

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ДЕКАБРЬ 2022
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
НАТАЛЬЯ
ЗЯБЛОВА

ПОДАРКИ
САМЫМ
ЛЮБИМЫМ

ПЛАНЫ НА ВЕЧЕР

ПИДЖАКИ ИЗ БАРХАТА, ОБЛЕГАЮЩИЕ МИНИ,
ТОПЫ С ПАЙЕТКАМИ И ДРУГИЕ НОВИНКИ

16+





С Новым годом!



SALE

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

Сроки проведения акции уточняйте в салоне.



СДЕЛАЙ ЗАКАЗ
К НОВОГОДНЕМУ
СТОЛУ!

*Сладкого
2023 года!*



4 ФИЛИАЛА TORTA

- 📍 ул. Гоголя, 55
- 📍 ул. Фрунзе, 98
- 📍 Наб. реки Ушайки, 16
- 📍 Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 32

www.torta-torta.ru

Доставка сладостей по всему городу!
Заказывай +7 (3822) 99-54-01

КОНДИТЕРСКАЯ
TORTA



*Зимняя
коллекция*

Березка

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

С

первым снегом у каждого из нас в душе немедленно поселяется новогоднее настроение. Ощущение сказки, предвкушение чуда, как в детстве. Новый год – замечательный праздник, свободный от любых дополнительных смыслов. Один год закончился – другой начался. Вот и повод для радости!

В сети ходит сейчас мем – кучка людей стоит у закрытой двери, на которой написано «2023», и боится ее открыть. Да, такое ощущение тоже есть, наверное, у многих. Слишком уж драматичным выдался 22-й. На такое количество потрясений и перемен никто, пожалуй, не рассчитывал.

А еще есть у нас традиция – желать, чтобы новый год был успешнее и счастливее предыдущего. Так вот, на этот раз, я думаю, у нас есть все основания в это верить. Темные и светлые полосы в жизни всегда чередуются.

Мы учимся на ошибках. Мы развиваем способность адаптироваться к самым невероятным обстоятельствам. Мы хотим радоваться жизни. Мы умеем любить.

Давайте пожелаем друг другу счастья и успеха в Новом 2023 году!

Елена Бальбурова,

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



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**

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

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

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

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

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

vk.com/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 8 декабря 2022 года. № 12 (155). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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

САЛОН
НАРЯЖАТЬСЯ
КРАСИВО

BEATRICE


ITALIA

Салон женской одежды «Наряжаться красиво»,
пр. Ленина, 60, тел. +7 953 920 19 27  nkrasivo.tomsk



Пришел декабрь — необыкновенный месяц, который все-таки умеет творить чудеса. Чем тогда иначе объяснить то, что нам по-прежнему хочется наряжать елку, причем, чем раньше, тем лучше. Встречаться с друзьями. Выбирать подарки. Быть здоровыми, успешными, счастливыми. Строить планы. Надеяться на лучшее.

Если вы, как и я, смогли наполниться таким настроением, желаю вам в новом году как можно дольше сохранять в себе состояние душевного равновесия, быть добрее друг к другу, находить не поводы для разногласий, а точки соприкосновения. Психологи говорят, что все, что человеку нужно, есть у него внутри. И порой нам просто необходимо побыть некоторое время наедине с собой и своими мыслями, посмотреть вдохновляющий фильм, проявить заботу о себе самом. Но даже в такие моменты важно понимать: рядом непременно должны быть люди, которые вас любят и чья любовь взаимна. Встретимся на страницах «Дорогого» уже в новом, 2023-м, году!

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



стр. **66**



69

Пиджаки из бархата, облегающие мини, топы с пайетками и другие новинки, которые помогут провести новогоднюю ночь с блеском – в нашем обзоре.

стр. **68**



110



Макияж и укладка: Катерина Кабанец, vk.com/katerinapromakeup
Локация: мебельный бутик «Ангураж», angurazh.net
Образ предоставлен: MOSAICO family, onlinemosaico.ru

MOSAICO
Family



www.onlinemosaico.ru

ул. Набережная реки Ушайки, 10
тел. 51-45-61





86



стр. 63



На обложке: Наталья Зяблова
Макияж и укладка: Анастасия Плеханова
Украшения: Augusta accessories
Стилист съемки: Дарья Тарасенко

ФРЕШ

- 8 Письмо редактора
- 14 Вещи с именем

ЛЮДИ

- 18 Лицо с обложки
Наталья Зяблова
- 24 Звезды
Аня Тейлор Джой
- 30 Герой номера
Сергей Юрьев
- 40 Кино
Татьяна Бабенкова
- 42 Спецпроект
К Новому готовы

63



Каждый вечер
на высокой ноте



Канарейка
караоке-бар

ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11, positiveeating.ru

Декабрь 2022

LOOK&STYLE

60 Подарки
Самым любимым

63

70 Обзор
Планы на вечер

82 Новости

BODY&BEAUTY

84 Выбор редакции

86 Здоровье
Не ставьте на паузу

FUN&TOYS

98 Спецпроект
Леди в деле

104 Спецпроект
Dolche Vita

110 Вкус жизни
Вкус мяса



62

В каждом номере

120 Светская хроника

125 Гороскоп

126 Девушка месяца
Дарья Лапай

127 Модные адреса



77

Известный своей страстью к богатой цветовой палитре, римский Дом Bulgari создал миниатюрную сумку Serpenti Forever Sphel, вдохновившись насыщенной, искристой шпинелью. В этом уникальном творении соединилось искусство ювелиров и кожаных мастеров Bulgari.

стр. 86



SB

ALEXANDER BOGDANOV





ПРАЗДНИК ЖИЗНИ

Знаменитый веер, характерный для Дома Bulgari, наследника римских традиций, лег в основу новых произведений культовой коллекции Divas' Dream. Веселые и яркие, новые интерпретации этого символа исполнены раскрепощенной элегантности, а выразительности прекрасным непрозрачным камням добавляет сияние изящной бриллиантовой оправы.



МАЛЕНЬКАЯ ПРЕЛЕСТЬ

Знаковая коллекция Petit Joli ювелирного бренда Pasquale Bruni, вышедшая впервые в 2020 году, пополнилась новыми оттенками. К существующей палитре цветов Pasquale Bruni добавил насыщенный, полный энергии и любви к жизни карнелиан, и букет драгоценных цветов засиял еще ярче.



ГОРНЫЙ ОРЕЛ

Культовую коллекцию элегантных спортивных часов Alpine Eagle Chopard дополнил моделями с 33-миллиметровым корпусом, рассчитанным на тонкое запястье. Часы предлагаются в шести версиях, выполненных из эксклюзивного стального сплава Chopard Lucent Steel A223 и из 18-каратного «этичного» розового золота. Часть средств, вырученных от продажи этих моделей, компания перечислит в Фонд Alpine Eagle. Деятельность этого фонда уже позволила вернуть популяцию орлана-белохвоста в район бассейна Женевского озера.



В ЗОЛОТОМ СЯНИИ

Сияющая расплавленным золотом элегантная сумка-тоут из новой коллекции итальянского бренда Coccinelle полностью отвечает его концепции новой классики. Стиль Coccinelle, что в переводе с французского значит «божья коровка», неизменно воплощает в себе изящество и романтичность, тонкий вкус и легкую беспечность, присущие тем, кто знает, что такое успех.

Гармония как стиль жизни

Начиная нашу беседу, Наталья Зяблова, главный врач косметологической клиники «LANTANA», неожиданно попросила: «Очень хочу, чтобы вы написали, что моя родина — Сростки. Горжусь тем, что моим земляком был Василий Шукшин, что мое детство прошло на Алтае, среди совершенно потрясающих людей, там, где живут мои родные».

Текст: Софья Ломовская. Фото: Алексей Почеревный

Наталья поделилась с нашей редакцией воспоминаниями о своем счастливом и очень творческом детстве. И рассказала, почему неожиданно для всех решила пойти в медицину, почему иногда карьерный успех влечет за собой выгорание, и почему она предпочитает гармонию во всем: во внешности своих пациентов, в работе своей клиники, в личной жизни.

— Наталья, ведь желание стать врачом не приходит в один день. Откуда оно появилось у девочки из семьи педагогов,

и как вам удалось поступить в СибГМУ?

— В моем случае медицина стала мечтой действительно в один день. Когда я училась в 7-м классе, мама отвезла меня в Бийск, в косметологическую студию на чистку лица. В 90-х профессии врача-косметолога еще не было, и уровень услуг был на уровне «подышать над ромашкой», но я сразу же сказала: «Хочу этим заниматься!».

Не могу сказать, что родители были в восторге от моей идеи, искренне считая, что «ребенок перебесится». (Улыбается.) Медучилище отвергли категорически, да и в

Макияж и укладка: Анастасия Плеханова,
салон красоты «Алессандро», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20
Локация: фотостудия «Маска», ул. Говорова, 19 в, стр. 1, 3-й этаж,
vk.com/fotostudiomaska_tsk, тел. +7-913-110-56-08
Украшения: Augusta accessories, ЦУМ, тел. +7-913-852-55-00,
vk.com/augusta_accessories
Стилист съемки: Дарья Тарасенко, тел. +7 913-855-46-47
Посуда и аксессуары: Интерьерный салон «MAESTRO»,
ул. Красноармейская, 18, maestro.tomsk.ru



медуниверситет, сказали, не смогу поступить. А я еще и крови боялась. И все-таки в 10-11 классах ездила в Бийск на выездные курсы (тогда еще экзамены сдавали очно), приняла участие в олимпиаде, в итоге по общему баллу и результатам олимпиады прошла в медицинский.

Правда, на дерматовенерологию я сначала не поступила из-за высокого проходного балла. Поэтому стала неврологом, чем очень обрадовала родных, решивших, что я все-таки буду «нормальным» врачом, который сидит в поликлинике и принимает пациентов. Профессия врача-косметолога появилась только в 2009 году, когда мы оканчивали вуз.

— *И все же сегодня вы занимаетесь именно косметологией и даже имеете собственную клинику. Это же бесконечно далеко от неврологии...*

— 10 лет я шла к тому, чтобы соз-

стей своей клиники. Согласны?

— Врач-косметолог должен выглядеть гармонично. Да, конечно, отчасти сам доктор является рекламой своих услуг, он должен быть привлекательным, ухоженным... Но я — за естественную красоту. Любой человек прекрасен по-своему, и я мечтаю сохранять природную внешность каждого своего пациента. У меня этот дар, наверное, врожденный — разглядев истинную красоту людей, чуть-чуть подработать в них что-то, незаметно улучшить, но при этом не переходить границы.

Есть на моей родине легенда про женщину, которую звали «Золотая Луна». На алтайском это имя звучит как Алтын-Ай. Когда на землях ее племени началось наводнение, она сначала предложила разобрать дома и построить из них плоты, а когда нечем было скреплять бревна, отрезать волосы и сплести из них веревки, а из золотых украшений выковать

вышенных требований. Косметология — это не лечение старости. Да, мы можем скорректировать проблемы, но остановить старение — не в наших силах. Конечно, наше время позволяет круто следить за собой, ухаживать всеми возможными способами, но, повторюсь, главное — восприятие себя в гармонии. Глобальное недовольство собой — только от наличия внутренних проблем: ты можешь сделать все что угодно, прибегнуть к хирургическому вмешательству — и все равно не будешь себе нравиться.

Сейчас появилось понятие «девушки без возраста». Непонятно, то ли им 25, то ли 40. Но, когда «девушка» в 60 выглядит на 35 — это классно. А когда молодой женщине всего 23, а ты дашь ей все 30 — это грустно. Замечаю, что в Томске женщины с трудом отказываются от «украшательства»: наращенные ресницы, надутые губы... Не зря Влад Лисовец говорит, что такая любовь

Сегодня я все чаще вижу, что женщины стали воспринимать особенности своей внешности более спокойно, не приходят с чужой картинкой и не просят сделать «как у Джоли».

дать свою клинику. Думаю, что это не так уж и много. Лечебный факультет СибГМУ, интернатура по неврологии, курсы массажа, через 5 (!) лет, наконец-то, «корочки» по дерматовенерологии и косметологии, в 2021 подтверждение своей квалификации. Плюс у меня есть еще одно заочное образование — менеджер здравоохранения. Я училась, чтобы понимать, как надо все создавать с нуля, как развивать, чтобы знать существующие нормы, стандарты, законы и так далее. И все получилось, как я мечтала когда-то.

— *Наталья, часто говорят, что врач-косметолог должен выглядеть как реклама возможно-*

гвозди. На этих плотях целый народ и попал на богатую землю, которая позже получила название Алтай. В благодарность за спасение люди выковали из золотых гвоздей скульптуру «Золотая Луна». Мама часто мне говорит: «Ты как Золотая Луна у нас. Все время для людей. Думаешь у каждом, непременно хочешь помочь всем, кто к тебе обращается...»

— *Пациенты часто требуют невозможного? Остановить время и даже повернуть его вспять — это реально при нынешнем уровне медицинской косметологии?*

— Мои пациенты понимают, что основное — это уход, и не имеют за-

ко всему искусственному с головой выдает провинциалок. Сейчас иногда убираю девочкам объем губ, и слышу: «Ой, а я красивая без них». Надо ориентироваться на свою природу. Посмотрите детские фотографии и попытайтесь быть гармоничной именно относительно себя. Сегодня я все чаще вижу, что женщины стали воспринимать особенности своей внешности более спокойно, не приходят с чужой картинкой и не просят сделать «как у Джоли».

— *Вы относитесь к тем специалистам, которые все процедуры своей клиники пробуют на себе?*

— Могу сказать, что инъекционные и уходовые процедуры я сначала

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Костюм: TESO, ул. Беленца 9/1, 2 подъезд, 4 этаж, тел. +7-903-951-81-11



Блуза, баска: магазин женской одежды DAISYKNIT,
daisyknit.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

пробую на себе. Не каждая методика подходит любому человеку, ведь она изначально предназначена для разного типа кожи и возраста. Пусть вреда от нее не будет, но зато и эффекта тоже. Только при грамотном назначении мы получаем выраженный результат: кому-то требуется увлажнение кожи, кому-то поможет пептидная коррекция.

— Предпочитая гармонично относиться к внешности, вы пытаетесь гармонично выстраивать и свою жизнь в целом?

— Да. Хотя жить в гармонии — это сложно, это постоянная работа над собой. Когда ты внутри заряжен на состояние баланса, открыт для других —

контролем, при этом научилась отпускать ситуацию. Это ведь тоже про гармонию? (Улыбается.)

— Многие считают, что уж кто-кто, а врач-косметолог, работающий с эстетикой, реже подвержен профессиональному выгоранию. Это так?

— С выгоранием я сталкивалась часто. Бывало, что и 20 пациентов за день принимала, а общение с ними — это ведь «раздача» себя. Выходишь после работы — и просто разговаривать ни с кем не хочешь. Мои сотрудники знают, что, когда я веду прием, то не могу отвлекаться на другие моменты, по всем вопросам, связанным с клиникой, лучше подойти ко мне

Сама себе поразилась: а почему не на Мальдивы? (Улыбается.)

— Попасть на обложку «Дорогого» — что это значит для вас?

— Это вообще авантюра на данный момент. (Смеется.) Мне позвонила менеджер журнала, и все как-то само сложилось. У меня один-единственный выходной, и, хотя я на незнакомые номера не отвечаю обычно, но тут взяла трубку. Мне говорят про обложку, но у меня ведь особенных амбиций нет, поэтому отвечаю: «Спасибо, не хочу». Потом подумала... Звоню мужу — не отвечает, маме — не отвечает. И опять вопрос себе — хочешь или нет? Вспомнила как на 6-м курсе, листая какой-то журнал, разглядывала об-

Когда ты внутри заряжен на состояние баланса, открыт для других — к тебе подходят люди на тех же частотах. У меня на работе замечательный коллектив — мы все на одной волне...

к тебе подходят люди на тех же частотах. У меня на работе замечательный коллектив — мы все на одной волне, работаем в полном взаимопонимании, не любим склоки, но при этом я постоянно тружусь над отношениями в команде. И пусть у нас в клинике не суперремонт, зато все говорят, что здесь особенная притягательная энергия. Соглашусь: я люблю красиво встречать гостей — и в клинике, и дома. С друзьями тоже предпочитаю общаться в гармонии.

В семье, конечно, непременно нужно выстраивать исключительно гармоничные отношения. Я много работаю, но планирую день так, чтобы проводить время с ребенком. Вечером, даже очень уставшая, читаю ему сказки, выходные также посвящаю сыну. И папа наш уделяет внимание ребенку, и я провожу время с мужем. Семья — это всегда сложная работа.

Как гиперответственная натура, я хочу, чтобы все было под моим

более удобное время. Трудно быть врачом-специалистом и главным врачом. Но я пытаюсь себя «вытягивать» из таких состояний: могу пойти на танцы или в бассейн, уехать на отдых, обратиться к специалисту, если совсем тяжело. Выгорание ведь бывает не только профессиональное. У меня был период, когда я загналась, ушла в депрессию. И психотерапевт дала мне совет: «Просто скажи мужу, что хочешь побыть одна, это же нормальное желание». Поэтому супруг, который доверяет мне безусловно, может забрать ребенка и уехать с ним на дачу на 3 дня, оставить меня, если я загружена делами. Сегодня я научилась отстраивать свой тайм-менеджмент и избегать возникновения негативных ситуаций. Как-то в один из тяжелых периодов я села и спросила себя: «А что мне нужно сейчас?» И была удивлена, насколько простых вещей я хочу: сходить в поход в горы, отправиться на йога-тур.

ложку и думала, надо бы и мне на нее попасть когда-нибудь. И тут решила: и время подошло, и возраст — ладно, надо идти. Дала согласие, а потом уже и родственники начали перезванивать. Сначала мама: «Если отказалась, ты не моя дочь». (Смеется.) Мама правильно заметила: «Значит, ты созрела для такого шага. Раз тебе дается это — бери. Такое ведь не каждый день предлагают». И муж поддержал, зная, как меня привлекает участие в творческих проектах: «Тебе же нравятся такие штуки». Молодая коллега отреагировала: «Мы будем очень тобой гордиться!» А тут я еще вспомнила, как моя бабушка, директор школы, однажды принесла газету со своей фотографией и сказала: «Вот когда-нибудь и тебя тоже напечатают». Это же здорово, когда твои мечты сбываются.

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

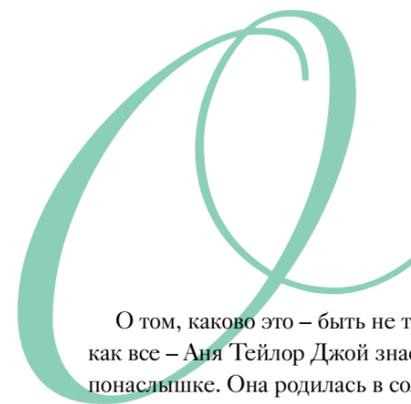
ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЕВА!

DIOR_AnyaTaylorJoy@_Sami Darsin

Фото: 123RF, ThePlace

Роль гениальной шахматистки Бет Хармон в сериале «Ход королевы» принесла Ане Тейлор-Джой мировую известность. Сегодня волоокая актриса с внешностью марсианки востребована как никогда – именно ей предстоит сыграть молодую Фуриосу в продолжении культового фильма «Безумный Макс: Дорога ярости».

Текст: Валерия Клименко



О том, каково это – быть не такой как все – Аня Тейлор Джой знает не понаслышке. Она родилась в солнечной Флориде, однако не считает ни этот штат, ни Америку своим домом. Да, у нее есть американское гражданство по праву рождения, но в душе она истинная аргентинка. Именно в Буэнос-Айресе Аня и провела большую часть детства, в загородном доме с собственной фермой. Испанский – ее родной язык, на нем говорят между собой ее родители.

Отец будущей звезды – аргентинец английского и шотландского происхождения, а мать – дочь испанки и англичанина, британского дипломата. Такому фейерверку генов Аня и обязана своей необычной внешностью, из-за которой она сильно страдала в школьном возрасте. В шесть лет вместе с семьей она переехала из Буэнос-Айреса в Лондон, однако так и не смогла стать своей в новом коллективе. «Я была слишком англичанкой, чтобы быть аргентинкой, слишком аргентинкой, чтобы быть

англичанкой и слишком американкой, чтобы быть кем-то еще. Другие дети просто не понимали меня», – как-то призналась в интервью Аня.

Адаптация в новой стране далась ей непросто. На первых порах она категорически отказывалась учить английский и не хотела посещать школу, где большую часть времени просто плакала в туалете из-за насмешек одноклассников. В изучении языка ей очень помог дядя, который как-то принес домой книгу про Гарри Поттера. Волшебный мир Хогвартса стал для Ани своеобразным убежищем, где она скрывалась каждый раз, когда оставаться в реальности было невыносимо.

В шестнадцать лет Аня приняла окончательное решение бросить школу и даже написала эссе, в котором подробно аргументировала свой выбор родителям. Те поддержали ее и оплатили курсы актерского мастерства. Однако уже спустя год Аня начала сама зарабатывать на жизнь. Однажды, гуляя с собакой в районе лондонского универ-

мага Harrods, девушка заметила, что ее преследует незнакомая черная машина. Она так перепугалась, что бросилась бежать, но услышала вслед женский голос: «Если остановишься, никогда об этом не пожалеешь».

Так будущая знаменитость познакомилась с владелицей агентства Storm Models Management Сарой Лукас. Опыт работы моделью принес Тейлор-Джой не только первые деньги, но и связи. На одной из съемок она познакомилась с актером Алленом Личем, известным по сериалу «Аббатство Даунтон», который в свою очередь представил девушку своему агенту.

Робкие шаги Ани в большом кино были не самыми удачными. Сперва она провалила кастинг для фильма «Малефисента» с Анджелиной Джоли в главной роли, из-за чего прорыдала несколько дней к ряду. Попав на съемочную площадку подросткового триллера «Академия вампиров», она появилась в небольшом эпизоде, который впоследствии вырезали при монтаже.



Фото: Kanya Iwana

ЗВЕЗДЫ

Тейлор-Джой не раз ПРИЗНАВАЛАСЬ, что ей ИНТЕРЕСНЕЕ всего ИГРАТЬ СЛОМЛЕННЫХ и психически нестабильных героинь. «Они словно ПОЗВОЛЯЮТ мне РАССКАЗАТЬ их историю».



Фото: Sebastian Faena

Долгожданный успех пришел к ней после съемок в фильме ужасов Роберта Эггерса «Ведьма». В картине Джой сыграла юную Томасин, девочку с inferнальной, мистической красотой. Ее работу высоко оценил сам Стивен Кинг, после чего за восходящей звездой на долгие годы закрепилось звание новой «королевы крика».

Настоящим коммерческим успехом стало участие Ани в психологическом триллере «Сплит», где она сыграла выжившую жертву серийного убийцы. Компанию в кадре ей составил Джеймс Макэвой, с которым актриса чуть позже снялась в сиквеле фильма «Стекло».

Фото: 123RF, ThePlace

Styleavenue

КОЛЛЕКЦИЯ
PALOMA
Толубка

РУССКИЙ ШАРМ
ART БУТИК

ТОМСК, ул. НИКИТИНА 99, МОДНАЯ ГАЛЕРЕЯ «АНТЕПРИМА». Тел.: 8 (961) 098 19 33

T.ME/RUSKIYSHARM VK.COM/RUSSHARM

The advertisement features two pieces of jewelry: a necklace with a bird pendant and a tassel, and a matching bracelet. The background is a soft-focus green with floral elements.



Вот уже несколько лет СЕРДЦЕ главной ИНОПЛАНЕТЯНКИ Голливуда ЗАНЯТО – его ПОХИТИЛ рок-музыкант Малкольм Макрей.

Через мистических и фантастических сценариев была удачно прервана нестандартной для Тейлор-Джой работой над исторической драмой «Эмма» по одноименному роману Джейн Остин. По словам актрисы, образ главной героини вызывал у нее резко негативные эмоции, однако она смогла с ними справиться, чтобы сыграть Эмму максимально достоверно.

Тейлор-Джой не раз признавалась, что получает удовольствие, играя именно сломленных и психически нестабильных героинь. «Я словно выступаю в роли их доверенного лица, которому они позволили рассказать свою историю», – говорит актриса. Именно поэтому каждый сыгранный персонаж по особому ей памятен и дорог. Она взяла даже за правило забирать со съемочной

площадки на память какой-нибудь незначительный сувенир или предмет одежды, словно ценный трофей.

К работе над ролью шахматистки-вундеркинда Бет Хармон в сериале «Ход королевы» Аня готовилась с особой скрупулезностью. Игре в шахматы ее с нуля обучал американский гроссмейстер и тренер Брюс Пандольфини. Чтобы быть в кадре более убедительной, актрисе важно было играть не просто постановочные партии, а понимать, что происходит на доске. Она даже придумала для своей героини авторские пассы руками, которые выглядели на экране невероятно эффектно.

«Обычно я не особо готовлюсь к роли, работаю скорее интуитивно. Но Бет заставила меня попотеть, потому что я росла и развивалась вместе с ней.

Мне было важно понимать, что с ней происходило в пятнадцать лет, а что в двадцать один год. Была ли у нее первая любовь? Какие у нее были отношения с матерью», – делилась в интервью Тейлор-Джой.

Сериал «Ход королевы» стал самым популярным и коммерчески успешным мини-сериалом в истории Netflix, а Аня получила не только мировую известность, но и признание кинокритиков. За роль Бет Хармон она удостоилась множества наград, начиная от «Выбора телевизионных критиков» и премии Гильдии киноактеров США, заканчивая статуэткой «Золотой глобус».

Сегодня актриса ловко балансирует между самыми разными киножанрами, уверенно примеряя новые амплу. Например, она сыграла славянскую колдунью Ольгу в фильме «Варяг» режиссера Роберта Эггерса, с которым работала над картиной «Ведьма». Этой осенью наслаждаться игрой Тейлор-Джой можно было в компании блистательного Райфа Файнса – вместе они сыграли в комедийном триллере «Меню» с неожиданной и захватывающей развязкой.

