

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

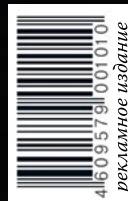
ДЕКАБРЬ 2021
ТОМСК

**ПЕНЕЛОПА
КРУС**
БОЛЬШЕ
ЧЕМ ЛЮБОВЬ

**СЧАСТЬЕ
ДАРИТЬ**
ИДЕИ НОВОГОДНИХ
ПОДАРКОВ

**ВРЕМЯ
ЖЕЛАНИЙ**

АТЛАС И БАРХАТ, КАСКАДЫ
ОБОРОК И БРИЛЛИАНТЫ ДЛЯ
НОВОГОДНЕГО БАЛА



16+



BRASCHI
RinDi



Luxury
Kashemir

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



Instagram icon KASHEMIR_LUXURY



SOHER[®]

Handmade Luxury Interiors



ул. Белинского, 29, тел. 557-700
@ anturage_tomsk anturag.net





Декабрьский номер готовится задолго до Нового года. В это время все люди делятся на тех, у кого «все уже забронировано», и на тех, которые все решат в последний момент. Это всего лишь разница в подходах – кому как больше нравится. Но народная примета «Как встретишь Новый год, так его и проведешь» все же имеет смысл. И вот почему.

Новогодний праздник – это некий индикатор нашего душевного настроения. По сценарию этой ночи сразу видно, настроены вы на прорыв или на будь что будет. И дело здесь не только в финансах. Праздник – это еще и показатель нашего потенциала – организаторского, лидерского, креативного. Ведь можно придумать что-то пусть не масштабное, но особенное, незабываемое, а можно просто отдать себя на волю телевизора. Есть разница?

А еще накануне Нового года очень важно найти время на то, чтобы наедине с собой вспомнить и оценить все свои достижения, пусть даже самые незначительные, и обязательно похвалить за них себя, поблагодарить людей, без которых все это было бы невозможно. Ведь только осознанное произошедшее наполняет жизнь смыслом, дает силы и уверенность в будущем.

И пусть наступающий год будет радостнее, успешнее и счастливее уходящего. Ведь в глубине души мы все в это верим!

Елена Бальбурова,
Главный редактор
Федеральной сети журналов
«Дорогое удовольствие»
@lena_balburova

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМЕРНОВА**

Редактор раздела Home&Design **ВИКА МАРКОВА**

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

Редактор раздела Культура **ВАЛЕРИЯ КЛИМЕНКО**

РЕДАКЦИЯ
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**

Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**

Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**

Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**

Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**

Продакшн-редактор **ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ**

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

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

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

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 6

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

www.facebook.com/dorogoevtomske, vk.com/dorogoevdovolstvietomsk,

@dorogoe_tomsk, twitter.com/DorogoeT,

www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

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



**IDEA
LIGHT**

Бюро
светодизайна

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 6. Главный редактор: Альтмаер Наталья Александровна.

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

Дата выхода в свет 6 декабря 2021 года. № 12 (145). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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

ул. Нахимова, 8, стр. 2 (ТЦ «Оранжевое небо»), тел. +7 (3822) 23-52-63

idea-light.ru @idealight_insta

И года в год меня преследует одна и та же история. Я до последнего откладываю традиционное декабрьское подведение итогов. Ведь это же столько всего нужно сделать. Вспомнить десяток-другой главных достижений в разных областях жизни; составить список тех, кому хочется сказать «спасибо» (и не забыть поблагодарить себя); проанализировать свои факапы да и просто опыт, полученный за год; определить цели на новый. И как бы я ни отлынивала, надо признать, что подведение итогов — отличный способ сравнить себя «прошлогоднюю» с собой «сегодняшней».

Лично мне очень пригодились некоторые подсказки. Например, фокусироваться в основном на хорошем, что со мной случилось. Это, кстати, довольно сложный навык, который иногда называют «позитивным переформулированием». Или не стесняться хвалить себя, и здесь совет — делать это на конкретных примерах. А еще не ругать себя за прошлогодние обещания, которые не сдержала. Как говорит один мой знакомый психолог: «Может, это были вовсе не твои цели и на самом деле ты этого не хотела?».

Мне очень понравился альтернативный термин для подведения итогов — сверка пути. Его подсказала наш новый колумнист Марина Фещенко. В своей колонке Марина говорит скорее о бизнесе, но в контексте личности это тоже очень актуально, я думаю. В общем, чтобы с нового года начать новую страницу, надо сверить свой путь и понять, а туда ли я иду.

Всем желаю найти верные ориентиры, не сбиться с маршрута и дойти до места назначения! ©

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



стр. 17



76

стр. 69



Одежда: Mosaico Family @mosaico_family
Фотография: @beautiful_life_tsk

стр. 100

В этой лондонской квартире помимо ее владельца обитают статуя по прозвищу Эстебан, «крокодил» Боб и «ворон» Хичкок. Одушевлением декоративных персонажей занимался хозяин апартаментов и по совместительству дизайнер собственного интерьера.



Реализация смелых решений!



AVTOR
ФАБРИКА МЕБЕЛИ

г. Томск, ул. Водяная, 84, стр. 1,
тел. 40-56-99, www.avtor.tomsk.ru
@ avtor.tomsk.ru

ПРИГЛАШЕННЫЙ РЕДАКТОР

Иммуитет — это тема, волнующая сегодня всех и каждого. Стоит помнить, что нормально функционирующая иммунная система не дается нам при рождении. Здоровый иммунитет приобретается годами, и для его укрепления нужно просто... переболеть многими заболеваниями.

Пандемия, к сожалению, показала нам, что есть люди, наиболее уязвимые перед таким коварным заболеванием, как коронавирус. В большинстве случаев каждый из таких пациентов имеет букет хронических заболеваний и ослабление иммунитета на этом фоне. Есть такая известная фраза: «Где тонко, там и рвется», поэтому вирус будет бить в ваше самое слабое место, вызывая тяжелые последствия. Самое разумное в текущей ситуации — предпринять все меры для того, чтобы предупредить заболевание и укрепить иммунитет.

Самое интересное, что многие даже не понимают, что значит «укрепить иммунитет», как сделать его сильным и где же он живет... Открою секрет: иммунитет «живет» в кишечнике. И если есть проблемы с ним, значит есть проблемы и с иммунитетом. От того, что преобладает в микробиоте вашего кишечника — хорошие бактерии или плохие, включая паразитов, дрожжи и грибы — будет зависеть и состояние вашего иммунитета. Поэтому я всем говорю: «В первую очередь ликвидируйте дефициты витаминов и минералов, скорректируйте питание, убрав продукты, вызывающие слизееобразование (молочка) и ауто-иммунные процессы, избавьтесь от паразитов, вирусов, грибов и дрожжей, улучшите микробиоту кишечника, и результат будет максимальный».

В нашей клинике мы подходим к лечению пациентов и профилактике заболеваний, используя все достижения интегративной медицины. Мы убедились, что объединение медикаментозных методов лечения с нетрадиционными способами способствует более быстрому выздоровлению, а самое главное — позволяет укрепить иммунитет. Очень часто в комплексном лечении мы применяем скэнar-терапию, которая позволяет минимизировать прием традиционных препаратов и тем самым убрать всю побочку от них. Конечно, в каждом конкретном случае подход индивидуальный, но наша основная задача — запустить процессы самовосстановления организма, это наша главная помощь любимому организму.

Сегодня каждый из нас, как никогда раньше, должен заботиться о своем здоровье. Поэтому, друзья, занимайтесь профилактикой. Легче предупредить, чем лечить. А сейчас, в период пандемии, это особенно актуально. Пожалуйста, будьте внимательны к своему иммунитету и будьте здоровы!

Наталья Шишкина,

директор Центра интеллектуальных технологий
«СКЭНАР Прайд» и многопрофильного
медицинского центра «Терра Медика»



СКЭНАР ПРАЙД



ТЕРРА МЕДИКА



Жакет: ANTEPRIMA @anteprima.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

RADO

SWITZERLAND

ЭКСПЕРТ В МАТЕРИАЛАХ



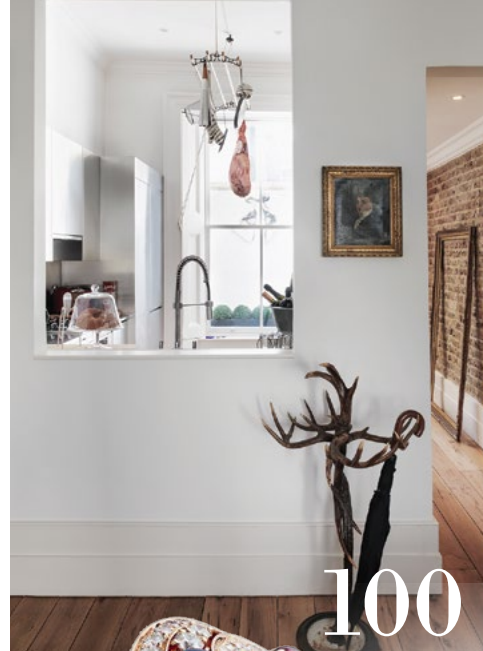
FEEL IT*

КАПИТАН КУК ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ КЕРАМИКА

ТАЙМБЕРРИ

пр. Фрунзе, 40, таймберри.рф

*ФИЛ ИТ. КАПИТАН КУК
ПОЧУВСТВУЙ МОМЕНТ
РЕКЛАМА / RADO.COM



ФРЕШ

8 Письмо редактора

ЛЮДИ

20 Лицо с обложки
Пенелопа Крус

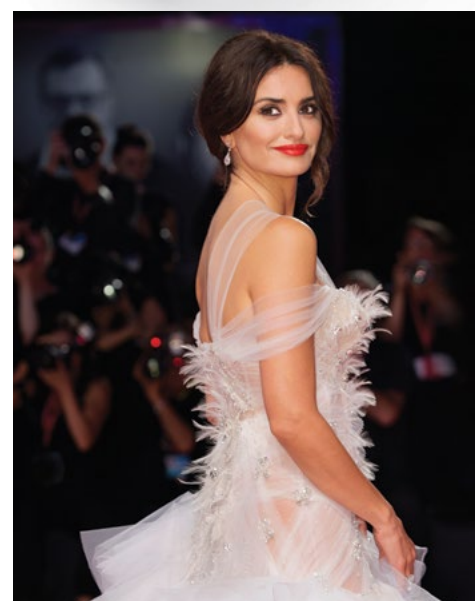
24 Звезды
Леа Сейду

30 По душам
Светлана Хандогина

36 Спецпроект
Зимний сад

44 Спецпроект
Кинодива

74



На обложке: Пенелопа Крус

TORTA

Встречаем Новый год вкусно!



@torta_tomsk • www.torta-torta.ru

Декабрь 2021

LOOK&STYLE

60 Подарки
Счастье дарить

66 Обзор
Все на выход

72 Новости

BODY&BEAUTY

74 Выбор

78 Тема сезона
Chanel Главная ночь

90 Спецпроект
Привет, иммунитет!

HOME&DESIGN

98 Вдохновение
Хичкок, Эстебан, Боб и другие

FUN&TOYS

108 Хочу сюда
Рай для влюбленных

126 Открытый микрофон

В каждом номере

134 Инстаивизитки

138 События

141 Модные адреса

142 Гороскоп

61

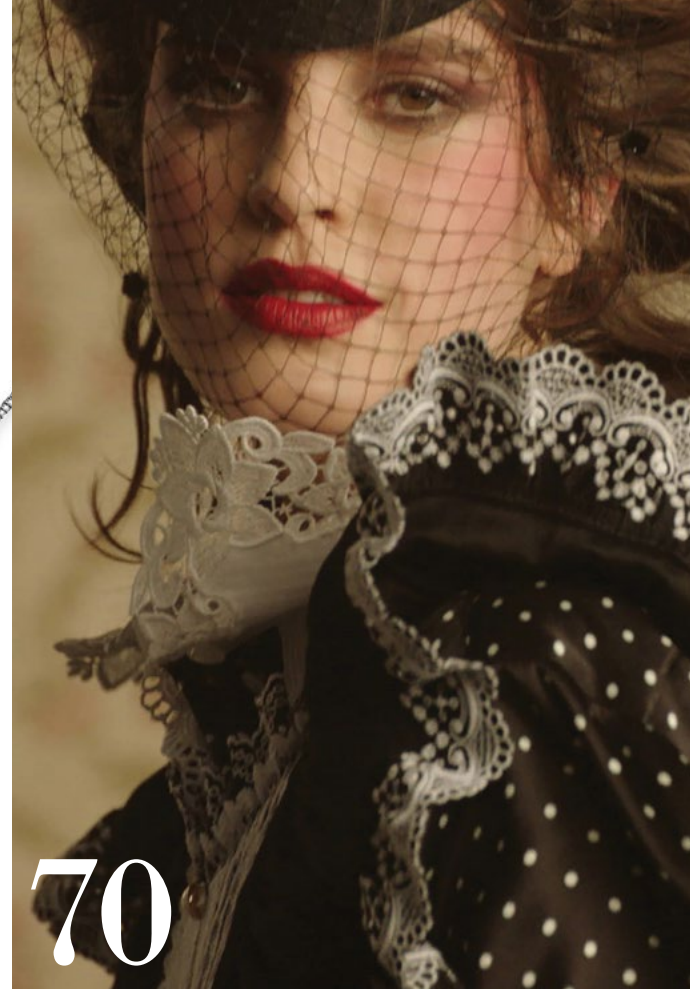


70



62

стр. 74



ДАРИМ
МИЛЛИОН
РУБЛЕЙ

И 1 000 000
ПОДАРКОВ

РИВ ГОШ
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА



RIVEGAUCHE.RU



МАГИЯ КРУАЗЕТТ

Легендарный Hotel Barriere Le Magestic, расположенный на набережной Круазетт в Каннах, сделал все возможное, чтобы даже короткий отдых оставил у гостей незабываемые впечатления. Не важно, начнете ли вы с гастро-приключений в знаменитом каннском Le Fouquet's или брассери Le Magestic, с посещения храма красоты SPA Diane Barriere или встречи с фортуной в Casino Barriere de Cannes Croisette, магия Канн превратит эти дни в сказку.



БЫТЬ ЕДИНСТВЕННОЙ

Новую коллекцию Роберто Коина Sauvage Privé отличает дерзкий дизайн и необычный выбор камня. Черный жадеит сложной огранки отражает главную идею коллекции – восхищение женщиной, обладающей яркой индивидуальностью, способной быть единственной и неповторимой.



СОЗДАВАЯ СОВЕРШЕНСТВО

Белый жемчуг, добываемый из японских устриц Акойя, обладает ярким и чистым атласным блеском. Когда-то создатель бренда Mikimoto Кокичи Микимото мечтал о том, чтобы жемчужная нить украшала изящную шею каждой женщины на планете. Сегодня жемчуг стал бесспорной классикой, а совершенные жемчужины Mikimoto благодаря мастерству ювелиров, превращаются в произведения искусства.



ДРАГОЦЕННЫЕ ЧУВСТВА

Шедевр, созданный римскими ювелирами Bvlgari, часы Baroque Spiral, это гимн смелости и исключительной чувственности стиля барокко. Бриллианты, изумруды, рубины и сапфиры изящно вписываются в спиральный мотив, символизирующий эволюцию и саму жизнь. Горный хрусталь, прикрывающий циферблат, создает чарующие блики и ощущение чистой, лучезарной радости.

БОЛЬШЕ ЧЕМ ЛЮБОВЬ

Темпераментную испанку Пенелопу Крус можно сравнить с завораживающим танцем фламенко. Сдержанная, хрупкая и бесконечно женственная, она умеет взрываться вулканом эмоций, не терпит компромиссов и со всей страстью отдается каждой своей роли – и на экране, и в жизни.

Текст: Валерия Клименко

Вечер, когда отец принес домой новой видеомагнитофон Betamax, навсегда изменил жизнь Пенелопы Крус Санчес. Такая покупка была большой редкостью для жителей испанского городка Алькобендас. С того самого вечера главным интересом в ее жизни стало кино, а кассета с комедией испанского режиссера Педро Альмодовара «Свяжи меня!» и вовсе определила ее судьбу. «Я буду сниматься в кино», – решила четырнадцатилетняя Пенелопа, и немедленно занялась поисками агента.

Ей отказывали трижды, ссылаясь на юный возраст, однако Крус была непреклонна. «Как говорит моя мама, я упряма, как ослица. Но я бы сказала, скорее настойчива и целеустремленна. Без этих качеств невозможно построить карьеру в Голливуде», – уверенно заявляет актриса. Пожалуй, именно необузданный темперамент юной Пенелопы и пылающий в ее глазах огонь убедили агента Катрину Байонас подписать с ней контракт. К слову, агент и актриса сотрудничают по сей день.

Первой серьезной работой в большом кино для восемнадцатилетней

Пенелопы стали съемки в комедии Бигаса Луна «Ветчина, ветчина». Да, ей пришлось появиться в кадре топлес, но она прекрасно понимала, за что платит такую цену. «Я воспитывалась в католической вере и, конечно, не была в восторге от откровенных сцен. Но я легко приняла правила игры, потому

За роль страстной ХУДОЖНИЦЫ Марии Елены в фильме Вуди Аллена «ВИКИ КРИСТИНА БАРСЕЛОНА» актриса получила первый в своей карьере «ОСКАР» в номинации «ЛУЧШАЯ ЖЕНСКАЯ РОЛЬ второго плана».

что мечтала об актерской карьере больше всего на свете», – признавалась позже Крус.

Ей повезло с партнером по съемочной площадке – им стал начинающий актер Хавьер Бардем. Молодые, талантливые, они искренне сыграли перед камерами любовь, в которую поверили все без исключения. Ни он, ни она не подозревали тогда, что через много лет судьба сведет их снова, и экранная страсть превратится в настоящее, сильное чувство.

