАЧЕБНОЕ КРЕДО:

заниматься нужно не «ловлей бабочек», а «благоустройством сада».

На хорошие «цветы» «бабочки» прилетят сами.

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650,
www.1klinika.ru, @chastna

Ирина Королева

ВРАЧ-ПРОФПАТОЛОГ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ

Я приняла решение стать врачом, потому что это самая гуманная и нужная профессия, востребованная во всем мире, и безработица мне не грозит. (Смеется.) Эта профессия при правильном подходе никогда не станет рутинной. Еще одной важной мотивацией для меня стало стремление к самопознанию и саморазвитию. Я понимаю, что врач постоянно может расти как личность, которая стремится помочь людям и оставить в их памяти положительный след. Ну и магию белого халата никто не отменял. (Улыбается.)

Больше всего мне нравится в моей профессии то, что где бы ни жил человек — в деревне или мегаполисе — без доктора не обойтись. Если мне зададут вопрос: «Зачем мы живем и в чем смысл существования?», я смогу ответить на него легко: «Помогать другим обрести здоровье, веру в свои силы к спасению». В моей профессии мне нравится и то, что я могу поставить человека на ноги, испытывая от этого профессиональную гордость.

Медициной не стоит заниматься тому, кто не любит людей, не умеет глубоко погружаться в проблему, у кого нет чувства сострадания, терпения и умения сопереживать. Не стоит идти в медицинский институт, если ты не готов постоянно совершенствоваться, обучаться даже в свободное от профессии время, а также если ты не готов брать на себя эту большую ответственность за жизнь других людей.

Врач должен сам быть здоровым человеком, следить за своей



САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

найти к нему персональный подход, быть с ним заодно, иметь одну общую цель — выздоровление.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

это добросовестно делать свою работу, судьба, образ жизни.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН...

быть здоров!

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО

не навреди и услышь пациента.



ул. Сибирская, 29/1 (2-й этаж), тел.: 909-911,
☎8-909-543-10-32, pmostandart.ru

активностью и быть примером для пациентов. Он не имеет права на вредные привычки, обязан придерживаться правильного питания, но без фанатизма. (Улыбается.) Ведь именно такому врачу больше доверяют люди и с удовольствием выполняют все его рекомендации.

Сентиментальность как эмоция, настроение души хороша, когда ты находишься наедине с собой или в общении с близкими людьми, но во врачебном деле она не помощник. Нравнодушные — это проявление сострадания ко всему живому, готовность прийти на помощь, пусть даже в ущерб себе самому. Нравнодушный — это милосердный человек, трепетно относящийся к другим вне зависимости от их социального статуса. Он не может спокойно воспринимать чужую боль, поэтому старается всем помочь. Считаю, что врачами могут работать исключительно равнодушные люди.

Медицина — сестра философии? Да, согласна. Медицина и философия похожие науки. Они обе лечат: медицина — тело, философия — душу. Ведь наша профессия всегда связана не только с избавлением людей от физических страданий, но и с добротой, поддержкой, милосердием, чуткостью, способностью размышлять о человеческой жизни и ценности — всем тем, что медики называют медицинской этикой. А это, как известно, понятие философское. Философия, в принципе, помогает медикам на многое смотреть иначе, видеть невидимое.

Наталья Алина

ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ

Я приняла решение стать врачом, потому что чувствовала в себе желание помогать людям. Пока я училась в медицинском университете, несколько лет работала на скорой помощи. Это хороший опыт, который помогает мне до сих пор быстро принимать решения в различных сложных ситуациях, которые бывают в ежедневной работе.

Больше всего мне нравится в моей профессии то, что когда видишь результаты своей работы и счастливые лица своих пациентов, понимаешь, что тебе самой это приносит радость. Каждая женщина хочет быть молодой и привлекательной, а я просто превращаю эту мечту в реальность.

Медициной не стоит заниматься тому, кто не сможет отдать этому всю свою душу и время — ведь это на всю жизнь.

Врач должен быть рьяным приверженцем здорового образа жизни, потому что 80% здоровья зависит от самого человека. Хороший сон, правильное питание, занятия физкультурой — все эти простые правила дарят здоровье и долголетие. Я уже 5 лет занимаюсь в клубе «Солерно», что помогает мне сохранить хорошую форму, дает положительные эмоции и прекрасное настроение на весь день.

Сентиментальность и равнодушие во врачебном деле — для меня это преимущество, ведь помогая людям, ты получаешь в ответ положительные эмоции. Я радуюсь вместе со



своими пациентами, когда вижу, как светятся их глаза.

Согласна, что медицина — сестра философии. Ведь врачу надо подумать, прежде чем поставить диагноз и назначить правильное лечение. Чем больше знаешь, тем лучше результат.

Думаю, что на самом деле, ни одна специальность не приносит столько моральных переживаний, как врачебная. Ведь даже в косметологии после многих серьезных процедур должно пройти время, чтобы человек изменился в лучшую сторону, и ты переживаешь вместе с пациентом, не спишь по ночам.

Самый незабываемый случай в моей практике работы косметолога был около 10 лет назад, когда я в первый раз делала процедуру подтяжки лица лифтинговыми нитями. Пришлось немного поволноваться, но результат того стоил.

Вот уже 20 лет я работаю врачом-косметологом и люблю свою работу и своих пациентов. Многие со мной уже долгие годы, а я не перестаю заботиться об их здоровье и красоте. Сейчас прекрасное время для нашей профессии: появляется все больше новых процедур и методик, которые буквально помогают пациентам повернуть время вспять. Я посещаю много семинаров, что очень помогает мне во врачебной деятельности, к нам часто приезжают известные российские и зарубежные коллеги.

САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

услышать его пожелания и предложить решение его проблемы.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

состояние души.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН...

не стоять на месте, постоянно двигаться вперед, чтобы быть в курсе всего нового.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО

не навреди!

Все новинки вы можете узнавать на моей странице в Инстаграм @dr_alina_natalia Или пишите мне на ☎8-903-950-80-36

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Юлия Спирина

ДИРЕКТОР ЦЕНТРА, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, РЕПРОДУКТОЛОГ

Стать врачом я решила еще в детстве. Мне кажется, каждый из нас, когда был маленьким, хотел стать врачом, носить белый халат, работать в чистом кабинете, осматривать людей, выписывать им лекарства, помогать им... Став старше, мы открыли для себя новый мир, новые интересы, новые профессии, а детские мечты для многих остались в прошлом. Но не для меня... Я увлеченно изучала медицинскую литературу, чуть позже стала коллекционировать книги с медицинской тематикой. Зачитывала до дыр знаменитую повесть Ф. Углова «Сердце хирурга», фантастический бестселлер А. Беляева «Голова профессора Доуэля» — хотя его события в современном мире уже и фантастикой не кажутся.

Больше всего в моей профессии нравится то, что я помогаю женщинам обретать радость материнства. Счастливые глаза женщин, преодолевших бесплодие, дарят такое тепло и энергию, что хочется работать с еще большим энтузиазмом!

В моей многолетней медицинской практике, конечно, много незабываемых случаев — ведь практически все сложные пациенты не забываются, и чаще всего с этими женщинами я поддерживаю отношения и после того, как смогла помочь им. Они приводят детей, чтобы я смогла увидеть, как они выросли, дарят их фото. Могу рассказать одну историю. Бывшая томичка, постоянно проживающая в Германии, обратилась в наш Центр за получением консультации после 8 неудачных попыток ЭКО, проведенных по месту жительства. При обследовании нами были выявлены и устранены причины возможных неудач ЭКО, проведено лечение, и когда она



САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

быть с ним заодно в достижении излечения.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

нечто врожденное, интуитивное и, возможно, генетически обусловленное.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН...

быть уверенным в своих действиях и в то же время не пренебрегать привлечением других специалистов для верификации сложных диагнозов.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО

«Искренняя любовь к профессии — залог успешного врачевания!»



пр. Фрунзе, 39 (2-й этаж),
тел. (3822) 799-200, drspirina.ru

вернулась в Германию, ей был проведен перенос эмбрионов, после чего наступила беременность. Этим летом пациентка приходила в Центр и познакомила нас со своим долгожданным ребенком! Было очень приятно и радостно видеть ее с малышом.

В медицину не стоит идти человеку, который не любит людей. У него ничего не выйдет, даже если он получит отличное образование. Врач должен найти контакт с пациентом, на доступном языке информировать его о диагнозе и плане лечения. Только такой тандем всегда успешно разрешает даже самые сложные задачи.

Врачи не всегда стремятся заботиться о своем здоровье. Медики — тоже люди, поэтому среди них есть как те, кто равнодушен к собственному здоровью, так и те, кто рьяно заботится о нем, придерживается правильного питания и занимается спортом.

Сентиментальность и неравнодушие есть в каждом враче в той или иной степени, и, конечно, это не всегда благо. Неспроста профессия врача считается фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые случаи переживаются нами как собственные и отражаются на здоровье.

Хотелось мне или нет, чтобы мои дети продолжили семейную медицинскую династию, но моя дочь уже учится на 4-м курсе лечебного факультета. Сын еще маленький, ему 5 лет, но он планирует стать врачом-стоматологом.

Да уж, если собирается компания медиков, скучно не бывает никогда. Люди без медицинского образования порой испытывают некоторый дискомфорт, оказываясь там, но это быстро проходит.

Евгения Рафальская

ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ



Почему я решила стать врачом? Представьте, середина 90-х, маленький шахтерский городок в Кемеровской области. Большая часть населения пребывает в депрессии и топит ее в алкоголе. Я четко понимала, что это не мой путь. Единственное, что было мне близко в школе, — это естественные науки, ну и женское желание быть красивой. (Улыбается.) И я решила стать врачом. Не буду врать — о косметологии я не думала, а склонялась к хирургии. Но после курса судебной медицины поняла, что труд хирурга требует холодного рассудка и равнодушия. Работать бок о бок со смертью я не смогла бы эмоционально.

Я окончила лечебный факультет СибГМУ и поехала в Москву к сестре — отдохнуть, понять, куда двигаться дальше. Профессии косметолога тогда не существовало, была только дерматовенерология. По случайному стечению обстоятельств, моя однокурсница пригласила меня работать администратором в косметологический салон своей мамы на Плющихе. Для меня это был другой мир — мир красоты, известных людей, какая-то совершенно другая медицина... Там и решила — хочу быть косметологом!

Медициной, а точнее — косметологией, не стоит заниматься тому, кто приходит в эту профессию просто заработать денег. Пациент это всегда чувствует, и редко это заканчивается хорошо. Чаще всего именно с этим связаны все «неудачи» клиники — малое количество клиентов и прочие проблемы. Люди все чувствуют и на ложь не идут.

Я люблю свою профессию, потому что она позволяет мне, оставаясь

врачом с классическим образованием и правилами, выглядеть и оставаться вне шаблонов. Не носить кипенно-белый халат, а быть индивидуальной как внешне, так и в подходе к работе. А знаете, как приятно наблюдать за пациентом, который после процедуры смотрит на себя и улыбается своему отражению. И за эту улыбку тоже я от всей души люблю свою профессию!

Как профессионал, считаю необходимым работать в содружестве с узкими специалистами — эндокринологом и гастроэнтерологом. Результат такого подхода всегда в разы эффективней и дольше.

Кто никогда не станет моим пациентом? Во-первых, я не лечу по чужим схемам и схемам, которые разработали сами пациенты. Во-вторых, наверное, те клиенты, которые слишком рьяно следуют моде, рекламе и сиюминутным хитам. Пресловутые «губы дьявола» или губы, из-за которых не видно носа, я не стану делать ни при каких условиях. Лица моих пациентов — это и мое лицо тоже. Рисковать репутацией я не считаю нужным.

Пациент, который мне запомнился больше всего, — это 83-летняя женщина, которая впервые обратилась к косметологу. Знаете, какая была причина? Влюбилась и год назад вышла замуж! Вот такие дамы вызывают у меня восторг!

Мой любимый анекдот на медицинскую тему: «— Не все женщины продаются! — Да, это верно! У некоторых просто не товарный вид!»

САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

быть вне стереотипов сиюминутной моды и мнения «подружек» пациента.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН...

не только уметь сделать «губы дьявола», но и уметь от них отговорить.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО

красоту невозможно «сделать» только снаружи.



Евгения Рафальская
ул. Карташова, 4,
тел. 33-74-33,
@kosmetolog.er

Оксана Макеева

ВРАЧ-ГЕНЕТИК, К.М.Н., ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ЦЕНТРА КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ «НЕББИОЛО»

В медицину и врачебную деятельность я пришла через науку. Мне одинаково легко давались и гуманитарные, и точные дисциплины. Прежде чем принять решение о поступлении в медицинский, я готовилась стать юристом, лучше всего адвокатом — мне всегда хотелось помогать людям. Но лет в 17 я прочитала книгу о генетиках «Белые одежды» и поняла, что эта наука и есть самое интересное, чему только можно посвятить жизнь! Долгое время занималась научными исследованиями в НИИ медицинской генетики в Томске. Это было захватывающее время, когда мы разрабатывали панели генетических маркеров для оценки риска различных заболеваний. Приходилось прилагать огромные усилия, чтобы разъяснить врачам, как их можно использовать. Сейчас такие тесты стали рутинной, но тогда мы были на передовой. Роль консультанта-генетика изменилась: мы стали выполнять просветительскую роль, объясняя пациентам и врачам других специальностей не только ценность, но и ограничения прогностических генетических тестов. Я проходила стажировки в ведущих университетах США. И, можно сказать, по воле случая (хотя в жизни не бывает ничего случайного), через науку я пришла в клинические исследования новых лекарств и организовала независимый центр «Неббиоло».

История создания центра клинических исследований «Неббиоло» необычная не только для нашего города, но даже для страны. Этот проект, имеющий прочные международные



САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

дать ему правильный вектор в отношении сохранения здоровья, вложить в его голову идеи, которые помогут ему вести здоровый образ жизни и позволят прожить как можно дольше.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

помощь людям

ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН... быть высокообразованным, преданным своей профессии, любознательным, он должен иметь широкий кругозор и обязательно знать английский язык.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО

Нет ничего невозможного — нужно только захотеть!

корни, вырос из мечты разработать лекарство от болезни Альцгеймера. Он не был коммерческим, но привел к большим успехам, которые и позволили создать исследовательский и медицинский центр. В 2020 году клинике исполняется 9 лет, и мы прочно стоим на ногах, имея репутацию экспертного центра по целому ряду медицинских специальностей.

Ко мне обращаются пациенты для того, чтобы выбрать подходящий для них генетический тест и лабораторию для его выполнения или за консультацией по результатам проведенного генетического теста. Моя задача — интерпретировать сугубо научные данные, понятные только специалисту, и сделать их доступными пациенту и лечащему врачу. Чтобы, во-первых, человек мог выбрать самый эффективный метод лечения болезни, а во-вторых, принимал в основном обоснованные стратегические решения в отношении собственного здоровья или здоровья ребенка. Каждый случай уникальнейший и требует от доктора не только индивидуального подхода, но и крайней осторожности — некоторая генетическая информация может быть излишней или даже нанести непоправимый вред, если науке неизвестно, как ее можно интерпретировать, или в случае, когда болезнь не имеет лечения.

Врач должен сопереживать пациенту. Если нет этого чувства, нет базовой любви к людям, как правило, это признак профессионального выгорания. Профессия врача самая гуман-

ная, трудная и почетная. Я стараюсь всегда транслировать эту мысль и, как руководитель, соответствующим образом отношусь к нашим врачам.

Для врача, как и для ученого, на мой взгляд, очень важно обладать высоким уровнем интеллекта, быть трудоспособным, иметь желание развиваться, постоянно учиться и не останавливаться на достигнутом. Невозможно ограничиваться знаниями, полученными 10—15 лет назад. Нужно владеть английским языком, чтобы иметь прямой доступ к результатам международных исследований, постоянно читать, следить за тем, что происходит в мире науки, потому что всё меняется слишком стремительно.

Генетика определяет лишь часть того, что мы есть. Как и любая наука, она должна стоять на службе человечества — к примеру, благодаря генетическим исследованиям стало возможным выращивание тканей и органов. До генетического отбора и встраивания генов для получения определенных качеств личности еще далеко. Самыми трудными здесь являются этические аспекты (относительно не технологии). Вопрос философский! Много фильмов и книг рассказывают о том, что генетика — это не приговор. Человеческий организм устроен настолько сложно, что предсказать что-то с уверенностью нельзя, конечный результат в любом случае зависит от взаимодействия генетических факторов и факторов внешней среды, нашего воспитания и окружения.

Наиболее перспективное направление генетики, на мой взгляд,

Моя задача — интерпретировать сугубо **НАУЧНЫЕ** данные, **ПОНЯТНЫЕ** только специалисту, и сделать их **ДОСТУПНЫМИ ПАЦИЕНТУ** и лечащему врачу.



— это редактирование генома — исправление генов в отдельных органах или возможность сделать это еще до зачатия, в период планирования беременности.

Редактирование генома можно применить к любому заболеванию — например, к болезни Альцгеймера. У этого заболевания, связанного с деятельностью головного мозга, действительно очень сильный генетический компонент. Существует мнение, что ею рано или поздно заболеет каждый человек, просто не все доживают до этого возраста. Тем не менее, есть набор факторов, которые позволяют отсрочить время ее наступления.

Работа — это важная часть моей жизни, и мне не нужно от нее абстрагироваться. Для меня это естественно, как, наверное, для любого врача. Нельзя быть 8 часов врачом,

а приходя домой — уже не быть им. И ученый, и врач — это профессии, которыми ты живешь 24 часа в сутки. Отвлекаться, переключаться — это правильно, но для себя я никогда не видела в этом проблемы.

Эмоции — это главное, во что можно вкладывать свое время. На мой взгляд, с возрастом понимаешь одну очень правильную вещь — что важен каждый день и всё происходящее в жизни. Каждая встреча, каждый разговор — нужно жить этим здесь и сейчас и получать от этого удовольствие. Нужно быть максимально вовлеченным во все действия, которые ты предпринимает, и окружать себя тем, что захватывает тебя эмоционально — например, искусством. Поэтому я люблю путешествия, театр, люблю спорт (он как раз помогает переключаться).

Неббиоло
ЦЕНТР КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ



Центр клинических исследований «Неббиоло», пер. Островского, 23, тел. 467-200, nebbiolomed.ru, [@nebbiolo_med](https://www.instagram.com/nebbiolo_med)

Оксана Заюкова

ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ

Стать врачом я решила еще во время учебы в средних классах школы, «дух медицины» все-таки витал в нашей неврачебной семье: моя прабабушка еще до революции была врачом, а тетя — хирургом. Поэтому были и вечерние долгие разговоры о профессии, и захватывающие рассказы о сложных случаях и спасенных жизнях! В 17 лет, выбирая медицину, я, конечно, до конца не осознавала громадную ответственность этой специальности. Но профессия меня захватила. Я работала во всех областях акушерства и гинекологии: врачом женской консультации и отделения патологии беременных, много лет трудилась врачом родильного отделения. Несмотря на такой опыт, я почувствовала необходимость профессионально расти дальше, получила образование в области ультразвуковой диагностики и работала в НИИ генетики врачом пренатальной диагностики.

Сейчас я веду индивидуальный прием, и все мои знания и возможности сложились в единую систему, позволяющую женщине пройти обследование и лечение у одного специалиста. И снова мне интересно учиться! Именно поэтому такие новинки гинекологии в нашем городе, как БОС-терапия при работе с мышцами тазового дна, коррекция недержания мочи объемобразующими препаратами впервые стали применяться в нашей клинике, а метод лечения заболеваний бартолиниевой железы с использованием Word-катетера, позволяющий сохранить железу, остается нашей эксклюзивной услугой.

Самые незабываемые случаи в моей практике случаются посто-



САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

создать партнерские отношения.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ И ДАР — ЭТО...

уметь видеть в каждом пациенте личные особенности, опираться на индивидуальность в лечении.

ХОРОШИЙ ВРАЧ...

может помочь пациенту поверить в свои силы и использовать его внутренние ресурсы для возвращения здоровья.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО

«Быть ясным умственно, чистым нравственно, опрятным физически».

А. П. Чехов. Лучше не скажешь!



Прием ведется в ЦСМ Клиника Больничная
Запись по тел.: 901-109, 300-095,
dr.zayukova

янно, когда на УЗИ приходят семьи с маленькими детьми и хотят узнать пол будущего ребенка на сроках, когда не каждый врач сможет его определить. Знаете, кто всегда прав? Это удивительно, но маленькие дети, 3—5-летние интуиты, не ошиблись ни разу, отвечая на вопрос: «Кто у тебя будет, брат, или, сестричка?» 100% попадание!

Никакие административные наказания или общественные порицания не сравнятся с внутренними переживаниями врача, который считает, что допустил ошибку. Даже если пациент не хочет лечиться, закрылся от контакта, а я не достучалась — буду продолжать искать, думать, где бы я могла сработать иначе.

По моему мнению, самое трудное во врачебном деле — это встреча с пациентами, которые, обращаясь за помощью к врачу, в действительности не готовы изменить себя и те условия, которые привели к возникновению болезни.

Каким я вижу будущее моей медицинской специальности? Я верю, что в будущем гинекология станет настоящему персонифицированной, профилактической, превентивной. Наши пациентки тоже меняются, уже сейчас они более внимательны к своему здоровью, чувствительны, готовы слышать и принимать рекомендации врача. И конечно, медицина будет позитивной, потому что при желании вылечить можно практически всё. Главное — вовремя обратиться к врачу.

Ирина Кохлова

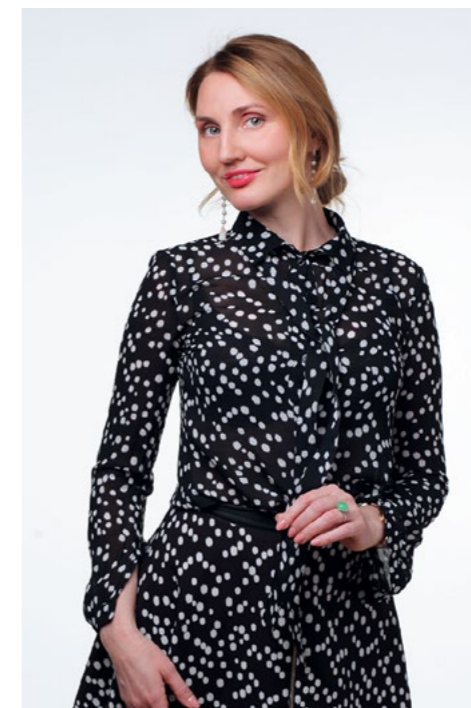
ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, РЕКОНСТРУКТИВНЫЙ КОСМЕТОЛОГ, НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ КЛИНИКИ «ИДЕАЛЕ» И ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ «АКСИОМА»

Мне кажется, что врачами рождаются... По крайней мере, себя я с самого детства видела только в медицине — чувствовала в себе огромную потребность помогать людям, понимала, что в этом мое призвание. Поэтому когда вся семья была против моего поступления в медицинский вуз, я все равно стремилась к своей цели. Да и выбор в качестве специализации одного из самых непростых (в плане диагностики) направлений — дерматологии — вполне в моем характере. Я люблю решать сложные задачи. (Улыбается.)

Меня всегда привлекала тема «вечной молодости» — очень хотелось найти те самые «молодильные яблочки», которые помогли бы людям продлить свою жизнь. (Улыбается.) Поэтому сейчас активно занимаюсь антиэйджингом и превентивной медициной. В течение нескольких лет проходила курс по этим направлениям в университете в Париже и как раз в январе буду сдавать выпускной экзамен. Об этом я говорю с гордостью, потому что врачей с такой квалификацией — единицы в России, да и в мире.

Больше всего в моей профессии мне нравится то, что я каждый день могу творить чудеса! (Улыбается.) Мы не только делаем пациентов нашей клиники здоровыми и красивыми, мы помогаем им стать счастливее. И это самое главное — они становятся полными сил, выглядят моложе, чувствуют себя увереннее, жизнерадостнее, успешнее, строят планы и достигают поставленных целей!

Самый незабываемый случай в моей практике случился, когда я стала автором собственной очень крутой методики восстановления молодого лица и



САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

это соблюдение клятвы Гиппократова.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

то, с чем ты рождаешься и не видишь для себя иной дороги в жизни.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН...

иметь энциклопедические познания во всех направлениях медицины, а также в других сферах жизни, науки и искусства.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО

Предлагать своим пациентам только лучшее и ничего лишнего!



пр. Ленина, 110, тел. 908-988, ideale70.ru,
@ideale_axioma_tomsk

осознала, что для меня практически нет ничего невозможного в области омоложения и коррекции асимметрии лица, гармонизации внешности.

Медициной не стоит заниматься тому, кто хочет заработать денег. Доход и известность приходят лишь тогда, когда на первом месте стоит искреннее, бескорыстное желание помочь людям. Но, конечно же, и одного желания мало — необходимы знания и умения, чтобы воплотить это в жизнь лучше всех.

Как говорится, спасись сам, и вокруг спасется тысячи. Только личным примером врач может показать человеку истинный путь, раскрыть в нем все самое лучшее и светлое, красивое и здоровое. Поэтому тем, кто работает в медицине, конечно, важно заботиться и о собственном здоровье, вести правильный образ жизни.

Сентиментальности нет места во врачебном деле, скажу даже так: медицина делает нас, врачей, циничными. А вот равнодушие, конечно, присутствует! На мой взгляд, безучастный, равнодушный человек вообще вряд ли сможет работать в этой профессии. Больше 100 лет назад А. П. Чехов написал: «Профессия врача — это подвиг, она требует самоотвержения, чистоты души и чистоты помыслов». Я совершенно согласна с классиком.

Считаю абсолютно справедливым высказывание Демокрита «Медицина — сестра философии». И даже больше добавлю: это вторая по точности наука после богословия. (Смеется.) Да, и чтобы было понятно — это моя любимая шутка на медицинскую тему.

Ана Мартусевич

ЗАВЕДУЮЩАЯ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКОЙ СИБГМУ,
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ ОФТАЛЬМОЛОГ
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Я приняла решение стать врачом, потому что осознала свое призвание еще в детстве. В 9 лет в первом школьном сочинении написала, что буду лечить людей, а на 3-м курсе Медицинского университета точно знала, что стану врачом-офтальмологом, и уже не мыслила себя ни в какой другой специальности.

Больше всего мне нравится в моей профессии, что у меня есть возможность помочь людям. Мы дарим пациентам зрение, возможность увидеть мир во всех его красках и это прекрасно!