Впрочем, сейчас все внимание поклонников приковано к предстоящим съемкам приквела культового фильма «Безумный Макс: Дорогая ярости». Ане предстоит воссоздать образ юной Фуриосы, которую в свое время гениально сыграла Шарлиз Терон. Однако красавице не привыкать к трудностям, ведь она уже давно научилась не считаться ни с чьим мнением и уверенно идти вперед.

Что же касается личной жизни актрисы, то вот уже несколько лет сердце главной инопланетянки Голливуда занято – его покорил харизматичный рок-музыкант Малкольм Макрей. Поговаривают, что минувшим летом пара сыграла тайную свадьбу параллельно с Дженнифер Лопес и Беном Аффлеком, зная, к чему будет приковано все внимание общественности. Стратегически верный и очень продуманный ход в духе истинной шахматной королевы.



«Сибирь» — это ресторан с настоящим советским характером! Нам доверяют самые важные мероприятия, ведь мы знаем, как воссоздать ностальгическую атмосферу тех лет. Совершите целое гастрономическое путешествие во времени, оценив не только вкус любимых и популярных блюд советской эпохи, но и их неповторимую подачу и сервировку.

Встречайте новогодние праздники в лучших традициях образцового советского застолья вместе с нами! Ведь не важно, кто ты — важно, как ты отдыхаешь!

Сибирь
ресторан

пр. Ленина, 91, тел. 53-02-02

ТЕРРИТОРИЯ ДОВЕРИЯ

Фундаментальные медицинские знания, солидный практический опыт, современные технические возможности — плюс частичка души каждого специалиста. Такова формула, по которой уже более 20 лет живет в нашем городе Центр перинатального здоровья.

Добро пожаловать на эту территорию здравого смысла и доверия! А слово «перинатальный» на фасаде... Просто именно с этого все начиналось, но постепенно росло, ориентируясь на потребности пациентов. И сегодня превратилось в современный многопрофильный медицинский центр, команда которого способна помочь томичам абсолютно всех возрастов — и совсем маленьким, и вполне взрослым.

Гостями нашей редакции стал дружный врачебный коллектив ЦПЗ. А с его основателем и главным врачом, доктором медицинских наук, акушером-гинекологом Сергеем Юрьевичем Юрьевым мы подробно поговорили о том, как функционально изменился Центр за два десятилетия, о важности научного подхода к работе и о том, как частная томская медицина становится полем для разработки и внедрения инновационных технологий на федеральном уровне.

— Сергей Юрьевич, уже более 35 лет вы посвятили работе акушера-гинеколога, а как на свет появился сам ЦПЗ?

— После окончания СибГМУ я работал в роддоме №4, там начал заниматься наукой (благо, уже тогда на его базе была кафедра акушерства), осваивал иммунологию, лазерную терапию. Мы первыми в области занялись так называемыми скрытыми внутриутробными инфекциями: патологией беременных и новорожденных, связанной с хламидиями и микоплазмами. Это было время революционных прорывов в лабораторной диагностике — появилась иммунофлюоресценция, потом ПЦР. Чтобы эффективно внедрять новейшие технологии, нужна была своя база. Собственно, Центр перинатального здоровья — это «сплав» Лаборатории современных диагностических систем (одной из первых ПЦР-лабораторий в Томске) и Центра перинатальных инфекций. Мы их соединили в 2003 году, и с тех пор у нас клиническое и лабораторное звенья работают вместе.

Постепенно коллектив рос, привлекал новых специалистов. Здоровая мама, здоровый папа, здоровый малыш — это же части неразделимого целого. Вслед за педиатрами и неврологами у нас появились урологи-андрологи и иммунологи. Рамки бюджетной практической медицины не могут обеспечить быстрое развитие нового. Чтобы чувствовать себя свободнее, в 1999 году мы арендовали помещение в ЦНИЛ СибГМУ, а в 2003-м обособились в новом здании на Сибирской.

РАБОТАЕМ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

— Какие направления сегодня представлены в Центре?

— Ключевым направлением клиники осталось акушерство и гинекология. Наверное, если директор — акушер-гинеколог, то остальным деваться некуда. (Улыбается.) По амбулаторному акушерству есть все, включая ведение беременности высокого риска, диагностику и лечение привычного невынашивания и бесплодия.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Лечение хронических гинекологических заболеваний стараемся проводить «под ключ»: полное обследование, затем консервативное лечение, если необходимо – направляем на оперативное. Причем офисная гистероскопия у нас своя — это дневной стационар. Далее — комплексная реабилитация с применением физиотерапии, рефлексотерапии и т.д. Аппаратуру обновляли в этом году.

Такие направления, как урология и андрология, растут уже сами по себе. У нас работают ведущие томские специалисты в этой сфере — О. Б. Веженков, И. А. Колмацуй, есть современное оборудование, доступна офисная эндоскопия, которая позволяет делать цистоскопию прямо здесь — быстро, без наркоза и госпитализации.

Мы также можем гордиться нашими педиатрами — они же неонатологи, которые ведут новорожденных до месяца и детей до года. То есть мамы, выписавшись из роддома, если их малышам требуется дальнейшее наблюдение, вновь приходят к нашим врачам. У нас есть детские невролог, ЛОР, уролог. В Центре очень хорошая ультразвуковая диагностика с экспертным уровнем оборудования, лаборатория оперативно выполняет весь комплекс анализов.

— Но ЦПЗ ведет прием не только женщин репродуктивного возраста и детей первых лет жизни?

— Разумеется, нет. Наша многопрофильная клиника давно переросла свое перинатальное предназначение. Поэтому не стоит судить лишь по названию. (Смеется.) В штате ЦПЗ есть замечательные неврологи — Л. А. Смирнова, Н. Н. Минченко. Наталья Николаевна еще и врач-физиотерапевт. Есть великолепный гастроэнтеролог Н. В. Студницкая. О. А. Гейниц, одна из ведущих нефрологов ОКБ, также ведет прием в ЦПЗ. Наш терапевт Е. Л. Подрезова с самого начала пандемии ковида была ведущим терапевтом респираторного госпиталя. То есть у врачей Центра очень высокий уровень экспертности и огромный практический опыт.

— Вы упомянули физиотерапию, с чем связано ее появление в ЦПЗ?

— Я же говорил, что мы начинали с лазеротерапии еще в 90-х! Если серьезно, то перекокс в сторону лекарственной медицины становится все более заметен, желание получить лечебный эффект без побочных явлений велико, а сочетание здорового образа жизни, правильного питания, лечебной физкультуры, физиотерапии и одного — ну, двух — лекарств подчас творит чудеса. Иногда при привычном невынашивании беременности проблема патологии свертывающей системы может быть решена за 8 сеансов компрессионного аппаратного массажа верхней конечности! Или, к примеру, хронический простатит требует просто сочетания электропроцедур, магнитотерапии и внутривагинальной грязевой аппликации — пожалуйста, каждый день по 40 минут и почти на курорт съездил! Правда, без моря...

Хроническое воспаление, хроническая боль — все это прямые показания к физиотерапевтическим методам воздействия. Неврологи, андрологи, гинекологи Центра перинатального здоровья уже не мыслят реабилитацию пациентов без этих факторов. Физиотерапия в ЦПЗ представлена очень мощно и великолепно совмещается с массажем, рефлексотерапией, гирудотерапией. У нас очень хорошие специалисты по разным видам массажа — для малышей с нуля и для взрослых. Это еще один секрет работы «под ключ», до полного оздоровления организма.

— Врачи других медучреждений направляют к вам пациентов? Есть ли в ЦПЗ уникальные возможности,

**АУТОПЛАЗМОТЕРАПИЯ PRP —
один из НОВЕЙШИХ СПОСОБОВ
устранить причины, по которым не
наступает или постоянно прерывается
БЕРЕМЕННОСТЬ.**

Сегодня Центр перинатального здоровья – это два просторных этажа многопрофильных клиники и лаборатории, осуществляющих комплексное обследование и восстановление здоровья пациентов всех возрастов.

которыми не располагают другие клиники?

— Наш центр имеет, конечно, постоянных пациентов, которые приходят сюда именно на специалистов. Но, с другой стороны, спрос завязан и на новые технологии, которые у нас появляются, на методики диагностики, по которым работаем только мы.

Возьмем ЭЛИП-тест. Этот анализ крови позволяет проанализировать аутоиммунные патологии, из-за которых не наступает или прерывается беременность. Это очень сложный инструмент. Мы его освоили, поскольку занимаемся иммунологией. Тут мы монополисты. В крупных медицинских лабораторных сетях вы такой услуги не найдете, им это не очень выгодно: анализы редкие, сложные, завязаны на консультирующего врача. Но сам я как раз консультирующий врач, и мне это интересно. А как профессор кафедры я могу рассказать студентам и на курсах повышения квалификации акушеров-гинекологов о новом методе, его тонкостях, обсудить результаты. Не хочется ведь погрязнуть в рутине. Хочется, чтобы пациентки в Томской области могли получать современную медицинскую по-

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



мощь. Вот мы и пытаемся построить умную, способную на перспективное развитие систему.

«ТОЛЬКО ПО ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ»

— Расскажите, пожалуйста, про ваших сотрудников. Многие из них с вами с самого основания Центра. Какие качества вы цените как руководителя?

— В ЦПЗ остаются только по взаимной любви — те, кто нравится нам, и кому здесь тоже нравится. (Улыбается.) Как правило, врачи уходят только, если переезжают в Москву или куда-то дальше. Без сомнения, у нас своя атмосфера. Очень дорого было услышать от одного из врачей: «Я работаю в нескольких коллективах, но комфортно мне только здесь».

Думаю, что самое ценное в наших сотрудниках — это, во-первых, профессионализм, второе — человеческие качества и определенная культура, дисциплина. Опять-таки, если говорить о характери-

стике людей: здесь почти все совместители, то есть, работая здесь, они не бросают прием в государственных лечебных учреждениях.

— Вас не смущает такое совмещение?

— Нет, абсолютно. Более того, мы прекрасно понимаем, что «закуклившись» в частной клинике, через пару лет ты потеряешь важные навыки — нам, врачам, надо «вариться» в общем профессиональном котле, чтобы здесь было что отдавать. При этом у медиков, как и в любой другой профессиональной среде, есть личности, которым «больше других надо» (речь не о финансовой стороне вопроса). Они ищут новые возможности развития для себя, своей сферы деятельности. И находят их — в том числе — в Центре перинатального здоровья.

НАУЧНЫЕ ИННОВАЦИИ

— Научно-исследовательский подход необходим для работы в вашем коллективе?

— Сложный вопрос... У нас занимается наукой предложено каждому, но делают это далеко не все. С одной стороны, в частной медицине врач сейчас имеет больше возможностей совмещать практику с наукой, работать с новейшими методиками и технологиями. У больницы с ОМС-финансированием задачи и возможности другие. С другой — речь о непременно написании кандидатских диссертаций не идет. Реально просто некогда: у некоторых наших специалистов бывают еще и ночные дежурства. «Чистой наукой» могли бы заниматься мои аспиранты, но они тоже врачи, им надо работать еще больше и учиться, и зарабатывать. Но одно безусловное общее правило у нас имеется: научные статьи, последние исследования читают все сотрудники, потом обмениваемся мнениями. Всегда сообщаем друг другу о новых интересных публикациях. Иначе работать невозможно.

— Какого рода исследования ведутся вами сейчас, по каким направлениям?

С помощью **ФОНОКАРДИОГРАФА** врач сможет дистанционно и круглосуточно наблюдать за **СЕРДЦЕБИЕНИЕМ** плода.

И, заметив предвестники ухудшения состояния, вовремя госпитализировать ПАЦИЕНТКУ.

— Основное направление понятно: снижение уровня мертворождаемости, заболеваемости и смертности новорожденных в Томской области за счет внедрения новых перинатальных технологий. В частности же, речь идет о профилактике плацентарной недостаточности у женщин из группы высокого риска, мониторинге состояния плода при осложненной беременности. Пытаемся усовершенствовать систему прогнозирования задержки внутриутробного роста плода, а также оптимизировать алгоритм ведения беременности и родоразрешения пациенток с гестационным диабетом.

Большая наука, как правило, неподъемна для малого предприятия, тем более в одиночку. Мы активно сотрудничаем с СибГМУ, Областным перинатальным центром, НИИ Медицинской генетики. Сейчас готовим большой совместный проект с Центральным институтом акушерства и гинекологии им. В.И. Кулакова. Надеемся в апреле выиграть грант, тогда на ближайшие четыре года наша научная работа получит полное материальное обеспечение.

— **Как происходит разработка и внедрение новых решений?**

— Есть новые методики, о которых мы узнаем и стремимся быстрее их внедрить. К примеру, метод PRP-терапии — терапия плазмой, обогащенной тромбоцитами. Вроде просто, все косметологи это делают. На самом деле, создать 3 мл плазмы с концентрацией тромбоцитов в 5 раз выше, чем в норме — это и есть самое сложное. У себя в лаборатории кле-

точных технологий мы сначала учились делать взвесь тромбоцитов и возвращать их в плазму. Для этого и нужны лаборанты с высшим медико-биологическим образованием, врачи-биохимики, врачи-иммунологи. Применительно к нашей специализации PRP-терапию можно использовать в случаях привычного невынашивания и бесплодия, патологии эндометрия. Из практического применения нового метода рождается научная работа. Это одно направление. И второе — это уникальные разработки, наши идеи технологий, пока не существующих в России.

— **Речь о вашем ноу-хау, приборе для круглосуточного мониторинга состояния плода? Что это за технология?**

— Если коротко, суть ее в том, чтобы осуществлять наблюдение за сердцебиением плода дистанционно — с помощью прибора фонокардиографа, а также связанных с ним мобильного приложения (в виде ИИ-помощника) и программного обеспечения, которые синхронизируются между собой. То есть врач в любую минуту получит сигнал об изменении состояния малыша, где бы ни находилась будущая мама, что крайне важно для беременных женщин, проживающих в труднодоступных районах, а также во время эпидемий и пандемий, когда поход в больницу рискован.

— **Имеются ли у вашего прибора аналоги?**

— Полных аналогов в мире нет. Преимущество нашей разработки в

том, что оборудование может использоваться круглосуточно и обходится в разы дешевле по сравнению с другими подобными методами. Если прибор не ударят, не сломают, его можно спокойно передавать следующим пациенткам. К тому же система с искусственным интеллектом помнит, какие исследования уже проведены, реагирует на вопросы пользовательницы. При высоком риске, если сердцебиение плода не прослушивается, искусственный интеллект в мобильном приложении сразу направит ее к врачу.

В Томской области это актуально, к примеру, для жительниц удаленных поселков: им проблематично посещать гинеколога регулярно. Через нашу систему все КТГ (записи сердцебиения плода) автоматически круглосуточно загружаются в базу, доступ к которой есть у лечащего врача. И, если появилась угроза серьезных последствий, он дает сигнал женщине, что на этот раз приехать необходимо, причем срочно. Конечная цель — снизить количество случаев, когда женщина поступает в стационар слишком поздно, когда плод уже в тяжелом состоянии. То есть речь о профилактике отрицательных исходов в группе высокого риска, а это около 10% от всех женщин.

— **Как новую технологию оценило экспертное сообщество, каков потенциал внедрения такого прибора на территории всей России?**

— Проект реализуется при содействии областного департамента здравоохранения и Фонда содействия инновациям. Он поддержан на всех уровнях, и у себя в ЦПЗ мы эту систему уже используем. Работает она стабильно и хорошо. Пока прибор применяется в дополнение к стандартным протоколам ведения беременности. Но как только он получит регистрационное удостоверение, томская технология имеет перспективы распространения на всю страну.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ЦЕНТР ПЕРИНАТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ — МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И ДЕТЕЙ!

- Акушерство и гинекология
- Андрология и урология
- Ультразвуковая диагностика
- Педиатрия
- Аллергология-иммунология
- Неврология
- Терапия
- Нефрология
- Эндокринология

- Маммология
- Гастроэнтерология
- Перинатальная психология
- Гирудотерапия
- Отоларингология
- Массаж
- Физиотерапия
- Лечебная гимнастика
- Ревматология

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

Весь спектр клинических исследований



ул. Сибирская, 9/1, 5-6 этаж
тел. 903-493

CPZTOMSK.RU





Согласно заключенному соглашению с высококласной стамбульской клиникой по трансплантации волос, для клиентов Лолиты Титовой предлагают максимально хорошую цену. Плюс «Just Travel» готово полностью организовать поездку, включая билеты, трансфер, проживание в прекрасном отеле, помощь, консультирование и сопровождение на каждом этапе, при желании — возможность посмотреть Стамбул.

турагентство «Just Travel Lolita Titova». Как признается Лолита Титова, она часто эмоционально рассказывала гостям салона о своих поездках, с интересом слушала их истории о путешествиях. Все чаще ее стали просить порекомендовать классное место для отдыха или хороший отель. «Так и родилось мое агентство, к которому я отношусь больше как к хобби. Теперь я могу воспользоваться своим огромным опытом и предложить клиентам уже как профессионал самые лучшие маршруты».

Сегодня Лолита развивает еще одно направление, родившееся на стыке ее салонного бизнеса и туристической сферы. Агентство «Just Travel» теперь сотрудничает с одной из *лучших клиник Стамбула, предоставляющей услугу*

по трансплантации волос. Пересадка волос — оперативное вмешательство, поэтому доверять проведение этой процедуры стоит только высококласным специалистам, убеждена Лолита. Поэтому она, глубоко вникнув в эту тему, собрала информацию о клиниках в России и за рубежом и пришла к выводу, что турецкие специалисты в этой сфере — самые

прогрессивные, а их технологии пересадки волос сегодня впереди планеты всей. К тому же медицина в Турции традиционно радует своих пациентов приятным соотношением цены и качества данной эстетической услуги.

«В силу профессии я часто слышала от мужчин запрос на пересадку волос и просьбу высказать мое мнение по этой деликатной теме. Сама я никогда не задаваю ее в работе, и только если понимаю, что есть запрос, могу порекомендовать конкретную клинику и организовать поездку туда. Ну, а после проведения трансплантации, уже дома, в нашем салоне «Just Men» мы будем помогать вам в послеоперационном периоде, профессионально формировать уже новую стильную прическу».

Тел. +7-913-829-15-79

Лолита Титова

За долгие годы нашего знакомства с Лолитой Титовой, создателем популярного пространства для мужчин «Just Men Lolita Titova», редакция нашего издания не раз представляла вниманию читателей публикации о работе ее салона. И всегда с большой радостью мы отмечаем, с каким уважением о ней отзывались ее статусные клиенты, насколько высокую оценку давали ее таланту и профессионализму. Для них, как и для многих томичей, имя Лолиты давно стало сильным брендом.

Лолита относится к уникальному типу руководителя — она не только возглавляет салон, но все это время продолжает работать как мастер, потому что безумно скучает без любимого дела. Все 30 лет, отданные профессии, она продолжала

сама стричь мужчин, многие из которых доверяют создание своего образа только ее рукам. Внешние сложности только добавляют ей азарта и мотивируют на реализацию самых невероятных идей. Так на свет родился один из ее успешных проектов —

CANDINO
SWISS WATCH



ТАЙМБЕРРИ

ПР.ФРУНЗЕ, 40
ТАЙМБЕРРИ.РФ

ПР. КОМСОМОЛЬСКИЙ, 13Б
ТРЦ «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

Время лидеров

Гимназия № 55 — общеобразовательное учреждение Томска, которое носит имя одного из ее бывших директоров — народного учителя СССР Екатерины Гавриловны Вёрсткиной, имеет яркую 90-летнюю историю развития и гармонично сочетает в себе традиции классического гимназического образования с инновациями.

О том, почему директор гимназии № 55 им. Е. Г. Вёрсткиной Елена Черемных решила создать команду единомышленников, уникальную в своем роде, в которой рядом с опытными людьми, имеющими большой управленческий стаж работы, трудятся совсем молодые начинающие управленцы, она рассказывает читателям «Дорогого удовольствия».

— Легко ли сегодня быть руководителем и какова его роль в современном мире? Как мотивировать и стимулировать людей? Быть на равных с ними или выбрать отношения, построенные на жесткой иерархии? На мой взгляд, в наше беспокойное время, в быстро меняющемся новом мире, когда ключевой компетенцией лидера является так называемое антихрупкое лидерство, лидерство в условиях хаоса и неопределенности, на передний план в управлении выходит образ «вдохновляющего лидера». При этом важно понимать, что вдохновение само по себе далеко не всегда к тебе приходит, не говоря о целом коллективе. И здесь как нельзя лучше подходит образ кислородной маски в самолете: сначала надень на себя, а затем дай дышать ребенку, команде, коллективу.

- В чем твоя сила?
- Каковы твои точки опоры?
- Какова личная стратегия?
- Чувствуешь ли ты среду?

- Эффективен ли ты в ситуации высокого давления и вызова?
- Обладаешь ли ты открытым мышлением, переводя любую ситуацию в фактор роста?
- Счастлив ли ты в своей деятельности?

Если ты знаешь ответы на такие вопросы или размышляешь об этом, если ты мотивируешь своих коллег на подобные размышления, значит, ты на правильном пути.

Мое твердое убеждение, что наряду с развитием общего интеллекта развитие управленческих компетенций в контексте эмоционального интеллекта является основополагающим в становлении позиции современного вдохновляющего лидера, а талант лидера сегодня проявляется на основе понятия «эмоциональный интеллект». Считаю, что способность понимать самого себя и людей, их мотивацию, оценивать свои силы, умение посмотреть на мир глазами тех, кто идет с тобой в команде, — это качества современного успешного лидера.

Как важно внимательно слушать людей и всегда стараться понять, как они себя чувствуют (например, представив себя в этой же ситуации). Как важно активно слушать людей: не перебивать, даже когда нам не нравится, что мы слышим. Однажды я прочитала, что секрет успеха вдохновляющего лидера — в умении видеть таланты и способности каждого

сотрудника, концентрироваться на их сильных сторонах, а не на исправлении недостатков. Соглашаясь с этим мнением, в нашем коллективе я стараюсь поддерживать атмосферу доверия. Если ты хорошо знаешь своих сотрудников с точки зрения их человеческих ресурсов, если ты «чувствуешь» свой коллектив, то твое управленческое слово будет отзываться в людях, и будет проявляться великое доверие к тебе как к руководителю.

Для меня важно выстроить работу с коллективом так, чтобы люди могли гармонично взаимодействовать друг с другом, активно участвовать в совместных проектах, делить ответственность и поощрения. Я смотрю на свой коллектив как на команду единомышленников, где каждый является ресурсом для другого. Максим Горький писал: «С человеком надо возиться!» И это, действительно, так! Хотя и затратно по времени и силам, не всегда окупается, а иногда и просто опускаются руки...

Красиво сделанная совместная работа, яркое событие, имеющее личностный смысл для каждого, — именно это вдохновляет и объединяет весь наш коллектив. Именно в этом проявляется не «лозунговое» управление, а вдохновляющее управление (или приглашающее лидерство): переход от «Я» к «Мы», от власти «над» к власти «вместе», идти не «за», а «вместе».

Несомненно, генеральная стратегическая линия должна исходить от руководителя, но, на мой взгляд, управлять



Макияж и укладка Елены: Зоя Романовская, студия «Кудри бар», тел. +7-913-849-03-60
Локация: арт-студия «Mercuria», пр. Кирова, 58, WA +7-953-917-04-57

нужно незаметно, гармонично и системно вплетая в достижение общей цели ресурс каждого сотрудника. Как важно при этом поддерживать инициативы своих педагогов, помогать не терять веру в себя и в общее дело, давать им обратную связь. И тогда, двигаясь своим темпом по своей индивидуальной траектории, каждый в команде становится мотивированным участником совместной деятельности.

Процесс работы с каждым сотрудником и вся система гимназии в целом построены так, чтобы кратчайшим путем приходиться к желаемому результату в рамках кадровой политики: обеспечение сохранности и необходимой мобильности, а также развитие кадров, карьерный вертикальный и горизонтальный рост педагогов, их мотивация и профессиональное признание.

Ты вдохновляешь других на достижение общей цели! Ты доводишь работу до самого конца и позволяешь всем членам команды проявить свои лучшие качества! Как же при этом не сгореть самой и остаться в ресурсном состоянии?!

- Если проект сорвался, не «грызи» себя изнутри. Солнце обязательно встанет, и птицы запоют вновь. И уж точно у

Важно выстроить работу с **КОЛЛЕКТИВОМ** так, чтобы люди могли гармонично взаимодействовать друг с другом, активно участвовать в **СОВМЕСТНЫХ** проектах

тебя будет еще шанс реализовать крутой проект!

- Будь естественным, не притворяйся, не старайся казаться умнее и лучше, чем ты есть. Бесплезно: дети и коллеги тебя все равно раскусят!

- Если директор — только директор, это скучно. Люби жизнь в разных ее проявлениях!

- Каждый день после работы занимайся тем, что приносит тебе удовольствие. Ты должен понимать, что за пределами школы у тебя тоже есть жизнь!

- Развивай чувство юмора, будь добр по отношению к коллегам и самому себе, уделяй время размышлениям. Умей также посмеяться и над собой. Улыбайся!

- Как театр «начинается с вешалки», директор начинается с того, как

он выглядит. Найди своего стилиста и косметолога!

А если серьезно... Завершить свои размышления я хотела бы словами Петра Ильича Чайковского: «Вдохновение — это гостья, которая не любит посещать ленивых». А это значит, что только через фокус внимания на весь коллектив и команду единомышленников, через совместную деятельность, через реализацию новых идей и проектов, через конвертацию успеха в устойчивые вещи (бренд, репутацию, влияние), через стремление к цели «сделать мир чуточку лучше и добрее» директор может вдохновляться сам и вдохновлять других, вдохновлять и управлять!