Несмотря на уверенный дебют в кино, Пенелопа продолжала заниматься балетом, которому посвятила 9 лет, обучаясь в Испанской национальной консерватории. Вместе с младшей сестрой Моникой они с детства готовились к профессиональной танцевальной карьере. Чтобы продолжить

обучение в Нью-Йоркской Академии искусств, Пенелопа Крус отправилась в Америку. Заодно у нее появился шанс подтянуть английский. По ее словам, на тот момент она едва могла связать пару слов.

А потом ей позвонил Педро Альмодовар. Да-да, вот так просто, когда она в очередной свой приезд домой в Испанию сушила феном волосы. Сперва она не поверила своим ушам, думала, что это просто розыгрыш. Режиссер лично поздравил ее с отличным кинодебютом

Фото: Depositphotos





и пригласил на пробы в свою новую картину. Счастья Крус не было предела — ее мечты сбывались со скоростью света!

Но роль в новом фильме Альмодовара «Жика» она тогда не получила — для нее актриса оказалась слишком юной. Однако режиссер пообещал подумать над сценарием, в котором его новая муза будет максимально органична. Восьминимутная сцена в фильме «Живая плоть» с участием актрисы стала мощнейшим толчком для развития ее дальнейшей карьеры. «Пенелопа — проститутка из провинции и рождает в мадридском автобусе. Я до сих пор думаю, что эта сцена — лучшее из всего, что я когда-либо снял», — признавался в своих интервью Альмодовар.

На Крус посыпались предложения из Голливуда. Вот он, тот самый шанс, который выпадает только раз в жизни. Она уже успела сняться в нескольких европейских картинах, и теперь амбициозно мечтала о карьере в Лос-Анджелесе. Появившись в фильме Стивена Фрирза «Страна холмов и долин», Крус получила пропуск в мир американского кино. Однако говорить об оглушительном успехе было еще слишком рано: критики не дали высокой оценки картине. Но вот пленительная красота и искренняя игра молодой испанской актрисы не остались незамеченными. Предложения последовали одно за другим, а Голливуд давал возможность работать на одной съемочной площадке с такими звездами как Мэтт Дэймон в «Неукротимых сердцах», Билли Боб Торнтон, Шарлиз Терон и Патрик Свейзи в «Проснувшись в Рино», Джонни Депп в «Кокаине».

В 2001 году на экраны вышел ремейк испанского фильма «Открой глаза», в широком прокате получивший название «Ванильное небо», где Пенелопа Крус исполнила роль возлюбленной героя Тома Круза. Экранный роман вышел за пределы съемочной площадки, сыграв на руку обоим актерам. Однако лавстори Круза и Крус, столь любимая и усердно смаковавшаяся прессой, не продлилась

Фото: Depositphotos

долго. Об истинных причинах разрыва можно лишь догадываться. Говорят, всему виной стали плотные графики обоих знаменитостей. Однако фактом остается лишь то, что несколько лет о личной жизни актрисы ничего не было слышно. До тех пор, пока на съемочной площадке картины «Сахара» она не познакомилась с Мэтью Макконахи, кинокарьера которого стремительно шла на взлет. Их отношения тоже оказались скоротечными и продлились всего год. В прессе предполагали, что это была всего лишь удачно спланированная пиар-кампания. Возможно, все так и было, но это не мешало самой Пенелопе мечтать о настоящей любви и семейном счастье. Поэтому после разрыва с Макконахи, взяв паузу в любовных отношениях, она с головой погрузилась в работу.

Педро Альмодовар, ставший к тому времени для Пенелопы близким другом, написал для нее сценарий, который обещал стать абсолютным киношедевром. Так и получилось. Именно «Возвращение», вышедшее на экраны в 2006 году, критики единогласно назвали одной из сильнейших актерских работ Крус — жюри Каннского кинофе-

Молодые, талантливые, КРУС И БАРДЕМ искренне СЫГРАЛИ перед камерами ЛЮБОВЬ. Никто не подозревал тогда, что через много лет СУДЬБА СВЕДЕТ ИХ СНОВА, и экранная страсть превратится в НАСТОЯЩЕЕ ЧУВСТВО.

стиваля стоя аплодировало творческому тандему актрисы и режиссера.

Теперь, когда слава шла впереди нее, Пенелопа Крус могла позволить себе придирчиво выбирать проекты и сценарии. И все же, когда ей назначил встречу Вуди Аллен, она волновалась, почти как на первых кастингах много лет назад. Однако режиссер утвердил ее на роль в своем новом фильме «Вики Кристина Барселона» в считанные минуты. За роль темпераментной худож-



тандема все оказалось очень серьезно. Они поженились в 2010 году на Багамских островах, спустя год на свет появился их сын Леонардо, а еще через два с половиной года — дочь Луна. «Материнство — самая главная роль в моей жизни», — призналась как-то в интервью Пенелопа. Возможно, именно поэтому режиссеры так часто видят ее теперь именно в образе матери.

В декабре на экраны выходит новый фильм Педро Альмодовара «Параллельные матери», который станет восьмой совместной работой режиссера и его музы. В фильме Пенелопа вновь сыграет сильную и страстную натуру, раскрывая близкие ей темы женственности, материнства и семьи и перевоплощаясь в свою героиню с той же страстью, с какой исполняют испанский фламенко.

Новая долгожданная глава бондианы «Не время умирать» вышла на большие экраны. В этом фильме Дэниел Крейг в последний раз предстает в качестве агента 007, а вот его возлюбленная в исполнении французской актрисы Леа Сейду впервые в истории Джеймса Бонда играет по-настоящему значительную роль не только в сюжете фильма, но и в жизни суперагента.

Текст: Елизавета Гаревских

КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ

Фото: depositphotos

Роль возлюбленной Бонда, француженки Мадлен Суюнн, исполнила Леа Сейду. Естественность, нежность и харизма французской актрисы контрастируют с картиной ровно настолько, чтобы идеально с ней сочетаться. В интервью журналу L'Officiel Сейду призналась: «Во мне самой нет ничего от «девушки Бонда». Я не разбираюсь в огнестрельном оружии, боюсь высоты, поэтому роль вышла, что называется, на преодоление. Чтобы легко сыграть девушку Бонда, нужно быть роковой женщиной, поэтому я была очень удивлена, когда Сэм Мендес позвонил мне». Однако, мы считаем, что интеллектуальная красота Леа и взгляд «не от мира сего», окутывающий и дерзкий одновременно, делают выбор Мендеса очевидным.

Возлюбленных Бонда и раньше доводилось играть французским актрисам -Клодин Оже, Кароль Буке, Софи Марсо, Еве Грин. Сейду называет француженок «манкими», считает, что в них есть тайна и природная элегантность. По словам Сейду, в свое время роль была иной – избранницами агента 007 были роковые соблазнительницы, тогда как сегодня девушка Бонда идет в ногу с самим героем - стреляет, бесстрашно прыгает с высоты и мчит на машинах на бешеной скорости. Получается, что теперь, чтобы завоевать сердце Джеймса Бонда, недостаточно быть знойной красоткой.

Леа Сейду попала в кинематограф неслучайно. Можно сказать, что она родилась в объятиях французской киноиндустрии. Родители Леа - известный кинобизнесмен Анри Сейду и актриса Валери Шлюмберже. Ее дед, известный актер Жером Сейду владеет французской кинокомпанией Pathé, а двоюродный дедушка, Николя Сейду, руководит другой ведущей киностудией – Gaumont. Девочка росла в богемной



среде, в их доме бывали кинозвезды и музыканты, известные фотографы и фэшн-дизайнеры. Казалось бы, дорога в кинематограф была для Леа predetermined, однако она росла застенчивым ребенком и не собиралась становиться актрисой. Журналу Tatler Сейду рассказала: «Я была... грустным ребенком, очень застенчивым. Самая младшая, всегда в тени. Как бы это сказать... Забившаяся в угол. Что мне нравилось, так это мечтать. Не так, как мечтают буржуа, понимаете? Я была открытым, восприимчивым ребенком».

Детство Леа Сейду прошло в живописном богатом округе французской столицы Сен-Жермен-де-Пре. Когда девочке было три года, ее родители развелись.

В старших классах у Леа начались панические атаки, она боялась большого скопления людей и замкнутых пространств. С девочкой работали лучшие психологи Франции, но терапия не помогала. Справиться с проблемой удалось директору школы, в которой училась Леа. Жан-Бернан Фетусси преподавал актерские курсы. С помощью театральных тренингов и творческой работы он помог девочке справиться с ее страхами. Актриса рассказывает, что ее застенчивость сохраняется и по сей день, во взрослой жизни, но перед объективом камеры она исчезает, как по волшебству. «На съемочной площадке все меняется. Когда я играю роль, я – это в то же время не я. Это очень странное состояние».

Окончив школу, будущая актриса записалась на курсы театрального искусства Les Enfants Terribles и в течение года сыграла в нескольких студенческих спектаклях.

В 2005 году Леа появилась в музыкальном видеоролике французского певца Рафаэля «Ne partons pas fâchés», а спустя год снялась в своем первом фильме «Девочки сверху: французский поцелуй». Затем последовало еще несколько ролей, и уже в 2008 году актриса всерьез обратила на себя внимание критиков в картине «Прекрасная смоквица» Кристофа

Фото: Depositphotos

Оноре, за роль в которой была номинирована на премию «Сезар».

Дальше события в кинокарьере молодой актрисы развивались, как в захватывающем блокбастере – Квентин Тарантино пригласил ее на роль в «Бесславных ублюдках», Ридли Скотт снял в картине «Робин Гуд», а Вуди Аллен – в романтической ленте «Полночь в Париже». В 2011 году Леа снимается в фильме «Миссия невыполнима: Протокол Фантом», ее партнер по съемочной площадке – Том Круз. А в 2013 году актриса появляется в главной роли в скандальной французской мелодраме режиссера Абделатифа Кешиша «Жизнь Адель», впечатлившей зрителя смелыми лесбийскими эротическими сценами и восхитительной игрой Леа. Картина была удостоена премии «Золотая пальмовая ветвь» Каннского кинофестиваля, однако этот опыт оказался для Леа непростым. «В работе над «Жизнью Адель» сложным было все, – рассказывает актриса. – Ритм съемок был очень интенсивным. Кешиш снимает много дублей и требует отдаваться работе целиком. Трудность же не в том, чтобы покрасить волосы в синий, раздеться или заплакать — это вообще про другое. Чтобы работать у Кешиша, ты должен быть самоотверженным, преданным, отважным, как солдат. Его метод – поиск. С Абделем ты всегда на неизвестной территории, не знаешь, что хорошо, а что плохо. Я часто думала: «Ну нет, такого я делать не буду». Но с Абделем ты постоянно пробуешь, ищешь. И это работает».

В 2015 году актриса появилась сразу в трех знаковых экранизациях: «Лобстер», «Дневник горничной» и в очередной части бондианы «007: Спектр». Это было первым появлением Сейду в роли девушки Бонда. В интервью журналу Tatler Сейду говорит, что любит роли с вызовом. «Мне нравится, когда в фильме есть подлинность, реальный взгляд на вещи. Когда я играю, чувствую, что я на своем месте, даже если роль трудная».

В новой части франшизы «Не время умирать» Леа Сейду справляется с



другой актерской задачей. Благодаря поразительно естественной, земной женственности ее героини мы впервые увидели блистательного Бонда не только бесстрашным и несокрушимым, но и по-настоящему человеческим. Сдержанная манера игры Сейду – не актерский прием, а отражение ее личности. Именно поэтому она так органична в этой ключевой и, возможно, переломной для бондианы роли.

Кроме кино, Леа много и успешно работает моделью. Ее снимали Стивен Майзел и Эллен фон Унверт, она лицо аромата Prada Candy. Леа не раз украшала обложки Vogue, L'Officiel,

Esquire, Another Magazine, Numero и многих других. В 2015 году актриса стала лицом мужского журнала Maxim.

Романтическая жизнь актрисы скрыта от публики. Известно только, что с 2015 года Леа встречается с немецким актером Андре Мейером. В одном из интервью она призналась: «В моей жизни есть человек, которого я люблю и буду любить всегда и который любит меня». 18 января 2017 года у пары родился сын — Жорж Мейер.

Актриса предпочитает оставлять подробности своей личной жизни за кадром. Однако в кадре Леа Сейду открыта зрителю на сто процентов.

По данным Росстата на 2018 год, частота мужского бесплодия за 18 лет выросла почти в два раза.

Предупрежден —
значит вооружен!

После 30 лет у мужчин наблюдается постепенное снижение концентрации тестостерона — главного полового гормона. В этот период даже физически крепкие люди достаточно часто сталкиваются с появлением определенных проблем со здоровьем.

Макіяж и укладка: Наталья Арнягина @aryanina. Локация: фотостудия Royal Tomsk @royal_tomsk

Ольга Абакумова, собственник сети фитнес-клубов «ФРИСТАЙЛ СИТИ», врач-эндокринолог, рассказывает о значении и влиянии гормонов на мужчин.

— *Ольга, мало кто подозревает, что проблемами мужского здоровья должен заниматься не только врач уролог-андролог, но еще и эндокринолог. Чаще мы говорим об изменениях гормонального фона у женщин. А как же мужчины?*

— Изменение у них гормонального фона способно стать причиной нарушения половых функций, как следствие — сердечно-сосудистые заболевания и другие патологии. Низкий уровень тестостерона может повлечь за собой сексуальную дисфункцию, бесплодие и даже грозит остеопорозом. При этом сами мужчины могут не знать о нарушении состояния здоровья, а получив заключение врача, отказываются проходить лечение, утверждая, что у них «все нормально».

— *Получается, что рано или поздно проблема дефицита половых стероидов (тестостерона) коснется абсолютно каждого?*

— Да, скорее всего, это так. Но у одних снижение синтеза гормонов возникает уже в юности, у других даже в преклонном возрасте сохраняется высокая концентрация андрогенов. Это связано со многими факторами. На секрецию тестостерона влияют наследственные признаки, индивидуальное физическое развитие, наличие сопутствующей патологии.

— *Насколько часто встречается мужское бесплодие?*

— Мужское бесплодие — достаточно часто встречающаяся проблема. Из-

за отсутствия детей на прием к врачу чаще всего приходит женщина. Ее долго обследуют, назначают сложные диагностические процедуры, пытаются понять, в чем причина. И часто забывают о том, что проблема может заключаться в партнере. Поэтому, если у пары долгое время нет детей, то на прием к врачу нужно приходиться вдвоем. Первое, что нужно сделать мужчине, это сдать спермограмму. Ведь какова бы ни была причина мужского бесплодия, она зачастую приводит к одному и тому же нарушению — изменению количества сперматозоидов, их качества и подвижности. Если спермограмма показала нарушения, далее начинается работа специалистов: уролога, андролога и, конечно же, эндокринолога.

— *Какие эндокринные причины чаще всего приводят к мужскому бесплодию?*

— Первая причина связана с дисфункцией такого эндокринного органа, как гипофиз. Он, в свою очередь, с помощью фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов влияет на функцию яичек и предстательной железы. Вторая причина — это дисфункция самой предстательной железы. Третья связана с дисфункцией яичек.

Но есть еще и вторичные причины. Такие как ожирение, метаболический синдром, которые приводят к дисфункции всех выше перечисленных эндокринных органов, а также гиперпролактинемия — состояние, при котором повышен уровень гормона пролактина в крови. Как я уже сказала, для диагностики бесплодия необходимо обратиться к врачу и сдать спермограмму. Затем врач, скорее всего, назначит еще несколько анализов, которые помогут выявить причину данного нарушения. Будет проверен уровень ФСГ, ЛГ, общего тестостерона, ГСПГ, эстрогена, пролактина. Возможно, врач назначит анализы,

Научные исследования говорят — за последние полвека количество сперматозоидов в семенной жидкости мужчин, проживающих в Европе, Австралии и США уменьшилось на 60%, а их концентрация — на 52%. При этом плодовитость мужчин из Южной Америки, Азии и Африки пострадала не так значительно: показатели упали на 21 и 14 процентов соответственно.

которые проверят общее состояние здоровья, исключат наличие таких заболеваний, как сахарный диабет, артериальная гипертония и так далее. Желательно назначить обследование функционального состояния щитовидной железы.

— *Влияет ли применение гормональных препаратов на бесплодие?*

— Безусловно, да. Если мужчина принимал препараты тестостерона, то они, конечно, повлияют на выработку собственного гормона и очень сильно — на качество спермы. Скорее всего, этот процесс будет обратим. Для этого необходимо обратиться к врачу, который назначит лечение для восстановления функций половых желез. При позитивном результате лечения возможно наступление желательной беременности у партнерши.

— *Есть ли смысл мужчине в период планирования в семье беременности провести полное обследование организма?*

— Конечно, есть! Я всегда говорю — необходимо сделать общий check-up организма. При адекватном отношении мужчины к своему здоровью, его желании иметь детей, при добрых и открытых отношениях в семье, эту диагностику нужно пройти на моменте планирования беременности.

Собственник сети фитнес-клубов «ФРИСТАЙЛ СИТИ», врач-эндокринолог, @dr.abakumova_olga

НИЗКИЙ уровень тестостерона может повлечь за собой СЕКСУАЛЬНУЮ ДИСФУНКЦИЮ, бесплодие и ДАЖЕ грозит ОСТЕОПОРОЗОМ

Рада, что первую публикацию в рубрике «По душам» мы делаем именно со Светланой Хандогиной. Ее сырная мастерская «Светочъ и Ко» — совершенно особенное место и для меня лично, и для многих томичей, в чем я абсолютно уверена. Душевная атмосфера, стильный интерьер, сырные дегустации, экспертная консультация от сырного сомелье, эффектная холодильная камера с вызревающими головками сыров... Настоящий рай для сырного гурмана.

Интервью: Наталья Альтмаер



СЫР КАК ОБЪЕКТ ЛЮБВИ

— Светлана, мы встречались с тобой год назад. Как все произошло за это время отразилось на тебе и твоём бизнесе?

