

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ДЕКАБРЬ 2023
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
ГУРГЕН
ХАЧАТРЯН

ПОДАРКИ
СЧАСТЬЕ
ДАРИТЬ

16+

НА ВСТРЕЧУ
ПРАЗДНИКУ





New
YEAR
collection




Luxury
Kashemir

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



Подписывайтесь
на наш телеграм-канал



ризнаться честно, в новогоднем празднике я больше всего люблю утро первого января... Когда все умопомрачительные наряды выгуляны, тосты подняты, а подарки из-под елки наконец-то распечатаны теми, для кого мы их так трепетно выбирали. Новый год – это, по моим ощущениям, праздник гиперответственности. Взять хотя бы утверждение «Как встретишь Новый год, так его и проведешь». Ничего себе...

Поэтому я так люблю первое утро нового года, когда гора праздника наконец-то падает с плеч, а в душе воцаряется невероятный покой и умиротворение. Ни одна живая душа не побеспокоит тебя по работе и любым другим делам в эти священные часы. Дом все еще полон праздничных закусок и отличного шампанского, которое можно открыть к завтраку. Возможно, у вас остались ночевать друзья или вы у них – в любом случае это прекрасно, как в юности.

Первое января – это праздник непослушания и безбидного нарушения правил. Это ни с чем не сравнимое ощущение «и пусть весь мир подождет». И он подождет!

Не секрет, что в различных телесных практиках существуют техники глубокого расслабления, которые помогают перезарядить сознание и почувствовать гармонию с миром. Утро первого января – как раз такая техника, причем для тех, кто ничего подобного не практикует. И пусть за окном этим утром лежит родной московский снег, дубайский песок или бескрайний мальдивский океан – вдохните полной грудью и почувствуйте, как расправляются ваши крылья для полета в новый, 2024-й! И пусть он будет по-настоящему счастливым!

Елена Бальбурова,

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



Березка

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



ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

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

РЕДАКЦИЯ
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

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

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

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

Президент Издательского дома «Русская Азия»
ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ
Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры
АННА БОНДАРЕНКО
НАТАЛЬЯ КОМАРОВА
ИРИНА СТЕПАНОВА
Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**
Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6
tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

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

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

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

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

Дата выхода в свет 9 декабря 2023 года. № 12 (163). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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

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

EXEED
BORN FOR MORE

Новое концептуальное кросс-купе EXEED RX уже в Томске



EXEED ЦЕНТР ЭЛКЕ
АВТО ЕЛИЗАРОВЫХ

г. Томск
ул. Елизаровых, 82 А

elke-exeed.ru
+7 (3822) 900 901

Вы наверняка слышали о том, что главным трендом-2023 в fashion-индустрии стала «тихая роскошь»? Изысканные материалы, благородные оттенки, безупречная фурнитура, нейтральная палитра и отказ от логомании. Главное в этом тренде — качество, комфорт и чувство вкуса. Модные аналитики сходятся во мнении, что такая тенденция — следствие тревожных событий последних лет. Купить хорошую базовую вещь — это как найти точку опоры в условиях нестабильности. А еще это, конечно, разумная инвестиция в эпоху сверхпотребления, желание следовать вектору на обдуманый минимализм и экономию. Сегодня, когда уже не принято кричать о высоком достатке, своих достижениях и социальном статусе, чрезвычайно важным становится умение заявить о себе негромко, но уверенно, чтобы обозначить свои ценности через созданный имидж и образ жизни.

На мой взгляд, этот тренд гораздо концептуальнее и выходит далеко за пределы моды. Обладая определенным эстетическим и вневременным кодом, он вполне актуален для многих других аспектов жизни. Физическое и ментальное здоровье, время для себя и близких, размеренность и безмятежность, живая открытка с написанными от руки пожеланиями, уникальная возможность всегда оставаться самими собой — что это, если не роскошь?

В новом году желаю вам всех этих «роскошей». Не быстрее, выше, сильнее, а спокойнее, увереннее, счастливее.

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



Одежда: T. Don, vk.com/top_brend, ул. Большая Подгорная, 87, блок 2, офис 1
Макияж и укладка: Зоя Романовская, студия «Кудри бар», тел. +7-913-849-03-60
Фотостудия: F240, пр. Фрунзе, 240 а, стр. 14, f240.ru



стр. **13**



стр. **60**

62

В восточной культуре фиолетовый цвет символизирует славу и удачу, поэтому встречать Год Дракона в фиолетовом — счастливая примета.



106



Пусть этот новый год
будет только твой



Теперь приобрести сертификат еще проще:
напиши нам ☎ +7-913-119-67-52, получи qr-код на оплату,
а мы доставим сертификат получателю сами!

ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51, zvezda-spaconcept.ru



ФРЕШ

6 Письмо редактора

12 Вещи с именем

ЛЮДИ

16 Лицо с обложки
Гурген Хачатрян

22 Герой номера
Ксения Хмелевская

26 История успеха
Анастасия Горохова

40 Спецпроект
Грани красоты

46 Фреш



На обложке: Гурген Хачатрян



vidda
don't be unseen

РУССКИЙ ШАРМ

ART БУТИК

Декабрь ²⁰²³

LOOK&STYLE

58 Подарки
Счастье дарить

146

60 Обзор
Время блистать

72 Фотопроект
Ворожея

BODY&BEAUTY

78 Выбор редакции

80 Новинки

HOME&DESIGN

106 Вдохновение
Сады сквозь время

112 Спецпроект
Dream Team

FUN&TOYS

130 Вкус жизни
Кодекс масел

В каждом номере

138 Визитки

140 Светская хроника

146 Гороскоп

148 Модные адреса

14



58

стр. 60



131



МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ТОМ ТЕРРА

ул. Яковлева, 15,
тел.: 77-03-03, 777-100
tomterra.ru terra_medica
skenarpride.ru skenar_pride

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Нарядите год
с моды к себе!

Наталья Шишкина, директор медицинского центра «Том Терра»

ДЕРМАТОЛОГИЯ / ВЕНЕРОЛОГИЯ / ТРИХОЛОГИЯ / ГИНЕКОЛОГИЯ, МАММОЛОГИЯ / ГЕМАТОЛОГИЯ
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ / ГИНЕКОЛОГИЧЕСКАЯ ЭНДОКРИНОЛОГИЯ / ОРТОПЕДИЯ / ТРАВМАТОЛОГИЯ
КАРДИОЛОГИЯ / НЕВРОЛОГИЯ / РЕВМАТОЛОГИЯ / ЭНДОКРИНОЛОГИЯ



ЗВЕЗДНЫЙ РОДНИК

Коллекция смесителей Nihal французской компании THG Paris названа так в честь звезды Нихал в созвездии Зайца, символизирующей родниковую воду. Изящные формы и тонкие линии предметов коллекции – результат искусной ручной работы и передовых технологий. Дизайн коллекции создан французским архитектором и специалистом по Ближнему Востоку Ксавье Картроном.



РУССКОЕ ДЕРЕВО

Ароматическая свеча LADENAC Milano – это настоящее сокровище, которое таит в себе изысканный аромат с элегантными дымными нотами, получивший название Bois de Russie («Русское дерево»). Керамический корпус свечи расписан вручную 18-каратным золотом и декорирован стразами. На создание коллекции Bois de Russie в пяти различных дизайнах знаменитого парфюмера Патрика Дуэна вдохновили знаменитые яйца Фаберже из коллекций русских царей.



В СЕРДЦЕ АФРИКИ

С 2002 года коллекции ароматических свечей и диффузоров для дома Baobab Collection черпают вдохновение в воспоминаниях о далеких путешествиях и захватывающих пейзажах. Главной темой зимних коллекций нынешнего сезона стала Африка. Бокалы и диффузоры ручной выдувки Delta напоминают русла рек африканских дельт, пейзаж, видимый с высоты птичьего полета. Ароматы этой коллекции вдохновлены африканскими эссенциями, среди которых аромат ветивера.



ГРАЦИЯ ПРИНЦЕССЫ

Кольцо и серьги с сапфирами глубокого черного оттенка из коллекции Empire – авторская интерпретация дизайнеров MIUZ Diamonds культового кольца принцессы Дианы, передающая культурные коды и ДНК бренда. Бриллиантовое обрамление сапфиров чуть отступает от строгой сдержанности, но драгоценные камни в огранке «багет» в полной мере сохраняют четкость линий и симметрию, свойственную ювелирной классике. Серьги безупречно подчеркивают аристократичность черт своей обладательницы.

Стоматология как искусство

При подготовке интервью с основателем сети стоматологий COSMODENT Гургеном Хачатряном я пересмотрела все материалы, которые мы делали о его клинике, и с удивлением обнаружила, что, оказывается, знакомы мы с ним почти пять лет. Много и увлеченно рассказывая о стоматологии, о новейших технологиях, о своей команде, о том, насколько важным для него было создание особенного пространства, в разработку и оформление которого он вложил много личных усилий, доктор Хачатрян очень редко говорил о себе.

Текст: Софья Ломовская. Фото: Алексей Почеревный

Из наших бесед с ним я узнавала его как прекрасного врача-просветителя, умеющего объяснить сложные вещи просто и образно, как мудрого, несмотря на свой достаточно молодой возраст, наставника, как авторитетного руководителя. А однажды, находясь в клинике в ожидании приема, неожиданно для себя увидела его и в качестве настоящего хозяина (в самом истинном значении этого слова), в доме которого всегда должен быть порядок. Оказалось, что взять в руки вовсе не стоматологические инструменты и самому прикрутить в подсобном помещении крючок — для него не проблема.

Говорить с ним всегда безумно интересно. Но вот о том, что он готов рассказать о себе, догадаться было сложно. Зато я абсолютно была уверена, что на вопрос, почему он решил стать стоматологом, он обязательно ответит: я мечтал об этом с детства. Ему, однако, удалось удивить меня своим признанием.

— То, что мне следует пойти в медицину, знали все мои родственники, но только не я

сам. (Улыбается.) Вплоть до 11-го класса я был уверен, что непременно буду архитектором. Хорошо помню, как отец, у которого в то время уже была своя сеть стоматологических клиник «Дента-Русь», в разговоре со мной привел мощный аргумент: «У городского и областного архитекторов тоже есть свои сыновья. И чем ты тогда будешь заниматься в Томске?»

— Решил последовать совету отца, когда вы поняли, что стоматология — это все-таки ваше?

— Начало учебы давалось мне непросто. Представьте, я человек достаточно брезгливый, а тут пачинается анатомическая практика с настоящими препаратами. Но в моем характере всегда было стремление идти до конца. Раз уж оказался там, то отступать нельзя: необходимо добиваться поставленных целей. Постепенно появлялись интерес и желание выйти за пределы получаемых знаний. С третьего курса я начинал подрабатывать, на пятом мог самостоятельно лечить и удалять зубы.

— Практически сразу после получения диплома вы решили открыть свою клини-

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ку. Не было страшно в условиях достаточно жесткой конкуренции заявлять о себе городу? Ведь у вас и врачебный опыт был не очень большой, а управленческий, наверняка, и вовсе отсутствовал?

— Мне было всего 23 года, когда на Иркутском открылся самый первый COSMODENT. Вы правы, мне не хватало бизнес-опыта. Первые полгода были действительно очень сложными. Заработав первые деньги, мы сразу же запустили их в рекламу, собирая обратную связь от пациентов и делая все, чтобы привлечь в клинику людской поток. Почему все получилось? Наверное, потому что нашим главным и неизменным принципом всегда было лечение высокого качества. Думаю, спустя семь лет после нашего выхода на рынок медицинских услуг Томска все складывается наилучшим образом, потому что мы — молодая команда, где каждый искренне горит своим делом. Когда приходишь на работу не просто отсидеть смену, а чтобы заниматься искусством, — это в корне меняет все. Ведь наши стоматологи — те же творцы: если никто из окружения нашего пациента и не подозревает, что он обращался к услугам клиники — это высший пилотаж. Мы ни с кем не конкурируем, а просто выполняем свою работу на 10 из 10. Я всегда думаю, как бы я провел то или иное лечение самому себе либо своим родителям, и слежу за тем, чтобы для всех наших докторов такой подход был основной ценностью. Более 90% клиентов приходят по рекомендациям тех, кто обслуживался у нас ранее. Наверное, это и есть тот успех, которого мы добились за годы работы.

— Совсем недавно мне пришлось уже в качестве пациента познакомиться с некоторыми вашими врачами. Честно скажу: испытываю к ним не просто чувства признательности и благодарности, но и невероятную человеческую влюбленность. Они у вас просто чудесные! Как вам удается находить их?

— Спасибо, очень приятно слышать такие слова. (Улыбается.) Преподавая как в Томске, так и в других городах, я охотно беру на наставничество студентов-ассистентов, и лучшие из них становятся докторами наших клиник. Работа с молодыми кадрами у меня в приоритете. Меня заряжает в них легкость, готовность постоянно совершенствоваться, вкладывать в это свое время. Показывая им правильный вектор профессиональной деятельности, я даю уверенность в завтрашнем дне, высокую зарплату, лучшие методики для работы и возможность использовать самые качественные материалы, имеющиеся на рынке. Голова врача должна быть свободна для творчества, а не забита личными и служебными проблемами. Цель моей команды — дать пациенту все самое лучшее. Наш

принцип — не экономить на пациентах. Наш главный приоритет — здоровье человека.

— Знаю, что для всех без исключения сотрудников вы являетесь безусловным авторитетом. А самого себя вы считаете строгим руководителем?

— Я за честность в отношениях и не переношу обмана. Хотя и считаю себя неплохим психологом, который умеет разбираться в людях, конечно, кадры у нас отсеиваются все равно. Причины — и несходство характеров, и нежелание соблюдать строгие рамки лечения, которое ведется под протокол. Мы фиксируем на фото все действия и манипуляции, которые проводит врач, и можем их обсуждать командой. Разбор клинических случаев проводим постоянно — советуемся друг с другом. Поскольку у нас комплекс стоматологических услуг

под ключ, в лечении принимают участие врачи всех специальностей: гигиенисты, терапевты, хирурги-имплантологи, ортопеды и ортодонты, детские стоматологи. Мы лечим целые семьи, и нам важно, чтобы все — родители, дети, их бабушки и дедушки — были здоровы и счастливы. В этом и есть миссия COSMODENT'a.

— Вы как-то рассказывали, что оказываете стоматологическую помощь своим родным. А правда ли, что стоматологи, как и врачи в целом, не всегда хотят лечить своих близких?

— Это связано с этическими принципами и соблюдением медицинских стандартов. Считается, что близкая связь может помешать врачу принимать решения с холодной головой. Что касается лично меня — да, лечить родных и друзей всегда тревожно. Но я знаю, за что берусь, полностью контролирую себя, выверяю все процессы и иду на результат. Я лечил своих родителей, они у меня потрясающие. (Улыбается.) Думаю, такое решение каждый врач должен принимать для себя сам, исходя из внутренних убеждений. А переживаем мы за любого своего пациента — в наших руках его здоровье и жизнь.

— Знаю, что раньше поездки на семинары и конференции по стоматологии были важной частью вашей профессиональной деятельности? Как складывается ситуация сейчас?

— Замечательно! В этом плане ничего не поменялось: мои поездки на семинары и конференции расписаны как минимум на год вперед — как в города России, так и за рубеж. За эти годы мне пришлось побывать в Германии, Италии, Испании, Израиле, Венгрии, Китае... Через месяц лечу в Бразилию.

Врач-стоматолог — специализация, требующая постоянного обновления знаний. Как только остановился — начинается

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ





В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

регресс. Вокруг много молодых и талантливых профессионалов, и именно те, кто понимает ценность обучения, вырываются вперед. В последние годы цифровизация позволила нам сделать резкий скачок в качестве оказания услуг. Теперь свою работу мы планируем прежде всего с помощью цифровых технологий и имеем возможность заранее видеть ее результаты, чтобы на операцию по протезированию или имплантации ушло меньше времени, а пациент был уверен в благополучном исходе еще на начальной стадии лечения.

Одному из первых в Томске мне удалось внедрить зарубежную методику аутотрансплантации зубов: когда уже имеющийся зачаток зуба или сам зуб пациента пересаживают в то место, где он отсутствует. Так, например, «ненужный» зуб мудрости еще может послужить вам службу. Еще у нас практикуется применение костной пластики, наращивание костной ткани — сложнейший вид хирургии в стоматологии. Наши пациенты прекрасно знают, что такое вау-эффект: это когда человек приходит на прием к врачу совершенно без зубов, а через 2-3 часа выходит из кабинета с новыми красивыми зубами. Да, это временные, которые мы заменим позже на постоянные, но зато качество жизни людей не будет снижено даже на небольшой промежуток времени.

— Вас можно назвать перфекционистом?

— Скорее, я сторонник исключительно качественного результата... Например, у 90 процентов моих пациентов нет после операций ни отеков, ни синяков, в неизбежности появления которых они были убеждены по чужому опыту.

Но еще раз повторю: если то, что ты сделал год назад, для тебя все еще идеал, — ты не растешь, а стагнируешь. Нет предела совершенству! Поэтому COSMODENT развивается постоянно. При этом важно разделять то, что для пациента может быть лучшим результатом, и то, что выходит за рамки. Так, например, наш принцип — не навязывать услуги, которые пациенту не нужны. Подход к каждому у нас основательный, но здоровый, партнерский. Мне не стыдно направить своего пациента, если он переезжает, к коллегам в любом другом городе, потому что я уверен в своем результате и полностью за него отвечаю. Приятно слышать даже через несколько лет добрые отзывы в свой адрес и снова встречаться с теми, кто нас выбирает.

— Открытие Cosmodent Kids для вас было очень ответственным шагом. Почему сочи необходимым создать в городе детскую стоматологию в прямом смысле космического уровня?

— Детская стоматология, которой уже больше года, —

это как отдельное государство, маленькая страна, там все по-другому. Попадая в наше детское отделение, маленькие пациенты чувствуют себя в своей стихии — это и было моей главной целью. В нашей клинике нет ощущения больницы, давящих однотонных стен или связанного с этим ожидания боли: дети могут бегать и играть, не мешая работе стоматологов для взрослых. Здесь и специалисты у нас особенные, их цель — максимально обеспечить детям профилактику заболеваний полости рта. Считаю, детским стоматологом надо родиться — это совершенно уникальная профессия. В ней ты отчасти психолог, причем как для маленького пациента, так и для родителей, ведь в первую очередь работа проводится с ними. Применение таких сложных современных технологий, как, например, лечение зубов во сне, — непростое испытание и для ребенка, и для мамы или папы. То же касается ношения капп, брекетов.

Попадая в наше ДЕТСКОЕ отделение, маленькие пациенты чувствую себя в своей стихии — это и было моей главной целью. В нашей клинике НЕТ ОЩУЩЕНИЯ БОЛЬНИЦЫ, давящих однотонных стен или связанного с этим ожидания боли...

В наши дни уже в 2-3 года дети могут нуждаться в сложном лечении зубов. Очень частая ситуация, когда встает вопрос об удалении 10-летнему ребенку «шестых» зубов, ведь на их месте уже ничего не вырастет, а возникнет проблема с прикусом. В таких случаях мы можем предложить лучшие японские технологии — им я обучался лич-

но у докторов, которые их запатентовали. К примеру, зачаток без корней пересаживаем в область проблемного «шестого» зуба. Наша задача — обеспечить результат без стресса. К счастью, у нас это получается. Наш стоматологический опыт позволяет даже с самыми сложными случаями справиться так, что ребенок об этом потом не вспоминает.

— И последний вопрос... Я вдруг подумала: если мы встретимся с вами через 10 лет, какими к тому времени станут клиники COSMODENT?

— Сложно сказать, потому что технологии идут вперед семимильными шагами. Сейчас возможности эстетической стоматологии настолько велики, что можно удовлетворить потребности каждого пациента независимо от его возраста, статуса и желания. Я хотел бы, чтобы та команда, которая есть у нас сейчас, развивалась и крепла. И тогда любой вызов будет нам по плечу. Мы всегда открыты для новых специалистов, которые хотят построить карьеру в стоматологии.

пр. Фрунзе, 16, тел. 48-44-48,
Иркутский тракт, 5, тел. 48-13-61
cosmodent.su, vk.com/cosmodent

Вселенная красоты

Разговор с героиней нашего нового выпуска — завораживающе притягательной, невероятно искренней Ксенией Хмелевской — мы начали с воспоминаний о том, какой была индустрия красоты в нашем городе десять лет назад. Подумать только — салон, названный в честь его основателя, был большой редкостью для того времени...

Однако эксклюзивность всегда привлекала Ксению, а об излишней скромности при нейминге не могло быть и речи, ведь уже тогда фамилия героини у многих ассоциировалась с призовыми местами на чемпионатах по парикмахерскому искусству и работами высочайшего стиля и качества.

Так появился бренд Ксении Хмелевской, который сегодня объединил под собой два одноименных бизнеса — Салон красоты и Бутик одежды и аксессуаров — и превратился в настоящую Вселенную красоты и стиля.

— Ксения, насколько нам известно, вы не побоялись открыть собственное дело без партнеров и команды. Были уверены, что «ваши» люди вас найдут сами?

— Знаете, когда я только открыла салон и получила приглашение стать преподавателем

школы парикмахерского искусства, я даже не думала о команде. Ведь мне было вполне комфортно одной. Но уже после первого курса ко мне обратилось несколько девушек из группы со словами: «Ксения, мы хотим работать с вами!». И для меня это стало настоящим откровением — ни «у вас», ни «на вас», именно «с вами».

С этими людьми и начала формироваться команда «Салона красоты Ксении Хмелевской». Сначала мы занимали совсем небольшое помещение, затем к нам присоединились мастера ногтевого сервиса, массажисты, косметологи... Так, постепенно команда росла, бизнес креп, а бренд становился узнаваемым и популярным.

— Получается, именно сильная команда стала одним из факторов успеха салона?

— Именно так. В наше время мало кто может похвастаться командой, состоящей исклю-



чительно из компетентных специалистов. Моих коллег (так я называю сотрудников салона) часто приглашают стать технологами, амбассадорами и представителями крупных брендов. Благодаря команде я могу быть генератором идей и не заботиться обо всех бизнес-процессах. К тому же, управление салоном я полностью доверяю Елене Бранд — специалисту с 20-летним опытом в индустрии красоты. Мне просто повезло начать работать с

...свою миссию я сформулировала — не только ОБНОВЛЯТЬ ИМИДЖ клиента, но и завершать его перевоплощение МОДНЫМ ОБРАЗОМ.

Еленой, ведь сегодня она моя правая рука, мой наставник и просто человек, умеющий вовремя сдерживать мои импульсивные порывы. (Улыбается.)

— Генерировать идеи — довольно творческое занятие. А согласитесь ли вы, что в вашем деле важна техника — набор правил и навыков?

— Принято считать, что парикмахер — творческая профессия, но это не совсем так. В нашей работе важны техническая четкость и фундамент из научно-практических знаний. Осветление или окрашивание волоса — это химия, создание стрижки — геометрия и физика. Не понимая этого, мастер не сможет выполнить свою работу качественно. Самое страшное, когда колорист выдумывает новые формулы, пытаясь сэкономить на клиенте. За премиальными брендами стоит большое количество квалифицированных технологов, которые не один год разрабатывают баланс веществ того или иного красителя. Принцип работы мастеров нашего салона — за нас все придумали, а мы должны идеально исполнить это технически.

— Что помогает вам вести бизнес?

— Во-первых, умение ждать. Это

важнее, чем может показаться на первый взгляд. Ведь, чтобы построить успешный бренд, нужно вложить в него миллионы и потратить на его развитие несколько лет. Во-вторых, умение доверять людям и любить их. И каждый член моей команды разделяет эту философию, создавая мельчайшие детали качественного сервиса. Например, наши парни-администраторы не просто подают клиенту кофе, а превращают этот процесс в настоящий

ритуал. При этом у гостя остается впечатление, что история преображения в «Салоне красоты Ксении Хмелевской» начинается уже в зоне ожидания.

— Затрачивая много сил на салон, как вам удалось открыть бутик и сделать его не менее известным?

— Я создавала бутик, можно сказать, для себя. Не рассматривала вариант, где он становится серьезным самостоятельным бизнесом. На столичных обученных меня научили не только создавать правильную стрижку для клиента, но и смотреть на него целиком — видеть человека. Гости салона не раз признавались, что в нашем городе сложно найти стильные классические образы. Поэтому свою миссию я сформулировала — не только обновлять имидж клиента, но и завершать его перевоплощение модным образом. Так появился «Бутик одежды и аксессуаров Ксении Хмелевской», в управлении которым сегодня мне помогает Яна Шендель — клиент нашего салона, опытный стилист и байер, обладательница потрясающего вкуса. С Яной нам удалось создать модную капсулу на любой уровень дохода. Не важно, сколько зарабатывает женщина, она может

прийти в наш бутик и найти качественные вещи сегментов премиум и мидл, почувствовать себя особенной гостьей модного пространства.

— За что клиенты особенно любят бренд Ксении Хмелевской?

— Кроме качества, эксклюзивности и высокого уровня сервиса, о которых мы говорили ранее, наши гости отмечают особенную атмосферу салона. Многие клиенты ходят к нам больше десяти лет. Это умные, интеллигентные и очень интересные люди. В процессе проведения процедуры мы можем обсудить с ними проблемы или задачи их бизнеса, найти выход из любой жизненной ситуации, дать друг другу ценные советы. Такая душевность и создает теплую, творческую, удивительную атмосферу, способную вдохновить наших гостей на новые свершения.

— А что вдохновляет вас? Чем живете сегодня?

— Я постоянно была в разъездах, пока создавала бренд, мало общалась с семьей, почти не видела детей. Они, конечно, уже выросли, но я не упускаю возможности провести с ними время. По-прежнему люблю работать с людьми, быть парикмахером, но уже не 24/7. Нахожу для себя новые страсти — например, эксклюзивные украшения. Самостоятельно занимаюсь поиском особенно интересных коллекций, необычных сочетаний, качественных и доступных аксессуаров для дополнения стильного образа — моего и моих клиентов. Вдохновляюсь путешествиями, перелетами. И наконец, сегодня, в 37 лет, могу признаться, что живу так, как хочу.



Салон: пл. Соляная, 6, стр. 16
Бутик: ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СмайлCity»
Тел. 8 (382) 297-96-72

Макияж Ксении: Кристина Финк, vk.com/finkkristina
Макияж Елены: Мария, vk.com/mash_beauty
Фотостудия: F240, пр. Фрунзе, 240 а, стр. 14, f240.ru



Индонезийская мечта

Недвижимость — одна из самых популярных ниш для инвестирования. А вот как выбрать объект, который принесет самый высокий доход из возможных в данной сфере? С Анастасией Гороховой, соинвестором компании Kibarer Property, обсудили инвестиции в недвижимость на Бали и поговорили про ее успешный путь из Томска в вечно солнечную Индонезию.

— Анастасия, как и почему из Томска вы переехали на Бали, в страну, куда чаще люди отправляются за «просветлением», а вы — за развитием своего бизнеса?

— В жизни я всегда играла по своим правилам, имея четкое внутреннее ощущение, кто я и куда иду. В моем детстве было много сложных моментов. Когда мне было восемь лет, мы жили в Москве, но после того, как тяжело заболела мама, вернулись в Томск. С этого времени моя жизнь разделилась на до и после. В школе я была отличницей, у меня было много друзей, я участвовала в олимпиадах, выступала на сцене, но из-за семейных проблем переходный возраст переживала непросто. Несмотря на трудности своего характера, попытки сопротивляться системе, я уже планировала свое поступление в вуз. После окончания юридического колледжа поступила в юридический институт ТГУ.

Мой выбор был вполне осознанным. Мои знаменитые предки оканчивали этот университет, портрет моего прадеда Михаила Семеновича Горохова висит в главном корпусе, а стать юристом меня вдохновил мой двоюродный дядя, который был судьей. Я выбрала гражданско-право-

вую специализацию, так как уверена: это те знания, которые пригодятся и в любой профессиональной сфере, и в жизни, поскольку это образование универсально. Учебу совмещала с профессиональной деятельностью. Работала руководителем на небольшом производстве, в школе проводного спорта, затем около четырех лет — в Томском арбитражном апелляционном суде. Уже во время учебы помогала знакомым с различными юридическими вопросами, самостоятельно проводила сделки со своей недвижимостью, параллельно читала много книг на темы бизнеса и психологии. В 2013 году я оказалась в Европе, климат и культура которой привлекли меня, и стала рассматривать варианты вузов для дальнейшего продолжения учебы, волонтерскую деятельность. В итоге отправилась на Мальту в языковую школу. Индонезией не интересовалась вообще.

— Как же тогда попали на Бали?