Самые незабываемые эмоции в моей практике — когда пациент после проведенного тобой лечения начинает лучше видеть. Это счастье и для врача, и для пациента.

Медициной не стоит заниматься тому, кто не готов к самоотречению, не готов отдавать всего себя, помогая людям, возможно, даже где-то в ущерб себе. У настоящего специалиста должны быть упорство, четкая цель, тяга к новым знаниям и умениям, и, конечно, тонкая душа.

Врач должен быть примером для своего пациента, поэтому должен заботиться и о своем здоровье тоже. Наша работа в основном статическая, от которой страдает опорно-двигательная система, поэтому занятия спортом врачу просто необходимы.

Я согласна с высказыванием Демокрита «Медицина — сестра философии». Помимо четкого алгоритма в нашей работе есть что-то неосознанное, что-то вроде врачебной интуиции. Это, пожалуй, роднит медицину с гуманитарными науками.

Медицина — это помощь пациенту не только делом, но и добрым словом.

Неравнодушие во врачебном деле



САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

чуткое отношение к нему и готовность помочь.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

это то, что дается тебе свыше.
ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН...
быть прежде всего профессионалом.
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО
не навреди.

Тел.: 8 800 250 54 43,
8 (3822) 905-317
martusyana

точно является преимуществом, ведь пациент всегда будет доверять такому специалисту. А сентиментальность не должна никаким образом влиять на работу врача, от которого полностью зависит принятие конкретного решения.

Мне хотелось бы, чтобы мои дети тоже выбрали медицинскую специальность. У нас врачебная династия, и пусть она продолжается. Есть большое желание передать детям свои знания, свое мастерство, чтобы они стали еще большими профессионалами.

Считаю верным утверждение А. П. Чехова «Ни одна специальность не приносит порой столько моральных переживаний, как врачебная» Это постоянные думы о пациенте, особенно если сложный, «нетипичный» случай, определенный моральный груз. Ведь будучи врачом, ты несешь ответственность за здоровье другого человека.

У офтальмологии очень большой потенциал к развитию. На сегодняшний день это очень тонкая, высокотехнологичная, бурно развивающаяся специальность. Появляется оборудование, которое позволяет все глубже заглянуть в глаз, понять те механизмы, которые происходят в глазу ежесекундно. Еще 15 лет назад, когда я обучалась в ординатуре, мы могли только мечтать о таких приборах. А сейчас мы работаем на оборудовании, которое позволяет увидеть самые тонкие структуры глаза, микроархитектонику сосудистого русла, проведение нервных импульсов по зрительным волокнам — и все это бесконтактным способом в режиме реального времени оперируем с помощью 3D-технологий. Это чудо! В будущем эта специальность еще больше удивит нас!

Ирина Чуканова

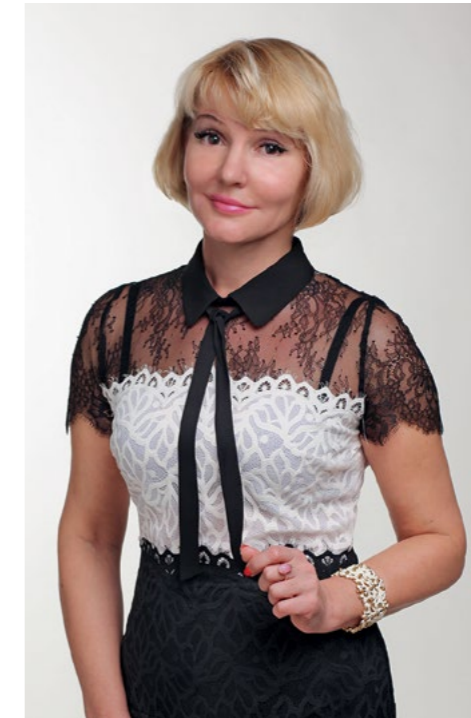
ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

Я приняла решение стать врачом, потому что это была мамина нереализованная мечта. Мне же нравились литература и юриспруденция. Конкурс в медицинский институт всегда был высокий. Из уважения к маме я решила попробовать, и на удивление — поступила. Уже в процессе обучения поняла, насколько эта специальность важна для людей, как она многогранна, требует сочетания многих способностей человека. Жизненные обстоятельства познакомили меня с замечательным врачом акушером-гинекологом И.Д. Евтушенко. Ее стиль работы, энергетика, постоянное активное желание разобраться и помочь иногда даже потерявшим надежду женщинам с очень тяжелыми проблемами, восхищали. Это оказалось решающим моментом при выборе специальности.

Больше всего в моей профессии мне нравится ощущение, что ты живешь не зря: когда видишь глаза благодарных пациенток, решивших свои проблемы, мамочек, которые получили долгожданную беременность и чудесных малышей. Это счастье людей, передающееся с их энергетикой и нам, врачам!

Медициной не стоит заниматься тому, кто не готов к трудностям, к тому, что люди болеют круглосуточно. В любой момент (ночью, на отдыхе, в самолете) может потребоваться твоя помощь. И в подобных обстоятельствах, не обязанность, а внутренняя потребность — оказать помощь! Не всегда наша профессия благодарная. Но каждый спасенный человек, каждый рожденный ребенок важнее какой-то жизненной несправедливости.

Врач не должен быть равнодушным. Сочувствие к человеческой боли отличительная черта любого хорошего доктора. И добрые обнадеживающие



САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

найти доверительный контакт, вселить уверенность, что он в надежных руках профессионала.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

неравнодушное отношение к проблемам пациента.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН...

обладать аналитическим мышлением, чтобы уметь составить верный план обследования и лечения.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО

относись к пациентам так, как хочешь, чтобы относились к тебе!
Постоянно учиться!



ул. Киевская, 15, тел. 8-913-823-25-35

слова в трудной ситуации много значат для пациента. Но мы не можем расслабляться, чтобы не потерять контроль над собой. Врач обязан быстро оценить обстановку, составить план действий и оказать необходимую помощь. Энергия внутренней уверенности доктора в своих действиях — вселяет надежду в пациента и помогает ему бороться.

Безусловно, я стараюсь придерживаться здорового образа жизни. Это обязательно правильное питание, прогулки на свежем воздухе. К сожалению, на посещение спортзала времени пока не хватает. Но во время отпуска мы с семьей предпочитаем активный отдых: много путешествуем. «Полежать на пляже и расслабиться» — для нас это ненадолго. Плавание и азартный морской волейбол доставляют нам большее удовольствие.

Конечно, мне бы хотелось, чтобы мои дети тоже выбрали медицинскую специальность. Но старшая дочь предпочла другой путь — окончила юридическую академию в Москве. Однако особенности характера 14-летнего сына вполне могут привести его в медицину.

Любой врач должен быть психологом. Нередко, обсуждая жалобы и болезни пациента, врач узнает о какой-то трудной жизненной ситуации, которая и явилась своего рода пусковым механизмом, спровоцировавшим болезнь. И вот тут значительный процент успеха в лечении пациента зависит от умения заставить его взглянуть на проблему другими глазами, расставить позитивные акценты, вселить оптимизм и надежду. Конечно, я не профессиональный психотерапевт, но очень приятно, когда у меня получается, и пациент, выходя из моего кабинета, улыбается.

Сергей Черетаков

ВРАЧ СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ «КОНФИДЕНТ»

Я принял решение стать врачом, потому что эта профессия передается в нашей семье из поколения в поколение.

Больше всего мне нравится в моей профессии то, что помимо работы, это еще и хобби для меня. Я этим живу — тем, что приношу людям добро.

Медициной не стоит заниматься тому, кто пытается просто работать, — без призвания, без настроения. Если человек не создан для таких важных вещей, у него нет умения чувствовать, то ему не место в медицине.

В современном мире врачи, как и все остальные, должны активно поддерживать здоровый образ жизни. Если ты занимаешься, например, спортом, то делаешь это не только для себя, но и для того, чтобы подать положительный пример своим пациентам.

Согласен ли я с высказыванием Демокрита «Медицина — сестра философии»? Конечно. Без умения здраво мыслить, обосновывать важные решения, проявлять житейскую мудрость, вдумчиво применять научные знания не было бы развития медицины, как таковой.

Медицина, на мой взгляд, требует героизма. Людям, работающим в разных сферах медицины, нужно отдать должное. Они живут, понимая, что их профессия требует огромной самоотдачи, больших душевных сил, огромного количества времени порой даже в ущерб собственной семье. Вернувшись домой, они не могут забыть о проблемах своих пациен-



САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

командный подход.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРИЗВАНИЕ — ЭТО...

когда ты приносишь людям добро.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ДОЛЖЕН...

быть хорошим психологом.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕДО

развивайся!

КОНФИДЕНТ

центр комплексной стоматологии

пр. Фрунзе, 130,

тел.: 8 (3822) 945-007, 8-952-888-34-34

тов, продолжая мысленно лечить их, продумывая все варианты и планы лечения. Врачи — я говорю сейчас о врачах с большой буквы — действительно заботятся о здоровье и будущем людей.

Врач должен трезво смотреть на ситуацию, подходить к своему делу максимально ответственно в независимости от случая, поэтому равнодушным быть нужно, а сентиментальным — нет.

Хотел бы я, чтобы мои дети тоже выбрали медицинскую специальность? Сложно сказать. В душе мне было бы приятно, но это уже их выбор, который заслуживает уважения.

Я согласен с знаменитой чеховской фразой «Ни одна специальность не приносит порой столько моральных переживаний, как врачебная». Это совершенно верно. Мы работаем с людьми, с ними переживаем, с ними болеем и лечимся вместе с ними.

Я считаю, что такая медицинская специальность, как стоматология, будет в дальнейшем развиваться благодаря тем профессионалам, кто хочет и будет работать над этим вопросом. Необходимо осваивать новые знания и постоянно учиться, тогда мы будем полезны обществу, как сегодня, так и в будущем.

Врачам, конечно, присущ юмор, правда его можно назвать довольно специфическим. (Смеется.)

Думаю, что пациентам нужно улыбаться. В этом случае с ними будет проще наладить контакт!

ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ!



Комплексный подход специалистов нашего центра позволит добиться полного восстановления двигательной активности вашего тела.

Анатомия здоровья
свобода движения - жизнь

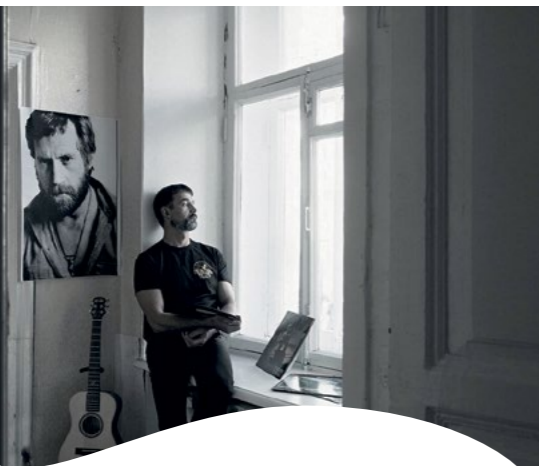
Адрес: пер. Курский, 32/1,
Тел. (3822) 27-45-20
Сайт: анатомия-здоровья.рф
anatomya_zdorovya_tomsk,
anatomyofhealth

- Мануальная терапия
- Ортопедия
- Остеопатия
- Кинезитерапия

- Массаж
- Неврология
- Оздоровительная гимнастика

Баллада о Высоцком

Дмитрий Певцов



«Баллада о Высоцком»

На сцене БКЗ пройдет музыкально-литературный спектакль «Баллада о Высоцком». Никита Высоцкий расскажет о днях, проведенных с отцом, и прочитает ряд его стихотворений. Под аккомпанемент музыкальной группы «ПевцовЪ-Оркестр» выступит народный артист России Дмитрий Певцов. Он исполнит самые любимые и известные композиции, которые Владимир Высоцкий часто исполнял на своих концертах в манере, только ему свойственной, передавая зрителю все тонкости спетого и сказанного, с особой энергией и честностью.

1 февраля

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел. 51-59-56
Начало в 19.00. 12+

Любовный треугольник. Посвящение Кларе Вик

Любовный треугольник эпохи романтизма! Шуман. Клара. Брамс. История, связывающая их, — это чувства в сердцах и в звуках. Клара Вик-Шуман — одна из лучших пианисток своего времени, замечательный композитор, великая женщина, супруга Роберта Шумана, а после его смерти — ближайший друг Иоганнеса Брамса. Томский Академический симфонический оркестр, maestro Михаил Грановский и великолепные солисты из Санкт-Петербурга Анна Шелудько и Евгений Изотов представят программу, в которой мы еще раз сможем прожить и прочувствовать историю Клары, Шумана и Брамса. Концерт приурочен к 200-летию Клары Вик-Шуман.

19 января

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а,
тел. 51-59-56
Начало в 18.00. 12+

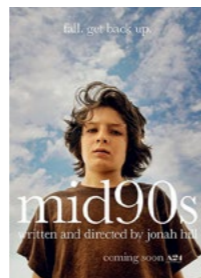


ИЗБРАННОЕ



Мария Новикова,
выпускающий
редактор журнала
«Дорогое удовольствие»

Фильм: «Середина 90-х», 2018, драма, комедия, США, 16+



Похоже, ностальгия по 90-м берedit умы не только нашей редакции. Режиссерский дебют американского комика Джона Хилла вышел во всех отношениях удачным: сценарий, каст, картинка — критики приняли его весьма хорошо, назвав многообещающим. Сюжет о взрослении обычного калифорнийского мальчугана, может, не совсем «зеркалит» детские годы тех, кто вырос в 90-е в России, но общего впечатления это не портит. Вся картина — атмосферное, ностальгически-душевное изображение эпохи, пропитанной духом юношеской непосредственности и свободы. А ее послевкусие — вопрос: какими вырастут эти мальчишки?

Сериал: «Трудности ассимиляции», (Fresh Off the Boat), 2015, США, 16+



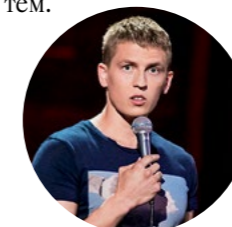
Ситком о процессе адаптации в Америке семьи мигрантов с Тайваня вышел уже на 6-й сезон. Что, впрочем, неудивительно. Сценарий, списанный с жизни, колоритные главные персонажи, юмор, построенный на контрасте культур. И, конечно, атмосфера 90-х: приставки, видео- и аудиоманитофоны, рэп и хип-хоп, разборки между Тупаком и Бигги, культовые кроссы Air Jordan и тамагочи... Всё это непременно всколыхнет приятные детские воспоминания и точно заставит улыбнуться. Кстати, еще один «привет» из 90-х — появление Рэя Уайза (того самого «отца Лоры Палмер») в роли соседа Хуанго.

Концерт Алексея Щербакова

Алексей Щербаков — звезда шоу «Stand Up» телеканала ТНТ! Каждое его выступление — это всегда честные и смелые шутки. Невероятная мимика, искрометный юмор и поразительно точные наблюдения делают Алексея одним из самых ярких комиков проекта. Приходите, чтобы получить качественную порцию юмора и заряд положительных эмоций, ведь «Stand Up Шоу» — это вечер откровенных и смешных историй, где нет цензуры или неудобных тем.

7 февраля

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а,
тел. 51-59-56. Начало в 19.00. 18+



Павел Прилучный в спектакле «Косметика врага»

«Сто страниц динамита» — это о книге «Косметика врага» французской писательницы Амели Нотомб. Разговоры с незнакомцами добром не кончаются, тем более в романах Нотомб. Зачастую они раскрывают личности собеседников больше, чем многолетняя дружба или ежедневные посиделки за кухонным столом. И как жить после этих дивных открытий — главный вопрос, который стоит себе задать. В главной роли — популярный артист Павел Прилучный.

14 февраля

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а,
тел. 51-59-56. Начало в 19.00. 16+



«Лебединое озеро» — шедевр хореографии

В чем секрет успеха знаменитого балета? Когда-то известный критик Герман Ларош сказал: «Лебединое озеро» — лучший балет, который я когда-либо слышал... Мелодии, одна другой пластичнее, певучее и увлекательнее, льются как из рога изобилия». Только на сцене Большого театра балет «Лебединое озеро» был поставлен более 1000 раз, и в каждой постановке зритель найдет для себя что-то новое. Великая музыка и хореография в исполнении московских артистов труппы «Классического Русского балета» снова заставит ваши сердца трепетать!

8 февраля

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а,
тел. 51-59-56. Начало в 18.00. 6+



ул. Нахимова, 2
тел. 90-30-25

В НОВОМ ГОДУ
Добра, тепла
и вкусного кофе



☎ пн-вс: 10:00 – 24:00
@doublecoffee_tomsk

Слава. «Крик Души»

Певица Слава, популярная российская исполнительница, любимица миллионов, обладательница яркой харизмы, представит новый сольный концерт «Крик души». Это второе событие такого масштаба в карьере артистки. В рамках предыдущего шоу «Откровенно» не все идеи звезды удалось реализовать, поэтому новая программа обещает стать еще более наполненной и грандиозной. «Этот концерт — мой личный манифест. Современный мир требует подчинения, соответствия чужим ожиданиям, диктует тренды. Важно всегда оставаться живой и настоящей. Да, иногда провоцировать, раздвигая рамки приличия, но всегда быть честной с собой и своими зрителями. Об этом и будет мой «Крик Души»».

21 февраля

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а,
тел. 51-59-56
Начало в 19.00. 18+



Танцы на ТНТ. Новое поколение

Проект «Танцы» давно вышел за рамки развлекательного шоу и стал для танцовщиков и миллионов зрителей со всей России и ближнего зарубежья чем-то большим. Благодаря ему россияне узнали, что такое вог, контемп и дэнсхолл, и теперь ни за что не перепутают стрит-джаз и хип-хоп. Участники проекта представят не только полюбившиеся номера, но и абсолютно новые постановки. Кроме того, все номера будут сопровождаться уникальным графическим контентом, выведенным на большие экраны. Яркие костюмы, смелые образы и неподдельные эмоции — именно такой феерией действия и звука станет концертное шоу. Почувствуйте энергию и ощутите драйв лучшего танцевального шоу страны!

23 февраля

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а,
тел. 51-59-56.
Начало в 19.00. 6+



Твой спектакль о студенчестве

Спектакль «СтуденТЫ» собрал рассказы разных студентов — известных в городе и незаметных, местных и приезжих, влюбленных в студенческий Томск и равнодушных к нему. Тех, кто был студентом давным-давно, и тех, кто ещё учится здесь. Кстати, для Томска это впервые — услышать со сцены реальные истории реальных людей. «СтуденТЫ» претендуют на то, чтобы считаться «твоим» спектаклем. Принять его или не принять — дело не только вкуса, но и жизненного опыта.

24 января

Томский областной театр юного зрителя,
пер. Нахановича, 4, тел. 51-36-55, tuz-tomsk.ru
Начало в 19.00. 18+



Гуляя по крышам с Малышом и Карлсоном

ТЮЗ приглашает в удивительный мир знаменитого чудака и озорника Карлсона. Здесь можно гулять по крышам, задевая рукой звезды, летать и есть варенье прямо из банки. Робкий мальчик по имени Малыш так верит в чудо, что оно обязательно происходит, и в его жизни появляется самый необыкновенный и самый лучший друг. Да и как ему не произойти, если о настоящей дружбе мечтаешь больше всего на свете.

26 января

Томский областной театр юного зрителя,
пер. Нахановича, 4, тел. 51-36-55, tuz-tomsk.ru
Начало в 11.00. 6+



Повесть о Ходже Насреддине

Никто точно не знал, как выглядит Ходжа Насреддин, да и существует ли он. Ходжа возникает внезапно именно там, где его ждут, как спасение. И приносит с собой веселье, шум и неразбериху. Спектакль изобилует цитатами, отсылающими зрителей то к разным музыкальным темам, то к знаменитым фильмам. Даже предметы на сцене — собранные из разных эпох, будто напоминающие публике о том, что все мы являемся наследниками прошлых потрясений.

30 января

Томский областной театр юного зрителя,
пер. Нахановича, 4, тел. 51-36-55, tuz-tomsk.ru
Начало в 19.00. 16+



Дискач 90-х «LOVE IS»

Ностальгическое шоу с участием любимых звезд безумных 90-х позволит зрителям окунуться во времена «вишневого девяток» и вездесущих киосков звукозаписи, из которых неслась музыка нашей молодости! Давайте наденем лосины и малиновые пиджаки, нацепим клипсы и достанем с антресолей барсетки, поставим челки и отроем коллекцию вкладышей. Будет круто! Классное шоу, адская смесь технологий будущего с «фишками» из 90-х, видеоролики и самые любимые песни и артисты!

15 февраля

Дворец зрелищ и спорта,
ул. Красноармейская, 126,
тел. 710-900. Начало в 19.00. 16+



«Король и Шут». 30 лет группе

Богатое наследие команды включает в себя 10 выдающихся студийных альбомов и несколько блестящих концертных релизов. Это выступление станет особым для музыкантов и зрителей во всех смыслах. Поклонники смогут снова погрузиться в атмосферу былых времен, когда Шут созывал гостей, а зрители чувствовали восторг и единение с любимой музыкой и уникальным стилем команды. Публику ждут все нетленные хиты «Короля и Шута» с их главных альбомов в исполнении группы «КняZz».

4 марта

Концертный зал Центра культуры ТГУ,
пр. Ленина, 36, тел.: 710-900, 52-98-97
Начало в 19.00. 16+



«Руки Вверх!»

Главная поп-группа страны возвращается с большим концертом в Томск! Новая программа, неизменные хиты, уникальные световые и видеосталляции, специальные звездные гости концерта — грандиозные шоу всенародно любимой группы всегда проходят с неизменным аншлагом! Это музыка, которую любят миллионы людей во всем мире! Это песни, ротации которых на радио побили все рекорды! Это альбомы, которые обрели заслуженный статус платиновых!

24 февраля

Дворец зрелищ и спорта,
ул. Красноармейская, 126, тел. 710-900
Начало в 19.00. 12+



«Летучая мышь»

Изумительная оперетта, одно из самых непревзойденных творений Иоганна Штрауса-младшего, набор розыгрышей, остроумного вранья и переплетенных недоразумений, в которые попадают главные герои, два друга, коммерсант Генрих Айзенштейн и директор театра Фальк. Один влюбляется в незнакомку, не догадываясь, что под маской летучей мыши скрывается собственная жена Розалинда; другой — в служанку Адель, над желанием которой стать актрисой его театра он до этого подшучивал...

1 марта

Большой концертный зал филармонии,
пл. Ленина, 12 а,
тел.: 710-900, 51-59-56, 51-61-95
Начало в 19.00. 6+



Шоу под дождем

Санкт-Петербургский театр танца «Искушение» представляет спектакль «Между мной и тобой» — современную музыкальную притчу, повествующую о человеческих отношениях, одиночестве, любви мужчины к женщине, виртуозно рассказанной языком танца. На протяжении всего действия главный герой обращается к своей возлюбленной, все его мысли, чувства и переживания оживают с помощью пластики танцоров. Апофеоз шоу — обрушивающиеся на танцоров потоки воды!

2 марта

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 710-900, 906-837
Начало в 19.00. 12+

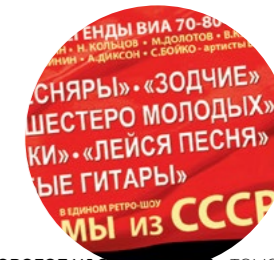


Легенды ВИА

За два с лишним часа ретро-шоу зрители услышат полюбившиеся не одному поколению известнейшие хиты из нашего прошлого! Вечер с «Легендами ВИА» гарантирует вам 100% радости и позитива! В основном составе концертной программы принимают участие артисты легендарных вокально-инструментальных ансамблей: «Ариэль», «Песняры», «Лейся, песня», «Голубые гитары», «Красные маки», «Карнавал» и др. В программе прозвучат практически все хиты того времени!

3 марта

Большой концертный зал филармонии,
пл. Ленина, 12 а,
тел.: 710-900, 51-59-56, 51-61-95
Начало в 19.00. 6+



«Господин Ибрагим и цветы Корана»

Удивительно нежная и философски глубокая книга Э.-Э. Шмитта, входящая в его «Цикл Незримого», замаскирована под внешне незамысловатый рассказ о брошенном отцом мальчишке, который страдает от одиночества. Он живет в Париже на Голубой улице, которая давно не голубая, покупает на ужин консервы у местного Араба, который вовсе не араб. Что же здесь настоящее? Взросление, дружба, столкновение с миром иной религии, неповторимая мелодия жизни. Исполнитель — заслуженный артист России Евгений Казаков.

24 января

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



Смотрим «Недоросля»!

«Недоросль» — пьеса смешная, язвительная, но, как всякое произведение, пережившее столетия читательского и сценического интереса, она дает повод и для серьезных размышлений. Коллектив Томского театра драмы во главе с режиссером Олегом Молитвиным поставил перед собой задачу, не изменяя текста и характеристик персонажей, проследить связи и рифмы проблем восемнадцатого века и века двадцать первого. И возможно, найти в пьесе отражения сегодняшнего дня.

28 января

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4,
тел.: 906-837, 906-845
Начало в 19.00.
12+



106 ЛЕТ НАЗАД (1914) СОСТОЯЛОСЬ ОТКРЫТИЕ
СКЕЙТИНГ-РИНГА

— закрытого деревянного манежа для катания на роликовых коньках.

«Мастер и Маргарита» в постановке Валерия Беляковича

Действие спектакля происходит в дурдоме имени Ленина. Воланд, ведьмы, коты, гаеры, исторические личности — все это бред, горячка, плод больного воображения пролетарского поэта Ивана Бездомного. А реальность — это лозунговые стихи плохого поэта, которые распевает рыжая полунагая Гелла. Так же, как сюжет, лаконична и сценография. Сыграть в этой постановке мечтает любой актер, но удастся это далеко не всем — то ли из-за сложности сюжета, то ли из-за мистики которой окутан роман. И действительно, сыграть честно и искренне историю любви, пережить ее, пропустить через себя всю боль и страдание, под силу только самым опытным актерам, которые действительно верят в то, что любовь сильнее смерти.

27 января

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 710-900, 906-837.
Начало в 19.00. 16+



Глеб Самойлов и The MATRIXX отмечают 10-летие группы!

Жителям Сибири посчастливится вживую увидеть незабываемое, яркое, мощное и зрелищное шоу. В честь своего первого большого юбилея группа подготовила специальную концертную программу, охватывающую все творческие этапы коллектива. Будет эпатажно, громко, дерзко и горячо! На концерте непременно прозвучат все самые мощные и ожидаемые «боевики» The MATRIXX, а также редкие композиции группы. Не обойдется также и без мега-хитов группы «Агата Кристи».