— Главное, что я поняла, — ни в коем случае нельзя опускать руки, нельзя допускать, чтобы тебя парализовал страх. Нет смысла жаловаться и ждать помощи откуда-то извне: для сохранения бизнеса ресурсы и источники силы надо искать внутри себя. После перенесенного ковида мне удалось переосмыслить многое, в том числе подход к бизнесу, и я поняла, что все зависит только от нас самих. Так что можно сказать, что пандемия для меня стала новой точкой роста, зарядила энергией, вдохновила на новые планы. И я, и моя команда, которой я бесконечно признательна, по-прежнему наполнены любовью к своему делу. Мы не просто продолжаем расти, а сделали большой рывок вперед.

— С какими трудностями все же пришлось столкнуться? Они как-то сказались на производстве?

— Самое тяжелое — делать настоящий честный сыр, не роняя качество! Держать марку. Мы никого не сократили за этот год, не уменьшили зарплату, более того, нанимаем дополнительный персонал. Нам удалось расширить географию и выйти на соседний регион. Теперь фирменный магазин «Светочъ и Ко» есть и в Новосибирске. В планах — еще несколько соседних городов. Сейчас запускаем премиальную линейку сыров, в которой будут представлены новые плесневые сорта: белая, голубая и самая «капризная» — оранжевая плесень. Никуда не делась и хорошая европейская классика — выдержанные твердые сыры.

Сейчас на витринах «Светоча» представлено около 40 наименований сыров. А это очень много! Для нас такое количество — предмет особенной гордости, и даже наши голландские коллеги удивляются,

как это у нас получается держать такой большой ассортимент. (Улыбается.)

— Как думаешь, что ценят гости вашей мастерской прежде всего?

— Я всегда говорю, что сыр может сделать каждый мастер, но надо уметь его правильно «подать» гостю. У меня, как у настоящего гурмана, есть особенная мания: донести до человека вкус настоящего сыра, познакомить с новыми оттенками и нюансами, возможно, даже открыть для него новый мир. (Улыбается.) Мне хочется, чтобы каждый наш гость, получал те же восторженные впечатления, что и я сама.

Все делаю от чистого сердца, я настолько болею своим делом, что гости это чувствуют интуитивно и идут к нам: за общением, за атмосферой, за радостью, с которой их здесь встречают. У нас всегда бесплатные дегустации, так что приглашаю всех попробовать наши сыры, получить интересные знания и просто пообщаться. Это и есть правильная профес-

сиональная подача натурального продукта. В нем важна не цена, а ценность. И гости, понимая это, не задают вопроса, почему сыр столько стоит, хотя я всегда могу объяснить, из чего складывается его цена. Зато, когда сыр попадает в рот, вопросов больше нет! (Улыбается.) И это о многом говорит. Прежде всего, что наш продукт — уникальный.

— Продолжая прививать сырную культуру людям, результаты ты видишь?

— Гости нам очень благодарны за те знания, которые мы даем им о сыре. Было время, когда многие не знали, что такое камамбер, и срезали с него плесневую корку (Улыбается.) А теперь они — настоящие гурманы, и для меня это как бальзам на душу. Каждая дегустация в «Светочъ» — это приобщение к сырной культуре. Мы первая гастрономическая мастерская в Томске, где представлены и правильно подобраны бакалейные продукты.

Ген гурмана действительно есть в каждом из нас, только надо его раскрыть. Наши клиенты — не только люди с высоким достатком, есть бабушки, которые получив пенсию, приходят к нам, чтобы выбрать кусочек хорошего сыра и нашего волшебного масла, которое мы делаем по старинной вологодской технологии, и насладиться ими. Для меня это так ценно, ты не представляешь. Они понимают качество продукта.

— Мастерская для тебя сегодня — это...

— ...мой ребенок. Всегда говорю, что у меня два сына и дочь — наша мастерская. Магазины год, и я понимаю, что мы идем по правильному пути, а именно: свое производство — свои точки продаж. Я рассказываю покупателям о сыре, здесь же можно приобрести сыровяленые специалитеты, деликатесы высшего класса, бальзамический уксус, джемы, масла, хороший рустикальный хлеб. Побаловать себя кусочком хамона, купить 2-3 вида сыра, бутылку хорошего вина, и всё зафиналено! Такой оригинальный продуктовый набор — просто прекрасная идея для любого повода! И наши гости уже успели оценить это предложение. Важно, что весь ассортимент, представленный у нас, прошел через мой личный контроль и только потом попал на витрины. Кстати, наш качиокавалло с лаймом доехал до Калифорнии и очень понравился! Это круто!

— Твоя бизнес-стратегия себя оправдала?

— Анализируя нашу работу за последний год, мы хотели убедиться: правильный ли вектор нами выбран. И я могу сказать — да. Мы сделали упор на маркетинг в соцсетях, запустили сырно-винные дегустации — уникальный, очень камерный формат. «Светочъ и Ко» за этот год стал не просто брендом, а лав-маркой*. Мы видим, насколько высока степень лояльности наших клиентов, понимаем, что наш продукт для них — источник здоровья и хорошего настроения! Сыр ведь — это Душа, а это и есть сама Любовь. Я бесконечно благодарна всем — своей семье, команде, гостям, Вселенной, что у меня есть возможность заниматься любимым делом.

*Lovemark — образ бренда, нацеленный на создание эмоциональной связи с пользователем.



Кстати, врачи рекомендуют съедать утром кусочек хорошего твердого, выдержанного, насыщенного сыра. Молочный белок хорошо усваивается организмом. Молоко обладает бактерицидным эффектом, сокращая воздействие токсичных веществ.

Подарочные сертификаты на Новый год — возможность порадовать родных и друзей.

Записаться на вино-сырную дегустацию можно через директ инстаграма или в мастерской.

г. Томск,
сырная мастерская «Светочъ&Ко», пр. Ленина, 133;
Томский областной рынок, пр. Фрунзе, 119/5;
г. Новосибирск,
ул. Владимира Заровного, 40;
@svetoch_co

20 ЛЕТ Превентива

- пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж)
тел. 902-622
- пр. Фрунзе, 103/1
тел. 236-522
- пр. Мира, 27
тел. 236-422
- Иркутский тракт, 53 б
тел. 236-322
- ул. Нахимова, 8/1
тел. 236-222
- пер. Дербышевский, 26 б
тел. 236-122

preventiva.ru
@preventiva_company
fko.preventiva

Дорогие друзья!

Уже 20 лет наша компания оказывает широкий спектр услуг бизнесу по всей России. Принимая на себя профессиональные задачи, связанные с решением бухгалтерских, финансовых, кадровых и налоговых вопросов, мы оставляем в их жизни больше времени для отдыха, радости, позитива, желания постоянно двигаться вперед. Хотим всем пожелать в новом году свершений! Больших и маленьких! Чтобы не утихла жажда жизни и жажда новых ощущений, и чтобы обязательно оставалось место и для спокойного тихого счастья! Пусть наступающий Новый год будет наполнен для вас яркими событиями, интересными встречами и спокойствием за свой бизнес!

Наталья Медведева
Директор компании «Превентива»

Локация: Фотостудия Поталь @rotastudio

Boutique
ХМЕЛЕВСКАЯ
женская одежда и аксессуары

Ксении Хмелевской
салон красоты



Локация: Фотостудия GERA
@gera_fotostudio

WELLA
PROFESSIONALS

davines
sustainable beauty

NIOXIN

[comfort zone]
conscious skin science

GOLDWELL.

Одежда для фотосъемки предоставлена бутиком Ксении Хмелевской

Салон красоты: пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 97-96-72 🌐 kseniya.salon 📷 kseniyastudio
Одежда и аксессуары: ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity», 1-й этаж, тел.: 8-923-419-45-61 📷 khmel.clothes



Мама всегда максимально поддерживала мое желание развиваться творчески, но я чувствовала свою ответственность перед ней. Поэтому так сложилось, что после вузовского обучения я сразу пошла работать в УФСИН. Через год вышла замуж, родилась старшая дочь. В моей жизни настал новый период, который я назвала «Эпоха старшей дочери». (Улыбается.) Да, вроде бы все было нормально и стабильно, но где-то внутри меня продолжала жить мечта — заниматься любимым делом, создавая красоту.

А потом я почти подряд пережила сначала уход матери, затем развод... Все эти события сильно повлияли на меня, я поняла: настало время переходить на следующую ступень развития. Всё поменялось кардинально — мои взгляды на жизнь, сфера деятельности... Я просто пошла вперед, в направлении своей мечты. Со временем стала представлять ее визуально — это был салон красоты. Наверное, не случайно в этот период меня окружали люди, которые мотивировали, я постоянно наполнялась нужной информацией, актуальными знаниями.

Сочиняйте мечты...

В детстве она мечтала быть модельером. Правда, повзрослев, девушка выбрала другой путь. Понимая, насколько важно маме, у которой были серьезные проблемы со здоровьем, увидеть ее состоявшейся личностью с востребованной профессией, Екатерина Шумилина получила экономическое и юридическое образование.

ми — все складывалось так, чтобы приблизить исполнение желаемого.

Это был нелегкий путь — через тернии к звездам, поскольку пережить пришлось многое — и грустные, и радостные моменты. Но однозначно — худа без добра не бывает! Тем более, что так начиналась «Эпоха средней дочери». Именно ее появление дало мне стимул к глобальным переменам. Я прошла сразу несколько курсов в индустрии красоты, а потом меня словно накрыло волной. Через год, в 2014, решилась открыть собственную студию красоты «NAIL&BODY». Так что этому моему детищу уже семь лет.

Казалось бы, случилось все, что я хотела, но и этого было мало. (Смеется.) Как и многим женщинам, мне хотелось опереться на надежное и крепкое мужское плечо, на человека, который меня поймет, поддержит, и я смогу сбавить обороты, не чувствовать себя сильной, но одинокой женщиной. 2020 год, мир, охваченный пандемией, в стране карантин, люди на самоизоляции, границы закрыты... А мы с подругой летим на отдых в Сочи. Честно, там я наконец-то расслабилась, максимально посвятила время медитациям, наполнению себя, обретению гармонии! За четыре дня до отлета, как это бывает только в кино, я встретила своего будущего мужа. Итогом нашего курортного романа стало создание семьи и рождение моего третьего ребенка. Настала «Эпоха долгожданного сына». Когда я сообщила мужу, что он станет отцом, я так и сказала: «У нас будет сын!». Ни минуты не сомневалась в этом.

Теперь у нас две девочки 14 и 9 лет, нашему Арсению — полгода. Супруг — мастер спорта, тренер по вольной борьбе, воспитанники которого — призеры российских чемпионатов. Ради нас он переехал из Новосибирска в Томск, желая развивать вольную борьбу в нашей области.

Моя непростая история — это пример того, что любые мечты могут сбыться. Нужно просто очень хотеть этого. У меня все только начинается, а, значит, продолжение следует...

Локация: Фото студия Маска @fotostudiomaska



Вкусные подарки для всех!



ПОДАРКИ ОТ КОМПАНИИ «ТЕРРИТОРИЯ ТАЙГИ»:

- лучшее сочетание вкуса, пользы и приятных эмоций
- индивидуальное брендрование
- ручное изготовление
- возможность продегустировать
- натуральный продукт

«Супермаркет дикоросов "Территория тайги"»
ул. Ленина, 97 а (ГЦ «Искра»), пр. Комсомольский, 58 (Фрунзенский рынок),
ул. Энтузиастов, 33 (мкр. Зеленые горки), ул. Сергея Лаза, 3 а, ул. Мира, 27 а
тел. 8 (3822) 202-582, территориятайги.рф @tayga.market

ПОЛИНА
АПАНАСОВА

@polina_apanasova

Макияж: Джамия Раши @jamiya_rashe
Укладка: Студия You and Me @youandme.tomsk
Флористический партнер: @lafleur_tomsk

ДАМИРА
ЗВЕРЕВА

@zvereva_damira

Макияж и укладка: Марианна Жигулина @beauty_by_marianna
Флористический партнер: @decorandlove.flowers

ЗИМНИЙ
САД

ГАЛИНА
СВАРОВСКАЯ
@galinasvarovskaya

Макияж и укладка: Наталья Арнянгина @amyangina
Флористический партнер: @decorandlove.flowers

ЗИМНИЙ
САД

ЛАРИСА
КОХ

Макияж и укладка: Марианна Жигулина @beauty_by_marianna
Флористический партнер: @lafleur_tomsk

ЮЛИЯ
КАЛЮЖНАЯ

@juliakaluzhnaya



Макияж и укладка: Наталья Арнягина @amnyangina
Флористический партнер: @decorandlove.flowers

МАМА ЕВГЕНИЯ
ЮФЕРОВА
С ДОЧЕРЬМИ
АНГЕЛИНОЙ И
МАРГАРИТОЙ



Макияж и укладка: Наталья Арнягина @amnyangina
Флористический партнер: @decorandlove.flowers

Дальше — больше



Придумать инстапроект необычного формата — это всегда непросто. Обратить на него внимание своих подписчиков и не только — задача еще более сложная. Но наши герои знают, как заинтересовать самую разную аудиторию. Представляем организаторов томского проекта «Фридман дарит» Яну и Славу Фридман, которые успешно знакомят продавцов с покупателями в томском инстаграме, а теперь еще и разыгрывают автомобиль.

— Ребята, как все началось? Розыгрыш машины — это всегда круто, но ведь, как правило, на такой уровень не выходят за один день?

Яна: Четыре года назад я захотела попробовать себя в фотографии. Когда только вышла на рынок, поняла, что нуждаюсь в рекламе и PR-поддержке. Потом пришла к мысли, что в этом нуждается каждый участник торговых отношений, и поделилась этим наблюдением с мужем.

Слава: Когда мы познакомились с Яной, я работал в автосалоне менеджером по продажам, так что наше с Яной развитие идет параллельно, мы многого добились с ней вместе. Действительно, именно тогда у нас возникла идея о создании площадки, где заказчик и исполнитель будут находить друг друга. Причем это должны быть люди из самых разных сфер деятельности. Единственное, что должно их объединять, — наш город, Томск.

Яна: Наш проект выгоден всем: и томичам, которые находят хорошие товары, услуги, и коммерсантам, предпринимателям, которым нужна известность.

Слава: Сейчас, конечно, мы выросли, масштабировались. У нас даже среди подписчиков такая лав-стори случилась: девушка себе нашла парня. Очень приятно знать, что ты как-то этому поспособствовал. (Улыбается.)

— Вы ведь уже проводили розыгрыши и раньше? С чего все началось? Зачем это нужно было?

Яна: Когда мы создали свой инстаграм-аккаунт, у нас была цель — набрать аудиторию, рассказать о себе и сделать так, чтобы меня лучше узнали как профессионального фотографа. Тогда я начала делать маленькие конкурсы — разыгрывала проведение фотосессий. И под Новый год мне пришла идея — почему бы не разыграть iPhone 12 mini? Я, конечно, видела, как такие акции проходят у московских блогеров, и несколько лет буквально вынашивала эту идею. И этим летом предложила мужу — а давай попробуем сделать одно просто классное

дело? Соберем человек 20 спонсоров, разыграем айфон, и пусть один из счастливыхчиков станет его обладателем.

Слава: Честно скажу, что набрать спонсоров было очень сложно. Хотя сумма была и небольшая, но люди все равно скептически относились к нашей задумке. Все сомневались: пойдет — не пойдет, получится — не получится. В итоге спонсоры нашлись, розыгрыш был проведен. Надо сказать, мы очень удивились, когда вместо притока 500 участников, которых мы ждали, пришло значительно больше. И это была победа для всех: мы умножили свою аудиторию, каждый наш спонсор получил заказы от новых клиентов. Это был блестящий ход.

НАША аудитория — простые люди, НАСТОЯЩИЕ, ЖИВЫЕ, ИНТЕРЕСНЫЕ

— Но вам этого, судя по всему, показалось мало? Вы такие азартные?

Яна: Когда мы отмечали со спонсорами финал розыгрыша айфона, Слава вдруг сказал: «А давайте теперь машину подарим?» Я тогда подумала что-то вроде: «Ну нет, вы просто психи, это нереально». (Смеется.) Но другие ребята его поддержали: «А давайте!» Нужно было время, чтобы подготовиться к такому масштабному розыгрышу, поэтому мы провели еще несколько розыгрышей, чтобы отточить технологию и улучшить условия. Мы так сработались с партнерами, что стали как одна инстасемья.

Слава: Можно подумать, мы крутые мажоры, но это не так: мы знаем, что наша аудитория — простые люди, настоящие, живые, интересные. И поэтому в своих сторис мы раскрываемся для них. Это история про доверие, поэтому мы

без лишнего пафоса ведем свою жизнь, рассказываем о наших трудностях, сложностях, победах и достижениях. Стараясь людей вдохновлять и мотивировать.

— Как вы готовились к розыгрышу автомобиля?

Слава: Скажу честно, организовать этот конкурс с машиной было очень сложно. С самого начала мы понимали, что нам нужно 100 спонсоров, и от каждого — немаленькую сумму. Много было переговоров, много отказов, много непонимания, недоверия. Тем не менее, по итогу всех моих хождений, мы договорились с официальным дилером KIA в Томске. Когда я туда пришел, оказалось, что там на нас подписаны, меня встретили словами: «А мы тебя ждали, пойдём! Почему сразу к нам не пришел?» Я тоже был удивлен, что меня ждали с распростертыми объятьями. (Улыбается.) Они нам предоставили площадку, и машина наша теперь стоит там. Розыгрыш и вручение будут в автоцентре «Сто коней». Прелесть в том, что уже сейчас любой человек может прийти и провизуализировать, прощупать эту машину. Сесть в нее. Такая вот штука.

— У вас довольно необычный проект. Как вы относитесь к критике?

Яна: У нас есть хейтеры. Проект успешный, интересный, он приносит свои плоды, и не всем это нравится. Конечно, они пытаются нас с разных сторон задеть публично, пытаются поднять охваты за наш счет, но мы не поддаемся на провокации, мы взрослые люди.

Слава: Наш ответ хейтерам — сделайте лучше. Хотите повторить — обращайтесь, а мы подскажем и дадим совет. (Смеется.)