— Летом 2018 года, планируя отдых, я узнала от знакомого про такое интересное место, как Бали. В августе купила билеты и улетела туда, а в сентябре поняла, что хочу там остаться. Адаптация была сложной. Полгода искала себя: занималась

организацией туров, арендой вилл, изучала бизнес импорта-экспорта, пробовала возить мед из России в Индонезию. Были мысли, а правильно ли я поступила? Несколько раз чуть не купила обратный билет.

Накануне вылета из России меня пригласили в крупную московскую компанию, но я отказалась. Позже эти же люди, среди которых были представители российской политической и бизнес-элиты, предложили мне должность юриста-консультанта по контракту в международном агропромышленном проекте в Индонезии. Полгода я проработала с ними: решала юридические вопросы, исследовала особые экономические зоны, соседние острова, консультировала инвесторов по вопросам открытия и ведения бизнеса в Индонезии.

Параллельно я стала глубже изучать недвижимость и тему инвестиций, создала партнерскую сеть по всему миру, у меня появились партнеры в Дубае, Турции, Таиланде и США. Я стала позиционировать себя как специалиста по аренде вилл класса люкс и собирать портфолио объектов на продажу.

Меня стали приглашать к сотрудничеству крупные застройщики и агентства недвижимости. Первый год в этой сфере



проработала с одним из самых сильных игроков на рынке недвижимости Бали, где приобрела огромный опыт и осуществила свои первые сделки в самом начале пандемии, что казалось тогда практически нереальным. Как только я приняла решение уйти из этой компании, практически тут же получила звонок от известного московского продюсера, предложившего мне стать менеджером его недвижимости (управление резортом

зентацию проектов клиентам. Увидев мое горение, руководство быстро доверило мне управление целым подразделением: документы, маркетинг, сделки с недвижимостью, формирование новой — моей собственной — команды.

А еще через несколько месяцев я встретила свою любовь, которой стал один из управляющих партнеров компании. Получила предложение руки и сердца, и в новом статусе мы продолжи-

— *А если после окончания лизхолда его не продлят?*

— Это исключено, если правильно составить договор. Но для этого важно знать нюансы — их легко упустить, поэтому нужен опытный специалист по работе с недвижимостью на Бали. Индонезийский язык специфичный, это тоже влияет на документооборот. Плюс на Бали нет системы ценообразования: цены могут быть завышены, только

Самая популярная стратегия — это взять проект off-plan, заработать на росте стоимости, потом сдавать в аренду на срок от одного до пяти лет

и помощь в продаже крупных земель). Период работы по этому проекту был для меня значимым, я напрямую переняла много полезных знаний от очень известной и сильной личности, а также получила бесценный управленческий опыт. Но так как моей целью и страстью была сфера недвижимости, то от роли менеджера резорта и развития отельного бизнеса я отказалась, оставив контрактные соглашения по ведению сделок, связанных с листингом и продажей земель.

Снова оказавшись в состоянии поиска, на этот раз я действовала решительно: развивала свой личный бренд, провела десяток интервью с различными застройщиками и собрала неплохое портфолио объектов, сделала несколько постов в соцсети о визите в одну из компаний — и на меня сразу же обратили внимание.

Это была компания Kibager Property, о которой я много слышала как о безусловном лидере рынка, но даже не мечтала, что когда-то смогу с ней сотрудничать. Меня пригласили на встречу, на которой обозначили цель компании — развитие российского рынка. И здесь наши интересы полностью совпали, в этом мы сразу сошлись. Я подготовила безупречную презентацию на английском языке, сумев грамотно отразить свои ценности, чем сразу же впечатлила состав учредителей.

Когда попадешь на свое место, все сразу закручивается как надо. Уже на следующий день, практически схватывая всю информацию на лету, я делала пре-

ли вместе развивать проекты. Сейчас у меня открыт свой офис и новое подразделение компании в районе Переренан, сформирована команда, есть вила на Бали. Мы с мужем занимаемся строительством проекта из 16 вилл, где я лично являюсь соинвестором.

Это именно то, о чем я мечтала долгие годы: у меня даже есть дневниковые записи с подробным описанием, в которых я очень точно формулировала свои желания даже в самые сложные времена.

ПРО НЕДВИЖИМОСТЬ НА БАЛИ

— *Анастасия, приобрести недвижимость на Бали в собственность нельзя. Как тогда обстоит дело с инвестициями?*

— Есть два формата владения участком: фрихолд и лизхолд. Фрихолд подходит тем, кто планирует приобретать более трех вилл для последующей сдачи. И даже в этом случае срок владения будет ограничен до 80 лет. В остальных случаях формат лизхолд — длительная аренда земельного участка на срок 20 и более лет с последующим продлением.

Это самый безопасный и выгодный способ, вы получаете небольшую виллу по цене однокомнатной квартиры в Москве или шикарную просторную виллу по цене двух-трехкомнатной. Возврат инвестиций на Бали составляет от 4 до 6 лет.

опытный специалист сможет отличить это. Нужно понимать, какая стоимость участка обоснованная, какая завышенная, и уметь между ними лавировать, а также вести переговоры.

— *Какая основная цель покупки недвижимости на Бали?*

— Основная цель — получение дохода от сдачи в аренду. На Бали самая высокая в мире доходность. Для сравнения: в Европе это 3%, в Дубае — в основном 6%. А на Бали — минимум 13-15%, а чаще около 20%. Сейчас есть тренд на строительство апартментов, но эта бизнес-модель актуальна для девелоперов. Не рекомендую инвестировать в апартменты, так как здесь имеется высокая конкуренция с отелями, заполняемость будет совсем небольшая, а доход составит не более 6-9% за вычетом всех расходов. Рекомендую инвестировать в off-plan проекты (на ранних стадиях строительства), либо в уже готовые объекты.

Инвестируя в off-plan проекты, инвестор зарабатывает на росте стоимости недвижимости, которая составляет минимум 20% после завершения строительства. Самая популярная стратегия — это взять проект off-plan, заработать на росте стоимости, потом сдавать в аренду на срок от одного до пяти лет, заработать на этом и перепродать остаток срока аренды. Круглый год заполняемость вилл в грамотно подобранной локации будет 80-90%.



Бали, применяются только улучшенные технологии строительства, в нем полно элитных ресторанов и шикарных вилл. Мы возводим комплекс из 16 двух-, трех- и четырехспальных вилл, средняя доходность которых составит 15%, 15,5-16% и 17% соответственно. Практически все уже распродано, осталось всего 5 вилл, доступных к покупке. Благодаря нашему опыту в менеджменте и отличному знанию рынка мы берем полную ответственность за результат и высокий доход инвестора, а также комфортное проживание будущих арендаторов.

— *Ваша история успеха очень вдохновляет. А какие люди вдохновляют вас?*

— Большую роль в моем становлении сыграла семья. Папа — талантливый предприниматель, которому я многим обязана. Мама и бабушка Лидия вложили

Бали — это вообще место для стартапов. Тут родились многие популярные бренды одежды, украшений, рестораны. Конкуренция высокая, но, если ты создашь уникальный концепт, у тебя есть все шансы.

Самые популярные и высокодоходные локации — это Умалас, Чангу, Переренан, полуостров Букит, Убуд. Тут постоянно море туристов: летом из Австралии, зимой из России и Европы, восстанавливается туризм из Китая. Недвижимость приносит доход круглый год.

Девелопмент и аренда здесь — основные виды бизнеса. Но Бали — это вообще место для стартапов. Тут родились многие популярные бренды одежды, украшений, рестораны. Конкуренция высокая, но, если ты создашь уникальный концепт, у тебя есть все шансы.

— *Что вы предлагаете своим клиентам?*

— Прежде всего — безопасность. Я обязательно провожу аналитику и делаю тщательный подбор и анализ объектов, для меня это не составляет труда. За 15 лет на рынке недвижимости наша компания построила больше 130 объектов.

У нас есть проекты во всех стратегических локациях — в Семиньяке, в Чангу. Большой резорт KClub Ubud на 30 вилл — популярное место, где останавливаются мировые и российские селебрити, в том числе первые государственные лица Индонезии, дипломаты из разных стран мира. Недавно нас посетили мои дорогие друзья — дизайнер Алла Кравченко и актриса Эвелина Блэданс, которые проводили здесь ретрит Phoenix Birds Tour, приезжали Катя Лель, Регина Тодоренко и Влад Топалов, Игорь Сивов и Нюша, многие другие.

Недавно мы открыли ресторан Sardine в Семиньяке, который сегодня является одним из самых модных заведений Бали.

Вместе с мужем в данный момент мы занимаемся реализацией нового проекта Root Umalas в популярном районе Умалас между Чангу и Семиньяком, в котором я являюсь соинвестором. В районе, где началась жизнь экспатов, пересехавших на

в меня всю силу своей любви, интеллигентность, доброту, заботу. Бабушка Света часто рассказывала историю нашего рода, благодаря чему я узнала все о своих предках: среди них много сильных личностей, у которых я переняла лучшие черты характера и очень им благодарна.

Начиная работать и общаться с успешными медийными персонами, я старалась понять, как они мыслят, чем занимаются, задавала много вопросов. Меня всегда привлекали целеустремленные порядочные люди. Считаю, что правильное окружение — это одна из самых важных составляющих на пути к вершинам.

Сейчас все мои друзья и партнеры — это очень схожие со мной по ценностям, жизненным взглядам, подходам к бизнесу люди. И, конечно же, мой главный наставник и поддержка — мой муж, талантливейший предприниматель и прекраснейший человек.



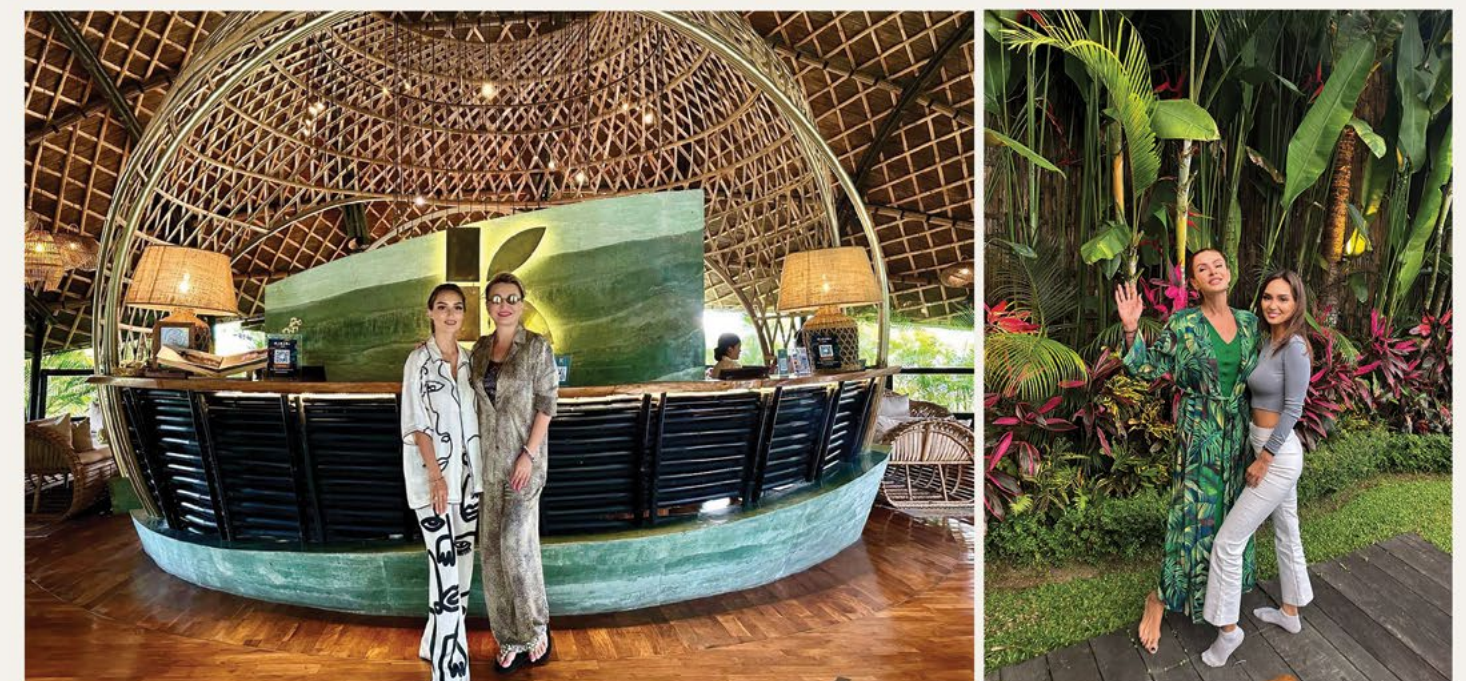
KIBARER PROPERTY — крупнейшее агентство недвижимости и девелопер на острове Бали. В генеральном управляющем составе компании — представители Франции, Турции, России.

- 15 лет на рынке недвижимости
- 130 построенных вилл
- Доходность объектов — до 20% в год



ROOT UMALAS

Объект для инвестирования — Root Umalas в локации Умалас
16 вилл: двухспальные — 265 000 \$, трехспальные — 365 000 \$, четырехспальные — 465 000 \$. В наличии — 5 свободных объектов.
Доходность 15-17% годовых.



KCLUB

Ключевые объекты: KClub Ubud 5* — знаменитый резорт в Убуде — 30 вилл класса люкс, рестораны Jungle Bali Pool Club, Akar by K Club Ubud
(Resale 3 виллы от 500 тысяч долларов с фиксированной доходностью 12% годовых)



Свой путь к здоровью

Ольга Кузнецова, врач-эндокринолог, руководитель ФК «Фристайл», уверена: несмотря на то, что от ожирения невозможно избавиться раз и навсегда, люди с таким диагнозом могут найти собственный путь к счастью.

Обратившись за помощью к опытному эндокринологу, пациент может не только узнать, с чем именно связана его проблема, но и получить индивидуальные рекомендации, которые позволят достичь результата без гонки за недостижимым чужим идеалом.

— Ольга, можно ли самостоятельно распознать признаки ожирения? Как это сделать?

— Ожирение — это болезнь. Ее мы диагностируем с помощью такого показателя, как индекс массы тела. Это несложная формула: пациенту нужно взять свой вес в килограммах и разделить его на рост в метрах, возведенный в квадрат. Затем смотрим на получившееся число. 18-25 — нормальный индекс, 25-30 — избыточная масса тела, 30-34,9 — ожирение первой степени, 35-39,9 — второй, а все, что выше — третьей.

— Каким бывает ожирение?

— Ожирение бывает первичным и вторичным. Первичное связано с ежедневным переизбытком калорий,

а вторичное появляется как симптом другого заболевания. Надо отметить, что вторичным ожирение бывает достаточно редко, хотя многие и склонны думать, что у них именно этот случай. Львиная доля пациентов получает диагноз алиментарное ожирение, то есть связанное с избыточным поглощением калорий.

— Какое лечение в таком случае назначает эндокринолог?

— Если ожирение первично — то есть это сама болезнь, которую нужно вылечить, — не обязательно сдавать кучу анализов, потому что зачастую это ни к чему не приводит. Чтобы бороться с таким ожирением, нам не нужно знать, например, показатели крови. Но необходимо понять, дало ли ожирение вторичные болезни: артериальную гипертензию, заболевание печени, расстройство работы сердца...

Кроме того, пациенту очень важно запомнить, что ожирение — это хроническое рецидивирующее и, по сути, неизлечимое заболевание. И лечится оно постоянным недостатком калорий

и движением. Но как только пациент прекращает следовать рекомендациям врача и возвращается к привычному образу жизни (который и привел его к ожирению), проблема возвращается. Поэтому лечение хронических заболеваний должно быть пожизненным.

— Говоря о движении, мы всегда имеем в виду спорт?

— Движение может быть любым, ведь активность должна нравиться пациенту. В редких случаях я говорю, что движение нужно воспринимать как лекарство: когда ожирение запущено, есть сопутствующие изменения психологического характера. В остальных же случаях человек должен любить то, что он делает. Зачастую люди просто покупают образ жизни. Они смотрят на страничку в соцсетях и не понимают, что 50% транслируемого — ложь, а еще 50% — сложившийся образ жизни другого человека. Он его создал, он его искренне любит и показывает это зрителям. А вы, например, другой — хлебосольный, предпочитаете застолья и плюшки, готовить и пробовать. Вы в другом счастливы.

Поэтому тут два пути: или влюбиться в эту рутину, пусть постепенно и не сразу, или признать, что у вас свой путь к счастью. И тогда с помощью врача вы можете начать принимать медикаменты, которые помогают снижать вес, или прибегнуть к пластическим операциям. Этого не нужно стыдиться, это ваше тело — и только вы вправе им распоряжаться. Главное — отдавать себе в этом отчет и ежедневно делать именно то, что в итоге приведет к желаемому результату.

Руководитель фитнес-клуба
«ФРИСТАЙЛ СИТИ», врач-эндокринолог



Записаться на консультацию

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Макияж и укладка: Катерина Кабанец,
vk.com/katerinapromakeup



Макияж и укладка: Наталья Арнягина, тел. 8-923-436-79-10


Свобода вождения

Как часто владельцы автотранспорта, получив долгожданные права на его вождение, аккуратно складывают их на дальнюю полочку, чтобы начать ездить... когда-нибудь потом, с обретением уверенности в себе и внутренней готовности? Сколько людей, мечтая о вожденных корочках, опасается, что им пока рано или, напротив, уже поздно осваивать новые, но такие необходимые в современном мире навыки?

На самом деле, боязнь неизвестного и навязанных социумом бесчисленных стереотипов и шаблонов, связанных с управлением машиной, страхи после ДТП входят в десятку самых распространенных фобий. По статистике, их испытывают 20% людей.

О том, как преодолеть эти состояния, рассказывает психолог, игропрактик, автопсихолог Цветана Дмитриева.



Тел. +7-913-840-15-44,
 **AvtoPsycholog**

— *Цветана, как получилось, что вас привлекла автопсихология?*

— Быть за рулем всегда было моей любовью, страстью и своеобразной самотерапией. Но когда я попала в серьезную аварию двенадцать лет назад, то находилась в такси как пассажир. У меня были тяжелые травмы, несколько дней я провела в коме. Моя последующая реабилитация включала в себя и визиты к психологу-психиатру, от которого хотела получить не таблетки, а помощь в виде поддерживающих практик, поскольку у меня развился страх ездить в такси. Тогда я и поняла, что мне необходим узкий специалист, работающий со страхами после ДТП. Пройдя сама этот путь, я осознала, что могу помогать людям с такими же проблемами.

Два года назад во время получения второго высшего психологического образования я пошла работать автоинструктором. А уже через некоторое время я поняла, что могу соединить два направления — преподавание вождения и психологию.

— *Давайте уточним: к вам можно обращаться и как к автоинструктору, и как к автопсихологу?*

— Да. Ко мне можно прийти на консультацию перед поступлением в автошколу или уже имея права на руках, для восстановления утраченных навыков вождения, для подготовки к экзаменам по теории и практике, для преодоления комплексов и неуверенности, а также после автоаварий, одним словом, во всех случаях, когда человек сталкивается с затруднениями или серьезными проблемами.

Я помогаю выстроить отношения с автошколой, учу разговаривать с автоинструктором и противостоять его грубости, подскажу, как найти с ним общий язык, понимать и знать свои права и обязанности (я юрист по первому образованию). В форматах онлайн и офлайн объясняю, как нужно вести работу с внутренней мотивацией, бороться с общественным мнением, навешивающим на нас ярлыки («женщина не умеет водить» и пр.). Давая людям мощную поддержку, я помогаю преодолеть психологический барьер. С каждым из факторов, мешающих процессу нормального, свободного и раскованного безопасного вождения, должна идти отдельная работа.

— *Считаете ли вы, что автопсихолог должен быть в штате каждой автошколы?*

— Я абсолютно уверена в этом. И я знаю, что могу помочь каждому, включая тех, кому когда-то сказали, что вождение — не для них. Я знаю, что оно доступно каждому. Многие считают, что, получив азы, они уже асы. Некоторые, к сожалению, экономят на практических часах, а ведь машина была и остается источником повышенной опасности. Моя задача — чтобы водитель ощущал себя за рулем уверенно, свободно, получая удовольствие от процесса управления автомобилем.

Бизнес-клуб для предпринимателей

Окружение, развитие, партнёрство,
обучения, мероприятия, семья, спорт,
друзья, инвестиции



Не просто так стала Катериной...

Актриса Екатерина Дружкова присоединилась к труппе томской Драмы в 2019 году и сразу привлекла к себе внимание зрителей. Хрупкая, непосредственная, юная — не поддаться ее обаянию просто невозможно! У Кати уже немало ярких ролей, а недавно она сыграла Катерину в «Грозе», представив неординарное решение традиционного образа.

— Катя, как ты оказалась в Томске? И знала ли что-то о нашем драматическом театре до переезда?

— Я из Нижнего Новгорода. В 2019 году, когда мне исполнилось 20 лет, окончила в родном городе театральное училище. Хотела либо остаться в Нижнем, либо попасть в театр в Москве или Петербурге, но резюме рассылала по всем городам. С Томским драматическим театром впервые встретилась в 2019 году на фестивале капустников «Веселая коза», который давно проводится в Нижнем Новгороде. Мне больше всех запомнился именно томский номер, но мы тогда не познакомились. Однажды я получила сообщение от главного режиссера драмы Олега Павловича Молитвина, он изучил мое резюме и пригласил меня в театр. Томск далеко от Нижнего, поэтому папа был против, чтобы я уезжала. Но мой мастер курса убедил, что стоит поехать. Он сам из Новосибирска, работал в «Красном факеле», рассказал мне, что Томск — культурный город. И вот я уже 5-й сезон работаю здесь.

— Какие у тебя ощущения от театра, от Томска?

— Я приехала из большого города, сначала мне здесь было тесно, потом привыкла, почувствовала, что Томск —

уютный и красивый. И я его полюбила, а еще больше полюбила театр. Прихожу сюда, как в родной дом, мне здесь хорошо, комфортно. Труппа у нас прекрасная, в драме — талантливые актеры и хорошая атмосфера. Интересно, что освоилась я не сразу. В первый год не знала, как заговорить с людьми. Смотрю сейчас на молодых ребят, пришедших в театр после меня, как сразу легко они со всеми общаются. А я закрытый человек, мне понадобилось время присмотреться к коллективу. Но главное, что сегодня у меня доверительные отношения с коллегами. Это пошло на пользу профессиональному развитию. Смотрю на работу других актеров и для себя что-то понимаю, чему-то учусь.

В Томске я повзрослела. Помогло, что уехала далеко от родителей, в итоге быстро стала самостоятельной.

— Недавно ты сыграла Катерину в «Грозе» — спектакле Олега Молитвина, вызвавшем бурные дискуссии зрителей. Что для тебя значит эта главная роль?

— Катерина, конечно, роль-мечта. Когда я узнала, что в театре поставят «Грозу», то сразу прочла пьесу (признаться, впервые) и влюбилась в эту роль. Для актрисы такая работа — и удача, и испытание. Мне



нравился сам процесс репетиций: Олег Павлович давал нам свободу, мы сочиняли этюды и показывали их, из этого что-то рождалось. Думаю, этюдный метод просто потрясающий, благодаря ему удается глубже погрузиться в обстоятельства пьесы, персонажа, лучше понять свою линию. Процесс репетиций был непростым, и работа не останавливается. Идет жизнь, меняюсь я, что-то новое появляется в моей Катерине. Рада, что у меня она есть. Хотя главная роль предполагает большую ответственность. Но у нас в «Грозе» у каждого персонажа своя большая история, внимание не сфокусировано на ком-то одном. В любом случае, думаю, роли приходят к артистам в определенный момент



В МОЕМ теле, моей ОРГАНИКЕ, жестах присутствует та ИЗЛОМАННОСТЬ движений, ЧТО подошла для моей героини.

жизни неслучайно. Театр — это вообще нечто магическое. И я не просто так стала Катериной.

Даже не могу вообразить более похожую на меня героиню! Я тоже верующий человек. Она сначала делает, потом страдает и мучается, мне это тоже свойственно. «Ем» себя и ничего с этим сделать не могу. Прекрасно ее понимаю.

— В «Грозе» у тебя сложное пластическое решение роли. Как поддерживаешь физическую форму?

— Акттеру надо быть пластичным. Не гибким и хорошо танцующим, а чувствующим свое тело. В «Грозе» пластика возникает из внутреннего состояния персонажа. Я не делала что-то особенное для развития в этом направлении, спортом не занималась. Правда, какое-то время увлекалась йогой. Она помогала мне концентрироваться, я медитировала. Для роли важна моя психофизика — балетмейстер Наталья Шурганова ее почувствовала и сделала именно такой пластический рисунок, поскольку в моем теле, моей органике, жестах присутствует та изломанность движений, что подошла для моей героини.

— «Гроза» долго обсуждалась в соцсетях и получила не только хвалебные отзывы. Как ты относишься к критике?

— Рада, что было столько отзывов, наш спектакль действительно стал событием, его обсуждение не утихло столько дней. Мы не оставили людей равнодушными, а это уже большая удача. Каждому актеру непросто переносить критику, но если понимать, что у каждого свое мнение, становится гораздо проще. Всем понравиться невозможно, а когда твоя работа вызывает споры, это прекрасно.

— Что тебе важно для профессионального развития, где черпаешь новые краски и вдохновение?

— Вдохновляюсь живописью, литературой, кино, спектаклями других театров. Обожаю постановки Юрия Погребничко, Дмитрия Крымова, смотрю их на видео. Из фильмов ценю те, что задевают мою эмоциональную сферу, даже доводят до слез. Мне нравятся работы режиссера Михаэля Ханеке и советское кино. Считаю, актеру важно заниматься и своим телом, и своим голосом, и своими мозгами, для чего желательнее что-то читать. Когда я училась в театральном, мастер заставлял нас читать газеты. Мы приходили на занятие, он брал «Литературную газету», начинал с какой-то статьи. За тем, что происходит в мире, тоже нужно следить, обладать своей точкой зрения на многие вещи. Работа над собой у актера идет постоянно.



— Ты играешь во многих спектаклях главного режиссера Олега Молитвина. Чем тебе интересна работа с ним?

— Мне с ним легко. Думаю, мы с Олегом Павловичем хорошо понимаем друг друга, что очень важно. Мне ясны задачи, которые он ставит. Еще считаю, для сотворчества нужно, чтобы режиссер любил своих артистов, театр. И это про Олега Павловича. Я могу поделиться с ним своими мыслями о персонаже, он мне в ответ что-то подскажет. Когда я чувствую любовь со стороны режиссера, все получается.

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ПРЕЗИДЕНТСКОГО ФОНДА
КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ

ИДЕТ ЖИЗНЬ, МЕНЯЮСЬ я, что-то новое появляется в моей КАТЕРИНЕ.

Рада, что у меня ОНА ЕСТЬ.

Новый год — как новый рубеж и новая глубина. С удовольствием изучаю ее.

Сейчас время подвести итоги, оценить успехи и провалы. Затем немного отдохнуть, переключиться, чтобы с новыми силами приступить к воплощению плана на следующий год, который у нас, конечно, уже есть. Верно, мои дорогие?

А что готовлю для вас конкретно я? О, не сомневайтесь, кое-что грандиозное. Весь год мы с вами будем погружаться в себя, искать и развивать свою идентичность, растить бизнес, познавать внутреннюю силу.

Следите за анонсами в моих аккаунтах и растите вместе со мной и Balance Project!

Время трансформаций



АЛИНА
БАЛАНС



Грани КРАСОТЫ

Все богатство внутреннего мира настоящей женщины подчеркнуто благородством изысканных украшений, природной чистотой драгоценных камней, светом, отражающимся на переливах невероятно красивых тканей из дизайнерских коллекций.

ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:

ТКАНИ И СТИЛИЗАЦИЯ: Студия текстильного дизайна «Батист»,
пр. Фрунзе, 23, тел. 8-913-809-55-79

УКРАШЕНИЯ: Арт-бутик «Русский шарм»,
ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33

МАКИЯЖ И УКЛАДКА: Валерия Фрейзе, WA 8-903-067-3000,
Наталья Арнянгина, тел. +7-923-436-79-10,
Татьяна Зайцева, WA +7-913-116-72-09,
Анастасия Родюкова, t.melanastasiia_siber,
Дарья Чугаева, тел. 8-996-937-52-94


СВЕТЛАНА ЛОБАНОВА


*владелица сети кондитерских
«Дело в креме»*



**АЛЬФИЯ
КАЗАКОВА**

совладелица сети бутиков
подарков «УтроЗдесь»,
utrozdes.ru

 [alfiya_kazakova](https://vk.com/alfiya_kazakova)

 [utrozdes](https://vk.com/utrozdes)



**НАТАЛЬЯ
МОРОЗОВА**



НАТАЛЬЯ
НЕФЕДОВА

Психолог, практик международной школы осознанности Access Consciousness, участница международного сообщества Pro Женщин в Томске, «Мисс Успех» конкурса красоты «Ты уникальная Size Plus» 2022 в Томске, участница всероссийского финала конкурса красоты «Ты уникальная Size Plus» 2023 в Санкт-Петербурге



ЕЛЕНА
ГАВРИЛЕНКО

Ведущая мероприятий, управляющая женского клуба W (Дабл Ю) в Томске, наставник по проявленности, сертифицированный игропрактик Т-Игры «МОЖНО»

  [elena_gavrilenko_w](https://t.me/elena_gavrilenko_w)





Собачье сердце

Читакль по мотивам одноименной повести Михаила Булгакова
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

4 декабря

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

Чувственность и эротизм в изобразительном искусстве

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

10 декабря

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



Солдатские сказки

Читакль по мотивам сказок Саши Чёрного
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

11 декабря

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



Сантехник, его кот, жена и другие подробности

Читакль по мотивам рассказов Славы Сэ
Исполняет: Татьяна Угрюмова

17 декабря

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка», ул. Гагарина, 2
Начало в 18.00
16+



ART HOUSE WINE

Художественная выставка Михаила Пахомова

С 1 по 31 декабря

Арт-бутик «Русский Шарм»,
модная галерея «Антеприма», ул. Никитина, 99
16+

Билеты: арт-бутик «Русский Шарм»,
модная галерея «Антеприма», ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33

Организатор:
Арт-студия «Золотое Сечение»
Арт-бутик «Русский Шарм»

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

Информационный партнер:
Журнал «Дорогое удовольствие», журнал «The МОСТ»



Белорусские песняры

В составе ансамбля — заслуженные артисты Беларуси, а каждый(!) из солистов пришел в него по приглашению руководителя, народного артиста СССР Владимира Мулявина, создавшего легендарный ВИА более 50 лет назад. Его участники и сегодня успешно соединяют в своем творчестве легендарное прошлое и новые песни, фольклор и современное звучание. «Белорусские Песняры» бережно хранят красоту легендарных песен и неповторимый «песняровский» вокал.

3 января

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 710-900
Начало в 19.00
12+

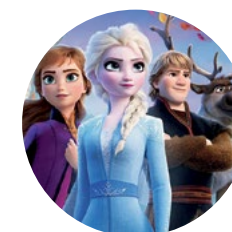


Холодное сердце

Часовая театральная интерпретация самого успешного анимационного фильма в исполнении артистов ведущих музыкальных театров Москвы и Санкт-Петербурга погружает зрителей в любимую сказочную историю и увлекает их в трогательное путешествие. Спектакль наполнен полюбившимися песнями в живом исполнении, танцами, добрыми шутками и храбрыми подвигами.

3 января

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



Чужих мужей не бывает

У Элизабет дела идут совсем не плохо, а, скорее, наоборот — очень даже хорошо. Девушка живет в самом центре Дублина в богатой квартире и встречается сразу с двумя женатыми мужчинами, ведь она уверена, что чужих мужей просто не существует. К тому же, это отличный способ решить финансовые сложности. Приезд Аннет, подруги Элизабет, рушит налаженную схему. Квартира становится местом сбора изменщиков-мужей, рассерженных жен, и, конечно же, главной героини и незадачливой Аннет.

5 января

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



Одно из ведущих туристических агентств с 20-летним опытом в сфере VIP-туризма «Консул» объявляет вакансию:

*Специализируется
по бронированию*

Клиенты компании — известные продюсеры, блогеры, селебрити России!

Задача:

Прием, обработка и техническое оформление заявок на бронирование.

Общение с клиентами не предусмотрено

Заработная плата:

35-45 тыс.

Возможен удаленный формат работы

Бонус:

1 раз в год бесплатный рекламный тур!

**ОТКЛИКНУТЬСЯ
НА ВАКАНСИЮ:**
☎ +7 913 829-13-70

Большой детский новогодний праздник ЁЛКА 2024

Кукольная история

Что делают игрушки, когда их никто не видит? Об этом мечтают узнать все дети земного шара. Наверняка, жизнь игрушек полна захватывающих приключений! Зрители получат возможность узнать эту тайну. Однажды в самой обыкновенной детской самой обыкновенной квартиры произошли совершенно невероятные события...

26 декабря — 8 января

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4,
тел.: 906-837, 906-845
Малая сцена
0+



Сказ о Лунном Цветке

Много лет назад, после великой битвы на реке Смородина, знахари наложили заклятье на Калёнов мост. Теперь врагам не под силу преодолеть границу земли русской. Разрушить это колдовство можно только при помощи Лунного Цветка, который раз в году расцветает в самую длинную зимнюю ночь в дебрях дремучего леса.

26 декабря — 8 января

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4,
тел.: 906-837, 906-845
6+



356 ЛЕТ НАЗАД (1667) В МОСКВУ ОТПРАВЛЕН
«ЧЕРТЕЖ ВСЕЙ СИБИРИ» – ПЕРВАЯ ГЕНЕРАЛЬНАЯ
КАРТА СИБИРИ,

составленная по указу царя Алексея Михайловича
стольником и воеводой Петром Годуновым. Это было первое
из известных графических изображений Томска.

Музей истории кафедральных научных школ СибГМУ

Коллекция музея представлена крупнейшим собранием подлинных музейных предметов по истории медицины — исторических документов, медицинского оборудования и инструментов, мебели, предметов быта, книг. Сотрудники музея приглашают на очные экскурсии для студентов, сотрудников и жителей города по истории становления медицины в Томске и Сибири. Экскурсии проводятся по темам «От медицинского факультета Томского императорского университета к Сибирскому государственному медицинскому университету», «История научных кафедральных школ СибГМУ», «Наука и медицина на службе фронту».

ул. Учебная, 39
Тел. 8 (3822) 901-101
доб. 1681



Комедия «Слуга двух господ» с интермедией «Ночь перед торжеством»

Молодой и неунывающий Труффальдино устраивается на службу сразу к двум хозяевам и оказывается случайно вовлеченным в цепь запутанных и опасных интриг. Спектакль соединяет в себе авантурный дух венецианского карнавала, цирковую бесшабашность и свойственные комедии положений неожиданные повороты сюжета.

31 декабря

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
начало в 17.00
16+



Давным
давно

BÖWE

немецкие химчистки

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



Бережная биочистка и химическая чистка

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

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

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

НЕМЕЦКАЯ ПРАЧЕЧНАЯ У ВАС ДОМА

Линейка средств
для стирки
350р.

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



Подробности проведения акций узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE»

Посвящение

Альбина Шакирова (сопрано), Ольга Колобова (сопрано), Виктор Дитенбир (тенор), Андрей Гладков (баритон) — певцы, работающие в лучших оперных театрах России и зарубежья. 9 декабря они выступят на сцене томского БКЗ и будут чествовать своего педагога — засл. работника культуры России Светлану Николаевну Кравченко. Этот вечер в компании Томского академического симфонического оркестра под руководством нар. артиста России Владимира Понькина, подарит томичам оперу. Прозвучат арии и дуэты из опер, номера из оперетт и популярные песни.

9 декабря

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



Музыка ночи

Музыканты Томского академического симфонического оркестра под управлением Максима Бетехтина расскажут, кому пел серенады Моцарт, подыщут краски, взбудоражившие молодого Глинку в ночном Мадриде, добудут сияющие тембры лунного света, так поразившего Дебюсси, растолкуют летний сон Мендельсона, а после протащат сквозь шабаш ведьм, виденный Мусоргским недалеко от Москвы. В финале концерта исполнители, вооружившись партитурой Мориса Равеля, разгонят тьму и наполнят зал триумфом солнечного света знаменитого «Болеро».

17 декабря

Органный концертный зал, пр. Ленина, 75, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00
12+



Ночной Новый год

Органист Дмитрий Ушаков исполняет музыку Баха, Римского-Корсакова, Чайковского, Таривердиева, Петрова.

22 декабря

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



Мизери

«Мизери» — один из самых виртуозных психологических триллеров Стивена Кинга. В основе сюжета лежат отношения двух героев книги — популярного писателя Пола Шелдона и психопатичной поклонницы Энни Уилкс. В центре спектакля — трагическая история о двух людях, которая существует без времени и пространства. Она может случиться с кем и где угодно и от этого становится еще более жуткой и захватывающей. В главных ролях — Евгения Добровольская и Даниил Спиваковский.

17 января

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 710-900
Начало в 19.00
16+



Хор Валаамского монастыря

На сцене Большого концертного зала выступит уникальный творческий коллектив с Рождественской концертной программой «Свет Христов просвещает всех», в которой прозвучат произведения праздника Христова Рождества. Древние распевы, которыми славится Валаамский монастырь, погрузят слушателя в первые века христианства, откуда берет истоки знаменный, или как теперь его называют на острове, валаамский распев.

20 января

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 710-900
тел.: 20-20-72, 710-900
Начало в 19.00
6+

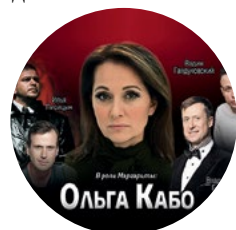


Мастер и Маргарита

С помощью постановки и игры актеров зрители как будто перенеслись в старую Москву 30-х годов, со всеми ее подробностями. Живая игра актеров, волшебные звуки музыки, буквально притягивают к себе и очаровывают. Потрясающе выглядит решение проблемы мистики на сцене Воланд, ведьмы, коты, гаеры, исторические личности — все это бред, горячка, плод больного воображения пролетарского поэта Ивана Бездомного.

21 января

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



MAESTRO⁹⁶

ИНТЕРЬЕРНЫЙ САЛОН



ZOV ГАРДЕРОБНЫЕ '24
[производство БЕЛАРУСЬ]
от проекта до реализации — 1 мес.

г. Томск, ул. Красноармейская, 18
+7 (3822) 99-88-01 | maestro.tomsk.ru

Щелкунчик

Симфонический оркестр, блестящие мастера художественного слова, волшебство песочной анимации, музыка Чайковского, сказка Гофмана — вот составляющие предновогоднего настроения. Самая волшебная новогодняя история оживет в музыке, слове и песке. Наступает время старых добрых сказок!

24 декабря

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 12.00 и 15.00
0+

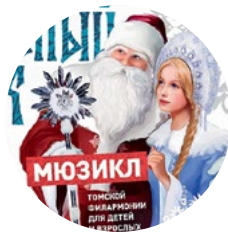


Волшебный посох Деда Мороза

Музыкальная сказка для детей и взрослых полна чудес и приключений. Она начинается в зимнем лесу, где Лисичка, Зайчишка и Волчок наряжают елку к Новому году и с нетерпением ждут встречи с Дедом Морозом и Снегурочкой. Все мечтают попасть на праздник. Препградой у них на пути станут козни злодеев.

Со 2 по 7 января

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 13.00 и 16.00
0+



MeMy-2

Хит трех концертных сезонов — проект «MeMy» — переезжает в БКЗ. Преданные поклонники «MeMов» просили расширить программу, и мы сделали это! Музыка, которую вы уже слышали в Органном зале, в этот вечер прозвучит в новых авторских аранжировках. Вы ощутите всю мощь симфонического оркестра, усиленного ритм-секцией и цифровым органом. БКЗ будет наполнен ослепительным шоу-светом, а ваши любимые MeMy будут звучать так, что вы полюбите эту музыку еще сильнее.

18 января

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



Практикум «Доска Визуализации»

Дипломированный практикующий психолог Анна Курьянович на встрече с гостями мероприятия будет говорить о том, как мысли человека во многом определяют его жизнь. Тема ее беседы — работа и действие вишборда, помогающего сфокусироваться на намерении, упорядочить мысли, сформулировать свои желания и визуализировать их.

16 декабря

Ресторан «Prado», ул. Яковлева, 15,
тел. 8-923-429-8576
Начало в 11.00
16+

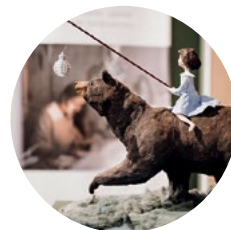


VIII Межрегиональный «Медвежий фестиваль»

Больше 250 медведей от мастеров прикладного искусства и современных концептуальных художников Томска, Новосибирска, Кемерово, Красноярска, Москвы, Санкт-Петербурга, Калининграда, Сочи и других городов России соберутся в Музее славянской мифологии. Тема этого года — «Медведь в творческом полете». Медведь в творчестве будет разным: за холстом, у балетного станка или перед камерой кинооператора... 16 декабря в 17.00 состоится открытие фестиваля!

С 16.12 по 14.01

Первый музей славянской мифологии,
ул. Загорная, 12, тел. 210-333
0+



Сказки самой длинной ночи

Концерт этно-бэнда «Лэрга» пройдет в день зимнего солнцестояния. Форму звука будут определять шаманские бубны, гитара, ханг драмы, гусли, несравненные женские голоса, поющие чаши, диджериду, погремушки, африканские барабаны джембе, колокольчики кошки, свармандал, тампур, дарбука, горловое пение, шум дождя.

22 декабря

Первый музей славянской мифологии,
ул. Загорная, 12, тел. 210-333
Начало в 19.00
16+



HIS STORY

БОЛЬШЕ ЧЕМ ПРОСТО КОСТЮМЫ

более 1000 завершенных образов, стильных аксессуаров и подарков для разных случаев

ПР. ФРУНЗЕ, 26,
ТЕЛ.: 50-01-95, +7-913-820-0195
HISSTORY.TOMSK



Траектория бизнеса

Больше денег при меньшем личном участии в бизнесе



В первую очередь, осознать, что вы пред-при-ни-ма-тель, а не ремесленник, эксперт, исполнитель, производитель или кто-то еще. Очень часто владельцы бизнеса допускают ошибку: ставят себя в неверную позицию с самого начала. Взваливают все задачи на себя и тащат, уверенные, что именно этим и должен заниматься настоящий лидер — «локомотив компании».

ИРИНА АНОХИНА

предприниматель, бизнес-консультант, эксперт в сфере систематизации и управления командой



Больше полезных фишек в сфере менеджмента, систематизации и управления бизнесом — в моем Telegram

Иногда, это не так! Везти, подталкивать, контролировать, перепроверять, откликаться на каждый зов сотрудника, сидеть на звонках, сверять отчеты, заниматься наймом и обучением, зависать в отделе маркетинга и создавать контент для соцсетей — вообще не то, что должен делать предприниматель.

Ключевая задача собственника — увидеть свой бизнес со стороны, быть стратегом, тем, кто находится вне системы. А, значит, необходимо по максимуму выйти из рутины. Только тогда вы сможете управлять бизнесом и теми процессами, что происходят внутри, своевременно видеть утечки и латать дыры, чтобы расти в продажах, обороте, прибыли, производстве, качестве продукта, командной эффективности.

Следующий момент, который нужно учитывать, если хотите быть бизнесменом с тяжелым кошельком, а не головой, — это финансовая модель и оргструктура компании. Жизнеспособен ли ваш бизнес для того, чтобы зарабатывать те деньги, которые вы хотите зарабатывать? Насколько ваш продукт и целевая аудитория подходят друг другу? Хватает ли в целом емкости рынка, чтобы продавать хорошо и на высокий чек?

Необязательно самостоятельно разбираться во всех нюансах финансовой аналитики. Не умеете, не можете, не хотите делать своими руками — обращайтесь к специалистам на подряде. Вовремя запросить помощь и делегировать — важный навык человека, который хочет быть бизнесменом, а не самозанятым.

Смогли навести порядок в финансах и продуктовой линейке, переходите к оргструктуре. Здесь я подразумеваю ясное видение того, какие люди и на каких позициях в компании будут делать ваш продукт классным и продвигать его

большому количеству людей. То есть это та самая матрица, которую нужно выстроить для понимания того, какой функционал закроет потребности бизнес-процессов, чтобы они шли гладко, слаженно и отвечали всем требованиям качества.

Когда пропишете оргструктуру, станет очевидным, где до сих пор вы занимаетесь не стратегическими задачами, а берете на себя ответственность управляющего, администратора, продавца, маркетолога или SMM-щика. Да, в моменте вы экономите на зарплате, но в перспективе подход «всё сам(-а)» ведет в никуда: не будет ни сил, ни времени, ни денег.

Важно учиться постепенно снимать с себя не свою ношу, находить людей, которые способны реализовать тот функционал, что необходим для решения повседневных задач. Биз-

ВОВРЕМЯ запросить помощь и делегировать — **ВАЖНЫЙ** навык **ЧЕЛОВЕКА**, который хочет быть бизнесменом, а не **САМОЗАНЯТЫМ**.

нес-ассистенты, личные помощники, менеджеры отдела контроля качества, администраторы, управляющие — люди, которые должны облегчать вашу предпринимательскую жизнь, а не создавать новые проблемы.

Как только найдете своих людей, которые пройдут этап адаптации и стажировку, — вводите точки контроля. Зачем нужен контроль? Чтобы как собственник держать руку на пульсе, понимать ключевые показатели эффективности своего бизнеса. Каждый день они будут перед вашими глазами в виде таблицы или графика, и это даст вам опору и трезвый взгляд на то, что вообще происходит внутри проекта, и как вы сами можете на это влиять.

Вы должны понимать, когда бизнес растет и какие цифры это подтверждают. И наоборот: в каких ситуациях и по каким критериям я оцениваю, что дела идут куда-то не туда, где конкретно происходит утечка, чтобы вовремя подключиться к решению проблемы.

Если подход, который описала выше, будет встроен в бизнес, и вы перейдете от мыслей «как я буду это делать» к «кто будет это делать» и «как я пойму, что этот кто-то сделал свою работу хорошо», останется сделать последнее: ввести систему мотивации оплаты труда сотрудникам.

Не просто платить людям за то, вышли на смену, а грамотно выстроить KPI, основываясь на цифрах вашей финансовой модели и тех целях, которые вы перед собой ставите. Открытая и понятная система мотивации, в том числе весомый аргумент на заявления сотрудников в стиле: «Много работаю и

очень устаю, а получаю копейки». Когда для каждого в бизнесе прописаны конкретные задачи, дедлайны, форма отчетности, система штрафов за косяки и вознаграждения за работу на результат — вы не вкладываетесь рублем в имитацию бурной деятельности.

Чтобы участвовать в бизнесе минимально, нужно хорошо потрудиться до: прописать структуру, оцифровать и регламентировать все процессы, внедрить адекватные системы мотивации относительно тех показателей эффективности, которые вы выявили.

Зато потом наступает такая свобода! Вы просто время от времени наблюдаете, следите, находитесь рядом, чтобы направить команду и скорректировать траекторию развития своего бизнеса.

Как найти мотивацию для своей жизни?



ЕКАТЕРИНА СЕМЕНОВА

пробуждающий коуч,
психолог

Вот вы только представьте: самая главная ценность — не работа, машина, квартира или дети. А ваша жизнь. ВАША ЖИЗНЬ.

Ее нельзя купить или продать. Но вам постоянно не хватает времени ни на концерт живой музыки, ни на встречу с друзьями, ни на поход в спа. Вы скорее пойдете варить борщ для домашних или сядете за уроки с детьми, но не обратите внимание на себя. И делая этот выбор каждый день, вы превращаете свою жизнь в череду дней, где нет ни одного вашего желания.

«Ну как же мне вспомнить о своих планах, когда у среднего в школе швах?» — жалуется Елена, приятная женщина 35 лет. Но «швах» только усилится, если вы будете получать ощущение нужности и ценности через ненавистное приготовление уроков.

«Смысл жизни в детях, в муже, главное — работа...» — чего я только не слышу на консультациях. Но смысл вашей жизни — в вашей жизни, а не в гонке за похвалой и чувством нуж-

«Я проживаю какую-то жизнь, похожую на день сурка. Дайте мне мотивацию, чтобы что-то изменить», — я очень часто слышу этот запрос. И признаться, мне хочется попрощаться с человеком сразу, как только я это слышу. Почему?

ности. Так что же страшного, если вы вдруг вспомните о себе и купите что-то новое для себя, а не для ребенка? Решите пойти в спортзал, а не к плите? Позвоните подруге, а не по работе?

Одна дама сказала мне, что если она пойдет полежать после работы, то «сожрет» себя изнутри: «Если я лягу, внутри бабушкиным голосом будет пульсировать слово “ЛЕНТЯЙКА”, ведь я ничего не делаю в этот момент». Нашим героическим женщинам уже и отдохнуть нельзя.

Существование, в котором нет ваших желаний, нет отдыха, радости, удовольствия, благодарности, — это серое обволакивающее болото смирения, которое затягивает вас по самые уши лишь бы «все как у людей». И здесь важно понять, что вы никому ничего не должны. Это иллюзия, что какие-то люди лучше вас знают, как вам прожить свою жизнь, что без борща дети станут несчастными, а пока вы ходите на йогу — все умрут от голода. Я проверяла — все остаются здоровыми и довольными.

Как же вернуть себе свою жизнь? Попробуйте начать говорить себе комплименты, не обесценивать то, что делаете, а ценить. Рискните не ругать свое отражение в зеркале, а порадоваться и улыбнуться ему. Хвалите каждый день какую-нибудь свою часть тела, благодарите свои руки, нос, лоб, живот за то, что тело помогает вам жить. По утрам задавайте себе вопросы: а как я себя сегодня порадую, а что я хочу на самом деле.

Все эти практики помогут вам вернуться к пониманию своих желаний, занять творческую позицию в своей жизни и начать просто жить, не оглядываясь на чье-то мнение и не оправдывая чужих ожиданий.

А как замотивировать вас быть счастливыми, просыпаться с улыбкой на лице, а не с мыслью «скорее бы вечер, чтобы лечь спать», я не знаю... Не хотите быть счастливыми — оставайтесь там, где вы есть. Все в жизни выбор. Вопрос лишь в том, что вы выбираете.

НАЧАТЬ просто **ЖИТЬ**, не **ОГЛЯДЫВАЯСЬ** на чье-то мнение и не оправдывая чужих **ОЖИДАНИЙ**.

LOOK & Style*

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ

Итальянский бренд одежды и аксессуаров ICE PLAY черпает вдохновение в бескрайних арктических пейзажах. Ледяные просторы сочетаются с насыщенными красками сказочного северного сияния. Неосязаемые облака и оттенки кристаллизованной воды придают одежде магнетическую привлекательность.



* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»

LOOK&Style ПОДАРКИ



СЕРЬГИ И ПОДВЕСКА
RAREURE
ATELIER



ТОП ALINE



ПОМАДА RIRPA
OF LONDON



ДИФУЗОР
PREDATOR,
LADENAC



ТУФЛИ
PATRIZIA PEPE



ПОДСВЕЧНИКИ
PILLAR,
DANTONE
HOME



LOOK&Style ПОДАРКИ

ЧАСЫ ALPINE
EAGLE SUMMIT,
CHOPARD

СУМКА
COCCINELLE



КОЛЬЦО
EMPIRE,
MIUZ
DIAMONDS



ПЛАТЬЕ
PINKO



БОСНОЖКИ
PINKO



ПЛАТЬЕ ALINE



ДАРИТЬ

СЧАСТЬЕ

ЧАСЫ
CHOPARD



РЕМЕНЬ SISLEY



КОМПЛЕКТ
ДЕФИЛЕ



ДИФУЗОР
CULTI



ПАРФЮМ
ERMANNO
SCERVINO



ДЕРЖАТЕЛЬ
ДЛЯ КНИГ
«АТЛЕТЬ»,
DANTONE HOME

ПОДСВЕЧНИКИ
GOLDEN FEVER,
DANTONE HOME



ТУФЛИ SISLEY



ДОРОЖЕ ЗОЛОТА

Самое время нарядиться в золото с ног до головы и под бой курантов загадать заветное желание. Для смелых модниц, любительниц быть в центре внимания, дизайнеры Dolce Gabbana, Paco Rabanne и Blumarine приготовили платья из металла и парчи. Если золотой тотал-лук для вас - немного слишком, непременно добавьте к новогоднему наряду аксессуары или обувь золотого оттенка.



GEORGES CHAKRA

CUCCULELLI SHAHEEN



JEAN PAUL GAULTIER



THE BLONDS



ALEXANDER MCQUEEN



PACO RABANNE



BLUMARINE



VALENTINO



THE BLONDS



SANDY LIANG



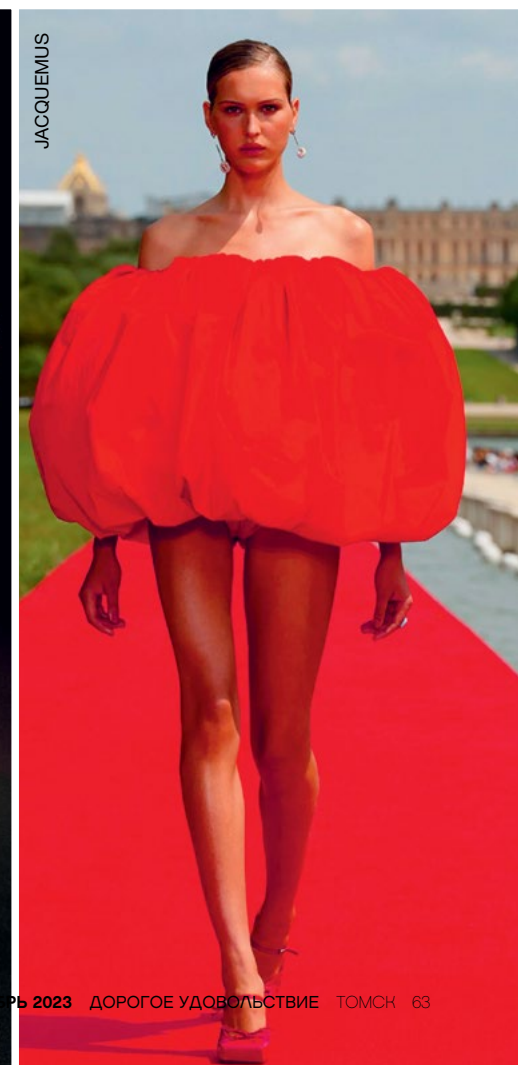
MUGLER

ЦВЕТ ДРАКОНА

По китайскому календарю символом наступающего 2024 года станет Дракон, а значит, фортуна будет благосклонна к тем, кто встретит Новый год в одежде красного оттенка. Дизайнеры щедро распорядились палитрой от алого до темно-бордового. Стоит присмотреться к лаконичному пиджаку и платью из летящего шифона от Valentino, геометрическому корсету и шляпе-таблетке от Balmain, юбке в пол от Alexander McQueen и накидке из роз от Giorgio Armani.



ALTUZARRA



JACQUEMUS



GIORGIO ARMANI PRIVE



ALEXANDER MCQUEEN

ВРЕМЯ БЛИСТАТЬ

Самый яркий и волшебный праздник года уже близко - поводов наряжаться и блистать в декабре будет множество. Готовьте самые эффектные образы, ведь вам предстоит покорить Дракона!

PARURE ATELIER



MERCURY

BALDININI

ДОСПЕХИ ВОИНА

Напоминающие чешую дракона, завораживающие платья из пайеток, как с показов Alexander McQueen, Balmain и Valentino, сделают вас королевой новогоднего бала. А если вы хотите показать дракону свою силу, наряжайтесь в рыцарские доспехи! Когда, как не в Новый год, облачиться в платье из стальных и золотых пластин, как на показе Paco Rabanne и Jean Paul Gaultier? Вау-эффект будет вам гарантирован!



BALMAIN



LIME



PACO RABANNE



CUCCULELLI SHAHEEN



VALENTINO



MUGLER



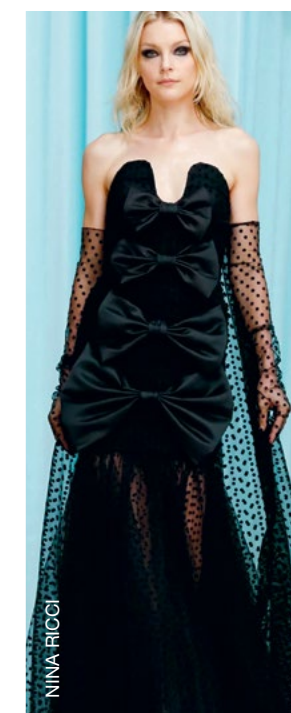
ALEXANDER MCQUEEN



ISAIA

СБОКУ БАНТИК

Банты – еще один романтический тренд для утонченных барышень. Они могут быть аккуратными и маленькими, как на показах Alessandra Rich и Valentino, или большими, как на подарочную коробку, такие были у дизайнеров Nina Ricci и Victor&Rolf. Банты могут украшать платья, юбки и туфли, быть в волосах или на шее. Если для новогодней ночи этот тренд вам кажется слишком девичьим, тогда добавьте к вечернему смокингу на шею бабочку, как у моделей Christian Dior, актуальная классика всегда в моде.