12 марта

Концертный зал
Центра Культуры ТГУ,
пр. Ленина, 36,
тел.: 710-900, 52-98-97
Начало в 19.00. 16+



Давным
давно

ТОМСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ
ИМЕНИ М.Б. ШАТИЛОВА -2020.

100 ЛЕТ

1920/
2020



КИНОМАКС® сеть кинотеатров

Вторжение

Обычная девушка из московского Чертанова Юлия Лебедева вынуждена смириться с ролью подопытного кролика в лаборатории, ведь она контактировала с инопланетным пришельцем. Ученые и военные разбирают на атомы ее чувства, эмоции и переживания, пытаются разгадать природу растущей в ней силы. Но страшнее всего, что сверхъестественные способности девушки волнуют не только землян. Над планетой в буквальном смысле нависла угроза вторжения. И победить в грядущем столкновении можно только одним способом: найдя в себе силы остаться людьми...
В формате IMAX.



С 1 января

Кинотеатр «КиноМакс»,
ул. Р. Люксембург, 73,
kinomax.tomsk.ru.
12+

Военная драма «1917»

1917 год, разгар Первой мировой войны. Двум юным солдатам поручают смертельно опасную миссию. Они должны пересечь вражескую территорию и доставить секретное сообщение, которое предотвратит неминуемую гибель сотен солдат... Смогут ли они выиграть гонку со временем? В кинокартине режиссера Сэма Мендеса приняли участие Бенедикт Камбербэтч и Колин Фёрт.
В формате IMAX.



С 30 января

Кинотеатр «КиноМакс»,
ул. Р. Люксембург, 73,
kinomax.tomsk.ru.
16+

«Хищные птицы: Потрясающая история Харли Квин»

В центре сюжета «Хищных птиц» — бывшая подружка Джокера, Харли Квинн (Марго Робби), которая собирает команду единомышленниц, чтобы разобраться с харизматичным и энергичным криминальным боссом Романом Сайонисом (Юэн МакГрегор) и его подручным Виктором Засом (Крис Мессина). Вместе с Харли сеять хаос, нарушать порядок и радоваться жизни будут Черная Канарейка, Охотница, Рене Монтойя и Кассандра Кейн. Режиссер этого безобразия — Кэти Янь. В формате IMAX.



С 6 февраля

Кинотеатр «КиноМакс»,
ул. Р. Люксембург, 73,
kinomax.tomsk.ru.
16+

«Удивительное путешествие доктора Дулиттла»

Доктор Дулиттл, прославленный врач-ветеринар, живет в викторианской Англии. Потеряв жену, он ведет затворнический образ жизни, скрывшись за высокими стенами своего поместья. Экзотические животные — его единственная компания. Но когда неизвестная болезнь становится угрозой для жизни юной королевы, доктору Дулиттлу приходится отправиться в невероятное путешествие к мифическому острову. В поисках лекарства он вступит в схватку с беспощадными врагами, познакомится с диковинными существами и проявит недюжинное мужество и смекалку. В формате IMAX.



С 20 февраля

Кинотеатр «КиноМакс»,
ул. Р. Люксембург, 73,
kinomax.tomsk.ru.
6+

BÖWE

немецкие химчистки

www.bowe.ru

ЗИМНИЕ НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ СО СКИДКОЙ 20%

ЯНВАРЬ



6 – 12 января
На чистку свадебных
и вечерних платьев



13 – 19 января
На биочистку
кожи и меха



20 – 26 января
На чистку пуховиков



27 – 31 января
На биочистку изделий
с мембраной



3 – 9 февраля
На чистку обуви



17 – 23 февраля
На чистку
демисезонных пальто



10 – 16 февраля
На биочистку
кожи и меха



24 – 29 февраля
На чистку штор
и портьер

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

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

BALANCE — ОН ВЕЗДЕ!

ПРОЕКТ, КОТОРЫЙ РАЗВИВАЕТ ДУШУ И УКРАШАЕТ ГОРОД, СОЗДАЕТ УЮТНЫЕ ФЕСТИВАЛИ И СТИЛЬНЫЕ МЕДИА. МЫ ПООБЩАЛИСЬ С РУКОВОДИТЕЛЯМИ ПРОЕКТА BALANCE АЛИНОЙ БЕЛЯЕВОЙ И АНЖЕЛОЙ КЛИМОВОЙ И УЗНАЛИ, КАК ПРИВНЕСТИ БАЛАНС В СВОЮ ЖИЗНЬ.



Мы
продолжаем
формировать новый
взгляд на то, что дарит
нам наше место
силы — Сибирь.
Чтобы каждый томич
смог почувствовать
нашу уникальную
атмосферу
и унести с собой
частичку BALANCE.

BALANCE — ЭТО ПРО ЧТО?

В первую очередь, про душевность и про тепло. В каждый наш фестиваль, в каждый выпуск журнала мы закладываем наши ценности и стараемся передать их — через содержание, через декор, через атмосферу. Для нас важно делать что-то конкретное, чтобы нашим гостям (читателям) было интересно это воспринимать и получать при этом ещё и удовольствие. Ну и конечно нам важно, чтобы наши гости всегда по-хорошему были удивлены.

ЗИМНИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ГЛИНТВЕЙН» НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ — ЧТО НОВОГО ВЫ ПРЕДЛОЖИЛИ ГОСТЯМ В ЭТОМ ГОДУ?


Мы вышли на новый уровень и освоили крупнейшую торговую площадку города — «Изумрудный город», создав на игровой локации ТРЦ настоящий европейский маркет с более, чем полсотней компаний-участников, зоной для мастер-классов и сценной. А кроме того — разнообразный контент, который привлекает и радует наших гостей.

ЕСЛИ НЕ СЕКРЕТ, КАКИЕ У ПРОЕКТА ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ?

Планы — самые грандиозные. Мы планируем осваивать новые пространства для фестивалей, выпускать новые для нашего города, необычные форматы медиа. Мы продолжаем формировать новый взгляд на то, что дарит нам наше место силы — Сибирь. Чтобы каждый томич смог почувствовать нашу уникальную атмосферу и унести с собой частичку BALANCE.

Очень приятно, что нас поддержали крупные партнеры — местные производители и бренды, которые вместе с нами создали уникальную атмосферу фестиваля.



 [balance.project](https://www.instagram.com/balance.project)

В своем инстаграме я часто делаю обзоры новинок декоративной и уходовой косметики для лица и тела. Но в рамках своего блога я хочу поделиться отзывами о продуктах, которыми пользуюсь регулярно. Вот поэтому я запускаю рубрику #пустыебаночки. В ней я буду рассказывать и о своем повседневном наборе косметических продуктов, и о собственных лайфхаках, и о новинках арсенала моих бьюти-средств.

Начнем с моих абсолютных любимчиков — **средства для тела** от марки Collistar давно стали для меня мастхэвом и прочно поселились на полочке в ванной. Речь идет о скрабе Sublime Black Precious Scrub-mask body и крем-маске Sublime Melting Cream. Я перепробовала множество вариантов, но именно это сочетание, щадящее и в то же время эффективное, идеально очищает, глубоко питает и увлажняет кожу. Благодаря этому я вообще забыла о сухости и дискомфорте.

Однако эти средства не вполне подходят для ежедневного использования. Поэтому **в зимний период** я советую активнее заботиться о pH-балансе кожи и временно отказаться от сложного и агрессивного ухода. Кстати, совсем недавно я открыла для себя недорогую французскую косметическую марку A-DERMA. Эти средства для тела на растительной основе больше подходят для регулярного применения — они имеют легкую, приятную отдушку, мягко наносятся и быстро впитываются.

Для того чтобы сохранить кожу свежей и увлажненной зимой, важно правильно подобрать очищающее средство для тела. Мне подошло миндальное масло для душа от L'Occitane — это первая ступень в уходе за кожей, оно не пересушивает ее и отлично подготавливает к нанесению кремов и масок.

Для волос зимой я чаще всего выбираю марку Moroccanoil. Мои волосы лишены объема, что особенно заметно в холодный период из-за ношения шапок и платков, поэтому шампунь Moroccanoil Extra Volume Shampoo меня сильно выручает. Также мне нравится масло для кончиков волос Moroccanoil Treatment, которое не утяжеляет и не склеивает волосы и отлично подходит для тех, кто хочет отрастить длинную шевелюру. У этого бренда есть и потрясающее аргановое масло для тела Pure Argan Oil, которое кроме прочего помогает избежать или минимизировать раздражения кожи. Им нельзя пользоваться на постоянной основе, но если применять его, например, после похода в баню — то СПА-эффект вам обеспечен.

Безусловный фаворит среди **масок для лица**, который спасает меня и зимой, и летом, — «маска Золушки» Valmont Prime renewing mask. Это средство действительно стоит своих денег — даже не хочется описывать его какими-либо эпитетами. Скажу одно — вы увидите невероятный эффект на своем лице!

Хотите знать больше о моем уходе, переходите в мой инстаграм по QR-коду ниже.

Катерина Австриевских,
бьюти-блогер,
@avstrievskikh_katerina



МАГАЗИН ПОДАРКОВ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



МЯГКИЕ ПЛЮШЕВЫЕ ПИЖАМЫ

ТЕПЛЫЕ ХАЛАТЫ И ТАПОЧКИ

ШЕЛКОВАЯ И АТЛАСНАЯ
ОДЕЖДА ДЛЯ СНА



Самый большой выбор
КИГУРУМИ
от 100 см до 2 м



УЛ. УЧЕБНАЯ, 18
+7-983-344-24-92

Instagram: KIGURUMI_TOMSK
Instagram: BY.JENNY_EXCLUSIVE
Website: JENNYSHOWROOM.RU

КУХОННЫЕ ЭКСПЕРТЫ

Всем привет! Сегодня хочу показать изнанку работы кафе. Знаете, как то или иное блюдо появляется в меню и на столе у гостя? Сначала возникает идея: например, а не сделать ли нам гигантский тазик с креветками? Это же круто, в компании, да с бокалом белого вина... м-м-м! Даже можно представить, что ты сейчас где-то в отпуске на море. Здорово?

Но так думает пока только один ресторатор. Дальше ему необходимо исследовать рынок, чтобы понять: нет ли уже такого предложения в городе и есть ли на него вообще спрос. Ага, есть, отлично! Теперь пошли к шеф-повару: а мы такое можем сделать? Не будет ли это блюдо по цене самолета? В любом случае мы что-нибудь придумаем, попробуем сделать его достойным, поиграв с разными ингредиентами. Ведь вкусно — не всегда дорого, если хорошо знать свое дело. Приготовим!

Приготовили, пробуем. Так, креветок как-то маловато, ощущения курорта нет и в помине. Не пойдет. Мониторим цены у поставщиков, ищем другие сочетающиеся ингредиенты. Стручковая фасоль! Слегка обжарить, сохранив форму, чтобы чуть хрустывала, — действительно вкусно и с креветками сочетается. Добавляем аранчини, становится еще лучше. Но вот соус... не то. И себестоимость космическая, а вау-эффекта нет. Вспоминаем море — пусть это будет Италия. Солнце, морепродукты и... спелые томаты. Точно! Томатно-чесочный соус, яркий, насыщенный, и креветочку макать в него удобно. Себестоимость адекватная: и гостю доступно, и кафе себя не обидит.

Составляем технико-технологическую карту — обязательный документ, содержащий информацию об используемом в блюде сырье, его количестве и технологии приготовления. Передаем в бухгалтерию, чтобы внести его в систему автоматизации кафе, с которой потом работают официанты. Параллельно отрабатывается финальная подача блюда, делается фотообразец, чтобы повара всегда могли посмотреть, как блюдо должно выглядеть. Ну и для инстаграм, разумеется.

Теперь нужно, чтобы официанты были готовы принимать заказы на наши креветки. Делаем описание блюда, его состав, вкусовые качества и время приготовления. Проводим инструктаж: шеф рассказывает о блюде, откуда идея, для кого оно, почему долго готовится, с чем из меню кухни и бара хорошо сочетается. В соусе есть чеснок — стоит предупредить, а также рекомендовать окунуть в него аранчини



— это очень вкусно! Тщательно собираем обратную связь, спрашиваем у гостей, всё ли понравилось — о-бя-за-тель-но. Передаем на кухню.

И вот он, первый заказ на креветки. Мы рекомендуем их вместе с розовым французским сидром, белое вино — идеально, но можно попробовать и что-то нетривиальное. Обязательно предупредим, что блюдо большое, будет готовиться около 40 минут. А пока можно взять закуску: прекрасным началом будет варенье из перцев с хрустящим багетом. Записали в блокнот, поделив на гостей и уточнив, когда мы подаем прочие блюда. Идем на стейшн — место, где располагается оборудование со специальной программой, куда вносится заказ. Вносим все, как в блокнотике, по гостям, у каждого блюда указываем курс-последовательность подачи, комментарии... Ничего не забыли? Нажимаем кнопку — заказ печатается на специальной машинке на кухне, и повара начинают готовить его. На экране пошел тайминг, нужно поглядывать одним глазком и проверять линию раздачи — не появились ли там креветки раньше оговоренного времени. Если они постоят там, то остынут, заветрятся, потеряют свои вкусовые качества, гость расстроится и к нам больше не придет. А пока подготавливаем нужные приборы, ставим на стол побольше салфеток, предлагаем гостям одноразовые перчатки. Готово!

Вносим, желаем приятного аппетита и отмечаем в программе, что блюдо уже подали. Не забываем про приборы! Пытаемся понять, все ли хорошо и вкусно. Заметили, что плохо едят или ищут официанта глазами — торопимся узнать, что случилось. Все в порядке — не беспокоим. Ага, доели — пора убирать грязную посуду, чтобы она не мешала гостям. Всё ли понравилось, всем ли довольны? Обязательно передадим шеф-повару вашу похвалу и пожелания! Может, чашечку кофе и что-нибудь сладкое?

Надеюсь, мне удалось немного приоткрыть дверцу на заветную «кухню» кафе, и вам это было интересно. Любое заведение — это огромное количество процессов, больших и маленьких, правил и нюансов... Это люди, обстоятельства, непрерывное общение, нечто очень захватывающее, привлекательное и очень сложное одновременно. Это огромная любовь, а если ее нет, каждый гость это обязательно почувствует.

Автор статьи: Маргарита Горезина

PREMIER V
салон мужской одежды

КОСТЮМЫ от 4 000 руб. | РУБАШКИ от 499 руб.

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

Обувь предоставлена салоном BASCONI @basconitomsk

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Если верить в то, что с понедельника можно начать новую жизнь, то с наступлением Нового года уж точно все станет иначе — она тут же изменится и непременно станет лучше, чем прошлогодняя. Под бой курантов мы загадываем заветные желания и обещаем себе перемены — меньше работать и больше отдыхать, правильно питаться и бросить курить, начать, наконец, учить английский и пробежать полумарафон, да и вообще быть здоровее и заботиться о себе. Все это обязательно случится с тобой в этом году, но я предлагаю добавить лишь одно — позаботившись о себе, давайте, мы, бегуны, позаботимся и о ней — о нашей планете. Сделаем это вместе в новом 2020 году.

Якобум уверенно шагает по Земле, и спорт — в частности. Бег тоже не остался от него в стороне. Плоггинг недавно пришел и в Россию, да и в Томске нам уже известны активисты-плоггеры, что, конечно, очень радует.

Плоггинг (англ. plogging) — пробежка, совмещенная со сбором мусора по пути. Такую пробежку сложно назвать качественной тренировкой, но для восстановительного бега трусцой — почему бы и нет? Пробежаться по любимому парку или набережной, а заодно и собрать мусор — плюс 100 к карме!

К сожалению, на мой взгляд, бег оказался и одним из самых загрязняющих планету видов спорта. Я сейчас говорю про массовые забеги (марафоны, полумарафоны, триатлон и т. д.). Все начинается со стартовых пакетов — в них столько ненужной макулатуры, карточек, пластика, которые все участники забега, изучив, просто выбросят в мусор. Двигаемся дальше к самому страшному. Пункты питания. Сотни пластиковых стаканчиков и бутылок, упаковки от энергетических гелей, губки для охлаждения. Все это просто становится тоннами мусора после забегов по всей Земле.

Многие эоактивисты кричат об этой проблеме, и кричат не зря. Потому что это действительно проблема, на которую в прошлом году уже отреагировал один из шести мейджоров (англ. major) — ведущих мировых марафонов — Лондонский марафон.

28 апреля 2019 года бегуны Лондонского марафона на пунктах питания получали съедобные капсулы с водой.

Воду в прямом смысле можно было съесть. Ooho — шарообразная капсула, выполненная из биоразлагающегося материала, основу которого составляют водоросли.

Надкусив индивидуальную капсулу и выпив содержимое, капсулу можно съесть или выбросить без зазрения совести: как любой органический продукт, капсула разлагается в естественных условиях за 4–6 недель. Материал настолько универсален и прочен, что появляется надежда, что эпоха пластика и тетрапака может вскоре закончиться.



Но и это не все. Еще один воодушевляющий мировой пример — Олимпиада-2020 в Токио. Медали для победителей будущей



Олимпиады были изготовлены из собранных по всей Японии и переработанных мелких электронных устройств и гаджетов. Всего было собрано почти 79 тонн электроники (6,21 млн из которых составляли мобильные телефоны), и в общей сложности из них было сделано около 5000 медалей (золото, серебро, бронза).

Все это очень радует, но большие корпорации не в силах справиться с экологической проблемой в одиночку, без нашего бытового участия. Попробуй в новом году включить эти спортивные экопривычки в свой регулярный список.

- **Попробуй плоггинг.** С друзьями, соседями, коллегами. Вокруг дома или в ближайшем парке.
- **Обзаведись многоцветной питьевой бутылкой** и используй ее на тренировках и забегах.
- **Не оставляй за собой мусор после пробежек.** Уверена, что с этим и так нет проблем.
- **Будь внимателен к своей экипировке** — неподходящую продай или отдай на благотворительность. Не выбрасывай. Совсем состарившиеся вещи сдавай в переработку. Уверена, @van_and_gog нам поможет с этим вопросом.
- **Ну и просто начни сортировать мусор**, если еще не делаешь этого.

Жму тебе руку, спортсмен! И до встречи на лесных тропинках и беговых дорожках Томска.

Пока. Аня.

Статья подготовлена по материалам уважаемого мной экоблоггера @ecoasya.



ул. Гоголя, 55, тел. 22-53-22,
пр. Фрунзе, 98, тел. 23-00-93
torta-torta.ru @torta_tomsk



MINIDINO

ТЦ «Изумрудный город»,
пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),
тел.: 8-923-427-92-64, 8-800-100-51-68,
Минидино.pф @minidino.rf

Мало кто знает, что сделать комплимент грамотно — это подлинное искусство! С помощью комплимента можно моментально произвести приятное впечатление. Несмотря на то, что часто люди склонны воспринимать его как лесть, подсознательно похвалу в свою сторону любят все. Конечно, бессовестно и чрезмерно льстить ни к чему, но всегда можно подобрать приятные слова к любой ситуации и для любого собеседника.



Кристина Марачковская,
специалист по этикету
и элегантному образу жизни
@blazetina

К сожалению, немногие умеют правильно говорить и даже принимать комплименты. А ведь они, как и большинство явлений в мире, даже имеют свою классификацию.

● **Прямые комплименты** — это самая простая, прямолинейная формулировка. Их мы говорим и слышим чаще всего: «Вы необычайно талантливы/невероятно обаятельны».

● **Косвенные комплименты** — любовь, относящаяся к чему-то связанному с конкретным человеком: «Как уютно и стильно вы оформили ваше кафе!» или «Томск прекрасен! Вы живете в удивительно красивом городе!» Хотите сделать косвенный комплимент мужчине — похвалите его работу или внешние атрибуты его имиджа — машину, аксессуары. Хотите доставить радость женщине — похвалите ее ребенка.

● **Я-сообщения.** Этот термин в психологии означает сообщение, предназначенное кому-то (как правило, близкому), но отражающее ваши чувства. Его можно использовать не только чтобы урегулировать конфликт, но и для демонстрации простой светской любезности. «Я не перестаю восхищаться вашим ораторским мастерством».

● **Восхищение** — вариант эмоционального комплимента не столько человеку, сколько совершенному им действию. «Это восхитительно! Какие вы молодцы!»

Все эти варианты комплимента допустимы в светском общении, однако каждый из них опасен. Удивлены? Комплимент — это тонкое искусство. Непродуманный комплимент, например, может

звучать двусмысленно: «Вы СЕГОДНЯ прекрасно выглядите». Получается, что в остальные дни — так себе? Вывод: комплимент всегда должен иметь только одну смысловую нагрузку: «Вы прекрасно выглядите!»

Существует такая очаровательная связка «комплимент+совет»: «Какое у вас дивное пальто! К нему только шарфика не хватает». Вроде от души сказано и с добрыми намерениями, но способность адресата подбирать одежду со вкусом поставлена под сомнение.

Бывает, что комплимент звучит отлично, но адресован не тому человеку — например, восхищение изящными музыкальными пальцами мужчины или силой и мужеством женщины.

Еще одна ошибка в искусстве комплимента, которую обычно совершают мужчины в кругу дам, — комплимент, адресованный только одной из собеседниц. Если уж не хочется рассыпаться в любезностях перед всей компанией, хвалебные слова для одной женщины лучше приберечь до более приватной обстановки.

Комплимент, как любой другой вид вербального общения, имеет свою технику. Произносите комплименты с легкой улыбкой, без наигранности и театральности. Не забывайте об эмфатическом ударе — выделяйте интонацией эпитет, который адресуете своему визави.

К сожалению, ошибки в комплиментах — явление нередкое, и это ставит в неловкое положение как их автора, так и адресата, и реагировать на подобные обращения тоже нужно уметь. В соответствии с правилами этикета существует только три варианта ответа на любой комплимент. Первый — простая призна-

тельность: «благодарю» или «спасибо», «мне очень приятно». Второй — ответная любезность: «вы прекрасно выглядите», «благодарю, мне очень приятно, что именно вы это оценили». И последний: бывают ситуации, когда мужчина, пытаясь сделать комплимент, переходит границу приличий. На это даме стоит отреагировать спокойной улыбкой, соответствующим ситуации взглядом и молчанием.

Чего точно не стоит делать, принимая комплименты? Отрицать: «У вас восхитительное платье! — Да ну что вы! Его еще моя бабушка носила!» Оправдываться: «У вас восхитительное платье! — Ой, да я вообще такие не ношу, но коллега по скидке посоветовала взять». Демонстрировать высокомерие: «Вы прекрасно выглядите! — Да уж получше некоторых». Чрезмерно иронизировать: «Вы прекрасно выглядите! — Врете, конечно, но приятно». Раскрывать тайны: «Вы прекрасно выглядите! — Ой, я столько для этого делаю: фитнес, питание, уколы красоты, массаж...»

Самое главное (и для некоторых самое сложное) правило: чтобы комплименты звучали естественно, эмоционально, искренне, нужно любить людей. Когда мы говорим об искусстве комплимента, мы не имеем в виду пустые неискренние расшаркивания. Изначально мы все достойны уважения и наилучшего обращения. В каждом человеке можно найти качество, заслуживающее одобрения, озвучить его и найти один из самых прямых путей к сердцу любого собеседника. Одаривать похвалой, так же, как и принимать ее, нужно только с открытым сердцем и благодарностью.

LOOK & Style*

МАГИЯ КИНО

Bvlgari представляет коллекцию Cinemagia, посвященную давней страсти римского ювелирного Дома — кинематографу. Его украшения появлялись на героинях в более чем в сорока фильмах, многие из которых стали классикой, от «Визита» с Ингрид Бергман до «Казино» с Шэрон Стоун. Bvlgari умеет создавать магию на экране и, что не менее важно, превращать грезы в явь.

* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



Этой осенью Chopard выпустил новую модель классических часов Alpine Eagle. Релиз важен не только для почитателей хронометров, но и лично для сопредседателя компании Карла-Фридриха Шойфеле.



Хозяин Альп

В 1980 году доллар стоил полтора рубля, в Сент-Морице не было ни одного русского туриста, и Карл-Фридрих Шойфеле создал свои первые часы Chopard. Теперь, спустя почти сорок лет, у нас есть возможность прикоснуться к тому времени, когда жизнь далекого Сент-Морица протекала где-то в параллельной реальности. В середине осени Дом Chopard выпустил интерпретацию модели St. Moritz 1980 года, которую можно купить и в Москве.

Появление St. Moritz стало 40 лет назад настоящей революцией. Это были первые спортивные часы Chopard, и они идеально подходили горнолыжникам и гонщикам. Но что гораздо важнее — впервые часовой Дом, который прежде выпускал только модели из золота, решился на то, чтобы использовать сталь. Эту идею подал своей семье нынешний сопредседатель Дома Chopard Карл-Фридрих Шойфеле, которому тогда едва исполнилось 22 года. Удивительно, но он сумел точно почувствовать запрос своего времени — St. Moritz оставалась одной из самых продаваемых моделей часов Chopard на протяжении десятилетия.

Ее нынешняя «реинкарнация» носит название Alpine Eagle, и в ней воплотилась любовь Карла-Фридриха Шойфеле к Альпам. Эти часы изготовлены из эксклюзивной ультрапрочной светоотражающей стали Lucent Steel A223 и оснащены механизмом собственной разработки Chopard, который имеет сертификат хронометра. Впрочем, теперь модели выпускают и в золоте, и в золоте со сталью, и в золоте с бриллиантами.

Часы Alpine Eagle — это ода альпийскому орлу, сильному и бесстрашному властелину гор, и их дизайн красноречиво об этом свидетельствует. Текстура циферблата напоминает радужную оболочку орлиного глаза, а варианты его цветов отсылают к местам обитания крылатых хищников: синий «Алеч» намекает на голубоватые от-



Три поколения семьи Шойфеле: Карл, Карл-Фридрих, Карл-Фриц (вверху)

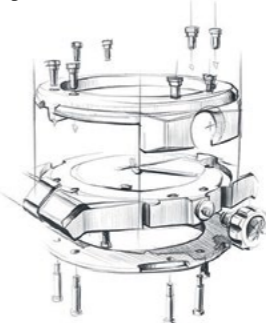
Рекламная кампания часов St. Moritz (слева)

В основе эстетики коллекции Alpine Eagle - величие Альп. Вершина Piz Roseg (внизу)

блески самого большого альпийского ледника, серый «Бернина» посвящен скалистым склонам одноименной цепи, а выполненный из таитянского перламутра серый «Зильс» вызывает в памяти переливы цвета одноименного озера.