— Что нужно, чтобы принять участие в розыгрыше?

— Нужно просто подписаться, смотреть истории — наши и наших спонсоров.

@fridmanslava

@yana_happy70

ЕЛЕНА СКОК
В ОБРАЗЕ
ЭМИ ЖОЛЛИ

Кинофильм «Марокко»,
актриса Марлен Дитрих

© [helenaskok](#)

Брючный костюм **HUGO BOSS**,
шляпа **Borsalino**,
украшения «Черный Бриллиант»

Стилист: Марина Кибис @maipakibish

НАТАЛИЯ СЕРГЕЕВА
В ОБРАЗЕ ДЬЯВОЛИЦЫ

Кинокомедия «Ослепленный желаниями»,
актриса Элизабет Херли

© [natalia_tomsk](#)

Макияж и укладка: Наталья Арнягина @anpugina

ЕЛЕНА СОЛОМАТИНА
В ОБРАЗЕ ЭЛИАНЫ ДЕВРИС

*Кинофильм «Индокитай»,
актриса Катрин Денев
@solo171271*

Макияж и укладка: Наталья Арнягина @amyangina
Локация: Кафе ГОСТИ @gosti_tomsk

ЮЛИЯ ФЕДОРАЕВА
(АЗАРОВА)
В ОБРАЗЕ
ВИВИАН УОРД

*Кинофильм «Красотка»,
актриса Джулия Робертс
@juliya_azarova*

Колье: Русский шарм @ruskiysharm
Платье: @dressbartomsk
Перчатки: @nevestaluxtomsk
Локация: Дворец торжеств @dvorec_tomsk



МАРИНА ФЕЩЕНКО

@mafeshha_coach

бизнес-наставник, коуч, executive-коуч, теневой коуч, бизнес-психолог, психолог и модератор мастермайнд-групп по росту бизнеса. Имеет 20-летний опыт управления бизнесом

Сверка пути

Есть два существенно важных аспекта в бизнесе: постановка целей и сверка пути (подведение итогов). Часто в своей практике бизнес-наставничества сталкиваюсь с тем, что предприниматели упускают оба аспекта: то цель не по SMART, то итогов нет вообще.*

А вы на пути определения целей и их достижения подводите итоги? Делаете их регулярную оценку? Эффективен ли ваш бизнес? Привлекателен ли продукт? Вы с вашим клиентом на всем его клиентском пути? Или продажа сделана — и всё, а что дальше вас уже не особо волнует?

Часто предприниматели обозначают для себя цель, и «вперед — полетели». Команде вы ее объяснили? В 80% случаев встречаюсь с тем обстоятельством, что нет. Как же им к ней идти и выдавать результат, если они не знают, зачем работают?

А как часто вы проводите контроль или сверку пути? Рассуждая, что сейчас некогда и вы сделаете это позже, в итоге вы получаете не точку В (вашу цель), а точку С. Что это такое и где наметенная цель (точка В) — непонятно. В итоге вы приходите не туда, куда нужно!

Рынок и ситуация в обществе постоянно вносят коррективы в намерения предпринимателя, и в такие моменты жизни сверка важна вдвойне. По всем аспектам бизнеса и личной (в том числе) жизни.

Итак, две проблемы предпринимателя: первая — цели не доносятся до команды, вторая — итоги вообще не подводятся, либо предприниматель сделал это для себя и молчит как рыба.

Люди, которые делают ваш бизнес, не в курсе, прибыльна или убыточна ваша компания, в чем сила компании, в которой они работают, какой у нее вектор развития. Важно говорить

открыто и честно — это всегда приводит к росту доверия и к вам как к лидеру, и к компании. Чем больше вы делитесь с командой целями и итогами — тем выше индекс ее вовлеченности, тем успешнее ваш бизнес. Делайте сотрудников сопричастными. Проводите мозговые штурмы, стратегические сессии, вовлекайте команду в реализацию планов. Важно делать персонал промоутерами бренда — ведь они таковыми и являются.

Искренне желаю каждому из вас подвести итоги 2021 года. В том числе и личные. Это сверка пути очень важна с точки зрения оценки своего роста — мы ведь прежде всего личности, а уже потом директора, собственники компании и т. д.

РЫНОК и ситуация в **ОБЩЕСТВЕ** постоянно вносят **КОРРЕКТИВЫ** в **НАМЕРЕНИЯ** предпринимателя, и в такие моменты жизни сверка **ВАЖНА** вдвойне

Прозрачный диалог с коллективом — вот секрет эффективного бизнеса, в котором вы — лидер. Так вы создадите сильную команду, надежное дело и будете четко идти к цели!

Цель — Действия — Результат — Итоги — Новая цель... Крутых результатов года и смелых целей на 2022!

***SMART-цель: цель конкретна, измерима, достижима, актуальна и ограничена во времени.**



ДАРИТЬ
НУЖНЫЕ
ПОДАРКИ ЛЕГКО!

Ждем вас в
спа-клинике

Подарочные сертификаты на любую услугу клиники и наборы элитной косметики от мировых брендов сделают ваш подарок желаннее.



ЖИВОЙ СТИЛЬ
CLINIC & SPA

ул. Гоголя, 55
тел. 468-468
@livelystyle



СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

АЛЕКСАНДР КОЛЕСНИКОВ

тренер первой
категории ДЮСШ №6
им. В. И. Расторгуева
по баскетболу, отличник
физической культуры
и спорта.



капитан команды
**КИРИЛЛ
РАЗУМНЫЙ**



**СТЕПАН
ШУЛЬГА**



**ТИМОФЕЙ
ЮЩЕНКО**



**ЕГОР
ГОНГИН**



**МИХАИЛ
АГАФОНОВ**



**САША
ИСАЙКИН**



**АНДРЕЙ
ГУРЕЕВ**



**ДАВИД
ШЕРИЕВ**



**ПАВЕЛ
АСТАШЕНКО**



**ИСМАИЛ
ХОЛОВ**

С 25 по 30 октября в Томске прошел 50-й юбилейный всероссийский турнир по баскетболу на Кубок Сергея Белова. В соревнованиях участвовали баскетболисты из 14 регионов страны. Томские спортсмены стали серебряными призерами в трех возрастных группах — среди команд 2005, 2006 и 2010 годов рождения.

О результатах турнира, о будущем баскетбола, о юных спортсменах, о том, почему вырастить из них настоящих людей важнее, чем получение чемпионских регалий, рассказывает Александр Колесников, тренер ДЮСШ №6 им. В. И. Расторгуева по баскетболу.

— Александр Валентинович, как вы оцениваете итоги этого года, довольны ли местами, которые заняли ваши ребята?

— Юбилейный турнир мы все ждали с нетерпением. Прошлый год нам ведь пришлось пропустить. Для меня самого это особенное событие: я ребенком играл на 3-м турнире Белова, позже лично познакомился с великим спортсменом. Он, конечно, гордился, что проходит соревнование в его честь, и часто говорил, что этот турнир — самый лучший.

Второе место для меня и для детей — оно высокое. Но оно же не первое. (Смеется.) Сейчас у нас время подведения итогов, и я думаю, младшие ребята могли и серебро не взять, потому что сначала у нас была серьезная игра в подгруппе с Новосибирском. За 38 секунд до конца матча мы проигрывали 5 очков. Мальчишки нашли в себе силы и сначала сравняли счет, а потом в баскетбольном пенальти на 2 броска оказались точнее. И эта победа позволила нам выйти в финал и сыграть с Омском. Но эта игра не сложилась — мальчишки очень сильно выложились на прошлой. Это же дети, им по 11 лет. Просто не хватило сил. Турнир получился такой эмоциональный, но за это мы и любим баскетбол. Лично я доволен своими детьми.

— Баскетболу в нашей стране уделяется достаточно внимания? Ведь чтобы побеждать, нужно постоянно ездить на соревнования...

— Да, конечно, поддержка есть. На все официальные соревнования средства выделяются. Наш областной Департамент спорта также не остается в стороне: нам покупается форма, выделяется инвентарь, предоставляются путевки в лагерь. Но чтобы дойти до Первенства России, например, детей сначала нужно возить на реги-

ональные соревнования, такие как Лига Сибири, Лига Алтая. У ребят должен быть опыт не меньше 5—10 турниров. Так что сначала такие поездки получают только за счет родителей. В советские времена дети, подающие надежды, уже через год-два начинали выезжать на соревнования только за счет государства.

— А сейчас, когда у детей возможностей, выбора и информации больше, как приходят в ваш спорт?

— Я хожу по старинке по классам, по школам и приглашаю детей. Но все равно охват детей очень маленький. Дело в том, что ученики начальных классов должны заниматься по месту жительства, в шаговой доступности от школы, которая не может такую возможность нам дать. А в спортивную школу приезжают не все. Раньше нашими помощниками были учителя физкультуры, помогавшие нам найти способных ребят и отправлявшие их к нам. Сегодня не в каждую школу легко вообще попасть. Это сильно усложняет работу детского тренера.

— Рост — это по-прежнему важно для баскетбола?

— Конечно. Найти ребенка — гадкого утенка, ориентируясь на то, чтобы чтобы мальчик 2005 года был уже 1,95 м, чтобы нога была как можно больше. (Смеется.) Но с возрастом я стал понимать: нужно давать возможность всем поиграть и маленьким, и толстеньким, и булочкам, и худеньким. Кому надо — тот потом заиграет. А кто-то потом будет говорить, что я же занимался в спортивной школе, у меня третий юношеский разряд.

— Вы тренер и педагог. Ваша цель — воспитать настоящих людей или вырастить чемпионов?

— Мой подопечный должен стать человеком, прежде всего. Честным, трудолюбивым. Командным человеком по духу. Чтобы не курил, не пил, под влияние улицы не попал. Это на первом месте. Это обязательно, без этого нельзя. А чемпионом — ну, кто-то станет. Вот у нас Данил Разумный — он уже на просмотре

в петербургский БК «Зенит». Его младший брат Кирилл, который на турнире Белова забил за 38 секунд 5 очков, чем дал нам шанс, он еще и боец по натуре. Падает, плачет, встает. Я ему говорю — потерпи, некем тебя заменить. Он поднимается и играет. Это же характер. Они должны быть честными, порядочными, здоровыми. Чемпионом быть — да, здорово! А вот мне бы интереснее увидеть их потом в студенческой команде Томска.

— Баскетбол — это командная игра. В ней все равны или лидер все-таки должен быть?

— Ни в коем случае нельзя, чтобы человек тянул одеяло на себя, а вот лидер (или допустим, два или три) должен быть. Он в трудную минуту ведет команду за собой. Тут не только очки на уме, тут еще чувство локтя. Один за всех и все за одного. Пять человек играют на площадке и пять сидят, переживают. Так и играем. Составы участников равные, и всегда концовки у нас такие нервные. Вот мы повезем скоро мальчишек на игры в Красноярск, Новосибирск. А призовых места — всего три! (Смеется.) И мы будем там бороться.

— Почему вы тренируете именно детей?

— Мой первый тренер, Вячеслав Иванович Расторгуев, в 1972 году за руку привел меня в спортивную школу и научил играть в баскетбол. Затем мной занимался Юрий Васильевич Щуков, сейчас преподаватель ТГАСУ. Эти два человека сыграли в моей жизни огромное значение: я, черموшинский мальчик, выиграл тогда для себя баскетбол на всю жизнь. После вуза я работал в спортшколе, затем руководил спорткомплексом «Кедр», а когда там все наладил, решил, что хватит. Я еще хочу посмотреть, как внуки растут, воробьям поулыбаться. И за 2 года до пенсии снова перешел на тренерскую работу. Вот уже 3 года я работаю в школе, получая максимум удовольствия.



Инна Гонина — управляющий партнер
сервиса «Везибензин», маркетолог
i_gonina vezibenzin

На пороге новый 2022 год. Конечно, за последние два года слово «планирование» приобрело особый смысл, а эксперты, которые занимаются прогнозом, впредь стараются «обещать» очень аккуратно.

Автор статьи: Инна Гонина

РЕКЛАМА-2022

МИКРОБЛОГЕРЫ, МОДЕЛИ 55+ И «КУЛЬТУРА ОТМЕНЫ»

Несмотря на это, проанализировав последние тенденции и аналитические данные, попробуем порассуждать, что будет с рекламой в 2022 году.

Культ возраста

Бренды привыкли создавать контент, где в главной роли молодые люди в возрасте 18—30 лет (также это называют «эффект вечной молодости»).

За счет быстрых темпов диджитализации, социальные сети (инстаграм, в частности) за последний год приросли за счет аудитории 55+. Именно поэтому брендам просто необходимо адаптировать рекламные кампании под возраст «новой аудитории». Продаете крем от морщин? Показывайте его на коже с морщинами.

Хороший пример: рекламная кампания 12storeez (ноябрь 2021).

2 Дефицит рекламных мест

За день создается больше цифрового контента, чем люди могут потреблять за год. Растет количество рекламных сообщений — снижается внимание аудитории. Именно поэтому рекламодатели захотят попадать в качественный контент, а его не так много. По статистике, реклама,

которую увидели внутри качественного (интересного) контента, запоминается в 3 раза быстрее.

3 Реклама станет дороже

Так как качественных рекламных площадок станет меньше (тренд №2). Отсюда увеличение расходов на привлечение новых клиентов. Именно поэтому важно нивелировать расходы на продвижение и в том числе заняться удержанием клиентов, развитием программ лояльности и улучшением пользовательского пути (CJM).

4 Реклама как «знак судьбы»

В наступившую эпоху «усталости от навязывания» стоит посмотреть в сторону сотрудничества с микроблогерами с

аудиторией от 1000 подписчиков. В отличие от «звездных» фолловеров крупного блогера, аудитория микроблогера имеет более высокий уровень лояльности и вовлеченности, а интеграции смотрятся нативно, значит, формируют более высокий уровень доверия (реклама как «знак судьбы»). Реклама у блогера с малым количеством подписчиков стоит значительно дешевле.

5 «Культура отмены»

В цифровую эпоху большинство людей может высказать свое мнение в соцсетях. Пандемия, полярные точки зрения, растущее напряжение «заставляют» компании отказаться от нейтралитета, и транслировать в диджитал-пространстве свои ценности или взгляды, открыто взаимодействовать с клиентами и занимать ту или иную позицию.

Совет: выверяйте все подаваемые сведения «до миллиметра».

ГЛАВНЫЕ ДРАЙВЕРЫ ИЗМЕНЕНИЙ:

- прирост пользователей интернета через мобильные устройства (70% пользователей сидят в интернете, используя мобильный гаджет)
- увеличение количества времени пользования интернетом через мобильные гаджеты (среднее значение — 6 часов 38 минут в день)
- прирост аудитории 55+ в социальных медиа

ценности

DIGITAL-АГЕНТСТВО
С ФОКУСОМ
НА РЕЗУЛЬТАТ

клиенты

S7 AIRLINES
СИБАГРО
ЯНДЕКС

performance-маркетинг

СТУДИЯ **t**

услуги

ВЕДЕНИЕ СОЦСЕТЕЙ
РЕКЛАМА И ПРОДВИЖЕНИЕ
РАЗРАБОТКА САЙТОВ





Арт-ланч с Ириной Малиновской

Беседа об искусстве на тему: «Знаменитые музы, натурщицы, куртизанки и фаворитки в истории изобразительного искусства»

26 декабря

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 15.00. 18+



Предрождественская выставка томских художников

С 1 по 31 декабря

Арт-бутик «Русский Шарм»
(пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»)
Вход свободный. 6+



«Бунин вслух»

Литературно-театральный вечер по прозе Ивана Бунина
Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

6 декабря

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



«Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина»

Читакль по мотивам романа-анекдота Владимира Войновича
Режиссер-постановщик: засл. деятель искусств
РФ Наталья Корлякова
Исполняют артисты: Евгений Казаков,
Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв



13 декабря

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

«Человек без футляра»

Мастер-класс актрисы Ларисы Окишевой

18 декабря

Лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм»
(пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»)
Начало в 15.30. 16+



«Заповедник»

Читакль по роману Сергея Довлатова
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,
Евгений Шевелёв

20 декабря

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



Билеты:

Арт-бутик «Русский Шарм»
(пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»), тел. 8 (961) 098-19-33

Организаторы:

Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie_tomsk

Партнеры мероприятий:

Ресторанный комплекс «Бамбук» @positiveeting_tomsk

Арт-бутик «Русский Шарм» @ruskiysharm

Театр-студия Натальи Корляковой

Союз театральных деятелей России

Информационный партнер:

Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe_tomsk

Новогоднее БА-РОСК-КО: новые треки

Игра предопределила игру смыслов и программу, которую составил Дмитрий Ушаков. Он включил в нее как классические произведения И. С. Баха, А. Вивальди, написанные в эпоху барокко, сочинения Л. Дакена и О. Респиги, которые тяготели к стилю рококо, так и самые знаковые композиции, ставшие классикой рок-музыки — хиты Deep Purple, Pink Floyd, Queen, Evanescence, The Beatles, Status Quo и Би-2.

24 декабря

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

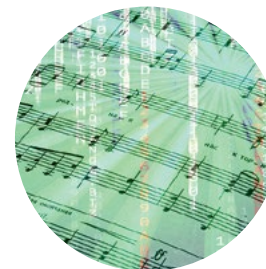


Концерт–презентация цифрового органа

Большой трехмануальный цифровой орган, изготовленный по заказу итальянской фирмой Viscount, прибыл в Томск. Это событие ознаменует новую страницу в истории Томской филармонии и всей музыкальной культуры города — теперь органная музыка будет звучать и в БКЗ филармонии. В сопровождении Томского академического симфонического оркестра на презентации цифрового органа сыграют лучшие органисты России. В их исполнении прозвучат произведения И. С. Баха, Ш. М. Видора, О. Янченко, М. Рegera, Л. Вьерна.