NINA RICCI



VALENTINO



PACO RABANNE

GEORGES CHAKRA



ALEXANDER MCQUEEN



COCCINELLE

УЛЬТРАФИОЛЕТ

В восточной культуре фиолетовый цвет символизирует славу и удачу, поэтому встречать Год Дракона в фиолетовом – счастливая примета. Выбирайте темно-пурпурный, как у Barbara Bui и Awake Mode, индиго, как у Alexander McQueen и Altuzarra, или цвета сирени, как у Carolina Herrera и Blumarine. Какой бы оттенок вы ни выбрали, год Дракона принесет вам счастье.



CUCCULELLI SHAHEEN



GIVENCHY



BARBARA BUI



COCCINELLE



BALMAIN



GIORGIO ARMANI PRIVE



VALENTINO



ZUHAIR MURAD

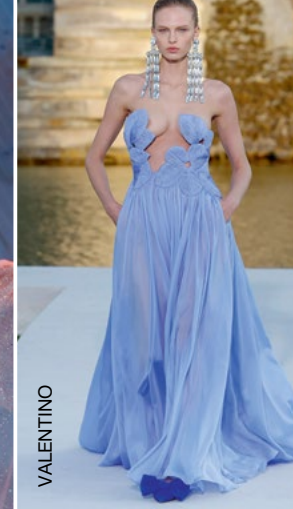
BALMAIN



ZUHAIR MURAD



GIORGIO ARMANI



VALENTINO



GIVENCHY



DOLCE GABBANA



DOLCE GABBANA

ЛЕГЧЕ ЛЕГКОГО

Платья из шифона, прозрачные топы и юбки в тренде уже несколько сезонов. В Новый год смелым фэшенистам дизайнеры предлагают надевать прозрачные вещи на нижнее белье. Более сдержанным модницам можно поэкспериментировать с многослойными вечерними нарядами, как например, у Givenchy или Valentino.



SERGIO ROSSI

ВАШ ВЫХОД

С цветными чулками и колготками можно создавать как монохромные образы, так и колор-блок луки, как например, у дизайнеров Givenchy и Giambattista Valli. Если акцент на цвет вам не по душе, попробуйте варианты с узорами, ромбами, горохом или цветами. Такой прием несомненно привлечет внимание к стройным ножкам и достойно завершит вечерний образ.

BARBARA BUI



ЦВЕТУТ ЦВЕТЫ

Натурам sentimentalным и романтичным в новогоднюю ночь дизайнеры предлагают украсить себя цветами. Christian Conwan создал нежнейшие платья из роз для самых утонченных барышень. Valentino предлагает сочетать хрупкость цветов с брутальными элементами - галстуком и пиджаком. Чокеры в виде магнолий, как на показе у Zuhair Murad, или босоножки с лепестками, как у Balmain, придадут образу изысканности.



ZUHAIR MURAD



GIAMBATTISTA VALLI



DEAR *Polly*

ПОЛИНА САРАТОВА, создательница и ведущий мастер студии Dear Polly:

«Dear Polly славится профессиональными мастерами, качественными естественными работами и отличным сервисом высокого уровня».

МЫ ЗНАЕМ ФОРМУЛУ СОВРЕМЕННОЙ КРАСОТЫ:
Актуальные техники нанесения + безопасные устойчивые пигменты =
ваш идеальный естественный образ на каждый день.



Пр. Комсомольский, 48 (вход со стороны ул. Лебедева)

тел. 8-913-820-00-06



ПУХОВАЯ ЗИМА

Высокотехнологичные куртки на натуральном гусином пуху молодого российского бренда ERMA уже завоевали свою аудиторию. Город, путешествия или горнолыжный курорт – их можно встретить повсюду. В зимней коллекции представлено 5 моделей курток с регуляторами от поддува с внутренней стороны, козырьком на капюшоне от ветра и множеством внешних и внутренних карманов. ERMA – это современный, необычный и, что особенно важно, доступный концептуальный бренд верхней одежды.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ

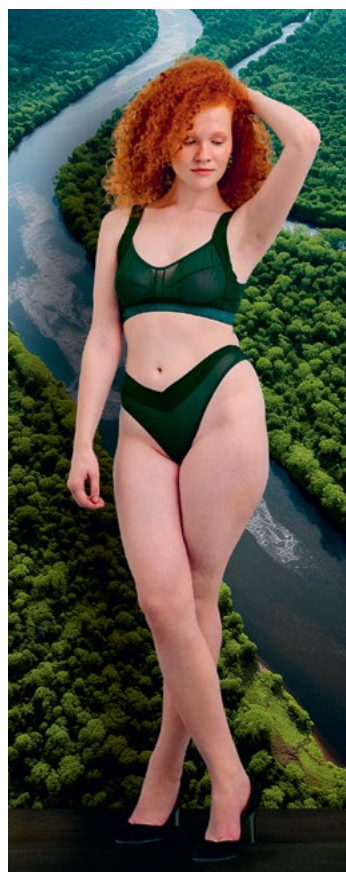
Лимитированную коллекцию WHY NOT от BAON отличает спокойный элегантный крой и эффектные, многогранные образы. Коллекция состоит из двух линий: премиальный трикотаж и верхняя одежда для женщин и мужчин. Водонепроницаемая пропитка, натуральных пух европейского стандарта, возможность стирать пуховики в стиральной машине – BAON предлагает передовые технологические решения для верхней одежды. Бестселлерами в сегменте трикотажа в этом сезоне станут женские костюмы с брюками и свитерами, трендовые объемные кардиганы, боди и водолазки, а также мужская кэжуал-классика.



ПРИРОДА ЖЕНСТВЕННОСТИ

Бренд fashion-белья Le Journal Intime, который ставит в приоритет женское здоровье и использует технологию поддержки без косточек, представил новую коллекцию сезона осень-зима Maglusha.

Коллекция вдохновлена природой средней полосы и севера России, а название получила от небольшой речки Маглуши, протекающей в Истринском районе. Природная палитра отразилась в цветах коллекции: глубокий хвойный, насыщенный винно-сливовый и завораживающий цвет вечернего неба дополнены уютными золотисто-пшеничным и нежно-молочным оттенками.



ЦЕННОЕ НА ЗАМКЕ

Буква С в названии итальянского бренда Coccinelle стала главной деталью поворотного замка - ключевого акцента линии сумок модели Coccinelle Binxie. Новую сумку Binxie команда модного итальянского бренда выполнила по правилам color block, оттенив основной тон яркими и приглушенными цветами. В отделение, закрывающееся клапаном с замком в виде эмблемы бренда, поместятся и телефон, и паспорт, и картхолдер. А носить сумочку можно как на короткой ручке, так и на регулируемом ремне.



M MAGGIO
1986

MAGGIO — российский бренд элегантной дизайнерской одежды

ул. А. Беленца, 9/1 (3-й подъезд, 1-й этаж), тел. +7 (913) 850-03-08, www.maggio.group



МУАН: Дарья Чугаева, тел. +7-996-937-52-94
МУАН: Alessandro, ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20

ХОД КОРОЛЕВЫ

Шахматные фигуры, контраст черного и белого, строгая графика клеток на доске — популярные и многозначные символы модной индустрии. Участники фотосессии предстают в оригинальных, сложных, великолепных образах, словно сказочные персонажи, появившиеся в реальной жизни из наших сновидений. Каждая фигура играет по своим правилам, а побеждает та, кому удастся сделать последний ход...



МУАН: Алена Собина, тел. +7 952 181-61-61



FASHIONFOND
MODEL MANAGEMENT

Модельное агентство, ул. Карташова, 25,
тел.: 323-646, 8-913-850-34-40,
www.ars-a.com, [ffmodels_agency](#)



www.ars-alliance.ru
АРС
профессиональный
ЦЕНТР
АЛИАНС



Организатор и руководитель модельного агентства «Fashion Fond» Мария Лещеня.
Модели, принявшие участие в проекте: Мария Лещеня, Максим Галятин, Артём Порсев, Анна Фокина, Евгения Шамраева, Евгения Борисова, Анастасия Канаева
Модели kids: Маргарита Лещеня, София Мосейчук



Шахматы: Спортивная школа № 7 по шахматам, пр. Ленина, 186, schoolchess.tomsk.ru
Платья для взрослых и украшения: Dressbar, ГУМ, 3 этаж, тел. 8-952-808-77-59, dressbartomsk.ru
Мужские образы: Men's Look store, пр. Фрунзе, 40, тел. 97-89-69, menslookstore.ru
Шубы: SHUBKA TOMSK, ул. Пушкина, 65/2, левое крыло, тел. 307-309, shubka-tomsk.ru
Парики: Make_me_hair, Новый ГУМ, 3 этаж, правое крыло, тел. 8-913-848-8800

Фотографы: Алексей Почеревный, Александр Копченев, тел. 8-952-807-0607, vk.com/fot.ki_a



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

КОРОЖЕЯ

*Продюсер и фотограф: Наталья ГРИБОВА
Ассистент продюсера: Михаил ДЕМЕНТЬЕВ
Стилист: Светлана ГОЛЯКОВА
Визажист: Ирина КОПАЧЕНКО
Модель: Габриэла ДЫДЫШКО MAGNIFIQUE MGMT*

*Куртка **Pinko**,
брюки **Patrizia Pepe**,
свитер **Patrizia Pepe**,
палантин собственность стилиста*



Куртка, юбка, шапка,
все – *Снежная Королева*,
чокер и клатч *Dasha&Petrovich*

Куртка *Pinko*,
брюки *Patrizia Pepe*,
свитер *Patrizia Pepe*





Платье *Pinko*,
воротничок *Dasha&Petrovich*,
серьги и кольцо –
собственность стилиста

BODY & Beauty*

ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ

Созданный парфюмером Liu Jo Анжелиной Лепорини, аромат Silkway соединяет в себе элегантную деликатность и яркую женственность. Аромат белых цветов, подчеркнутый розовым перцем и сочной грушей, дополняют игривая малина и орхидея. База с молочными и ванильными нюансами приносит теплоту с нотами ветивера, пачули и мускуса.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»



АРОМАТ ПРАЗДНИКА

У мгновений счастья есть аромат,
и вы можете его выбирать!
Представляем топ-5 интересных
находок из коллекции парфюмерных
новинок Рив Гош.

Аромат **Il Piacere** («Наслаждение») от **Tiziana Terenzi** назван так в честь одного из лучших романов Габриэле д'Аннунцио. «Свою жизнь нужно создавать так, как создают произведения искусства», – говорил поэт. Парфюмеры дополнили аромат розы, бергамота и полыни богатыми нотами амбры, ванили, драгоценного мускуса и сандала, руководствуясь правилом «жить неподражаемо».

Элегантная деликатность и яркая женственность – эти сияющие грани связывает аромат **Silkway** («Шелковый путь»), созданный парфюмером **Liu Jo** Анжелиной Лепорини. Аромат белых цветов, подчеркнутый розовым перцем и сочной грушей, дополняют игривая малина и орхидея. База с молочными и ванильными нюансами приносит теплоту с нотами ветивера, пачули и мускуса.

Дизайн флакона **Furla Mistica** напоминает один из бестселлеров бренда – сумочку **Furla Candy**. Чарующая смесь сочного итальянского лайма и перечных ягод раскрывает страстное сердце дамасской розы. Чувственные древесные ноты сочетаются с обволакивающей ванилью. Этот интригующий аромат понравится модным, ярким и дерзким.

Halloween Man Mystery – это тайна, которую нужно раскрыть. Его непроницаемый черный флакон окутан интригой. Черный перец, лесной орех и особый ингредиент космофрут дополняют сексуальные древесные ноты. Роскошный шлейф этого фужерного фруктового аромата производит сильное впечатление, как и его обладатель.

Очаровательный медведь **Tous** снова заставляет нас влюбиться! Дизайн нового аромата **LoveMe The Emerald Elixir** вдохновлен изумрудом – символом роскоши, энергии и радости. Это ольфакторное произведение больше чем парфюм – попадая на кожу, оно заставляет дать волю воображению и испытать яркие эмоции.



Tiziana Terenzi®

Since 1968

АРОМАТЫ, КОТОРЫЕ
ПОКОРИЛИ МИР

Реклама. ООО НеваЛайн ОГРН 5067847414608 198095, г. Санкт-Петербург, Митрофаньевское шоссе, д. 2, к. 9, лит. В, помещение №85



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПАРФЮМЕРИЯ
rivegauche.ru rivoli.ru 8 800 333 20 20

Rivoli
Perfumery

РИВ ГОШ
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА





НА ВСТРЕЧУ ПРАЗДНИКУ

Декабрьская суета и предчувствие праздника, ни одной свободной минутки и желание непременно все успеть. В нашем обзоре средства, которые позаботятся о вашей коже с приходом холодов и позволят вам оставаться в зоне комфорта.

СИМВОЛ УДАЧИ

История греческой марки Fresh Line, эксклюзивно представленной в Рив Гош, берет свое начало в позапрошлом столетии на семейных мыловарнях острова Закинтос. Каждый продукт – это синтез современных исследований и старинных рецептов с использованием редких лекарственных трав. Лимитированный набор для тела «Гранат и клюква» включает гель для душа, молочко для тела и бальзам для губ. Гранат – не только символ жизни и удачи, но и источник бесценных питательных веществ и антиоксидантов.



С ГИМАЛАЙСКИХ ВЕРШИН

В основе формул бренда Chando Himalaya, эксклюзивно представленного в Рив Гош, природные ингредиенты из Гималаев соединились с передовыми научными разработками, такими как, 3D-модель человеческой кожи. Линия Snow Deer Moisture создана специально для обезвоженной кожи. Увлажняющая эссенция для лица с экстрактом гималайского укропа делает кожу заметно более упругой и эластичной. Гиалуроновая кислота в ее составе уменьшает мелкие сухие морщинки и глубоко увлажняет благодаря технологии микроконденсации.



ДЕЛИКАТНЫЙ ПОДХОД

Осветляющий омолаживающий интимный гель для душа Bain Blanc Woman Essentials — премиальное нежное средство 2 в 1, которое подходит для чувствительной, возрастной или ослабленной кожи. Благодаря гиалуроновой кислоте и отбеливающему комплексу орхидей в составе, он деликатно очищает, успокаивает и осветляет даже самую нежную кожу. Способствует регенерации тканей и повышает метаболизм кожных покровов в интимных зонах. При ежедневном использовании мягко корректирует гиперпигментацию, делая кожу более гладкой и сияющей.





КРАСОТА ПО-КОРЕЙСКИ

Декоративная косметика и антивозрастные средства для ухода за кожей лица премиальной корейской марки Catalinageo уже успели получить признание во многих странах мира. Теперь они доступны любителям азиатской косметики и бьютиголикам в России. Ориентируясь на потребности женщин с различным тоном и типом кожи, Catalinageo предлагает тональные и корректирующие средства в разнообразных оттенках с легкими и более плотными текстурами.



НЕЖНОЕ КАСАНИЕ

Спасением для сухой кожи в зимние холода станет питательный бальзам для тела с пчелиным воском из гаммы Про-Интенс французской марки Laino, на 96% состоящий из натуральных ингредиентов. Пчелиный воск и органическая календула мгновенно питают и успокаивают кожу, снимая чувство стянутости и дискомфорта. Кожа становится гладкой, мягкой и эластичной без каких-либо жирных следов.

ВОЗДУШНАЯ ЛЕГКОСТЬ

Новинка от MONE Professional — невесомый мусс для укладки HI VOLUME AIR MOUSSE увеличивает объем и позволяет придать желаемую форму волосам, оставляя их легкими, упругими и блестящими. Отлично подходит для подготовки волос к сложным укладкам. Специальный дозатор позволяет точно нанести мусс на корни волос. Средство обладает легкой фиксацией, что обеспечивает контроль над любой укладкой. Идеален для тонких волос.



ПОСМОТРИ В ГЛАЗА

Гидрогелевые патчи с экстрактом ламинарии PRUV:ME интенсивно увлажняют и разглаживают кожу вокруг глаз, защищают ее от потери влаги и появления мелких морщинок, обеспечивая нежной коже необходимое питание. Действие экстракта ламинарии в формуле патчей синергетически усилено ниацинамидом, пантенолом и коллагеном для более интенсивного ухода. Марка PRUV:ME эксклюзивно представлена в Рив Гош.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Шелковистый и деликатный липосомальный гель-крем Liposomes energy booster для лица с антиоксидантным комплексом из цветков вишни, помогает коже любого типа бороться с вредными факторами окружающей среды: стресс, загрязнение, голубой свет, сохраняя при этом естественный баланс. Средство, разработанное лабораторией Académie Scientifique de Beauté, замедляет появление признаков старения и усталости благодаря экстракту бутонов бука европейского, делая кожу гладкой, а цвет лица сияющим. Входящие в состав масло жожоба, масло ши и глицерин образуют на поверхности защитный слой и мгновенно успокаивают раздраженную кожу. Церамиды служат природным щитом, сохраняют кожу увлажненной, эластичной и гладкой.

ВСТАТЬ НА ЗАЩИТУ

С наступлением холодов естественные защитные средства организма истощаются, и кожа лица нуждается в интенсивном увлажнении. Lifting Hydrating Mask и Day Cream линейки Ultimate швейцарского люксового бренда уходовой косметики L.RAPHAEL восстановят гидробаланс, насытят кожу минералами и защитят от негативного воздействия внешней среды.



ЧИСТЫЙ БАЛАНС

Нежное молочко Delicate Cleansing Milk от EGIA Biocare system бережно очищает, увлажняет и смягчает кожу, не нарушая pH-баланс. Благодаря содержанию масла душистого миндаля и растительных экстрактов поддерживает и предохраняет кожу от повреждений, оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие, снижает возможность возникновения аллергической реакции. E.C.A.-3 комплекс препятствует процессам преждевременного старения. После применения молочка кожа становится мягкой, чистой и эластичной.





Макияж и укладка: Катерина Кабанец,
vk.com/katerinapromakeup

УСТОЙЧИВЫЙ ТРЕНД

Создать грамотный макияж на возрастном лице — такой, что не прибавит лет, а, наоборот, придаст свежести и естественной выразительности — одна из сложных задач для любого визажиста, но конечный эффект того стоит. Правда, продлится он ровно до умывания...

Своя специфика работы с возрастными лицами есть и в косметическом татуаже. Но, пожалуй, здесь нюансы значительно тоньше, а ставки мастерства выше, ведь полученный результат сохранится на срок от года до трех. Об особенностях современных техник микропигментирования и о том, как антиэйдж стал трендом в косметическом татуаже, мы поговорили с основательницей мастерской красоты «Frida» Еленой Смирновой.

— **Елена, сегодня направление антиэйдж очень востребовано практически в любой сфере бьюти-индустрии. Чем отличается анти-возрастной подход в косметическом татуаже?**

— Мы работаем с цветом, его формой на лице — чаще всего речь об акцентных участках: губах, веках и бровях. Именно они составляют общий образ, и наша основная задача — визуально скорректировать возрастные изменения кожи, вызванные естественными процессами старения. Например, с возрастом опускается верхняя треть лица, уголки век, губ, брови начинают стремиться вниз. Но такие бровки можно визуально приподнять за счет корректировки их формы. Кстати, часто возрастные изменения сопряжены с потерей волосков на бровях — они растут плохо или перестают расти совсем. Заполняя эти пробелы, мастер должен работать очень деликатно и добиться максимально естественного результата. А придать более выразительный и менее усталый вид взгляду можно, добавив на веках глубины, — все как в обычном макияже, только на более длительное время.

— **Происходящие изменения также влияют на тон кожи, губы теряют естественный пигмент. Можно ли это нивелировать, выбрав правильную палитру? Какие рекомендации существуют для возрастной кожи?**

— Не экспериментировать с формой и цветом, а придерживаться определен-

ных правил и законов. Нужно брать в расчет то, что с возрастом кровоснабжение кожи замедляется, а ее верхний слой — эпидермис — истончается. Из-за этого лицо приобретает желтоватый или голубоватый оттенок, а румянец на щеках, губах — уходит. Чтобы вернуть цвет жизни и юности, добавить сочности, нужно очень аккуратно встраивать оттенки в образ. Четкие и яркие линии только подчеркнут асимметрию, которая усиливается с возрастом. В этом случае лучше отдать предпочтение восходящим направляющим и плавным переходам, мягкой растушевке и акварельным эффектам. К примеру, не использовать угольно-черные стрелки, а лишь затемнить межресничное пространство, подчеркнув пушистость ресниц (с возрастом у многих они тоже седеют), и легонечко растушевать эту линию в тень нежных кофейных оттенков, чтобы добавить глазам глубину, создать тот самый лифтинг-эффект, сделав взгляд более распахнутым. Это касается и выбора цвета — я рекомендую работать с природной палитрой из приглушенных, мягких оттенков, сочетающихся с тоном кожи.

— **Вы могли бы выделить главные тенденции в современном антиэйдж-макияже?**

— Да, собственно, мы их уже проговорили. Сегодня гипертрофированные, театральные стрелки и яркие губы считаются атавизмом — каноны красоты сместились в сторону естественности, в образе ценятся натуральность и легкость. Например, в случае губ мы работаем с тем рельефом, который дала природа. Поэтому, если девушке очень хочется их припухлить — это работа врача-косметолога. Но если она стремится сохранить свои черты, легкого объема можно добиться с помощью перехода цвета.

Я работаю в основном с женщинами в возрасте от 40+, а самой зрелой моей прекрасной барышней — 89 лет. (Улыбается.) Конечно, бывает, что ранее кто-то уже потрудился, поэтому приходится удалять, исправлять моменты, которые сегодня считаются неэстетичными. Чаще всего стараемся добиться легкого пудрового эффекта и на губах, и на веках, и на бровях.

— **Существуют ли особенности подготовки к косметическому татуажу для возрастной кожи?**

— Я рекомендую использовать легкие пилинги, это касается бровей и особенно губ. Зимой и до ранней весны — период повышенного внимания к губам и активного увлажнения с помощью масел и витаминов А и Е. Это общие рекомендации для всех.

Здесь же часто возникает вопрос: как сочетать татуаж с инъекционными процедурами у косметолога. В целом рекомендация такова: сначала делать ту процедуру, которая «носится» дольше. Но в каждом случае нужен индивидуальный подход. К примеру, планируя блефаропластику, необходимо проинформировать об этом мастера, и он скорректирует эскиз, сделав мягкую стрелку с растушевкой, которую в дальнейшем будет проще дорисовать. Работать с бровями лучше до инъекций, чтобы, с одной стороны, после отрисовки проверить их в активной мимике, с другой — когда эффект ботокса сойдет, брови сохранили свою форму. Но губы можно предварительно разгладить и при желании добавить им нужный объем сначала у косметолога, а затем работать над цветом и формой у мастера косметического татуажа.

Стоит отдельно подчеркнуть, что антиэйдж-татуаж не заменяет косметологические процедуры и использование уходовых продуктов для поддержания тонуса кожи. Качество кожи, ее тургор и нормализация внутренних процессов — задача врача-косметолога. А мастер косметического татуажа занимается долговременным оформлением, созданием визуального эффекта «подтянутого» лица.



Smirnova E.
pm artist

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

Красота — это статус

Оксана Гейко — пластический хирург, челюстно-лицевой хирург, общий хирург, член Общества пластических, реконструктивных и эстетических хирургов России, основатель медицинского центра «Генелли». Благодаря ее экспертности, опыту, огромной любви к своей профессии сотни пациентов получили возможность улучшить внешность и восстановить здоровье.



Фотостудия: F240, пр. Фрунзе, 240 а, стр. 14, f240.ru

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

В ее профессиональной биографии более 5000 сложнейших реконструктивных пластических операций, а география пациентов охватывает не только многие российские города, но и страны мира.

Наша встреча была посвящена важному событию в жизни клиники — 10-летию ее работы на рынке медицинских услуг нашего города. И конечно, в разговоре мы затронули многие другие интересные темы: о том, как Оксана Гейко пришла в медицину, об уникальности применяемых в клинике методик, о работе медицинского центра сегодня и о планах на будущее.

— *Оксана, почему вы выбрали медицину?*

— Потому что медицина выбрала меня. (Улыбается). Я — счастливый человек, с ранних лет мечтавший стать хирургом. В своем казахстанском детстве я ловила в арыке (маленькая речка) пиявок и оперировала их настоящими инструментами. Благодаря маме, работавшей в аптеке, у меня были и скальпель, и иглы, и пинцеты. Первыми «пациентами» стали также подсолнухи с огромным диаметром ствола, внутри которого я изучала ткань, похожую на сахарную вату. Так и случилась моя любовь к хирургии, поэтому вопрос, куда поступать после школы, передо мной даже не стоял.

Родители тогда оказали мне огромную поддержку, но я до сих пор ее чувствую, за что безмерно благодарна им, считая свою семью самым большим подарком судьбы. Папа и мама, наравне с мужем, могут подменить меня, взяв на себя заботу о младшей дочке, которой только исполнилось два с половиной года. Так я успеваю не только принимать пациентов, оперировать, руководить клиникой, но и находить минутку для себя. Клиника «Генелли» и названа в честь моих родителей — Геннадия и Нелли.

За 30 лет в профессии я прошла отличную школу, которая закалила меня и научила преодолевать трудности. Помню, как медицинским работникам платили крошечную зарплату, как сама, работая каждый день, брала в доверок по 15 ночных смен в месяц, чтобы обеспечить старшего ребенка. Все это пошло во благо, и сейчас я знаю, как создавать атмосферу, в которой будет комфортно работать врачам и лечиться пациентам.

— *Как появился медицинский центр «Генелли»?*

— Он вырос в лучших традициях моего первого клинического центра «Шанс», трансформированного в 2013 году. Первоначально «Генелли» объединил коллектив из пяти врачей-единомышленников. И вот, за прошедшие 10 лет мы развились уже до 100 человек, объединив лучших специалистов Томска, открыли два корпуса. Очень ценно, что многие сотрудники остаются с нами с самого первого дня. В структуре клиники сегодня уже четыре крупных отделения: амбулаторно-поликлиническое, хирургическое, косметологическое, а с 2023 года — еще и детская клиника «Малыш». Клиника стала ведущей в Западно-Сибирском регионе в области пластической хирургии.



КРАСОТА — это уже не роскошь, а показатель статуса и ОСОЗНАННОСТИ. Мужчины это тоже понимают: каждый пятый наш пациент — МУЖСКОГО ПОЛА.

— *А как изменились подходы к лечению пациентов за 10 лет?*

— Кардинально изменились технологии. В пластической хирургии приоритет отдается менее инвазивным, а также симультанным (сочетанным, одномоментным) оперативным вмешательствам. Они предпочтительны для пациента не только из-за меньших затрат, но и срока реабилитации, риска осложнений. Например, блефаропластика и круговая подтяжка лица — одно из популярных сочетаний для пациентов старше 45 лет при выраженных признаках старения. Каждая из этих операций по отдельности, конечно, принесет результат, но без комбинированного подхода он не будет таким выраженным.

— *К вам приходят сегодня пациенты разных возрастов?*

— Конечно. Если ранее бытовало мнение, что обращаться к хирургу и косметологу лучше как можно позже, то сейчас мировоззрение пациентов, наконец, поменялось. Благодаря информационному просвещению они понимают, что «мешки» под глазами — это не всегда стопроцентный факт заболевания почек, как пропагандировалось раньше, а обыкновенные жировые пакеты (грыжи), и исправить этот дефект можно в любом возрасте, не опасаясь негативных последствий. «Помолодела» эстетическая косметология — все больше молодежи стремится ухаживать за собой, и это хорошая тенденция. Красота — это уже не роскошь, а показатель статуса и осознанности. К слову, мужчины это тоже понимают: каждый пятый наш пациент — мужского пола.



Осознанно подходят к здоровью своих работников организации, трудовые коллективы которых проходят в «Генелли» медосмотры. В нашей клинике не раз были случаи выявления онкологических заболеваний на ранних стадиях во время медосмотра, поэтому регулярное обследование — не формальность, а способ сохранить здоровье.

Есть еще одна важная миссия нашего медцентра — восстановление качества жизни. Мы занимаемся реабилитацией пациентов, перенесших травмы: так, недавно мы успешно восстановили часть утраченной ягодицы нашей пациентки. Кроме того, в клинике «Генелли» проводятся различные виды пластики молочных желез любого уровня сложности. Особую важность это направление имеет для женщин после удаления

Специалисты медицинского центра «Генелли» активно принимают участие в научно-практической деятельности. Так, Оксана Геннадьевна имеет два патента на проведение интимной женской пластики — процедуры, позволяющей десяткам женщин полноценно наслаждаться своей молодостью и красотой.