ул. Ф. Мюнниха, 12/1, тел. 76-27-94,
gymn55, gymn55.ru

Актриса Татьяна Бабенкова, звезда сериала «Полицейский с Рублевки», рассказала нам о своей роли в новой картине «Тень. Взять Гордея» и о том, что такое игра на сопротивление и кого она считает супергероями.

Интервью: Юлия Веселова Фото: Ника Бунина

Новый детективный триллер «Тень. Взять Гордея» с Олегом Гаасом и Филиппом Янковским в главных ролях выходит на экраны в декабре. Герои фильма – контрразведчики, а сюжет построен на реальных историях. Это не шпионское кино в духе Джеймса Бонда. Много о фильме говорит песня «Мгновения» Микаэла Таривердиева, которая звучит уже на начальных титрах. Молодая актриса Татьяна Бабенкова сыграла в картине одну из главных женских ролей.

– Татьяна, до фильма «Тень. Взять Гордея» вы тоже считали, что контрразведчики – это особенные люди, супергерои?

– Нет, я не считаю их супергероями. Если честно, из всех профессий супергероями я считаю врачей.

– Изначально вас пробовали на роль возлюбленной главного героя, почему в ходе кастинга планы изменились?

– Да, действительно первую пробу мы делали на роль девушки главного героя. Но когда я читала сценарий, я обратила внимание на роль Оксаны, потому что роль девушки, занимающейся проституцией, мне никогда не предлагали, а роли девушек главных героев я уже играла. И на вторые пробы с другим партнером я сама предложила попробовать меня на роль Оксаны. И тут оказалось, что режиссер Аня Мирохина тоже об этом думала! Наши пожелания совпали, и я очень этому рада. Как говорил Олег Табаков, актер должен играть все!

– В одном из интервью вы признались, что роль проститутки Оксаны оказалась для вас интереснее? Почему?

– Дело в том, что обычно актеров в кино приглашают на роли, так скажем, не на сопротивление. А для актерской профессии, я думаю, это самое важное – пробовать себя в разных ролях, разных характерах. Поэтому роль проститутки была мне интересней с точки зрения актерского мастерства.

– Есть ли в фильме откровенные сцены? Сложно ли вам было их сыграть?

– Не могу сказать, что я вообще люблю откровенные сцены в кино, и раньше ничего подобного мне играть не приходилось. А в этом фильме откровенная сцена есть. Я долго к ней готовилась и просила режиссера еще до съемок рассказать свой замысел, как это будут снимать. В результате эту сцену снимал Илья Куликов, и он, как человек деликатный, снял ее безболезненно для меня. Я ему за это очень благодарна.

– Шпионские фильмы – в числе ваших любимых жанров? Какое кино вы любите как зритель?

– Скорее я люблю авторское кино. Мне нравятся долгие кадры, длинные сцены, где можно увидеть мастерство актера.

– Как вы пришли в кино? Это было детской мечтой или, может быть, счастливой случайностью?

– Наверное, я всегда знала, что буду заниматься чем-то творческим. Мой путь к кино был длинным и начался с театра, с которым я, к счастью, не расстаюсь.

– Вы обладаете внешностью нежной романтической героини. А какая вы в реальной жизни? Какие характеры вам ближе?

– О, думаю, на этот вопрос отвечать не мне (улыбается). Но могу сказать, что люди с характером всегда меня привлекали. Характер – это судьба, как говорил Ален Делон, и это очень интересно!

– Что вы пожелаете читателям нашего журнала накануне Нового года?

– Я бы пожелала всем-всем сохранять в себе любовь и делиться ею с другими. В мире всегда будет зло, но и любви не должно становиться меньше. Это наша общая задача!

ДЕЛИТЬСЯ
ЛЮБОВЬЮ



ОЛЬГА КУЗНЕЦОВА

врач-эндокринолог, руководи-
тель ФК «Фристайл»

тел. 8-909-538-14-35

dr.abakumova_olga

Центр междисциплинарной медицины
«Медкабинет», пр. Ленина, 127,
тел. 8-909-538-14-35

Главным событием уходящего года для меня стала наша свадьба с Павлом. Это, несомненно, самое важное, яркое и радостное, что случилось с нашей семьей, то, что поменяло жизнь каждого из нас.

Никогда не загадываю желания под бой курантов. Для меня Новый год — это просто еще один прекрасный и веселый день моей жизни. Это прекрасный повод собраться в кругу семьи, повидаться с друзьями, а еще — просто поваляться на диване, поесть вкусняшки, потанцевать, посмотреть телевизор. Никакого пиетета перед этим праздником я не испытываю. Для меня встреча Нового года — это не отправная точка, не подведение итогов, а возможность оформить интерьер в зимних мотивах, нарядиться самой — и не более того.

В уходящем году карьерных изменений пока не случилось — все идет, как обычно, а вот в личной жизни у меня обновления. После заключения брака я решила взять фамилию мужа. Так что всем, кто давно знаком со мной, придется запомнить, что теперь я Ольга Кузнецова.

Прекрасно знаю, с кем проведу приближающийся Новый год. Это будут родители мои и мужа, наши братья и сестры. Мы обязательно соберемся большой компанией наших друзей у нас дома или все вместе съездим отдохнуть за город. На праздничной неделе мы обязательно устроим грандиозные вечеринки.

Быть готовой к Новому году — для меня это с раннего детства ассоциация с красиво украшенным домом, желанными подарками и сюрпризами для всей семьи.

Локация: фотостудия «Монако», пр. Кирова, 23, офис 37, тел. +7-913-875-11-35

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

Платье: салон женской одежды «Maggio», ул. Беленца, 9/1, maggio.group

МАРИЯ ВАСИЛЬЧЕНКО

врач-ортодонт

пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж),

тел. 902-622, preventiva.ru

Самым значимым и радостным событием уходящего года для меня стало возвращение на пост директора нашей клиники Сергея Федоровича Тернова. Есть такие руководители, за которыми хочется идти и в огонь, и в воду, чтобы вместе реализовывать новые идеи. Сейчас у меня именно такой шеф.

Что не сбылось из желаний, загаданных в прошлую новогоднюю ночь? Почти год назад я стояла на одной из крыш Питера с бокалом глинтвейна в руке и загадывала под бой курантов переезд в этот город, думая, что, возможно, в нем я нужнее. Хотя, честно, никаких действий для таких глобальных перемен в своей жизни пока не предпринимала, а значит, я нужнее здесь.

Перемены в карьере или личной жизни не случились. Все стабильно. Работаем. Причиняем добро и наносим пользу.

Где и с кем буду встречать наступающий Новый год, я пока не решила. Выбор между официальной и неофициальной столицами России. А может, это будет даже Казань. Во всех городах у меня есть близкие друзья.

Новый год, пожалуй, самый любимый праздник для меня. Может, эта любовь — из детства, но для меня он всегда самый желанный. Конечно, с возрастом отношение к Новому году меняется, и уже не ждешь чуда от красивой даты, но зато можно побаловать себя ничегонеделанием пару дней после праздника. Я воспринимаю его как подарок.

Заранее к Новому году не готовлюсь. Для начала нужно создать себе новогоднее настроение. У меня оно рождается при покупке подарков близким людям. Затем стоит, завершив все рабочие дела, придумать развлечения и распланировать долгие выходные, чтобы они не ограничивались миграцией между диваном и холодильником.



Макияж и укладка: салон красоты «Алессандро», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20



АНАСТАСИЯ МИРГОРОДСКАЯ

Модель, неоднократная победительница конкурса красоты «Ты уникальная», входит в топ-4 участниц конкурса.

 Anastasia Cool-Mirskaya

Новый год я считаю чисто семейным праздником, поэтому всегда отмечаю его дома, с самыми родными людьми.

Завершение старого года у меня ассоциируется, как и у всех, наверное, с необходимостью довести до конца все важные дела. И если я по максимуму доделала их все, выполнила все обещания, в первую очередь данные самой себе, то тогда всё — к встрече Нового года я готова!

Мои желания, загаданные под бой курантов, сбываются практически всегда. Потому что главная моя мечта — достичь поставленной цели, и чтобы все планы на будущее выстрелили точно в цель. В этом году так и произошло. Главными его событиями стали появление в моей жизни интересных возможностей и новой профессии в моделинге.

Я с детства люблю сказки, а перед наступлением долгожданного зимнего праздника всегда хочется чуда, тем более, что предновогодняя и рождественская пора — время волшебства и фантазий. Обязательно нужно оставить местечко в душе и немного времени, чтобы помечтать о чем-то совершенно необычном. Мечтайте увереннее, будьте смелее — и всё обязательно сбудется!

Локация: банкетный комплекс «Дворец торжеств», ул. Енисейская, 36, тел. 32-34-36, банкетвтомске.рф
Платья: Студия проката «Dressbar», старый ГУМ, 3-й этаж, тел. +7-952-808-77-59, dressbartomsk.ru
Макияж и укладка: студия красоты «Rube studio», alexandrarube.ru





Локация: фотостудия «Монако», пр. Кирова, 23, офис 37, тел. +7-913-875-11-35

НАТАЛЬЯ МЕДВЕДЕВА

Директор объединения
«Превентива»

пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж),
тел. 902-622, preventiva.ru

Осталось совсем немного времени, и 2022-й станет частью истории. На пороге нового года оглядываемся назад, подводим итоги и строим планы на будущее. Прошедший год был непростым, экономически и психологически сложным. Тем не менее, мы завершаем его с хорошими результатами.

В 2022 году мы в очередной раз сами себе сдали экзамен на профессионализм, потому что приходилось быстро ориентироваться в многочисленных изменениях законодательства. Искать ответы на сложнейшие вопросы и выходы из безвыходных ситуаций. Благодаря этому, на свет появились новые виды услуг, и как следствие — новые клиенты. Мы счастливы быть нужными в это непростое для бизнеса время. Очень важно видеть и понимать события, которые происходят вокруг. Они показывают новые возможности для вас и вашего бизнеса.

Новый год — это праздник, который соединяет прошлое, настоящее и будущее, светлые мечты и новые цели. В этот день мы в ожидании ярких событий и добрых свершений.

В новогоднюю ночь постарайтесь быть вместе с близкими и дорогими людьми. Поздравьте и обнимите родителей, поделитесь радостью с друзьями, пожелайте счастья детям.

Пусть новый 2023 год принесет в каждый дом, в каждую семью здоровье, любовь и счастье, подарит всем радость жизни, мир и благополучие, станет для нас счастливым временем новых идей, знаковых событий и добрых перемен. Пусть желания, загаданные в новогоднюю ночь, обязательно сбудутся и пусть всегда будет место для новой мечты! С наступающим Новым годом и Рождеством!

Сертификаты в SPA

Идеальный подарок
на Новый Год!

ЦЕНТР КРАСОТЫ И SPA
Melagrano

Пр. Фрунзе 119Е
245-000
+7-913-850-92-40

melagrano.tomsk.ru
melagranotomsk

Не трогай, это на Новый год!



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Сверкающий снег, россыпи мандаринов, цветные огни гирлянд — каким бы трудным ни был год, в декабре всегда царит новогоднее настроение. Редко кому удастся в предпраздничной суете выделить час-другой на то, чтобы, укутавшись в плед, почитать хорошую книжку за чашкой горячего чая.

Ну, а если повезло, то что почитать в конце года? Подборки книг с новогодними и рождественскими мотивами не делает только ленивый. Из списка в список кочует изрядно потрепанный Диккенс с «Рождественской песней в прозе» и неперемные «Дары волхвов» О' Генри, волшебные сказки и сборники рассказов. Удивительно, что новогодние праздники длинные, а вот проза про это время преимущественно короткая и типичная.

Выбрала для вас две не самые стандартные новогодние истории.

Если хочется сюрреализма и абсурда, легкого безумия и даже гротеска, то попробуйте хорошо прогремевшую несколько лет назад книгу Алексея Сальникова «Петровы в гриппе и вокруг него». Пишет Сальников славно и вещи вспоминает узнаваемые, и люди у него как на подбор живенькие и характерные, и хтонь у него из щелей лезет не особо-то мерзкая или дикая, а вполне такая... нормальная и даже веселенькая, как ситчик. Русский новый год (бессмысленный и беспощадный) в атмосфере гриппозного

Екатеринбурга, в котором автор примечает различные до боли знакомые черточки и слегка ностальгирует по советскому детству.

Совсем по-другому странная вторая книга — это «Тревожные люди» Фредерика Бакмана. История, казалось бы, абсолютно искусственная, но это совершенно не мешает вовлекаться и переживать происходящее. Судите сами: грабитель-неудачник не смог ограбить банк, потому что в нем (сюрприз!) не было налички. В побеге от полицейских герой вламывается в первую попавшуюся квартиру, оказывается на риэлтерском показе с кучей людей и нечаянно берет их в заложники. Милая смешная рождественская современная сказка, где, как всегда у Бакмана, герои не простые, но очень живые и настоящие, а главное хорошие по своей сути люди. Не особенные, скорее даже вполне заурядные, но именно они внушают детскую надежду, что у людей есть шанс, что все не так плохо, как кажется.

Ну, а если новогодняя мишура в тексте вам не нужна и просто хочется чего-то зимнего, вот еще три книги, объединенные общим местом действия.

Зима. Снег. ОТЕЛЬ, изолированный от мира, группа людей, оставшихся один на один со своими призраками, и три совершенно не похожие друг на друга книги в одинаковом антураже:

1. «ОТЕЛЬ «У ПОГИБШЕГО АЛЬПИНИСТА» — фантастический детектив отечественных классиков Аркадия и Бориса Стругацких. Для любителей аудиокниг есть роскошный радиоспектакль по этой книге.
2. Знаменитый хоррор Стивена Кинга «СИЯНИЕ», где одинаково страшны и мистическая составляющая романа, и бытовая драма отдельной семьи.
3. Яна Вагнер «КТО НЕ СПРЯТАЛСЯ» — детективный триллер и одновременно психологическая драма о взрослых друзьях, которые много лет знают друг друга, но не настолько, чтобы ответить на вопрос, кто из них убийца.

Нашли что-нибудь по душе? Тогда скорее читать!

И, конечно, мой любимый праздничный призыв — дарите книги на Новый год друзьям и близким, потому что это не только материальный подарок, но и несколько часов незабываемых впечатлений от чтения хорошей прозы.

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



И, конечно, мой любимый
ПРАЗДНИЧНЫЙ призыв —
ДАРИТЕ КНИГИ на Новый год
друзьям и близким



skin care lab
ARKADIA

Дарите красоту

Индивидуальные подарочные
наборы уходовой косметики
для вас и ваших близких

На фото: базовый крем для жирной и комбинированной кожи Oily Home bioretinol; гидрофильное гель-масло для очищения кожи лица и век Prime; крем-гель с ретинолом RetiMix 0,15%; крем UpGrade 40+ с пептидным комплексом Idealift; ночной крем UbeWhite для профилактики и коррекции гиперпигментации; маска AR Complex для проблемной кожи; набор ампул «Мультикислотный флюид» для всепогодного домашнего пилинга с эффектом биоревитализации.

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



Персональная выставка

Художника Татьяны Коробейниковой

С 1 по 25 декабря

Арт-бутик «Русский Шарм», ул. Никитина, 99
Вход свободный. 12+

«Эльза Скиапарелли и Сальвадор Дали: провокация и сюрреализм в моде»

Авторская лекция историка моды
Руслана Мигранова (Москва)

1 декабря

Театр куклы и актера «Скоморох»
им. Р. Виндермана, пл. Соляная, 4
Начало в 19.00. 12+



Индивидуальная имидж-консультация Руслана Мигранова

Для клиентов модной галереи «ANTEPRIMA»
и арт-бутика «Русский Шарм»

2 декабря

Модная галерея «Антеприма», ул. Никитина, 99
С 11.00 до 18.00. 16+



«Заповедник»

Читалка по мотивам одноименной повести Сергея Довлатова
Актеры: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Швелёв

5 декабря

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



«Сказки для взрослых»

Читалка по мотивам поморских сказаний Бориса Шергина
Актеры: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,
Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

12 декабря

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



«Куприн вслух»

Литературно-театральный вечер по мотивам рассказов
Александра Куприна
Актеры: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

19 декабря

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



Организатор мероприятий:

Арт-студия «Золотое Сечение»

Партнеры мероприятий:

Ресторанный комплекс «Бамбук»

Арт-бутик «Русский Шарм»

Модная галерея «Антеприма»

Театр-студия Натальи Корляковой

Союз театральных деятелей РФ

Информационные партнеры:

Журнал «Дорогое удовольствие»

Журнал «theMOCT»

Вечер с Кальманом

В историю мировой музыки он вошел как мастер, сумевший преобразовать оперетту из исключительно развлекательного действия в жанр, наполненный искренними чувствами, сердечностью, любовью и невероятными, головокружительными сюжетами. Любая оперетта композитора — это роскошный музыкальный праздник. Вокальные партии из шедевров Кальмана исполняют солисты Томской филармонии.

10 декабря

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



Роман с оркестром «Евгений Онегин»

Новый проект филармонии — это не опера и не классический спектакль, а читка произведения в сопровождении волшебной музыки Чайковского. Полету фантазии зрителя, созданию образов в его голове будут помогать оперные голоса, актерские интонации, великая музыка в исполнении симфонического оркестра и картинка углем, подобные тем, которыми иллюстрировали старые книги.

11 декабря

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



Сказки русского леса

Музыкальные спектакли, которые представят зрителям сочинения французского композитора и пианиста Николя Челоро, сделаны в форме театрального действия с мультимедийными декорациями и посвящены темам русского леса, русской деревни и любви к России. Она предстанет в его новом цикле «Сказки русского леса» наполненной красотой, светом, гармонией.

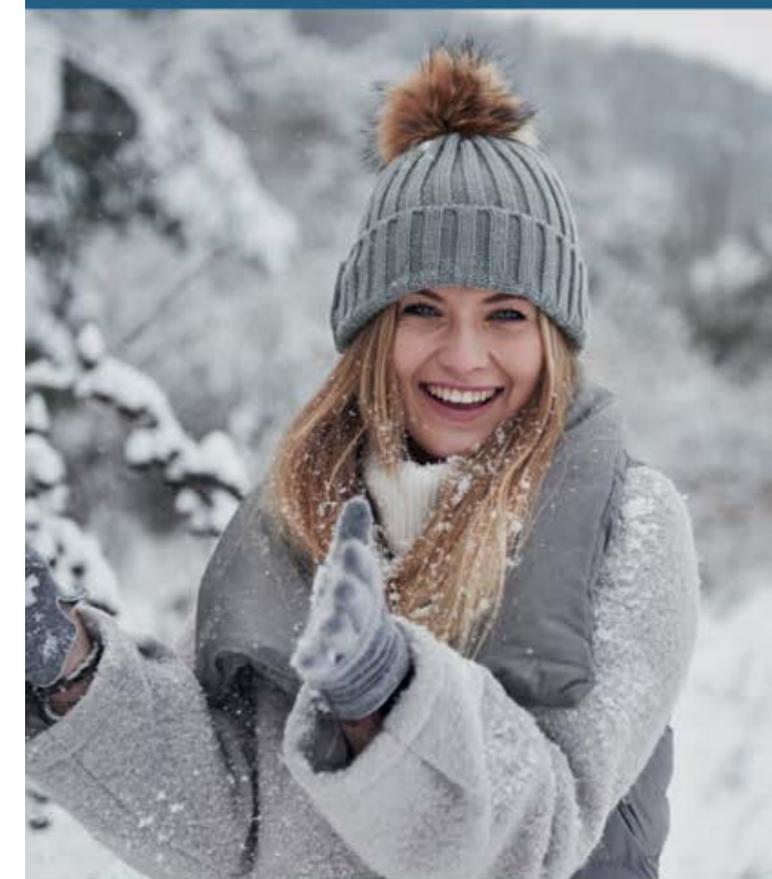
11 декабря

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



BÖWE

немецкие химчистки



- Биочистка растительными бальзамами
- Химчистка, аквачистка и ручная чистка
- Бережная чистка меха и шерсти
- Чистка интерьерного текстиля
- Чистка подушек и одеял
- Чистка обуви

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

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

Подробности проведения акций узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE»

Бу-ра-ти-но!

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

С 24 декабря по 8 января

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



Золотой петушок

В музыкальном комиксе по замечательной сказке Пушкина высмеиваются жадность, легкомыслие, глупая доверчивость и нежелание нести ответственность за свои слова. Перед началом — новогодняя интермедия в фойе.

С 24 декабря по 8 января

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



Рождественская история

Спектакль решен в атмосфере рождественского балагана, предпраздничного чуда, времени, когда может случиться невероятное... Могут явиться привидения, чтобы напомнить героям о вещах истинных, сказать то важное, о чем забывается в стремлении везде успеть и заработать все деньги мира. Именно в канун Рождества главному герою Скруджу дается возможность отправиться в детство, увидеть свою жизнь со стороны и исправить ошибки.

9 декабря

Театр куклы и актера «Скоморох»
им. Р. Виндермана, пл. Соляная, 4,
тел.: 652-890, 652-807
Начало в 19.00
12+



Пиковая дама

В спектакле великолепно передана стилистика пушкинского произведения, его лаконизм и изящность, мистическое томление по идеалу, когда вымышленные миры проникают в мир реальный, и даже самый проницательный зритель не может определить, случилось ли волшебство на самом деле? Или это просто сон героя, его грезы? Кто довел Германна до сумасшествия: магия карт или досадный проигрыш?

16 декабря

Театр куклы и актера «Скоморох»
им. Р. Виндермана, пл. Соляная, 4,
тел.: 652-890, 652-807
Начало в 19.00
12+



Чайковский на органе

Не так давно английский композитор и органист Эдвин Лемар переложил великую музыку для знаменитых балетов Чайковского в версии для органа. Их и исполнит органистка Томской филармонии Мария Блажевич. Чайковский одухотворил танец, сделал его способным для выражения сложных психологических чувств и состояний, придал ему мощный музыкальный размах и широту дыхания.

16 декабря

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



Снежная королева

В канун 2023 года детей и взрослых приглашает в гости сказка о Снежной королеве. Повелительница выюг и метелей явится к зрителям в окружении свиты. Её будут сопровождать прекрасные страницы русской и зарубежной музыки в исполнении Томского академического симфонического оркестра под управлением Дениса Немирович-Данченко. Художник динамического рисунка Екатерина Бирюкова создаст картины на песке, которые оживут прямо на глазах зрителей.

25 декабря

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



PREMIER V

салон мужской одежды



VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC

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

Новый год с оркестром

В праздничном новогоднем концерте принимают участие Томский академический симфонический оркестр и солисты филармонии. За дирижерским пультом — маэстро Денис Немирович-Данченко.

30 декабря

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



Щелкунчик и кошки

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

24 декабря

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



Что творят мужчины?

Действие спектакля разворачивается в Петрограде в 1920 году прямо на сцене театра. Написанная автором пьеса никак не принимается редактором. Бывший моряк, он убежден, что в ней не хватает революционного духа, и хочет сделать ее серьезнее. Но вот парадокс, чем больше своих поправок вносит редактор, тем смешнее становится пьеса! Такой комедии пролетарская сцена еще не видела! В главной роли — Сергей Астахов.

7 января

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



Мастер и Маргарита

Удачно продуманные режиссером Валерием Беляковичем мизансцены, множество танцев, роскошные костюмы, мастерство художника по свету и блестящая игра актеров раздвинули тесную черноту и сделали невозможное: самый знаменитый роман Булгакова наконец-то ожил на сцене. Зрители как будто перенеслись в старую Москву 30-х годов, со всеми ее подробностями конкретного быта, атмосферой, красками и даже запахом. Ольга Кабо в роли Маргариты.

26 января

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



Цветы

Кто не знает культовых песен известнейшей группы Стаса Намина? «Звездочка моя ясная», «Мы желаем счастья вам», «Летний вечер», «Честно говоря» — эти и многие другие вечные хиты зрители будут петь всем залом и ностальгировать под чудесные, добрые мелодии, распахивающие сердца. «Цветы» — это больше, чем музыкальный коллектив. Это эпоха и частичка души рожденных в СССР.

6 января

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 710-900, 20-20-72
Начало в 20.00
6+



Баянист Валерий Сёмин

Заслуженный артист России баянист Валерий Сёмин — выдающийся деятель отечественной культуры, пропагандист русских песен и народных инструментов, создатель и художественный руководитель группы «Белый день». Артист, обладающий мощной энергетикой и харизмой, с пол-оборота заводит абсолютно любую аудиторию. В его репертуаре более 500 песен и инструментальных произведений.

29 января

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 710-900, 20-20-72
Начало в 18.00
6+



СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ



← **ОЛЕГ ШАРЕПА**
инструктор по спорту
Центра социальных
инициатив

Конкурс «Лучший инструктор по спорту», организованный Департаментом по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области проводится в рамках реализации регионального проекта «Спорт — норма жизни». Основными задачами конкурса стали: выявление и поощрение лучших инструкторов по спорту, пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Абсолютный победитель областного конкурса «Лучший инструктор по спорту» 2022 года — **Дина Анатольевна Колюхова** (с. Мельниково), осуществляющая работу с населением среднего возраста.

— В Мельниково есть спортивный зал «Олимп», открылся спорткомплекс им. С. Белова, оборудованы хоккейная коробка, площадка ГТО, освещенная лыжная трасса. Грамотно построена работа тренеров и инструкторов, людей неравнодушных, фанатов своего дела. Победа в конкурсе для меня означает, что мне надо совершенствоваться и развиваться дальше, передавать свой опыт коллегам, строить свою работу так, чтобы ко мне на занятия приходили со словами: «Я хочу заниматься спортом и быть здоровым!».