Часы Alpine Eagle входят в ограниченный круг моделей с браслетом, интегрированным в корпус, который слегка сужается к застежке и имеет в каждом ряду только одно звено с рельефным центральным элементом.

С этой моделью можно не только подниматься в горы, но и нырять. Четыре пары винтов на корпусе гарантируют водостойкость на глубине до 100 метров.



На корпусе этих часов выгравирована роза ветров, вид которой испокон веков будоражил сердца искателей приключений. На ободке — четыре пары винтов, расположенных по четырем сторонам света, которые имеют техническое назначение и гарантируют водостойкость на глубине до 100 метров.

По сравнению с St. Moritz, Alpine Eagle стали филиграннее и в техническом отношении, и по своему дизайну. Новая коллекция насчитывает десять различных версий исполнения, и кроме того, часы Alpine Eagle представлены не только в мужской, но и в женской версиях.

Пассивные игрушки

Фото: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА
Стиль: НАТАЛЬЯ ЮРКОВСКАЯ
МУАН: ЕКАТЕРИНА БРИЦКАЯ
Модель: АЛЕНА ГОРБАЧЕВА

Куртка *Moose Knuckles*,
брюки *Jenny*,
джерсер *Sandro*,
шлем *Lia Gureeva*



Платье *Zefir*,
рубашка, куртка –
все *Aeronautica Militare*,
очки *Caroline Abram*,
серьги *Tous*

Костюм-тройка *Guess*,
обувь *D'VERZ*,
чемодан *Piquadro*





Комбинезон,
шорты , бомбер –
все *Marciano Guess* ,
обувь *Jimmy Choo* ,
берет *Lia Gureeva*

Куртка *Moose Knuckles* ,
брюки *Genny* , джемпер
Sandro ,
очки *Caroline Abram* ,
шлем *Lia Gureeva*





Платье *Genny*,
куртка *Moose Knuckles*,
пилотка *Lia Gureeva*,
серьги *Inna Pushkina*

 **kseniaarefieva**
Кожаные брюки в сочетании с худи и пуховиком — невероятно удобный лук для модного мероприятия или поездки за город. Нужно лишь поменять обувь!


 **natulya26**
Благодаря сочетанию юбки с завышенной талией из экокожи и кроп-шубы, образ получается дерзким, сексуальным и запоминающимся. Идеальным дополнением к нему станет небольшая сумка четкой трапецевидной формы.

Брюки Patrizia Pepe,
32 900 руб. — 50%

Пуховик Patrizia Pepe,
38 900 руб. — 30%

Слипсы Patrizia Pepe,
27 500 руб. — 30%

Ботинки Patrizia Pepe,
42 900 руб. — 30%

 **a_arina_**
Стильный внешний вид, комфорт, много-численное количество вариаций и отсутствие правил стилизации — вот за что я люблю грубые ботинки!

Ботинки Patrizia Pepe,
42 900 руб. — 30%

Брюки Patrizia Pepe,
16 700 руб. — 30%

Пальто Patrizia Pepe,
48 900 руб. — 30%

Must-have январь-февраль

Свитер Patrizia Pepe,
22 500 руб. — 30%


Пуховик Patrizia Pepe,
35 500 руб. — 30%

Сумка Patrizia Pepe,
19 800 руб. — 30%

Ботинки Patrizia Pepe,
32 900 руб. — 50%

COMMENT OUTFIT

Как много интересных образов можно составить, отталкиваясь от базового худи! Эта вещь уж точно впишется в любой лук. На чем бы вы ни остановились, желаем вам красиво провести новогодние праздники и отметить 14 февраля именно так, как вы мечтали!


Софья Колесникова
 **sofia_kolesnikova**



FORUM

multibrand store

Фрунзе, 90, 2-й этаж
тел. 24-98-08

 **PATRIZIAPEPE_TOMSK**

Шуба Patrizia Pepe,
71 500 руб. — 50%

Юбка Patrizia Pepe,
16 700 руб. — 30%

Сумка Patrizia Pepe,
47 500 руб. — 30%

 **cveti_idei_forum**
Клеточный принт, как и полоска, горошек, флористика — узор не новый, но вещи с ним всегда будут хорошим приобретением для женщины любого статуса, с запросами, интересами и модными запросами.

Юбка Patrizia Pepe,
16 500 руб. — 30%

Пуховик I AM STUDIO,
24 800 руб. — 30%

Кроссовки Piko,
22 500 руб. — 30%

Платье *Munai*,
жилет *D'VERZ*,
очки *Calvin Klein*



Палантин

**СКИДКИ
НА ВСЁ
30% 40%
50%***

Палантин
Dr. Koffer

Сумка
DISSONA

Сумка
Marina Creazioni

Сумка-рюкзак
Be Nice

Перчатки
Venera

Перчатки
VENERA

Кошелек
Dr.Koffer

Шарф
Dr.Koffer

Сумка
D.Vero

Сумка
для документов
D.Vero

Сумка
The BOND

Найти друг друга

Сумки традиционно относятся к аксессуарам, от которых их владельцы, кроме самых креативных и романтических натур, требуют, прежде всего, удобства и функциональности. Но и о моде забывать не стоит! Статусное положение сумки из кожи отменного качества должно быть видно всем и каждому! И пусть это будут аксессуары кинг-сайз или мини, классического дизайна или от души украшенные декором, главное, чтобы они с первой встречи заставляли биться учащенно сердца их будущих обладателей.

Шарф
Le Motif

Сумка
FOLLE

Сумка
Be Nice

Перчатки
VENERA



Сумка-саквояж
Dr.Koffer

Шарф
Dr.Koffer

Сумка
для документов
D.Vero

Сумка
THE BOND

Подарочный
сертификат
на любую
сумму



САЛОН СУМОК И ЧЕМОДАНОВ

пр. Фрунзе, 46, тел. 528-235,
sumkitomskglobus

*Подробности уточняйте в салоне.

ВЫБОР
РЕДАКЦИИ



Молодость стоит всего золота мира. **Guerlain** обновил легендарное тональное средство — **Parure Gold** придает коже естественное сияние благодаря микро-частицам 24-каратного золота и обладает омолаживающим эффектом.

Креативный директор по макияжу **Dior** Питер Филипс поймал сразу двух зайцев: поздравил с праздниками и обеспечил отличным настроением на весь год. Лимитированная коллекция **HAPPY 2020** вдохновлена фейерверками, а палетка теней **5 Couler** не оставляет выбора — выглядеть придется сногшибательно.



Туалетная вода **CK Everyone** меняет парфюмерный дискурс. На смену ароматам унисекс приходит гендерно-нейтральное звучание — сочетание свежести, чувственности и провокации. Сладкие цитрусовые ноты раскрываются аккордом чая, а послевкусием остается кедровый шлейф.



Новая коллекция **Gucci Makeup** разрушает стереотипы. В палитре помад 28 оттенков: от нюдовых до насыщенных красных, розовых, оранжевых, пурпурных и даже величественного зеленого.



Высокоэффективный смарт-крем **Cell Shock Age Intelligence** — это будущее, которое уже наступило. «Умный» крем имеет приятную текстуру взбитого геля, но на коже превращается в невесомый флюид, а его важнейший ингредиент — молекула АТФ в максимальной концентрации.

BODY & Beauty*

СИЛЬНЕЙ, ЧЕМ ВРЕМЯ

Эксперты научно-исследовательского центра Chanel изучили признаки возраста, от которых больше всего страдает красота кожи вокруг глаз, и бросили все силы на борьбу с ними. Результатом стала обновленная версия крема **Le Lift Crème Yeux** — лифтинг-эффект заметен мгновенно, день за днем кожа становится более гладкой и упругой, а взгляд кажется молодым и сияющим.



* «ТЕЛО И КРАСОТА»

Фото: архивы пресс-служб

Зимний сезон простуд и вирусов в самом разгаре, но болеть совсем не хочется. Как избежать ОРВИ и ОРЗ? Как организовать себе и своей семье «здоровую зиму»? Какие меры предпринять, чтобы волны простуд обходили ваш дом стороной?

Рассказывает Ольга Абакумова, наш фитнес-редактор с медицинской ученой степенью.



время движения кровь насыщается кислородом, он поступает в большом количестве в наши органы и ткани, в том числе в иммунную систему. Спорт, любая физическая нагрузка и активность на свежем воздухе, в фитнес-зале, регулярная ходьба минимум 150 минут в неделю. В детстве нас часто пугали: «Не ходи без шапки — заболеешь менингитом». Это не так: сам по себе холод не вызывает воспалительных заболеваний. Закаливание — самая крутая штука для иммунитета. Эта тема стара как мир: держи ноги в тепле,

Профилактика — наше всё!

— Каждому человеку нужно осознать: укрепление и защита иммунитета — это ежедневная работа над собой, которая должна стать стилем жизни любого из нас! По-другому не получится! Волшебной таблетки с чудодейственным эффектом «укрепить иммунитет» не существует. Поэтому вклад в здоровье должен быть регулярным и систематическим, в самый разгар эпидемии поздно бить тревогу. ЗОЖ имеет эффект накопительный, так что короткие вспышки активности по понедельникам или после бурных праздников не эффективны — увы!

Все эффективные средства для укрепления иммунитета просты и общеизвестны, причем я точно знаю: все, о чем я буду говорить, действительно работает. Проверено на себе! Можете попробовать и убедиться в этом!

1. Правильное питание и витамины

Еда — наш волшебный эликсир молодости и долголетия, поддержка организма во время сезонных эпидемий. Не стану повторять: низкоуглеводное питание способно защитить нас от вирусно-бактериальной агрессии. Сбалансируйте свой рацион полезными белками и жирами: рыба — это омега-3, мясо — белок, овощи

и фрукты — витамины и клетчатка. Ешьте больше мяса, рыбы, бобовых, орехов, яиц... Благодаря белку мы получаем достаточное количество иммуноглобулинов, которые помогают нашему организму стойко держать оборону от бактерий. Вот почему ваши здоровые пищевые привычки должны быть постоянными в течение всей жизни.

Механизм работы иммунитета во многом зависит и от достаточного уровня цинка в организме (так что смело рекомендую его ежедневный прием по 8—10 мг в сутки), от наличия в нем магния (400 мг в сутки), витамина С — прекрасного антиоксиданта, незаменимого звена иммунного механизма. Здоровая микрофлора кишечника, в котором «живет» 70% иммунитета, должна быть в приоритете! А что способно ухудшить ее состояние? Прием антибиотиков, переизбыток углеводов, стресс... Чтобы восстановить микрофлору, принимайте пробиотики или включайте в питание ферментированные овощи: квашеную капусту, бочковые огурцы, яблоки, кефир и йогурт.

2. Движение, закаливание, полноценный сон

Просто и банально — хотите иметь крепкий иммунитет — двигайтесь! Во

голову — в холоде. Закаляйтесь вместе с детьми, если хотите быть здоровыми. Сон должен длиться 7—8 часов: только ночью в организме человека происходит активация большинства обменных и восстановительных процессов. У людей, которые бодрствуют до поздней ночи, иммунная система слабее, ей требуется больше усилий для решения своих основных задач.

Враги иммунитета, которых мы должны знать «в лицо»:

Тяжелые физические, умственные и психические нагрузки: переутомление, стрессы и депрессии, курение и алкоголь, бессонница и нарушение режима сна, плохая экология, нарушение питьевого режима.

Укрепляйте иммунитет при помощи здорового образа жизни! Всем здоровья!



Сеть фитнес-клубов «Фристайл Сити», ул. Красноармейская, 114, пр. Мира, 42 а, Иркутский тр., 56, тел. 609-629, freestyle.tomsk.ru



Ирина Хохлова, врач-дерматовенеролог, реконструктивный косметолог, научный руководитель клиники «Идеале»

ВОССТАНОВЛЕНИЕ МОЛОДОГО ЛИЦА — АВТОРСКОЕ РЕКОНСТРУКТИВНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ, ПРОВЕРЕННОЕ ВРЕМЕНЕМ.

Наша задача — доработать до идеала то, что заложено в вас природой, создавая максимально естественный результат:

- полный эстетический анализ лица
- индивидуальный план процедур
- авторские реконструктивные технологии
- безболезненность
- результат на 3 года и более

ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ И НИЧЕГО ЛИШНЕГО!



пр. Ленина, 110, тел. 908 988
ideale70.ru
@ideale_axioma_tomsk



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

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

Новые правила игры

Несмотря на то, что современные брекет-системы постоянно совершенствуются, всё же привыкнуть к ним бывает довольно сложно. Заботясь о комфорте и красоте улыбки своих пациентов, стоматологическая клиника «Полина» готова представить им уникальную альтернативу!

О преимуществах элайнеров — современной ортодонтической системы для исправления искривленных зубов и неправильного прикуса — мы побеседовали со стоматологом-ортопедом клиники Полиной Гладышевой.

— Полина Евгеньевна, почему в вашей клинике появились элайнеры?

— Как практикующий врач-ортопед, я стараюсь всегда быть в курсе новых технологий, которые предлагает современная стоматология, поэтому постоянно посещаю профильные международные выставки, прохожу профессиональную подготовку. Так, одним из последних достижений в сфере ортодонтии является исправление прикуса и неровностей зубов с помощью элайнеров. Это безопасная и эстетичная альтернатива брекетам, которая (в случае, если для ее установки пациенту нет никаких противопоказаний) помогает добиться стабильного результата. Правильно определить, нужны вам элайнеры или же традиционные брекеты, может только квалифицированный специалист.

— Что представляют собой эти конструкции и как они крепятся?

— Элайнеры — это прозрачные капы, изготовленные из тонкого пластика и почти незаметные. Крепятся они с помощью шариков из пломбирочного материала, который подбирается под цвет зуба,

сливаясь с ним. Оказывая незаметное давление на зубы, капы, изготовленные индивидуально для каждого, постепенно приводят их в правильное положение. Преимущества такого способа коррекции прикуса заключаются не только в эстетике, но и в том, что он является более щадящим для зубной эмали, в отличие от брекетов. Также перед важным событием или встречей можно временно снять капу, а после надеть обратно, что с брекетами, конечно, сделать не получится. К тому же зачастую брекеты причиняют пациенту дискомфорт, натирают щеки и губы, а элайнеры безопасны, челюсть к ним привыкает безопасно и легко.

— Как выглядит процесс исправления прикуса с помощью элайнеров?

— Весь процесс заключается в постепенной замене кап. Каждые две недели пациент надевает новые капы из набора, в некоторых случаях это можно сделать даже без участия стоматолога. Длительность такого вида лечения может занять от нескольких месяцев до нескольких лет, все строго индивидуально.

— Насколько результативно подобное лечение?

— Говоря о достигнутом результате, стоит отметить, что с помощью элайнеров можно добиться такого же стабильного



эффекта, как и при ношении брекет-систем — зубы выравниваются полностью и при должном уходе навсегда остаются в таком состоянии.

Несмотря на то, что изготавливаются капы в Москве, и этот процесс относится к разряду высокотехнологичных, по стоимости работы установка элайнеров обойдется не намного дороже брекет-системы. Но если пациент ориентирован на долгосрочный и приятный процесс улучшения своей улыбки, то элайнеры подойдут ему идеально.

ПОЛИНА
стоматологическая клиника

Стоматологическая клиника «Полина»,
пр. Ленина, 47, тел.: 53-44-11, 53-44-99,
polinadent.tomsk.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

На пороге перемен

Беременность сильно меняет жизнь женщины! С одной стороны, организм адаптируется к новому состоянию, с другой — изменения происходят на уровне сознания! В любом периоде вынашивания ребенка можно использовать практики расслабления, контроля дыхания и движения.

Первый триместр беременности — самый важный, когда любое переживание является нежелательным, так как влияние гормонов стресса на организм будущей матери непредсказуемо. Рекомендуем в этот период не прекращать занятия йогой, если вы регулярно занимались ею до беременности, но и не начинать, если вы ее раньше не практиковали! До 14-й недели для женщин в первую очередь важны техники расслабления. Акцент делается на перевернутые положения, которые позволяют выше закрепитесь плаценте.

Второй триместр, если он проходит без осложнений, — это время, когда можно позволить себе более активную практику! Самое время идти в группу для беременных! Мягкая динамика помогает снять напряжение с мышц спины, проработать все суставы, стимулирует венозный возврат и в целом маточно-плацентарное кровообращение! В третьем триместре акцент делается на подготовке к родам — а это техники работы с дыханием, практики на умение проживать состояние дискомфорта. Физическая нагрузка в этот период может помочь организму жить без боли в суставах, варикоза, геморроя, а также будет способствовать правильному повороту малыша и профилактике гипоксии. Йога для беременных — это и практика поддержания доминанты беременности на уровне коры головного мозга. Женщине так важно иметь позитивный настрой на будущие роды! Ведь наши чувства и мысли — прямое влияние на гормональные реакции!



1 В йоге для беременных большое значение играет дыхание. Сядьте ровно, если есть необходимость, подложите опору под таз. Положите руки на живот, прикройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вдох через нос, выдох через рот, словно произносите протяжно звук «ха». Дыхание медленное, спокойное, в комфортном ритме. Уделите этому от 3 до 5 минут.



2 Выходим в коленно-локтевое положение: колени находятся под тазом, локти под плечевыми суставами. Можно создать опору под голову, положить кулачок на кулачок, можно использовать мягкую опору под колени. В этом положении проводим ежедневно 5—15 минут.



ул. Учебная 22 а, стр. 1,
тел. 22-60-03,
youryoga.tom.ru

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ: УГРОЗА ВЫКИДЫША, УКОРЧЕНИЕ ШЕЙКИ, СИМФИЗИТ, ГИПЕРТОНИЯ, АРИТМИЯ, ТАХИКАРДИЯ.



3 Выходим в положение на четвереньках. На выдохе разворачиваем правое колено и бедро наружу, одновременно с этим сдвигаем таз назад — к пяткам. На вдохе возвращаемся обратно. Повторяйте в медленном темпе 3 минуты.



4 Из положения на четвереньках на выдохе согните руки в локтях и потянитесь грудной клеткой к полу, на выдохе выпрямляем руки и скругляем спину, выталкивая зону между лопаток вверх. Выполняем в медленном темпе 3 минуты.



5 Выходим в положение сидя, разводим ноги широко в стороны, пальцы обеих рук собираем в замок. С прямой спиной и прямыми руками начинаем двигаться так, как будто размешиваем что-то в пространстве впереди себя. Выполняем в медленном темпе три минуты.



6 Выходим в положение лежа, ноги согнуты в коленях, руки вдоль корпуса. На выдохе поднимаем таз вверх. Можно работать в медленном темпе, поднимая и опуская таз, стараясь выкладывать позвоночник — позвонок за позвонок. Можно оставить таз наверху и поддержать хотя бы одну минуту. Если совсем тяжело, можно положить подушку под таз и отдохнуть три минуты.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ! ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА, ПРИ НАЛИЧИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ СЛЕДУЕТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА.

Secret^{RF}

Фракционный радиочастотный RF-аппарат с микроиглами

Идеальная технология для подтяжки, повышения эластичности и омоложения кожи

- Короткий период реабилитации
- Минимальное повреждение эпидермиса
- Точность и безопасность воздействия
- Процедуры на различных частях тела



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Нехирургический лифтинг кожи
- Разглаживание морщин
- Повышение эластичности и упругости кожи
- Коррекция шрамов, рубцов, постакне
- Лечение угревой сыпи, расширенных пор
- Гиперпигментация
- Лечение гравитационного птоза
- Выравнивание рельефа и цвета кожи
- Лечение гипергидроза
- Уменьшение стрий
- Удаление сосудистой сетки

FRAxis

Мощный CO₂ фракционный лазер

Инновационная технология для омоложения и разглаживания кожи, избавления от таких дефектов внешности, как рубцы, шрамы, растяжки.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Лазерное омоложение, лифтинг
- Разглаживание мелких и уменьшение глубоких морщин
- Сокращение расширенных пор
- Удаление заломов кожи и мелких морщин в области рта
- Коррекция шрамов
- Уменьшение келоидных рубцов
- Отбеливание кожи
- Коррекция постакне
- Улучшение микрорельефа кожи, цвета и тона кожного покрова
- Уменьшение в размере стрий



Салон коррекции фигуры и SPA «VIP-Триумф»
ул. Гоголя, 30/1, тел. 52-92-48
vip-triumf.tomsk.ru @viptriumf

Салон «VIP-Триумф» представляет методики последнего поколения в области эстетической косметологии лица и тела на аппаратах Secret RF и Fraxis от компании ILOODA CO., корейского эксперта в области лазерных технологий.



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Т Как говорила о бутике Tiffany героиня Одри Хепберн, «там все так тихо и благородно, там с тобой ничего плохого не случится». Теперь у чувства спокойного счастья есть свой запах — парные парфюмы **Tiffany & Love**. В их основе ноты голубой секвойи. Аромат для нее дополняют свежие ноты базилика и грейпфрута, а мужская версия окутывает пряностью кардамона с имбирем и кипарисом.

Про любовь

В начале года парфюмерные дома традиционно представляют новинки, и ожидание того стоило. В основе всех парфюмерных премьер лежит одна и та же фабула — история любви, но рассказана она совершенно по-разному. Впрочем, на каком бы экзотическом языке ни звучало признание, тот, кто любит, поймет все безошибочно.

В непрозрачном флаконе, покрытом золотом изнутри, может находиться только истинная драгоценность. Лимитированная серия парфюма **Mon Guerlain** подтверждает догадку. Сочетание прованской лаванды, индийского жасмина, австралийского сандалового дерева и таитянской ванили создает эффектный и незабываемый контраст чувственности, хрупкости и силы — это аромат смелой и прекрасной женщины.

Фото: архивы пресс-служб, DEPOSITPHOTOS



Аромат **Chloe Nomade** был представлен в 2018 году, и теперь появилось его новое издание — **Chloé Nomade Absolu**, еще более насыщенный и влекущий своим изысканным шипрово-фруктовым характером. Парфюмер Квентин Биш вложил в его сердце ноты дубового мха и добавил глубину цветков полыни. Открывается парфюм сливой мирабель, а его база — сандаловое дерево и мускус. Все вместе — настоящая сказка странствий. Рекламная кампания **Chloé Nomade Absolu** с актрисой Арианой Лабед стала одной из последних работ великого Питера Линдберга.

3



Страсть к ПУТЕШЕСТВИЯМ может СВОДИТЬ С УМА не меньше, чем чувственный РОМАН, поэтому ЗАПАХ СТРАНСТВИЙ имеет над нами особую власть.



4

Магический аромат орхидеи овеян множеством легенд, но прославленный парфюмер Анник Менардо предлагает свою версию. На парфюм **Armand Basi Sensual Orchid My Paradise** ее вдохновили полотна Гогена. Прекрасные таитянки далеки от воздушных нимф — это и земные, и загадочные женщины, волосы которых украшает прекрасный белый цветок. Мускусные базовые ноты и древесно-амбровый аккорд напоминают о запахе кожи, разогретой на солнце, в сердце аромата — влекущие за три моря орхидея и жасмин, прохладные ландыш с фиалкой и чувственные цветки вишни.



5

Gucci Guilty Love Edition — драгоценный подарок влюбленным. Два лимитированных аромата представлены в матовых флаконах — в пастельно-зеленом для него и приглушенном розовом для нее. В первом скрывается пряная свежесть цитруса и маскулинность древесных нот, во втором — фруктово-цветочное шипровое звучание нарцисса с терпкой малиной и бергамотом.

СНЫ О ВЕСНЕ

Когда дни совсем еще короткие, а лучшим другом на прогулке становится теплый шарф, нам нужна особенно бережная забота. В нашем обзоре – новинки сезона, которые не только позаботятся о коже и волосах, но и непременно поднимут настроение.



ЗОЛОТЫЕ РУКИ

Kiko Milano представляет рождественскую коллекцию *Magical Holiday*, в которой для красоты есть буквально все. Роскошные оттенки и текстуры теней, помад и шелковистые румяна придадут образу волшебное сияние, а уходовые продукты с микрочастицами золота сделают его совершенным. Тканевой маске *Magical Golden Face Mask* нужно всего несколько минут, чтобы вернуть лицу отдохнувший вид, а о руках позаботятся волшебные «перчатки» *Magical Holiday Golden Mask* с увлажняющим экстрактом алоэ.

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД

У Chanel появилась обновленная версия крема для кожи вокруг глаз в гамме *Le Lift*. Гладкая кожа без темных кругов и мешков под глазами — главный признак молодости, который поможет вернуть *Le Lift Crème Yeux*. За разглаживание морщин и упругость кожи в его составе отвечает концентрированный экстракт люцерны, способный заново запустить синтез коллагенов. Фитоактивный комплекс с фитосомами эсцина и экстрактом дрожжей борется с отечностью, а комбинация полисахарида и глицерина мгновенно увлажняет кожу.



ЯРКОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Бренд *Moroccanoil*, обожаемый миллионами за уходовые средства для волос на основе арганового масла, приятно удивил новинкой. *Moroccanoil Color Depositing Masks* – коллекция инновационных масок двойного действия, которые содержат чистый пигмент и глубоко увлажняют волосы, придавая им насыщенный цвет и здоровое сияние. Пользоваться масками легко в домашних условиях, окрашивание займет не более 7 минут. В палитре есть как натуральные цвета, так и модные розовые оттенки — насыщенный *Hibiscus* и нежный *Rose Gold*, а еще холодный голубой *Aquamarine*.



ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

Бренд №1 натуральной косметики в Корее *innisfree* наконец добрался до России. Его флагманская линейка средств, в которой есть все от утреннего тоника до ночной маски, создана на основе экстракта органического зеленого чая с южнокорейского острова Чеджу, входящего в Список всемирного природного наследия ЮНЕСКО. Увлажняющие кремы, сыворотки и тканевые маски *innisfree* уже завоевали признание по всему миру. В России марка эксклюзивно представлена в сети магазинов РИВ ГОШ.

КРАСНОЕ ПРЕКРАСНОЕ

Роскошное масло для волос *Kérastase Elixir Ultime* стало еще притягательнее — в преддверии праздников его выпустили во флаконе глубокого красного цвета с рисунком в виде кристаллов на задней стенке, которые переливаются и сияют в лучах света. Великолепное сочетание драгоценных масел осталось прежним — *Elixir Ultime Rouge* все так же придает волосам невероятный блеск, интенсивно питает, защищает от воздействия высоких температур во время укладок, уменьшает секущиеся кончики и обладает изысканным ароматом с нотами фрезии, мандарина, листьев фиалки и мускуса.