злокачественной опухоли груди. Мы помогаем им восстановить привлекательность, вернуться к своему привычному образу жизни.

— *Какие услуги клиники стали самыми востребованными в 2023 году?*

— Важное открытие 2023 года, в прямом смысле слова, — это бариатрические операции, или хирургическое лечение ожирения. Во многих случаях это реальное спасение жизни пациента. Ведь лишний вес лишь на начальной стадии доставляет пациенту проблемы эстетического характера. В дальнейшем добавляется целый букет тяжелых заболеваний. На определенном этапе диета и спорт могут оказаться недостаточными (а иногда и физически невозможными) способами коррекции, и в этом случае применяются методики по уменьшению объема желудка или снижению его способности к всасыванию. Как следствие, пациенты теряют в среднем 40-70% от своего избыточного веса.

Также по полису ОМС оказывается высокотехнологическая медицинская помощь, в том числе, лечение ишемии нижних конечностей препаратом «Неоваскулген». Это настоящий прорыв в медицине, и наша клиника — одна из немногих в России — имеет к ней доступ. Поэтому мы помогаем своим пациентам во всем, что касается здоровья, внедряя все новые и новые направления. А скоро, уверена, начнем на своей базе передавать знания молодому поколению медиков.

— *Что бы вы пожелали нашим читателям в 2024 году?*

— Желаю каждому человеку найти себя в работе, которая принесет ему финансовое и душевное удовлетворение. Пусть вас радует семья — тыл, который позволяет нам достигать самых амбициозных целей. Выбирайте свой путь и прислушивайтесь к себе на каждом его этапе. Будьте здоровы и счастливы!

...диета и спорт могут оказаться недостаточными способами **КОРРЕКЦИИ**, и в этом случае применяются методики по уменьшению **ОБЪЕМА ЖЕЛУДКА**



Ул. Алтайская, 24; ул. Шевченко, 19,
тел. 23-00-00, genelli.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Литературно-музыкальный вечер «ПРИНОШЕНИЕ СЕРГЕЮ РАХМАНИНОВУ»

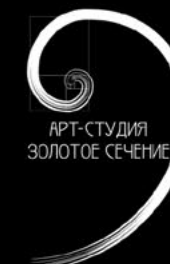
К 150-летию со дня рождения
композитора

8 февраля 2024 г.
19.00

Концертный зал
Центра культуры ТГУ

Народная артистка РФ
Юлия РУТБЕРГ
и АНСАМБЛЬ СОЛИСТОВ
МОСКОВСКОГО
МУЗЫКАЛЬНОГО
ОБЩЕСТВА
под управлением
Евгения ВОЛЧКОВА

16+



ЖУРНАЛ
ДОРОГОЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ

TOMSKRU
Узнавай

МОСТ
Kander

РУССКИЙ ШАРМ
ART БУТИК

+ ИНЖИР +



С ЛЮБОВЬЮ К ЖИЗНИ И К СЕБЕ

Достигнув определенного уровня и качества жизни, пожалуй, каждый осознанный человек должен задуматься о том, как зафиксировать это состояние и сохранить его в долгосрочной перспективе.

«Сегодня оставаться активным — значит прилагать усилия, ежедневно соблюдая режим и дисциплину, заботясь о своем теле изнутри и снаружи. Волшебной таблетки, которая в одночасье позволит добиться результата, не существует. Но путь к здоровому образу жизни может быть гармоничным, естественным, легким — и он полностью в наших руках», — такова философия Любви Воробьевой, предпринимателя, основателя российского бренда пищевых биодобавок Vital Love.

Проект родился благодаря личной истории и желанию создать — прежде всего для себя, своих детей, семьи и близких — честный и чистый комплексный продукт для поддержания здоровья на протяжении всей жизни.

Не секрет, что в условиях индустриализации еды количество пустых калорий с недостатком витаминов и минералов в рационе человека увеличилось. На первых порах это может быть малоощутимо и выразаться в низкой трудоспособ-



ности, нарушении работы ЖКТ, дефицитах, ухудшении настроения, а также состоянии кожи и волос.

Важно понимать, что без адекватного поступления витаминов и минералов снижается иммунитет, раньше запускается менопаузальный период и в целом процесс старения организма.

Восполнить этот дефицит и призваны пищевые добавки, разработанные врачами и технологами бренда Vital Love. В основе комплексного подхода — научно доказанная польза натуральных премиальных компонентов (в числе которых 30 суперфудов) и их тщательно подобранная дозировка с учетом сочетаемости и синергетического эффекта.

Сейчас линейка Vital Love состоит из двух наименований, ведется работа над протеином и травяным гармонизирующим напитком.

Зеленая смесь **Vital Greens** состоит из цельных продуктов, растительных экстрактов, витаминов, минералов и пробиотиков. Он является кофактором для железа и витаминов группы В. Действие Vital Greens направлено на ежедневное поддержание хорошего самочувствия и энергии. Всего одна чайная ложка порошка, растворенного в воде, соке или смузи, запустит правильную работу ЖКТ, повысит выносливость организма и придаст бодрости на весь день.

Vital Collagen — это морской коллаген в правильной дозировке и с необходимыми кофакторами для лучшего усвоения организмом. Содержит гиалуроновую кислоту, витамин С и все необходимые растительные ферменты. В комплексе эти вещества улучшают процессы регенерации клеток, способствуют увлажнению и обновлению кожи, здоровью волос и ногтей.

Vital Love предлагает естественное решение для тех, кто уже сейчас сделал осознанный выбор в пользу превентивного антивозрастного подхода и максимального продления активной фазы своей жизни.



VitalLove.ru

t.me/vitallove_green_collagen
Для заказа ☎ 8-913-924-33-88

Макіяж и укладка: «Рубе Студия», alexandriarube.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
*подробности и сроки акции уточняйте у администратора

ЧТО ДАЕТ ПРОЦЕДУРА ЛАЗЕРНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ

ЭРБИЕВЫМ ЛАЗЕРОМ DERMAVLATE MCL 31



- овал лица подтягивается
- морщины, складки и пигментация заметно уменьшаются
- исчезают следы постакне,
- сглаживаются рубцы, шрамы, растяжки
- повышается тонус кожи
- кожный рельеф становится ровным, а цвет лица — восхитительным

Бонус:
СКИДКА 15%
на биоревитализацию при прохождении процедуры лазерной шлифовки лица*

Multi Clinic
International Medical Center

901 941
MULTICLINIC.ru multiclinic.ru



ул. Сибирская, 9/1, 3 этаж; ул. Белинского, 20 а



Только вперед

В «Студии завивки волос Татьяны Телембовской» сбываются мечты и тех, кто грезит о жизнерадостных упругих кудряшках или женственных волнообразных локонах, и тех, кто предпочитает завораживающую безупречность гладких прядей. К услугам клиентов полный спектр химического сервиса — завивка, прикорневой объем, выпрямление и дисциплина волос, а также современных услуг по их окрашиванию, стрижке и укладке.

За три с половиной года существования студии в Томске у нее появилось множество поклонниц и поклонников, единогласно отмечающих улучшение качества волос после завивки. Не последнюю роль играют уровень сервиса и

честный подход Татьяны, который она транслирует своей команде: работать только с проверенными препаратами и инструментами, гарантирующими безопасность для клиента, а также высокое качество и легкость укладки. Когда же

из-за санкций доступ к ним усложнился, пришло логичное решение создать их самостоятельно.

Именно так появилась здесь собственная линейка уходовых продуктов и уникальное средство-реконструктор, которое помогает мастерам выполнять завивки на любые волосы. Его рецептура была создана под непосредственным контролем Татьяны, совместная работа с химиком-технологом длилась полгода. Сегодня контрактное производство реконструктора осуществляется на заводе в России, а сам препарат уже доступен клиентам студии.

Еще одна инновация томички, совершившая переворот в мире кудрявых волос и покорившая участников московского профессионального фестиваля KUDRIDAY, — бигуди и авторские методики завивок, с помощью которых добиться модного завитка можно даже на очень длинных, густых волосах и сделать это вдвое быстрее, сокращая время услуги.

Подвести итог этому феерическому году и рассказать о сюрпризах, ожидающих гостей студии в декабре, после ее планового обновления, мы попросили саму владелицу.

— Татьяна, вы так удачно нашли свою «кудрявую» нишу, что невольно задаешься вопросом: сработала интуиция или точный расчет? Как это произошло?

— Мне всегда хотелось открыть свое дело, но я стремилась к чему-то эксклюзивному. Не хотелось быть как все. В определенный момент постоянные клиентки стали все активнее спрашивать, могу ли я сделать им завивку. Я решила изучить это направление, нашла лучших экспертов в Москве и, не откладывая в долгий ящик, поехала на курсы — прямо перед пандемией. Почти год практически не улетаю из столицы, училась работать с разными типами волос, подмечала, как это делают профессионалы, которые привезли техники из-за рубежа. Затем вернулась в Томск, приобрела необходимые препараты, начала отработку методик, а постепенно в голову стали приходить и свои идеи — с этого все и началось.

— Команда — основа, без которой невозможен успех в сфере услуг. Расскажите, что вы больше всего цените в сотрудниках?

— Моя команда — моя сила. Они всегда поддерживают меня во всех идеях и начинаниях. Для меня в сотрудниках важны честность, желание развиваться, стремление проявляться творчески в профессии. В свою очередь я готова дать мощный старт — даже тем, кто пришел с нулевыми знаниями и опытом. Зачастую с такими людьми работать проще, они как чистый лист, их не нужно переучивать. Они все впитывают как губка и быстро показывают достойные результаты.

— В чем особенность вашего педагогического подхода?

— Я умею объяснять сложные вещи доступным языком. Система обучения, которую я создала, позволяет выводить мастеров в работу в кратчайшие сроки. Для действующих мастеров студии всегда есть мотивация и рост в профессии. Достигая уровня «Топ-мастер», они принимают участие в мастер-классах, чемпионатах, обучают юниоров и делают это блестяще. Еще одно преимущество моей системы в том, что каждый шаг прописан технологически, организованы стратегия и регламент работы для сотрудников — отражены все технологические моменты, есть ответы практически на любой вопрос. И в такой ситуации даже начинающему мастеру сложно совершить ошибку. Параллельно старшие наставники, в том числе и я, помогают им оттачивать все навыки до совершенства.

— В какой момент почувствовали, что готовы открывать франшизу?

— Я сформировала крепкую профессиональную команду, счастлива, что в этот момент не закрываю собою «дыры». В освободившееся время я решила глубже изучить нашу операционную деятельность — и увидела, что мы очень выросли, совершили настоящий прорыв (но и это не предел!). У нас есть отлаженные бизнес-процессы и реально работающая финансовая модель, которая стабильно приносит хорошую прибыль при при-



В свою очередь я готова дать **МОЩНЫЙ СТАРТ** — даже тем, кто пришел с **НУЛЕВЫМИ ЗНАНИЯМИ** и опытом.

емлемом прайсе на услуги. Знаю, что не каждый салон умеет так зарабатывать. А мы доказали, что можем — значит, пришло время масштабироваться.

— Кого вы видите среди своих франчайзи, и когда стартуют продажи?

— Тех, кто мечтает открыть свой салон, но не знает как. Ведь это сопряжено с множеством нюансов, нужны маркетинговый план и стратегия развития, критерии подбора команды и условия работы с мастерами, стандарты сервиса, поиск и механизмы работы с поставщиками. У нас все это есть, к тому же франшиза открывает доступ к нашим авторским техникам и технологиям. Она тщательно проработана документально, и мы готовы полностью сопровождать своих франчайзи. Есть онлайн-платформа с теоретическим модулем и видеокурсом, а также обязательными тестами, которые мастера проходят, пока мы с собственником подготавливаем открытие и запуск его салона. Далее специ-

алисты томской студии (для которых это тоже важный этап профессионального роста) выезжают на место и дорабатывают с мастерами техники вживую. Параллельно мы оказываем поддержку в личных чатах — как мастерам, так и партнерам-франчайзи.

Старт продаж объявим в декабре — на праздновании дня рождения салона. Так получилось, что с самого открытия 3,5 года назад случился наплыв клиентов, и мы даже не успели провести официальное мероприятие. Исправляемся — и с нетерпением ждем всех гостей на праздник. Обещаем порадовать фуршетом, розыгрышем призов, скидками и, конечно, прекрасными новостями!

SZ СТУДИЯ
ЗАВИВКИ
ВОЛОС
ТАТЬЯНЫ
ТЕЛЕМБОВСКОЙ

ул. Алтайская, 20 (1-й этаж)
тел. 8-913-107-07-16

Екатерина Вишневецкая

ВРАЧ СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД СЕТИ ЦЕНТРОВ СТОМАТОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ «ЕВРОДЕНТ». ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАЖ 3 ГОДА

Решение стать врачом я приняла еще в школе, когда задумалась о том, что хочу помогать людям и лучший вариант для этого — медицина! При поступлении в СибГМУ я подавала документы сразу на 3 специальности. То, что прошла на бюджет стоматфака, — предмет моей особенной гордости, мое первое профессиональное достижение. А вот как врач я начала формироваться еще во время обучения на 3-м курсе, работая ассистентом стоматолога, а уже на 5-м бесплатно работала под контролем опытных коллег, чтобы выбрать специализацию. Тогда я окончательно поняла, что занимаюсь именно своим делом, и продолжила обучение в ординатуре.

Как врач на приемах я всегда занимаюсь не только диагностикой и лечением, но и стоматологическим просвещением. Много и подробно объясняю, почему сложилась данная ситуация, что было до того, как, например, появился хруст ВНЧС, произошел скол зуба или пломбы. К счастью, сегодня многие пациенты информационно подготовлены для визита к стоматологу. С грамотными и ответственными людьми гораздо проще работать: человеку, понимающему, в чем заключается его проблема, намного проще объяснить, какой вид лечения для него будет оптимальным.

Когда пациент первый раз попадает на осмотр, мы проводим комплексное обследование, в том числе используя программу, которая с помощью интеллектуальных информационных технологий считывает состояние зубов, костной ткани, височно-нижнечелюстного сустава, и выявляет скрытые нарушения еще до начала работы. То есть пациент получает не толь-



САМОЕ ВАЖНОЕ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТОМ...

это слышать человека, понимать его запрос и всегда предлагать альтернативные варианты для решения конкретных проблем.

МЕДИЦИНОЙ НЕ СТОИТ ЗАНИМАТЬСЯ ТОМУ...

кто равнодушен к людям, не хочет вкладывать в свое дело душу, любовь, а главное — знания.

ХОРОШИЙ ВРАЧ — ТОТ...

кто лечит не симптомы, а само заболевание.



«Евродент»,
тел. 99-61-68,
ул. Киевская, 15;
ул. Герасименко, 1/6

ко решение определенной проблемы, но и понимание о своем стоматологическом здоровье в целом. Мы часто собираем в клинике консилиум, и на основании этого пациенту предлагаются варианты по протезированию, имплантации или лечению зубов.

В наше время накопление стоматологических знаний необходимо активно продолжать после получения диплома и прохождения ординатуры. Сейчас я 3-4 раза в год повышаю свою квалификацию, постоянно езжу на обучения. Там я получаю не только теорию, но и узнаю о практическом опыте маститых ораторов, которые рассказывают о самых сложных случаях и о том, как их можно решить.

Больше всего в моей профессии мне нравится возможность нести людям стоматологическую грамотность, нравиться общаться, объяснять, решать сложные задачи, доводить дело до конца. Часто повторяю, что многое зависит от пациента. Например, сколько лет простоит у него коронка, зависит и от особенностей организма, и от соблюдения гигиены, и от своевременного прохождения профосмотра. Сейчас я специализируюсь на комплексной помощи и, когда вижу реакцию пациента на его фото до и после лечения, точно могу сказать, что действительно помогла ему в полной мере.

Макияж и укладка: Alessandro,
ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20;
Одежда и украшения: Trends Brands,
ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж);
Фотосудия: LOOK, ул. Р. Люксембург, 26,
WA 8-913-119-63-46

ОТКРЫТЫЙ ВЗГЛЯД

Акция!

**ВЕРХНЯЯ
БЛЕФАРО-
ПЛАСТИКА**

42 000 РУБ.*
Вместо ~~53 000~~ руб.

*Операция, наркоз, палата

Оперирует пластический хирург Тимур Романович Раши

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

Акция проходит с 1 октября по 31 декабря 2023 г.
Подробнее об условиях акции узнавайте по тел. 651-650

г. Томск, пер. Макушина, 14 б,
тел. 651-650, www.1klinika.ru ↗ chastna1

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Карина Зубрицкая, чакролог и нумеролог нового времени, пришла к работе с тонкими материями не сразу. Обладая математическим складом ума с детства, в юности она стала студенткой радиофизического факультета ТГУ, чтобы прочно связать жизнь с информационными технологиями и программированием. Однако у судьбы были другие планы. Вскоре после окончания вуза у Карины появилась собственная семья, и фокус ее внимания теперь, конечно, сместился на мужа и ребенка. Не забывая о самореализации, героиня изучала актуальную информацию и постоянно применяла ее для создания собственного карьерного трека. Так, Карина была техническим специалистом образовательных онлайн-платформ, продюсером запусков инфопродуктов, наставником экспертов. На последнем занятии к ней и пришло понимание, что профессионалам разных ниш иногда не хватает не инструментов продвижения, а простого понимания себя. Эта мысль привела героиню к чакрологии.



Макияж и укладка: Alessandro, ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20
 Фотостудия: Novo Models studio, пр. Ленина, 1, novomodels-studio70.ru

Расчет счастливой жизни

Чакрология или хронально-векторная диагностика — это инструмент познания и понимания человека с помощью анализа его энергоцентров. Несмотря на духовность и «магию», с которыми часто ассоциируют эту систему, взаимодействие с чакрами основано прежде всего на точных математических расчетах. Чакролог не предскажет будущее, но даст инструменты, которые помогут сделать реальность комфортной для вас.

Сегодня свою миссию Карина видит в том, чтобы помогать женщинам находить их истинные предназначения и выстраивать к ним путь.

— Карина, хронально-векторную диагностику все-таки относят к эзотерике? Или расчеты, которые вы используете для анализа, доказывают ее логическое начало?

— Чакрологию принято считать частью эзотерики, однако я не могу согласиться с этим вполне. Эзотерика — что-то магическое, необъяснимое и нематериальное. И хотя чакрология работает с энергетическими центрами человека, в ней прежде всего важны цифры. Со знаками нельзя поспорить: если мы видим единицу, с какой стороны на нее не посмотри, она останется единицей. И трактовать ее значение

чакролог может только двумя способами — в плюсе и в минусе.

Кроме того, чакрология — это метод, который впервые был изучен в 80-х годах прошлого века. В основу хронально-векторной диагностики легли результаты множества исследований.

— Как проводится диагностика?

— Чакрологи работают с шестью из

Каждый из нас появился на свет с определенным наполнением **ЧАКР**, и от этого зависит, какие у человека **СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**, а к чему придется приложить усилия.

семи чакр. Они располагаются столбиком вдоль нашего позвоночника: от его основания до макушки головы — и являются мощными энергетическими центрами. Каждый из нас появился на свет с определенным наполнением чакр — от 0 до 99, и от этого зависит, какие у человека сильные стороны, а к чему придется приложить усилия.

Современная чакрология выделяет четыре основные задачи человека: по родителям, роду, прошлому и настоящему. Именно их сочетание помогает узнать предназначение личности. При работе с клиентом, я задаю ему 10 вопросов о том, что ему нравится, что не устраивает в реализации, какая часть работы привлекает больше всего и, наконец, кем он хотел стать в детстве. Затем мы вместе выбираем действия, которые человек постепенно вводит в свою рутину. Важно, чтобы они соответствовали его темпераменту. Такая работа над собой приводит к истинной цели.

— Был ли у вас личный опыт работы с чакрами?

— Конечно. После длительного обучения хронально-векторной диагностике, я поняла, что не могу говорить о методике, не испытав ее работу на себе. Как известно, есть список примерно из 15 упражнений, которые влияют на проработку определенной чакры: от физических действий до духовных практик. Из них выбрала то, что подходит и комфортно именно мне, и начала включать это в свою жизнь, работая над личной проявленностью и известностью. Повысила активность в соцсетях, получила несколько предложений от медиа и стала все чаще падать в среду, которая соответствует моему предназначению.

А также я, наконец, смогла понять, почему мне не подходит спорт. Открыв первую чакру, осознала, что, если буду сильно нагружать себя физически, быстро выдохнусь и потеряю силы. Поэтому я сменила тактику, начала зани-

маться МФР. Сразу почувствовала, что телу нужно было именно это.

— Сколько времени требуется на проработку чакры?

— Над чакрами можно работать разное количество времени, у кого-то проработка займет год, а кому-то хватит и месяца. Кстати, именно за это время, а точнее за 21 день, стать ближе к своему истинному предназначению смогут участницы моего марафона «Прокачай свою энергию». Каждая девушка получит личную консультацию и доступ к общему чату, где сможет делиться собственными успехами, общаться с единомышленниками и получать поддержку.

— Вы также составляете прогнозы на день, месяц, год... Как чакрологу удается предугадать, что нужно человеку?

— Чакролог способен оценить, какие энергии понадобятся человеку в реализации себя на протяжении следующего десятилетия. А значит, именно эти чакры нужно наполнить в первую очередь. Также, видя определенную цифру на карте, я понимаю, на здоровье каких частей тела и внутренних органов клиенту нужно обратить особое внимание.

— Есть ли общий прогноз на уходящий и будущий годы?

— Энергия этого года была связана с двойкой. Цифра говорит о семье и неожиданных событиях в отношениях. В этом можно убедиться на примере известных пар, которые не выдержали такой мощной энергии и разорвали отношения. А также двойка — про финансовое положение.

В чакрологии 2024 — год единицы. В плюсе нас ждут новые события, приключения, переезды, забота о своем физическом здоровье. В минусе — апатия, болезни... Каждый вправе решать, какому из этих положений отдавать свою энергию, поэтому я рекомендую делать правильный выбор.

zubrit_chakry, тел. 8-983-344-14-59



ЖЕНСКАЯ СИЛА

Екатерину Кузину, создателя студии колористики и наращивания волос Hairs Secret, всегда притягивали творчество и красота, возможность преображать себя и других... В юности она отучилась в художественной школе, а одновременно с получением двух высших образований занималась тем, что ей всегда нравилось делать — работала леешмейкером, мастером ногтевого сервиса, пробовала себя в наращивании волос.

— Когда стало понятно, что мои профессиональные интересы относятся все-таки к сфере бьюти, я прошла обучение по макияжу и прическам, успела реализоваться как свадебный стилист. Во время декрета освоила парикмахерское искусство и стала колористом. Но мысли вновь вернуться к наращиванию волос меня уже не оставляли. В Москве окончила специальные курсы, а вернувшись в Томск, начала практиковаться в этом направлении. Сразу поняла, что сделала правильный выбор: уже через полгода я участвовала в чемпионате по наращиванию волос, посетила международный фестиваль волос, постоянно повышала квалификацию, общалась с лучшими российскими и мировыми специалистами. Набравшись знаний и повысив уровень мастерства, разработала свою авторскую технику наращивания волос, уже сама стала проводить собственные обучения в мини-группах. Мне нравится передавать опыт. Своих мастеров я обучаю сама.



цесса, — удовольствие от положительных эмоций своих клиентов, от их благодарности за мой труд, за качество. Преображать — значит поднять уверенность в себе, самооценку, настроение. А когда женщина довольна собой и своей внешностью, она готова идти дальше, покорять мир и просто быть счастливой.

Уникальность нашей студии — в собственной **авторской технике наращивания волос.**

• Индивидуальный подход к каждому клиенту: анализ образа, структуры волос, особенностей фигуры, формы лица, подбор донорских волос, идентичных по структуре со своими, чтобы наращивание смотрелось идеально без укладки.

• Возможность не только увеличить длину, загустить волосы, но и выполнить наращивание в новых техниках — каскад (придание естественного объема, пышности) и техника в стиле сложного окрашивания (контуринг, эффект аиртач — осветление волос без окрашивания). Работа с детскими эксклюзивными волосами.

• Наращивание — это естественно, незаметно и безопасно. При необходимости разрабатываем с клиентом поэтапную систему отращивания его натуральных волос (например, после неудачного окрашивания в блонд).

• Аккуратные, гладкие, прочные капсулы.

• Наращивание на очень короткие волосы.

Студия колористики и наращивания волос Hairs Secret предлагает **максимально удобный формат работы с клиентами:**

• Комплекс услуг в одном месте: окрашивание волос любой сложности, наращивание, стрижка. Возможность преобразиться за один день (окрашивание, наращивание, коррекция, стрижка).

• Наращивание в 4 руки.

• В студии представлен богатый ассортимент донорских волос разных категорий и структур, включая блонд премиум-качества и эксклюзивный детский.

HAIRS SECRET

ул. Большая Подгорная, 87 (3-й офис),
тел. 8-923-449-81-81

Локация: Xander Hotel, xanderhotel.ru. Фотограф: Кристина Вторушина, vk.com/vatynya

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ

- ПУПОЧНЫЕ
- ГРЫЖИ ЖИВОТА
- БЕДРЕННЫЕ
- ПАХОВЫЕ

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ ненатяжная методика
- ✓ использование сетчатых эндопротезов
- ✓ минимальный срок госпитализации
- ✓ послеоперационное наблюдение оперирующего хирурга

ВСЕЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, www.1klinika.ru chastna1




пр. Ленина, 94
 (1-й подъезд, 2-й этаж),
 тел. +7-913-807-01-70,
 @rube_studio, alexandrarube.ru,
 запись по тел. 8-913-859-40-66





МАРИЯ БЕЛКОВА
фитнес-эксперт

Всегда ли перемены — это хорошо? У меня есть одна знакомая, которая бесконечно жалуется на то, что никак не может сбросить вес. Я курировала ее на этапе анализа тренировок, питания, но мы стояли на месте. До того, как я поняла, что она не просто не договаривает, а прямо сказать, обманывает меня в том, что она ест.

ЖИТЬ ПО-ДРУГОМУ

Я копалась в статьях и исследованиях по вопросу метаболических процессов, генетики, эндокринных процессов, влияющих на динамику уменьшения веса, и пришла к одному-единственному выводу. Есть физика, и ее не обмануть. Из каждого утюга говорят про дефицит калорий не потому, что все неоригинальные и ничего не могут придумать, а потому что это базовая истина. Работает прежде всего пропорциональный дефицит калорий, который измеряется не одним или парой дней, а рассматривается в динамике месяца, затем — полугодом и далее.

Я придумала систему работы с клиентами, которых веду с целью сбросить вес: ставить в своих календарях плюсы и минусы. Плюсы — это дефицит калорий (без указания потребляемых БЖУ, что в данном случае вопрос вторичный), который непременно будет снижать массу тела. А минусы — это дни, когда человек превысил норму калорий в день на 30 и более процентов.

Исходя из этого я назначаю человеку более энергозатратные тренировки, потому что не могу контролировать



ИЗ КАЖДОГО утюга **ГОВОРЯТ** про дефицит **КАЛОРИЙ** не потому, что **ВСЕ НЕОРИГИНАЛЬНЫЕ**, а потому что это базовая **ИСТИНА**.



процесс потребления пищи, за который отвечает сам клиент. В моих компетенциях — тренировки 3 раза в неделю по полтора часа, затем наступает ответственность заинтересованного лица.

Хотя я стараюсь прописать рационы питания с учетом тех продуктов, которые мой клиент не потребляет, за мой многолетний опыт я поняла: хорошо продаются узконаправленные марафоны — питаний, планок, упражнений, аскез и прочего, но увы, мало кто доходит до финиша и может похвастаться результатами. Ведь в какой-то момент куратору марафонов нужно либо подписывать договор с клиентом по прохождению этого пути до конца (это как ни странно обоюдная мера ответственности) либо смириться с тем фактом, что люди будут покидать чаты, сколько бы мотивационных статей ни писал наставник или как бы тщательно ни изучал анализы или составы рационов.

Потому что перемены — это всегда стресс. Потому что наставник — это сначала волшебная фея, подарившая надежду, а потом злобный кракен, который не подстроился под череду выходных, праздников, настроения клиента и т. д. Хотя мы с ним хотим одного и того же, а результаты подопечных — это самая большая радость для тренера, это его время, силы, знания.

Многие привыкли взваливать от-

Я ВСЕГДА говорю своим детям: **ХОЧЕШЬ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ** — делай, **НИКАКИХ «МЫ» В ДОСТИЖЕНИИ ЖЕЛАЕМОГО** не бывает.