В номинации «Инструктор по спорту, осуществляющий работу с детьми и молодежью» победил **Кирилл Олегович Можаров** (г. Стрежевой).

— Рад и горд за наш город, за то, что впервые на областном уровне удалось пробиться в финал и одержать победу в номинации. Мы показали, что в Стрежевом живут и активно развиваются спорт и физическая культура для детей, которые могут реализоваться в самых разных направлениях. Думаю, мое достижение в конкурсе мотивирует моих коллег в будущем принять участие в нем и закрепить за Стрежевым звание спортивного города.

В номинации «Инструктор по спорту, осуществляющий работу с населением старшего возраста» победила **Ольга Ивановна Архипова** (с. Бакчар).

— Сегодня у бакчарцев активизировался интерес к спортивному образу жизни. Востребованы скандинавская ходьба, фитнес, лыжные прогулки. Моя группа в силу своих физических возможностей отдает предпочтение йоге и аэробике. Победа в конкурсе для меня — это стимул для самосовершенствования, награда и признание моего труда, возможность показать свой профессионализм, обменяться опытом.

В номинации «Инструктор по спорту, осуществляющий работу с инвалидами» победил **Олег Александрович Шарепа**, чье кредо как нельзя лучше описывает строка из культовой песни Басты «Учитель продолжается в своем ученике». Уже 10 лет он тренирует детей с ограниченными возможностями здоровья, добиваясь результатов на всероссийской и международной аренах.

Подростком получив серьезную травму позвоночника, пройдя суровую жизненную школу, Олег сделал себя сам. Не сдался, а победил и продолжает побеждать. Осень 2022 года принесла ему новый почетный статус — звание «Лучший инструктор по спорту» в Томской области. Об искусстве видеть в каждом ребенке чемпиона, личном пути и спорте без границ беседуем с Олегом Шарепой.

— Олег, для родителей ваших подопечных вы как член семьи, который знает ребенка не хуже отца и матери.

— Я сам с 15 лет прошел все то же, что дети с инвалидностью — беспомощность, депрессию. Поэтому я их чувствую, с ними переживаю все травмы и знаю, что нужно делать, чтобы стало легче. А главное — я в них верю. Например, как инструктор по спорту от Центра социальных инициатив я занимаюсь с детьми плаванием. Это начальная подготовка, но уже на этом этапе я консультирую, в какой спорт отдать ребенка, чтобы он себя реализовал. Говорю родителям: «Ваш ребенок будет чемпионом». Раньше в ответ прилетало что-то про «неисполнимые планы». Теперь, когда я привожу с соревнований детей с медалями, больше так не говорят. Виды спорта есть на любой вкус. Возьмем новые паралимпийские дисциплины: хэндбайки — трехколесные велосипеды с ручным приводом, ранбайки — с ножным, для самых тяжелых ребят с ДЦП и гипертонусом, слэш-хоккей — для детей с протезами. В России все это только начинает развиваться, но ведь так когда-то было и с бочча — паралимпийским видом спорта для колясочников. В Томской области уже трое спортсменов с ОВЗ входят в юниорскую сборную РФ по бочче, двое — в резервный состав. Трое ребят летом получили звание мастеров спорта России. Есть все возможности, просто будьте уверены в своих детях.

— Как вы их мотивируете?

— Своим примером. В спорт я пришел подростком, после тяжелой аварии

на мотоцикле не смог ходить. Я из Кожевниковского района, учиться поступил в Новокузнецкий колледж-интернат, получил три профессии — часовщик-гравер, телерадиомеханик и программист. Все они оказались нужны. Параллельно с учебой я занимался спортом. Пример друзей из Кемеровской, Новосибирской областей доказывал, что сибирские спортсмены могут побеждать во всероссийских и международных соревнованиях. И в 2012 году я сам стал принимать участие в легкой атлетике, стал чемпионом России и был постоянным призером спортивных мероприятий всероссийского уровня. Потом меня пригласили стать инструктором по спорту в ЦСИ. Первая цель была — найти ребят, которые хотели бы развиваться как спортсмены. Сначала делал легкоатлетов из колясочников. Потом начал заниматься с Иваном Мурашевым, который теперь мастер спорта по бочче.

— Как в регионе появился такой вид спорта?

— Мама Вани Мурашева предложила нам попробовать эту дисциплину, появившуюся в России относительно недавно. Даже профессиональные игровые шары у нас не производятся — один набор стоит тысячу евро. Найти их под конкретного ребенка бывает сложно — они отличаются по жесткости, весу. Один мячик тянет на 260-275 грамм. Но мои особенные ученики во время тренировки бросают его 200-300 раз, в совокупности поднимая за три часа по 200 кг. Это ли не выносливость, не повод для гордости? Видя в глазах родителей скепсис, я даю им, здоровым, побросать эти мячи, так у них через 15 минут руки отказываются! Вот тогда они понимают, сколько сил в эту «ерунду» вкладывает ребенок с инвалидностью. Я занимаюсь только с теми, кто не пропускает ежедневные тренировки, делает домашнюю работу. Ваня не просто так стал чемпионом, это долгий путь! Он выполнял все рекомендации: делал зарядку, работал с резинками, гантелями, на тренажерах. Был одним из лидеров, кто сразу пошел на результат. Это оправдано: игра специ-фичная, надеяться в ней можно только на себя. Я не знаю другие такие дисциплины, где бы тренер молчал — нам нельзя даже подавать эмоции.

— Как ребята с ОВЗ проходят антидопинговую проверку?

— Наравне со здоровыми спортсменами. Направление для ребят с ОВЗ привра-

нивается к обычному спорту. Мы должны соблюдать спортивную дисциплину и антидопинговые правила, которые к нам еще жестче, чем к здоровым. Если здоровые не используют лекарства, то нам приходится отказываться или выбирать те, что проходят по допингу. В некоторых случаях надо доказывать «РУСАДА» (Российское антидопинговое агентство, — прим. ред.), что ребенок с детства пользуется этими препаратами, и нет альтернатив на замену. Но если «РУСАДА» определит, что ребенок получает какие-то запрещенные препараты, то спортсмена дисквалифицируют, а инструктора лишат лицензии пожизненно. И это справедливо, поскольку в первую очередь речь о здоровье ребенка. Любые лекарства, энергетические добавки должны быть сочетаемы с нагрузкой, которую он получает.

— Как вы вывозите свою команду в другие регионы? Кто помогает?

— Огромную поддержку оказывает областной Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту. И это касается не только перелетов. Сейчас группа моих ребят на реабилитации в Самаре. Их там лечат, развивают — есть даже гиперскелеты, и они могут встать из коляски и сами передвигаться. Департамент помог мне получить профильное тренерское образование и пройти переподготовку. Сейчас я в полной мере понимаю, что тренер — это наставник, который может поддержать, найти ошибки, «поднять» спортсмена. Ведь любой ребенок становится более крепким в спорте, чем дома в четырех стенах. На уровне Минобрразования прорабатывается закон, по которому ребята с ОВЗ будут обязаны на уроках физкультуры заниматься адаптивной физкультурой. В Томской области это доступно уже более двум тысячам человек. И вы не относитесь равнодушно, не стесняйтесь своих особенных детей, не бойтесь трудностей — приходите, и ваш ребенок сможет достичь высоких результатов.

Прошлое забыто, будущее закрыто,
настоящее даровано ©

И вот мы утеплились, надели теплые свитера, намотали шарфы, надели ненавистные (лично мне) шапки. Мы увеличились в пространстве, заняли в нем больше объема и как будто стали значительней. Но одновременно и уменьшились, скукожились, замедлились, пытаясь сохранить остатки драгоценного тепла. Не только физического.

Декабрь... Зима выбеливает пейзаж, и на нем ярче и контрастнее проступает действительность. Ковид ушел в прошлое, но обступили новые проблемы, и каждый следующий год словно подарок от злого Санты — открываешь его в надежде, что это, наконец, что-то доброе, хорошее и красивое. Но внутри обертки наших надежд — лишь неумолимое настоящее с непросматриваемым будущим.

Так что теперь, отказаться от ожиданий? Не надеяться, не верить в лучшее? А как жить? Обратимся к мудрости достопочтенного мастера Угвэя из «Кунг-фу панды», чья цитата вынесена в эпитаф. Звучит она ничуть не хуже философских откровений Мураками или Коэльо, вот просто «в рамочку и на стеночку!». На стеночку в ВК. © Вообще, в мультфильмах на самом деле столько недооцененной мудрости. А в Симпсонах — так и вообще предсказаний для всего человечества!

Итак, «Прошлое забыто, будущее закрыто, настоящее даровано». Значит — сосредоточимся на настоящем. Ведь есть же она, есть, радость каждого дня мелким бисером. Солнце яркое, снежок празднично блестит. На работе успехи. Предложили выгодный контракт. С подругой встретилась. Дети порадовали. Сотни мелочей, складывающихся в мозаику каждого дня.

Что касается будущего... Недавно листала заметки у себя в телефоне и мелькнуло: «Написать письмо в Будущее». Надо же, думаю, какие я вещи себе

в планы ставила! Зашла: ан нет, это я письмо по электронке в НПФ «Будущее» должна была отправить. С которым я год судилась, чтобы деньги, что без моего ведома из Пенсионного Фонда перевели, обратно вернули. Письмо я тогда написала, и деньги, кстати, вернули. Радость? Радость. Будущее, честно говоря, все равно осталось туманно и нифига не обе-



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
gzarogordnyaya

спечено (или вы верите в пенсию?), но как-то все же стало спокойней. И письмо, уже в не пенсионное, а в самое что ни на есть настоящее Будущее, тоже непременно нужно написать. Пусть оно закрыто. Когда откроется — будет что почитать в старости. ©

Теперь о прошлом. В ноябре по традиции встречались с одноклассниками. Я

каждый раз на эти встречи хожу с удовольствием. И всегда происходит волшебный эффект — в ресторан заходят солидные пожившие люди «с сединой на висках», а через полчаса сидят и болтают девчонки и мальчишки из 10 «А». Время отпускает нас ненадолго в забыто-незабытое прошлое. И это прекрасно. Всем рекомендую. А потом мы снова возвращаемся в настоящее. А здесь декабрь, и впереди долгая зима. И их надо не просто пережить, но и прожить. С чувством, с толком, с расстановкой.

И у нас получится. Ведь все уже придумано. Изложено не только в мультяках, но и, например, в принципах японской философии игикай. Само слово буквально означает удовольствие и смысл жизни: ики (жить), гай (причина). Коротко говоря, игикай — это то, ради чего стоит вставать по утрам. Так вот почему японцы так долго живут. У них есть секретное знание! А секретов никаких особых нет. Вот пять основ игикай: начать с малого, освободить себя, стремиться к гармонии и устойчивости, радоваться мелочам, быть здесь и сейчас. Ничего такого, что бы мы не знали, или, о чем бы не вещал нам клездезь житейской мудрости кот Матроскин. Остается начать практиковать.

Утеплиться мы уже утеплились, к зиме подготовились. Теперь осталось настроиться изнутри. Жить настоящим, брать опыт из прошлого, и все-таки с верой в лучшее смотреть в будущее.

Ведь Ежик вернулся из тумана к Медвежонку. И они вместе считали звезды...

Вот ПЯТЬ ОСНОВ игикай: начать с малого, освободить себя, стремиться к гармонии и УСТОЙЧИВОСТИ, радоваться мелочам, быть ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

LOOK & Style*

РЕШИТЕЛЬНАЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ

В коллекции Pinko Dress To Impress, созданной для самых безбашенных вечеринок, витает настроение конца 80-х. Блестящие ткани с искрящимися текстурами от шелка до трехмерного бархата и каскадов пайеток придают особую атмосферу платьям и костюмам с чувственными силуэтами. Графичные детали подчеркивают решительную женственность коллекции. Черно-белый микс, дополненный глубоким красным, флуоресцентным розовым и фиолетовым, ярко озаряют мир героини Pinko.



-ОБРАЗ И СТИЛЬ

LOOK&Style ПОДАРКИ

LOOK&Style ПОДАРКИ

ТУФЛИ ROGER VIVIER

STEPHEN WEBSTER

КОЛЬЦО PARURE ATELIER

ОЧКИ FURLA

ТОП YOUWANNA

ПЛАТЬЕ GENNY

Самым любимым

Подарок – это секретный код ваших мыслей и чувств. Пусть каждый раз беря его в руки, тот, кому вы его подарили, непременно на мгновение вспомнит о вас с теплом и любовью.



ЧАСЫ ALPEN EAGLE, CHOPARD



БОСОНОЖКИ PINKO



БРЮКИ GENNY



БРАСЛЕТ PATRIZIA PEPE



СУМОЧКА ROGER VIVIER



СЕРЬГИ GARRARD



БОДИ PATRIZIA PEPE

ШУБА DREAMFUR



ПЛАТЬЕ ALEXANDER MCQUEEN



КОЛЬЕ MESSIKA



КОЛЬЦО PARURE ATELIER



ПЛАТОК COCCINELLE



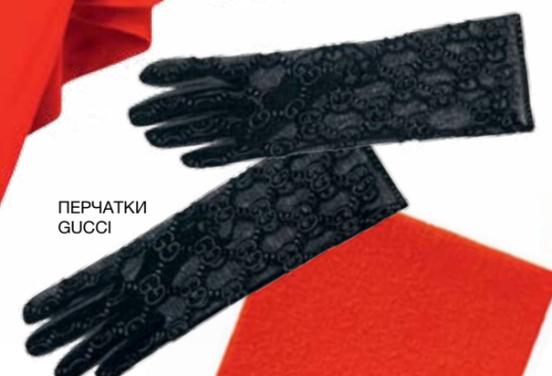
КОМПЛЕКТ LE JOURNAL INTIME



ПЛАТЬЕ OSEREE



ПЕРЧАТКИ GUCCI



РЕМЕНЬ LAROOM

БОСОНОЖКИ PATRIZIA PEPE



БРЕЛОК FURLA



ШАРФ FURLA





БОТИНКИ
VELDSKOEN

РЮКЗАК
BIKKEMBERGS

ШАРФ И
ШАПКА
"СНЕЖНАЯ
КОРОЛЕВА"

THE ABC
ANTHROPOMORPHIC COMBINATION

РУБАШКА
BIKKEMBERGS

ПАРФЮМ
TERRAE
ESSENCE,
BVLGARI



МАКСИ-
СКУТЕР
YAMAHA TMAX

SOUL ARCHITECTS

ФУТБОЛКА SOUL
ARCHITECTS

КОСТЮМ
SUBTERRANEI



БАЛЬЗАМ
ПОСЛЕ БРИТЬЯ
BVLGARI

БОТИНКИ
BIKKEMBERGS

БРАСЛЕТ
BIKKEMBERGS

БРЕЛОК
BIKKEMBERGS



ТЕНИ И КАРЕНДАШ
ДЛЯ ГЛАЗ КИКО
MILANO

ПОМАДА
И РУМЯНА
CHANEL

РУМЯНА КИКО
MILANO

ПОМАДА
GUERLAIN

КРЕМ ROSE
LUMIERE,
CLARINS

CLARINS
PARIS

Crème Rose Lumière
Multi-Intensive - Toutes peaux
Rose Radiance Cream
Super Restorative - All skin types

БЛЕСК ДЛЯ
ГУБ КИКО
MILANO

ДИФФУЗОР
RAINFORREST
«AMAZONIA»,
BAOBAB
COLLECTION

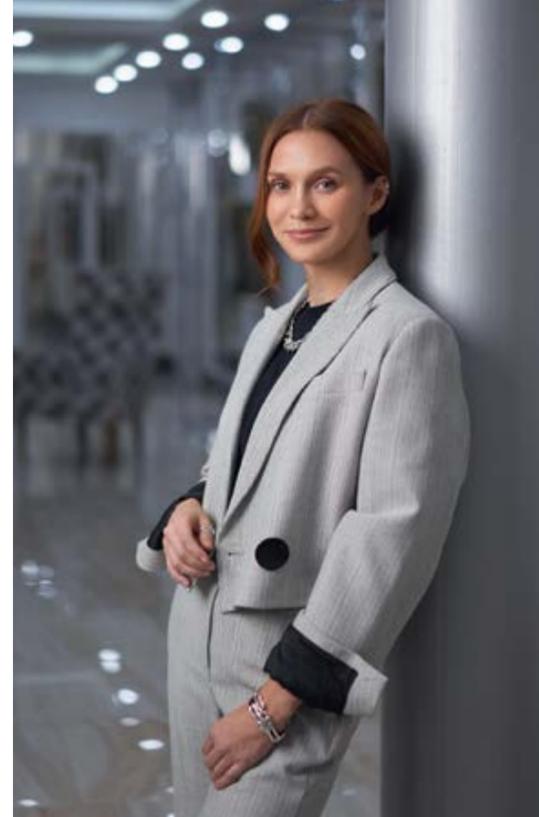
КРЕМ ORCHIDE
IMPERIALE,
GUERLAIN

ПАРФЮМ
LOVE ME,
TOUS



Ритм, гармония, совершенство

Яркие, успешные и самодостаточные героини фотопроекта — врачи Ольга Брагина и Ирина Бухарина в выборе одежды придерживаются принципа: комфорт = качество = стиль!



На Ольге:
Жакет и брюки Erika Cavallini, боди Irina|Anteprima
Украшения Ciclon

На Ольге:
Кожаная косуха, топ Irina|Anteprima, джинсы «3x1»
Украшения Ciclon

На Ирине:
Рубашка и юбка Erika Cavallini
Украшения Ciclon

На Ирине:
Рубашка и брюки Erika Cavallini, водолазка MSGM
Украшения Ciclon

Стилист: Ирина Шабашова
Фотограф: Екатерина Печерская
Прическа, макияж: Анастасия Пакулова
Модератор: Ирина Малиновская

РУССКИЙ ШАРМ
ART БУТИК



ул. Никитина, 99

ante prima
МОДАЯ ГАЛЕРЕЯ



ул. Никитина, 99

LOOK&Style ТРЕНД



PINKO



PINKO



KALMANOVICH



SO



CHOPARD



GENNY

ПЕРВАЯ СКРИПКА

Благородный лиловый воцарился в этом сезоне на подиумах и сыграет первую скрипку в симфонии зимних образов, по-новому настроив оркестры самых модных гардеробов.



PINKO

GENNY



ELIE SAAB

NOVO

— MODELS —

модельное агентство



Стул: магазин мебели «Коллекция частных интерьеров», ТЦ «Экстра», 2-й этаж, тел. +7-923-417-90-78



Одежда предоставлена брендом итальянской дизайнерской одежды CUVÉE, ТРЦ «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13

+7 923 432 4132

novo_models
novo.models.tilda.ws



Магия цвета



Известный своей страстью к богатой цветовой палитре, римский Дом Bulgari создал миниатюрную сумку Serpenti Forever Spinel, вдохновившись насыщенной, искристой шпинелью. В этом уникальном творении соединилось искусство ювелиров и кожевенных мастеров Bulgari.

Созданная в единственном экземпляре, сумка Serpenti Forever Spinel выполнена из блестящей малиново-розовой кожи крокодила – самого ценного «самоцвета» в мире кожевенного искусства. Этот оттенок был выбран исполнительным директором бренда Люцией Сильвестри неслучайно: он как нельзя лучше подчеркивает красоту и многогранность величественной шпинели. Драгоценный камень насыщенного пурпурного цвета весом 14,13 карата украшает культовую застежку в виде змеиной головы из розового золота. Словно два пронзительных бирюзовых глаза блестят каплевидные турмалины параиба. На контрасте с их холодным очарованием роскошная шпинель горит яркими всполохами в обрамлении деликатно мерцающей россыпи бриллиантов.

Невероятной красоты застежка таит в себе секрет – инкрустированную драгоценными камнями змеиную голову можно легко отсоединить, и она тотчас превратится в элегантный кулон или стильную брошь. Истинное произведение искусства, филигранно исполненное лучшими ювелирами, дизайнерами и мастерами цвета Дома Bulgari.



1. Узнаваемая фирменная застежка Serpenti – смелый образец мастерства Bulgari в создании украшений-трансформеров.

2. Знаменитая застежка в виде змеиной головы из розового золота увенчана потрясающей овальной шпинелью весом 14,13 карата.



3. Женственность и элегантность в каждой детали нашли свое отражение в новом творении Дома Bulgari.

4. Обладая живым богатым цветом, шпинель ничуть не уступает в красоте рубину.





ROBERTO CAVALLI



STELLA MCCARTNEY



BADGLEY MISCHKA



BOGDAR



GCDS



DES PHEMMES



BRONX AND BANCO



ROGER VIVIER

ПЛАНЫ НА ВЕЧЕР

ПОХОЖЕ, ДИЗАЙНЕРЫ ЖДАЛИ ОТКРЫТИЯ СЕЗОНА ВЕЧЕРИНОК НЕ МЕНЬШЕ НАС И ПОДГОТОВИЛИ ЛУЧШИЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ ОБРАЗЫ. ПИДЖАКИ ИЗ БАРХАТА, ОБЛЕГАЮЩИЕ МИНИ, ТОПЫ С ПАЙЕТКАМИ И ДРУГИЕ НОВИНКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРОВЕСТИ НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ С БЛЕСКОМ, – В НАШЕМ ОБЗОРЕ.

Подготовила: Анастасия Калугина



ETRO

ЧТО НАМ СВЕТИТ

Дизайнеры черпают вдохновение в эпохе диско. Готовьтесь сиять ярче всех: блестящие платья-кольчуги, ультракороткие топы и пиджаки с фейерверком из разноцветных пайеток и страз, как у певицы Донны Саммер, будут, как магнит, притягивать к вам восхищенные взгляды. С таким сопровождением приз зрительских симпатий за лучший костюм точно будет вашим!

БАРХАТНЫЙ СТАТУС

Долгое время одежда из бархата считалась привилегией аристократов. С ростом технологий эта ткань стала более доступной, однако ее торжественная коннотация осталась неизменной. Тем, кто до сих пор ломает голову в поисках идеального наряда, дизайнеры дают подсказку: благородный бархат оттенков драгоценных камней добавит парадного звучания любому образу – от романтических платьев до строгих костюмов.



OSCAR DE LA RENTA

ALEX PERRY

SOPHIE BILLE BRAHE



ELIE SAAB



CAROLINA HERRERA



ZADIG & VOLTAIRE



KALMANOVICH



PARURE ATELIER

NEW ARRIVALS





LISA VON TANG



ELIE SAAB



CHRISTIAN COWAN



GERMANIER



ELIE SAAB



OSEREE



CHRISTIAN SIRIANO



LISA VON TANG



CULT GAIA

OSEREE

НА КРЫЛЬЯХ ЛЮБВИ

Новогодний маскарад – отличный повод, чтобы разодеться в пух и прах, причем в буквальном смысле! Легкие и воздушные платья, топы и юбки с отделкой из перьев придется по вкусу и Одиллии, и Одетте. Не решаетесь выглядеть, как прима-балерина? Ограничьтесь одной эффектной деталью – например, сумкой с невесомым оперением.



PATRIZIA PEPE



LIME



GENNY



PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI



LAPIMA

DEL CORE

PRINCIPE DI BOLOGNA

LOOK&Style ОБЗОР

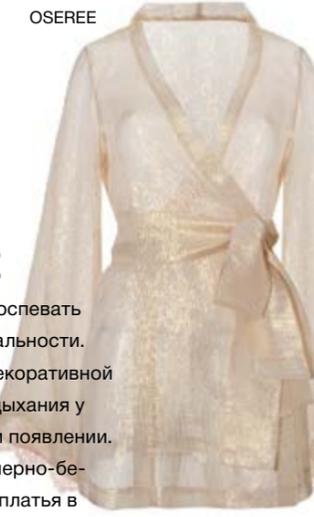
LE JOURNAL INTIME



OSEREE



OSEREE

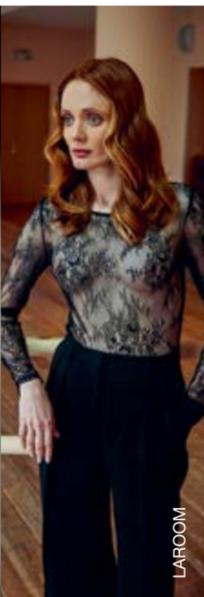


В ОТКРЫТОМ ДОСТУПЕ

Кажется, дизайнеры никогда не устанут воспевать атрибуты женской чувственности и сексуальности. Кружевные боди, бретельки и корсеты с декоративной шнуровкой станут причиной учащенного дыхания у многих присутствующих при одном вашем появлении. Тем, кому не дают покоя образы героинь черно-белого кино, дизайнеры предлагают носить платья в будуарном стиле, напоминающие дезабилье, в паре с меховым манто и шпильками.



ALBERTA FERRETTI



LAROOM



LISA VON TANG



BUDAPEST SELECT



GERMANIER



AMBUSH



CAROLINA HERRERA



ELIE SAAB



CUCCULELLI SHAHEEN

JIMMY CHOO



GARRARD

ONDYN

ЛЕГКО ОТДЕЛАЛИСЬ

Бахрома перестала ассоциироваться исключительно с ковбойскими нарядами. Сверкающая, точно новогодний дождик, на платьях или юбках она, как по волшебству, создаст праздничный настрой. Повысить градус торжественности до максимума вам помогут серьги с гирляндами кристаллов и блестящие босоножки, как у танцовщиц из фильма Пола Верховена «Шоугерлз».



BOTTEGA VENETA



GUCCI



AMBUSH



СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА



DREAM FUR

ЦЕННАЯ ПОРОДА

Объемные шубы и манто по праву называют мягким золотом - процесс их создания дизайнеры возводят на уровень настоящего ювелирного искусства. Драгоценные образцы меха, крой, созданный с филигранной точностью, сложные техники выделки и инкрустации: пожалуй, трудно представить себе более достойный объект для инвестиций. В новом сезоне дизайнеры сделали ставку на прямые силуэты и натуральные оттенки, которые сделают элегантным любой образ.