22 декабря

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



Крутятся диски

Давайте повернем время вспять и окунемся в то время звенящей молодости и чудачеств! Под ритмы и мелодии 70—90-х годов прошлого века ансамбль народных инструментов «Сибирские узоры» совместно с детским хореографическим коллективом «Движение» подарят вам настоящее ощущение праздника и радости! И пусть ваше предновогоднее настроение будет наполнено волшебством!

23 декабря

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



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»

В декабре обязательно нужно что-то мотивирующее и духоподъемное! Да, в конце его сияют и переливаются огнями елочных гирлянд и рождественских свечей Новый год и католическое Рождество. Но до них ведь еще нужно дожить. А пока всё на минималках: температура за окном, световой день и, увы, настроение.

Кто-то поднимает его списками достижений за год, тяжелой артиллерией, одновременно и массово выкатываемой в декабре в соцсети. У некоторых получаются настолько большие лонгриды, что их режет даже Инстаграм: «Ну, куда ты столько, мил человек, это ж на пятерых с горкой, а я больше двух тысяч знаков не пропущу». А они находчиво — «продолжение в карусели», и остаются блистать на этой ярмарке тщеславия. Вот, мол, какой я достигатор и молодец, дай-ка мне, Дедушка Мороз, самый большой подарок!

Может, так себя греют? Поощряют? Мотивируют? А соцсети — это такая табуретка, чтобы все тебя услышали? ☺

Может быть. У каждого в душе свой внутренний ребенок, и бывает, что внешне ты солидный Павел, успешный бизнесмен и инвестор, а внутри — Пашка, которому никогда не доставался тот новогодний подарок, о котором страстно мечтал. То надо было хорошо учиться, то закончить не-любимую «музыкалку», то еще что-то сделать и чем-то заслужить. И вот старается, достигает, доказывает всем и, в первую очередь, самому себе, что хороший мальчик.



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
f galochkaz @ galinazet

В декабре нужно что-то вдохновляющее и новое. Старое «всё будет хорошо» не работает. Во всяком случае, для меня. Потому что «всё хорошо» не бывает. Что-то будет просто отлично, что-то не очень, а что-то и совсем плохо. Это как гигантский эквалайзер — всё на разных уровнях, и рычажки двигаются, перестраиваясь под звучание. Это и есть музыка твоей жизни. А «все хорошо» — ровная линия, монотонная автоматика. Для роботов, а мы живые люди. У нас у каждого своя «забытая мелодия для флейты», свой тембр, свои взлеты и падения, низы и высоты. Так к чему эта банальная фраза и приторный оптимизм?

— Галя, ты ворчишь.
— Нет, я творчу. ☺ Пытаюсь из старого сделать новое, взглянуть по-другому, перелицевать. Чтобы было «взаправду» и вдохновляло.
— Например?
— Например, можно говорить: «Все будет, как суждено». Или: «Все будет, как должно быть». Это может быть не хорошо — плохо или, наоборот, отлично. Или ужасно, которое обернется прекрасным, может, не таким, как мы хотели вначале, но в итоге единственным верным.

Просто готовым надо быть ко всему. Именно этому настойчиво учит нас последние годы действительность. И еще учит выбирать. Помните, как в «Игре в кальмара» на второй этап вернулись не все? Восемнадцать человек из двухсот решили, что с них хватит, и не пришли умирать за деньги. Что с ними стало — неизвестно, но мне верится, что они нашли выход. В любом случае, они выбрали жизнь. Сложную, часто несправедливую, в которой бывает не всё хорошо, но жизнь.

Так давайте станем сами себе добрыми Дедами Морозами! Даже если где-то что-то не успели, не доделали, не доработали. Даже если список ваших достижений не так велик, чтобы его обрезать Инстаграм. Бывает, что просто выжить — это уже большое достижение. Так что будем любить и радовать себя. Кто, как не мы, взрослые дети — Паши, Лены, Гали, Азаматы... И пусть всё не будет хорошо. Но что-то — обязательно!



JANSSEN
COSMETICS

ПОЧЕМУ JANSSEN COSMETICS РЕКОМЕНДУЮТ КОСМЕТОЛОГИ И ЭКСПЕРТЫ BEAUTY-ИНДУСТРИИ

- Профессиональные препараты для домашнего применения;
- Научный подход, прогрессивные формулы, современный формат;
- Результат дома — как после салонных процедур;
- Максимальная концентрация природных ингредиентов;
- Целевое назначение — по приоритетным потребностям кожи;
- Альтернатива инъекциям — без ограничений и дискомфорта;
- Для мужчин и женщин, для любого типа кожи, для любого возраста.



Компания «Премиум К & М»,
Тел.: 8(3822) 46-88-08, 8-952-886-06-35.
Время работы с 10-00 до 17-00,
сб., вс. — выходной



Официальный дистрибьютор инъекционных препаратов и расходных материалов для косметологии и эстетической медицины



Эксклюзивный региональный дистрибьютор профессиональной косметики Janssen Cosmetics и Inspira Cosmetics

Как дарить книги?



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Однако уверена, книгу в подарок можно подобрать каждому человеку. Я люблю дарить книги и получать их в подарок. Имея и в том, и в другом деле немалый опыт, сформулировала 5 идей, как подарить книгу, которая точно заинтересует человека.

1 НА ПИКЕ СЛАВЫ
Всегда есть несколько книг, которые обсуждают не только в узких читательских кругах, но и на широких площадках — ожидаемые издания, победители премий, книги на острые дискуссионные темы, недавно экранизированные истории. Выбирая книгу, которая у всех на слуху, нельзя быть уверенным, что она понравится человеку, но она гарантированно привлечет внимание и вызовет интерес.
Кому можно дарить: людям, которые следят за модой, новостями, трендами.

2 В ТЕМУ!
Намного проще, если у получателя подарка есть хобби или известные жанровые пристрастия. И здесь не стоит буквально подходить к вопросу. То есть, если ваша подруга любит готовить, необязательно дарить ей сборник кулинарных рецептов — биография Джейми Оливера или Гордона Рамзи тоже подойдет. Можно подобрать и художественную книгу, где действие происходит в ресторане, сюжет связан с приготовлением пищи, главный герой — известный повар или гурман. А ведь есть еще и нон-фикшн — история

«Книга — лучший подарок», — говорили лет так сорок назад. Советские времена давно прошли, но с учетом современных цен на книги — это по-прежнему хороший подарок. Я была бы счастлива найти под новогодней елкой десяток новых книжечек, но осознаю, что не все такие книжные маньяки.

различных видов продуктов, рекомендации в подборе вин, мемуары ресторанных критиков и сомелье.
Кому можно дарить: людям, про чьи увлечения вы хорошо знаете.

3 ПО ДЕЛУ
Бизнес-литература и книги по саморазвитию — отличный подарок в официальном стиле. Каждый год выходит масса литературы в этом жанре, и тут главное — выбрать правильно. Например, книгу эксперта, чьи тренинги понравились человеку, или то, что рекомендуют крутые профессионалы в сфере его деятельности.
Кому можно дарить: коллегам, партнерам, руководству, сотрудникам.

4 ДЛЯ КРАСОТЫ
Здесь речь пойдет в первую очередь про подарочные издания. Это может быть и классика в оригинальном или дорогом оформлении, и альбомы с репродукциями, и специализированные иллюстрированные энциклопедии — по оружию, моде, искусству, ювелирному делу и т. д.
Кому можно дарить: практически всем.

5 В УДОВОЛЬСТВИЕ
К этому разделу я бы отнесла книги, которые дарят чистую радость смеха и хорошего настроения. Слава Сэ, Алеся Казанцева (не путать с Асей Казанцевой), «Квартет И», Наталья Волнистая, комиксы Саймона Тоффилда (автор «Кота Сай-

Напоследок расскажу о самых классных книгах, что я дарила или получала в подарок:

- напечатанный специально для меня трехтомник «Сандро из Чегема» Фазиля Искандера;
 - шикарное издание сборника стихов Тилля Линдемманна (да-да, солист Rammstein пишет еще и стихи, хотя и очень странные);
 - «Циники» Мариенгофа с иллюстрациями в стиле модерн;
 - букинистический сборник карикатур Жана Эффеля «Сотворение мира и человека»;
 - альбом репродукций Босха.
- Интересных вам книг в новом году!

мона», которого все мы знаем по короткометражным черно-белым мультфильмам) или Том Голда.
Кому можно дарить: всем людям с чувством юмора.

Дарите книги с радостью!

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



LOOK & Style*

НОВОЕ ПРОЧТЕНИЕ

Капсульная коллекция FENDI Осень/Зима 2021 представляет собой перевоплощение главных знаковых моделей бренда в новом, современном прочтении. Украшения FENDI O'Lock появляются в качестве деталей на пряжках ремней и запонках, фирменная строчка Selleria украшает изделия из кожи и кашемира. Несмотря на многообразие образов, в каждом предмете читаются новые интригующие коды FENDI.



* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



КОЛЬЕ BVLGARI

КОЛЬЦО
BVLGARI
SERPENTI



БРАСЛЕТЫ
TIFFANY

Счастье дарить

Уходящий год – это шкатулка драгоценностей, дорогих сердцу событий и чудесных воспоминаний. А Новый год – это время дарить! Дарить надежды и мечты, искреннее тепло и настоящую любовь.



КУЛОН
CHOPARD RED
CARPET

БРОШЬ
MIKIMOTO



СЕРЬГИ
MIKIMOTO



БРОШЬ
CHAUMET



КОЛЬЦО
BOUCHERON



БРОШЬ
MIKIMOTO



КОЛЬЕ CHAUMET



СЕРЬГИ CHOPARD
RED CARPET



БРАСЛЕТ
BVLGARI



КУЛОН BVLGARI



ЗА КРАСОТОЙ — К ПОДРУЖКЕ

Центр красоты и моды «Подружка невесты» приглашает восстановить силы и здоровье, воспользовавшись специальным предложением для читателей «Дорогого удовольствия». И, конечно, знакомство с новыми коллекциями одежды — прекрасная возможность сделать себе отличный новогодний подарок.

АКЦИИ ЦЕНТРА КРАСОТЫ

1 По паролю «*Дорогие гости*» весь декабрь и январь будут действовать акции: каждая третья процедура неинвазивной карбокситерапии или газожидкостного пилинга на аппарате *Jet Peel — в подарок!* Эти методики позволяют максимально бережно продлить молодость кожи и стимулируют ее собственные ресурсы к обновлению.

2 К услуге женской стрижки парикмахерский зал дарит *салонный уход Power mix* или *Pro Longer* от L'OREAL PROFESSIONNEL или K-Water от KERASTASE. Учитывая ваши пожелания, после визуальной диагностики парикмахер-стилист порекомендует подходящий вам вариант заботы о волосах.



3 Для тех, кто мечтает скинуть с плеч накопившуюся усталость и снять стресс, салон подготовил *нейроседативный массаж* по специальной цене — 2000 рублей вместо 3000. Если вы впервые в гостях у «Подружки невесты», при записи не забудьте про пароль и получите скидку на визит 15% (любые услуги, кроме инъекций). Просто запишитесь по тел. +7 (3822) 444-777.



НОВОСТИ ЦЕНТРА МОДЫ

Праздничные коллекции одежды уже в «Подружке невесты»! Байер Мария Сеченова: «Эстетика коллекции Burvin — это чувственность и минимализм. Сочетание уверенности, элегантности и сексуальности. Каждая вещь из коллекции создана для того, чтобы вы ощущали себя волшебной!» Фантастически роскошный наряд — эффектное платье из сверкающей ткани. Для бунтарок и любителей стиля гранж — наряд из кожи в сочетании с фатином. Выглядеть особенно стильно поможет комбинезон в черном цвете. Создайте свой идеальный гардероб с Burvin!



Подружка Невесты
ЦЕНТР МОДЫ И КРАСОТЫ

г. Томск, ул. Гоголя, 55,
центр красоты: (3822) 444-777,
центр моды: (3822) 777-444,
www.topnevesta.com
Мода: @topnevesta
Невесты: @topnevesta_wedding
Красота: @topnevesta_salon

Лицензия: №ЛО-70-01-001469 от 1 декабря 2014 года.



DOLCE & GABBANA

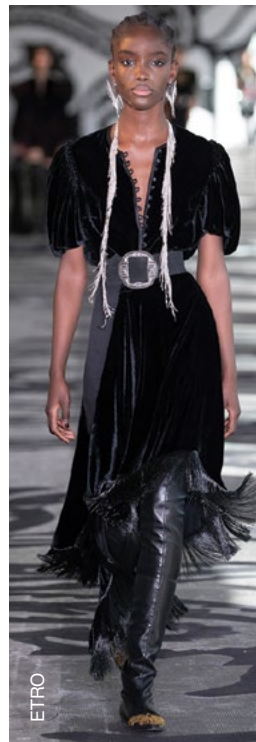


ГУЛЯТЬ, ТАК ГУЛЯТЬ

Если вы ищете удобного случая, чтобы надеть бархатные босоножки на массивном каблуке, то лучшего повода, чем новогодняя вечеринка, не придумать. Даже дуэт из простой белой футболки и джинсов они превратят в наряд для ковровой дорожки. А для ужина в тесном семейном кругу и предновогоднего похода на «Щелкунчик» подойдут велюровый пиджак или платье с бахромой.



PACO RABANNE



ETRO



CHRISTIAN DIOR



PACO RABANNE



LOUIS VUITTON



PACO RABANNE



GENNY



PRADA



CHRISTIAN COWAN

ВСЕ НА ВЫХОД

СЕЗОН ВЕЧЕРИНОК УЖЕ НА ПОРОГЕ, А ЗНАЧИТ, САМОЕ ВРЕМЯ ЗАДУМАТЬСЯ НАД ТЕМ, В ЧЕМ НАМ ПРЕДСТОИТ ТАНЦЕВАТЬ НОЧИ НАПРОЛЕТ. КАСКАДЫ ОБОРОК, БАРХАТ, БЛАГОРОДНЫЙ АТЛАС И БРИЛЛИАНТЫ В ОСОБО КРУПНОМ РАЗМЕРЕ – ВЫБИРАЕМ ВСЕ ЛУЧШЕЕ И СРАЗУ!

Подготовила: Анастасия Калугина



Фото: Архивы пресс-служб



CAROLINA HERRERA



ВАШЕ СИЯТЕЛЬСТВО

Блеска много не бывает – заявили в один голос дизайнеры и решили проверить это утверждение на практике. Платья с фейерверком из пайеток, туфли с глиттером и топы, щедро усыпанные кристаллами и бисером, прямо как у Полы Абдул, способны затмить своим сиянием даже дискобол.

GEDEBE





ALEXANDRE VAUTHIER



MOLLY GODDARD



MOLLY GODDARD



LOUIS VUITTON



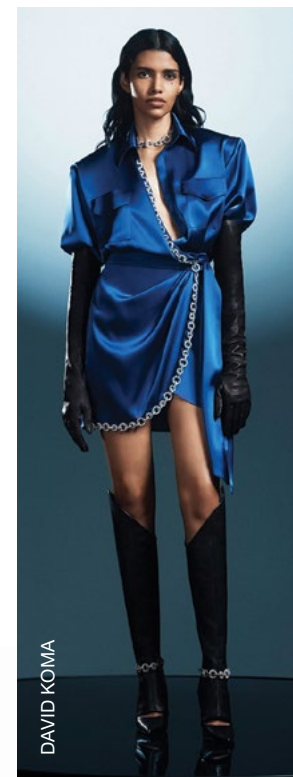
DRIES VAN NOTEN



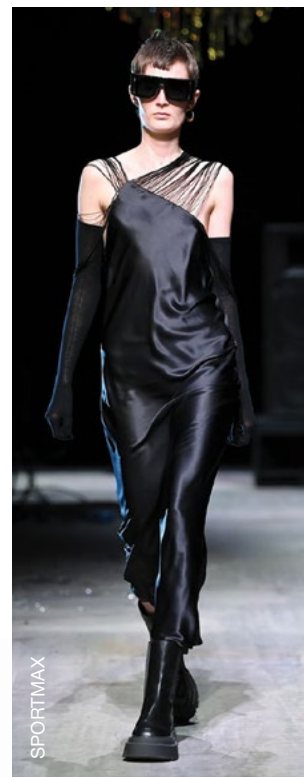
CHRISTIAN SIRIANO



AQUAZZURA



DAVID KOMA



SPORTMAX

ВЕЧЕРНЯЯ ЗВЕЗДА

Если вы решили встретить праздничную ночь так, чтобы наверняка было что вспомнить, не упустите возможность примерить самые романтические образы сезона – например, платья и юбки с каскадами воздушных воланов, рюшей и оборок, практически созданные для жизни во дворце. С таким сопровождением дефицит внимания вам точно не грозит!



ALEXANDER MCQUEEN

PASQUALE BRUNI



GENNY



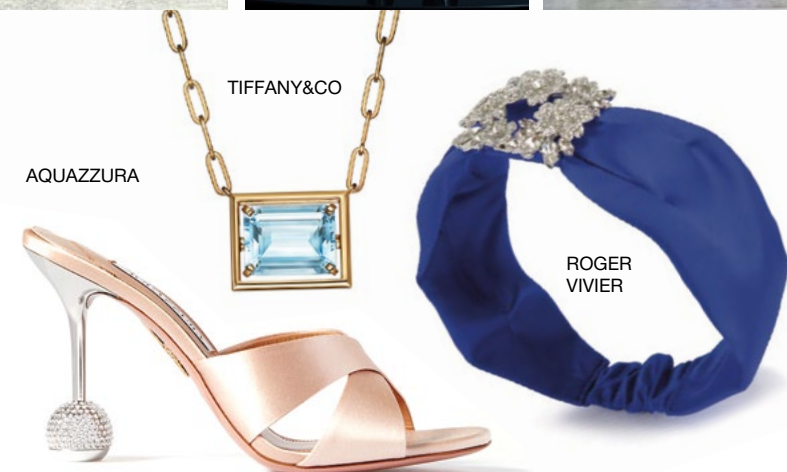
CHRISTIAN SIRIANO



FENDI

ТЕОРИЯ СОБЛАЗНА

Струящиеся комбинации из атласа – эхо минимализма 90-х. Наденьте платье, напоминающее дезабилье, в паре со шпильками и объемной шубой, как это делала супермодель Кейт Мосс, – и ведите счет тем, кто будет оборачиваться вам вслед.