ответственность на кого угодно — тренер, психолог, отказывающийся в поддержке муж, семья, сформировавшая в детстве многие привычки... Но почему-то люди забывают: ответственность за перемены лежит только на одном человеке — нем самом.

Я всегда говорю своим детям: хочешь что-то сделать — делай, никаких «мы» в достижении желаемого не бывает. Если друг, с которым ты начал ходить на тренировки, сегодня не может пойти с тобой, — собираешься и идешь сам! Лучше просто попросить поддержки, но это не значит, что кто-то должен разделять ваши интересы.

Недавно с сыном, у которого расцвет пубертата, я беседовала о том, что даже самый сильный преподаватель может оказаться в слабой позиции против 30 восьмиклассников, которые, как им кажется, уже все понимают и активно демонстрируют свою позицию по поводу системы образования или стилей веде-

ния уроков. При этом обесценивая факт, что учителя — это люди, которые обучают, образуют, развивают и меняют мышление, пусть каждый в своей манере и на своем профессиональном уровне.

Точно так же можно обесценить деятельность тренера-наставника, растоптать методы, которыми он пользуется, использовать изощренные способы сопротивления, а можно «смирненно» поддаться процессу. Но тогда первое, что придется принять, — перемены. Да, они через некоторое время станут обыденностью, но для этого нужно настраиваться на игру в долгую. Ассимилировать любую новую привычку в жизнь человека — это принятие, терпение и время.

Если научиться жить по-другому — точнее, применять знания, навыки, адаптировать их под себя — получится достичь невероятных результатов. Наличие свободы выбора очень расслабляет. Но нужно сделать всего один правильный — активная и качественная жизнь.

Точка притяжения

Приглашаю на создание новогоднего образа (макияж и укладка)



Салон красоты SPRING, расположенный в отдалении от городского центра, уже давно стал точкой притяжения клиентов из самых разных районов Томска... Люди едут сюда с Иркутского тракта, из Зеленых горок, Радонежского и Северного парка, чтобы попасть в волшебные руки Зварты Енгоян.

Зварта Енгоян, бьюти-мастер, технолог индустрии по уходу за волосами, основатель студии «AZA», основатель студии SPRING (партнер и сооснователь — Анаит).

— Я давно уже поняла, — улыбается Зварта, — что большинство моих гостей приходит ко мне не только за профессиональными парикмахерскими услугами, но и как к психологу. И всегда была уверена, что важно не место, а важен мастер. Занимаясь колорированием, стрижками, визажем, никогда не считала, что для меня это работа. В первую очередь я воспринимаю свое дело как творческий процесс, из этого, наверное, и рождается результат, который так нравится клиентам.

Взаимное доверие

— Можно сказать, что все гости моего салона делятся на две категории. К первой относятся те, кого мне приходит-

ся убеждать в необходимости перемен, поэтому долгожданные слова «Делай что хочешь!» мне от них слышать особенно приятно. Ко второй — женщины и девушки, которые сразу приходят с заявкой «Делай что хочешь, лишь бы я была красивой!» Преображая женщин более 10 лет, я поняла, что в основе взаимодействия клиента и мастера должно лежать безусловное доверие. Со мной остаются в основном те, кто придерживаются моих советов и рекомендаций, те, кто доверяют моему вкусу, чутью, профессиональным знаниям.

Меня часто благодарят женщины, которым я помогаю стать «новой версией себя». Но особенно меня тронуло признание одной моей постоянной клиентки: «Я хожу к Зварте, потому что она не только дарит мне внешнее преображение. Она помогает мне меняться внутренне». И, наверное, эти бесценные слова — самая огромная благодарность для меня.

Секреты качества

Окрашивание волос — это всегда риск, это сложный процесс, и малейшее отступление от технологии, игнорирование, казалось бы, мельчайших нюансов — например, после осветления волос не выполнить их тонирование — может привести к негативным последствиям. Своему мастеру всегда необходимо говорить только правду: например, использование дешевого красителя в последние полгода может свести на нет все старания

колориста и навредить волосам. Слово «безопасность» для меня — ключевое.

Наверное, в том числе и поэтому моим фаворитом в сфере окрашивания всегда был российский косметический бренд ESTEL, не уступающий по своему уровню знаменитым европейским маркам. Безусловно, речь идет о продукции только класса премиум и люкс, тем более что люди сегодня готовы платить именно за качество. Это же касается и домашнего ухода. Необходимо понимать, что 70% успеха колорирования волос зависит именно от него. И здесь мои абсолютные любимчики — премиальные продукты южнокорейского производства: ESTHETIC HOUSE/CP-1, JOIS, VALMONA.

Сейчас я нацелена на то, чтобы научиться работать с клиентами в новом формате: быстро и качественно, стараясь высвободить для людей время, при этом дать им уверенность, что результат будет, как и раньше, — безупречным. Процесс окрашивания длится иногда по 6-7 часов, а я хочу сократить его и получить **экспресс-окрашивание за 2,5 – 3 часа**.



тел. 8-923-417-77-97

HOME & Design*

ТАЙНА ОСТРОВА

Группа Minor Hotels, в портфолио которой на сегодняшний день насчитывается 530 отелей и курортов в 56 странах мира, объявила о предстоящем открытии курорта Anantara Santorini Abu Dhabi Retreat в четвертом квартале 2023 года. Атмосфера нового курорта перенесет гостей на греческий остров Санторини. Об эгейском побережье напомнят залитые солнцем просторные террасы и интерьеры, выполненные в мягких, нейтральных оттенках с утонченным декором.

* «ДОМ И ДИЗАЙН»



Китайский сад «Миллениум парк» украшен традиционной беседкой и скульптурой дракона

Сады сквозь время

Прогулки по большому саду – не просто отдых и здоровье, но один из лучших способов путешествовать налегке: в пространстве, неспешно двигаясь по петляющим дорожкам от сада английского к саду китайскому, и во времени, переносясь от Ренессанса к барокко. Этот рецепт активно практиковала в Царском селе еще Екатерина II, повторим и мы в подмосковных садах поселка делюкс «Миллениум парк».

Текст: Марина Юшкевич Фото: Александр Булык

ВЫХОД ЕСТЬ

Мало какой жилой поселок может похвастаться самым настоящим зеленым лабиринтом, по которому можно гулять, размышляя о своем, или бегать наперегонки с друзьями без риска потеряться. В «Миллениум парк» лабиринт стал центром одноименного сада, одного из пяти в поселке, который может стать точкой отсчета для прогулки сквозь ландшафты и время.

Первыми прогулку по саду как приключение стали трактовать архитекторы итальянского Возрождения: все эти

Растения в китайском саду сформированы, но не выглядят подчиненными человеку

террасы со скульптурами, водоемы и фонтаны. Именно в Италии появились первые зеленые лабиринты – например, в садах виллы Д’Эсте в Тиволи и на вилле Джуги под Вероной. Сперва лабиринты служили не столько развлечением, сколько местом для уединенных раздумий, только ближе к XVII веку они стали одной из садовых причуд, где можно весело проводить время.

Не забыты лабиринты и сегодня. Самый большой расположен в окрестностях Пармы: гигантская зеленая звезда из бамбука занимает площадь десяти футбольных полей. Его создатель, коллекционер и библиофил Франко Мария Риччи, в 1977 году лично пообещал создать его Хорхе

Луису Борхесу, для которого лабиринт служил лучшей метафорой человеческого бытия. И сдержал слово.

ЛОГИКА И ПОРЯДОК

Идея стричь растения и высаживать их ровными рядами, подчиняя природный беспорядок человеческой воле, появилась еще в античности и пользовалась популярностью в Возрождение, но только в эпоху барокко, при Людовике XIV она была возведена в абсолют. Появился так называемый регулярный парк, лучше всего реализованный в Версале: безупречные газоны, идеальные шары и кубики древесных крон, пирамидки из сам-



Осень в китайском саду - самый живописный сезон



Территорию «Миллениум парк» пронизывают 5 километров живописных каналов



Деревья-топиары

шита, и много аллегорической скульптуры, иносказательно рассказывающей о величии монарха. Парк произвел фурор, и вскоре «французский сад» распространился далеко за пределы Франции. В России знаменитые регулярные парки сохранились в Царском селе и в Кусково, где среди стриженных

деревьев и прямых как струна аллей тут и там встречаются нарядные садовые павильоны. Километры дорожек с тщательно сформированными деревьями и живыми изгородями, а также аккуратные стриженные арки-берсо и деревья-топиары есть на территории и в нескольких ландшафтных зонах

«Миллениум парк». Для тех, кто любит упорядоченность, логику и визуальную чистоту – нет зрелища приятнее.

ПРОДУМАННАЯ НЕБРЕЖНОСТЬ

Логика и порядок – это хорошо, но природу мы любим все же за плавность форм и непредсказуемость линий. Поэтому уже к XVIII веку на смену строгим аллеям французских парков пришла романтическая, тщательно продуманная живописность парков английских, вошедших в историю как пейзажные. Прямыми наследниками английских парков стали знаменитые русские усадебные парки, все эти «тенистые аллеи», небольшие мостики, щебечущие ручьи и изящные скульптуры и беседки, тянущиеся то на лужайке, то под сенью деревьев. На принципе рукотворной живописности построены романтические каналы «Миллениум парк» – пять километров каналов, мягко петляющих между участками поселка. Один из самых красивых пейзажных парков России сохранился в Павловске, фрагменты рукотворных живописных пейзажей уцелели в Останкино, Кузьминках, Архангельском.

ИДЕМ НА ВОСТОК

Начиная с XVII века вся Европа увлеклась «шинуазри», китайщиной. За фарфор и шелк отдавали состояния, дамы носили китайские соломенные шляпки и приучались пить чай, а в городских и дворцовых парках появлялись китайские сады и павильоны: пагода в Кью-Гарден в Лондоне и знаменитом Английском парке Мюнхена, Китайская деревня в Александровском парке Царского села. Китайский сад – это всегда удивительно живописный, умиротворяющий ландшафт, где природа разнообразна, но все же облагорожена человеком. А человек облагорожен природой. В «Миллениум парк» целых два китайских уголка, настраивающих на поэтическое восприятие действительности, - с алой беседкой, скульптурой дракона и тонко подобранной растительностью, которая в равной мере красива в любое время года. Говорят, Екатерина II очень любила навещать Китайскую деревню в поисках вдохновения. Работает этот прием и сегодня: разнообразие типов парков и то, как они меняются сезон за сезоном, остается неиссякаемым источником впечатлений.

ФОТО: Juan Camilo Guarin, Николай Маслов, Malgorzata Bujalska, Em Theo, unsplash.com



Петергоф



Вилла Д'Эсте, озеро Комо



Регулярный парк Версальского дворца



АННА ЧУРКИНА

блогер, эксперт по контенту
и зарубежным трендам

Как разговорить свою аудиторию?

Каждый, кто интересуется продвижением своего бизнеса или услуг через личный блог, мечтает о больших охватах и новых подписчиках. Решение этой задачи требует немало времени и финансов, да и быстрого результата владельцы таких аккаунтов почему-то не видят. Чтобы чувствовать отдачу от своих вложений, не нужно забывать о таком важном процессе, как выстраивание отношений с аудиторией.

Привет, это снова я, Аня Чуркина, эксперт по контенту и актуальным мировым трендам. В прошлой статье мы с вами обсудили, как лучше привлекать клиентов через соцсети. Сегодня поговорим о том, что делать, чтобы пользователи, увидевшие вашу страницу, не только подписывались на нее, но и активно реагировали на новости.

Сразу замечу, что это путь не одного дня. В блоге, как и в жизни, существуют отношения между людьми. И да, в них тоже нужно вкладываться. Я заметила, что каждый автор страницы формирует определенную подачу, которая закладывает принципы общения с аудиторией этого аккаунта. Лично мне нравится, когда блогеры выбирают уважительную, позитивную и честную волну в своих обращениях к тем, кто их смотрит. По моему опыту работы с клиентами, это и есть ключ к диалогу между сторонами. Говорю же — все как в жизни.

А дальше на помощь приходит создание действительно стоящих материалов. Увы, но на одних манипуляциях, триггерах и интригах не выстроить те самые отношения. Контент — это то, зачем мы открываем свои приложения, это эмоции. И тут каждый сам выбирает, какие чувства у зрителя он вызывает. Одно я поняла наверняка — хуже хейта

может быть только безразличие. Если вы кому-то не нравитесь — это не плохо. Плохо, если о вас вообще не думают. Но только мы, авторы блогов, решаем, в каком ключе вести диалог с аудиторией. Я вижу, что сейчас все больше лидеров мнений стремятся к формированию дружелюбных и внимательных к каждому участнику сообществ. А значит, новый тренд соцсетей — это гуманность.

Как же все-таки мотивировать подписчиков на общение?

Что работает точно — ваша искренняя заинтересованность в их жизни. Хорошим индикатором здесь будет вопрос самому себе: есть ли в моем блоге место для других? А точнее: умею ли я задавать правильные вопросы? Поднимаю ли темы, которые интересуют многих? Создаю ли условия, в которых люди могут и хотят высказываться?

Также я всегда рекомендую своим клиентам проводить так называемый чекап для блога, в котором мы проверяем уровень соответствия контента событиям из нашей жизни. А если вы активно растете, то еще важно отслеживать, как меняется аудитория, ведь то, что было интересно «старичкам», может не подходить новеньким в вашем профиле. Порой мы и пытаемся что-то придумать, но чаще просто следуем привычным алгоритмам.

Даже если вы учтете все эти моменты, не стоит ждать шквала писем от подписчиков по любому поводу. Самые целевые клиенты обычно не пишут комментарии и не заваливают директ сообщениями. Однако наполнением профиля мы создаем репутацию, на которую приходят именно те, с кем нам приятно работать.

ЛИЧНО мне нравится, когда блогеры выбирают **УВАЖИТЕЛЬНУЮ**, позитивную и **ЧЕСТНУЮ** волну в своих обращениях к тем, кто их **СМОТРИТ**.

FUN & Toys*

НА МУЗЫКАЛЬНОЙ ВОЛНЕ

В новогодние праздники многоостровный курорт CROSSROADS Maldives приглашает путешественников на фестиваль Pink Festive Wave. Тропический курорт наполнится музыкой, множеством ярких огней, неповторимой атмосферой праздника и новогоднего волшебства. Фестиваль обещает стать главным событием года. Гостей ждут музыкальные представления и световые шоу, церемония зажигания елочных огней, хорошая музыка, вкусная еда и специальные предложения от отеля Hard Rock Hotel Maldives.

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»



СПЕЦПРОЕКТ

Dream team

Важнейшая составляющая любого современного бизнеса — это команда единомышленников. Люди, которых объединяют общие цели, идеи, стремления и ценности, способные вывести бренд на совершенно новый уровень успеха.

«Dream team» — новогодний проект журнала «Дорогое удовольствие». Редакция встретилась с представителями разных сфер бизнеса, чтобы познакомиться с их талантливыми и творческими коллективами, которые по праву можно назвать командой мечты.

Dream team

Настроиться на ОТДЫХ

Команда турагентства «Anex Tour» не один год заботится о безопасном и качественном отдыхе своих клиентов. Сложная работа помогает специалистам выбирать востребованные направления и предлагать лучшие варианты путешествий под любой, даже самый оригинальный, запрос.



Мы уверены, что именно полноценный отдых способен восстановить силы для новых свершений. Поэтому в новом году хотим пожелать каждому иметь как можно больше возможностей для ярких путешествий! Открывайте для себя новые места, разделяйте самые позитивные эмоции с близкими людьми, вдохновляйтесь и пополняйте свою тревел-копилку незабываемыми воспоминаниями. А заботы об организации вашего отдыха с удовольствием возьмет на себя команда «Anex Tour».

ТУРАГЕНТСТВО
anex
tour

ул. Киевская, 147,
тел.: 505-855, 8-913-820-58-55



Фотостудия: «Версаль», пер. Комсомольский, 16 а (2-й этаж), тел. 8-913-826-00-66
Макияж и укладка: Татьяна Зайцева, WA 8-913-116-72-09

Красота для скинтеллектуалов

Скинтеллектуалами называют наиболее осознанных и взыскательных потребителей услуг красоты. Уверенно ориентируясь в составах препаратов, они выбирают только действенные процедуры и предпочитают доверять свою красоту команде настоящих профессионалов.

Косметологическая клиника LANTANA известна в Томске благодаря своим талантливым и компетентным врачам, современным методикам и аппаратам, индивидуальному подходу к каждому клиенту, что особенно ценно для пациентов.

Именно эти критерии Наталья Зяблова — доктор-косметолог, главный врач, основатель и руководитель LANTANA — считает важнейшими столпами сегодняшнего успеха. Подробнее о каждом из них, а также о том, каким видится будущее эстетической медицины ее профильным специалистом, — в нашем интервью.

— **Наталья, что можно сказать о команде вашей клиники?**
— Мне удалось собрать по-

настоящему замечательную команду. Это способные врачи и грамотные медсестры, преданные своему делу. Все специалисты имеют медицинское образование и постоянно повышают квалификацию. Тренинги, семинары, конференции давно стали такой же частью нашей жизни, как проведение процедур. Наши доктора умело управляют сложными современными аппаратами и понимают, какие методики показаны при решении той или иной проблемы пациента.

— **Наличие современных аппаратов в клинике делает ее специалистов сильнее?**

— Конечно. Мы с командой уверены, что при правильном использовании техники можно добиться

впечатляющих результатов. Один из самых востребованных аппаратов для косметологии сегодня — премиум-платформа Estetica 3.0. Этот лазерный аппарат прошел клинические испытания, доказал свою эффективность и теперь стоит на страже здоровья и красоты наших пациентов. Все процедуры, выполняемые с помощью Estetica 3.0, подходят даже для особенно чувствительной кожи.

— **Команда LANTANA поддерживает тренд на естественное омоложение?**

— Сохранение индивидуальности и естественности — главный принцип работы наших врачей. Мы отказались от гиперкоррекции, от удаления абсолютно всех возрастных изменений женщинам после 50 лет. Ведь небольшие морщинки в уголках глаз свидетельствуют лишь о том, что пациент любит улыбаться и радоваться жизни. Такие изменения несколько не портят лицо, наоборот, придают ему особый шарм. Врачи LANTANA работают над качеством кожи пациента, гармоничными чертами лица и убирают только нежелательные изменения — например, пигментные пятна.

— **Натуральное омоложение предполагает тандем эстетической и классической медицины?**

— Это важный и актуальный вопрос. В России набирает популярность программа «Активное долголетие», обращенная к людям пожилого возраста, профилактике старения, предупреждению серьезных заболеваний. Врачи-диетологи со всех уголков страны учат пациентов правильно пи-



Макияж и укладка Наталья: Alessandro, ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20

таться и самостоятельно следить за здоровьем, чтобы продлить их молодость. Более того, сегодня все чаще говорится об анти-эйдж-терапии, когда косметолог фактически становится грамотным диагностом состояния всего организма человека.

— **В такой терапии индивидуальный подход к пациенту по-прежнему важен?**

— Разумеется. Нет единой волшебной таблетки для всех. Кто-то приходит с запросом на конкретную процедуру, потому что увидел, как она помогла другому, но врачи клиники после консультации и сбора анамнеза рекомендуют то, что пациенту действительно нужно. Более того, мы составляем индивидуальную программу лечения для каждого человека и подробно рассказываем обо всех ее этапах.



— **А каким вы видите будущее эстетической медицины в целом?**

— Мы ждем, что все инъекционные технологии будут настолько же эффективными, как и сегодня, но с меньшим сроком реабилитации. Надеемся на более

прогрессивные технологии, чтобы курс лечения, который сейчас состоит из 8-10 процедур, сократился до 1-2 посещений клиники. Я искренне верю, что косметология способна составить достойную конкуренцию пластической хирургии. Ведь уже сегодня многие манипуляции можно сделать именно в кабинете косметолога, не прибегая к хирургическим вмешательствам.

— **Наталья, кажется, мы с вами забежали далеко вперед. Давайте вернемся в настоящее и вспомним о предстоящих праздниках? Чего**

бы вы пожелали своим пациентам?

— Клиника LANTANA от всего сердца поздравляет своих пациентов с наступающими праздниками — Новым годом и Рождеством! Пусть вас, ваших друзей и близких не покидает бодрость духа и хорошее настроение. Столкнувшись с трудностями, вспомните, сколько прекрасного в этом мире. А для того, чтобы приумножить красоту, не обязательно быть пластическим хирургом или косметологом, ведь внутреннее истинное очарование — в руках каждого из нас. О внешней же составляющей позаботятся специалисты, которые, к счастью, всегда рядом. (Улыбается.)



LantaNA

ул. Усова, 27 а, тел. 8-903-955-13-05,
lantana-tomsk.ru

Секрет успеха:

Талантливые и компетентные врачи, современные методики и аппараты, индивидуальный подход к каждому пациенту

Команда дизайнеров

Одним из ярких модных событий уходящего года стал показ мод молодых дизайнеров — Tomsk FASHION days, посвященный стилю и творчеству молодых томских дизайнеров. Гости мероприятия были впечатлены его насыщенной программой. А что особенно запомнилось участникам конкурса мы спросили у его организатора Алины Фатиховой и победителей — Натальи Зоболевой, Марии Лещеня, Ирины Багировой.



АЛИНА ФАТИХОВА

организатор, создатель и руководитель лаборатории Fashion Lab
 alinaF13, alinaF13
 — Томск ожил модой 23 сентября 2023 года, когда молодые дизайнеры одежды показали свои коллекции публике. Я смогла показать, что Томск не только студенческий город, но и город молодых дизайнеров. Последний показ мод впечатлил всех не только в Сибири —

о нем слышали в самой столице. В этом году я реализовала проект «Сибирская мастерская моды и стиля», в рамках которого был запущен образовательный курс «Дизайнер одежды». По итогу обучения начинающие дизайнеры продемонстрировали публике свои коллекции на итоговом показе мод Tomsk FASHION days. Я недолго думала над названием самого показа, идея пришла сразу. Сейчас этот проект стал ежегодным мероприятием. Целью мероприятия стало привлечение внимания к развитию сферы моды в Томске и поддержка молодых и амбициозных дизайнеров. Основная фишка — идея проекта. Проект стал самым первым и масштабным — такого в Томске еще не было. На мероприятие приехали представители Российского государственного университета имени Косыгина, а партнерами был Ивановский государственный политехнический университет, который специализируется на подготовке специалистов для текстильной промышленности. По итогу эксперты оценили работы и выбрали трех победителей проекта.

А реакцией от зрителей были восторг и вдохновение. Сейчас мы активно обучаем начинающих дизайнеров, проводим мероприятия и, конечно же, готовимся к новому показу мод Tomsk FASHION days, который пройдет в следующем году.

ИРИНА БАГИРОВА

мама троих детей, руководитель магазина модной детской одежды «Царство Каролины», создатель бренда одежды «IT'S ME BRAND»

id454004386

— Когда у меня родилась дочь, я решила открыть магазин детской одежды и назвать его ее именем — «Царство Каролины». С рождением еще двух сыновей, Богдана и Ермака, я открыла уже сеть магазинов. Покупала у производителей из разных стран готовую продукцию. Мне нравилось то, что я предлагала к продаже, но хотелось чего-то своего. И я решила заняться разработкой коллекций под собственным брендом. Открыла производство, пригласила специалистов и запустила процесс. Бизнес активно стал развиваться. Но так случилось, что ко мне пришел крупный заказчик и начал задавать вопросы по созданию моделей. На некоторые из них я ответить не смогла. В тот момент и приняла решение пойти на обучение, для того, чтобы пополнить знания о швейных процессах. На запрос всегда приходит ответ! Я узнаю о том, что Центр Сибирского Дизайна Fashion Lab, который возглавляет Алина Фатихова, как раз проводит такое обучение. Буквально за три месяца я получила огромное количество полезной информации, которую активно применяю. Благодарю создателей за такую прекрасную возможность!

Одежда и украшения: Maggie, ул. А. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup, Маккиж и укладка Наталья Валерия Фрейзе, WA 8-903-067-3000

МАРИЯ ЛЕЩЕНЯ

бизнес-леди, модель, победитель нескольких конкурсов красоты, руководитель модельного агентства Fashion Fond продюсерского Центра ARS-Альянс

maria_leshchenya, marileshchenya

— Вы и ваша дочь уже давно в сфере шоу-бизнеса, в том числе моделинга, и вдруг вы выбираете другое направление и идете учиться на дизайнера одежды. Как сделали этот выбор? И почему именно Fashion Lab?

— Да, действительно, я в сфере моделинга уже давно, как раз с первого участия дочери Маргариты в конкурсе «Маленькая Мисс Томск», на котором она в своей категории заняла первое место. Замечу, ей тогда было три года! Сейчас ей уже восемь, и мы до сих пор в продюсерском центре. За это время там многое изменилось, возникли новые направления — например, «Театр мод». С его появлением мы уже успели выступить на международных конкурсах и взять Гран При. Как раз это направление вдохновило меня научиться создавать одежду самой. Скажу больше, уже очень скоро жители Томска, вне зависимости от возраста, смогут попробовать себя в

роли дизайнеров и самостоятельно создавать фэшн-коллекции, которые я помогу продвинуть на дизайнерские показы. И все это в рамках моего проекта «Школа кутюрье», наставником которого выступит лаборатория стиля Fashion Lab.

А на вопрос «почему именно в Fashion Lab» отвечаю, что сколько бы в городе ни было модельных агентств, в каждом будут свои ученики. Это про комфорт, профессионализм, свою подачу, расположение и прочее. Вот и с Алиной Фатиховой мы однажды познакомились, провели совместное мероприятие и до сих пор доверяем друг другу, создаем новые проекты. Ну, и получить документ о дополнительном образовании в Томском государственном университете — это очень престижно.

— Планируете дальше создавать одежду?

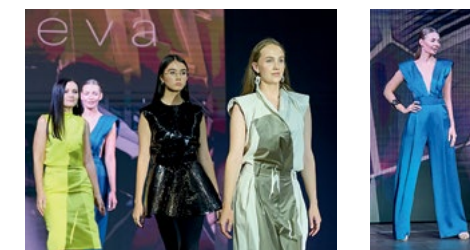
— Однозначно — да! Во-первых, как fashion-дизайнер — для модных показов. Во-вторых, в рамках еще одного проекта, который мы реализуем с моей подругой: это будет не просто одежда, а целые капсулы, готовые образы для стильных детей и подростков. Амбассадорами этого «Модного детского дома» выступят наши с подругой дети.



НАТАЛЬЯ ЗОБОЛЕВА

Архитектор, начинающий Fashion-дизайнер
 Zoboleva.Nata, zoboleva.nata

— В проект мастерской Fashion Lab «Дизайнер одежды» я шла исполнить свою давнюю мечту — побывать в роли дизайнера одежды: выпустить свою небольшую коллекцию и представить свое детище на суд профессионального жюри и зрителей. Коллекция отшита, показ состоялся! Жюри достаточно высоко оценило мою работу. Созданные мною образы раскрывают мое видение женского костюма — лаконичность, архитектурный крой и качественные ткани. Приобретен интересный опыт создания незнакомого для меня продукта в сжатые сроки, где я выступала и в роли дизайнера, и в роли портного, и в роли организатора своего показа, а также вышла на подиум в качестве модели! В планах — сделать полноценную коммерческую коллекцию стильных образов для повседневной жизни.



FASHION LAB MADE WITH LOVE BY Mari L

ул. Войкова, 8,
 тел. 8-913-103-86-02

Zoboleva brand **IT'S ME**

МАРИНА ТРУБИЦЫНА

территориальный управляющий сети «Не школа»



Планы у нас амбициозные, ведь стоять на месте — это не для нас. Ключевая задача 2024 года — стать первыми в мировом ТОПе школ. Хотим открыть еще минимум 2

направления в Томске – фортепианное и для детей. И, конечно, продолжим радовать наших действующих учеников новыми подходами в обучении, атмосферой добра и позитива — потому что мечты о реализации нераскрытого потенциала должны сбываться!

Что бы хотелось сказать своим коллегам накануне Нового года? Новый год — символический праздник, который для многих несет в себе заряд и энергию изменений. Поддерживайте друг друга, дорожите бесценными моментами тепла наших неформальных коммуникаций, ловите моменты счастья от того, что вы видите в глазах учеников, у которых благодаря нашим стараниям жизнь меняется на 180 градусов. Я люблю свою команду и верю, что все преграды преодолим, потому что вместе мы — непобедимая сила.