STAND STUDIO



DREAM FUR

КАКИЕ НАШИ ГОДЫ

Дизайнеры вспоминают 1980-е с очевидной ностальгией. Ваш выход точно не останется без внимания – мини-юбки из лакированной кожи, топы с чувственной линией декольте, точно из гардероба Поли Абдул, и пиджаки с широкими плечами слишком долго ждали своего звездного часа. Окончательно затмить всех на вечеринке помогут лодочки на небольшом каблучке и крупные серьги-клипсы.



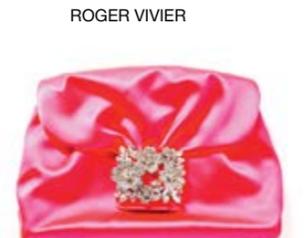
ALEXANDRE VAUTHIER



ROWEN ROSE



GENNY



ROGER VIVIER



ROGER VIVIER

ЕЛИЗАВЕТА КУВЫРЗИНА



АРСЕНИЙ ТРАУТМАН



ЕЛИЗАВЕТА ЦАРЕВА



АНАСТАСИЯ БАЛЯН



АНАСТАСИЯ ШИПАКОВА



АНАСТАСИЯ ГУЛЕВСКАЯ



World Beauty 2022



В этом году в Москве состоялся Фестиваль красоты, моды и таланта «World Beauty», который проходил одновременно с народной неделей моды Вячеслава Зайцева. В рамках фестиваля был организован конкурс красоты моды и таланта «Юная мисс Россия», состоявший из трех этапов. Наши молодые дарования участвовали в двух этапах, которые состоялись в июне и в августе 2022 года, и добились выдающихся успехов.

Макияж и укладка: Наталья Арнягина, тел. +7-923-436-79-10; Фотограф: Наташа Барова, vk.com/natabarovaphoto, тел. +7-913-814-01-42

ВАЛЕРИЯ АРТЕМЕНКО



МИЛАНА МАГЕЛЬ



Елизавета Царева получила Гран-при конкурса «Юная мисс Россия» в категории «Little». В число победителей вошли также Милана Магель (категория «Little»), Валерия Артеменко (категория «Mini») и Софья Охотникова «2-вице юная мисс Россия». Все ученики модельного агентства «МАК KIDS» прошли в следующий тур и стали участниками завершающего этапа конкурса — «Юная мисс мира». В течение года в конкурсе приняли участие 271 детей и подростков, и мы можем гордиться тем, что томичи заняли все призовые места!

Гран-при конкурса «Miss Beauty World» завоевала Елизавета Кувырзина в категории «Teen». Гран-при «Юный мистер Европа» вручен Арсению Траутману. Первое место в своих категориях и титул «Юная мисс мира» получили Анастасия Шипакова, Анастасия Гулевская, Полина Маликова. 1-я вице «Юная мисс мира» — Арина Литвинова, Анастасия Баян взяла титул «Young Miss World Beauty».

Ослепительные образы, торжество прекрасного и фейерверк эмоций сопровождали участников на протяжении всех мероприятий.

Все призеры получили сертификаты на 30 000 и 60 000 рублей для участия в следующих конкурсах красоты, моды и

таланта. Победителей лично награждали народный художник России Вячеслав Зайцев и историк мировой моды Александр Васильев.

Мы по праву гордимся своими учениками. От всей души поздравляем своих воспитанников и их родителей! Спасибо модельному агентству «МАК KIDS» и всем его педагогам за подготовку детей и бесценную возможность поверить в себя!



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

СОФЬЯ ОХОТНИКОВА



АРИНА ЛИТВИНОВА



Эти лето и осень буквально выстрелили сразу несколькими яркими фэшн-событиями на разных площадках нашего города. Руководитель Fashion Lab, одной из творческих лабораторий Сибирского центра дизайна, Алина Фатихова рассказывает о том, почему Томск в ближайшем будущем может завоевать славу не только научного, но и модного центра Сибири.

Лаборатория моды и стиля представляет



Платье: салон женской одежды «Maggio», ул. Беленца, 9/1, maggio.group
Макияж и укладка: Александра Андреева, vk.com/s.andreeva2



Алина Фатихова в фэшн-мир попала из сферы, совершенно не имеющей отношения к стилю. Но любовь к красоте жила в ней всегда, поэтому девушка прошла несколько курсов по визажу, выучилась на профессионального стилиста. Все это могло бы остаться лишь хобби, но поворотной точкой для нее стало предложение Сибирского центра дизайна возглавить одну из его творческих лабораторий.

— Сегодня я главный организатор всех основных модных событий в Томске. Но в первую очередь, я, конечно же, руководитель Fashion Lab Сибирского центра дизайна. Именно эта деятельность для меня является приоритетной. Основная цель лаборатории Fashion Lab — поддерживать локальные бренды Томска, создавать уникальные коллекции мерча, вести просветительскую деятельность в сфере моды и стиля, готовить профессиональных стилистов и швей.

Томск — уникальный город. Благодаря студенчеству и молодежным движениям он всегда живет новыми идеями. Когда зарубежные бренды стали покидать российский рынок, у отечественных дизайнеров появилась крутая возможность показать себя во всей красе, и мы не могли не воспользоваться этим шансом.

Первый показ был организован весной этого года в Арт-пространстве «Zalisha». Я уже была хорошо знако-

ма с известными томскими брендами, которые казались мне качественнее зарубежных, и хотела доказать людям, что наши товары смогут заполнить нишу одежды целиком и полностью. Публика на показе больше смотрит на автора, создателя. «Люди покупают у людей», поэтому зрителям важно видеть за брендом личность.

Показ мод — не всегда коммерческий проект. После фурора первого мероприятия к нам обратилась Администрация Томской области с предложением провести показ в День защиты детей.

Третье модное событие хотелось сделать еще более необычным и запоминающимся. Офис Сибирского центра дизайна находится в самом центре Томска, в Пушкинском сквере. Мне показалось, что это место станет идеальной площадкой для летнего фестиваля, и я не ошиблась.

Ивенты Fashion Lab набирают популярность в городе. Приглашения провести очередной показ от самых различных

площадок поступают все чаще. Одной из них стал торгово-развлекательный комплекс «Лето». Мероприятие включало в себя не только демонстрацию новых коллекций, но и образовательные блоки. Нововведением стали арт-перформансы от представителей уличной культуры города.

Начиная с первого показа, создаваемый нами информационный шум не утихает до сих пор. Мы работаем со всеми местными СМИ, блогерами и лидерами мнений. Это помогает нам находить новых партнеров, повышать узнаваемость бренда и свою экспертность. К нам обращаются представители муниципальной власти по вопросам организации подобных мероприятий, молодые дизайнеры, которые горят своими идеями. Думаю, именно с именами последних и будет связана известность нашего сибирского города в мире моды.

Алина Фатихова
тел. +7-913-103-86-02, @alinafn13



Экстремально комфортно

В Томске открылся новый специализированный магазин премиальной одежды, обуви и аксессуаров для охоты и рыбалки, представляющий коллаборацию двух легендарных брендов — Remington, который производит вещи для активного отдыха, и 7.62, предлагающий модели в популярном сегодня стиле милитари.

Времена, когда на охоту, рыбалку или в дальние путешествия пешком или на автомобиле люди предпочитали надевать старую, не пригодную для повседневной

носки, одежду, остались далеко в прошлом. Современный потребитель вполне целенаправленно покупает экипировку для активного загородного отдыха, включающего в себя и многие виды экстремального спорта.

Кроме вполне практичного запроса одежда обязательно должна быть прочной, не промокающей, теплой, износостойкой, то есть такой, чтобы в ней было комфортно отдыхать в не очень комфортных условиях. Сильные духом, энергичные и уверенные в себе мужчины считают важным выглядеть в такой одежде брутально, стильно и привлекательно, поэтому некоторые линейки вполне подходят и для городских улиц. Популярный сейчас стиль милитари востребован представителями разных поколений, успевших на практике оценить удобство пуховиков, рубашек, курток, ветровок, штанов, ботинок и кроссовок.

Важно, что людям, привыкшим к повседневному комфорту, желательно сохранять его в любых условиях — и часами просиживая с удочкой на берегу, и наматывая километры по лесу, и передвигаясь

по грязи на квадроцикле, и занимаясь военными видами спорта — страйкболом, например. Благодаря эффективным работающим технологиям ткани, из которых выполнена одежда Remington и 7.62, в ней можно сохранять максимальную активность, совершенно не боясь грязи и непогоды.

В магазине также имеется большой ассортимент аксессуаров для активного отдыха: головные уборы, перчатки и наколенники с надежной защитой, ремни, очки, наушники.



Одежда для активного отдыха
Remington и 7.62, пр. Комсомольский, 13 б,
ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж)



Одежда для активного отдыха REMINGTON и 7.62 выполнена из материалов последнего поколения, в том числе мембранных, с использованием современных технологий кроя и шитья. В моделях актуального дизайна предусмотрены все необходимые функциональные элементы, которые заменяют дополнительную экипировку.



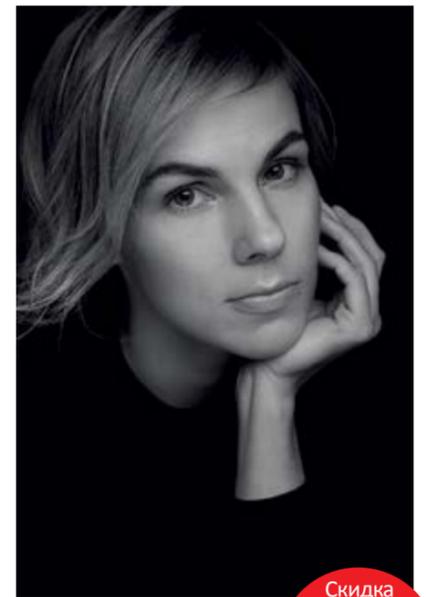
ЭДУАРД СААКЯН
фотограф

Профессия фотопрофи

Эдуард работает постоянным фотографом Harat's rib и фотостудии «Аква-рель», но успевает проводить съемки и для «Дорогое». Обожает сложные задачи, снимает всё — от бизнес-портретов до зубных протезов, еду, фото для афиш и обложек музыкальных альбомов.

«Мне нравится снимать людей такими, какие они есть. Люблю, когда

получается передать характер. Также обожаю предметную съемку, когда можно закрыться в студии и поработать со светом часов пять. Много сотрудничаю с разными компаниями, главное для меня — выполнять задачи, поставленные заказчиком, и максимально выложиться на съемке. Радует, когда вижу свои работы в рекламе».



eduard_saakyan
eduard_saa
8-913-877-28-59

Скидка
50%
на фотосъемку до конца
января по промокоду
«Дорогое»





КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

ДИВНЫЙ НОВЫЙ МИР

Героиня новой коллекции Patrizia Pepe провозглашает новый стиль и новый образ жизни, в котором свободное личное творчество, полное позитивной энергии, встречается с технологическими инновациями. Одна из главных идей коллекции – пробуждение новой чувственности, взрыв ярких ощущений и позитивных вибраций. В основе коллекции – минималистичные силуэты в сочетании с необычным выбором тканей от нейлоновой пряжи до плотной лайкры и уютного джерси. Декор в виде кожаных деталей, перьев и добавленных вручную блесков создает атмосферу праздника и образ харизматичной, соблазнительной женщины.

СОЗДАНА С ЗАБОТОЙ

Новая коллекция марки «Снежная Королева» создана из инновационных материалов, прекрасно сохраняющих тепло при низких температурах и полностью отвечающих тренду устойчивого развития. Ткани и утеплители крупнейших технологических компаний Naili и Unifi – результат переработки 8 тонн пластика! «Снежная Королева» заботится не только об экологии планеты, но и об эмоциональном состоянии своих клиентов. Помимо базовых спокойных цветов палитру коллекции дополняют сочный зеленый, насыщенный синий, трендовые фуксия и розовый. Удлиненные пальто, куртки-трансформеры и жилеты подойдут для разного настроения и ритма жизни.



ОТПУСК НА ПРИРОДЕ

Круизная коллекция Furla 2023 вдохновлена уютной атмосферой загородного отдыха среди живописных заснеженных лесов и долин. Героиня Furla предпочитает помпезности функциональную и современную элегантность. Она любопытна, полна энтузиазма и не боится экспериментировать. Модель сумки Furla Opportunity воплощает идею «уместить весь мир в одной сумке». Уютный эффект пледа сочетается в ней со спортивной динамикой с вышитым логотипом.

АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК

В основу коллекции Fall-Winter 2022/23 Akhmadullina, вдохновленной известной сказкой, лег алый цвет и крой русского костюма. Двусторонние пальто и укороченные куртки выполнены с объемным «русским» рукавом со сборкой и декорированы стежкой, которая стала основным приемом коллекции. Другой характерный прием коллекции – узел. Из узла выходит драпировка вечерних платьев, сумки-«узелки», высоту ручек которых можно отрегулировать. Дополняет образ современной Царевны стилизация головных уборов: сочетание шелкового платка с кепкой как ироничное решение в русском стиле на каждый день.



BODY & Beauty*

ВОПРЕКИ ВРЕМЕНИ

В основе продуктов для зрелой кожи Pupa Timeless Plus, эксклюзивно представленных в сети «Рив Гош», лежит инновационная формула, которая содержит 98% ингредиентов натурального происхождения. Экстракт женьшеня, мощный антиоксидант, препятствует образованию свободных радикалов, а ботанический экстракт моринги замедляет процессы старения кожи. День за днем она становится более плотной и упругой.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»



ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Кожа, словно поцелованная солнцем – такой эффект мгновенно дарит ей новая сияющая пудра

Essence. Это настоящая находка для поклонниц сияющих образов, ведь под одной крышкой здесь соседствуют хайлайтер, бронзер и гармонично подобранные румяна.



Пептидная косметика не случайно на пике популярности. Пептиды дают команду клеткам на выработку коллагена и эластина, как в более молодом возрасте, и клетки обязаны подчиняться! Российская марка **AOMY** производит пептидные крема, используя компоненты, собранные со всего мира от Франции до Японии и ЮАР. Универсальное решение – омолаживающая сыворотка с пептидами для лица, шеи и глаз – подходит для любой кожи и под любой крем.

Новая тушь для ресниц **Supra Lift & Curl Mascara** от **Clarins** не только эффектно приподнимает и подкручивает ресницы, но также укрепляет и защищает их день за днем, способствуя естественному увеличению объема и усилению их природного изгиба.



Диффузоры французской марки **Gourmandise**, эксклюзивно представленной в «Рив Гош», наполняют дом ароматом бергамота и пачулей. Прекрасный способ ощутить радость и душевное равновесие! Все продукты **Gourmandise** базируются на природных маслах, эссенциях и цветочных водах, полученных в знаменитых семейных лабораториях Франции.



Парфюмированный детокс крем-скраб для тела нового российского бренда **JUST CARE** содержит частицы лесного и кедрового ореха для деликатного пилинга. Активные растительные экстракты в его составе активизируют кровоснабжение и обновление клеток. Идеально использовать его в tandeme с моделирующим кремом-флюидом для тела из линейки **slim&detox JUST CARE**. Он моментально впитывается, увлажняет и интенсивно питает кожу благодаря мощному комплексу органических масел и витаминов.



ДАРИТЕ КРАСИВО!

ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ РИВ ГОШ



РЕКЛАМА

ПОДАРОЧНЫЕ КАРТЫ ЛЮБОГО НОМИНАЛА ПО ВАШЕМУ ВЫБОРУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В МАГАЗИНАХ РИВ ГОШ И НА САЙТЕ РИВ ГОШ RIVEGAUCHE.RU. ТЕЛ. 8 800 333 20 20.



РИВ ГОШ

ООО "АРОМАЛЮКС", 198095, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, МИТРОФАНЬЕВСКОЕ ШОССЕ, 2, КОРП. 9, ЛИТ. В, ПОМ. 18 ОГРН 1057810129266



Не ставьте на паузу

Наступление менопаузы – естественный этап в жизни каждой женщины. О том, как пройти этот период комфортно и без потерь для организма, как оставаться привлекательной, активной, востребованной и сохранить высокое качество жизни, мы поговорили в Софьей Михайловной Мелкомян – врачом-гинекологом и репродуктологом, доктором медицинских наук, основателем и главным врачом клиники семейного здоровья GM Clinic.

Интервью: Елена Бальбурова

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

– Софья Михайловна, в каком возрасте наступление менопаузы считается нормой?

– Время наступления менопаузы – это генетическая предрасположенность. Кому-то отведено 60 лет и больше, а кому-то 45. По статистике средний возраст в России – это 52 года. Помимо генетических есть фенотипические факторы, влияющие на этот срок. Все, что происходит с нами в процессе жизни и негативно влияет на общее здоровье – заболевания, курение, травмы – влияет и на скорость наступления менопаузы, на функцию яичников. Если вопрос стоит, как сделать так, чтобы менопауза наступила как можно позже, ответ прост – следить за своим общим здоровьем. Соблюдая самый базовый ЗОЖ, женщина придет в менопаузу в том возрасте, который ей предписан генетически. Как-то существенно отодвинуть этот срок не получится. Но вот приблизить его мы, к сожалению, можем.

– Сейчас в сетях можно найти множество тренировок и систем, которые обещают отодвинуть менопаузу на годы.

– Скорее речь идет о том, чтобы позволить организму полностью выполнить заложенную в него программу, так сказать, «выжать из яичников все». Практики, ориентированные на работу с тазовым дном, кровоснабжением органов малого таза, имеют смысл. Специальные упражнения, йога, пилатес, белли-данс – все это полезно. Ведь функция любого органа – это кровоснабжение, при его снижении орган «высыхает».

Важно иметь половые контакты с оргазмом. Многие женщины не придают этому значения – не было, и ладно. Но если возбуждение было и был приток крови, нужно обеспечить ему и эффективный отток. Когда этого систематически не происходит, образуется застой крови в малом тазу. Его признаки определяются даже по УЗИ, и эта ситуация далеко не безобидна.

– Значит, базовый ЗОЖ и хороший секс? Софья Михайловна, а как все же понять, что в организме начинаются изменения, если цикл еще регулярный? Какие показатели нужно мониторить?

– У меня недавно была пациентка. 41 год, абсолютно регулярный цикл, и вдруг в положенное время месячные не наступили. А спустя несколько дней начались приливы и весь комплекс симптомов менопаузы. Спустя месяц она обратилась ко мне, и мы зафиксировали менопаузу и по УЗИ, и по гормонам. Конечно, женщина была в полном недоумении: что я сделала не так? В нашем понимании менопаузе должен предшествовать период каких-то сбоев. Так часто и бывает, но бывает, что все происходит и в один день.

Поэтому важно не менее раза в год посещать гинеколога и проходить УЗИ, которое позволяет увидеть количество оставшихся фолликулов и дать определенный прогноз.



МЕЛКОМЯН Софья Михайловна

д.м.н., профессор, акушер-гинеколог, репродуктолог, основатель и главный врач клиники семейного здоровья и репродукции GM clinic

– Что делать, если по показателям видно, что организм вступает в период менопаузы? По УЗИ у женщины, к примеру, есть еще год, может быть больше. Нужно ли заранее начинать принимать гормоны?

– Нет, гормоны такой пациентке не показаны, но вот мониторинг витаминов и микроэлементов необходим, чтобы поддержать и скорректировать общие функции. Нужно проверить уровень железа, витаминов группы В и гемоглобина, витамина D, ряда микроэлементов – магний, хром, селен, молибден.

Если организм недополучает необходимых компонентов, а вы об этом ничего не знаете, организм начинает буксовать. Поэтому важно дать ему то, что он хочет, восполнить его дефицит.

– Правда ли, что в последнее время менопауза сильно помолодела?

– Да, это действительно так. Признаки ранней менопаузы мы обнаруживаем у женщин в 41 и даже в 36 лет. Многие к этому возрасту еще не успевают родить детей и, конечно, не хотят мириться с тем, что время упущено. И если врач видит, что еще есть возможность помочь, он разрабатывает тактику ведения такой пациентки.

– *Есть такое понятие «патологическая менопауза»: приливы, ночной холодный пот, вялость, подавленность, сильные перепады настроения. Можно ли обойтись без этого?*

– Не просто можно, а нужно! Я всегда доношу до моих пациенток главную мысль – не надо терпеть, когда тебе плохо. Не надо говорить себе, что это естественно, что это надо пережить. Да, кто-то проходит менопаузу как ни в чем не бывало, а кто-то мучается несколько лет. Бывают ситуации, когда мы не можем не назначить гормонозаместительную терапию – приступы тахикардии, приливы по несколько раз в день, сложное эмоциональное состояние и как результат – резкое снижение качества жизни.

– *Значит, гормонозаместительная терапия (ГЗТ) неизбежна?*

– Еще одна важная мысль, которую я транслирую своим пациенткам – не нужно бояться ГЗТ. Многие воспринимают слово «гормоны» как что-то страшное и заведомо вредное. Но ведь менопауза – это полное угасание функции яичников именно в результате снижения гормонального фона. В течение 10 лет после наступления менопаузы по этой же причине во всех тканях происходят глубокие изменения – в костях, сосудах, внутренних органах. Поэтому поддерживать организм гормонально важно и нужно.

Очень важный момент – дозировка. Если в период фертильности в женском организме каждый месяц происходит гормональная буря, то в менопаузу достаточно низкой дозы гормонов, чтобы эффективно регулировать все процессы. Такая низкая дозировка не восстановит функцию яичников, но сможет предотвратить целый ряд резких нарушений. Кальций в костях, состояние кожи и волос, артериальное давление, избыточный вес – целый комплекс симптомов можно удерживать под контролем.

Раньше, когда средняя продолжительность жизни была ниже, многие проблемы, в частности, хрупкость костей, просто не успевали проявиться. Сейчас средняя продолжительность жизни у женщин в России 78 лет, поэтому обеспечить высокое качество жизни в период постменопаузы очень важно.

– *Правда ли, что гормонозаместительная терапия подходит не всем женщинам? И что делать тем, кому нельзя?*

– Да, это действительно так. В первую очередь, противопоказанием является предрасположенность к онкологии,

проблемы в системе свертывания крови, ожирение, курение и прочие сопутствующие состояния, которые не дают возможности назначать гормоны. В таких случаях мы применяем препараты растительного происхождения – соя, цимицифуга. Они аналогичны гормону эстрогену и позитивно воздействуют на организм.

– *В фильме «Секс в большом городе» Саманта ела хумус как источник эстрогенов. Значит, это не выдумка сценаристов и можно помочь организму диетой?*

– Можно! Есть целый ряд препаратов, основанных на растительных эстрогеновых компонентах.

– *Правда ли, что с менопаузой возрастные изменения начинают происходить быстрее? Как помочь себе поддерживать внешний вид?*

– В этом возрасте атония кожи действительно начинает проявляться особенно сильно, и хочется, чтобы косметологические процедуры работали эффективно.

Но никакие процедуры на коже, никакие препараты с гиалуроновой кислотой не будут иметь нужного эффекта, если женщина не поддержана гормонально. Есть внутренние причины, которые просто не дадут этим препаратам работать.

– *Современный тренд – это не «вечная молодость», а красота в любом возрасте. Что вы об этом думаете?*

– Я считаю, что вопреки культу абсолютной молодости нужно культивировать красоту зрелости, красивого старения. Лицо с морщинками, излучающее свет – это красиво! Нужно культивировать активность, гибкость, подвижность суставов. И тогда старость тоже будет красивой и что важно – здоровой.

– *Софья Михайловна, если резюмировать, что, на ваш взгляд, нужно, чтобы после наступления менопаузы оставаться привлекательной и довольной жизнью женщиной?*

– Если перед вами не стоит задача родить ребенка, то к прекращению менструаций нужно относиться спокойно, как к функции, которая вам просто уже не нужна. А вот гормоны, психофизическое и эмоциональное состояние организма необходимо поддерживать, потому что это и есть качество жизни. Менопауза знаменует угасание функции яичников, но жить полноценной жизнью, быть востребованной, активной, желанной и любимой – все это возможно.

Вы сами решаете, стареть вам или нет. И если нет, то мы, врачи, вам в этом поможем!

Вопреки культу абсолютной молодости НУЖНО КУЛЬТИВИРОВАТЬ КРАСОТУ ЗРЕЛОСТИ, красивого старения, поддерживать АКТИВНОСТЬ, ГИБКОСТЬ, подвижность суставов. И тогда ЛЮБОЙ ВОЗРАСТ БУДЕТ КРАСИВЫМ И ЧТО ВАЖНО – ЗДОРОВЫМ.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ТОМ ТЕРРА

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



КОМПЛЕКСНОЕ ВЕДЕНИЕ
женского **ЗДОРОВЬЯ**

Гинекологическая эндокринология / Нехирургическая интимная пластика

Маммология / Онкогинекология / Anti-age терапия



Парфюмерная философия

В основе философии авторского проекта Parfumer Atelier — люди, их стремление к эстетике и совершенству, их страсть к парфюмерии, основанная на прекрасном вкусе. Вдохновленные этой идеей, создатели федеральной сети бутиков нишевой парфюмерии, основываясь на европейском опыте, решили собрать огромный ассортимент ароматов от ведущих брендов в одном пространстве.

Рarfumer Atelier — это отличная возможность насладиться множеством премиальных ароматов в любом удобном для себя объеме и при этом не потратить астрономические суммы! Сегодня для потребителя ароматы на расшив перестали казаться менее ценными, чем упакованные в фирменные коробочки. Конечно, иметь на парфюмерном столике полноразмерный флакон — мечта каждого парфманьяка, но Parfumer Atelier также постоянно работает над своими флаконами и упаковкой, чтобы наши клиенты могли с таким же удовольствием пользоваться ароматом, каждый раз доставая стильный атомайзер из сумочки.