Мы как-то привыкли, что в повседневной жизни стоматология в основном сводится к устранению зубной боли. Но если углубиться в определение этого понятия, окажется, что речь идет как обо всей зубочелюстной системе, так и о прилегающих областях — шее, голове и лице.

Улыбка молодости

Вы спросите, причем тут молодость? Эстетически правильные черты лица во многом связаны с качеством прикуса. А это значит, что наша молодость — в руках не только косметолога, но и стоматолога! О том, как ортодонтическое состояние зубов влияет на внешний вид лица и как добиться долгосрочного «молодильного» эффекта, мы узнали у стоматолога-ортодонта клиники «Здрава» Татьяны Киселевой.

— Татьяна, прежде всего расскажите, чем занимается ортодонтия, какие задачи она решает?

— В основном мы работаем над исправлением прикуса — проще говоря, ставим зубы на их место. (Улыбается.) Почему это важно? Дело в том, что наши зубы и челюсти служат каркасом, на который опираются губы и щеки. Если зубы стоят неправильно, то лицо начинает «опадать» — губы заваливаются, и вокруг появляются мелкие морщинки, уголки рта опускаются, увеличиваются носогубные складки. Конечно, современная косметология способна на некоторое время скрыть эти недостатки, но если не начать лечение у стоматолога в срок, со временем это приведет к раннему старению лица.



у ребенка — сосание пальца, закусывание губы, дыхание ртом, или вследствие удаления зуба, когда оставшиеся зубы пытаются закрыть образовавшийся промежуток, что часто приводит к сложностям в протезировании. Если не устранять их своевременно, появляется неправильный прикус, который тянет за собой уже другие сложности.

— А чем чреват неправильный прикус кроме внешнего эстетического эффекта?

— При неправильном прикусе одни зубы получают перегрузку, а другие — наоборот, недогружаются. Это может привести к преждевременному истиранию зубов, а также к проблемам с деснами, которые их окружают, — начиная с плохой гигиены и заканчивая тем, что зубы просто меняют свой наклон или становятся подвижными. Если не позаботиться заранее — например, когда ребенок еще растет, — то происходят изменения, которые в дальнейшем устранять сложнее. То есть, люди, так или иначе, приходят к исправлению прикуса, но вопрос в том, с какими потерями.

— В таком случае, расскажите, с какого возраста взрослым стоит браться за исправление прикуса и

Начинать ортодонтическое лечение можно в любом возрасте — чем раньше, тем лучше.

— Насколько неправильный прикус широко распространенная проблема? И может ли он быть приобретенным?

— Проблемы с зубочелюстным аппаратом имеют до 80% населения. Они могут быть приобретенными, например, вследствие вредных привычек

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

можно ли решить эту проблему окончательно и бесповоротно?

— Для исправления прикуса современная ортодонтия предлагает разнообразные варианты, но наиболее популярные ортодонтические конструкции — это брекет-системы. Они эстетичны и комфортны в ношении, изготавливаются из гипоаллергенных материалов. Для взрослых также используются съемные прозрачные элайнеры. В каждом случае метод коррекции подбирается индивидуально. Ортодонт подробно рассказывает пациенту, какой аппарат ему подходит.

” Для исправления ПРИКУСА современная ортодонтия предлагает РАЗНООБРАЗНЫЕ варианты, но наиболее популярные ортодонтические конструкции — это БРЕКЕТЫ. ”

И пациент выбирает из тех вариантов, что ему предлагает доктор. Начинать ортодонтическое лечение можно в любом возрасте — чем раньше, тем лучше. А чтобы закрепить полученный результат, для взрослых используются капы, которые надеваются только на ночь — это очень комфортно. Если лечение проводилось ребенку, то результат остается стабильным на всю жизнь.

— Сколько по времени может продлиться лечение и нужно ли прибегать к помощи других специалистов?

— Лечение длится от 4 месяцев до 2,5 лет — в зависимости от индивидуальных особенностей. Иногда для исправления прикуса и достижения того самого «лифтинг-эффекта» требуется участие ортопеда. Вообще, когда два этих специалиста работают в тандеме — это очень хорошо. Ортодонт исправляет положение зубов, а ортопед уже восстанавливает

их форму, чтобы зубы правильно смыкались и результат был стабильным. При этом, на мой взгляд, очень важно, чтобы врач-стоматолог обладал эстетическим вкусом. Всеобщее заблуждение заключается в том, что красота — это «фасад», нечто внешнее — ровный цвет лица, красивая кожа. Со временем кожа человека теряет свою эластичность, и появление морщин неизбежно. Поэтому все идет в первую очередь к косметологу. Но, как я говорила в самом начале, этот процесс можно замедлить, если кожа будет иметь хороший каркас в

виде зубов и мышц, который всю эту красоту поддерживает, а его форма — это уже работа ортодонта.

— Как улыбка меняет жизнь ваших пациентов?

— Есть в моей практике совершенно ошеломительная, но очень показательная история про одну пациентку в возрасте, которая после исправления прикуса удачно вышла замуж. Когда мы только поставили ей брекет-систему, она встретила своего будущего жениха. Когда мы их сняли, эффект был, что называется, налицо — минус десяток лет! И конечно, предложение руки и сердца последовало незамедлительно. (Смеется.) Я с уверенностью говорю своим пациентам: если у них пока еще нет любви, она обязательно в ближайшее время им встретится. У людей меняется самоощущение — они становятся более открытыми, широко и искренне улыбаются (причем сразу же, как только им ставят брекет-систему). Так что улыбка очень сильно меняет жизнь!

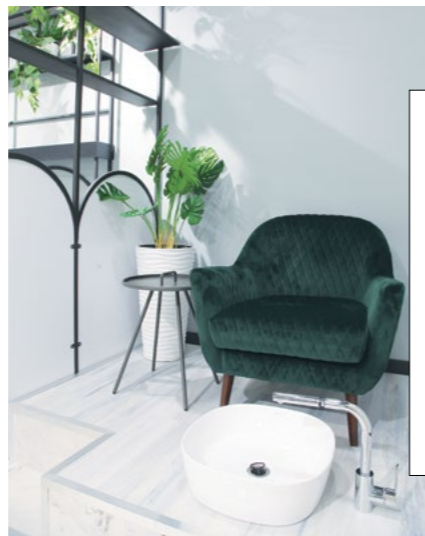


Елена Георгиевна Соколович, стоматолог-ортопед со стажем работы более 20 лет, директор стоматологии «Здрава»:

— Раньше я не особенно задумывалась о том, как сильно правильный прикус влияет на внешность. Главная задача для меня, как стоматолога-ортопеда, заключалась в том, чтобы качественно возместить пациенту отсутствующие зубы. Но однажды ко мне обратилась пациентка, которая, по ее словам, обошла половину клиник города, и никто ее не запротезировал так, как ей хотелось. Я была ее последней надеждой. На осмотре я увидела прекрасные и функциональные новые зубы, сделанные по всем правилам, решила, что женщина просто капризничает. Но когда я подробно выяснила, чего она ждет от своих зубов (а ее беспокоили морщины вокруг рта), мы с ней все поправили, и она ушла уже совершенно счастливая. После этого случая я пошла «сдаваться» в руки наших стоматологов — имплантолога Евгения Борисовича Мирошникова и ортопеда Георгия Алексеевича Соколовича. Они все сделали по высшему классу! Мало того, что навели красоту во рту, еще мне приподняли прикус, морщинки расправились, восстановилась симметрия лица! 15 лет сразу скинула, без всяких подтяжек! (Смеется.) Мой косметолог говорит, что я теперь не нуждаюсь в ее услугах в ближайшие 3—4 года. Поэтому я, полагаясь уже на собственный опыт, всем советую сначала «подлатать» каркас — навести порядок во рту, а затем переходить к поддержанию состояния и тонуса кожи у косметолога.



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



УСЛУГИ САЛОНА:

- Парикмахерские
- Ногтевой сервис
- Макияж
- Оформление бровей
- Спа-уходы для рук и волос

Притяжение красоты

«**М**еня всегда вдохновляла эстетика, привлекательные люди и все, что делает их красивыми, — рассказывает основатель салона красоты «People&Beauty» Анна Учитель. — И сегодня у меня есть сформированный взгляд на такое перспективное направление бизнеса, как бьюти-сфера. Поэтому мне тоже хочется внести свой вклад в бьюти-индустрию Томска».

— Анна, что для вас стало стимулом к открытию салона?

— Меня вдохновляет Красота. Я как раз тот человек, который пробует на себе все новинки в бьюти-сфере, будь то косметика или актуальная услуга. Поэтому я решила создать салон красоты, начать делиться с людьми своим видением прекрасного, пониманием сервиса и услуг. Безусловно, я хочу и дальше работать и развиваться в этом направлении, охватить область ухода за собой со всех сторон.

— Кто принимал участие в работе над оригинальным дизайн-проектом «People&Beauty»?

— Мы работали с одним из успешных томских дизайнеров, и вместе нам удалось реализовать все мои идеи и фантазии. Я с самого начала хотела создать что-то необычное и уникальное, и, судя по словам моих деловых партнеров и многих клиентов, нам это удалось сделать.

— Почему вы решили открыть салон именно в новом микрорайоне?

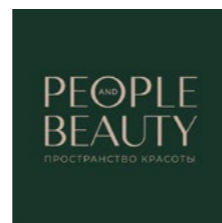
— Микрорайон «Северный парк» очень привлекателен для реализации самых разных бизнес-идей, поскольку стремительно развивается: здесь складывается современная инфраструктура, много молодежи... Приятно, что наш салон красоты — первый, открывшийся в этом районе Томска. В нашей команде работают только люди, влюбленные в свое дело. Значит, здесь всегда будет соответствующий качеству и сервису результат.

— А кого вы бы хотели видеть в качестве ваших гостей?

— Мы рассчитываем привлечь в «People&Beauty» людей, которым близка наша философия: красота — это естественность и индивидуальность!

— С какими косметическими брендами работают ваши мастера?

— Для парикмахерских услуг мы выбрали продукцию признанного эксперта с вековым опытом работы в сфере восстановления волос и бережного ухода за ними — Londa Professional. Планируем добавить и средства другой немецкой популярной марки — Wella Professional. Nail-мастера работают с достойными материалами для маникюра от брендов UNO, ONIQ, EMI, CND VINYLUX.



Пространство красоты «People&Beauty»,
Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 18,
тел. 48-18-18, @peopleandbeauty

Призвание на всю жизнь

Кто такой врач? Человек, который всю свою жизнь посвятил служению людям? Тот, кто ставит клятву Гиппократа во главу своей деятельности? Для кого пациенты — это часть жизни, а коллектив — вторая семья?

Врачи — это особый народ со своим мышлением и взглядом на мир. Но как и у всех, у них есть свои цели и сокровенные желания. Кто-то осознает свое призвание уже взрослым, а кто-то еще с малых лет понимает, что хочет в будущем помогать людям. Так и Любовь Анатольевна Важенина, врач-терапевт Центра семейной медицины, с детства мечтала, что станет доктором.

— Я ни разу в жизни даже не задумывалась о том, что можно попробовать себя в другой профессии. Сразу же поступила в СибГМУ на направление «лечебное дело», в 1999 году успешно прошла интернатуру по терапии. В 2012 году получила дополнительную специализацию — врач-профпатолог и стала работать врачом-терапевтом в Центре семейной медицины.

— Почему вы выбрали именно ЦСМ для профессиональной реализации?

— Во-первых, это коллектив настоящих знатоков своего дела. Во-вторых, сама атмосфера центра задает положительный рабочий настрой. И, в-третьих, организация деятельности здесь позволяет и реализовать себя как специалиста, и совмещать ее с семейными делами.

— Чем вы занимаетесь в свободное время?

— Чаще всего — самообразованием. Без постоянного углубления знаний и усовершенствования навыков невозможно проводить приемы пациентов на высоком уровне. Каждый день я либо читаю медицинскую литературу, либо участвую в конференциях, мастер-классах, вебинарах...

— С какими заболеваниями к вам приходят пациенты?

— Конечно, ко мне можно обратиться для профилактики и лечения любых терапевтических заболеваний. Но так как я еще и профпатолог, то берусь и за более сложные случаи. Поэтому от меня вдвойне зависит судьба пациента. Я всегда стараюсь найти эффективное решение, которое не противоречит моим профессиональным принципам, и от своей позиции не отступлю никогда, потому что искренне переживаю за состояние своих пациентов.

— Как вы относитесь к советам блогеров по лечению заболеваний?

— Я считаю, что в вопросах здоровья всегда требуется консультация грамотного специалиста. Врач — это совокупность

особых знаний и навыков, которые он применяет в деле годами. Это особое системное мышление, проходящее через призму интегративной медицины. Поэтому только медицинский специалист сможет в полной мере взять ответственность за состояние пациента.

— Как вы относитесь к 5П-медицине?

— 5П-медицина — это будущее. Нам давно пора отказаться от шаблонов и действовать только в интересах пациента, а не жить в мире введенных стандартов и статистических показателей. Человек индивидуален в патогенезе любого заболевания.

— А как ваша семья относится к тому, что вы связаны с медициной?

— Очень положительно. Они всегда поддерживают меня и радуются, что я смогла осуществить свою мечту детства. В семье я единственный врач. Пока никто не пошел по моим стопам. Все-таки медицина — это определенный склад ума, способности мыслить и умения творчески действовать.

Коллектив ЦСМ-Санталь поздравляет Любовь Анатольевну с Днем рождения, желает ей успехов и продолжения работы в одной команде!



ул. Трифонова, 22 б,
тел. (3822) 90-03-03 (многоканальный),
0370.ru



Благодарим за помощь в проведении съемки кафе «Гости», пр. Фрунзе, 90, @gosti_tomsk

В интересах пациентов

20 февраля 2020 года стоматологическая клиника «Cosmodent» отмечает четыре года со дня своего открытия. Это, правда, официальный день рождения. А на самом деле пациентов здесь начали принимать еще в начале января. Томичи с первых дней смогли оценить и впечатляющий интерьер клиники, и наличие современных технологий, и безусловный профессионализм команды молодых врачей, возглавил которую Гурген Хачатрян.



Соединя в себе врачебный и административный талант, Гурген Вачикович в минимальные сроки смог создать своей клинике репутацию и имя, войти в топ лучших стоматологий Томска. Но вместе с этим он, как человек, относящийся к новому поколению руководителей, понимает: только находясь в русле постоянного развития, можно занимать лидерские позиции на рынке медицинских услуг.

ТЕХНОЛОГИИ XXI ВЕКА

Качество стоматологических услуг зависит, как известно, от квалификации и опыта врача, но без достойного уровня технологического оборудования справиться с проблемами пациентов сегодня практически невозможно. Клиника имеет свою собственную цифровую лабораторию с фрезерным центром,

3D-сканером, 3D-принтером. В команде стоматологии «Cosmodent» есть свой зубной техник, без которого пациентам невозможно было бы создавать идеальные красивые улыбки.

Также сегодня в работе стоматологов используются уникальные сильнейшие микроскопы, дающие увеличение в 32 раза. С их помощью проводятся тончайшие манипуляции, при этом вмешательство настолько аккуратное, что здоровые ткани остаются абсолютно не задеты. По словам Гургена Вачиковича, современная стоматология в принципе базируется на микроскопной технологии. За ней — будущее.

Одно из сложных и важных направлений клиники — хирургическое. В некоторых случаях для установки имплантата требуется проведение операции по восстановлению костной ткани, которая утрачивается в течение жизни. Эту задачу успешно решают стоматологи-хирурги «Cosmodent».

Клиника активно сотрудничает с коллегами из других стоматологий. Некоторые пациенты приходят по рекомендации своих врачей, у которых нет необходимого оборудования, или же доктора, выполняя часть работ сами, дальше направляют их в надежные руки команды доктора Хачатряна.

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ БОЛИ И СТРАХА

Уже два года «Cosmodent» предлагает своим пациентам лечение во сне. Речь идет об общем ингаляционном наркозе, внутривенном, седации и наркозе с помощью закиси азота, которая облегчит прохождение длительных (до нескольких часов) врачебных манипуляций. Закись азота снимает легкий страх, погружает человека в максимально расслабленное состояние, что позволяет провести сразу несколько процедур за один раз. «К сожалению, — говорит доктор Хачатрян, — до сих пор встречаются пациенты с психикой, травмированной неудачным лечением, те, кто подвержен паническим атакам. А в этом случае и пациент расслаблен и не испытывает усталости, и врач спокойно может выполнять свою работу».

ДЛЯ САМЫХ ГЛАВНЫХ ПАЦИЕНТОВ

К такому важному направлению стоматологии, как лечение детей, и отношение соответствующее — особенно бережное и внимательное. Детей лечат здесь три врача, двое из которых проводят процедуры с использованием наркоза. «Мне кажется, нельзя стать детским стоматологом, им нужно родиться. Тут необходима стрессоустойчивость, умение проникнуть в сознание ребенка, понять его страхи и наладить с ним контакт, вызвать доверие», — так Гурген Вачикович описывает идеального детского стоматолога. При этом в клинике для маленьких клиентов предусмотрены ознакомительные приемы, когда ребенка, прежде чем начать лечение, приводят в кабинет, дают осмотреться, познакомиться с врачом и понять, что ничего страшного с ним здесь не произойдет. И только в том случае, если малыш не смог преодолеть страх, используют наркоз.

КОМАНДНЫЙ ДУХ — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ УСПЕХА

Умелые руки врача — не обязательно залог его популярности у пациентов и высокой востребованности. В этом Гурген Хачатрян убежден абсолютно. В настоящем профессионале должно быть все сбалансировано: он должен хорошо лечить, а еще найти контакт с пациентом — услышать и понять его, успокоить, доступно объяснить все, что будет с ним происходить в процессе врачебного приема.

Протокол работы клиники един для всех врачей, к тому же в кабинетах идет постоянная фото-и видеофиксация их работы. «В самых сложных случаях, — объясняет руководитель клиники, — мы можем показывать примеры своих работ пациентам. Это располагает человека к врачу, повышает градус доверия к нему, дает уверенность в благополучном исходе». Протокол дает возможность проводить все операции по единому стандарту, поэтому нет разницы, к какому именно врачу в клинике вы попадете, — процедуру в любом случае проведут по принятым здесь правилам.

Сегодня в клинике 7 лечебных кабинетов: 3 кабинета терапевтического лечения, ортодонтический, ортопедический, хирургический и детский кабинет — вернее, пространство, специально оборудованное для приема самых маленьких пациентов, в том числе с ограниченными возможностями. В команду входят уже 35 человек, а врачебный состав — 14 специалистов.

Постоянное повышение квалификации делает весь коллектив клиники готовым к любым, самым нестандартным, запросам пациентов. У молодых профессионалов здесь только горящие глаза, они нацелены на постоянный рост и обучение. Все сотрудники клиники постоянно повышают квалификацию у лучших мировых специалистов, посещая семинары и конгрессы в России и за рубежом.

Что касается внутрикорпоративной этики, в клинике она начинается с обращения друг к другу: в рабочее время — только по имени-отчеству. Все новые сотрудники знакомятся, помимо врачебных протоколов, и с принятой в компании культурой общения с пациентами. Для новичков есть так называемая неделя адаптации, за которую они успевают понять, насколько подходят клинике, а «Cosmodent» — им.

Самое важное в стоматологии и медицине вообще, уверен Гурген Вачикович, не ставить деньги на первое место. Иначе многое пойдет неправильно! Быть честными с пациентами, действовать в их интересах, вкладываться в сотрудников и клинику — именно таких принципов придерживается вся команда «Cosmodent».



Иркутский тр., 5, тел. 202-332,
cosmodent.su, @cosmodent.su, cosmodent



Одежда предоставлена магазином Love Republic @love_republic_vtomske

Красота внутри

Девушка 2020 — это карьеристка, спортсменка, блогер, хозяйка, жена, мама... Но кроме положительных сторон у такого стиля жизни есть и негативные: постоянное движение, необходимость правильно распределять свое время, редкая возможность расслабиться.

Ежедневный насыщенный ритм забирает много душевных и физических сил даже у самых юных и энергичных натур, заставляя порой забыть о себе.

И все-таки согласимся, что большинство из нас стремится выглядеть максимально хорошо и ухоженно. Речь идет не о качественно нанесенном макияже, который может замаскировать усталый вид, но о состоянии кожи лица современной жительницы мегаполиса. Замечательно, что, несмотря на повседневные заботы, девушки стараются больше времени уделять здоровому образу жизни и грамотному уходу за собой. О том, насколько необходим полноценный комплексный уход, о том, что пора задуматься о переменах во внешности (а значит, и в жизни!) в наступившем году, мы хотим рассказать на страницах журнала.

Косметологи Дарья Лапай и Анна Соловьева уже три года работают в команде и сумели за это время сформулировать для себя «золотые правила» преображения кожи лица и решения эстетических проблем.

Но дело в том, что разовое посещение врачебного кабинета не поможет исправить ситуацию. Вряд ли у кого-то получится, как по мановению волшебной палочки, получить «новое» лицо без малейших недостатков за

одну процедуру! Так бывает только в рекламе! Тем более что состояние нашего здоровья напрямую зависит от экологической обстановки, питания, даже от качества воды, которую мы пьем. Вот почему Дарья и Анна начинают преображение пациентки с разработки индивидуального комплексного подхода, в который входит сбор анамнеза, обсуждение питания, повседневной нагрузки и психоэмоционального фона пациентки. Опираясь на подробный рассказ, специалисты составляют план по устранению косметических дефектов, назначают процедуры, рекомендуют диету... Анна и Дарья утверждают, что лицо женщины

должно быть в идеальном состоянии, наряду с аккуратным маникюром и роскошным состоянием волос. Это не прихоть, а норма!

Достаточно часто косметологи сталкиваются с ситуацией, когда даже ухоженные девушки имеют недостатки в виде различных кожных высыпаний и акне. Дарья, как косметолог-эстетист, определяет, требуется ли пациенту назначение анализов или визит к узким специалистам. Ведь ее прямая задача — заниматься не маскировкой проблем, а именно лечением кожи.

За годы своей практики Дарье уда-

ЗАМЕЧАТЕЛЬНО что, несмотря на повседневные заботы, ДЕВУШКИ стараются БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ уделять здоровому образу жизни и грамотному УХОДУ ЗА СОБОЙ



лось создать собственную авторскую методику лечения акне изнутри с использованием препаратов последнего поколения для быстрого и стабильного результата. В арсенале Дарьи также имеется огромное количество пилингов, в частности, в ее кейсе есть даже средство с эффектом биоревитализации. Поскольку Дарья все чаще сталкивается с воспалительными явлениями на лицах девушек в виде прыщей, угрей, раздражений, она уделяет этой теме огромное внимание.

Другая, не менее частая причина жалоб пациентов связана с возрастными изменениями — под воздействием гравитации у всех нас рано или поздно появляются признаки старения. В этом случае женщины попадают в умелые руки Анны Соловьевой — дерматолога-косметолога, тонко чувствующего

пропорции лица человека. Занимаясь безоперационным изменением формы губ, скул, лица, носа, Анна решает проблемы возрастных изменений кожи с помощью новейших технологий, в том числе введением под кожу специальных нитей, поддерживающих каркас лица и возвращающих ему упругость и молодость, а также инъекций, способных работать в глубоких слоях.

Кроме того, Анна практикует курс превентивных методов «антиэйдж» — комплексный подход, стимулирующий организм на обновление, возвращающий ему молодость. Прием витаминов и минералов, диета, спорт, процедуры красоты — все это обязательно даст потрясающий результат!

Instagram beauty_bluess

Тел. +7-913-889-09-39

Косметологическая клиника «Пластика», ул. Учебная, 7

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Медицина с доставкой в офис



Темп жизни набирает обороты год от года. И порой на то, чтобы остановиться, задуматься о своем здоровье, выбраться на прием к врачу или пройти качественное обследование, мы не находим времени в своем графике. Но если не следить за своим здоровьем и игнорировать неприятные симптомы, можно потерять гораздо больше времени на лечение. Что вы брать? Вот если бы доктор,

которому мы доверяем, мог приехать к нам домой или в офис...

Мечта? Нет, реальность. Именно так работает служба медицинской помощи «Sibexpo-Medical».

Координаторы здоровья

Абсолютно здоровые люди, конечно, существуют. Но у большинства из нас, как правило, есть ряд хронических проблем, которые требуют постоянного наблюдения и коррекции. В традицион-

ной практике такой контроль означает посещение муниципальной или частной поликлиники, немаленькие очереди, квест по записи на необходимые исследования. Этого можно избежать, заключив комплексный договор на офисное обслуживание с выездной службой «Sibexpo-Medical». Важно отметить, что такая выездная офисная медицина подразумевает под собой не стандартную диспансеризацию или профосмотр. Цели выездной медицинской службы принципиально иные — это именно индивидуальная, направленная на решение конкретных проблем работа с человеком,

у которого либо уже есть хроническая патология, либо речь идет о выявлении нового заболевания.

Схема очень проста: терапевт приезжает в офис в удобное время, проводит осмотр, анализирует медицинские документы, при необходимости привлекает узких специалистов. В случае с офисной медициной, если каких-то документов нет с собой, их всегда можно отправить по электронной почте или через мессенджер.

Когда все данные проанализированы, вырабатывается единая концепция лечения. Дальнейшие действия напоминают работу медицинского ассистанса. Для пациента составляется индивидуальная карта проведения обследований с указанием места, времени, способа и размера оплаты. Остается лишь пройти по этому «маршруту» без лишних временных затрат и с минимальными потерями нервов.

При записи на обследования учитываются пожелания пациента. Если не удастся совместить свободное время и запись, служба выезда врача в офис информирует его об этом и предлагает другие варианты. Это случается нечасто, и неудобство с лихвой компенсируется точностью диагностики и компетентностью специалистов. В «Sibexpo-Medical» работают с федеральными учреждениями (НИИ онкологии, НИИ кардиологии, клиники СибГМУ и другими). И даже в них вас не отправят к первому попавшемуся специалисту, а запишут к тому, который вызывает наибольшее доверие у самих врачей.

Но и на этом работа специалистов офисной медицины не заканчивается. Координируя взаимодействие пациента с врачами, его направляют по пути, позволяющему достичь благоприятного результата.

Профилактика — прежде всего

Предотвратить болезнь легче, чем лечить ее. В «Sibexpo-Medical» в этом уверены, поэтому здесь разработаны программы по диагностике и профилактике таких грозных заболеваний, как инфаркты и раковые опухоли.