ЯН БУХОЛЬЦ

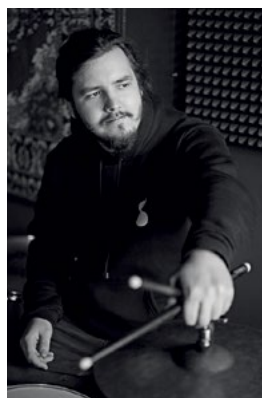
преподаватель «Не школы гитары»



Я всегда хотел работать в творческом коллективе. А когда пришел в «Не школу», то нашел здесь единомышленников, приятный коллектив и уютную атмосферу.

АНДРЕЙ СТАРШИНОВ

старший преподаватель «Не школы барабанов»



Главное достижение нашей школы — мечты наших учеников наконец-то сбываются. Будь это получение навыка игры на своем первом музыкальном инструменте, выступление перед людьми, социализация и т. п. Также мы занимаемся продвижением учащихся, если они захотят играть в группе. Мы помогаем им найти единомышленников, организовать репетиции, выйти с группой на выступление.

«Нешкольный» ПОДХОД

Что нужно, чтобы ваш коллектив можно было назвать «командой мечты»? В чем секрет успеха и популярности «Не школы» в Томске, и почему для каждого ученика она становится родным домом, рассказывают ее сотрудники.

МАРИНА МЕЛЬНИКОВА

управляющая «Не школы вокала»



Самое главное для руководителя творческого коллектива качество — уметь тонко чувствовать людей. Творческие люди очень капризные, часто находятся в своих мыслях и склонны себя недооценивать. Поэтому здесь важно гармонично выстраивать общение. Уметь поддержать, замотивировать, выслушать, даже пообнимать... Но при этом не давать садиться себе на шею и вовремя направить по намеченному рабочему процессу.

ИВАН БЕЗХОДАРНОВ

преподаватель «Не школы вокала»



Думаю, и моя сила, и сила нашей команды в том, что мы смогли создать ту атмосферу, в которой каждый может реализовать себя и свой потенциал.

ЭЛЬДАР СИРАЗДИНОВ

преподаватель «Не школы гитары»



Самое главное в нашей работе — это не терять любви к предмету и огонька творчества. Нужно постоянно создавать что-то, учиться вместе с учениками, зажигать их идеями.

ИГОРЬ ПЕРЕЖИРОВ

старший преподаватель «Не школы гитары»



Главная причина успеха «Не Школы», на мой взгляд, заключается в четком понимании: чего хотят люди, приходящие к нам, и какую пользу мы им можем принести. Мы поддерживаем любое желание наших учеников заниматься вне зависимости от их музыкальных предпочтений и количества свободного времени.

СОФЬЯ ПЕТРОВА

старший преподаватель «Не школы вокала»



Миссия «Не Школы» — осуществлять мечты людей. Кто-то мечтает стать звездой, а кто-то — просто быть счастливым. Мы даем людям и большой багаж знаний, и эмоции, которых многим так не хватает. Мы — огромная семья, которая существует ради общих целей, улыбок наших учеников и осуществления их мечтаний.

ЕКАТЕРИНА СЕМЁНОВА

управляющая «Не школы барабанов»



Главная сила нашего руководства — в нестандартных взаимоотношениях со своими сотрудниками. Вступая в наш коллектив, очень важно понимать, что в нем работают творческие люди и необходимо найти к ним подход. Когда знаешь цели и мотивацию своих сотрудников, то сразу складывается понимание, как работать с людьми и совместно добиваться высоких результатов.

АРКАДИЙ ЗАМОРОЗОВ

преподаватель «Не школы барабанов»



Чтобы стать частью нашей команды, прежде всего, необходимо обладать открытостью, ответственностью, стремлением развиваться и, конечно, большой любовью к делу. Только через собственный энтузиазм ты можешь заразить им других. Важно уметь показать людям, что каждый способен приобщиться к музыке удобными и приятными способами.

ЛИДИЯ МЕТЕЛЬКОВА

преподаватель «Не школы вокала»



Моя миссия как преподавателя — дарить людям добро. Давать то, что нужно, — очень важно для преподавателя. Запросы у учеников разные: стать профессиональным артистом; общение с единомышленниками; раскрепощение и проработка своих страхов. В каждом случае свой подход. Это интересно, и в этом огромное поле для развития педагога.



АНДРЕЙ ХЕКАЛО

преподаватель «Не школы барабанов»

Наш коллектив сближает общая цель — обучать музыке и, конечно же, совместное проведение времени, когда мы выступаем, продумываем дальнейшие планы, играем в настольные игры. Да и в целом вся наша работа проходит совместно — это нас и связывает.



ЕЛЕНА МАРКЕЛОВА

администратор «Не школы»

Всех коллег однозначно считаю своими единомышленниками! Ведь у нас одна цель — помочь всем, кто хотел бы развивать свой талант, освоить новый инструмент и открыть для себя новые аспекты музыки.



«Не школа гитары», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-83-26
 «Не школа барабанов», ул. Дальне-Ключевская, 18 а, стр. 2, тел. 8-962-787-16-88
 «Не школа вокала», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-53-10

Движение со скоростью света

Вырасти из небольшого томского бренда до компании федерального уровня владелицам магазина детской одежды MiniDino Татьяне Ладониной, Елене Бородич и Ирине Солдаевой удалось всего за несколько лет. О том, какую роль в этом развитии играет команда и о миссии бренда говорим с его создательницами: Татьяной Ладониной и Еленой Бородич.

— Сейчас MiniDino — это компания федерального уровня с большим штатом сотрудников и уникальными кадрами. А с чего все начиналось?

Елена: Изначально мы работали втроем и были многофункциональными работниками: занимались созданием продукта, его продажей и отправкой. Потом постепенно стали набирать помощников — таких же универсалов — которые разделили эти задачи с нами.

Татьяна: Мы пришли к той точке, где находимся сейчас, с людьми, которые были не только нашими друзьями-знакомыми, но и росли вместе с нами. И сейчас это уже управленцы, руководители отдела продаж, которые с нами настраивали все бизнес-процессы,

подсказывали новые идеи, придумывали классные решения. Мы любим и ценим свою команду.

— В чем ваша сила как руководителей?

Елена: Мы даем людям возможность развиваться и получать колоссальный опыт. Сейчас в компанию требуется все больше узкоспециализированных кадров, которых в Томске трудно найти. Например, у нас долго шли поиски дизайнера одежды. Классные профессионалы часто уезжают в города побольше, у других нет релевантного нашей сфере опыта. Но мы находим бриллианты и возвращаем их. И если понимаем, что у людей есть представление о том, что они могут дать нам,

приглашаем в MiniDino.

Татьяна: Мы компания федерального уровня. И масштаб личности у всех членов коллектива тоже должен быть большим. Стараемся найти тех, кто в своем деле знает больше нас. Иногда приглашаем людей без нужного опыта, но с горящими глазами и амбициями — так часто бывает со специалистами контент-отдела.

У нас большой уровень требований к съемкам. Есть своя студия, и в процессе задействованы от 5 человек: стилист, визажист, фотограф, контентщица, костюмеры. Две-три съемки в неделю, которые обычно проходят, — это трудозатратно. А контент помогает нам делать продажи на федеральном уровне и с большими оборотами. У нас 7 магазинов, b2b-сектор, маркетплейсы, интернет-магазин, плюс социальные сети. Везде нужна разная подача материала, везде свои воронки продаж. Так что сотрудники контент-отдела получают у нас колоссальный опыт.

— Как же стать частью вашей команды?

Татьяна: Наши сотрудники гордятся тем, что работают здесь, делают классный продукт, который знает вся Россия. Мы растем со скоростью света и нам важно, чтобы человек, который к нам приходит, это понимал.

Требования к претендентам зависят от должности. Где-то нужен просто человек с опытом — допустим, в новые точки продаж. А когда искали категорийного менеджера, то понимали, что речь идет и об опыте, и о том, что кандидат, который к нам приходит, смог бы предложить что-то новое, настроить, внедрить, не бояться менять систему так, чтобы фирма развивалась. Вот таким людям рады особенно.

Елена: Когда принимаем людей, говорим им: ваша работа — чистый лист, ваша задача — почти с нуля разработать систему. В нашей команде всегда есть место для амбициозных творческих людей, нацеленных на результат.

Татьяна: Не только требуя, мы и сами много вкладываем и постоянно



Миссия

Делать качественную классную детскую одежду, доступную многим.

ведем работу с командой. У нас много корпоративных мероприятий, комфортная производственная обстановка, обучение, развитие, досуг, бонусы для сотрудников. Мы умеем любить и нам нравится получать любовь в ответ.

— О каких ключевых достижениях команды в этом году можете рассказать?

Татьяна: Расширение производства, открытие по франшизе двух магазинов, запуск работы склада в Казахстане и выход на уровень СНГ. У нас прошла мощная реорганизация в отделе продаж, перестроены воронки. А еще расширена площадь: команда растет, места не хватает.

Елена: Также проведена работа над ошибками во всех отделах и набрано много специалистов из узких ниш.

— Вы могли бы сформулировать миссию вашей компании?

Елена: У нас есть глобальная цель — масштабирование и выход на федеральный уровень. Мы в целом хотим изменить отношение к культуре выбора одежды для детей, потому что проблемы в этой сфере еще есть.

Татьяна: К детской одежде с точки зрения стиля пока не выстроилось такое же отношение, как к взрослой. И мы показываем, как должен современно выглядеть ребенок, вносим свой вклад в развитие этой культуры.

— Что в планах вашей команды на следующий год?

Елена: Расширить ассортимент по возрастным категориям: наша аудитория стала старше и хочет дальше стильно

одеваться. Планируем развивать женский ассортимент, увеличивать мощности и выходить на новые рынки. У нас есть уникальное производство вязаного трикотажа: делаем джемперы, шапки, шарфы и хотим увеличить производительность, но здесь пока большая потребность в специалистах. Потихоньку находим сотрудников «из прошлого» и обучаем молодежь. Будем открывать магазины, выходить на зарубежные рынки. И делать свой продукт только лучше и лучше.

MINIDINO
Бренд детской одежды

Бренд детской одежды «MINIDINO»,
головной офис: г. Томск, ул. Пушкина, 63/8,
тел. 8 (800) 100-51-68;
магазин в Томске:
ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж),
тел. 8-923-427-92-64

Секрет успеха:

В нашей работе главное — понимать, что у нас есть тыл — сотрудники, на которых можно положиться.



Сила черники

Студия красоты Chernika nails, входящая в федеральную сеть, уже три с половиной года представлена на рынке бьюти-услуг Томска. Анна Степанова, основатель и руководитель студии, считает, что быть частью сети — очень круто и престижно. «Это не только знак качества и профессионализма нашей работы, — говорит она, — но и возможность иметь мощную корпоративную поддержку, позволяющую постоянно развиваться, в числе первых внедрять все инновации и тренды ногтевой сферы».

Вектор на постоянное развитие

Мы находимся в постоянном поступательном движении, чутко реагируя на все требования времени. Мастера, которые к нам приходят, могут обладать лишь азами профессии и небольшим опытом, ведь в дальнейшем мы обучаем их за счет сети в нашем корпоративном университете. Все сотрудницы работают в единой выверенной технике, получают необходимую квалификацию и проходят стажировку в студии.

Стать частью команды

Одна из самых важных задач Chernika nails — чтобы каждый вновь приходящий гость стал ее постоянным клиен-

том. У сети есть ценности, основанные на любви к делу, которым мы неукоснительно следуем, поэтому наша команда рада тем, кто готов их разделять. Без этого не добиться результатов, не



получить признание и не войти в число лидеров рынка.

Наша сила

Наша сила заключается в тщательном подборе каждого члена команды: важно, чтобы человек нам подходил, чтобы в коллективе царил атмосфера дружелюбия, комфорта, не было интриг. Всеми мастерами горжусь и всех очень люблю. Добавлю, что мы не проводим специального кастинга, не предъявляем требований к внешности или возрасту, но так уж получилось: все девушки у нас как на подбор — красивые и милые. Меня даже часто спрашивают, не в модельном ли агентстве я их нахожу.

Возглавлять команду

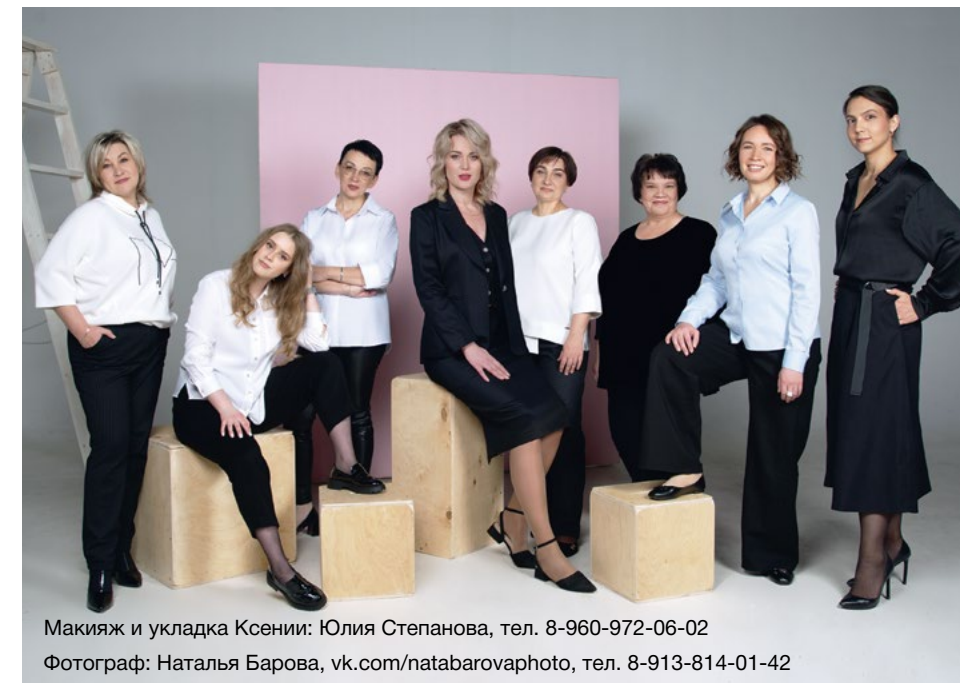
Я справедливый руководитель — наверное, так обо мне можно сказать в первую очередь. Думаю, мой ключик к людям — в человечности и доброте, которые, впрочем, не мешают мне проявлять и строгость, если нужно. Вижу, что в собранном мной коллективе ценят такое отношение и отвечают взаимностью.

Планы

Во-первых, много грандиозных планов у всей нашей сети: ребрендинг в части наименования, дизайна студий и сайта, изменения в работе корпоративного университета, обновление обучающих курсов. Скоро мы заменим логотипы на наше новое название «Chernika beauty», что связано с добавлением дополнительных услуг во всей сети, таких как наращивание ресниц, аппаратная косметология и т. д. А во-вторых, еще до Нового года мы планируем открыть в Томске уже вторую студию Chernika nails, возможно, выйдем даже за пределы города.



ул. Большая Подгорная, 70,
тел. 8-913-850-03-63, vk.com/chernika_tomsk,
chernika-nails-tomsk.ru



Макияж и укладка Ксении: Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02
Фотограф: Наталья Барова, vk.com/natabarovaphoto, тел. 8-913-814-01-42

«Наши сотрудники ценны. Каждый из них — настоящий знаток бухгалтерского дела. Именно это помогает «Профессиональному стандарту» оставаться бизнесом гибким и приспособленным к условиям нового времени», — говорит Ксения Бабурина, директор и основатель компании. — Наша команда за 2023 год выросла профессионально и количественно, это люди, горящие общим делом и дополняющие друг друга. Моя миссия как собственника компании — дать клиентам и сотрудникам возможности для роста и развития».

Команда незаменимых

НАТАЛЬЯ СКРЯБИНА, ИНСПЕКТОР ПО КАДРАМ

— Пусть наступающий год принесет вашей дружной команде положительные результаты и высокие достижения.

СВЕТЛАНА ГОРШКАЛЕВА, ИНСПЕКТОР ПО КАДРАМ

— Новый год — отличный повод для тимбилдинга. Отдыхайте вместе со своим коллективом, ностальгируя по прошедшему и предвкушая лучшее будущее. Пусть любимая работа доставляет вам удовлетворение, дает полезные знания и ведет к значимым свершениям.

ТАТЬЯНА ВОЛОГЖАНИНА, БУХГАЛТЕР ПО ПЕРВИЧНОМУ УЧЕТУ

— Подводя итоги уходящего года, не забудьте сделать копии всех важных документов, ведь ваш бухгалтер наверняка потеряет их после праздников. А в 2024-м пообещайте себе держать все на своих местах и своевременно сдавать отчетности.

НАТАЛЬЯ ОГУРЦОВА, БУХГАЛТЕР ПО ПЛАТЕЖАМ

— Желаем богатства, денежного благо-

получия, материального достатка, высокого дохода... — в общем, устойчивого финансового положения и неизменного чувства юмора. Пусть ваша работа будет плодотворной, а результаты ощутимыми.

АЛЕСЯ СОБОЛЕВА, МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ

— Пусть 2024-й станет годом, когда каждое ваше действие приводит вас к успеху. Планируйте, структурируйте и не откладывайте на завтра то, что можно сделать в понедельник.

ЕЛЕНА ПОЛЯКОВА, БУХГАЛТЕР ПО РАБОТЕ С ИП (ГУРУ ИП)

— Желаем вам безграничного жизненного оптимизма, упорства в достижении поставленных целей, реализации творческих замыслов. Растите профессионально и лично, создавайте яркие кейсы.

ГАЛИНА ПАНАСЮК, БУХГАЛТЕР ПО РАБОТЕ С ИП (ГУРУ ИП)

— Желаем, чтобы грядущий год дал вам много новых возможностей в бизнесе, укрепил ваши нынешние позиции и подарил новый этап работы. Отличных

праздников, здоровья вам и вашим близким, огромного счастья, везения и удачи.

ЛИЛИЯ ГУДКОВА, ГЛАВНЫЙ БУХГАЛТЕР

— Пусть наступающий год станет для вас одним из самых удачных и прибыльных. Желаем баланса во всем: личной жизни и работе, активах и пассивах.

КСЕНИЯ БАБУРИНА, ДИРЕКТОР

— Дорогие нынешние и будущие партнеры компании «Профессиональный стандарт», желаем, чтобы в новом году вы достигли всех намеченных планов, стали еще успешнее и счастливее. Настраивайтесь на плодотворную работу и доверяйте самое важное специалистам, которые всегда рядом. До встречи в новом году!



ПрофСтандарт

г. Томск, ул. Кулева, 3, офис 5;
г. Новосибирск, ул. Б. Богаткова, 210/1, оф.404;
тел. 8-952-897-59-99, profstandart70.ru

Успешный успех или личная эффективность?



ЕЛИЗАВЕТА КРАЙНОВА

предприниматель

Скоро Новый год. Значит, в следующем месяце мы все снова попытаемся начать новую жизнь. Поэтому нужен какой-то план, чтобы у нас всё получилось. Предлагаю разобраться, что такое личная эффективность, и понять, как уже с января встроить ее в свою реальность.

Если мы загуглим данное определение, то узнаем, что так называют способность достигать своих целей в кратчайшие сроки, затрачивая при этом совсем немного энергии. Другими словами, это возможность добиваться максимальных результатов с минимальными усилиями.

Мне кажется, что еще такая способность, в принципе, дает реальный шанс взять себя в руки, выделить приоритет и сконцентрироваться на задаче. И это касается всех сфер — не только работы, но и саморазвития, хобби, спорта и даже личной жизни. Легко ли с этим справиться? Конечно, вмиг добиться реализации всех своих планов не получится, но попробовать двигаться в правильном направлении к своей продуктивности может каждый.

Я выделяю шесть составляющих личной эффективности:

1. Цель
2. Мотивация
3. Энергия
4. Дисциплина
5. Полезные привычки
6. Самоконтроль



Цели, мотивация, энергия

Главное, что необходимо для начала, — определить личные достижимые цели, понять, для чего нам стоит куда-то стремиться. А дальше обзавестись мотивацией — «топливом», которое даст нам сил. Также нужно не забывать про свое состояние. Для большинства людей личная эффективность — это постоянное движение вперед, а отдых — бесполезная трата времени. Поэтому мы должны научиться правильно распределять затрачиваемые ресурсы. Как модно сейчас говорить — следить за уровнем своей энергии. Иначе можно дойти до выгорания и апатии. А нам, разумеется, такого не надо. Нужно выделять время не только профессиональной деятельности, но и качественному релаксу. Если наши резервы будут истощены, то и эффективность, конечно же, снизится.



Дисциплина

Все мы люди, а значит не можем быть бесконечно замотивированы и энергичны. Это просто физически невозможно. На помощь в таком случае приходит дисциплина. Представьте, что было бы, если бы наши родители не заставляли нас вовремя лечь спать, встать и пойти в школу, или устроить банный день в воскресенье? Мы все были бы немые неучами.

Дисциплина выполняет важную функцию: повышает уровень контроля, а значит — эффективность. Мы начинаем сознательно управлять своим временем, а не плыть по течению, сами решаем, что и как будет дальше.



ВМЕСТО того чтобы **БЕСКОНЕЧНО** листать **ЛЕНТУ**, мы ставим телефон на **РЕЖИМ** «не беспокоить» и садимся выполнять запланированное **ДЕЛО**.

Да, это банальный совет, но укрепить дисциплину помогает спорт, да даже просто прогулка повышает настроение и желание поделаться дела. А такие занятия, например, как йога или пилатес, учат сосредотачивать внимание, что тоже неплохо для наших целей.

Полезные привычки и самоконтроль

Пожалуй, самая интересная и важная часть личной эффективности — самоконтроль, или способность концентрироваться на важной задаче и отказываться сиюминутным желаниям и импульсам. Вместо того чтобы бесконечно листать ленту, мы ставим телефон на режим «не беспокоить» и садимся выполнять запланированное дело. Или вместо просмотра сериала ложимся вовремя спать. Высокий уровень самоконтроля делает людей счастливее, позволяет им снизить уровень тревоги, особенно, если у них есть полезные привычки, помогающие достичь долгосрочных целей и выстроить жизнь мечты. Становясь более дисциплинированными, мы перестаем задавать себе вопрос «делать или не делать».

Выгоды и выводы

Развивая личную эффективность, мы начинаем управлять собственной жизнью, получаем желаемые результаты и возможности, становимся успешными и счастливыми, забывая о пустой трате времени, стрессах и выгорании.

Стоит того, чтобы развивать эту способность?

АННА ПОЛЯКОВА

Успешный предприниматель и заботливая мама троих замечательных ребятшек
 id677140934

ДАРЬЯ ЛАВРОВА

Генеральный директор кейтеринговой компании «ФуршетОн»
 тел. 8 (3822) 23-75-77,
 purnshetok

АЛЛА МЕТЕЛОВА

Визажист-парикмахер. Проведение обучений и мастер-классов
 8-952-179-8673,
 alla_stylist

НАДЯ БАШ (ЛОМАКОВА)

Основатель студии безопасного моментального загара Studio Bash.
 8-909-548-22-54,
 com/studiobash

АННА ГАБИДУЛЛИНА

Директор частного детского сада
 com/gaa424

Фотограф: Наталья Барова, vk.com/natbarovaphoto, тел. 8-913-814-01-42



ОЛЬГА САМОЙЛОВА

Руководитель студии красоты Mesto beauty, технолог компании L'Oréal mesto-beauty.clients.site

ЮЛИЯ ЯМЛИХАНОВА

Лидер сообщества Бизнес Woman и специалист нейрографини.
 neyro_free,
 julyiya_ya

ЮЛИЯ БЕЛЕВИЧ

Создатель приложения для смартфонов FerFit FerFit.club,
 yuliabelevich,
 тел. 8-913-888-59-81

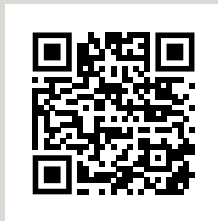
ИРИНА ЕПИФАНОВА

Финансовый тренер для подростков школы «ФинХак Junior»
 pinhack_junior,
 money-kids.ru

ДИАНА ИВАНОВА

Хоумстейджинг в Томске и онлайн. Делаю вашу недвижимость дороже
 8-913-820-29-11, 502-911,
 dianavivanova

Академия Бизнес Woman объединяет деловых леди, экспертов и просто интересных девушек, которым нужна поддержка сильного сообщества. Яркое окружение может вдохновлять, мотивировать, помогать преодолевать сложности, достигать целей, развивать в себе скрытые черты характера. Наши героини уже стали частью клуба и приглашают вас присоединиться к нему.



THE МОСТ

выпуск 6

Приобретайте на **OZON** или читайте в знаковых местах Томска, а также онлайн **themost.online**



Хотите стать участником следующего номера и рассказать городу о себе и своем бизнесе? Свяжитесь с нашей редакцией. Количество мест ограничено.

По вопросам рекламы: (3822) 52 10 01 altmaer@rde.ru



НАТАЛЬЯ СТУКОВА

психолог, науч, игропрактик «Лила»

В чем отличие самореализации от призвания и в чем суть этих двух понятий? Как и зачем они появились в нашей жизни? Можно ли быть счастливым, не занимаясь поиском себя? Все эти вопросы сейчас более чем актуальны.



Самореализация VS Призвание

Многочисленные исследования в области психологии говорят о том, что процесс личностного роста на протяжении всего жизненного пути является необходимым условием психологического благополучия и удовлетворенности. Однако многие люди, пытаясь найти себя, свое предназначение и в один миг стать счастливыми и богатыми, начинают путать самореализацию с призванием. В итоге, многие разочаровываются в поисках своего места в этом мире.

А что следует понимать под предназначением? Это то, ради чего вы как будто бы родились: ваша цель, смысл существования. Достичь его возможно через какую-то профессию, род занятий, который вас вдохновляет, приносит радость и чувство нужности.

И вот сейчас все стремятся найти то самое призвание, забывая, что нет ничего статичного в нашей жизни: сама реальность меняется и заставляет меняться нас. При этом термин «самореализация» (self-realisation) появился в словаре по философии, изданном в Лондоне, в 1902 г.: «Самореализация — осуществление возможностей развития Я». То есть этих возможностей множество. Поиск себя, согласно психологической концепции, означает стремление к реализации своего потенциала, росту личности. Эти принципы транслируют индивидуальную ценность каждого человека, его способности к самосовершенствованию.

Великие психологи прошлого столетия посвятили исследованию этого понятия не один год. Философ Эрих Фромм писал о том, насколько важно брать ответственность за свою жизнь и личный выбор. Фромм называл это ключевым фактором для достижения психологического благополучия.

Авраам Маслоу, известный амери-

канский психолог, разработал теорию потребностей, где самореализация занимает верхнюю ступень в иерархии человеческих нужд. Маслоу утверждал, что для достижения личностного роста необходимо удовлетворить базовые потребности: физиологические, чувство безопасности, принадлежность и уважение. И только тогда человек сможет стремиться к реализации себя через творчество, развитие своих способностей и поиск смысла жизни.

Поэтому самовыражение — это не просто точка, к которой вы стремитесь, а скорее бесконечный процесс. Этот путь и есть ваша жизнь. А начинается он с познания личного потенциала и обретения понимания, как его раскрыть. Далее вы можете учиться новому, менять профессии, творить... И в этом заключается смысл существования.

Нет такого понятия, как «точное предназначение», т. е. когда вы нашли

свое место однажды и навсегда. Теперь вы в полном согласии с собой, к вам рекой текут деньги и нет никаких трудностей и экзистенциальных кризисов? Нет! Так не бывает.

Истинное предназначение в том, чтобы помогать людям. А реализоваться можно и в любой профессии. В течение жизни поиск себя, встреча с внутренними конфликтами и кризисами могут наталкивать вас на новые мысли, творчество, приобретение актуальных навыков.

Традиционно все мы проходим разные этапы взросления, осознания себя, своих способностей и желаний. Ученый Карл Роджерс подчеркивал важность позитивного отношения к себе и своим возможностям как основополагающего фактора для роста и развития. И только более глубокое знакомство со своей личностью в итоге приведет вас к полной самореализации.

**ЭТИ ПРИНЦИПЫ ТРАНСЛИРУЮТ
ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ЦЕННОСТЬ
КАЖДОГО человека, его способности к
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ.**

5. Самореализация

4. Уважение

3. Социум

2. Безопасность

1. Физиология



Бюджетное мясоеда

Мясные блюда – это особая, привилегированная гастрономическая каста, а мясная кухня, древняя, как само умение человека пользоваться огнем, по сей день дает нам поле для экспериментов и повод для восторга.