AQUAZZURA

TIFFANY&CO

ROGER VIVIER



ROSANTICA

JIMMY CHOO

LOOK&Style ОБЗОР

DOLCE &
GABBANA

MANU
ATELIER

CHOPARD

ВИВА ВИКТОРИЯ

Этой зимой дизайнеры воспевают идеалы викторианской Англии, превратив историческую реконструкцию в серьезное увлечение модниц. В блузках из тончайшего тюля, платьях или юбках с многослойными оборками, как у героинь романов Диккенса или сестер Бронте, можно отправиться не только на косплей-вечеринку, но и на светский прием.

PACO RABANNE

ELIE SAAB

COMME DES GARÇONS

ULLA JOHNSON



L'ANVIN



PATOU



ELIE SAAB



UNDERCOVER



NAEEM KHAN

КСТАТИ, О ПТИЧКАХ

Схватываем тренды на лету: эффектные платья, топы и босоножки, украшенные перьями марабу, помогут попасть на бал-маскарад, а заодно и на страницы светской хроники. Если вы не решаетесь разодеться в пух и прах, начните с малого – например, с украшений.

JIMMY
CHOO



BOUCHERON



EMILIO PUCCI



СИЛА ЖЕНСТВЕННОСТИ

Нидерландский бренд Hunkemoller создал свою новую коллекцию в коллаборации с актрисой Люси Хейл, для которой эта работа стала торжеством бодипозитива и принятия себя. Выполненная в романтических цветах, миксующая разные стили, эта коллекция утонченного нижнего белья дарит ощущение уверенности. «Женская сила – это лучшее, что у тебя есть, – говорит Люси. – Есть только одна ты, и ты можешь предложить миру только себя. Вернуть себе свою силу – это потрясающее чувство».

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ



СМЕЛОСТЬ МЕЧТАТЬ

Героиня новой коллекции Dragon Woman российского бренда технологичного fashion-белья Le Journal – смелая женщина, которой улыбается удача. «Женщина-дракон независима, не любит ограничений, она умеет мечтать масштабно и добивается своих целей», – рассказывают соосновательницы бренда Le Journal intime Наталья Войнич и Татьяна Валентович. Насыщенные цвета коллекции олицетворяют природные силы земли, неба и воды, топы отличаются надежной поддержкой и функциональностью, сочетая лаконичность с элементами спортивного стиля.

ЗДОРОВЬЕ ПЛАНЕТЫ

Бренд Bikkembergs представил серию экологичных кроссовок Feldy, изготовленных из переработанных материалов – пластика, бутылок и пенополиуретана – с минимальным воздействием на окружающую среду. Активный образ жизни фактически стал синонимом бренда Bikkembergs. А экологическая инициатива бренда является еще одним доказательством того, что стиль и забота о здоровье планеты могут идти рука об руку.



СИНЕРГИЯ БРЕНДОВ

Канадский бренд верхней одежды Moose Knuckles представил коллаборацию с культовым нью-йоркским дизайнером Телфаром Клеменсом и его брендом Telfar. Капсульная коллекция Moose Knuckles X Telfar состоит из 17 вещей и отдает дань традициям Нью-Йорка, жители которого любят выделяться из толпы. Синергия, возникшая между двумя брендами, позволила создать вещи необычные, легкие и отвечающие своему времени.



BODY & Beauty*

ПРЕДАННОСТЬ КРАСОТЕ

В 1947 году, когда мир приходил в себя после мрачных дней войны, Кристиан Диор создал аромат Miss Dior, ставший олицетворением вновь обретенного счастья и гармонии. Сегодня Dior представляет новый аромат, побуждающий заново открыть красоту, которая нас окружает. В нежной, свежей композиции цветочный аромат раскрывается еще ярче, но все так же легко. Теперь розу, доминирующую в букете, оттеняет благородный ирис и чувственный пион, а изысканный флакон украшен новым кутюрным бантом, усыпанным тонко переплетенными цветами.



* «ТЕЛО И КРАСОТА»

Думаете, в ночь на 1-е января сюрпризов ждет только детвора? А вот и нет! Мы уверены, что ваша кожа обрадуется особой заботе и комфорту, которые подарят ей средства от бренда Arkadia. Очистить, увлажнить, напитать кожу, сделав ее ухоженной и сияющей, и наконец сказать морщинкам «пока» — разве это не новогоднее чудо?

ВРЕМЯ СИЯТЬ



1. Активный комплекс **Hi Hyal** — интенсивно увлажнит кожу, разгладит поверхностные и сократит глубокие морщины, обеспечивая эффект «наполнения». 2. Маска **Антистресс** — мгновенно устранил следы усталости и стресса. 3. Гель-пенка **Prime** — бережно снимет макияж и очистит кожу. Подходит для любого типа кожи. 4. Крем для век **Специальный уход** — уменьшит темные круги и отечность под глазами, устранил мелкие морщинки, глубокие сделает менее заметными. 5. **Молочко-маска** с экстрактом черного древесного гриба — увлажнит и выровняет тон кожи, придаст ей сияние.

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



Лимитированная коллекция **KIKO MILANO Holiday Fable** удивляет разнообразием многофункциональных текстур. Стойкое тональное средство **24H Immortal No Transfer Foundation** с новой сияющей формулой легко ложится на кожу, не отпечатывается и создает надежную основу для яркого образа.

Праздничная палитра **House of Dreams** палетки **5 Couleurs Couture** от **Dior** идеально подходит для создания макияжа смоки: персиковый сатин, пыльно-розовый, глубокий тауповый, матовый коричневый и сверкающий серебристый. Тени легко ложатся и долго держатся благодаря кремовой текстуре, а на каждом оттенке в палетке выгравирован изысканный орнамент знаменитого фасада бутика Дома Dior.



Новая коллекция губных помад **MAC** состоит всего из одного оттенка, однако представленного в шести вариантах текстур. Культовый красный **Ruby Woo** — вечный тренд, поражающий своей многогранностью: яркий, дерзкий и универсальный. Благодаря небывалому разнообразию текстур, губы могут выглядеть как вызывающе безупречными, так и слегка размытыми, припухшими, словно исцелованными.

Хайлайтер **Kylighter Illuminating Powder** от **Kylie Cosmetics** — это секретное оружие в придании образу едва уловимого многогранного сияния. Его необыкновенно нежная текстура, представленная в шести оттенках, легко растушевывается и дарит коже ощущение свежести. Продукт не содержит ингредиентов животного происхождения.



ПОЙМАТЬ ВЗГЛЯД

Создайте образ, достойный восхищения, с помощью высокопигментированных металлических теней Metal Fantasy Eyeshadow от Kiko Milano с бархатным финишем. Сочетайте эти тени с насыщенными оттенками палетки Ethereal Eyeshadow Palette или Celestial Eyeshadow Palette, подходящими цветом ваших глаз.



ВИНТАЖНЫЙ ШИК

Новая коллекция губных помад M.A.C состоит всего из одного оттенка, однако представленного в шести вариантах текстур. Культовый красный Ruby Woo – вечный тренд, поражающий своей многогранностью: яркий, дерзкий и универсальный, в текстуре Retro Matte Lipstick он возвращает нас к классическому представлению о красоте.

ЗИМНЯЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Марка натуральной косметики для лица, тела и волос из Греции Fresh Line собрала идеальный набор для зимнего вечера «Пряный апельсин». Ноты горького апельсина, корицы и клевера, оттененные сладостью мандарина и ванили, дарят ощущение уюта и атмосферу Нового года.



ЕСТЕСТВЕННЫЙ ТОНУС

Французский косметический бренд Nuxe создал новую гамму для ухода за телом Nuxe Body Reve de The с ароматами ревеня, свежескошенной травы и зеленого чая. Восстанавливающий гель для душа на основе натуральных ингредиентов деликатно облакивает кожу, легко смывается, оставляя ощущение легкости, а усиленная формула укрепляющего крема для тела с эффектом «Ice» тонизирует и освежает.



ПЕРВЫЙ СНЕГ

Уютный и роскошный женский парфюм First Snow («Первый снег») от всемирно известного бренда швейцарских ножей со 130-летней историей Victorinox — это успокаивающий и нежный аромат белого чая и ванили, оставляющий за собой сливочно-белый мускусный шлейф. Над созданием аромата работал испанский парфюмер Ane Ayo из швейцарской компании Firmenich.



НАРУШАЯ ПРАВИЛА

Эксперты Clarins решились на смелый шаг – объединить в одном средстве самые эффективные антивозрастные компоненты, растворимые в воде и в масле. Революционная двойная формула открыла неограниченные возможности для выбора активных ингредиентов, и новой омолаживающей сыворотке Double Serum удалось то, чего не может добиться ни одно однофазное средство – воздействовать сразу на все 5 жизненно важных функций кожи.

Изящные палетки, блестки и золото, дерзкая помада и капелька нового парфюма – в новогоднюю ночь все должно быть особенным! А зимние каникулы хочется превратить в дни уюта и красоты. Новинки нашей декабрьской подборки созданы именно для этого.

Золотой век Chanel

На создание новогодней коллекции 2021 Креативную студию макияжа Chanel вдохновило знаковое для Дома событие – 100-летие легендарного аромата №5, а золотые оттенки аромата легли в основу ее палитры.

Любимая поклонницами Chanel палитра теней для век Les 4 Ombres переосмыслена в новогодней коллекции в эстетических кодах №5. Атласный янтарный оттенок и оттенок слоновой кости с жемчужным мерцанием напоминают парфюм №5 L'EAU. Оттенки можно наносить самостоятельно и смешивать между собой, а символы №5 на поверхности теней превращают новогоднюю палетку в предмет коллекционирования.



Образ праздничной коллекции завершает великолепный темно-красный оттенок Rouge Intemporel лака для ногтей Le Vernis.

Впервые в этом году Chanel предложила мерцающую версию своих жидких теней для век – перламутровый янтарно-бронзовый Orambre и черный с золотистыми отблесками Ornoir.

Коллекция помад Rouge Allure пополнилась двумя новыми оттенками – сияющим ярко-красным Emblematique и коричнево-гранатовым Legendaire.

Новый продукт коллекции – флюид-хайлайтер Fluide Unlumineure – придает коже сияние благодаря светоотражающим пигментам. Эксклюзивный оттенок слоновой кости Or Ivoire подчеркивает лицо изысканной солнечной вуалью с нежными золотыми отблесками.

Новая мерцающая версия жидких теней для век в двух оттенках – янтарно-бронзовом Orambre и черном с золотистыми отблесками Ornoir – мгновенно создает атмосферу праздника.





ИРИНА ПАК

коммерческий директор
компании MiraCo,
официальный
дистрибьютер
Pleyana в Томске

— На чем основан омолаживающий эффект косметических средств?

— PLEYANA® представляет собой симбиоз косметологической линии на основе пептидов, сигнальных молекул, компонентов молекулярной косметологии и нутрикосметических комплексов, что позволяет в совокупности решать различные эстетические проблемы кожи.

— В чем уникальность состава?

— Препараты созданы и производятся на основе ламеллярной (жидкокристаллической) эмульсии, свободной от парабенов, минерального масла и парафинопроизводных. Идеальное равновесие натуральных компонентов и новейшие разработки научных лабораторий — вот что лежит в основе продуктов PLEYANA®.

— Как средства влияют на состояние кожи?

— Авторские омолаживающие программы PLEYANA® имеют яркий визуальный эффект уже после первой процедуры и стабильный результат «последствия», потому и привлекают своей эффективностью постоянных клиентов! Мы активизируем и восстанавливаем собственные механизмы молодости кожи,



Профессиональный бренд PLEYANA® зарегистрирован в 2006 году в Женеве (Швейцария) и успел завоевать надежную репутацию в России благодаря исключительному качеству и высокой эффективности препаратов. Его основная идея и особенность — в биосовместимости косметических средств с кожей и проникновении активных компонентов в нее без нарушения структуры рогового слоя.



Косметика с интеллектом

используя современные инновационные безопасные ингредиенты, проверенные на биосовместимость и эффективность.

Например, система атравматичных пилингов Pleyana показывает отличные результаты, при этом не повреждает кожу и не имеет длительного периода реабилитации. Для тех, кто только начал или уже активно использует инвазивные процедуры, мы предлагаем активные препараты для подготовки, пролонгации эффекта и снятия осложнений. Минус 10—15 лет — это действительно реально с PLEYANA®, даже без операционных вмешательств.

— Какими линейками представлен бренд?

— PLEYANA® — это системы по уходу за лицом и телом,

пилинги, маски, интенсивные сыворотки, препараты для неинвазивной мезотерапии, SPA-системы, нутрикосметика. Большинство средств универсальны и отлично дополняют друг друга. PLEYANA® — это экономически привлекательные препараты, великолепно работающие с самыми разными проблемами кожи любого типа и возраста.

— Предлагаются ли средства для домашнего ухода?

— Да, конечно. У бренда широкий выбор средств для домашнего ухода. Правильно подобрать средства всем желающим помогут наши специалисты, прошедшие необходимое обучение. Существует как стандартный прием косметолога бренда, так и онлайн-консультация. По понедельникам и средам проводятся онлайн-семинары с технологиями бренда в прямых эфирах инстаграм. На YouTube-канале PLEYANA® можно узнать о процедурах, подробно изучить составы средств и научиться правильно их применять.



Проконсультироваться со специалистом и приобрести косметику вы можете в офисе по адресу: пр. Комсомольский, 70, офис 311
тел.: 23-57-51, 8-913-812 79-20
@miraco_tomsk



ОЛЬГА ПАСЮКОВА

директор студии
естественной красоты
Ольги Пасюковой

Pleyana — красивый бренд, красивые продукты, красивые протоколы уходовых программ. Какую бы задачу мы ни решали — работа с акне или возрастной пигментацией

— обязательно получим видимый эффект. Препараты прекрасно комбинируются, их составы дают возможность стимулировать работу кожи на разных уровнях. Активно ухаживающие продукты, натуральные растительные стимуляторы, кислоты, пептидные концентраты Pleyana плюс руки мастера и ответственное следование рекомендациям в домашнем уходе — все это помогает легко добиваться любых целей, связанных со здоровьем, молодостью и красотой кожи.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Подробности узнавайте у администратора клиники.

ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА
&
ЧИСТКА ЗУБОВ
8 000 руб.

ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА
&
ЧИСТКА ЛИЦА
7 000 руб.

КОРРЕКЦИЯ
МАЛЯРНЫХ МЕШКОВ
LIFTERA-A + MESOSCULPT
20 250 руб.

НОВОГОДНИЕ АКЦИИ
ДО 31 ДЕКАБРЯ 2021 ГОДА

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ
НА 1 000 РУБЛЕЙ

НОВИНКА ЭТОГО СЕЗОНА
SMAS-ЛИФТИНГ НА АППАРАТЕ LIFTERA-A
ОТ КОМПАНИИ ASRETASYS (Ю. КОРЕЯ)



УЛ. КИЕВСКАЯ 15
УЛ. ГЕРАСИМЕНКО 1/6
EVRODENT.TOMSK.RU

+7 (3822) 30 95 98
+7 (913) 850 95 98
@EVRODENT.TOMSK



ВОССТАНОВЛЕНИЕ МОЛОДОГО ЛИЦА

- ✓ БЕЗ ОПЕРАЦИИ
- ✓ ЭФФЕКТ ДО 3 ЛЕТ

ANTI-AGE ТЕХНОЛОГИИ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

СЕКРЕТЫ ЭЛИТАРНОЙ МЕДИЦИНЫ
ГЕРМАНИИ, ШВЕЙЦАРИИ,
ФРАНЦИИ, ИЗРАИЛЯ



ЛО 70-01-001662 ОТ 24 СЕНТЯБРЯ 2015 ГОДА

ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА ХОХЛОВА —
дипломированный врач антивозрастной медицины
Евросоюза, член WOSIAM, RUSIAM, Всемирной
ассоциации Anti-Aging медицины

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НУЖНО БЫТЬ МОЛОДЫМ НЕВЗИРАЯ НА ВОЗРАСТ

ANTI-AGE • РЕКОНСТРУКТИВНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ • ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА • ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
УЗИ • ДИЕТОЛОГИЯ • ЭНДОКРИНОЛОГИЯ • ЛАБОРАТОРИЯ • ДЕТСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ • COVID-РЕАБИЛИТАЦИЯ

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

ЦЕНТР ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ «АКСИОМА»



ПРОСНИСЬ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА • ОСТЕОПАТИЯ • ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ • ЦИГУН • ЮМЕЙХО-ТЕРАПИЯ
ЛЕЧЕНИЕ ПО МЕТОДУ ШАПОШНИКОВА

ВАШЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЕСТЬ В СПИСКЕ НАШЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ
ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ЛЮБОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

УЛ. КАРЛА МАРКСА, 36, ТЕЛ.: +7 (3822) 25-28-28, 51-08-29 @AXIOMA_TSK

ЛО 70-01-001524 ОТ 05 ФЕВРАЛЯ 2015 ГОДА

ЗАМЕДЛИТЬ ВРЕМЯ — РЕАЛЬНО

«Среди всех способов омоложения ультразвуковой SMAS-лифтинг можно считать одним из самых современных, эффективных и надежных методов подтяжки кожи лица и тела. Я очень довольна результатами, которые вижу у своих пациентов — красивый, естественный овал лица, упругая и подтянутая кожа лица и тела без намека на хирургическое вмешательство».



Заведующая отделением косметологии Центра профессиональной косметологии и снижения веса «Доктор Борменталь» Лена Валикоевна Саакян уверена: с помощью корейского аппарата Ultraformer можно запустить процессы естественного омоложения организма быстро и эффективно. Речь идет об ультразвуковом воздействии на проблемные зоны — кожу лица, шеи, декольте, другие участки тела — живот, бедра, боковые поверхности туловища, области над коленями, руки и т. д.