Parfumer Atelier — это возможность быстро реагировать на модные тенденции, и в то же время уйти от стандартов, в первую очередь обращая внимание на ценность самих ароматов, а не бренда. Мы пытаемся охватить как можно большую аудиторию и не оставить без внимания никого! Эксперты и парфюмерные стилисты Parfumer Atelier горят своим делом, тщательно следят за трендами, поэтому при посещении бутика клиент может не сомневаться — для него подберут



В ассортименте бутика представлено более **400 ВАРИАНТОВ**, которые удивят даже самых искушенных знатоков **ПАРФЮМЕРИИ**

самый модный аромат, который подчеркнет его индивидуальность и стиль.

В ассортименте бутика представлено более 400 вариантов, которые удивят даже самых искушенных знатоков парфюмерии: Byredo, Ex Nihilo, M.F. Kurkdjian, Parfums de Marly, HFC, by Kilian и другие. Ароматы можно подобрать под любой сезон и гардероб, а если есть желание сделать подарок близкому человеку и не ошибиться с выбором, можно приобрести аромабокс (набор из

3-х и более семплов) или сертификат на любой номинал. С помощью квалифицированных парфюмеров-стилистов можно стать обладателем роскошных нишевых ароматов, которые составят полноценный парфюмерный гардероб.

Тенденции этого зимнего сезона рекомендуют более теплые шлейфовые ароматы с алкогольной ноткой. Надевайте на себя by Kilian Angels' Share или Apple Brandy on the Rocks — и вы точно будете в центре внимания.



пр. Комсомольский, 13 б
(ТРЦ «Изумрудный город», 1-й этаж),
тел. 8-913-870-03-00,
parfum-atelier.com

Салон Alessandro

25 лет с вами

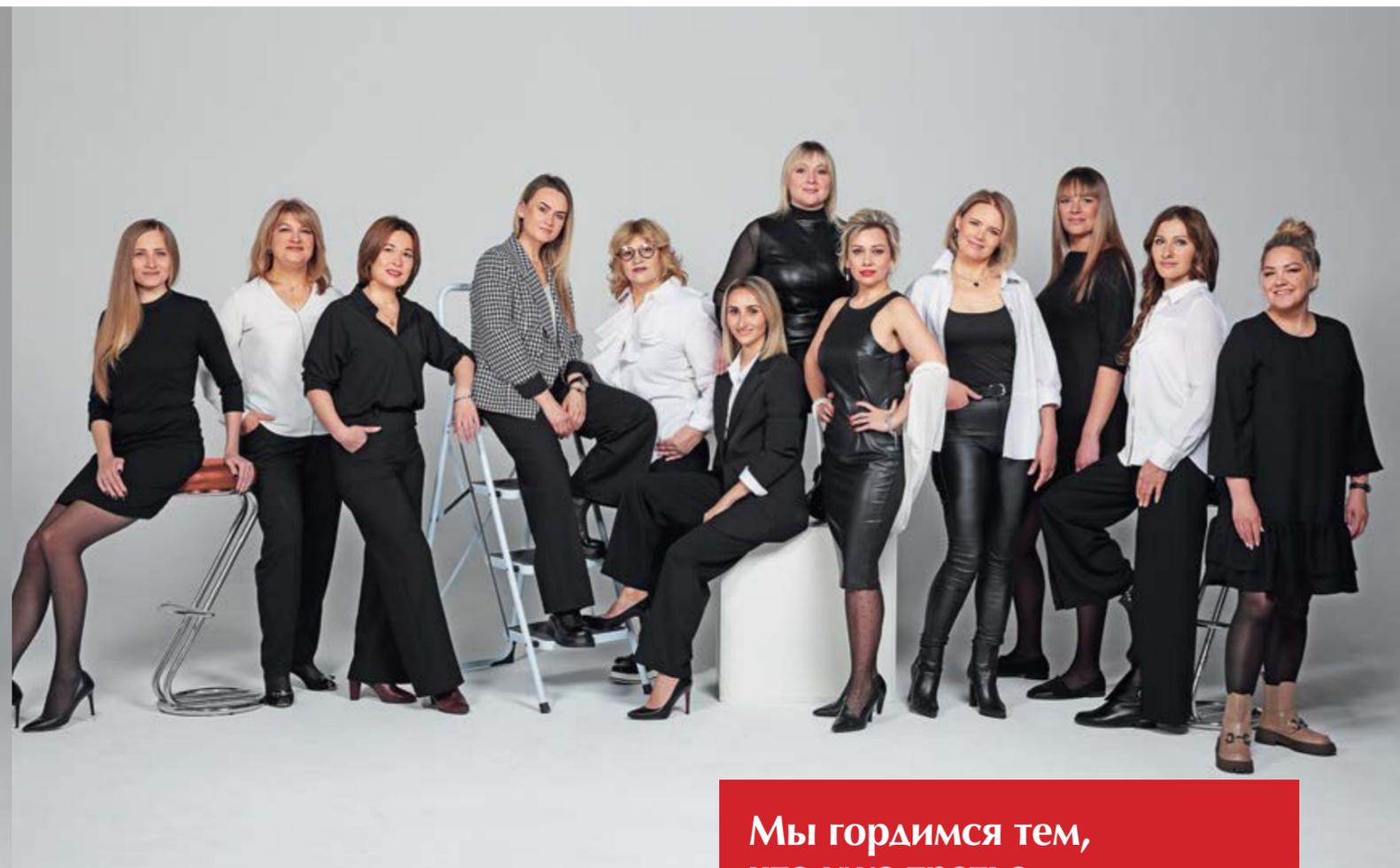
Из года в год мы накапливаем опыт, находим лучших специалистов, посещаем крупнейшие бьюти-события для знакомства с топовыми новинками индустрии, чтобы окружить вас профессионализмом и заботой.

Предоставляя клиентам полный спектр услуг, мы создаем в Alessandro расслабляющую и комфортную

атмосферу. Специалисты салона подбирают индивидуальный комплекс уходовых процедур, учитывая все желания гостей.

Мы благодарны всем клиентам, которые остаются с нами все эти годы, и всегда рады видеть своих друзей в нашем уютном доме.

«Алессандро» — это салон красоты для всей семьи!



Представляем команду наших профессионалов:

Наталья Белик — парикмахер-стилист

Наталья Полешко — косметолог-эстетист, мастер по перманентному макияжу

Анастасия Цыгановская — мастер по маникюру и педикюру

Анастасия Плеханова — визажист, стилист по волосам

Анна Трофименко — парикмахер-стилист

Марина Михайловна Артеменко — директор

Елена Важенина — парикмахер-стилист

Наталья Титова — косметолог-эстетист

Елена Ёлкина — администратор

Ольга Сорокина — специалист по моделированию акриловых и гелевых ногтей

Оксана Колганова — мастер по педикюру и маникюру

Надежда Пучинина — парикмахер-стилист

Инна Веселова — мастер по маникюру и педикюру

Ольга Белоус — парикмахер-стилист

Наталья Царёва — парикмахер-стилист

Любовь Мисорина — косметолог-эстетист

Светлана Обухова — парикмахер-стилист

Лиана Гилёва — управляющая

Анна Царалунгэ — мастер по маникюру и педикюру

Ольга Дубровская — косметолог-эстетист, визажист

Алёна Кузнецова — администратор

Анастасия Мухутдинова — мастер по маникюру и педикюру

Татьяна Овчинникова — мастер по маникюру и педикюру

Марина Никифорова — мастер по маникюру и педикюру.

**Мы гордимся тем,
что уже третье
поколение ваших
семей выбирает нас**

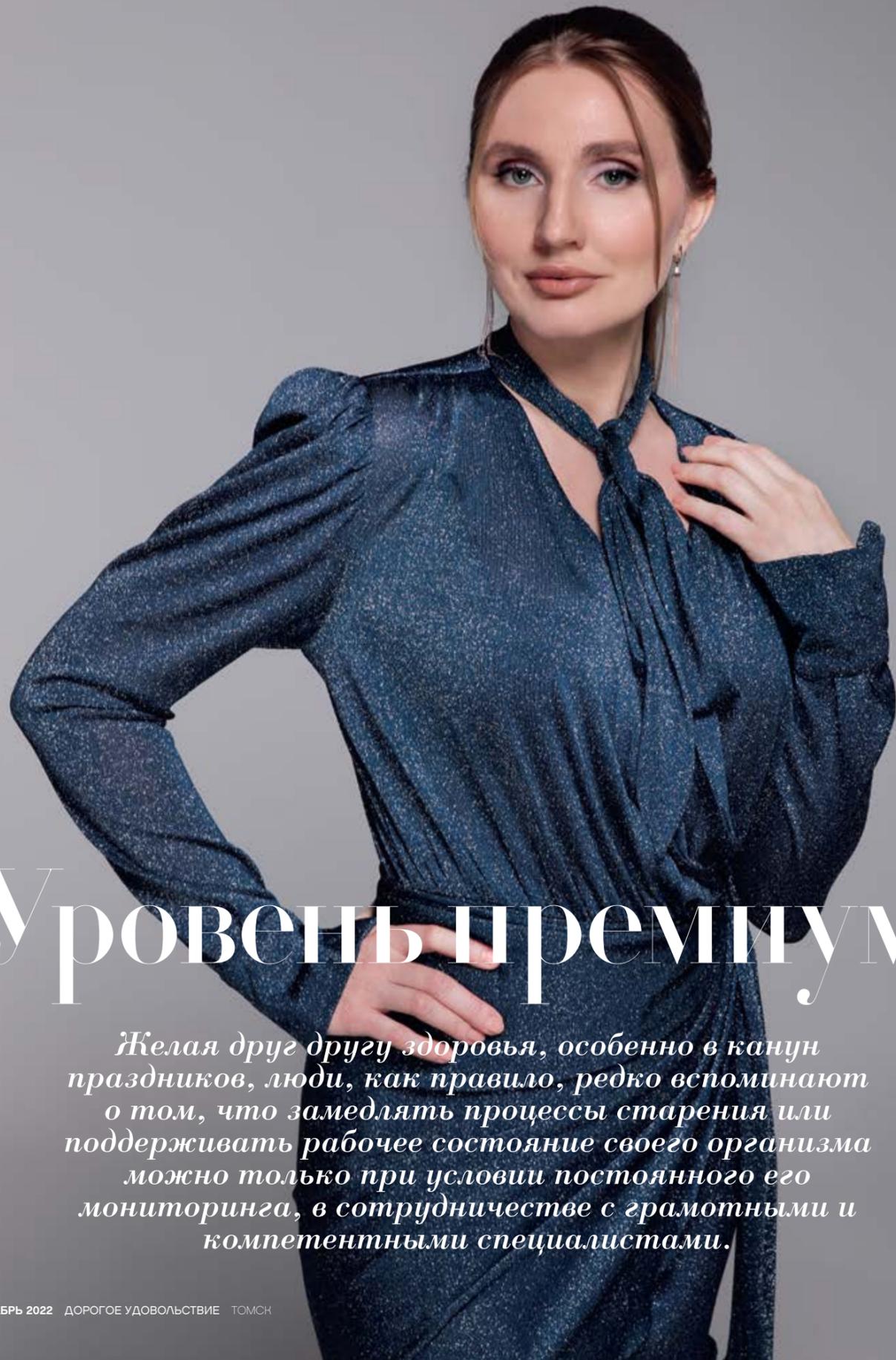
alessandro
салон красоты

Ул. Новгородская, 44, тел. 550-120, 550-122

[alessandrotomsk](#), [8-996-636-21-20](#)

Уровень премиум

Желая друг другу здоровья, особенно в канун праздников, люди, как правило, редко вспоминают о том, что замедлять процессы старения или поддерживать рабочее состояние своего организма можно только при условии постоянного его мониторинга, в сотрудничестве с грамотными и компетентными специалистами.



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

О том, почему все больше пациентов обращаются за решением своих проблем в специализированные клинические центры, беседем с врачом антивозрастной медицины, владелицей клиники научной косметологии и диетологии «Идеале» и центра здоровья «Аксиома» Ириной Хохловой.

— Ирина Владимировна, как центрам под вашим руководством удается соответствовать современным тенденциям в сфере не только эстетической косметологии, но и других важных медицинских направлений?

— Элитное европейское медицинское образование и многолетний клинический опыт позволяют нам не только идти в ногу со временем, но и самое главное — задавать тенденции в медицине премиального уровня. Уходя

У НАС есть ВОЗМОЖНОСТЬ
восстановить как функциональные
ИЗМЕНЕНИЯ в обменных ПРОЦЕССАХ
организма, так и структурные нарушения

от универсальных схем, мы каждому клиенту подбираем лучшее персональное решение самой сложной и деликатной проблемы.

— Какие продукты являются сегодня самыми востребованными?

— Нашими безусловными бестселлерами стали персональные программы:

- восстановление молодого лица;
- восстановление здоровья;
- интимная пластика;
- 3-месячная персональная программа восстановления;
- подготовка к беременности и родам: осознанное родительство;
- интенсивный детокс;

- управление стрессом и эффективностью;
- мужское здоровье.

Сегодня именно они как никогда пользуются популярностью у пациентов «Идеале» и «Аксиомы». Это происходит за счет интегративного подхода их специалистов к здоровью и красоте, сочетания в данных программах новейших технологий anti-age клиник Германии, Швейцарии, Франции, благодаря мировым практикам персонализированной prevent age терапии и проверенным методикам восстановительной восточной медицины. Все это в синергии дает результат поистине премиального уровня.

У нас есть возможность восстановить как функциональные изменения в обменных процессах организма, так и структурные нарушения, ведущие к спазмам и зажимам в теле, нарушениям деятельности органов и систем. Ну, а наша знаменитая и полюбившаяся за

долгие годы методика восстановления молодого лица дарит минус 20 лет за счет филигранной реконструкции лица без операции и следов вмешательства, что позволяет сохранить идеальные пропорции молодости в течение ближайших 3-5 лет.

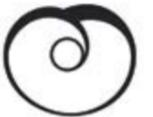
— Можно узнать подробнее о корпоративном лечении, которое проводится в ваших медицинских центрах?

— Да, эта тема очень интересна и актуальна сейчас. Ведь интеграция элитной европейской медицины и лучших техник восточной медицины позволяет не только излечивать болезни каждого конкретного пациента, но оп-

тимизировать работу целых компаний путем повышения уровня капитализации бизнеса, уровня качества жизни каждого отдельно взятого сотрудника. Финансовые показатели компаний, работники которых проходят у нас корпоративное лечение, невероятно впечатляют, вызывают неподдельный восторг и восхищение, особенно в сегодняшние сложные времена.

— Что вы можете пожелать читателям журнала?

— Помните, что главная и самая важная инвестиция сегодня — это инвестиция в здоровье. Свое и близких. И даже если по результатам анализов вы относительно здоровы, то смею вас компетентно разочаровать — структурные нарушения у вас есть в любом случае. Они закладываются в раннем детстве и с возрастом проявляют себя по нарастающей, в той или иной степени. Поэтому чем раньше вы начнете выравнивать структурные нарушения организма, тем дольше и счастливее вы проживете. Не теряйте времени — приходите на консультацию!



IDEALE

Клиника антивозрастной медицины
и научной косметологии
г. Томск, пр. Ленина, 110, Деловой центр
«Адмирал», вход В, 3 этаж
тел. 8 (382-2) 90-89-88
ideale_tomsk, ideale_clinic
ideale70.ru



АКСИОМА

Центр восточной медицины «Аксиома»
г. Томск, ул. Карла Маркса, 36,
тел.: 8 (382-2) 25-28-28, 8 (382-2) 51-08-29
axiomatomsk, ideale_clinic,
axioma-center.tomsk.ru, shaposhnikov.online

И невозможное возможно!

«Каждая женщина, независимо от возраста, мечтает быть красивой, роскошной, женственной, привлекательной и самое главное — желанной! Ловить восхищенные взгляды мужчин, любить себя и передавать это необычайное ощущение окружающим — это состояние, которым я могу наполнить каждую из нас. Только уверенная в себе женщина способна покорить этот мир».

Эти слова Оксаны Андрейчик отражают ее отношение к своей профессии, ведь она совершенно точно знает, что макияж преобразует женщину не только внешне, но и наполняет ее внутренний мир. А опытный визажист в этом процессе играет очень важную роль.

Миссия выполняема

— В нашем городе (и не только) я известна как VIP-стилист: ко мне, в основном, обращаются известные медийные личности и блогеры, звезды, бизнес-леди, директора разных компаний... Есть у меня и клиенты из других городов, приезжающие ко мне за преображением. Чаще всего ко мне приходят за роскошным дорогим вечерним макияжем. Также я много работаю с героинями журнала «Дорогое удовольствие». Что особенно приятно — практически все они потом остаются со мной, и с большинством из них у нас складываются теплые дружеские отношения.

Каждая клиентка для меня — яркая индивидуальность, чье лицо имеет свои анатомические особенности. Учитывая их, я раз за разом создаю неповторимые, отличные от других образы. В 95% женщины, приходя ко мне, имеют очень смутное

представление о том, чего они хотят. Но главный запрос у них только один — стать неотразимой. Практически всегда беру инициативу на себя, и по окончании работы слышу одну и ту же фразу: «Вау! Какая я шикарная!» Обожаю их горящие в этот момент счастьем глаза. У женщин меняется тембр голоса, походка, они даже дышат по-другому. Считаю, что это и есть моя миссия. По правде говоря, в моей работе есть только одна сложность — нехватка свободного времени.

Главное

Самое важное событие моей жизни, к которому я упорно шла, — создание профессиональной школы макияжа Andreichik make-up school. На ее базе мне удалось систематизировать весь свой огромный опыт работы в этой сфере: неоднократные обучения, постоянное повышение собственной квалификации. Выпускницами моей школы уже являются больше сотни девушек.

Преподавая в разных школах, я сумела выявить как сильные, так и слабые стороны обучающихся программ. Преимущество моей эксклюзивной методики — качественное и очень требовательное отношение к выполнению работ ученицами!

Практические работы выполняются на качественной профессиональной косметике, а упор я делаю на максимальном количестве практических занятий. Зато потом я без тени сомнения могу доверить любого клиента своей выпускнице.

О профессии

Какими качествами должен обладать визажист? Трудолюбие, терпение, профессионализм и искреннее желание помогать людям. В руках талантливого мастера любая женщина раскрывается как бутон. Девушка с макияжем — как ограненный алмаз, превращенный опытным мастером в сверкающий, ослепляющий своей изысканностью бриллиант. И, согласитесь, самой стать бриллиантом — бесконечно важнее чем просто носить их на себе.

Искусство, доступное всем

Уверена, что необходимыми навыками изящно подчеркнуть свою красоту могут овладеть все без исключения. Уход за собой — не каприз, а насущная необходимость, ведь выглядеть хорошо женщине хочется ежедневно. И поскольку в современном мире не всегда удается попасть к профессиональному визажисту, я создала авторский курс «Макияж для себя», который проводится только в индивидуальном формате.

Милые женщины, в наступающем году от всей души желаю вам оставаться прежде всего женственными, очаровательными, а главное — любимыми и желанными! Пусть ваши глаза излучают счастье, а ваши яркие улыбки дарят миру красоту!



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

ОКСАНА АНДРЕЙЧИК

Основатель школы макияжа «Andreichik make-up school». Преподаватель авторских базовых курсов по макияжу «Визажист салона», «Идеальные брови» и «Макияж для себя». Бровист с опытом оформления и восстановления бровей более 7 лет. Один из ведущих стилистов журнала «Дорогое удовольствие». Стилист самых дерзких Fashion-проектов Томска «Преображение». Преподаватель Санкт-Петербургской школы красоты.

ЧАЩЕ всего КО МНЕ приходят за РОСКОШНЫМ дорогим вечерним МАКИЯЖЕМ.



Макияж и укладка: Зоя Романовская, студия Кудри бар, +7-913-849-03-60

КСЕНИЯ БАБУРИНА

Начало XXI века многие называют эпохой женщин. Сегодня они, проявляя максимальную активность, без проблем занимают ключевые позиции в самых разных предпринимательских сферах. Уже никому не надо доказывать, что «женский бизнес» всегда связан с такими понятиями, как ответственность, точность, надежность, максимально комфортное общение и высочайший профессионализм.

КОМПАНИЯ:

Консалтинговая компания «Профессиональный стандарт»

КЛЮЧЕВАЯ УСЛУГА:

Бухгалтерия для медицинского бизнеса

СТАТИСТИКА:

С 2019 года на рынке

2 филиала (Томск, Новосибирск)

147 предприятий на бухгалтерском обслуживании

Ксения Бабурина, руководитель консалтинговой компании «Профессиональный стандарт», рассказывает об «особенных» направлениях ее работы, об источниках своей «подзарядки», о бизнес-идеях, которые активно продуцирует ее неумная натура.

Окунувшись с головой 11 лет назад в бухгалтерское дело, Ксения признается, что успех к ней пришел с опытом, который, в свою очередь, и придал уверенности в своих силах. Сейчас она является экспертом по налогам и «выгодным сделкам», помогла более 100 предпринимателям увеличить свой доход, за счет оптимизации расходов, аудита оплат контрагентам, снижения налогов и оформления выгодных сделок. Сама она шутит, что просто знает маленький секрет: о бухучете с теми, кто далек от профессиональной терминологии, надо говорить на одном языке, чтобы стать надежным проводником между цифрами, правилами и клиентом. «Клиенты отмечают в моей компании не только качественную работу, но и возможность вести понятный, открытый диалог. Это моя суперспособность — говорить о сложных финансовых вещах на понятном языке».

Бухгалтер-перфекционист мечтает «навести порядок» на всех предприятиях, которые в этом нуждаются. Сейчас на обслуживании у компании 147 организаций из самых разных областей бизнеса, которые пришли вообще без рекламы, только по сарафанному радио, но и это — не предел. Отличительная особенность деятельности «Профстандарта» — предоставлять высокопрофессиональные услуги организациям из разных сфер, в том числе — в сфере медицины и быти. Оказывается, не многие аутсорсинговые компании горят желанием сотрудничать с этими направлениями. Многочисленные нюансы кадрового учета пугают их, как и внедренная не так давно Единая государственная информационная система в сфере здравоохранения — ЕГИСЗ. У Ксении имеется достаточно большой опыт работы в медицинской кадровой системе, а когда нюансы отработаны и процессы отлажены, работа не в тягость, а в радость.

Идей по развитию бизнеса у руководителя уже двух филиалов «Профессионального стандарта» много. Например, сейчас компания начала активное сотрудничество с администрацией Томского района. Задачи новые, но выполнимые. Чем больше энергии тратишь, тем больше ее накапливается, да и жить так интереснее, уверена Ксения. Чтобы успевать все и чуть больше, Ксения автоматизировала многие рабочие процессы. Но главным козырем руководителя считает умение планировать задачи и расставлять приоритеты. Находиться в постоянном круговороте новых знаний, проектов, идей помогает и желание уделять время себе: ей важно заниматься своим личностным ростом.

Чтобы осуществить все свои планы, Ксения готовит себе заместителя. А своей главной задачей бизнес-леди считает необходимость быть полезной обществу. Это проявляется и в стремлении создавать рабочие места, развивая и расширяя свое дело, и в желании обучать практической бухгалтерии.

г. Томск, ул. Кулева, 3, офис 5;

г. Новосибирск, ул. Бориса Богаткова, 210/1, офис 404;

тел. 8-952-897-59-99, profstandart70.ru, buhtsk

Макияж и укладка: салон красоты «Александр», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20
Костюм: Магазин брендовой одежды «Manjo», ТРЦ «Изумрудный город», 2-й этаж



ОЛЬГА СТЕПИКО

«Современная экономика бизнеса — это экономика знаний и системных коммуникаций, — говорит Ольга Степико, директор сети «Живая аптека». — Настроить взаимодействие различных процессов, создать синергию, спроектировать во всех тонкостях и внедрить сбалансированную систему, убедить и повести за собой людей — задача кросс-функционально мыслящего менеджера».

КОМПАНИЯ:

Сеть «Живая аптека»

КЛЮЧЕВАЯ УСЛУГА:

Более 16 тысяч лекарственных препаратов в наличии, заказ редких лекарств, профессиональная консультация специалистов

СТАТИСТИКА:

14 крупных аптек, 6 аптечных пунктов в лечебных учреждениях Томска, а также 11 аптек в Томской области

На бизнес компании я смотрю, как архитектор на проект здания. Иногда его нужно возвести с нуля, а иногда — добавить какие-то интересные детали или провести реконструкцию. Но всегда настройка архитектуры бизнеса — это комплексный подход, вдумчивый, даже творческий. А когда вся архитектура уже выстроена, процессы на предприятии приобретают свой ритм и стиль, когда виден результат, я радуюсь тому, как стройно теперь выглядит весь этот ансамбль. Как инициатор и модератор таких изменений, я отношусь к каждому шагу с ответственностью, а еще с увлечением и даже азартом.

Архитектура — это также искусство создавать среду, благоприятную для развития, для жизни и деятельности человека. То есть для успешного внедрения изменений в бизнес-процессах, для тонкой и точной их настройки необходимо спроектировать, создать и поддерживать атмосферу командной работы.

- Я стараюсь сформировать условия, в которых каждый мог бы проявить себя наиболее эффективно, доверяю человеку ответственность за дело, а не поручаю отдельную задачу. Только тогда результатом изменений становится что-то масштабное.

- Сотрудники — ценнейший капитал. Они обладают уникальным опытом, знаниями и компетенциями в своей сфере. Я часто обращаюсь к ним за советом. Умение услышать и внедрить их предложения, учиться у своей команды — очень важно. Так создается атмосфера, в которой люди чувствуют себя оцененными, включенными в процесс, гордятся своим вкладом в общий успех. Убеждена, что великие дела делают только счастливые люди.