«Бочка», ассорти шашлыков



«Высота 5642»,
корейка ягненка

ОТКРЫТЫЙ ОГОНЬ

Мясо, приготовленное на открытом огне – это, пожалуй, самый древний и самый страстный раздел мясной гастрономии. Шашлык, опаленный жаром горячих углей, имеет свой неповторимый темперамент, а готовят его из всех без исключения видов мяса и птицы. Один из бестселлеров в меню ресторана «Высота 5642» – шашлык из бараньих ребрышек. Это самая ценная часть бараньей туши, которая при приготовлении на открытом огне получается ароматной, сочной и буквально тает во рту.

На открытом огне можно готовить не только разделанное на порционные куски мясо, но и блюда из мясного фарша. Например, сочные бургеры и традиционные кебабы. Интересная новинка в меню грузинского ресторана «Казбек» – Самепо кебаб. Фарш из вырезки ягненка с добавлением курдючного сала украшают миксом зелени, маринованным луком и томатами черри, а готовят его на мангале.



«Казбек», Самепо-кебаб



«Рыбы нет»,
стейк butcher



Cihan Steak&Kebab,
Адана кебаб



Sixty, оссобуко

КЛАССИКА ЖАНРА

В меню лучших московских ресторанов представлено все многообразие мясной гастрономии, вершиной которой гурманы считают стейк идеальной прожарки.

Существует множество разновидностей стейков, но все их объединяет то, что классический стейк – это порядочный кусок жареной говядины. Классические стейки из лучших частей туши, как правило, не маринуют, секрет их вкуса – в правильном вызревании мяса и, конечно, в искусстве повара, ведь правильная прожарка и отдых стейка перед подачей – это отдельная наука.

Один из лучших представителей стейк-классики – это кот-де-бёф во французском прочтении или рибай в английском. Этот стейк сухого вызревания берется из той части туши, на которую при жизни животного приходится наименьшая нагрузка, поэтому волокна здесь самые нежные, а жир распределен равномерно. А вот альтернативные стейки, к которым относится, например, стейк «батчер» из мясистой части диафрагмы, допустимо слегка замариновать.

*В Новом году открывайте
новые уровни вкуса*



вместе с сетью ресторанов Positive Eating



БАМБУК
ресторан азиатской кухни

pastamama

L'ETO
кафе

+ИНЖИР+
ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ ВОСТОЧНОЙ КУХНИ

POSITIVEEATING.RU



Lira, томленая ножка ягненка «кузу кол»

В ресторане ближневосточной кухни Lira говяжьи ребра асадо, ножку ягненка кузу кол и кабургу, ребрышки ягненка длительно томят в современной подовой печи.

А в ресторане Sixty куда не спеша готовят итальянскую классику – оссобуко с шафрановым орзо. Оссобуко – телячью голень – вымачивают 4 часа в солевом растворе, а затем заливают квасом и бульоном, добавляют овощи, специи и травы и отправляют еще на 4 часа в печь томиться при 170 градусах. Орзо отваривают с шафрановой водой, добавляя пармезан, маскарпоне и сливочное масло. Перед подачей нежное оссобуко прогревают, украшают зеленым луком и букетом из трав.

Но рекордсмен в области слоу кукинга – это мясо, целиком запеченное на вертеле. В ресторане «Бочка», например, гостей каждую пятницу ждет фирменное блюдо шеф-повара



Butler, запеченная лопатка ягненка с сезонными овощами



«Бочка», молодой бычок на вертеле с охотничьим соусом

В ресторане «Рыбы нет» стейк Butcher перед подачей нарезают на лепесточки и поливают мясным соусом.

СЛОУ КУКИНГ

Медленное приготовление – проверенный веками способ получить превосходное, тающее во рту мясо. Томление, тушение, запекание при невысокой температуре в течение долгих часов – вот основной принцип слоу кукинга (slow cooking). Именно так готовят в

ресторане Butler знаменитую запеченную лопатку ягненка с сезонными овощами. Маринованную с солью, перцем, чесноком и тимьяном, лопатку заливают растительным маслом и запекают в духовке в течение восьми часов при температуре всего 90 градусов. Специальный соус к этому блюду из обрезков лопатки и голени варят с томатами пелати, тимьяном и розмарином до густоты в течение 7 часов на медленном огне.

Игоря Беднякова – молодой бычок на вертеле с охотничьим соусом. Прежде чем запечь мясо на открытом огне, его маринуют в особой смеси трав и специй в течение 20 часов — так оно получается особенно нежным и ароматным. Приготовление целого бычка на вертеле — это многолетняя традиция ресторана «Бочка», гости могут наблюдать за процессом приготовления и даже самостоятельно срезать понравившийся кусок.



К праздничному столу от Межениновской птицефабрики!



5



4



1



2



3

1. Тушка «Праздничная» с яблоком и брусникой.

Ароматная курочка с румяной корочкой и нежной кисло-ягодной начинкой из брусники и яблок.

2. Голень в шубке.

Маринованные голени цыплят-бройлеров, обернутые в «шубку» из слоеного теста, с посыпкой из кунжута.

3. Ежики с сыром.

Шарики из нежного куриного фарша с начинкой из натурального сыра в хрустящей панировке.

4. Говядина «Гурман».

Цельный кусок копчено-вареной говядины высшего сорта с уникальным рисунком из прослоек шпика.

5. Колбаса сырокопченая «Брусничка».

Оригинальная сырокопченая колбаса с натуральными ягодами брусники.

Все праздничные новинки представлены в фирменных магазинах Межениновской птицефабрики.

Готовьтесь к праздникам с удовольствием.

Встречайте Новый год в семейном кругу, отдыхайте и ходите в гости к друзьям — делайте то, что вам нравится! А о том, что приготовить, позаботимся мы. Используйте свое драгоценное время для действительно важных моментов!



Адреса фирменных магазинов и отделов



Будьте в курсе последних новостей



В какую сторону жить



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ

автор Мастерской семейных книг
«Обнимаем словом»

За окном декабрь, впереди Новый год — всегда некая стартовая точка. За ней ведь все новое. За ней — будущее! А оно уже здесь, не стоит на пороге, а без стука вошло. Нейросети и нейротехнологии, роботы, чат-боты, умные Алисы и Маруси, которые вовсе и не девушки, а виртуальные голосовые помощники. Мир радуется прогрессом и им же одновременно пугает.

Илон Маск, визионер, бизнес-гуру и по совместительству богатейший человек планеты, недавно заявил: «ИИ определенно станет интеллектуально развитее, чем любой землянин». Что ж, мы верим. Лично на моей памяти в конце девяностых известный шахматист проиграл «Deep Blue», самому мощному компьютеру в то время. А с тех пор технологиикратно выросли и поумнели. Так что все это происходит на наших глазах и с нами.

Наши машины уже научились сами парковаться и ездить без водителя (а в Китае еще и летать). А мы научились жить без войн? Без ненависти? Зависти? Нейросети теперь умеют рисовать по нашим запросам фантастические миры, писать тексты всех видов



НЕЙРОСЕТИ, словно Дедушка Мороз, наконец-то прочитавший **НАШЕ** письмо. Осталось **ТОЛЬКО** дать им возможность материализовать все наши **ХОТЕЛКИ**

сложности и даже создавать идеально подходящих нам виртуальных партнеров. Поддерживающих, не болеющих, все знающих, сексуальных и нереально красивых. А мы? Мы перешли на новую ступень развития, если не духовного, то хотя бы психологического (не говоря уже об акме)? Куда продвинулись мы?

Нейросети, словно Дедушка Мороз, наконец-то прочитавший наше письмо. Осталось только дать им возможность материализовать все наши хотелки в 3-4-5D — и вот он, новый волшебный мир. Вот только добрая ли будет эта сказка? Ведь мы, люди, — прежние...

И очень по-разному выбираем — в

какую сторону жить. Не можем договориться, прийти к миру и согласию. И что-то ни одна из так называемых социальных язв — голод, болезни или войны — так и не исчезла с лица Земли. К огромному сожалению. А тут еще и искусственный интеллект подрос, который все тот же Маск называет одной из самых серьезных угроз для человечества. А там, глядишь, и какой-нибудь метеорит.

Но пока живем и будем жить. И каждый день делать этот выбор — в какую сторону: добра или зла, света или тьмы. Правда, как демонстрирует история человечества, в том числе

события последних лет, в глобальном определении, где зло, а где добро, мы часто расходимся. И обычные люди, и народы, и страны.

Но хотя бы на житейском бытовом уровне все ясно. Улыбнись. Скажи доброе слово. Помогни ближнему. Иногда достаточно просто спросить: «Как ты?», а иногда крайне необходимо обнять. Обними.

Или напиши письмо со словами любви, признательности или благодарности. Так сделала одна моя знакомая. Спросила в соцсетях, кто хочет получить от нее настоящее олдскульное бумажное письмо. И люди откликнулись! Казалось бы, видимся каждый день в соцсетях, можем получить почти мгновенную обратную связь, но многим захотелось увидеть письмо в обычном, не электронном, ящике. В конверте с почтовой маркой. И оно пришло. Каллиграфическим почерком на цветном листочке были написаны такие простые, но нужные всем нам слова: «Я верю в тебя... Я люблю тебя тобой... Просто будь!»

И это был настоящий подарок. Не по поводу, не к празднику, а как в старом советском мультике — «Просто так!» Сколько мы можем делать другу другу таких подарков? Очень много. А сколько это стоит? Да почти ничего. А насколько ценно? Бесценно.

«Когда я понял, что не переделаю весь мир, я понял, что должен создавать маленькие миры гармонии — оазисы. Три метра вокруг себя. И расширять, расширять, расширять. На друзей, город, мир...» — сказал как-то волшебный сНежный клоун, гениальный актер-лищедей Вячеслав Полунин.

И мы тоже вполне можем. Прогресс неизбежно будет идти вперед, ИИ умнеть и развиваться, технологии появляться и изменять (надеемся, что к лучшему) нашу жизнь. Что остается человечеству? Быть человечными. Жить в сторону любви и добра. Делиться светом, зажигая огоньки не только на новогодних елках, но и в душах тех, кто рядом.

НЕ ШКОЛА БАРАБАНОВ
Школа по обучению игры на барабанах



Хочешь сделать оригинальный подарок для близких? Подари им подарочный сертификат! Мастер-класс игры на барабанах в формате мини-концерта.




8 962 787 16 88

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов



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

ТАЙМБЕРРИ.РФ

АДВОКАТСКИЙ КАБИНЕТ Д.А. ТЕЛЬНОГО
Юридические услуги


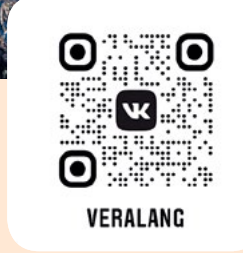
Успех вашего дела — это моя работа. Защита прав клиентов на основе принципов законности и независимости. Тел. 8-906-958-40-00

ADVOCAT70.RU

КОНСУЛ
Туристическая компания

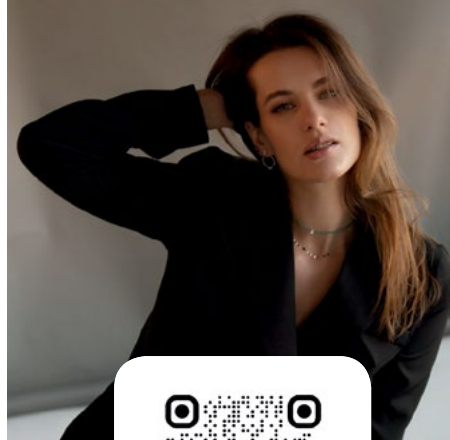

Одно из ведущих туристических агентств с 20-летним опытом в сфере VIP-туризма приглашает на работу кандидатов с опытом от 10 лет.

VERALANG

КРИСТИНА ФИНК
Визажист, стилист по прическам

Создам идеальный макияж за 60 минут! Стильные прически на любое мероприятие. Курс «Макияж для себя».

FINKKRISTINA

МАСТЕРСКАЯ САМОДЕЛКИН
Столярная мастерская

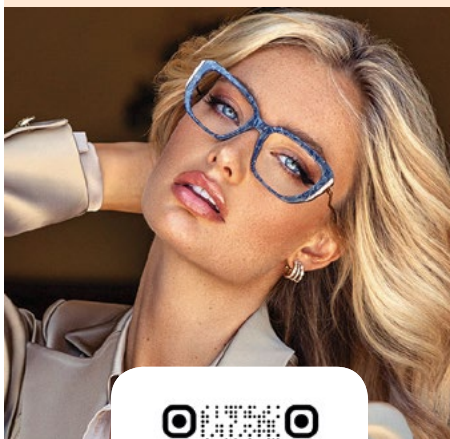

На занятиях с ручным инструментом дети изучают свойства дерева, улучшают мелкую моторику, творят и получают удовольствие.




ID821474338

OPTISSIMO!
Салон оптики



Эксклюзивные коллекции оправ и солнцезащитных очков мировых брендов. Оставайтесь стильными в любое время года, а оправа поможет завершить образ.

OPTISSIMO_OPTIKA

ЭЛЬ ЛИКОН
Центр коррекции зрения

Полная диагностика зрения и подбор необходимой коррекции.

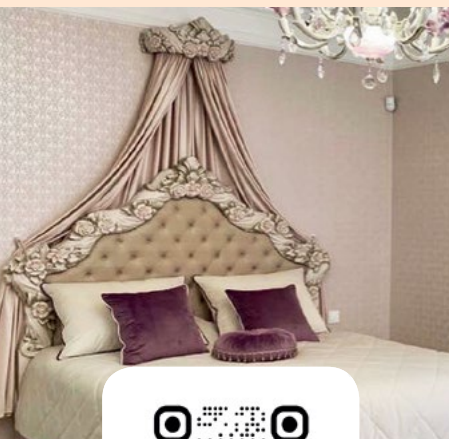




ELLIKON.RU

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОГРАММЫ ПОКАЗАНЫ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

БАТИСТ
Студия штор

Индивидуальный подход к текстильному оформлению вашего интерьера. Новые коллекции тканей, нарядных и солнцезащитных систем.

8-913-809-55-79

DIMANCHE LINGERIE
Белье, купальники, пижамы


Изящные и комфортные изделия от премиальных брендов DKNY, Dimanche, Chantelle, Prelude Milano, Marc&Andre




DILINGERIE

АНАСТАСИЯ СОЛОВЬЕВА
Бутик-агентство Solo Travel



Организация групповых, индивидуальных, экзотических экскурсионных туров по России и зарубежом.

SOLO_TRAVEL_TOMSK

THE MOST
Интеллектуально-деловое издание

Открываем новый сезон! Станьте частью интеллектуально-делового комьюнити, забронируйте место для себя или своей компании в первом номере 2024 года.

THEMOST.ONLINE



10-ЛЕТИЕ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ГЕНЕЛЛИ»

Зноября в банкетном зале «Loft is» отметил свое десятилетие медицинский центр «Генелли»! За эти годы более 25 тысяч пациентов доверили свое здоровье его специалистам.

Важной частью праздника было поздравление от владелицы, директора и ведущего пластического хирурга в одном лице — Оксаны Геннадьевны Гейко.

Также прошло премирование сотрудников, работающих в компании более 5 лет.

На мероприятии было много музыки, звучали поздравления от членов команды, партнеров и гостей компании и главного врача Центра — Евгения Петровича Герасимчука. На площадке действовала команда из фотографов, видеографа, ведущего и диджея, прошел корпоративный розыгрыш подарков. Праздничный вечер получился теплым и атмосферным.



Фото: Анна Куроедова



«УТРОЗДЕСЬ» ПРАЗДНУЕТ СВОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

23 ноября компания «УтроЗдесь» отметила свое восьмилетие. Праздничное мероприятие сети бутиков проходило в новом пространстве — «УтроВстречи» на Учебной, 38.

В теплой и дружеской атмосфере вечера была представлена авторская коллекция новогодних подарков 2024, которая в этом году включила в себя смелые гастрономические новинки. Партнеры праздника Daisykniit провели шоу-дефиле, The Burger Lab порадовал вкусным фуршетом, Ирина Теренина впечатлила гостей неподражаемым вокалом. Девизом, объединившим гостей праздника, стала «эстетика повседневности», обещающая превратиться в новую традицию для томичей. Партнерами праздника также выступили имидж-студия «Sebastian», Шахановские рыбные промыслы, студия массажа «Prozumental», кондитерская «Сладенько».



КУЛЬТУРА СТИЛЯ

25 ноября в кафе «Santa Monica» прошел уникальный для нашего города фестиваль «КУЛЬТУРА СТИЛЯ», собравший на одной площадке 8 стилистов-спикеров из разных сфер и 60 участниц.

Его создателем и организатором выступила стилист Ольга Сартакова, которой вместе с командой экспертов — Дарьей Тарасенко, Анастасией Колдаевой, Анной Важениной, Ксенией Шумиловой, Юлией Шарафудиновой, Анастасией Беловой и Натальей Еськовой — удалось раскрыть все грани современного стиля перед очаровательными гостями. В рамках фестиваля прошли 3 круглых стола с полезной информацией и интерактивом от спикеров, а также шоу-дефиле и фуршет. Партнерами мероприятия стали компании «MAGGIO», «TRENDS BRANDS», «KIRA и Я», «ДОМ ОБУВИ», «MKmodelsagency», «СИБИРСКИЙ КЕДР» и «Style&Visage lab».





ПРЕЗЕНТАЦИЯ НОВОГОДНЕЙ КОЛЛЕКЦИИ DAISYKNIT

16 ноября в Image Studio Sebastian Professional прошла закрытая презентация новогодней коллекции бренда женской одежды DAISYKNIT.

Юлия Атягина, приглашенный стилист из Новосибирска, провела мастер-класс по новогодним трендам и познакомила гостей с новой коллекцией. Также на мероприятии гостей порадовали профессиональной фотосессией, подарками, консультацией стилиста и дегустацией сыров и вина от томских производителей. Партнеры мероприятия: «Сырная коллекция», «Кахети», DLV Flowers.



LEVEL

KARAOKE • COCKTAILS • CLUB

НОВЫЙ УРОВЕНЬ ВЕЧЕРНЕЙ И НОЧНОЙ ЖИЗНИ ТОМСКА!

СКОРО
ОТКРЫТИЕ:



ПРОСПЕКТ
ЛЕНИНА, 41Б

- ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ЗАЛ
- АВТОРСКИЙ БАР
- КАРАОКЕ
- ФУТУРИСТИЧНЫЙ ДИЗАЙН



Астропрогноз

Подвеска
Parure Atelier

Декабрь 2023

Первый месяц зимы будет горячим! Даже в самые холодные вечера. Чувственная Венера усилит интерес ко всему загадочному и необычному. Декабрь — это пора важных решений, незабываемых моментов близости и романтики, ярких эмоций и чувств. Значит, в любви повезет?

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Ваш новый знакомый, которого вы сначала не принимали всерьез, может остаться в вашей жизни надолго. В Новый год с новым увлечением – почему бы и нет? Для Козерогов, которые уже встретили свою половинку, декабрь станет прекрасной возможностью углубить любовную связь и сделать отношения еще более стабильными.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

В декабре вам захочется нестандартных решений и новых форм выражения чувств. Доверьтесь своей креативной энергии и дайте волю фантазии! Вы испытаете неожиданные и захватывающие моменты в любви. Ну а тем, кто в поиске, декабрь готовит необычное знакомство.

РЫБЫ 19.02-20.03

Рыбы захотят душевной близости и будут стремиться к взаимопониманию в отношениях. Вас порадует более глубокая связь с партнером, что подарит ощущение теплоты и спокойствия. Делитесь своими мечтами и наслаждайтесь этими уютными моментами.

ОВЕН 21.03-19.04

Овны ощутят былую страсть и яркость чувств! Готовьтесь к волнующим моментам в отношениях. Чтобы укрепить семейные узы, создавайте романтическую атмосферу. Проводите вечера вдвоем и открыто проявляйте любовь к партнеру. Если вы одиноки, будьте открыты к новым знакомствам!

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Декабрь порадует вас надежными и искренними отношениями с партнером. Пришло время углубить связь и укрепить чувства. Делитесь своими мыслями и желаниями – это поможет обрести еще большую близость. Одиноким следует приоткрыть свое сердце, чтобы встретить кого-то особенного, кто сможет его покорить.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Семейные Близнецы ощутят, что их любовь стала еще крепче. Начало зимы – отличная пора, чтобы за чашкой ароматного чая помечтать о будущем

вместе с близким человеком. Тем, кто пока одинок, стоит довериться своим чувствам. Ведь вполне вероятно, что тот, кто сможет понять вас по настоящему, совсем рядом.

РАК 21.06-22.07

Предновогодняя суета не помешает Ракам создать дома атмосферу тепла и уюта. В отношениях с партнером вы готовы перейти на новый уровень глубины и стабильности. А ваше особое чутье и интуиция помогут выбрать для близкого человека подарок мечты.

ЛЕВ 23.07-22.08

Декабрь принесет вам незабываемую романтику и море страсти! Ваше сердце согреют чувственные моменты с партнером. Захочется проявить царскую щедрость и заботу о близких. Одиноким Львам привлечь достойного партнера поможет уверенность и харизма.

ДЕВА 23.08-22.09

Первый месяц зимы еще раз подчеркнет важность серьезных отношений. Вы будете стремиться к стабильности и надежности. Самое время открыто обсудить будущее с партнером и принять решения, которые давно откладывали.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Весам декабрь приготовил множество сладких моментов. Время романтики, приятных ожиданий и ярких чувственных эмоций уже наступило! Уделите особое внимание красоте и гармонии в отношениях.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Скорпионы проведут этот месяц в созвучии со своим сердцем. Открывайтесь и проявляйтесь рядом с избранником. Сейчас удачное время, чтобы озвучить все незадаанные вопросы, обсудить важные темы и понять, насколько серьезны ваши чувства.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Этой зимой Стрельцы будут наполнены радостью и позитивом, что скажется на любовной сфере самым положительным образом. Будьте готовы к приятным сюрпризам от партнера и ярким моментам страсти.



ESTET FASHION WEEK

Грандиозный праздник роскоши и красоты в самом большом выставочном зале ювелирных украшений Москвы дважды в год собирает более 8000 зрителей, среди которых известные VIP-персоны: бизнес-элита, представители органов власти, популярные деятели искусства, науки и спорта.

Международная ювелирная неделя моды проводится с весны 2011 года и стала знаковым событием фэшн-жизни Москвы. За это время на подиуме свои коллекции представили дизайнеры России, Италии, Франции, Венгрии, Израиля, Туниса, Беларуси и других стран.

Томские звезды модельной школы MAK KIDS представили бренды трех дизайнеров — Надежды Шибиной (Москва), Алены Токаревой (Москва), Светланы Анохиной (Сочи).

Уверенная походка, выразительный взгляд, красота и стиль, грация и величие — так можно охарактеризовать выход наших моделей на празднике моды ESTET FASHION WEEK. Новые знакомства, колоссальный опыт и предложение одного из лучших дизайнеров Москвы стать амбассадором бренда стали результатом поездки команды MAK KIDS на это мероприятие.



Модельное агентство
ул. Красноармейская, 101 а
4 этаж, «Красный экспресс»
тел. 977-838
☎ 8-923-424-42-32
🌐 makkidstomsk

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Меховой салон «**Березка**», ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39 / Ювелирный салон «**Sbleskom**», пр. Ленина, 72, sbleskom.ru, vk.com/sbleskomru / Женская одежда и аксессуары «**Бутик Хмелевская**», ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), тел. 8-923-419-45-61 / Магазин мужской одежды и аксессуаров «**His Story**», пр. Фрунзе, 26, тел.: 50-01-95, 8-913-820-01-95, hisstory.tomsk, vk.com/history.tomsk / Бренд детской одежды «**MINIDINO**», головной офис: г. Томск, ул. Пушкина, 63/8, тел. 8-800-100-51-68; магазин в Томске: ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж), тел. 8-923-427-92-64

ПОДАРОК И АКСЕССУАРЫ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Сеть стоматологий «**COSMODENT**», пр. Фрунзе, 16, тел. 48-44-48, Иркутский тракт, 5, тел. 48-13-61, cosmodent.su, vk.com/cosmodent / SPA-концепт «**Звезда**», ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51, WA 8-913-119-67-52, zvezda-srasopcept.ru / Многопрофильный медицинский центр «**Том Терра**», ул.

Яковлева, 15, тел.: 77-03-03, 777-100, tomterra.ru, vk.com/terra_medica, skenarpride.ru, vk.com/skenar_pride / **Студия красоты Ксении Хмелевской**, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 97-96-72, kseniyasalon.ru / Руководитель фитнес-клуба «Фристайл city», врач-эндокринолог **Ольга Кузнецова**, WA 8-909-538-14-35 / Международный медицинский центр «**Мульти Клиник**», ул. Сибирская, 9/1, ул. Белинского, 20 а, тел. 90-19-41, multiclinic.ru / Магазин косметики, парфюмерии и аксессуаров «**РИВ ГОШ**», givegauche.ru / Мастерская красоты «**Frida**», ул. Дальнеключевская, 16 а, тел. 8-953-914-22-45 / Медицинский центр «**Генелии**», ул. Алтайская, 24; ул. Шевченко, 19, тел. 23-00-00, genelli.ru / Студия перманентного макияжа и красоты **Dear polly**, пр. Комсомольский, 48 (вход со стороны ул. Лебедева), тел. 8-913-820-00-06 / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Салон красоты «**Rube studio**», пр. Ленина, 94 (2-й этаж), тел. 8-913-807-01-70, alexandrarube.ru, vk.com/rube_studio / Салон красоты «**Spring**», ул. Ферганская, 80, тел. 8-923-417-77-97 / Студия красоты «**Chernika nails**», ул. Большая Подгорная, 70, тел. 8-913-850-03-63, vk.com/chernika_tomsk, chernika-nails-tomsk.ru / Косметологическая клиника «**LANTANA**», ул. Усова, 27 а

/ Салон оптики «**Optissimo**», пр. Фрунзе, 40, тел. 52-93-69, optissimo.ru, vk.com/optissimo_optika / Студия завивки волос **Татьяны Телембовской**, ул. Алтайская, 20 (1-й этаж), тел. 8-913-107-07-16, szv-studio.ru / Студия колористики и наращивания волос «**Hairs Secret**», ул. Б. Подгорная, 87 (офис 3), тел. 8-923-449-8181

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Интерьерный салон «**MAESTRO**», ул. Красноармейская, 18, тел. 99-88-01, maestro.tomsk.ru

РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Комплекс ресторанов «**Бамбук**», «**Инжир**», «**ЛЕТО**» кафе, караоке-бар «**Канарейка**» ул. Гагарина, 2, кафе итальянской кухни «**PastaMama**», пр. Ленина, 121, positiveeating.ru / «**Межениновская птицефабрика**», тел. 98-34-91, межениновская-птицефабрика.рф, vk.com/mezheninovskia

ОБРАЗ ЖИЗНИ

«**EXEED центр Элке Авто**», ул. Елизаровых, 82 а, elke-exeed.ru, тел. 900-901 / Психолог, игропрактик, автопсихолог **Цветана Дмитриева**, тел. +7-913-840-15-44, t.me/AvtoPsycholog / **Томский областной Театр драмы**, пл. Ленина, 4, тел. 906-837 / Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Продюсерский центр

«**ARS-Альянс**», модельное агентство «**Fashion Fond**», vk.com/ffmodels_agency, ул. Карташова, 25, тел.: 323-646, 8-913-850-34-40, ars-a.com / Чакролог и нумеролог **Карина Зубрицкая**, t.me/zubrit_chakry, тел. 8-983-344-14-59 / Музыкальные школы «**Не школа гитары**», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-83-26, «**Не школа барабанов**», ул. Дальнеключевская, 18 а, стр. 2, тел. 8-962-787-16-88, «**Не школа вокала**», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-53-10 / Компания бухгалтерских услуг «**Профессиональный стандарт**», г. Томск, ул. Кулева, 3, офис 5; г. Новосибирск, ул. Б. Богаткова, 210/1, оф.404; тел. 8-952-897-59-99, profstandart70.ru / Модельное агентство «**MAK KIDS**», ул. Красноармейская, 101 а (4-й этаж), ТЦ «Красный экспресс», тел. 977-838, WA 8-923-424-42-32, vk.com/makkidstomsk / Туристическое агентство «**Apex Tour**», ул. Киевская, 147, тел.: 505-855, 8-913-820-5855



optissimo_optica



Optissimo

НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ 2024

пр.Фрунзе,40



МАСТЕРСТРОЙКОМПЛЕКТ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВО ОТДЕЛКА

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




Бронирование строительства
на 2024 г. ведется заранее

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

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



ТРАВМАТОЛОГИЯ И ОРТОПЕДИЯ

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

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