Пациентам важно помнить: первый результат они увидят через 1 месяц, а окончательный — через 4—6 месяцев. Для поддержания результата повторять процедуру рекомендуется раз в 1,5—2 года. Мы не можем остановить процесс старения. Но отложить его на год-два — вполне. Вот почему на сегодняшний день SMAS-лифтинг — наиболее доступный способ сохранить молодость и красоту нашей кожи.

Метод основан на воздействии высокоинтенсивным сфокусированным ультразвуком на SMAS — поверхностный мышечно-апоневротический слой, выполняющий роль каркаса для мягких тканей лица. Ультразвук, в отличие от других аппаратных технологий, воздействует точно, формируя локальную контролируемую зону термокоагуляции: на нее приходится 90% всей энергии ультразвука. Направленное излучение запускает процессы сокращения и уплотнения SMAS, репарации тканей, а также активизирует выработку коллагена. Термopовреждение стимулирует синтез новой коллагеновой матрицы, обновление которой завершается через 3—4 месяца.

Применяются два типа аппаратных насадок.

- Микросфокусированный ультразвук, работающий со SMAS, проникает на глубину от 1,5 до 4,5 мм.

Результат: разглаживание мимических и уменьшение глубоких морщин, носогубных складок; подтяжка уголков губ; устранение/существенное уменьшение второго подбородка; лифтинг бровей и параорбитальной зоны; подтягивание овала лица, разглаживание морщин на шее и др.

- Макросфокусированный ультразвук для коррекции локальных жировых отложений проникает на глубину на 6-9-13 мм. Врач выбирает необходимую насадку для липолиза и потом — для лифтинга кожи.

Результат: Ultraformer показан всем кто хочет достичь быстрого и значительного омолаживающего эффекта неинвазивным путем. Это наиболее доступный способ сохранить молодость и красоту вашей кожи.

10% скидка на процедуру по кодовому слову: «Дорогое удовольствие» до 31.01.2022



ул. Карла Маркса, 13, тел. 90-60-90
tomsk.doctorbormental.ru
bormental.tomsk



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ЦЕНТР ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО

г. Томск

ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА
И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ
И ОПЕРАЦИЙ

Центр доктора Бубновского
поздравляет всех с наступающим

Новым годом
и Рождеством!

Дарит вам
сертификат номиналом

3000 руб.

на лечебный цикл*

пр. Фрунзе, 92г, тел. 90-59-06

* Подробности узнавайте у консультантов центра по тел. 90-59-06.
Сроки проведения акции: до 31.12.2021

Когда в июле этого Юлия Каричева открывала свою студию лазерной эпиляции «Не больно», ее пытались предупредить некоторые «доброжелатели», что дело обречено на неудачу и что вряд ли она сможет добиться успеха, даже предлагали ей работать под логотипом другого бренда. «Никто не ожидал от моей студии такого прорыва, — говорит она. — А она работает, растет, есть планы развития нашей сети уже в других городах».



Студия личных историй

— Юлия, на чем базировалась ваша уверенность в успехе? У вас прежде уже был какой-то опыт по созданию бизнеса или руководству им?

— У нас с мужем всегда был какой-то небольшой бизнес, но честно — дела шли не совсем удачно. И когда началась пандемия, мы были вынуждены закрыть наше дело. Моя жизнь перевернулась, когда совершенно случайно я попала на страничку предпринимателя и создателя холдинга Like, коуча Аяза Шабутдинова. Я пошла на обучение в Like, и ко мне пришло понимание: всё, что мы делали раньше, было ошибочным, и в нашем предыдущем бизнесе было море проблем. Оказывается, можно было не закрываться, а просто отрегулировать некоторые моменты. В это же время мне повезло встретиться с Олей Кукченко, партнером Like в Томске, так все и началось.

Мы провели аналитику, поняли, что, несмотря на кризис, сфера красоты сейчас на подъеме, в тренде, и, пожалуй, самая интересная ниша из всех. Вот поэтому, собственно, и

студия лазерной эпиляции — мне это было ближе, хотя на начальном этапе я в этом ничего не понимала.

— Аудиторию всегда трудно завоевать, тем более, если ты не первый и не единственный в этой области. Почему вас выбирают и кто ваши клиенты?

— К нам приходят женщины абсолютно разных возрастов (даже 65 плюс — ухоженные, стильные, знающие все о модных трендах), но все они очень похожи в определенных моментах: осознанные, стремящиеся к чему-то большему. У каждой из них есть не только проблемы — работа, дети, кредиты, но огромная внутренняя сила. Они часто со мной делятся личными историями, и это классно. Общась с ними, мы не просто заботимся об их коже, но меняем в какой-то степени мировоззрение. Я никогда никого не подталкиваю, просто говорю: «А что, если...», и многие прислушиваются к моим советам и говорят, что да — попробовали, и у них все получилось. Мне даже нумеролог подтвердила: это моя судьба — я должна помогать людям меняться.

ЭТО КАК поесть — ЛИБО в фастфуде, либо в ресторане. АТМОСФЕРА совсем другая, и отношение К СЕБЕ МЕНЯЕТСЯ сразу

Так что мы не просто про красоту, не просто сделала-ушла, а мы про жизнь.

— Получается, именно такой, душевный, формат работы с клиентами востребован сегодня?

— Знаете, это как поесть — либо в фастфуде, либо в ресторане. Атмосфера совсем другая, и отношение к себе меняется сразу: не превозносишь себя, а понимаешь, что ты достойна самого лучшего. Женщины впервые приходят к нам просто за качественной услугой, но большинство становятся нашими постоянными клиентами из-за ощущения своей особенности и неповторимости, своих талантов и возможностей, которыми словно наполняются здесь заново. И когда мы спрашиваем обратную связь, все говорят: 10 баллов из 10, в инстаграме очень много потрясающих отзывов от женщин. Это очень приятно.

— Название «Не больно» — это некое лукавство, или все-таки ваши процедуры совершенно безболезненны?



Аппарат Magic One предназначен для применения в салонах красоты. Не является медицинской услугой.



— Не больно, потому что я сама очень боюсь боли. У меня 6 детей. И каждый раз, когда нужно сделать неприятную процедуру, мне говорят: «Рожала, перетерпишь...». Для меня это дикость — сравнивать. И я всегда выбираю вмешательства максимально малоинвазивные, чтобы было приятно и комфортно становиться красивой. Для меня «не больно» — особенная тема, чтобы женщины, такие же, как я, были спокойны и уверены — ни негативных эмоций, ни вреда не будет. Поэтому к нам и приходят клиенты именно на «нашей волне».

Мы работаем на профессиональном оборудовании — универсальной лазерной системе Magic One от российского производителя, которой очень доверяем. Перед нами никогда не встанет вопрос выбора между ценой и качеством. Я точно знаю, что он классно работает, быстро доводит до результата. К нам клиенты приходят на 6-8 сеансов, и у них гладкое тело уже после 2-3 раз. Дальше уже просто поддержка, так как волосков становится в разы меньше. А еще стоит учесть, что процедуры у нас делают только специалисты с медицинским образованием, прошедшие специальное обучение именно для работы с Magic One.

— Кроме лазера существуют и другие виды эпиляции. Что чаще выбирают современные женщины?

— Количество женщин, которые решаются на лазер, пока все-таки невелико. Думаю, все дело в отсутствии информации и знаний о современных возможностях лазерной эпиляции. А ведь часто более консервативные виды эпиляции — это и больнее, и на срок гораздо меньший, и по цене приблизительно столько же. К тому же ходить нужно регулярно: волоски ведь не уничтожаются навсегда, а просто убираются с поверхности кожи. Радует, что все-таки наших клиентов становится больше. Так что, думаю, у нас все впереди.



Студия лазерной эпиляции
«Не больно»
ул. Красноармейская, 96,
тел. 8-999-620-06-27

Еще раз про массаж

— В какой-то степени меня можно назвать первопроходцем, — говорит Анна Гусельникова, мастер биоэнергетического массажа. — Я ведь взяла на себя важную миссию: познакомиться как можно больше людей с уникальной инновационной массажной техникой, в эффективности которой уже успели убедиться многие мои клиенты.

Думаю, читателям журнала будет интересно узнать об аппарате Fohow, созданном в 2018 году. Этот физиотерапевтический прибор — уникальное объединение знаний и возможностей традиционной медицины с восточной. В основе действия аппарата — работа микротоков, которые, как известно, давно применяются для нормализации жизненно важных функций организма после многих заболеваний. Но Fohow — это просто колоссальные возможности и безграничный список показаний. Все, что не рекомендуют при обычных механических техниках массажа, здесь делать можно, и всестороннее восстановление многих функций организма происходит без всяких жестких манипуляций с телом.

Кому полезен массаж

- Моя деятельность (внешне это выглядит, как прохождение руками в перчатках по всему телу) помогает людям, во-первых, при таких знакомых многим проблемах, как боли в спине, мышцах, суставах, при нарушении репродуктивных функций, работы ЖКТ, нервной и сердечно-сосудистой систем, гормонального фона, сна, многого другого. Fohow способствует восстановлению циркуляции многих систем организма, его можно использовать даже для пациентов с ДЦП.
- Второе направление — массаж, направленный на эффективное похудение, моделирование тела. Результат есть, а вот синяков, кровоподтеков, болей, в отличие от некоторых аппаратных методик, — нет.
- И третья очень востребованная область применения — это эстетическая косметология. Симбиоз микротоковой



терапии и древних китайских знаний оказывает невероятный по своему действию результат. Fohow может также помочь при болях, вызванных воспалением тройничного нерва, при парезе и т. д.

Важно знать

Многие знают, что острые состояния, боли и спазмы традиционным массажем снимать противопоказано. А вот физиотерапевтическое лечение, напротив, рекомендуется. Так что сеанс или при необходимости курс микротокового массажа поможет убрать болевые ощущения.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ FOHOW

Совмещает в себе 5 китайских техник, направленных на работу с телом: традиционный массаж, баночный массаж, массаж Гуаша, массаж Тульня, иглорефлексотерапия. Один сеанс Fohow способен заменить 10 сеансов ручного массажа.

Количество необходимых процедур в каждом случае индивидуально. Все зависит от изначального состояния, с чем человек пришел, запущенности его организма. Кому-то поможет пара визитов, кому-то нужно пройти полноценный курс из 10 и более процедур. Кому-то иногда просто нужно перезагрузиться эмоционально — и одного сеанса тогда достаточно, чтобы себя привести в порядок.

Fohow — отличная альтернатива регулярным посещениям спортивного центра, особенно для тех, кто не любит физические нагрузки. Я даже называю его «лежачим тренажерным залом» — биоэнергетический массаж настолько глубоко прорабатывает мышцы, что они чуть побаливают, как обычно после физических занятий.

Так что не нужно искать особенного повода для знакомства с уникальной техникой. Даже если есть просто желание восстановить энергообмен во всем теле, повысить настроение, заняться профилактикой здоровья, буду рада видеть всех в уютном пространстве мастер-студии «BEAUTY».

салон красоты «Бьюти»,
ул. Киевская, 15, тел. 8-913-802-91-97

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



651-650
единая справочная

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



ПРИВЕТ,
ИММУНИТЕТ!

Жизнителиная смыла SPA

В Томске есть чудесное место, где вы можете великолепно отдохнуть и расслабиться. Это не только приятно и полезно для здоровья, но и абсолютно безопасно! Речь идет об известном в Томске SPA-салоне «Мелаграно», который может стать вашим «островом наслаждения» и «тихой гаванью» в столь непростое время.

Мы рекомендуем вам великолепный отдых в SPA-салоне «Мелаграно»!

Вы выбиваетесь из сил на работе, но поехать к морю в разгар пандемии не рискуете?

Для вас короткий, но яркий отпуск — SPA-программы «Тропики» и «Кокосовое SPA», дарующие полное расслабление с ароматами ласкового моря и цветущих деревьев. Вы будто побывали на далеком побережье!

Вы устали от безысходности и плохих новостей, вам срочно нужно пополнить запас энергии и получить приятные эмоции?

Для вас — восхитительная «Шоколадка» с шоколадным скрабом и маской, ароматное праздничное «Апельсиновое SPA» с массажем горячими апельсинами и сибирское «Кедровое СПА», где используются целебные масла и «шишки» для массажа.

Вы хотите порадовать маму, сестру или подругу, вместе расслабиться и поболтать обо всем на свете?

Для вас двойное SPA «Лучшие подруги» — это парение в отличном хаммаме, релакс-массаж тела, массаж лица — все продумано, все исключительно полезно, питательно, эффективно. Вы не только наговоритесь вволю, но и помолодеете на 5 лет!

Вам нужно порадовать любимого человека: пусть он убедится в том, что жизнь способна дарить приятные сюрпризы!

Только для вашей прекрасной пары — «SPA для влюбленных», «Брызги шампанского» и «Королевское SPA для двоих». Это роскошная симфония для влюбленных, нежная и страстная, наполненная негой и релаксом.

Вы хотели бы отметить праздник в небольшой компании, с соблюдением мер предосторожности, но при этом оригинально и весело?

Вас ждет восхитительная вечеринка в закрытой SPA-зоне — с угощениями, музыкой, массажем, хаммамом и расслабляющими процедурами! А потом можно выпить ароматного чая с конфетами и сочными фруктами, насладиться бокалом шампанского и сделать потрясающие фото. Во время праздника центр работает только для вас и ваших гостей!

И, наконец, вас ждет самая праздничная SPA-программа зимы — Новогодний сюрприз!

Мягкий хвойный пилинг в хаммаме, необычный массаж апельсинами, вкуснейший праздничный глинтвейн — ваш отдых будет незабываемым!

Покупайте заранее великолепный «Новогодний сюрприз» и другие программы, не выходя из дома — на сайте



SPA-салона «Мелаграно». Покупка онлайн — это весьма актуально в наше время, удобно и безопасно!

Вы также можете подарить любую программу своим близким, купив на сайте подарочный сертификат и отправив его по электронной почте. И это будет самый оригинальный подарок к Новому году, о котором ваши родные и друзья будут вспоминать с удовольствием!

Безопасно ли в SPA-салоне в период пандемии? Безусловно. Что касается чистоты и правил гигиены, в «Мелаграно» их соблюдали всегда и в полной мере.

ЛЕЧЕБНЫЙ и SPA-массаж ПОДХОДЯТ как часть КОМПЛЕКСНОЙ реабилитации при МНОГИХ заболеваниях

Теперь же в салоне действуют беспрецедентные меры защиты от коронавирусной инфекции — проводится постоянная дезинфекция и обработка помещений бактерицидными лампами, соблюдается дистанция, персонал работает в масках и перчатках. «Мелаграно» — территория безопасности!

В SPA — ЗА ИММУНИТЕТОМ!

Известно, что SPA-процедуры полезны для иммунитета. Ведь это уникальная возможность получить необходимые витамины и минералы через кожу, это сеансы ароматерапии травами и маслами, известными своими противовирусными

и антибактериальными свойствами, это массаж — синоним восстановления.

Массаж в «Мелаграно» — на особом положении. Эта процедура не только эффективна, но и универсальна: она работает на расслабление и в то же время способна решить серьезные оздоровительные задачи. Антицеллюлитный, лимфодренажный, общий классический, спортивный, медовый, SPA-массаж с аромамаслами — здесь его делают более десяти видов. Пользу лечебного массажа сложно переоценить: это усиление кровотока и лимфотока, обновление организма и благотворное влияние на мышечную и иммунную систему, и много других полезных свойств. Можно проработать проблемные зоны, укрепить здоровье и иммунитет, а еще — восстановиться после перенесенного ковида, что сегодня так актуально.

Артур Цитцер, врач-реабилитолог, специалист по коррекции фигуры «Мелаграно», отмечает что и лечебный, и SPA-массаж подходят как часть комплексной реабилитации. Первый, на шейно-воротниковую зону и зону грудной клетки, помогает после пневмонии, а SPA-массаж

расслабляет тело и устраняет негативные мысли.

Также на иммунитет очень хорошо действует гидро-массаж (подводный душ-массаж) —

особенная процедура, которая переносится легче ручного массажа, способствует выведению шлаков, повышению метаболизма. Позитивные перемены наступают уже после первого раза — фигура подтягивается, появляется бодрость, улучшается эмоциональный фон. Но любой лечебный массаж лучше все же проходить курсами: эффект будет более устойчивым, а пользы для здоровья — в разы больше.

ЦЕНТР КРАСОТЫ И SPA
Melagrano

пр.Фрунзе, 119 е,
тел.: 8 (3822) 245-000, 8-913-850-92-40,
melagrano.tomsk.ru



Микрозелень впервые появилась в Америке в качестве оригинальной добавки к ресторанным блюдам. В 90-е она превратилась в популярный тренд. А когда стало известно о той поистине огромной пользе, которую несут в себе молодые побеги по сравнению с уже взрослыми растениями, ее поклонниками стали и ЗОЖники всего мира.

Зеленый бизнес круглый год



Закуска из арбуза с муссом из козьего сыра.
Украсено цветами виолы.
Ресторан «Кухтерин»



Уха с муксуном и шейкой рака.
Украсено микрозеленью щавеля.
Ресторан «Нарым»

Впервые о микрозелени Андрей Жарков, тогда специалист по промышленному холодильному оборудованию, узнал в 2017 году. Его компания устанавливала кондиционеры для организации, расположенной в томской ТВЗ, которая занималась производством гидропонных установок для промышленного выращивания микрозелени. А уже через год Андрей открыл ООО «Микрозелень» и собрал первую гидропонную установку для своей сити-фермы.

Микрозелень амаранта



Микрозелень щавеля



Фото: Ольга Цыганкова

витаминов и минералов, не нужно делать каких-то дополнительных манипуляций. Все, что есть в семечке, естественным образом переходит в микрозелень. Таким образом, например, 50 граммов микрозелени капусты содержит столько же полезных веществ, как и целый кочан. Ну и еще один плюс — микрозелень намного вкуснее своего взрослого собрата.