Для контроля последних пациентам предлагается метод магнитно-резонансной томографии. Разрешающая способность аппарата — 2-2,5 мм — позволяет выявить новообразования в большинстве органов, за исключением, пожалуй, легких и костной ткани на самых ранних стадиях. Неплохая инвестиция в собственное здоровье.

С заботой о близких

Еще один вариант сотрудничества со службой выезда на дом — это договоры на семейное обслуживание, включающие в себя работу с пациентами старшего возраста. Это замечательная возможность с помощью «Sibexpo-Medical» без проблем организовать выезд врача на дом к людям старшего поколения. Счастье, когда родители здоровы, но с возрастом им порой сложно дойти до врача, а работающие дети не всегда могут отлучиться с работы, чтобы их сопроводить. Держать под контролем хронические заболевания пожилых пациентов также могут врачи «Sibexpo-Medical». Особенно это касается помощи врача-терапевта и невролога, чьими пациентами наиболее часто и являются наши родные. При разных заболеваниях нужен точечный подход в формировании карты обследований. Холтеровское мониторирование сердечного ритма, МРТ, анализ на онкомаркеры, лабораторные обследования, диагностика заболеваний печени и желудка. На вооружении врачей есть большой инструментарий, который подбирается индивидуально. А когда заболевание находится под строгим контролем специалиста, это положительно сказывается на уровне жизни.

При необходимости можно организовать регулярное медицинское терапевтическое наблюдение на дому, в том числе за онкобольными, пациентами, перенесшими инсульт или имеющими потенциальный риск его возникновения. Люди с хроническими нарушениями мозгового кровообращения остро нуждаются в пристальном внимании специалистов. Врач оценит состояние больного, при необходимости поставит укол или систему, сделает нужные назначения и проведет

«Sibexpo-Medical» будет рада сотрудничеству со страховыми компаниями, работающими в системе ДМС. Здесь готовы взять на себя обязанности медицинского ассистанса — услуги по поиску специалистов и учреждений по проведению лабораторной и инструментальной диагностики.

другие медицинские манипуляции без необходимости посещения поликлиники. Возможна и организация забора анализов на дому службой выезда врача на дом.

Служба — для здоровых!

Армия — не место для тех, у кого есть серьезные проблемы со здоровьем, уверены профессионалы «Sibexpo-Medical», поскольку в противном случае служба может усугубить состояние молодого человека. Для юношей призывного возраста здесь предлагают проведение независимого обследования. Проанализировав медицинские документы, призывника точно направят к тем специалистам, которые смогут выявить заболевания, являющиеся абсолютным противопоказанием для службы.

Врачи медслужбы координируют, к каким специалистам обратиться, какое инструментальное обследование пройти, резюмируют результаты и планомерно готовят документы для прохождения комиссии в военкомате. Человек имеет право все знать о своем здоровье. И если у него есть заболевание, с которым он по закону подлежит комиссованию, служить он не должен.

Медицина может быть комфортной и доступной, без очередей и долгого ожидания. Клиенты медицинской службы «Sibexpo-Medical» легко в этом убедятся.



ул. Елизаровых, 53/2, оф. 103,
тел. 90-77-37, sibexpo-medical.ru

Появление в семье малыша — это огромное счастье. И не менее серьезная ответственность за его гармоничное развитие, в основе которого — здоровье. С момента выхода из дверей роддома молодые родители решают непростую задачу: как выбрать грамотного и внимательного врача для любимого малыша?



Хранители здоровья малышей

В Детской медицинской службе «Айболит» уже почти 20 лет оказывают квалифицированную медицинскую помощь детям с рождения в привычных домашних условиях.

До трех лет малыши — частые гости педиатра. В этот период пристальное внимание к их состоянию — не прихоть, а необходимое условие нормального роста. Однако каждый поход в поликлинику становится для семьи целым событием: вызвать с работы папу или пригласить в помощь бабушку, собраться, пережить томительное ожидание в очереди. Намного комфортнее, когда квалифицированный педиатр и узкие специалисты проводят осмотр прямо дома, в привычной для малыша и молодой мамы обстановке. Еще лучше, когда врач всегда на связи и может ответить на все возникающие вопросы в режиме реального времени. Именно такого принципа в работе придерживается «Айболит», стараясь максимально облегчить жизнь семьи.

— Одна наша мама в первую неделю присылала педиатру до 80 СМС-сообщений в день, потом их количество пошло на спад. Мы практически всегда доступны: можно позвонить, или написать, если вопрос не срочный. Благодаря этому мамы наших ребятшек спокойны. А успо-

коить маму — это уже 90% успеха, — рассказывает педиатр, генеральный директор службы Елена Садовникова.

Основу коллектива «Айболита» составляют четыре опытных педиатра, у каждого из которых есть свои дополнительные специализации: Анастасия Шевченко — неонатолог, в течение нескольких лет заведовала отделением в роддоме, Елена Садовникова — иммунолог-аллерголог, Ольга Петухова — гастроэнтеролог, Наталья Остроухова — педиатр с огромным опытом работы на участке, способная справиться со всеми распространенными у малышей проблемами. Каждый из врачей может провести базовый осмотр как отоларинголог.

— Для осмотра детей при необходимости привлекаются и другие специалисты, — отмечает Елена Геннадьевна. — Без

Бабушки и дедушки иногда теряются в раздумьях, чем они могут помочь молодой семье после рождения малыша. Эту задачу можно решить легко: преподнести молодым родителям подарочный сертификат на наблюдение малыша опытными врачами Детской медицинской службы «Айболит».

выезда в поликлинику можно сдать все основные анализы, кроме процедур, которые требуют особых условий или оборудования — например, забор крови из вены или УЗИ-диагностика.

Ребятишки постарше, кроме домашних условий, могут обслуживаться и в лицензированном кабинете медицинской службы «Айболит». Для этого надо лишь позвонить своему педиатру и обговорить удобное время, чтобы врач не был на выезде.

— Мы все мобильны. Сегодня у нас есть возможность приехать в любую точку Томска и даже в пригород. Наши маленькие пациенты живут в Зональном, Зоркальцеве, Рассвете и других населенных пунктах Томского района, — рассказывает Елена Садовникова. — Мы сделали медицинское обслуживание качественным, оперативным и максимально доступным для всех!



ул. Герцена, 68, стр. 2 (3-й эт.),
тел. +7 (3822) 60-92-43,
aibolit.tom.ru, @aibolittomsk,
aibolittom70@gmail.com

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

HOME & Design*

ДЛЯ САМЫХ БЛИЗКИХ

Столовые группы немецкой мебельной фабрики Koipog созданы для тех драгоценных моментов, которые мы проводим вместе с самыми близкими людьми. Поэтому комфорт здесь — на первом месте. Столовую группу Rosey можно не только скомплектовать по своему желанию, но и выбрать тип обивки — кожа, ткань или их сочетание для дивана и стульев.

Металлические или деревянные ножки для стульев — тоже на ваш вкус. Ну а центральное место в обеденной композиции займет стол со столешницей из белого матового стекла.

-ДОМ И ДИЗАЙН



Мягкая форма

«Покупку мебели фабрики SOFAFORM, — говорит Иван Галимберти, — можно сравнить с приобретением дорогих швейцарских часов. Ведь от них никогда не ждешь неприятностей, и работают они почти вечно. Полная уверенность в качестве продукта — вот что мы предлагаем нашим покупателям!»



Экологичность, функциональность и инновационный дизайн, ручное производство, десятилетняя гарантия на продукцию — все эти факторы, по мнению нашего колумниста Ларисы Селивановой, лежат в основе успеха молодого итальянского бренда. По ее просьбе синьор Галимберти поделился с читателями журнала своими профессиональными, творческими и жизненными принципами.



Мы всегда с большим вниманием относимся к потребностям наших клиентов, к актуальным тенденциям, постоянно стремимся создавать настоящую дизайнерскую мебель. Эти наши цели находят выражение в уровне исполнения, комфорте и пристальном внимании к деталям.

Согласен, что тренды важны и могут служить источником вдохновения. Но, как бы то ни было, самое главное — истинные потребности наших клиентов. Напомню, что одним из основных принципов компании является стремление быть лучшими. Это означает, что мы не останавливаемся на достигнутом, постоянно совершенствуем свое мастерство!

Выбирая нашу продукцию, женщины обычно обращают свое внимание на дизайн, эстетику, материал, цвет и т.д. А мужчины, как правило, отмечают ее комфорт, функциональность и... цену. (Улыбается.)

Российские покупатели любят мебель SOFAFORM за дизайн и надеж-

ность, а также за отличное соотношение ее стоимости и качества, как собственно и клиенты любой страны.

У компании нет профессиональных табу: мы очень гибкие и всегда стремимся найти решение, которое удовлетворит наших клиентов.

Конкуренция — естественная часть любого бизнеса. Ее всегда нужно принимать во внимание при изучении рынков, политики продаж, постановке целей... Но в любые времена мы абсолютно уверены в отличных свойствах и долговечности нашей мебели.

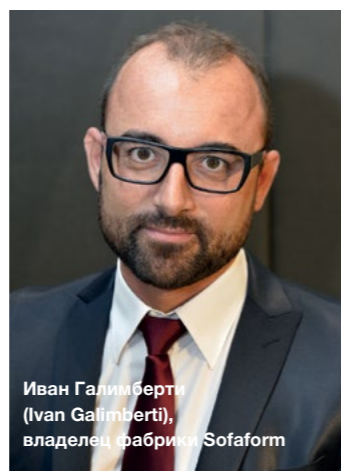
Мой любимый цвет для мебели, честно говоря — белый. Хотя современный дизайн проявляет интерес к модным пудрово-розовому, синевато-зеленому, горчишно-желтому, и, тем не менее, традиционные цвета, такие как бежевый и серый, — мастхэв на все времена!

Настоящее творчество очень важно, если вы хотите постоянно заниматься разработкой привлекательных для потребителей продуктов.

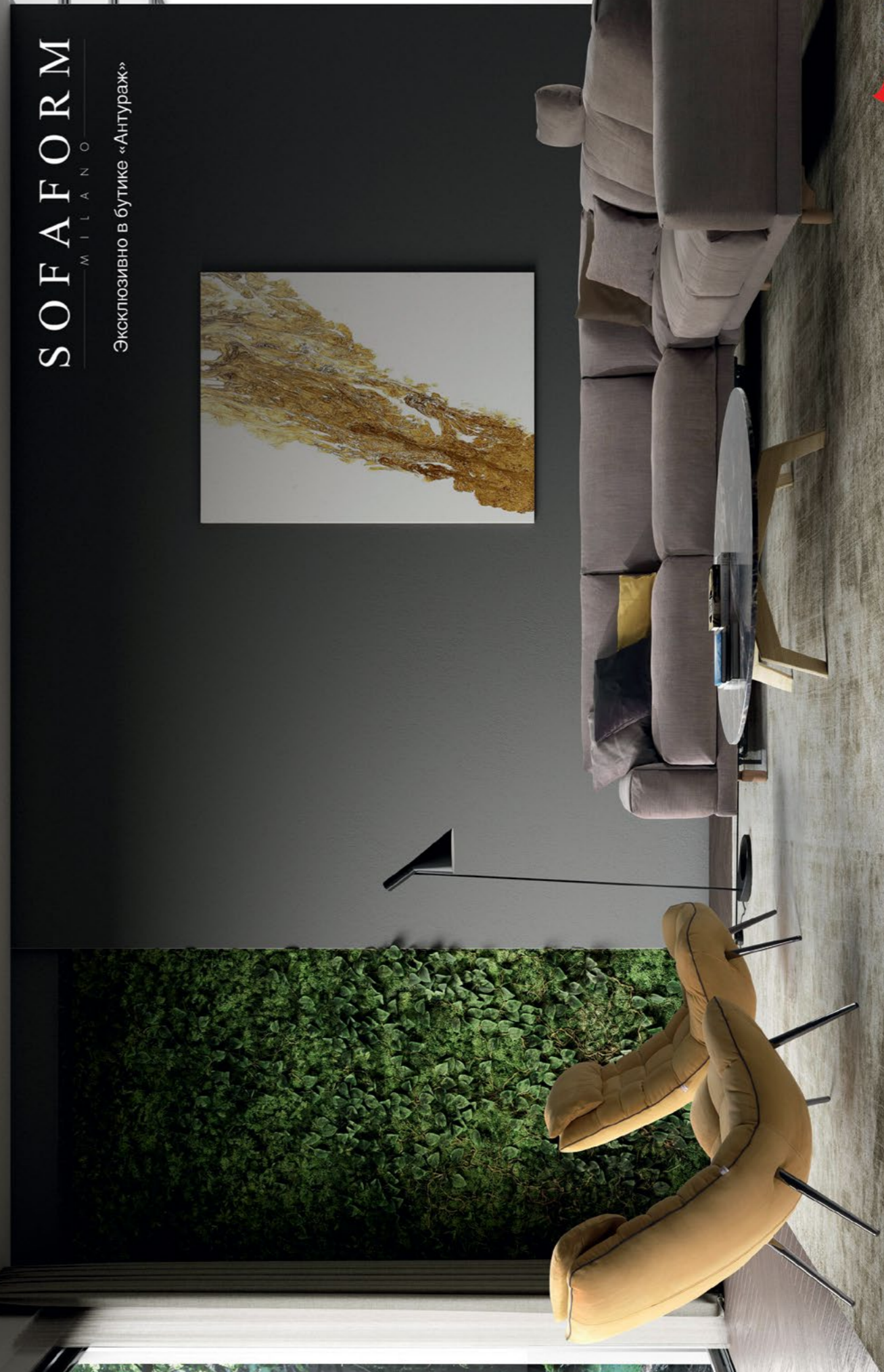
В своем доме мне нравится видеть практичные и функциональные предметы дизайна в каждой комнате.

Мы видим, что к нашим диванам и креслам проявляют интерес в основном те специализированные магазины и подрядчики, которых можно назвать профессионалами своего дела, и для кого понятия «современный дизайн» и «итальянская работа» — не пустой звук.

Отношения с российскими партнерами у нас складываются замечательно, и мы уверены в том, что благодаря их помощи и отличной рекламе наш бизнес будет расширяться в вашей стране и дальше.



Иван Галимберти (Ivan Galimberti), владелец фабрики SOFAFORM



Мебельный бутик
АНТУРАЖ

Стул Louis Ghost
известен даже
тем, кто никогда
не слышал про
Филиппа Старка



12 Стульев Филиппа Старка



Филиппу Старку исполнился 71 год — возраст, который невозможно соотносить ни с его энергичностью, ни с работоспособностью, ни с ироничным хулиганством.

Филипп Старк, некогда анфан террибль дизайна, разменяв восьмой десяток, напоминает то ли Санта-Клауса со сказочным мешком идей, то ли сосредоточенного профессора, который без конца прокручивает в уме сложнейшие формулы.

«Невозможно восхищаться людьми, которые производят материальное. Я один из них, и я этого стыжусь, — ошарашивает всех своим признанием дизайнер. — Ученые, биологи, космонавты, математики — вот мои боги. Они по-настоящему полезны, а дизайн бессмысленен. Он может улучшить качество жизни, но он не может никого спасти».

Красота, по Старку, не спасет мир, но является движущей силой эволюции. Яхты и зубные щетки, часы и аудиосистемы, настольные лампы и целые дома — кажется, что на земле не существует вещи, к которой Филипп Старк не приложил бы руку, но всемирную славу он заслужил благодаря своим безошибочно узнаваемым стульям.



Серия Mademoiselle сочетает узнаваемый дизайн с не менее узнаваемой обивкой от Missoni и Moschino



Стулья Филиппа Старка легко вписываются в любой интерьер



Стулья Ero S, Kartell



Стул Miss Lacy, Driade

На самом деле сделать идеальный стул из поликарбоната — задача сложная настолько, что президент Kartell Клаудио Лути с гордостью расставил в своей гостиной стулья Louis Ghost и Victoria Ghost вокруг антикварного стола середины 19 века и говорит, что они сочетаются великолепно.

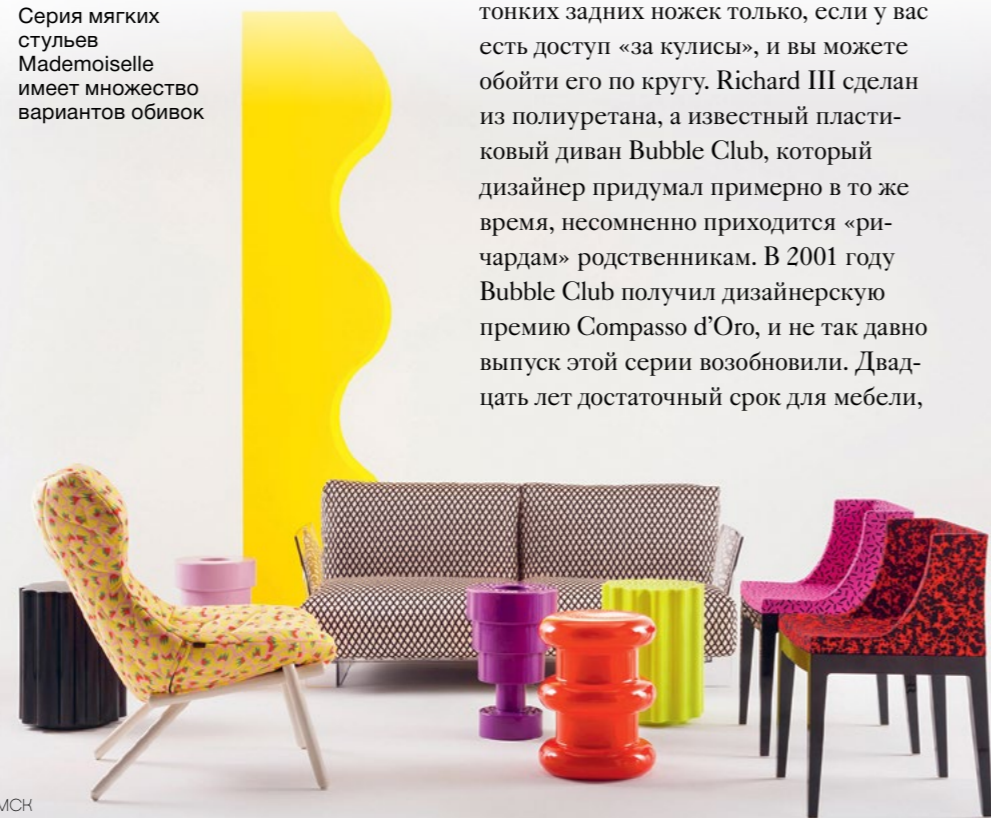
Филиппу Старку ужасно нравится игра с намеками. После «призраков» он выпустил серию Richard III. В духе одноименной пьесы Шекспира это кресло удивительно напоминает декорации — внушительное и объемное в фас, оно раскрывает тайну плоской, как театральный задник, спинки и тонких задних ножек только, если у вас есть доступ «за кулисы», и вы можете обойти его по кругу. Richard III сделан из полиуретана, а известный пластиковый диван Bubble Club, который дизайнер придумал примерно в то же время, несомненно приходится «ричардам» родственником. В 2001 году Bubble Club получил дизайнерскую премию Compasso d'Oro, и не так давно выпуск этой серии возобновили. Двадцать лет достаточный срок для мебели,

чтобы перейти в категорию «ретро», но перед вещами, которые придумал Старк, время бессильно — к искусству они ближе, чем к обыденности.

По каждому прототипу стула Старк водит черным маркером, показывая, где нужно сделать на полмиллиметра тоньше, а где увеличить изгиб на полградуса. С азартом художника, который смешивает краски на палитре, он экспериментирует с материалами. Отшлифованные до блеска стальные «кружева» стула Miss Lacy, который он создал в 2007 году для компании Driade, сделать легкими и ажурными было непросто, но Старк добился еще и того, чтобы весь стул был цельным — у ножек нет креплений, они словно вырастают из сидения. Мягкий алюминий, который прежде казался совершенно неподходящим для стульев, Старк чудом превратился в идеальную серию Hudson для Eneco. Каждый стул дополнительно полировали вручную в течение восьми часов — это уже больше, чем ремесло, эти стулья вошли в постоянную коллекцию нью-йоркского MoMA. В свое время Старк говорил, что никогда не будет использовать натуральные материалы — древесину, мех и кожу, но в итоге он частично сдался. На миланском Salone del Mobile Старк представил свою первую деревянную серию Smart Wood, в которую вошли кресло K/wood, банкетка S/Wood и сту-

Прозрачный Louis Ghost он создал для компании Kartell в 2002 году, и нет ни одного предмета мебели, который бы подделывали так же часто, как этот стул-невидимку с постмодернистским кивком в сторону роскошной эпохи Людовика XV. Старку ничто не мешало придумывать дорогую мебель из редких пород древесины, потому что одним из его первых заказов стал интерьер резиденции Франсуа Миттерана в Елисейском дворце — дверь в мир дизайнера для богатых и знаменитых распахнулась для него, как в сказке. Но Старк сам назначил себе миссию — сделать хороший дизайн доступным для людей с небольшим достатком, и придумал стулья из поликарбоната. «Редкость — это вульгарно, а популярность — это элегантно» — один из парадоксов Филиппа Старка.

Серия мягких стульев Mademoiselle имеет множество вариантов обивок



В серии Smart Wood были выпущены первые деревянные стулья Старка и Kartell



Перед ВЕЩАМИ, которые придумал Старк, ВРЕМЯ БЕССИЛЬНО: к искусству они ближе, чем к ОБЫДЕННОСТИ.

из опилок и тончайшего гибкого слоя древесины — своего рода технологичный вариант клееной фанеры, которую прославили Рэй и Чарльз Эймс.

К ним и еще двум великим мебельным мастерам Старк обратился, когда придумывал свой серию Masters — очертания спинок стульев 7 series Арне Якобсена, Tulip Ээро Сааринена и Eiffel Чарльза Эймса он переплел в одном стуле так, что разгадать этот ре-

лья Q/wood и P/wood. Невозможно предположить, что они сделаны

бус смогут только посвященные. Точно так же лишь те, кто знаком с работами Сааринена распознают в кресле Старка Ero S характерные черты и идеальный цвет красного чили, который финский архитектор придумал, когда проектировал терминал TWA в аэропорту JFK.

Иногда намеки Старка становятся настолько тонкими, что ему приходится их терпеливо разъяснять: стул Venice невозможно «расшифровать», если не знать, что похожая мебель стоит в любимом венецианском заведении Старка Harry's Bar. К бару старое заведение на калья Вальярессо



Стулья Mr. Impossible, Kartell

«Редкость — это вульгарно, а ПОПУЛЯРНОСТЬ ЭЛЕГАНТНА» — один из ПАРАДОКСОВ Филиппа Старка.



Стул Masters, Kartell

теперь можно отнести с большой натяжкой, оно давно стало рестораном, рассчитанным на респектабельную публику. В свое время в нем засиживались Хемингуэй, Хичкок и Чаплин, Вуди Аллен, Трумен Капоте и миллиардер Аристотель Онассис. С первого дня и до сих пор Harry's Bar владеет семья Чиприани: «Это модель — посвящение Арриго Чиприани. Каждый раз я вижу, как Арриго делают самую современную вещь, которую только можно себе представить: одним движением руки трансформирует этот невероятный городской микрокосмос», — Старк про свои стулья редко говорит в категориях материального.

Рожденный в Париже, он долго жил в Венеции, а потом перебрался в фешенебельный Кашкайш под Лиссабоном. У дизайнера и его

жены Жасмин, четвертой по счету, есть несколько домов в деревенской глуши по всей Европе и маленькая устричная ферма во Франции. Меньше всего уклад жизни Старка соответствует образу миллиардера. Он встает чуть свет, работает по десять часов, не включая мобильного телефона, и часто сетует на то, что Жасмин, должно быть, чудовищно скучно рядом с ним. Хотя со Старком едва ли можно соскучиться. Не так давно он распустил свою компанию, в штате которой были 400 человек, чтобы снова почувствовать себя свободным. Он мог бы подписываться как «звезда» — фамилия к этому располагает, но вместо этого скромно ставит инициалы Ph.S. — почти как Ph.D., профессор. Спокойная вдумчивость Филиппу Старку явно гораздо больше по душе, чем обожание публики, которой он подарил истинную роскошь — непревзойденный дизайн по скромной цене.

FUN & Toys*

АНТИДЕПРЕССАНТЫ САНТЫ

Когда всех настигнет постновогодняя хандра, спасется от нее только самые информированные. Те, кто знает, что на мальдивском атолле Даалу есть отличный курорт Nyama Private Islands, где целых два острова — один для покоя, а другой для развлечений. Интересно, какой выбрал Санта-Клаус, чтобы прийти в себя после праздничной чехарды?

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»



Запах счастья

Старый совет сделать из лимонов, которые преподнесла судьба, лимонад немного устарел. Из лимонов можно сделать и лимонный тарт, и сорбет, и множество других десертов для сладкой жизни.

Текст: Наталья Мурадова



Креп сюзетт с апельсиновым соусом, Geraldine



Велюровое пирожное «Мандарин», Black Thai

Французы, которые привыкли быть первыми во всем, что касается гастрономии, вынуждены сдаться и признать: их любимый национальный десерт — лимонный тарт с меренгой — к галлам не имеет никакого отношения. Меренга родом из Швейцарии. Ее изобрел итальянский повар по имени Гаспарини в 1720 году, назвав десерт в честь города Майринген в кантоне Берн, где он был впервые приготовлен. Но меренга — всего лишь деталь, тогда как сам лимонный тарт попал во Францию из Великобритании. Его ключевой элемент — крем курд придумали квакеры в кон-

це 18-го века. Курд делают из лимонного сока, яичных желтков, сливочного масла и сахара. Сложно представить лучшее сочетание, чтобы придать приятную кислинку профитролям, домашним конфетам, чизкейкам и тортам. Возможно, мы о нем так бы и не узнали, если бы квакеры не отправились покорять Новый свет. Уже из Америки курд «приплыл» обратно в туманный Альбион на тонком слое теста — почти в том виде, в каком лимонный тарт известен сейчас. Англичане, ценившие пухлые сконы к своему файв-о-клок, отнесли к малокалорийному десерту прохладно. Зато их соседи по Ла-Маншу влюбились в него без памяти, доведя до совершенства на свой вкус.