- Я за плоскую иерархию, поэтому строю процессы так, что все члены команды в равной степени участвуют в них и отвечают за результат. В этом случае можно надеяться на каждого: ведь человек точно знает, каким путем и куда идет, понимает стратегическую цель, строит гипотезы и не боится совершить ошибку. В случае неверного шага вместо наказания мы разбираем проблему и корректируем действия, чтобы потом подобного не случилось. В таких условиях сотрудник действует смело, включает предпринимательскую жилку.

Принимать решение и начинать новое можно в любом возрасте. В 40 лет я встала на лыжи, в 53 года начала заниматься балетом — так исполняются детские мечты. В прошлом году в первый раз испытала себя на сапборде — и теперь мы с мужем уже не представляем себе лета без весла и волн. И это далеко не все увлечения и не все исполненные мечты.

Мы с «Живой аптекой» давние знакомые, но когда я приходила как покупатель, даже не думала, что когда-то стану частью команды. Это большая сеть с томскими корнями, богатой историей и интересными планами. В этом году «Живой аптеке» исполняется 25 лет, и жизнь стала совершенно другой за это время. Поэтому сейчас мы с командой на пути оптимизации и эффективного построения процессов, дальнейшей их реализации.

У меня есть энергия, компетенции, желание и умение спроектировать и осуществить трансформацию, помочь системе эффективно заработать. Привести компанию к успеху — это и есть цель и результат моей работы, мой стиль.



ЕЛЕНА КУЗНЕЦОВА

Руководитель отдела бухгалтерского сопровождения. За последние 5 лет проконсультировала более тысячи предпринимателей по вопросам налогообложения. Увлекается иностранными языками и теннисом. Хотела быть дипломатом, но стала бухгалтером. Дипломатические навыки помогают руководить отделом и общаться с клиентами.

ЕВГЕНИЯ БАНТУШ

Главный бухгалтер. Однажды с нуля поставила управленческий учет в кафе. Не получила ни одного штрафа по своей вине, так как гиперответственно относится к своей работе. С детства занимается танцами, любит проводить время с семьей. Профессию бухгалтера унаследовала от мамы и стала настоящим фанатом своего дела.

АЛЕНА КАМЕНЩИКОВА

Главный бухгалтер. Опыт работы в бухгалтерии — более 15 лет. Личная победа как бухгалтера — в ходе проверки вернула клиенту 1 млн рублей НДС. Мама двоих девочек, вкусно готовит, занимается спортом, любит активный отдых и шоппинг. Всегда радует клиентов и коллег своими нарядами и укладкой.

КОМПАНИЯ:
Atlanta Consulting

КЛЮЧЕВАЯ УСЛУГА:
Комплекс консалтинговых услуг для бизнеса
в области бухгалтерии, подбора персонала, юридических
услуг и услуг экономической безопасности

СТАТИСТИКА:
С 2016 года на рынке.
Количество клиентов увеличилось с 20 до 200
Количество сотрудников выросло с 2 до 12

Компания «Atlanta Consulting» — настоящая суперкоманда, в которой удалось собрать многопрофильных специалистов с большим опытом. Сотрудники, работающие с малым и средним предпринимательством по всей России, уверенной рукой ведут дела своих клиентов, обеспечивая полный комплекс услуг, полностью заменяющий в компании административный персонал от кадровика до собственной службы безопасности.

«Сила нашего коллектива — во взаимопомощи. Если у кого-то из нас есть трудность, с которой сложно справиться в одиночку, все откладывают свои дела и приходят на помощь. Так рождается решение даже самой сложной проблемы. Еще одна наша сильная сторона — многозадачность. В течение дня у нас может быть множество задач, но мы всегда ответим каждому клиенту».

Atlanta Consulting предлагает предпринимателям новую услугу — внутренний финансовый аудит, или возможность провести независимую проверку внутренней документации компании и понять реальное состояние дел в организации. Это поможет оценить эффективность бизнеса, компетентность штатных бухгалтеров, а также устранить недостатки в бухгалтерском учете.

- Мы рассмотрим проблемные места, объясним, как выстроить бухгалтерские процессы правильно, разберемся, какие трудности есть у бухгалтеров.
- Внутренний аудит можно реализовать, например, перед проведением обязательного аудита. Так вы успеете исправить все ошибки и не будете переживать, что нагрянет проверка.
- По итогам аудита выдается два заключения: одно — для предпринимателя и второе — для бухгалтерии. Это заключения для внутреннего пользования. Предприниматель найдет там советы по управленческому учету, а бухгалтерия — рекомендации по выстраиванию бухгалтерских процессов.
- Малому бизнесу мы рекомендуем проводить такой аудит хотя бы раз в год. Этого достаточно, чтобы спокойно работать и не бояться проверки налоговой. Чем раньше вы внедрите эту услугу, тем проще будет управлять бизнесом.

• Мы индивидуально работаем с каждым клиентом и решаем именно вашу проблему. Мы делаем это в диалоге с клиентом, а не за закрытой дверью. Предприниматели, обращающиеся к нам за помощью, всегда в курсе того, на каком этапе находится задача и какие пути мы рассматриваем для ее решения.

• Если клиент хочет провести аудит в узкой сфере, мы идем навстречу и работаем конкретно в той области, которая важна предпринимателю. Например, можем помочь бизнесу оптимизировать налоги. Если вам кажется, что вы платите слишком много, наши специалисты найдут законные способы уменьшить платежи с помощью оптимизации внутренних процессов в компании.



Atlanta Consulting, ул. Пушкина, 52 е, офис 4
тел.: 223-224, 8-906-198-30-83,
atlanta70.ru @atlanta.consulting

как попасть в диджитал сферу в 2023 году?

офлайн-обучение

 второй набор офлайн-обучения
стартует в феврале, в самом центре
города — в офисе крутейшей
IT-компании



HR-сопровождение

нетворкинг

трудоустройство после обучения

реальные проекты

развитие soft skills

работа с психологом

Стать IT-специалистом

asapeducation.ru
офлайн обучение
в Томске



заставляем думать
работаем на понимание
развиваем личности

asap.
education



Олеся Егорова

Главный бухгалтер коммерческой организации с опытом работы в бухгалтерской сфере более 18 лет. Замужем, мама двоих детей.
vk.com/olesya.egorova85

Оксана Балаботкина

Специалист биоэнергетического массажа. Работаю через специальные серебряные перчатки. Помогаю устранить болевые ощущения различного происхождения.
Тел. 8-913-844-50-05
vk.com/id522440311

Ирина Цуранова

Директор и владелец ТД «Томскпром-снаб». Светотехника и электротехническая продукция оптом и в розницу.
Тел. 8-382-2-76-15-28, electro.tomsk.ru

Паблик «Семейная афиша»

в ВКонтакте (afisha_family) и Телеграм (afisha_family). Более 7 лет экономим ваше время для поиска мест отдыха и развития детей и взрослых. Обзоры, размещение рекламы, мероприятия.

Анна Фокина

Консультант по финансовым вопросам бизнеса, налогам, управления недвижимостью, личным финансам. Бухгалтер по МСФО. Опыт работы 19 лет.
Модель, коуч.
vk.com/ann.fokina

Ксения Солодкина

Приведу клиентов из соцсетей. Руководитель паблика «Семейная афиша», интернет-маркетолог, event-спикер, блогер.
vk.com/eseniya_tomsk

Ксения Фадеева

Специалист по недвижимости в агентстве «33 м2». Вхожу в десятку лучших риелторов Томска. Вложила в свое обучение более 1 млн. руб. Блогер «Семейной Афиши».
vk.com/fadeeva_ksenia_rieltor

Локация: фотостудия «Квартира 206», vk.com/kvartira_206
Платья: салон женской одежды «Maggio», ул. Беленца, 9/1, maggio.group
Фотограф: Наташа Барова, vk.com/natabarova/photo, тел. +7-913-814-01-42

Максим Базилевский называет себя гидом в мире английского языка. 18 лет прожив в Канаде, он владеет английским на уровне носителя и помогает развивать навыки произношения и понимания языка на слух, то есть дает своим ученикам важный опыт и знания, которые многим так и не удалось получить ни в школе, ни в университете.

— **Максим, как вы попали в Канаду и почему вернулись?**

— После окончания университета я уехал сначала в Америку, потом в Канаду, где глубоко погрузился в культуру, язык, мировоззрение народа, населяющего эту страну. Считаю себя во многом канадцем, ведь я прожил там большую часть взрослой жизни и как будто создал вторую личность внутри себя. В то же время я тосковал по России, ее культуре, сожалея, что жизнь моей семьи проходит мимо меня. Тогда и решил вернуться. Сейчас обучаю взрослых и детей в форматах офлайн и онлайн. Но по-прежнему я одной ногой здесь, а второй — как будто в Канаде.

— **Расскажите про ваш подход к преподаванию.**

— В процессе преподавания я обращаю большое внимание на звукоизвлечение и сразу ставлю ученику фонетику. Язык — это ведь в первую очередь говорение, а не письмо. Если человек правильно извлекает звуки, то можно считать, что он уже владеет языком. Не я вкладываю язык в вашу голову, а вы сами это делаете. Я выступаю как помощник и проводник, который помогает человеку построить его нейросеть.

Очень часто люди умеют читать по-английски, понимают, что написано, но не воспринимают язык на слух. Когда мы учим слово, мы берем его и обязательно произносим вслух — это важнейшая часть работы. Мало просто посмотреть на слово, графически увидеть его и в голове придумать произношение. Я как фитнес-тренер учу мышцы вашего артикуляционного аппарата правильно извлекать звуки.

Приглашаю в английский



**“ЯЗЫК — ЭТО
ВЕДЬ В ПЕРВУЮ
очередь говорение,
а не ПИСЬМО**”

— **Со своими детьми на каком языке общаетесь?**

— У меня есть 4-летний сын, и с ним я говорю только по-английски. Так я даю ему возможность видеть другой мир, поскольку считаю, что изучение английского языка позволяет человеку создать вторую языковую личность. Сын на английском говорит даже лучше, чем на русском, на котором общается с мамой и в детском саду.

— **Почему многие люди всю жизнь учат язык, но так и не могут его выучить?**

— Система обучения иностранного языка в школах и университетах не совсем

эффективна. Там много времени уделяется грамматике, но мало говорению. И еще преподавателям приходится скакать с темы на тему, потому что объем материала очень большой, темы сложные, и всё это невозможно объяснить быстро. А преподаватель должен укладываться в программу. Еще у русского человека не всегда есть мотивация к изучению другого языка. Мы живем и развиваемся внутри своей культуры, среди своего народа и привыкли, что все вокруг говорят по-русски. А представители малых народов зачастую свободно владеют двумя языками.

— **Сколько времени нужно потратить на обучение, чтобы с нуля заговорить на английском?**

— Можно за несколько месяцев прекрасно заговорить, если поставить себе такую задачу. А вообще изучение языка — это всегда бесконечное путешествие, здесь не может быть конечной цели. Главное, чтобы были мотивация и интерес.

— **Как преодолеть языковой барьер?**

— Нужно просто как можно больше общаться с носителем языка. И я могу стать тем человеком, с которым можно говорить на английском.

— **Поделитесь с нами, чем увлекаетесь кроме преподавания?**

— Я профессионально пою на английском, и выступая на музыкальных площадках города, украшаю праздники своим пением. В моем обширном репертуаре — каверы известных современных зарубежных песен от попсы до рока в авторской подаче под гитару и с группой. Горжусь тем, что зрители высоко оценивают уровень моего исполнения.

Приглашаем на индивидуальные и групповые занятия. Запись по тел. 8-953-915-48-78

ФОТОПРОЕКТ

Ирина Сошина

дизайнер, преподаватель по инкрустации отразами, модель, обладательница приза зрительских симпатий конкурса «Ты Уникальная-2018», г. Новосибирск, тел. 8-964-094-64-44

Юлия Прибыткова

мастер по ламинированию ресниц, бровист, тел. 8-952-884-44-54

Олеся Акишанова

Мое главное удовольствие в жизни — это семья. Люблю познавать йогу, увлекаюсь моделингом и make-up! [@olesiaakshanova](#)

Людмила Морозова

врач-ортодонт, владелица клиники «Ортосоло» [@dr.l.morozova](#), orto-solo.ru

Лидия Лапина

модель и преподаватель этикета школы моделей New.Models.Tomsk, Миссис Фитнес 2022 в конкурсе «Ты Уникальная» [@com/id12985512](#)



Локация: фотостудия «GERA», [vk.com/gera_fotostudio](#)

Платья: салон женской одежды «Maggio», ул. Беленца, 9/1, [maggio.group](#)

Макияж и укладка героинь: студия красоты «Rube studio», [alexandrarube.ru](#); Зоя Романовская, студия «Кудри бар», WA +7-913-849-03-60;

Алина Козловская, WA +7-996-938-59-15; Алена «Бьюти Рай», WA+7-923-433-30-20; салон красоты «Алессандро», ул. Новгородская, 44,

тел. 55-01-20; Юлия Степанова, тел. +7-960-972-06-02

ФОТОПРОЕКТ

Ольга Сваровски

владелица бутика «Идея Красоты», проводник в мир бьюти, парфюмерии и аксессуаров, ☎8-913-859-34-59, [@parfomtomsk](#)

Ксения Клюева

соучредитель бренда женской одежды EASY COUTURE, [@Ksenia Ksenia](#), [easycouture.ru](#)

Диана Смолева

секретарь руководителя СП ТЭЦ-3, г. Томск, обладательница приза зрительских симпатий конкурсов «Ты Уникальная-2022», «Ты Уникальная Миссис-2022», г. Томск [@dianaozered](#)

Анастасия Мартюшева

стилист-парикмахер, [@nastya020585](#), [@anastasiya_martuyusheva](#)

Наталья Возлюбленных

Клинический психолог, гештальт-терапевт, семейный системный терапевт

[@voziublennykh_psycholog](#), [Psychologtomsk.ru](#)



ФОТОПРОЕКТ

Расина Загирова

Кондитер, финалист кулинарного шоу на федеральном канале. Мама троих сыновей.

rossicakes

Рiар Ирина

Фотограф, знающий секреты красивых фото.

Лайфстайл, портреты, контент.

Тел. 8-952-802-88-65

Мила Полтавская

Руководитель мастерской красоты «МАТРЕШКА», мастер перманентного макияжа и лазерного удаления.

matreshka_studio70

Фотостудия: «Поталь», ул. Красноармейская, 101 а, 3-й этаж, офис 302, тел. 8-952-159-62-76



M MAGGIO

1986



*Сияй
и восхищай*



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

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

СОБЕРИ ДОМАШНИЙ ФИТНЕС ЗАЛ. ЭТО ПРОЩЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ



Секрет красивого и здорового тела заключается в комплексе из силовых, кардиотренировок и восстановления. Как подобрать стильное оборудование для выполнения этих задач в домашних условиях? Yamaguchi решит этот вопрос.



Беговая дорожка

Массажное кресло

ПеркуSSIONный
массажер

Виброплатформа

Велотренажер

Двойной эффект

Эффективное кардио — с ультратонкой дорожкой, которую легко убрать под диван, и компактным велотренажером. Он позволит совмещать тренировки и другие повседневные дела.

Легкое движение к цели

Силовая тренировка — в два раза эффективнее с уникальной виброплатформой. Вибрации включают в работу до 100 процентов мышц вместо 40 при самой интенсивной тренировке. Мышцы приходят в тонус, повышается упругость кожи, ускоряется лимфоток, за счет этого из организма выводятся шлаки и токсины.

Восстановление на высоте

Качественный массаж и растяжка в массажном кресле помогут быстро восстановиться и закрепить результат тренировок. А для тех, у кого есть застарелые травмы, беспокоят триггерные (болевыe) точки — их можно проработать при помощи инновационного перкуSSIONного массажера.

YAMAGUCHI
ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ Japan

8 (3822) 99-01-75

YAMAGUCHI-TOMSK.RU



YAMAGUCHI

Japan

«Я выбираю только лучшее, я выбираю Yamaguchi»

Дмитрий Нагиев



Двойной механизм —
тройная польза!

8 новых функций.
Порадовали!

Кайфище...
Попробуй — ощутишь!

8 (3822) 99-01-75 | YAMAGUCHI-TOMSK.RU

Г. ТОМСК, ТРЦ «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД», ПР. КОМСОМОЛЬСКИЙ, 13 Б (1-Й, 2-Й ЭТАЖ)

ТЦ «МЕБЕЛЬПАРКГИПЕР!», УЛ. ПУШКИНА, 59/1 (1-Й ЭТАЖ, 3-Й ВХОД)

ТЦ «ЛЕТО», УЛ. НАХИМОВА, 8, СТР. 13 (1 ЭТАЖ)

Г. СЕВЕРСК, УЛ. КУРЧАТОВА, 11 А (1-Й ЭТАЖ)



ВКУС МЯСА



Гастропаб «Бибирево. Пиво и Еда», глазированные ножки ягненка

Как бы ни менялись кулинарные тренды и предпочтения гастрономических инфлюэнсеров, блюда из мяса остаются кульминацией застолья и показателем мастерства повара во множестве мировых культур. Ведь несмотря на видимую простоту, приготовление мяса – это искусство, которое требует чутья и особой страсти.



Гастропаб «Бибирево. Пиво и Еда», пряные бычьи хвосты с овощным рагу

В 2017 году турецкий шеф-повар Нусрет Гекче буквально взорвал интернет. Видео, на котором харизматичный красавец разделяет мясо, ловко орудуя ножом, а после эффектно посыпает его солью с согнутой в локте руки, набрало более двух миллионов просмотров меньше чем за сутки! Нусрет Гекче проснулся знаменитым.

Посмотреть на «того самого красавчика с солью» и попробовать его стейки во флагманский ресторан Nust-Et в Стамбуле стали слетаться гурманы со всего света. Сегодня оценить мясные блюда от знаменитого шефа можно в Нью-Йорке, Дубае, Лондоне, Катаре и на Миконесе.

И хотя отношение к потреблению красного мяса в современном обществе меняется, а такого количества осознанных веге-



«Казбек», шашлык из куриных крыльев



«Казбек», ассорти кебабов



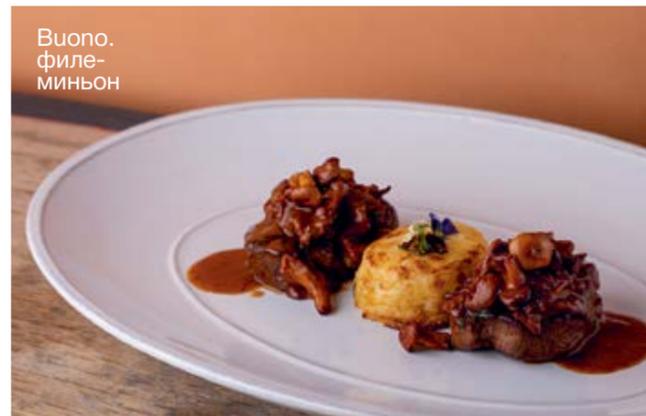
«Казбек», цыпленок табака



«Бочка», мозговые косточки



«Кафе Чайковский», стейк-салат



Виопо, филе-миньон



«Воронеж», горячее карпаччо



«Казбек», цыпленок Шкмерули



«Казбек», корейка ягненка

тарианцев, как сейчас, в мире, пожалуй, не было никогда, мясные блюда остаются вершиной застолья и показателем мастерства повара во множестве культур.

Меню лучших московских ресторанов представляют все многообразие мясной гастрономии, вершиной которой гурманы считают стейк идеальной прожарки. Нежный стейк «миньон» из говядины Black Angus зернового откорма готовят в любимом москвичами панорамном Виопо. Мраморное мясо выращенных в Аргентине бычков абердин-ангус доводят до нужной степени прожарки и подают с картофельным gratenom и белыми грибами.

Еще один хит меню Виопо – телячьи щечки бразато, знаменитый пьемонтский специалитет. За подачу отвечает звездный тандем в лице бренд-шефа Джузеппе Дави и шеф-повара Андреа Галли. Щечки долго томятся в красном вине, а подают их с картофельным пюре, сезонными грибами и припущенным шпинатом.

Интересную вариацию на тему стейка - стейк-салат - предлагает шеф-повар «Кафе Чайковский» Алексей Чигак. Первую скрипку играет в нем «денвер» - альтернативный стейк из мраморной говядины. Соусом к нему служит аргентинский чимичурри из микса зелени и оливкового масла, куда шеф добавляет каплю хересного уксуса. Мясо глазируют соусом «демиглас» и посыпают копченой солью.

Авторскую интерпретацию классического карпаччо предлагает шеф-повар мясного ресторана «Воронеж» Сергей Волконенков. Свое фирменное «Горячее карпаччо» из говяжьей вырезки Select со специями и маслом Нуазет он готовит на глазах у гостей, превращая процесс в настоящее шоу. В огнеупорную

тарелку, заранее разогретую в печи, выливают топленое масло, быстро обжаривают в нем слайсы говядины толщиной в полсантиметра и посыпают орегано и морской солью. «Топленое масло не добавляет мясу жирности, а лишь усиливает его аромат и вкус, – рассказывает Сергей. – Главный секрет этого блюда – в особом рецепте масла, и открываю я его гостям уже в процессе приготовления карпаччо».

Кухню мясного ресторана «Бочка» вот уже двадцать лет возглавляет Игорь Бедняков, делая акцент на оригинальном вкусе продуктов. Популярный деликатес в меню - запеченные мозговые косточки на тесте, посыпанном морской солью. Перед подачей их сервируют вялеными томатами и соусом на основе

красного вина.

Среди абсолютных хитов заведения на протяжении многих лет остаются классические чебуреки. Их в «Бочке» готовят просто эталонно: под румяной корочкой хрустящего теста прячется нежнейший фарш с курдюком и луком. Сочно и очень аппетитно!

Органично вписываются мясные блюда в концепцию пивных ресторанов. В гастропабе «Бибирево.Пиво и Еда» за основу взята авторская интерпретация различных национальных кухонь мира. Так в меню появились свиная рулька с капустой, глазированные ножки ягненка и пряные бычьи хвосты с овощным рагу. Отдельного внимания заслуживает оссобуко с кукурузной полентой. За диковинным названием скрывается голень телянка, томленная с овощами, гранатовым соусом и красным вином. Подается блюдо с томатами конкассе, листьями брюссельской капусты, а также полентой с белым вином и пармезаном. Небанальная история, которая хороша сама по себе, а не только с бокалом пенного.



«Кафе Пушкинь», тар-тар из сала

Весьма самобытно обыгрывается вкус мяса в блюдах паназиатской кухни. Бренд-шеф ресторанов SHIBA Макар Цой использует премиальную российскую говядину бавет. Готовит он ее с грибами шиитаке и пшеничной лапшой в соево-кунжутном соусе с зеленым луком и чили-перцем. По мнению шефа, по своим вкусовым качествам бавет ни капли не уступает премиальной японской говядине.

Невозможно представить без мясных блюд и традиционную грузинскую кухню. Все гениальное просто, и верное тому подтверждение - хиты ресторана «Казбек» в талантливом исполнении команды шеф-повара Мамия Джоджуа. Седло ягненка с ароматным маслом и копченой аджикой, цыпленок Шкмерули в сливочно-чесночном соусе с зернами граната, оджахури с бараниной, цыпленок табака и корейка ягненка в красной аджике – все буквально тает во рту.



Shiba, бавет шиитаке



Mercedes Bar, тар-тар из говядины в листьях нори с икрой палтуса

Особое искусство – это мясные блюда без тепловой обработки. Любимый московской публикой тар-тар, пришедший к нам из французской кухни, шеф-повара интерпретируют на свой вкус. Например, в панорамном Mercedes Bar можно попробовать тар-тар из говядины в паназиатском стиле. Особую пикантность блюду придает сочетание слегка замаринованного в спайси соусе рубленого ножом мяса с мягким солено-сладким вкусом нори и икрой палтуса.

А вот в «Кафе Пушкинь» тар-тар готовят на русский манер: сало, рубленое по-сибирски, в сочетании с пюре из томленого картофеля с тертым трюфелем, бородинским хлебом, малосольным огурцом и икрой из эстрагона. А очаровательная ирония этой закуски – в изящной, почти кондитерской подаче.

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.



НА ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНА «ЦЫПЛЕНОК В АПЕЛЬСИНОВОМ МАРИНАДЕ», «ПЕЛЬМЕНИ С КЕДРОВЫМ ОРЕХОМ», БАЛЫК «ПОСОЛЬСКИЙ», «СЫРНЫЕ ЕЖИКИ», ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ. МНОЖЕСТВО ДРУГИХ ВКУСНЫХ РЕШЕНИЙ ДЛЯ НОВОГО ГОДА ВЫ НАЙДЕТЕ В ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНАХ.



Адреса фирменных магазинов и отделов

Новый год без хлопот!

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! Все праздничные новинки представлены в фирменных магазинах Межениновской птицефабрики.

межениновская-птицефабрика.рф



Пекарни и кондитерские — сегодня невероятно популярное направление. Известная томская сеть пекарен «Пирого» уже 13 лет входит в число трендсеттеров этой сферы бизнеса, делая акцент на классике и не забывая о современных запросах. О принципах, позволяющих компании в течение многих лет сохранять лидерские позиции, о своих знаменитых пирогах и желании ориентироваться на местный рынок мы поговорили с директором по развитию «Пирого» Мариной Коробкиной.

Пирого — всегда горячая тема

— Недавно у компании появился очередной филиал, расположенный на Фрунзенском рынке. В новой, четвертой по счету, пекарне будут сохранены все лучшие традиции «Пирого»?

— Да, по дизайну новый филиал схож с нашей пекарней в ТРЦ «Лето». Яркий и динамичный. Более светлый и теплый интерьер у пекарни в бассейне «Звездный», здесь и наш самый любимый гость — девчонки и мальчишки — маленькие спортсмены города. Во всех «Пирогох» есть три основных блока — выпечка, кондитерские изделия и кулинарные блюда. Приятно, что томичи привыкли покупать в «Пирого» и готовые блюда с собой.