Морковный торт, «Кафе Дружба»



Щербет апельсин-ром на азоте, «Турандот»

«официального пирога штата Флорида», а в середине 1960-х сенаторы даже пытались ввести штраф для тех, кто называет лаймовым пирогом десерты, приготовленные из неправильного сорта этого цитруса. Лайм обязательно должен быть мексиканским, то есть, достаточно кислым. В крем помимо яиц добавляют сгущенку, а корзинка должна быть обязательно из песочного теста. Лаймовый пирог из Флориды своей популярностью обязан местному миллиардеру Уильяму Карри, который с гордостью угощал высший свет десертом, приготовленным домработницей тетушкой Салли. Каким образом о нем узнала кухарка, доподлинно неизвестно. По одной из версий, от местных моряков, которые издавна брали пирог с собой в море. Во-первых, он долго не портился, а во-вторых, витамин С, содержащийся в лайме, защищал от цинги.

В Европе цитрусовые веками считались пищей бедняков. Лишь с началом Крестовых походов и после знакомства с арабской кухней, которой был свойственен кислый вкус — арабы использовали для этой цели в блюдах гранат и лимон — вельможи стали внимательно присматриваться к ароматным плодам. Когда же в Европу пришел тростниковый сахар из колоний, для цитрусовых начался

Впрочем, за океаном десерты с курдом тоже продолжали готовить. Однако если в Британии, благодаря многочисленным колониям, цитрусовые не были диковинкой, то в Америке они росли лишь в южных штатах. Причем не лимоны, а мексиканские лаймы. Лаймовый пирог, который многие называют «Ключик», на самом деле к ключам не имеет никакого отношения. Это всего лишь перевод на русский язык архипелага Флорида-Кис, где растет одноименный сорт лайма. Благодаря ему ближайший родственник пирога, который французы называют Tarte au citron, в западном полушарии известен как Key lime pie. Американцы дорожат «авторским правом» и отстаивают чистоту рецептуры. В 2006 году Сенат штата утвердил лаймовый пирог в качестве



Альтернативная Павлова с томатным конфи, Zafferano



Лаймовый тарт с безе маракуйя, Black Thai



Канолли, Pizza Si



Воздушный кекс с мандариновым сорбетом, Гранд-кафе «Dr. Живаго»

ся «золотой век» — нет лучше способа оттенить сладость, чем добавить в десерт лайм, лимон или апельсин. В ход шли всевозможные вариации — сок, цукаты и цедра, так происходит и по сей день.

Шеф-кондитер «Кафе Дружба» Алексей Кондрашкин замешивает тесто для коржей морковного торта на ореховой муке с добавлением апельсиновой и лимонной цедры и сока целого лимона. Коржи он пропитывает сладким заварным кремом на основе белого шоколада и дополняет десерт «икрой» из облепихи — у северной ягоды есть легкая цитрусовая нота.

Чем холоднее кислинка цитрусовых, тем она выразительнее. Именно поэтому так хороши сорбеты из лайма, лимо-



Юдзу-матча мусс, Forte Bello

на и апельсина. Например, в ресторане «Турандот» шеф-повар Дмитрий Еремеев предлагает своим гостям не только вкуснейший, но и живописный щербет апельсин-ром на азоте, а в «Dr. Живаго» в специальном меню есть воздушный кекс с мандариновым сорбетом.

В московскую гастрономическую моду входит новый фаворит европейских кондитеров — юдзу. Помимо цитрусового аромата у него есть легкая пряность, которая создает изысканное сочетание со сладостью десертов. В ресторанах Zafferano, «Эдоко» и Forte Bello подают юдзу-матча мусс, вкус которого особенно ценят знатоки восточной кухни. Некоторые считают, что велел за юдзу, японским лимоном, в Европе станет популярным филиппинский лайм каламанси. Экзотических цитрусовых плодов много, но

безоговорочно любимым всеми был, есть и будет, конечно, мандарин. Клементины, танжерини, минеолы и тангоры — гибриды мандарина с другими цитрусовыми обладают различными вкусовыми нюансами и все по-своему хороши. Мандарины и выглядят настолько аппетитно, что некоторые основные блюда даже «притворяются» мандариновыми десертами, как, например, мусс из утря в ERWIN. РекаМореОкеан — накануне зимних праздников в ресторанах Александра Раппопорта ввели специальное «мандариновое» меню. В этом нет ничего удивительного: Новый год, помимо елки, обязательно пахнет мандаринами и апельсинами, а значит, аромат цитрусовых — это всегда обещание нового счастья.

Женская энергия

Принято считать: для того чтобы стать счастливой, женщине нужно быть красивой, любимой и успешной. Но как этого достичь? Интернет переполнен миллионами рекомендаций и рецептов. Позволю и я себе дать совет, основанный на личном опыте.

Уверена, что невозможно быть счастливой и добиваться желаемых целей без мощной внутренней энергии. В нашей повседневной жизни, полной неотложных дел, забот и стресса, энергия человека быстро расходуется и не успевает

пополняться. Кроме того, мы подвергаемся воздействию чужих энергий, не всегда положительных и благотворных. Значит, для достижения счастья женщине, прежде всего, необходимо постоянно работать над собственной энергетикой — поддерживать ее на высоком уровне, очищать от вредных воздействий, обращать внимание на пронизывающую ауру тонкие тела, учиться чувствовать и управлять своим творческим «я».

Существует много способов очищения и повышения женских энергий, одним из которых является вокальное искусство. Совсем необязательно становиться профессиональной певицей. Но петь для себя — обязательно! Занятия вокалом изменят вашу жизнь. В первую

очередь уйдут чрезмерные зажимы и неуверенность в себе, улучшатся дикция и память, появится ощущение свободы и радости. Вокал — это уникальный и универсальный метод борьбы со страхами и депрессиями, это инструмент, с помощью которого человек становится свободным от стереотипов. Это бесценная практика, которая в сотни раз усиливает потоки женской энергии, очищает пространство вокруг от негатива, дарит окружающим гармонию и спокойствие. Это не голословное утверждение, а основанное на множестве примеров из жизни моих учениц, обучающихся пению для себя в студии вокала «Голос». Пойте, чтобы быть счастливыми! Пойте сами и пойте с нами!



Студия вокала «Голос»,
Московский тракт, 2 г,
тел. 50-16-50

studio_golos_tomsk

studiya_golos

@studiya_golos @olgachikalo
golostomsk.ru

Благодарим @mebelpark.byureg за предоставленный реквизит от @costabella_tomsk

Ольга Чикало,
руководитель студии вокала «Голос»



Время делать комплименты!



До 08.03.2020 мы дарим скидку 15 %
на конфеты в подарочных мини-коробочках (75 грамм).

Полезные лакомства из недр самой природы – лучший знак искреннего внимания и заботы о здоровье ваших любимых.

Конфеты из натурального бельгийского шоколада, с нежнейшими ядрами отборного кедрового ореха, сладким таежным мёдом, молодыми сосновыми шишками и спелыми лесными ягодами – теперь в удобном мини-формате!

КОНФЕТЫ ОТ КОМПАНИИ «ТЕРРИТОРИЯ ТАЙГИ»:



лучшее сочетание вкуса,
пользы и приятных эмоций



индивидуальное
брендрование



ручное
изготовление



возможность
продегустировать



натуральный
продукт

*Подробности узнавайте у консультантов

«Супермаркет дикоросов "Территория тайги"»

тел. 8 (3822) 202-582, территориятайги.рф @ tayga.market

Подарок ТОЧНО В ЦЕЛЬ

Создавая в 2018 году интернет-магазин Boomgift.ru, его основатель Эльвира Юсупова мечтала помочь клиентам решить очень важную задачу — «Что подарить человеку, у которого есть все?» По словам Эльвиры, ее семья достаточно часто сталкивалась с такой проблемой, поэтому она и выбрала для своего бизнес-проекта такое оригинальное направление.

В нашем магазине, — рассказывает Эльвира, — представлены изделия из натуральной кожи высокого качества. Это изысканные бары, на поверхности которых нанесены замысловатые узоры, художественное тиснение и золотое напыление. Приятным дополнением к бару могут стать оригинальные стеклянные графины в кожаной оплетке с деревянной подставкой. Благородные ежедневники и визитницы с изображением классических гербов в стильном дизайнерском решении, строгие мужские портфели и практичные дорожные сумки станут прекрасным презентом для коллег, бизнес-партнеров, руководителей вашей организации.

Отличным вариантом подарка станут кошельки и портмоне — от классических черных до разноцветных моделей — из коллекции, имеющейся в магазине. В ассортименте магазина есть роскошные семейные фотоальбомы с натуральными камнями, родословные книги, женские сумочки с оригинальным дизайном и исполнением.



Наши изделия — это отличная идея для презента на юбилей генеральному директору, руководителю отдела от сотрудников, на день рождения коллеге, перспективному молодому сотруднику. Такой выбор наверняка оценят муж-бизнесмен, брат — любитель путешествий, будущий супруг, любимая девушка.

Часть изделий магазина по желанию клиентов можно сделать именными — нанести на изделие надпись методом лазерной гравировки. Это может быть и пожелание, и признание в любви или просто инициалы будущего владельца. Такая услуга особенно актуальна в тех случаях, когда нужно выразить особое отношение к человеку, которому будет вручен подарок.

Почему мы работаем только с изделиями из натуральной кожи? Потому что это качественный и долговечный материал, а, следовательно, изделия из натуральной кожи идеально подчеркивают стиль человека, его статус и положение в обществе, становятся источником позитивного впечатления о человеке при первой встрече.

Пожалуй, у кожаных изделий есть только один большой минус. Они вызывают привыкание к хорошему. (Улыбается.)



Интернет-магазин Boomgift.ru сотрудничает только с проверенными и надежными кожевенными мастерскими из России и стран СНГ. Только за первый год работы магазин отправил изделия в такие российские города, как Москва, Санкт-Петербург, Казань, Самара, Нижневартовск, Уфа, Оренбург, Томск и другие.



boomgift.ru



Умное управление

Каждый день появляются различные нововведения в сферах управления бизнесом. Задача бухгалтерской фирмы «Афина Паллада» — способствовать решению затруднительных ситуаций, образовавшихся у клиента и своевременно оказывать помощь в ведении бухгалтерии, а также предоставлять документы для годовой отчетности.

— **Анастасия, с какими проблемами чаще всего сталкиваются предприниматели в период сдачи годовой отчетности?**

— С первого взгляда всё кажется простым — сдача годовой налоговой отчетности проходит в период с января по март, и чтобы избежать штрафов, достаточно уложиться в срок. Но случается, что бухгалтер с недостающей квалификацией совершает ошибки в отчетности, а проблемы из-за этого могут появиться только через несколько лет. Сейчас законы ужесточаются, изменяется порядок сдачи отчетов — например, НДС сдается только в электронном виде с 2015 года. Но до сих пор встречаются те, кто несут отчет в бумажном виде на почту только потому, что не перепроверили изменения в законодательстве. Кстати, со следующего года от организаций, имеющих в штате свыше 10 человек, балансы и зарплатные отчетности (по НДФЛ и по РСВ) тоже будут приниматься в электронном виде. Наша фирма своевременно отслеживает все изменения и по доверенности от клиента в срок сдает электронную отчетность.

— **С чего начать тем, кто только собирается заняться предпринимательской деятельностью?**

— Если вы хотите открыть юридическое лицо, будь это ИП или ООО, то квалифицированные специалисты нашей фирмы зарегистрируют бизнес

без посещения налоговой и без оплаты госпошлины. Регистрация проходит через систему РБидОС по партнерской программе с банком. Мы подбираем коды ОКВЭД, делаем устав, консультируем, какую систему налогообложения выбрать, нужна ли касса, лицензия и т. д., — весь процесс регистрации занимает от часа до двух, а через пять рабочих дней приходят документы на электронную почту из налоговой. От клиента необходим только паспорт, СНИЛС и смартфон, потому что на смартфон надо установить приложение, которое сгенерирует ЭЦП для подписания документов. При заключении договора на дальнейшее обслуживание наша фирма бесплатно регистрирует ваше предприятие.

— **Какие нюансы могут возникнуть при регистрации бизнеса?**

— Многие виды деятельности лицензируются, и может получиться так, что при открытии ИП предприниматель, попавший под лицензирование, уже не может заниматься своим видом деятельности. Также некоторые клиенты после регистрации не сразу переходят на упрощенную систему налогообложения, а оставаясь на общей системе, получают финансовые проблемы. Чтобы предотвратить появление подобных ситуаций, важно сразу обратиться к грамотным специалистам, которые на этапе регистрации сделают все правильно.

— **Помимо регистрации бизнеса, какие еще услуги предоставляете?**

— Если предприниматель заключил с нами договор на обслуживание, то мы полностью берем на себя все финансовые вопросы компании. Это, как правило, целый комплекс услуг — начисление зарплаты, сверки, сдача отчетности, ответы на требования или пояснения по запросам налоговой, согласование оптимизации налогов, помощь в получении кредитов. Также мы смотрим, есть ли у ваших сотрудников спецценка труда, которую необходимо указать в отчетности ФСС, особенно если есть вредные условия производства. Еще один важный момент — мы правильно ликвидируем ООО и закрываем ИП. Бывают случаи, когда при закрытии ИП бизнесмен не сдал декларацию, а по истечению нескольких лет банк отказывает в открытии расчетного счета. А при ликвидации ООО, например, нужно проконтролировать, чтобы учредитель и директор не попали в черный список, который на несколько лет запрещает заниматься предпринимательской деятельностью.

«Афина Паллада»,
г. Томск, ул. Артема, 11 а,
тел. 33-99-58 ☎8-913-853-99-58,
афинапаллада.рф, runalog



НОВАЯ КНИГА о Томске

КРАЕВЕДЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

#HOMESK

КНИГА ИЛЛЮСТРАЦИЙ - СКЕТЧЕЙ И МАЛЕНЬКИХ ИСТОРИЙ
С любовью к Томску и Томскому региону

#HOMESK (Home + Tomsk) — краеведческое подарочное издание. Книга богато иллюстрирована рисунками-скетчами ручной работы. Они идеально отражают суть старинного, но всегда молодого Томска и масштаб нашего региона. Издание передает любовь томичей и сибиряков к своему городу и области. А гостям поможет почувствовать себя здесь как дома и влюбиться в Томск — кому-то заново, кому-то впервые.

Скетчинг — техника быстрого эскиза, наброска. Скетчи нацелены на запечатление настоящего момента, настроения, атмосферы. Поэтому они обладают магией спонтанности и воздушности. Скетчи избавлены от груза «лишних» деталей и бытовых подробностей, которых сложно избежать в фотографии.

Книга содержит несколько тематических разделов: карта Томской области с гербами ее городов и районов, экономика и коренные народы региона, история города, природа и кухня юга Западной Сибири, деревянное и каменное зодчество Томска, вузы, Кулайская культура, знаменитые томичи и многое другое.



КУПИТЬ:

в офисе компании
«Рекламный Дайджест»
Герцена 72 Б, тел. 52-10-01
и на сайте
podarkiotomske.tomsk.ru

При покупке издания в твердом переплете открытка о Томске и фирменная упаковочная бумага в ПОДАРОК



**БОНЖУР, MADEMOISELLE!
ВАЛЬ-ДИЗЕР, ФРАНЦИЯ**

В декабре в центре горнолыжного курорта Валь-д'Изер состоялось грандиозное открытие отеля Mademoiselle Val d'Isère, который входит в группу Airelles Collection. Mademoiselle Val d'Isère – единственный отель класса люкс с прямым выходом на трассы. Вид на живописные вершины с террасы номера, SPA-центр Guerlain с большим бассейном, фантастический ресторан Le VI, в который можно попасть прямо со склонов Solaise и Bellevarde – все, что нужно для превосходного отдыха в Альпах.

Кто куда...

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

**С ДРУГОМ В ПУТЬ
САН ХОСЕ ДЕЛЬ КАБО,
МЕКСИКА**

Все псы попадают в рай, но некоторые еще при жизни. На мексиканском курорте Las Ventanas al Paraíso о хвостатых постояльцах заботятся не меньше, чем о двуногих. Здесь есть все, чтобы порадовать четвероногих, даже специальное меню и массажи на выбор, а батлер предоставит им переносной домик, чтобы у бассейна или на пляже питомцы не перегрелись на солнце.



*Отели
Banyan Tree
Phuket и
Angsana Laguna
Phuket ждут
в гости бегунов.
13 и 14 июня
в Лагуне Пхукет
пройдет
марафон
по красивейшей
части острова.
Регистрация
уже открыта.*



**ДОСТИЖИМЫЙ ИДЕАЛ
МАЛЬДИВЫ**

В мальдивском отеле Angsana Velavaru закончилась реновация – он стал идеальным местом для отдыха всей семьей. Виллы преобразились, белоснежный пляж дополнил огромный бассейн с деревянным настилом, а для маленьких постояльцев построили детский клуб Rangers Club с собственным выходом на новое футбольное поле и бесконечным пространством для игр.

Fun&Toys ФРАНЦИЯ Fun&Toys ТУНИС Fun&Toys АЗЕРБАЙДЖАН Fun&Toys МАЛЬДИВЫ Fun&Toys МЕКСИКА Fun&Toys

**СОКРОВИЩА КАСПИЯ
АЗЕРБАЙДЖАН**

Оказывается, лучшая страна для экскурсионного отдыха совсем рядом! Журнал National Geographic Traveler присудил это звание Азербайджану, который обошел по результатам голосования таких серьезных соперников, как Португалия, Италия и Великобритания. Множество достопримечательностей – от уникальной архитектуры Старого города до ультрасовременных небоскребов – ждут гостей Баку. Но побывать стоит не только в столице. В 2019 году ЮНЕСКО включила в Список всемирного наследия центр древнего города Шеки.



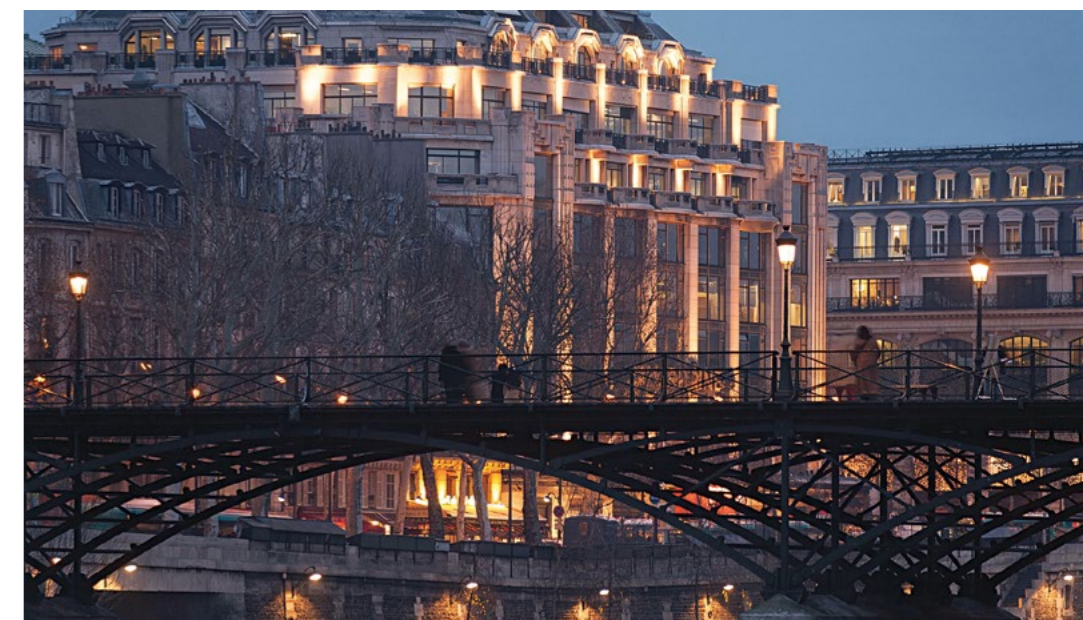
**КУРОРТ В САХАРЕ
ТУНИС**

Бескрайняя пустыня Сахара обзавелась своим местом притяжения – на юго-западе Туниса открылся курорт Anantara Tozeur Resort. Пески, пальмы и удивительное соляное озеро Шотт-эль-Джерид, а

также история и древняя культура. Дизайн в роскошном арабском стиле, пять ресторанов, знаменитое SPA Anantara, теннисные корты с подсветкой – и все это в пустыне! К тому же, всего в 15 минутах езды от международного аэропорта. Без джина из кувшина здесь явно не обошлось.

ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Отличные новости для дайверов и всех тех, кто планирует начать нырять с аквалангом. Компания Dive Butler International, мировой лидер в индустрии дайвинга, организует индивидуальные погружения по всему свету. Подводные пещеры Мальдивских островов, сеноты Тулума в Мексике, ущелье Силфра между тектонических плит в Исландии, глубины швейцарских озер и затонувший китайский Город Льва в провинции Чжэцзян – бездна захватывающих вариантов.



**ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ
ПАРИЖ, ФРАНЦИЯ**

Дом Cheval Blanc впервые открывает отель в самом сердце Парижа – там, где родился бренд Cheval Blanc. Лувр, квартал Сен-Жермен, Нотр-Дам – о лучшем расположении

невозможно и мечтать. К интерьерам здания в стиле ар-деко на берегу Сены приложил руку прославленный дизайнер Питер Марино. Он сделал все, чтобы в резиденции Cheval Blanc Paris гости чувствовали себя как дома. Хотя, скажите откровенно, у кого дома есть отделка из десяти видов мрамора?



Вместе с героями рубрики Анны Ивановой #зачем_мы_путешествуем_пытаемся ответить на вопросы: Что происходит с нами, когда мы путешествуем? Насколько меняют нас путешествия?

#ЗАЧЕМ_МЫ_ПУТЕШЕСТВУЕМ

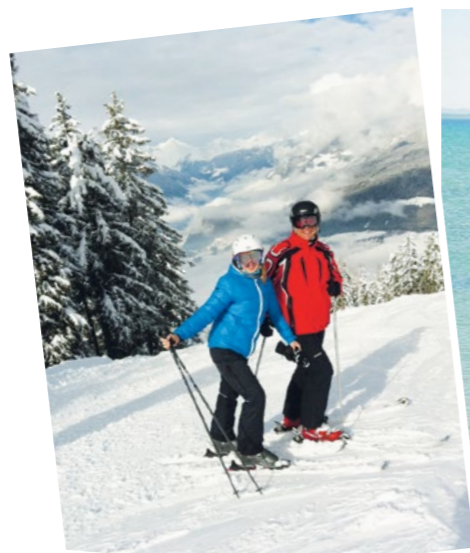
В этом номере героем рубрики стал Сергей Прокопьев, директор туристической компании «Колумб». Про себя Сергей говорит так: «Я человек, который движется».

— **Что для вас путешествия? Зачем вообще люди путешествуют?**

— Точно не для инстаграма © Путешествуешь на дальние расстояния по миру, чтобы глубже проникать в свое внутреннее Я. Когда ты пересекаешь любую границу, ты преодолеваешь и некие внутренние ограничения (ведь «ограничивать» от слова «граница»). Новые страны и города нужны, чтобы помещать себя в новые условия, доселе не известные. Ты не знаешь, с чем или с кем ты столкнешься. Прежние социумные достижения, личностные наработки, накопленный опыт могут не пригодиться вовсе. Все новое требует от тебя свежих решений, иного осознания себя, не изведанных тобою же моделей поведения. Часть вещей мы даже не предполагали наблюдать.

— **Какую роль путешествия играют в вашей жизни? Какое место занимают в иерархии ценностей?**

— Не хочу пользоваться терминами «иерархия», «ценность». Могу точно сказать, что без путешествий мне было гораздо сложнее избавляться от социальных масок и ролей. А именно они мешают пробираться внутрь себя. В то же время допускаю, что путешествия вовсе не обязательны для этого. Я где-то читал историю про хорватского фермера, который провел более 80 лет жизни на мельнице, покидая ее пределы только в радиусе 4 км. Можно



отнестись к нему, как к ограниченному человеку. Но я бы предпочел другой вариант — он был настолько разносторонним, что ему хватало внутреннего ресурса для бесконечного развития. И ему не нужны передвижения по внешнему миру. Про такой вариант путешествий тоже стоит помнить.

— **Было ли какое-то знаковое путешествие, после которого все изменилось?**

— Еще древние китайцы говорили:



«Ни один человек не возвращается из путешествия прежним». Знаковых путешествий было много, но одно стоит особняком. Началось оно с того, что моя жена

Наташа на вопрос: «Куда бы ты хотела поехать на свое 40-летие?» ответила: «Не знаю куда, но хочу жести». И это произнесла нежная, утонченная, парящая в облаках искусства девушка... Решение созрело мгновенно: высочайшая точка Африки — Килиманджаро! Встречаем рассвет на вершине! Плюсом насыщенная программа сафари по национальным паркам Кении и Танзании. Так что времени на само восхождение было в обрез — три дня, то есть без акклиматизации. На горе я был потрясен

тем, что Ната восходила легче меня — тренированного спортивного мужчины. Тот подъем разделил жизнь на «до» и «после». При дефиците кислорода наш мозг отключает все ненужные оболочки, статусы и понты. Я наблюдал за телом, над которым терял контроль. Мои «военный летчик, золотой медалист, успешный бизнесмен» растворились... Вершина стерла все эти социальные грани и показала другого меня. Это была чистая медитация! Я остался наедине с собой. Вершина позволила постоять на себе уже Чистому Духу. Уже более менее понятные к 40 годам границы прежнего мира рухнули, и я сделал шаг на совершенно новую территорию.

— **Самое уютное место на планете?**

— Самое уютное место на планете там, где со мною самые близкие люди. Моя Семья и мои Друзья. Необязательно в стенах родного дома, где угодно. Даже там, где в окружении толпы и суеты между нами создается наш собственный энергетический «тоннель» искренности и правды. Хорошо, когда к этому прилагается то, что можно назвать «улыбкой мира» — тонкие ниточки неких случайностей, соединяющихся в волшебное кружево событий. Ты слышишь Вселенную, и она отвечает взаимностью.

— **Куда ни за что и ни ногой, даже если там никогда и не были?**

— Таких мест нет. Хоть куда. Важно видеть Дверь, которую я хочу открыть. Уверен, что все в жизни происходит вовремя.



— **Какое путешествие обычно ярче — живую или виртуальное и в мечтах? Ведь ожидания иногда могут не совпасть с реальностью?**

— С какого-то момента я перестал читать заранее о тех местах, куда я собираюсь поехать. При погружении в эту информацию у тебя возникает как бы предмнение, предубеждение, предожидание. Это формирует шаблонную оценку. Я изучу вопрос, но после... А если что-то не соответствует твоим ожиданиям, то, уверен, пора менять шкалу оценок © И видеть даже в самых странных событиях новый смысл, другой ракурс.

— **Страны и регионы мира из области мечтаний? Почему?**

— У взрослого состоявшегося мужчины мысль о путешествии в любую точку планеты не должна быть мечтой. Это просто план действий. Задумал — исполни! Категорией «мечта» обычно оперируют юные восторженные барышни. Я как-то подумал, чем меня так манила в детстве профессия летчика и небо. Стихия! Свобода движения в пространстве! Пока человечество не изобрело самолеты, оно ходило на кораблях по морю. Если бы я родился на несколько веков раньше, то хотел бы быть моряком. Поэтому запланировал на 50-летие поход на паруснике «Крузенштерн». Точнее, уже записался матросом на это судно и прошел все необходимые согласования. Авралы, вахты на мостике, ставить и убирать паруса. Романтика!



— **Если бы вам предложили выбрать любой город мира и снять там сюжет для фильма по типу «Нью-Йорк, я люблю тебя» или «Париж...», то какой бы это был город?**

— Очень надеюсь, что я еще не был в этом городе. Уважаю те места, которые увижу в будущем, и не хочу отдавать предпочтение какому-то конкретному из увиденных.

Но у меня была интересная история в этом жанре. Несколько лет назад сотрудники подкинули информацию, что Министерство туризма Нидерландов проводит конкурс на лучшую идею путешествия по стране. Тюльпаны, мельницы, кварталы греха и прочие стереотипы им уже надоели. Нужен был свежий образ и креативная программа посещения голландских городов за 4 дня. Я разработал маршрут через призму историй жизни и творчества великих голландских живописцев. И выиграл конкурс! Наградой были авиабилеты на двоих и несколько дней проживания в историческом отеле. Вот и готовый сценарий для научно-популярного короткометражного фильма.

City guide



Новая рождественская коллекция

Идеальный наряд для вечеринки требует идеального нижнего белья. Встречайте праздничную коллекцию Amourette Charm XMas в фирменном магазине нижнего белья Triumph. Сотканный из тонкого кружева с мягким атласным блеском, этот комплект подчеркнет красоту вашей фигуры и останется незаметным даже под облегающим нарядом. Начните создание вашего безупречного образа с Triumph! ТРЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский, 13 Б (1-й этаж), тел. 8-952-160-72-61



Умный массаж

Магазин массажных кресел «Yamaguchi» предлагает познакомиться с новым достижением японской компании — инновационным запатентованным двойным роликовым массажным механизмом Dual Core. Впервые в мире уникальное массажное устройство, представляющее собой два отдельных интеллектуальных робота, будет осуществлять синхронный массаж спины, ягодиц и бедер. 6 силиконовых роликов одновременно смогут воздействовать на тело от шеи до бедер. Движение механизмов Yamaguchi запрограммировано на интеллектуальную технику массажа, способную достичь эффективных результатов в два раза быстрее. А значит, на массаж всего тела при помощи кресла понадобится вместо одного часа всего 30 минут! Магазин массажных кресел «Yamaguchi», пр. Комсомольский, 13 Б, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж), ТЦ «МебельПарк гипер», ул. Пушкина, 59/1, тел. 99-01-75



Теплая сказка

Настоящими персонажами зимней сказки могут почувствовать себя девочки и мальчишки от 0 до 14 лет в куртках и комбинезонах от итальянского бренда ALBERELLO. Их уже можно найти в сети магазинов детских товаров «Там Там» в Томске и Северске. Супермодные и удобные модели одежды из коллекции «Зимняя сказка» разработаны лучшими итальянскими дизайнерами с учетом требований российского рынка к детской одежде — практичность, комфорт, безопасность и безупречный стиль! В качестве наполнителей используются натуральный и синтетический пух, а также искусственный материал нового поколения — шелтер. Вещи шьются из прочных тканей, которые обеспечивают отличную защиту от снега и ветра. Каждый месяц 25 числа скидки — 25% на весь ассортимент! Одежда и аксессуары для детей «Там Там», @tamtamtomsk ул. Беринга, 10, ТЦ «Манеж», пр. Ленина, 121, ЦУМ, пр. Комсомольский, 13 Б, ТРЦ «Изумрудный город»; г. Северск, ул. Победы, 19/1, ТЦ «НАТА М», тел. 683-471, 900-625, 281-426

CITY Guide НОВОСТИ

Открытие маркета «Хоббер»

8 декабря по адресу ул. Нахимова, 13 Б состоялось праздничное открытие маркета детских увлечений «Хоббер». Здесь можно будет приобрести пазлы, настольные игры, картины по номерам, головоломки, опыты, песок, развивающие наборы, конструкторы, наборы для поделок из фетра, бумаги, пайеток, бисера, все для нвиллинга и скрапбукинга. В рамках мероприятия прошли мастер-классы по приготовлению слаймов, декупажу новогоднего шара, экспериментам с азотом, гости участвовали в беспроигрышной лотерее, делали снимки в фотозоне и пробовали угощения. ул. Нахимова, 13 Б, @kancler.tomsk



Набор подарочных открыток #HOMESK

Наконец-то у Томска появились свежие открытки с видами города! Мы знаем, как долго все их ждали. Тематические открытки иллюстрированы рисунками-скетчами ручной работы. Скetching — техника быстрого наброска, нацеленного на запечатление настоящего момента, настроения, атмосферы.

Эскизы талантливого художника идеально отражают суть старинного, но всегда молодого Томска и масштаб Томского региона. Каждая открытка сделана в формате коллажа по определенной теме: деревянная архитектура, растения Западной Сибири, коренные народы области, кедр, сибирская кухня, история Томска и другие. На обратной стороне открытка имеет все поля, которые необходимы для заполнения при отправке в другой город или страну. Нужно только наклеить почтовую марку. Количество: 10 штук. Цена: 190 руб. Приобрести открытки можно в офисе «Рекламного Дайджеста», ул. Герцена, 72 Б



С НОВЫМ ГОДОМ и Рождеством!

Пусть ваши мечты прокладывают новые маршруты, сбываются, даря вам новые впечатления!



ТУРИЗМ, АВИАКАССА
Томск, пр. Кирова, 39
Тел.: 55 68 72, 56 06 05





ЕЖЕГОДНЫЙ ШОУ-ПОКАЗ «BLACK PARTY 2019»

29 ноября состоялся ежегодный шоу-показ **BLACK PARTY 2019** — юбилейное мероприятие к 10-летию имидж-студии «Sebastian Professional»!

Команда имидж-студии совместно с топ-стилистами «Sebastian Professional Urban Design Team Russia» (г. Москва) Романом Кондратовым и Реджиной Профири, а также команда парикмахерской «Fabrika» совместно с топ-стилистами «Park by Osipchuk» (г. Санкт-Петербург) Светланой Тилишевской и Виталием Пашенко традиционно представили вдохновляющий hair performance из смелых и неординарных образов.



Благодарим партнеров: «Центр здоровья кожи и волос доктора Язвенко» @centr_yazvenko, «Центр лазерной косметологии доктора Некрасовой» @centr_nekrasova, Студию EMS-тренировок «EMS FIT» @ems_fit_tomsk, компанию-дистрибьютора массажного оборудования «Yamaguchi» @yamaguchitomsk, корпорацию «Академия Научной Красоты» @anksibir, радиостанцию «Радио Сибирь» @radiosibir.tomsk, журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe_tomsk.



НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ «ЛУЧШЕГО СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА ГОДА»

29 ноября прошла торжественная церемония награждения победителей Регионального этапа Всероссийского конкурса «Лучший социальный проект года 2019». Конкурс инициирован Российским государственным социальным университетом и поддержан Министерством экономического развития Российской Федерации. Региональный этап проводился при поддержке НО «Фонд развития бизнеса».

От Томской области было подано 26 заявок на участие в различных номинациях. По итогам работы экспертной комиссии было выбрано 10 победителей регионального этапа конкурса по Томской области, которым вручили дипломы и памятные призы, а также оказали информационную поддержку.

Юлия Недосекова. Проект «Мама выручают»

Наталья Каракулова. Проект «Нейрологопедический центр развития»

Светлана Савина. Проекты «Зеленый свет «Зеленому туризму» и «Интеллектуальный аудиосервис ЕТИС»

Ольга Павлова. Главный приз в номинации «Лучший социальный проект года в культурно-просветительской сфере»

Анна Попела. Проект «Ресурсный кабинет «За руку»

Елена Замесова. Проект «Адаптивно-коррекционный кабинет для зависимых и осужденных лиц»

Вадим Холин. Проект «Van&Gog»

Виталий Доронкин. Художественный фильм «Я ВРАГ»

Вадим Шинкевич. Проект «Производство инвалидных колясок для аэропортов, ж/д и а/м вокзалов»

Поздравляем победителей и желаем побед на федеральном этапе!

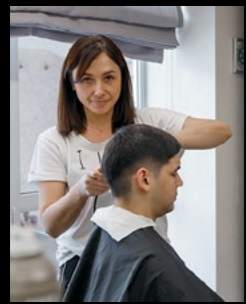




ДЕНЬ БРЕНДОВ SYSTEM PROFESSIONAL И NIOXIN

29 ноября в Пространстве красоты и здоровья «Звезда кино» прошел день эксклюзивной диагностики и селективных уходов за кожей головы и волосами от NIOXIN и System Professional.

Мастера парикмахерского зала знакомили гостей и клиентов «Звезды кино» с диагностическими комплексами для кожи головы — Nioscope 2.0 от NIOXIN и волос — EnergyCode™ от System Professional, давали рекомендации по профессиональному салонному и домашнему уходу. Все виды диагностики доступны в Пространстве красоты и здоровья «Звезда кино» бесплатно. @zvezdakino_yogaspa



ПРЕЗЕНТАЦИЯ СУПЕРМАРКЕТА ПЛИТКИ И САНТЕХНИКИ «МОЯ ВАННАЯ»

13 декабря для Томского сообщества дизайнеров интерьера прошла презентация супермаркета плитки и сантехники «Моя Ванная», предлагающего комплексные решения для ремонта ванной комнаты. Новый для города формат магазина на Новгородской, 42 вмещает в себя два этажа просторных торговых залов с кафелем, санфаянсом, смесителями, мебелью для ванных комнат, ваннами, душевыми кабинами и многим другим. А также предлагает целый спектр услуг от бесплатной доставки до сервисного обслуживания и аренды инструмента.

В приятной, непринужденной обстановке дизайнеры познакомились с ассортиментом и возможностями магазина, воочию увидели, как работают «живые» стенды, оценили работу шоурумов с функционирующей сантехникой.





СПЕКТАКЛЬ «ВАЛЕНТИНОВ ДЕНЬ» В ТЕАТРЕ «ВЕРСИЯ»

1 декабря на сцене театра «Версия» состоялась премьера спектакля по одноименной пьесе И. Вырыпаева «Валентинов день» в постановке засл. деятеля искусств РФ Натальи Корляковой. Блестящая игра актеров Татьяны Угрюмовой, Евгения Казакова и Елены Саликовой заставила зрителей пережить вместе с ними «любовь-войну» в одном гротескном действии, где не осталось ни победителей, ни побежденных.



Организаторы:
театр-студия Натальи Корляковой,
арт-студия «Золотое Сечение»
Партнеры:
арт-бутик «Русский Шарм»,
журнал «Дорогое удовольствие»



С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, КУХТЕРИН!

14 декабря в ресторане «Кухтерин» прошла грандиозная вечеринка по случаю празднования дня рождения «1095 карат вкуса и эмоций!»

Три года он радует своих гостей превосходной авторской кухней, отточенным сервисом и зажигательными вечерами. За это время у «Кухтерина» появилось множество друзей, которые смогли оценить все его достоинства. Поздравляли ресторан не только местные звезды, но и друзья, прилетевшие из Новосибирска и Санкт-Петербурга. Ведущими вечера были Артём Матвеев и Егор Осминов. Для гостей выступали Екатерина Пронягина &Co и струнное трио SILENZIUM.





ОТКРЫТИЕ НОВОГО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА

5 декабря в ресторане «Кухтерин» прошло мероприятие, посвященное торжественному открытию нового благотворительного фонда помощи «Вселенная детям».

Программы и проекты Фонда помогут в решении важных социальных задач, среди которых — профессиональная ориентация детей, помощь при трудоустройстве, социализация мальчишек и девчонок для будущей самостоятельной жизни. Создатели Фонда приглашают к сотрудничеству социальных, а также авто-, арт-, медиа- и событийных волонтеров, готовых помогать детям в областных домах-интернатах и семьям с детьми, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. Поддержка каждого человека, кому интересны проекты, кто хочет быть полезен и реализовать себя в добром деле, бесценна! Дополнительную информацию можно получить у директора БФ «Вселенная детям» Анны Куликовой по тел. +7 913 829-19-27, а также следите за деятельностью Фонда в инстаграм @vsennayadeti.

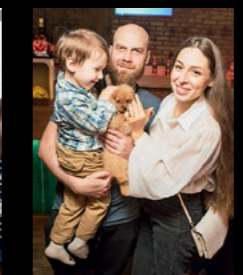


БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ЯРМАРКА «ДОБРЫЕ ЛАДОШКИ»



8 декабря коктейльный бар «ETHNO» стал гостеприимной площадкой для проведения благотворительной рождественской ярмарки «Добрые ладошки».

Маленькие томичи, захотевшие помочь бездомным животным, представили на ней свои работы: поделки, рисунки, книги, игрушки. В мероприятии приняли активное участие 12 воспитанников детского дома г. Томска. Неравнодушные жители со всей России, которые не смогли присутствовать на ярмарке лично, отправляли деньги для приюта. Всего было собрано 49 541 руб. (организатор сбора Александра Красильникова). Все вырученные средства пошли в приют «Добрые руки» на строительство вольеров для собак. Партнерами мероприятия выступили: журнал «Дорогое удовольствие», ООО «Томское молоко», кондитерская «Madam Venu», ивент-агентство «Entertainment company», ОАО «АЯН-Томск», детский языковой центр «Полиглотики». Ведущий — Егор Осминов.





ПРЕЗЕНТАЦИЯ КНИГИ О КУЛАЙСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 декабря в Большом зале Научной библиотеки ТГУ прошло знаковое мероприятие, посвященное презентации книги «Кулайская культура. Путешествие к истокам истории загадочного народа таежного края Западной Сибири».

Это издание — совместный проект компании «Рекламный Дайджест» и Томского областного краеведческого музея имени М. Б. Шатилова, при поддержке Администрации Томской области. Книга знакомит широкого читателя с уникальной культурой, которая зародилась и просуществовала в границах современной Томской области и распространилась по всей Западной Сибири в период с середины I тыс. до н. э. до середины I тыс. н. э. Презентация состоялась с участием главного эксперта издания Л. А. Чиндиной. Издатели благодарят за помощь и поддержку при организации мероприятия сотрудников ТГУ: профессора Марию Чёрную (Кафедра археологии и исторического краеведения), директора библиотеки Артёма Васильева, работников Научной библиотеки: Ларису Курбатову (зав. отделом социокультурной коммуникации) и Марию Алексееву (главный библиотекарь) и сотрудника лаборатории качества жизни ТГУ Екатерину Кулижскую.



ВЫСТАВКА «ЛЕГЕНДЫ ВИНТАЖНОЙ МОДЫ»

14 декабря в Томском областном краеведческом музее им. М. Б. Шатилова состоялось открытие выставки «Легенды винтажной моды»! В экспозиции представлено более 400 предметов из частной коллекции Натальи Костиной из Новосибирска.

Среди них — «костюмная бижутерия», эксклюзивные украшения, одежда от ведущих мировых дизайнеров, отражающие модные тенденции эпохи 60-х и 70-х годов XX века. На вернисаже присутствовала Наталья Костина, которая считает это событие прекрасным завершением года и своеобразным подведением итогов. Выставка продлится до 15 января.





ИДЕАЛЬНЫЙ НОВЫЙ ГОД

Традиционный новогодний праздник для специалистов и клиентов клиники «Идеале» и медицинского центра «Аксиома» состоялся 9 декабря в ресторане «Снегири».

Гостей вечера ждала насыщенная программа от ведущего Егора Осминова, запоминающееся развлекательное бумажное шоу, а также приятные подарки от партнеров — салона красоты «NABS» и клининговой компании «Primex».





16-ЛЕТНИЕ УСАДЬБЫ «ШАНСОН»

16 декабря усадьба «Шансон» праздновала свое 16-летие. На торжество получили приглашение особые гости заведения, любимые клиенты и просто друзья.

Этот прекрасный вечер надолго запомнится всем присутствующим: разнообразием конкурсов, ярким ведущим, фирменным большим тортом от кондитеров ресторана «Шансон». Феерическим финалом дня рождения стал праздничный салют! В честь замечательной даты в следующем году усадьба дарит всем молодоженам, отметившим здесь свадьбу, возможность выиграть свадебное путешествие в Москву.



Адреса в Томске



ПОДАРКИ

Арт-бутик «Русский Шарм», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Серебряные украшения «Sbleskom», ул. А. Беленца, 9/1, ул. Учебная, 48 д, sbleskom.ru



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон сумок и чемоданов «Глобус», пр. Фрунзе, 46, тел. 528-235 / Салон мужской одежды «Premier-V», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад Покупок», тел. +7-913-850-53-07 / Multibrand store «Forum», пр. Фрунзе, 90, тел. 260-540, forum-store.ru / Салон «Kashemir Luxury», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Салон женской одежды «Хорошо», пер. 1905 г., 14/1 (3-й этаж), тел. 516-397, хорошо.рф / Салон нижнего белья «Магикад», ул. Пушкина, 63, стр. 5, пр. Фрунзе, 109, ул. Алтайская, 20, пр. Ленина, 1, тел. 527-662 / Магазин детской одежды «MINIDINO», ул. Пушкина, 9 а (3-й этаж), минидино.рф / Магазин подарков для всей семьи «Show-room by Jenny», ул. Учебная, 18, тел. 8-983-344-24-92



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Сеть фитнес-клубов «Фри-стайл сити», ул. Красноармейская, 114, Иркутский тр., 56, пр. Мира, 42 а, тел. 609-629 / Стоматологическая клиника «Здрава», ул. Косарева,

6 а; пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Йога-клуб «Твоя йога», ул. Учебная, 22 а, стр. 1, тел. 22-60-03 / Центр эстетической медицины и лазерной косметологии «Дамский клуб», ул. Дзержинского, 20/1, тел. 433-300 lc.tomsk.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «Первая частная клиника», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650 / Медицинское объединение «ЦСМ», ул. Трифонова, 22, тел. 90-03-03, 0370. ru / Клиника современной косметологии и диетологии «Идеале», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, www.ideale70.ru / Стоматология и косметология «Cosmodent», Иркутский тр., 5, тел. 22-23-32 / Подологическая практика Елены Жернаковой, ул. Карташова, 4, тел. +7-903-955-20-95, podologtomsk.ru / Медицинский центр «Эстетик», ул. Никитина, 15 а, тел. 533-100 / Центр интеллектуальных медицинских технологий «Скэнар прайд», ул. Яковлева, 15, тел. 777-100 / Компания «Академия Научной Красоты», www.apkportal.ru, представительство в Новосибирске: ул. Урицкого, 21, тел. 8 (383) 233-20-10, 233-20-14 / Косметолог Дарья Лапай, тел. +7-913-889-09-39 / Клиника мануальной терапии и восстановительной медицины «Анатомия здоровья», пер. Курский 32/1, тел. 274-520, анатомия-здоровья.рф / Салон коррекции фигуры и SPA «VIP-Триумф», ул. Гоголя, 30/1, тел. 52-92-48 / Студия красоты «Звезда кино»,

ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51 / Центр моды и красоты «Подружка невесты», ул. Гоголя, 55, тел.: 777-444, 444-777, topnevesta.com / Club&spa «LUX», ул. Дальнеключевская, 5, тел. 990-001, spraclublux.ru / Косметолог Наталия Алина, тел. +7-903-950-80-36, @dr_alina_patalia / Поликлиника медицинских осмотров «Стандарт», ул. Сибирская, 29/1, тел. 909-911, rmostandart.ru / Врач-офтальмолог Яна Мартусевич, +7-952-807-09-08 / Центр репродуктивного здоровья доктора Спириной, пр. Фрунзе, 39 (2-й этаж), тел. 799-200 / Стоматологическая клиника «Конфидент», пр. Фрунзе, 130, konfi-dent.com / Косметолог Евгения Рафальская, тел. 33-74-33, @kosmetolog.er / Центр клинических исследований «Неб-биоло», пер. Островского, 23 / тел. 20-30-20 / Имидж-студия «People&Beauty», ул. М. Цветаевой, 18, тел. 48-18-18 / Клиника «СибЭкспо», ул. Елизаровых, 53/2, тел. 90-77-37 / ЦСМ Клиника Больничная, ул. Больничная 11 г, тел. 90-11-09 / Детская медицинская служба «Айболит», ул. Герцена, 68, стр. 2 (3-й этаж), тел. 60-92-43, aibolit.tom.ru



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «Анту-раж», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Магазин сантехники для ванной «Моя Ванная», ул. Новгородская, 42, моя-ванная.рф



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка «BÖWE», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Аэропорт, пос. Богашево, тел. 93-27-00 / Сеть оптик «Живой взгляд», ул. Красноармейская, 103, тел. 554-124, живойвзглядтомске.рф / Туристическое агентство «Консул», ул. Трифонова, 22, тел. 513-900, 30-33-77, consultiur.ru / Туристическое агентство «Тезаурум-Трэвл», пр. Кирова, 39, тел. 56-06-05 / Бухгалтерская фирма «Афина Паллада», ул. Артема, 11 а, тел. 33-99-58, афинапаллада.рф / Студия вокала «Голос», Московский тр., 2 г, тел. 50-16-50 / Магазин канцелярских товаров «Канцлер», tdbik.ru



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кофейня «Double Coffee», ул. Нахимова, 2, тел. 90-30-25 / Кафе-кондитерская «Torta», ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98, @torta_tomsk, torta-torta.ru / Кафе «Гости», пр. Фрунзе, 90, тел. 50-99-90 / Ресторан восточной кухни «Инжир», ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11 / Ресторан-пивоварня «Йохан-пивохан», пр. Кирова, 58, ул. А. Беленца, 9/1, тел. 25-22-22 / Бар «ЧеКопче», пр. Ленина, 41, @che_kop_che / Ресторан европейской кухни с панзиатскими вкраплениями «TWO CHEFS», ул. Набережная реки Ушайки, 16, тел. 995-996 / Развлекательный комплекс-усадьба «Шансон», ул. Мичурина, 88/2, тел. 220-880

Астропрогноз

ОВЕН 21.03-19.04

Беги, Овен, беги! Пока все остальные дождейвают оливье, у Овнов кипит работа. Скорее всего новость о повышении окажется для вас полной неожиданностью, так что придется приложить все силы, чтобы не растеряться. Ставки высоки – сейчас вы закладываете фундамент на следующие несколько лет.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Тельцы в январе заручатся поддержкой высокопоставленных покровителей. Постарайтесь не раскрывать все свои планы и не демонстрировать большие амбиции. Держите на всякий случай в уме слова Грибоедова про барский гнев и барскую любовь – осторожность не помешает.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Прошлое – это то, что прошло, не забывайте об этом, дорогие Близнецы. Не исключено, что в январе в вашу дверь постучатся бывшие возлюбленные. Подумайте хорошенько, прежде чем ступить в ту же реку. Тем более что на горизонте у вас вскоре возникнут новые встречи и перспективные знакомства.

РАК 21.06-22.07

Для Раков наступает долгожданная пора везения. Вы вряд ли столкнетесь с серьезными проблемами – все будет идти как по нотам, но не забывайте импровизировать – это поможет добиться желаемого быстрее.

ЛЕВ 23.07-22.08

Счастье любит тишину. Не забывайте об этом, когда вас в очередной раз потянет похвастаться своими успехами в соцсетях. А звезды уж позаботятся, чтобы вам было о чем рассказать по секрету всему свету.

ДЕВА 23.09-22.09

Девы, не переживайте о том, что спустили все деньги на подарки. Весьма вероятно, что в конце января ваше финансовое положение существенно

укрепится, и есть основания полагать, что эта тенденция будет долгосрочной.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Весов в январе ожидают глобальные перемены в делах сердечных. Если вам кто-то нравится – жмите на газ, звезды зажгли для вас на небосводе зеленый свет. Если вы уже наслаждаетесь конфетно-букетным периодом, то задумайтесь, не настало ли время перейти к следующей фазе?

СКОРПИОН 23.10-21.11

В январе смех в без причины у Скорпионов – признак того, что начался транзит Солнца по Козерогу. Не только оптимизма, но и энергичности вам сейчас не занимать. Готовы свернуть горы? Осторожней, сейчас даже это может оказаться вам под силу.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Золотой Стрелец – звезды настаивают именно на таком названии вашего знака в январе. Вы будете притягивать деньги, как магнит. Причем речь идет не только о повышении зарплаты: удачные инвестиции, наследство, возврат старых долгов – благосостояние найдет не один способ добраться до вашего порога.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Как совместить работу и личную жизнь? Вопрос для Водолеев окажется не праздным – и карьера, и любимый человек одинаково претендуют на ваше внимание, и даже не пытайтесь оправдываться тем, что в сутках только 24 часа, лучше попытайтесь балансировать, не исключено, что к февралю вы уже научитесь с этим справляться.

РЫБЫ 19.02-20.03

Рыбы, вы, конечно же, помните желание, которое загадали под бой курантов? Звезды про вас тоже не забыли. Непростой 2019 наконец-то в прошлом, и вы можете с легким сердцем выбросить старый календарь. Впереди ждет масса приятных сюрпризов!



Серьги
Pasquale Bruni

Козерог

22.12-19.01

Для Козерогов январь внезапно станет месяцем любви. В отношениях с партнером царит полная гармония, а браки, заключенные сейчас, окажутся крепкими и счастливыми. Для полноты картины звезды сулят вам здоровье, бодрость и отличное настроение!



КАБИНЕТ
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ

ТОЛЬКО для
МУЖЧИН

врачебная КОСМЕТОЛОГИЯ
СИСТЕМНЫЙ УХОД для РУК и НОГ
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ
лазерное ОМОЛОЖЕНИЕ
МАССАЖ И СПА-ПРОГРАММЫ

равновесие сил и элегантности




г. ТОМСК, ул. ДЗЕРЖИНСКОГО, 20/1

TEL: +7 (3822) 43-11-11

WWW.KEM.TOMSK.RU

ОЧКИ В ВАШЕМ
СТИЛЕ

ЖИВОЙ ВЗГЛЯД
сеть оптик

ул. Красноармейская, 103, тел. 55-41-24
livelylook.ru, живойвзглядвтомске.рф    @lively.look