В каждом филиале работают пекарь, кондитер, повар горячего цеха — это наша «фишка». Так что все блюда готовятся на месте, из основного цеха приходят только полуфабрикаты. Да, такой подход требует больших вложений,

оснащенности оборудованием, но зато еда всегда свежая и полезная. Другой важный момент, особенно ценный покупателями, — мы делаем здоровые, легкие, почти диетические блюда. Предлагаем гостям то, что и сами готовим для своей семьи. Мы не используем усилители вкуса и консерванты, даже приправы — по минимуму, чтобы не перебивать



вкус продукта. Конечно, много внимания уделяется безопасности: остаток готовых продуктов вечером списывается с продажи. Впрочем, его почти не бывает — у нас адекватная, понятная людям цена и вечерняя скидка 30% и 50% перед закрытием.

— Перемен в организации работы компании произошло много?

— Для реальной эволюции компании необходима структурированность. Сейчас «Пирого» обладает всеми приметами «взрослого» бизнеса. Одни сотрудники занимаются разработкой нового продукта и качеством продукции, другие — производством, третьи — розницей, четвертые — кадрами. Функции распределены, и это важное изменение. У нас большие планы — хотим открыть пекарни «Пирого» в каждом районе! Сегодня у нас более сотни сотрудников. Команда омолодилась, пришли грамотные менеджеры, обновлен сайт, который помогает нам совершенствовать услугу доставки, растет число корпоративных клиентов — мы тесно сотрудничаем с университетами, музеями, участвуем в городских и областных мероприятиях. «Пирого» входит и активно участвует в работе Ассоциации рестораторов Томска.

— На чем, по-вашему, базируется глобальный успех вашего дела?

— Наш бизнес зависит от команды, от ее сплоченности. Что в основе? Чувство ответственности, сформированное в людях, — это для нас и есть залог постоянного прогресса, по этому принципу мы работаем с сотрудниками: у нас нет штрафов, только система поощрений. Второй важный принцип — адекватная оплата труда: оклад должен быть таким, чтобы человек не волновался, где бы еще заработать денег. Увеличивая количество филиалов, мы следим, чтобы качество нашего продукта оставалось на высоком уровне. Наша уникальность в том, что, вкладываясь в оборудование, мы выпекаем все на местах. Из-за этого модель компании тяжело тиражировать. Вот почему мы отстраиваемся от федеральных сетей по качеству — хотим создать местную локальную сеть.

— Постоянное поступательное движение предполагает не менее постоянное обновление меню. Как часто осваиваете что-то новое?

— Мы начинали со сдобы, со временем ввели песочные пироги, следом — осетинские. За тонкое тесто, вкуснейшие начинки и минимум калорий их очень любят покупатели. Затем мы предложили гостям новый продукт — большие сицилийские пироги. Хлеб для нас — отдельная масштабная тема. Собственник нашей компании ею очень увлечен, учился в Московской школе хлеба. Это сообщество людей, которые живут темой здорового хлеба, сохранения традиций хлебопечения. В итоге мы — одна из немногих пекарен, где пекут полезный и вкусный хлеб без добавок, хлеб на закваске. В этом году у нас в меню появились премиальные торты, мы будем и дальше развивать это направление.

— Можно более подробно о том, что вы предлагаете в кондитерском направлении?

— У нас всегда большой выбор тортов, так как гости любят разное, и один «хит» назвать сложно. Популярны



«Тарту» из песочных медовых коржей. Есть горячие поклонники и у наших чизкейков. Мы печем советскую, русскую классику — «Прагу», «Наполеон», «Рыжик», медовые торты, знакомые многим с детства «Корзиночки» с белковым кремом. У нас сразу был замысел — придерживаться традиционных для нашей страны вкусов, сохранять их. Историй с марципаном и мастиками у нас не будет. Наш хит — уникальные эклеры Гранд, самые большие в городе, хрустящие и с большим количеством заварного крема с ванилью. Ежедневно мы варим для своих покупателей 50 литров ягодного морса.

— Для любого проекта важна команда. Что скажете о своей?

— Многие сотрудники работают у нас годами. Мы стараемся беречь свои



кадры. Каждому новому сотруднику в «Пирого» дается карт-бланш — он начинает свою деятельность, а мы смотрим на его результаты, даем человеку время показать себя. Всегда ждем ответственных и умных специалистов.

— Каким вы видите ближайшее будущее компании?

— Томск — умный город, ориентированный на здоровое питание, и нам важно быть востребованными у людей, быть для них полезными. Становясь более зрелыми, мы продолжаем двигаться вперед. «Дорогому удовольствию» в этом году 15 лет, а «Пирого» — 13. Мы почти ровесники, и я считаю, у нас прекрасный возраст. Все шишки уже набиты, имя заработано, и остается только поддерживать свой имидж и высокое качество своих продуктов.

«ПИРОГА» ЭТО:

- 13 лет на рынке
- 4 филиала
- более 100 сотрудников
- более 300 позиций в меню
- 3 000 продаж в день
- более 10 000 испеченных пирожков в неделю
- более 50 доставок по городу в день



Фрунзенский рынок, пр. Комсомольский, 58/1,
Центр водных видов спорта «Звездный»,
ул. Энтузиастов, 31, мкр. Зеленые горки,
ТРК «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13,
ТЦ Нахимова, 15, ул. Ф. Лыткина, 2 б,
pirogatomsk.ru  pirogatomsk
taplink.cc/pirogatomsk

OPTISSIMO
Салон оптики

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



OPTISSIMO_OPTIKA

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов

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



ТАЙМБЕРРИ.РФ

ЭЛЬ ЛИКОН
Центр коррекции зрения

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



ELLIKON.RU

LOVELYKIDS
Сибирский бренд детской одежды

Одежда из натуральных тканей для детей от 0 до 6 лет, синоним простоты и изящества, комфорта и элегантного кроя — теперь в ТЦ «Изумрудный город».



LOVELY-KIDS.COM

МАСКА
Фотостудия

Новогодние интерьеры в фотостудии «Маска»! Вы переместитесь в праздничную атмосферу, наполненную уютом и сказочным настроением.



FOTOSTUDIOMASKA_TSK

НАТАЛЬЯ ВОЗЛЮБЛЕННЫХ
Клинический психолог

Профессиональная психологическая помощь в гештальт-подходе. Индивидуальная работа, с парами, с семейными системами.



PSYCHOLOGTOMSK.RU

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

MOSAICO FAMILY
Бутик одежды высокого класса

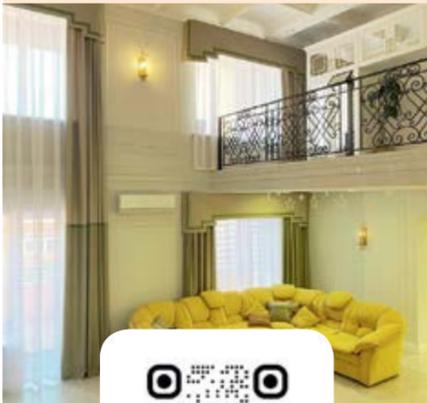
В модном бутике Mosaico Family постоянные поступления новых коллекций люксовых и премиальных итальянских и французских брендов.



MOSAICOFAMILY

БАТИСТ
Студия штор

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



8-913-809-55-79

ДОКТОР ЛЮБВИ
Сеть по продаже интим-товаров

Большой выбор. Низкие цены. Анонимный шопинг для взрослых. Гарантия качества и безопасности. Круглосуточный режим работы.



LOVEDOKTOR-TOMSK.VDELE.SHOP

ПОДРУЖКА НЕВЕСТЫ
Центр красоты

Согревающий массаж тела горячими камнями — новинка Центра. Обертывания, моделирующие программы и качественный отдых с заботой о себе.

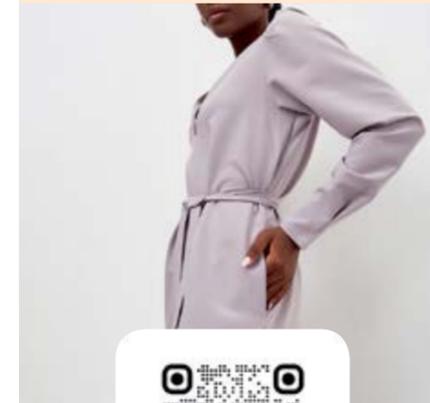


TOPNEVESTA_SALON

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

TRENDS BRANDS
Магазин мультибрендовой одежды

Влюбляем в себя и вдохновляем на модные эксперименты! Яркий дизайн и новые коллекции от российских дизайнеров уже ждут вас в магазине.



TRENDSBRANDS_TSK

THE MOST
Интеллектуально-деловое издание

Третий номер журнала о жизни Томска выйдет уже в декабре. Если вы хотите стать героем четвертого выпуска, пишите на почту altmaer@nde.ru.



THEMOST.ONLINE



**ВЫСТАВКА ХУДОЖНИКА ОЛЕСИ ЗАЙКИ
«БАЛАГАНЧИК ОЛЕСИ»**

В арт-бутике «Русский шарм» / Модная галерея Anteprima открыта выставка художника Олеси Заики «Балаганчик Олеси». Выставка открыта для посещения, вход свободный.



13/01

ЦК ТГУ

19.00

kassy.ru

Касса ЦК ТГУ, 8 (3822) 52-98-97
Арт-бутик «Русский Шарм»
8 (961) 098-19-33
Модная галерея Anteprima
ул. Никитина, 99



Народная артистка РФ

**ЮЛИЯ
РУТБЕРГ**

Кабаре «Бродячая собака»

Организаторы мероприятия:



Партнеры мероприятия:

ante prima

РУССКИЙ ШАРМ
ART БУТИК

БАМБУК

ЖУРНАЛ
ДОРОГОЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ

МОСТ

ЦЕНТР ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО

FACE PLACE
MAKE YOUR FACE

16+



ПРАЗДНИК НОВЫХ ОТКРЫТИЙ

12 ноября состоялось торжественное открытие нового магазина «Trends Brands» на втором этаже ТРЦ «Изумрудный город». Мероприятие прошло в теплой и душевной атмосфере.

Гостями праздника было сказано много теплых слов о мультибрендовом магазине, где всегда представлен большой выбор актуальных моделей одежды от российских дизайнеров. Организаторы выражают большую благодарность всем, кто пришел поддержать и поздравить «Trends Brands».



ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СВОЮ КОМПАНИЮ НА СТРАНИЦАХ СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА ЖУРНАЛА THE MOСТ?

Свяжитесь с нами удобным для вас способом

✉ altmaer@rde.ru

☎ (3822) 52 10 01

Открывайте с нами современный Томск

Журнал «the МОСТ» рассказывает об актуальных тенденциях в сфере образования, науки, бизнеса, технологий, культуры, дизайна, архитектуры и т.д. Примеряя глобальные культурные процессы на жителей Томска, мы стремимся показать его истинное лицо — современного и активно развивающегося сибирского города.



Полная презентация проекта



СЕМИНАР ОТ БРЕНДА ARKADIA

24 ноября в конференц-зале БЦ «Красное знамя» состоялась обучающий семинар для косметологов города от бренда профессиональной косметики ARKADIA. Сертифицированный тренер компании, практикующий косметолог Евгения Лисицина (г. Москва) рассказала собравшимся специалистам об особенностях и преимуществах бренда.

В свою очередь участники семинара смогли оценить эффективность косметики на двух практических мастер-классах и получили сертификаты о прохождении обучения по применению профессиональных препаратов в процедурах. В перерыве был организован кофе-брейк, на котором косметологи поделились опытом использования продуктов бренда и впечатлениями о результатах их применения.



Астропрогноз

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Совсем скоро вас окружит предпраздничная суета! А пока звезды советуют ответственному Козерогу как следует отдохнуть и набраться сил. Сварите какао, укутайтесь в теплый плед и посмотрите любимый или совсем новый сериал. Кстати, как вам «Дом Дракона»?

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

В жизни Водолея грядут перемены. Знайте, любые перемены можно обернуть себе в плюс! Вспомните все свои победы и достижения и посмотрите на грядущие перспективы с интересом и воодушевлением. Уверенность в себе – залог успеха.

РЫБЫ 19.02-20.03

Декабрь открывает для Рыб новые перспективы. Это то самое время, когда судьба предоставляет шанс, и нужно держать ухо востро, чтобы его не упустить. Кстати, это же касается и личной жизни, в которой у свободных Рыб возможны приятные перемены.

ОВЕН 21.03-19.04

Настало время сосредоточиться на том, чего вы действительно хотите. Важно не забывать, что цель отличается от мечты конкретикой. Продумайте свои шаги. Используйте технику целеполагания – SMART. Звезды обещают, что результаты не заставят себя ждать!

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

За последнее время вы хорошо продвинулись вперед. В декабре звезды советуют вам притормозить. Да, вы умеете собирать волю в кулак и покорять новые вершины вопреки обстоятельствам. Однако сосредоточившись на своем комфорте, – режиме сна, питания и прочем self-care – вы добьетесь лучших результатов, чем просто несясь вперед сломя голову.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Обычно солнечные и жизнерадостные Близнецы зимой так и норовят впасть в спячку. Но не в этот раз! В декабре вы полны энергии. Звезды

советуют вам загадывать желания, не дожидаясь новогодней ночи. Мечтайте в любую свободную минуту и в деталях представляйте себе все, о чем мечтаете – карьера, отношения, хобби. Помните, мечты сбываются!

РАК 21.06-22.07

Девиз Раков в этом месяце: делу – время, деньгам – удача. Вы сделали верные ходы и чувствуете, что пришло время «собрать урожай». Не отчаивайтесь, если денежный поток еще не хлынул в ваши карманы. Порой результат заставляет себя ждать. Двигайтесь в выбранном направлении. Звезды обещают, что ваши старания окупятся!

ЛЕВ 23.07-22.08

Зимние холода не помешают вам наполниться энергией вашей огненной стихии. Используйте ее благоразумно. Обходите стороной бессмысленные конфликты, сосредоточьтесь на своих задачах. Дела пойдут в гору, если вы доверитесь своей интуиции.

ДЕВА 23.08-22.09

Задумайтесь, не слишком ли много вы на себя берете? Чтобы ваше трудолюбие не превратилось в трудоголизм, делайте паузы. Уделите время себе! Решитесь на то, о чем давно мечтали: отправляйтесь на ретрит, возьмите пробный урок пол-дэнса или сделайте тату.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Нынешний декабрь благоприятен для тех, кто не боится строить планы на отдаленное будущее. Делайте ставку на коллективный труд и участие в смелых проектах. И пусть первые шаги будут незначительными, главное – выбрать верное направление.

СКОРПИОН 23.10-21.11

В декабре вы можете совершить карьерный прорыв. Будьте готовы к непростым рабочим задачам, где можно проявить себя наилучшим образом. Отодвиньте эмоции на второй план, действуйте конструктивно и не поддавайтесь на провокации.



Браслет *Happy Butterfly x Mariah Carey Collection, Chopard*

Стрелец 22.11-21.12

На улице зима, а в душе все еще лето? Значит, нужно создать свою атмосферу! Задерните шторы и устройте латино-вечеринку. Коктейли с зонтиками, разноцветные наряды и зажигательная музыка – беспроигрышный вариант. А что делать, если вы не умеете танцевать бачату и сальсу? Не проблема. Включайте обучающие танцевальные видео на YouTube, и жаркая ночь вам обеспечена!



В жизни меня вдохновляет любовь ко всему, чем я занимаюсь. В семье я обретаю гармонию: мы ведем здоровый образ жизни, тренируемся в зале, путешествуем. На работе со своей суперкомандой я сливаюсь в любви к нашему общему прекрасному делу. Я за красоту, блеск в глазах, наслаждение повседневными радостями и профессией. Тогда я чувствую себя счастливой и выгляжу лучше.

Сейчас я запускаю свой авторский курс «Познай себя», в котором рассказываю не только о правильном уходе за своей кожей, но и о том, как правильно слушать свой организм, чего ему не хватает, в чем он нуждается. Это работа со своим телом и душой, ведь верный жизненный настрой важен для внешнего вида. Ежедневная грамотная забота о себе позволяет мне выглядеть молодо и красиво сегодня и в будущем.

Для меня моя работа — мое хобби, я имею успешный бизнес в Томске и планирую открытие клиники в Дубае. Несмотря на многолетний опыт работы, я и мой коллектив постоянно повышаем квалификацию и совершенствуем свои знания.



ДАРЬЯ ЛАШАЙ

предприниматель, +7-913-889-09-39

Укладка: салон красоты «NABS», пр. Фрунзе 25, тел. +7-923-457-74-54, tomsk.nabsnail.com

Платье: салон женской одежды «Maggio», ул. Беленца, 9/1, maggio.group



ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», ул. Никитина, 99, тел. +7-961-098-19-33 / Ювелирный салон «**Sbleskom**», ул. А. Беленца, 9/1 (2-й подъезд, 2-й этаж), sbleskom.ru, vk.com/sbleskomru



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Меховой салон «**Березка**», ул. Красноармейская, 122 г, тел. +7 (3822) 56-15-39 / Салон женской одежды «**Maggio**», ул. А. Беленца, 9/1, тел. +7-913-850-03-08, maggio.group / Бутик «**Mosaico Family**», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561 / Салон мужской одежды «**Premier-V**», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 / Пространство для мужчин «**Just Men Lolita Titova**», пр. Фрунзе, 46, тел. +7-983-237-12-02 / Салон женской одежды «**Наряжаться красиво**», пр. Ленина, 60, тел. +7-953-920-19-27, vk.com/nkrasivo.tomsk / Салон элегантной женской одежды «**Хорошо**», пер. 1905 года, 14, тел. 51-55-78, horosho-tomsk.ru / Одежда для активного отдыха «**Remington**» и «**7.62**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж) / Салон часов, подарков и аксессуаров «**Таймберри**», пр. Фрунзе, 40, тел. 52-63-52, таймберри.рф



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Салон красоты «**Alessandro**», ул. Новгородская, 44, тел. 550-120, 550-122, vk.com/alessandro.tomsk / WA +7-996-636-21-20 / Салон красоты «**Рубе студио**», пр. Ленина, 94 (2-й этаж), тел. +7-913-807-01-70, alexandrarube.ru, vk.com/rube_studio / Визажист-стилист **Оксана Андрейчик**, салон красоты «Рубе студио», тел. +7-913-859-40-66 / Лаборатория косметики «**Аркадия**», пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / **Центр перинатального здоровья**, ул. Сибирская, 9/1 (5-й, 6-й этажи), тел. 903-493, Клиника антивозрастной медицины и научной косметологии «**Идеале**», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, ideale70.ru / Центр восточной медицины «**Аксиома**», ул. К. Маркса, 36, тел.: 25-28-28, 51-08-29, vk.com/axiomatomsk, shaposhnikov.onlinecpz.tomsk.ru / Косметологическая клиника «**LANTANA**», главный врач Наталья Зяблова, ул. Усова, 27 а / Парфюмерный салон «**Parfumer Atelier**», ТРЦ «Изумрудный город» (1-й этаж), тел. +7-913-870-03-00, parfum-atelier.com / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Многопрофильный медицинский центр «**ТомТерра**», ул.

Яковлева, 15, тел. 77-03-03, terra-medica.pф, vk.com/terra_medica / Центр красоты и SPA «**Melagrano**», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 245-000, melagrano.tomsk.ru



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Клубный дом «**Заозерный deluxe**», пер. Заозерный, 30, офис продаж: ул. Красноармейская, 148, тел.: +7-913-850-25-50, 30-25-50, zaozernyi-deluxe.ru / Магазин массажного оборудования и товаров для фитнеса «**Yamaguchi**», ТРЦ «Изумрудный город» (1-й, 2-й этажи), ТЦ «Мебельпаркпер!» (1-й этаж), ТЦ «Лето» (1-й этаж), г. Северск, ул. Курчатова, 11 а (1-й этаж)



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Караоке-бар «**Канарейка**», ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11, positiveeating.ru / «**Межениновская птицефабрика**», тел. 98-34-91, межениновская-птицефабрика.pф, vk.com/mezheninovskia / Пекарни и кондитерские «**Пирогоа**», Фрунзенский рынок, пр. Комсомольский, 58/1, Центр водных видов спорта «Звездный», ул. Энтузиастов, 31, мкр. Зеленые горки, ТРК «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТЦ Нахимова, 15, ул. Ф. Лыткина, 2 б, pirogatomsk.ru, vk.com/pirogatomsk, taplink.cc/pirogatomsk / Ресторан «**Сибирь**», пр. Ленина, 91, тел. 53-02-02



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Объединение «**Превентива**», пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622, preventiva.ru / Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Модельное агентство «**Novo Models**», vk.com/povo_models, novo.models.tilda.ws/ WA +7-923-432-41-32 / **Гимназия №55**, ул. Ф. Мюнниха, 12/1, тел. 76-27-94, vk.com/gymn55, gym55.ru / Педагог, носитель английского языка **Максим Базилевский**, тел. +7-953-915-48-78 / Детское модельное агентство «**MAK kids**», ТЦ «Красный экспресс», ул. Красноармейская, 101 а (4-й этаж), тел. 977-838, vk.com/makkidstomsk

ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ

КЛУБНЫЙ ДОМ «ЗАОЗЕРНЫЙ DELUXE»

ИМЕННО ЗДЕСЬ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СОБСТВЕННУЮ УНИКАЛЬНОСТЬ

Для нашего проекта «Заозерный Deluxe» мы выбрали формат клубного дома, чтобы дать возможность настоящим ценителям безопасности и удобства жить в идеальных условиях. Мы продумали все до мелочей: от выбора отделочных материалов до инфраструктуры и эстетики.



Качество материалов и профессионализм исполнителей



Энергоэффективность и пожарная безопасность



Система двойного строительного контроля



Качественная кирпичная кладка: идеально выверенные швы, выполненные мастерами своего дела.



Адрес объекта: г. Томск, пер. Заозёрный, 30

Срок сдачи: 2 квартал 2023 г., заселение — до 30 декабря 2023 г.

Проектная декларация на сайте zaozernyi-deluxe.ru



Deluxe
Заозёрный

КЛАСС КОМФОРТ+

- Новый формат клубного дома
- Закрытая территория с удобными зонами для детей и взрослых
- Дом из высококачественного кирпича завода Ликолор со сроком гарантии 100 лет
- Просторные квартиры, удобные планировки, панорамные окна Veka с выходом на лоджии
- Благоустройство, новые инженерные сети, асфальтирование и озеленение прилегающих территорий.



8 НАДЗЕМНЫХ ЭТАЖЕЙ

цокольный этаж с паркингом и коммерческими помещениями

44 МЕСТА В ПОДЗЕМНОМ ПАРКИНГЕ

доступ прямо из лифтовой зоны

ПРОСТОРНЫЙ ХОЛЛ

с диванчиками, колясочной, мойкой лап для животных

85 КВАРТИР ПРЕМИАЛЬНОГО СЕГМЕНТА

не более 11 квартир на этаже

10 ДВУХУРОВНЕВЫХ КВАРТИР

с панорамным остеклением и вторым светом

ПРЕДЧИСТОВАЯ ОТДЕЛКА

СИСТЕМА УМНЫЙ ДОМ

бесключевой доступ

КВАРТИРЫ ДЛЯ САМЫХ ВЗЫСКАТЕЛЬНЫХ И ИСКУШЕННЫХ

Офис продаж:

г. Томск, ул. Красноармейская, 148

Телефоны: +7 (913) 850-25-50, 30-25-50

Сайт: zaozernyi-deluxe.ru

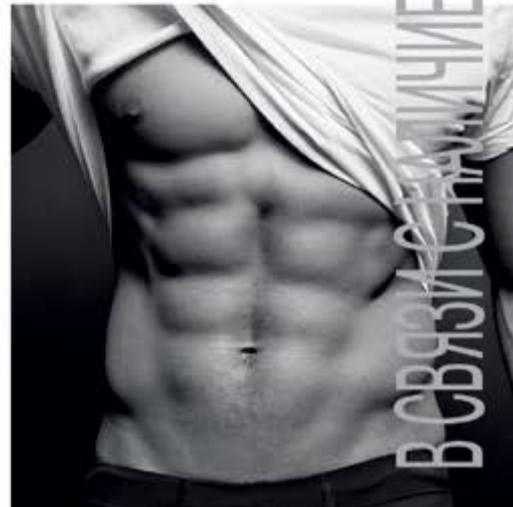
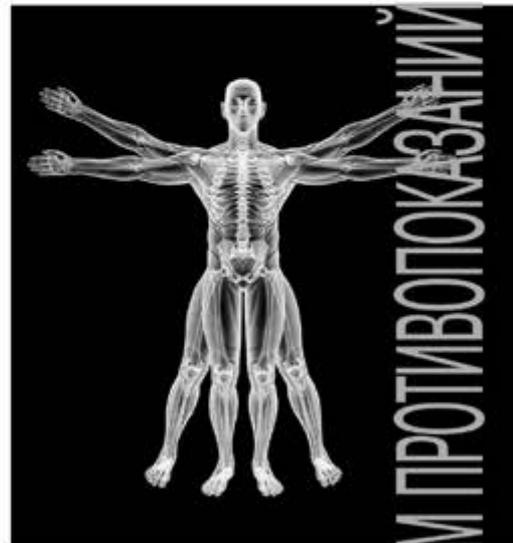




Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

- ТРАВМАТОЛОГИЯ И ОРТОПЕДИЯ
- ОБЩАЯ ХИРУРГИЯ
- ПЕДИАТРИЯ
- СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ
- ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ
- РЕНТГЕНОЛОГИЯ
- ТРИХОЛОГИЯ
- ГИНЕКОЛОГИЯ
- ЛИПОСКУЛЬПТУРА
- ЛОР

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



НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