— **Сколько позиций вы сейчас предлагаете потребителям?**

— Мы начинали с самых простых и ходовых культур — гороха, горчицы, подсолнечника, редиса. На данный же момент выращиваем уже более 40 видов микрозелени, включая экзотические, о которых люди даже не слышали. Я самостоятельно освоил технологию выращивания арахиса в формате микрозелени, предложил потребителям мезембриантемум, лемонграсс, периллу (листья шисо), многие другие. Какие-то культуры выращивать довольно сложно, нельзя подвести всё под одну технологию. Изначально у меня был базовый опыт. А дальше, чтобы развивать другие культуры, мне пришлось учиться, причем самостоятельно. Выращивание микрозелени — это некая рутина, каждый день недели четко расписан: посев, полив, срезка... Нельзя что-то пропустить или поменять местами. Со временем это приедается. Хочется чего-то нового, как-то развиваться. Поэтому одна из наших це-



лей — разнообразие. К тому же большой ассортимент микрозелени — наше конкурентное преимущество.

— **Легко ли было войти с новым предложением на томский рынок?**

— Изначально мы поставляли микрозелень только в пять томских ресторанов. Сегодня мне уже проще назвать те заведения, куда мы не возим нашу продукцию. Мы достигли какого-то своего предела и, думая, куда двигаться дальше, решили сделать доставку микрозелени на дом. Тут помог инстаграм, однако самой основной и эффективной рекламой, я считаю, стало сарафанное радио. Но сейчас от этого формата мы постепенно уходим. Когда наступил локдаун 2020-го, попробовали поработать с локальными магазинами фермерских продуктов, эко-магазинами. До сих пор хорошо сотрудничаем, и я рад, что наша продукция территориально представлена в большинстве районов города. А вот попытка зайти в одну из крупных сетей стала неудачной. Я не хочу ставить цену ниже минимальной — для меня это неинтересно и бессмысленно. На этом разговор заканчивается. На данный момент думаем, пробуем, ищем новые варианты, чтобы расти и развиваться дальше.

— **Для вас локдаун ведь стал временем рождения нового продукта?**

— Да, во время пандемии мы решили

заняться изготовлением витграсса, потому что были впечатлены информацией о полезных свойствах этого напитка. За счет высокого содержания хлорофилла, по молекулярной структуре близкого к гемоглобину, его называют чуть ли не самым мощным очистителем крови. Употребление витграсса повышает иммунитет, нормализует артериальное давление, деятельность ЖКТ. Также он обладает мощным детокс-эффектом и обеспечивает невероятный прилив бодрости и сил. Я знаю это по собственному опыту. Из побегов пшеницы с помощью профессиональной шинковой соковыжималки мы получаем сок, который сразу же разливаем в герметичные емкости и помещаем в камеру шоковой заморозки. Это позволяет сохранить максимум его полезных свойств. В дальнейшем витграсс хранится в обычной морозильной камере без потери его качества.

— **Каких еще открытий можно ждать от вас и вашей компании?**

— Освоив два таких непростых направления, мы хотим двигаться дальше. В планах — специализированное выращивание салатов и других интересных культур. Например, сейчас мы осваиваем технологию выращивания пищевых цветов — учимся, экспериментируем. Опыт ведь приходит со временем: как растить, чем питать... В Томске тренд на пищевые цветы совсем новый, хотя в европейской части страны уже почти ни один хороший ресторан не обходится без включения в состав блюд виол, бегоний, хризантем, гвоздик. Блюда, украшенные нашими цветами, уже можно попробовать в некоторых томских ресторанах, например, в «Нарыме» или «Кухтерине».

— **У вас есть секрет успеха?**

— Когда я решил заниматься микрозеленью, понял, что в условиях конкурен-



ВИТГРАСС (от англ. wheatgrass)

Это молодые зеленые побеги пшеницы, пророщенные в течение 7-9 дней и достигающие 12-14 сантиметров в высоту. К этому моменту в ростках накапливается наибольшее количество полезных и питательных веществ. Поэтому именно на данном этапе из пшеницы и производится сок витграсса, который считается эликсиром здоровья и красоты: в небольшой порции — польза целой корзины овощей! Сок витграсса это на 100% натуральный диетический продукт. Он не подвергается никакой химической или промышленной обработке и практически не имеет противопоказаний! В его составе — 400 ферментов, 95 незаменимых микроэлементов и большое количество клетчатки и хлорофилла!

ции важны три вещи: адекватная цена, большой ассортимент, чтобы было из чего выбрать, и личное общение. Даже в ущерб своему времени я всегда сам привожу микрозелень в рестораны, чтобы, общаясь с шеф-поварами, понимать, как они мыслят, чего хотят. Я принципиально слеую этим правилам. И думаю, именно это позволяет мне сейчас говорить, что наша сити-ферма — основной поставщик микрозелени в заведении города Томска.

тел. 8-952-150-56-80

life
green

lifegreen.tomsk

life
grass

lifegrass.tomsk

ПРИВЕТ,
ИММУНИТЕТ!



Физиолечение — эффективный и проверенный временем способ помочь своему организму восстановиться после болезни, укрепить иммунитет и улучшить самочувствие при различных хронических заболеваниях. Физиотерапия используется для профилактики и лечения более 100 заболеваний, а также в косметологии.

Чтобы жить полноценно

При всей несомненной пользе физиопроцедур многим людям, особенно пожилым или с маленькими детьми, затруднительно каждый день ходить в поликлинику, в некоторых случаях лечение бывает платным, а назначенный курс — достаточно длительным. Есть ли выход? Реально ли организовать физиокабинет на дому? Конечно, уверен Денис Сергеевич Чебуренко, директор НПО «Ретон», уже более 20 лет представленного на российском рынке своим технологическими разработками. Ведь именно компания под его руководством выпускает медицинские приборы широкого спектра действия, которые можно использовать не только в условиях стационара, но и самостоятельно.

— Денис Сергеевич, почему ваша компания решила с выпуска бытового прибора переключиться на медицинские аппараты?

— О лечебном воздействии ультразвука известно, конечно, давно. Вот почему мы решили применить самые последние научные разработки для создания нашего АУТн-01 РЕТОН — первого ультразвукового терапевтического низкочастотного аппарата. Он предназначен для проведения безлекарственной ультразвуковой терапии, а также лекарственного ультрафонофореза.

Сразу отмечу, выпуск любого медицинского прибора для массового использования — дело непростое. Мы провели серьезные клинические испытания в столичных центрах, нам удалось защитить наш проект в Минздраве, мы получили все необходимые сертификаты и лицензии, успешно прошли все юридические согласования для получения необходимой документации. Наша продукция сегодня продается в аптеках, применяется в клиническом лечении, используется в салонах красоты.

— На чем основан принцип действия прибора?

— На возможности ультразвука делать «микромассаж» на уровне клеток

МЫ ПОЛУЧИЛИ столько отзывов об **УЛЬТРАЗВУКОВОМ** аппарате от **СПЕЦИАЛИСТОВ** и людей, состояние которых он облегчил, **ЧТО ПОНЯЛИ:** нужно **ДВИГАТЬСЯ** дальше

и стимулировать кровообращение, в результате чего улучшаются функции организма. Область применения аппарата АУТн-01 довольна обширна, он применяется при заболеваниях нервной системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, почек и мочеполовой системы, ЛОР-органов, для восстановления после операций и травм. Мы получили столько отзывов об ультразвуковом аппарате от специалистов и людей, состояние которых он облегчил, что поняли: нужно двигаться дальше.

— Речь идет о разработке второго прибора?

— Да, мы создали многофункциональный прибор 3 в 1. Терапевтический комплексный аппарат «Ретон Форте» — это и ультразвуковое воздействие (как в аппарате АУТн-01), и еще два физических фактора: ИК-излучение и магнитотерапия. То есть можно говорить о том, что область применения аппарата стала гораздо шире, а эффективность его возросла.

Магнитотерапия как часть комплексного лечения традиционно применяется при заболеваниях органов дыхания, у людей с дерматологическими, гинекологическими проблемами, многих других. Инфракрасное лечение облегчает состояние в случае воспалительных процессов на коже, при вирусных инфекциях, болезнях верхних дыхательных путей, успешно применяется при реабилитации после заболеваний легких, отлично заживляет раны, популярно как омолаживающее средство.

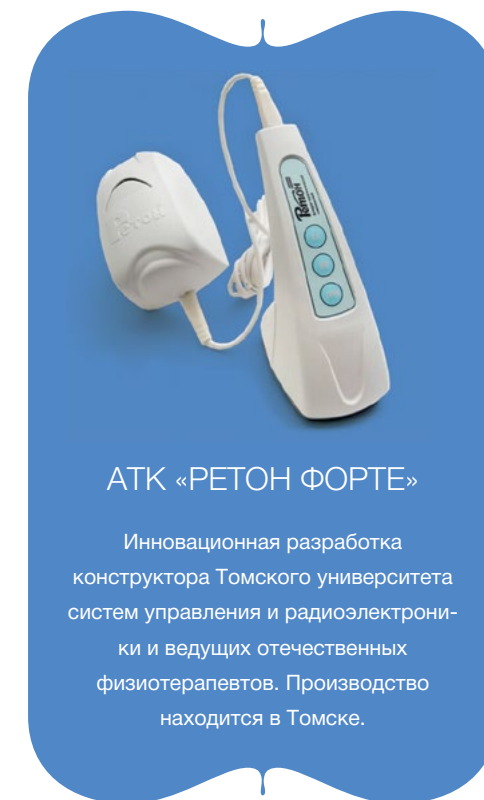
Еще на стадии клинических испытаний мы убедились, что прибор отлично зарекомендовал себя в работе с послеоперационными швами и келоидными рубцами. Экстренное снятие боли без лекарств, особенно если речь идет о спине или конечностях, — еще один фактор, говорящий в пользу нашего аппарата. Кстати, еще одно замечательное его свойство — ультразвук помогает любой лечебной мази работать в 100 раз эффективнее, потому что является проводником для нее, и вместе они могут воздействовать непосредственно на поврежденную клетку.

АУТн-01 РЕТОН

ультразвуковой
терапевтический
низкочастотный
аппарат



ПРИВЕТ,
ИММУНИТЕТ!



АТК «РЕТОН ФОРТЕ»

Инновационная разработка
конструктора Томского университета
систем управления и радиоэлектроники
и ведущих отечественных
физиотерапевтов. Производство
находится в Томске.

— Восстановление организма — это бесценно. А в качестве профилактики аппараты РЕТОН применять можно? В этом есть смысл?

— Конечно. Например, на начальной стадии насморка, при бронхиальной астме, у людей, страдающих такими хроническими заболеваниями, как артрит или остеохондроз, чтобы предотвратить развитие острых состояний. Даже молодым активным людям, ведущим здоровый образ жизни, РЕТОН позволяет отлично восстановиться после физических нагрузок, предотвратить появление морщин, снять психоэмоциональное и мышечное напряжение, улучшить сон, даже уменьшить проявления целлюлита.

Мы облегчаем жизнь людей, делаем все, чтобы облегчить симптоматику. Если нет врачебных противопоказаний, АТК «Ретон» может стать дополнением к основному методу лечения.

Ретон®
© Научно-производственное объединение

ул. Мокрушина, 9 стр. 15,
тел.: 8 (3822) 236-900, 8-800-700-69-00,
www.reton.com

На вопрос, за чем чаще всего приходят в салон массажного и спортивного оборудования от японского производителя Yamaguchi, директор томского филиала федеральной сети Юрий Мустафин отвечает: «За красотой и здоровьем, конечно. Это две основные причины». Кто-то хочет позаботиться о внешней форме, кому-то важно поддержать иммунитет — как известно, массаж, бег и ходьба имеют к этому самое прямое отношение. Снять мышечное и нервное напряжение, вернуть беззаботное ощущение легкости в теле и полета в душе хотят все.



Кресло-качалка

Массажное кресло-качалка Yamaguchi Liberty всегда считалось хитом продаж. Оно подходит для маленького помещения, отлично вписывается в любой интерьер. Можно просто посидеть и покачаться, а если рядом есть источник электроэнергии, то это кресло сделает массаж шейно-воротниковой зоны, спины и ягодиц, достаточно сильный и драйвовый. Оно расслабляет, отлично снимает стресс, да и цена его относительно невысокая. Качалка — идеальный вариант для всех, но особенно удобно оно для пожилых людей, или мамочек, которые, сидя в нем, быстрее укачивают малышей.

Беговые дорожки Yamaguchi X и Pro X

С началом пандемии люди начали интересоваться возможностью заниматься здоровьем, спортом у себя в квартире, поэтому сегодня беговые дорожки очень популярны. Компактное, не занимающее много места спортивное оборудование легко можно закатить под кровать, поставить вертикально, даже взять с собой на дачу.

Второе достоинство этих дорожек — это наличие в них амортизаторов, помогающих сберечь суставы от ударных нагрузок при беге. Вы получаете возможность заниматься с комфортом и не утомляться при этом, и, конечно, заботиться о своем здоровье. Беговой спортивный тренажер — это отличная борьба с гиподинамией, часть комплексной терапии похудения,

Массаж любят все

Массажные кресла Yamaguchi

Главное правило при покупке любого массажного кресла — опробовать его самому. Это первое, что предлагают сделать в салоне каждому гостю магазина. Вариантов выбора множество — кресла отличаются функционалом, количеством массажных программ, внешним видом и элементами отделки.

На часто задаваемый вопрос «какое кресло самое хорошее», консультанты отвечают, что все кресла Yamaguchi — только такие: даже в максимально простом и более демократичном есть необходимые человеку основные программы массажа. Все они представляют собой запатентованные решения, в разработке которых принимали участие мануальные терапевты, медики, массажисты, инженеры.

В усовершенствованных, более дорогих моделях появились еще более уникальные настройки. Так, премиальное массажное кресло Yamaguchi Xi имеет двойной массажный роликовый механизм, который дает полное ощущение

того, что вам делают массаж в 4 руки, инновационную эластичную раскладную каретку, такие функции как эффект невесомости, светотерапия, прогрев коленей, массаж ладоней, голосовой пульт управления...

Приобретение массажного кресла несомненно более выгодно, чем сеансы у специалиста по массажу. Ведь покупая его, вы практически приобретаете массажный салон на дому для всех членов своей семьи.

Большой плюс кресел Yamaguchi — 5 лет гарантийного обслуживания, хотя и потом компания продолжает заниматься сервисной поддержкой. Здесь есть и услуга трейд-ин: устаревшую модель кресла меняется на более новую. Так что это удовольствие — надолго.

Красивые и удобные кресла Yamaguchi может приобрести каждый: они идеально вписываются в интерьер дома, мотивируют персонал на рабочих местах. Достаточно часто люди, которые купили их в подарок родным или друзьям, позже приобретают кресла уже для себя.



ВАРИАНТОВ выбора множество — кресла отличаются **ФУНКЦИОНАЛОМ**, количеством массажных программ, внешним видом **И ЭЛЕМЕНТАМИ** отделки.

быстрое получение желаемого результата. На дисплее указывается количество шагов, дистанция — можно постоянно отслеживать свои показатели, через блютуз включить музыку или слушать аудиокнигу.

Сеанс массажа любой зоны, в любое время, в любом месте

В магазине представлены не только кресла. Если у вас есть конкретные пожелания по массажу, можно приобрести массажер для глаз, головы, ног, подушку для воздействия на шейно-воротниковую зону. Многие открыли для себя и возможности массажной накидки. Комплект, состоящий из премиальной массажной накидки Turbo Axiom, лидера продаж, и революционного массажера для ног Axiom Feet реально сможет заменить массажное кресло, позволит по-настоящему отдохнуть, расслабиться на рабочем месте, восстановиться после трудовых будней.

Массажер Yoki — еще один универсальный вариант, который используется и в домашних условиях, и в автомобиле, —

теперь сеанс расслабляющего 3D-массажа или расслабляющий прогрев доступны даже водителям, которые стоят в пробке.

Также мы предлагаем мобильные и стационарные массажные столы на любой вкус, товары для комфортного путешествия.

Умная красота

Салонные ухаживающие и омолаживающие бьюти-процедуры, которые, как правило, стоят немалых денег, вполне могут заменить приборы, которые представлены на витрине красоты. В зависимости от результата, который хотят получить покупатели, им предлагается обратить внимание на multifunctional устройства. Так, прибор для лифтинга и омоложения кожи лица 6 в 1 Yamaguchi RF Lifting с помощью микротоков воздействует на кожу лица и зону декольте; ультразвуковой прибор для чистки лица US Medica Brilliant мягко отшелушивает и чистит кожу, возвращая ей сияние и молодость; прибор для LED-фототерапии Therapy



Каждое кресло, даже самое недорогое, сначала выполняет сканирование человека по антропометрическим данным. Настроек не надо, машина сама задаст необходимые параметры, подстраиваясь под вашу анатомию, рост, вес и т. д., гарантируя только индивидуальный процесс массажа для каждого.

Gold позволяет комплексно решать проблемы кожи: жирный блеск, пигментация, морщины. Каждая женщина может подобрать для себя вариант, который поможет ей сохранить или вернуть эстетику лица и тела. Основанные на новейших технологиях, объединяющие в себе сразу несколько процедур, такие приборы вполне способны окупить себя примерно за 5—6 сеансов. Для решения косметологических проблем в домашних условиях рекомендуется приобрести отбеливающие приборы для зубов, ирригаторы, прибор Yamaguchi Дарсонваль для лица и тела. Зачем женщины идут к косметологу? За сохранением молодости и привлекательности. Yamaguchi поможет сделать этот путь короче.



пр-т Комсомольский, 13Б, 2 этаж
(ТЦ «Изумрудный город»)
+7 (382) 299-01-75
@tomsk_yamaguchi

Подушка с изображением Лины Кавальери, музы Пьеро Форназетти, и манекен в качестве постамент для произведения Йоко Оно в гостевой спальне.

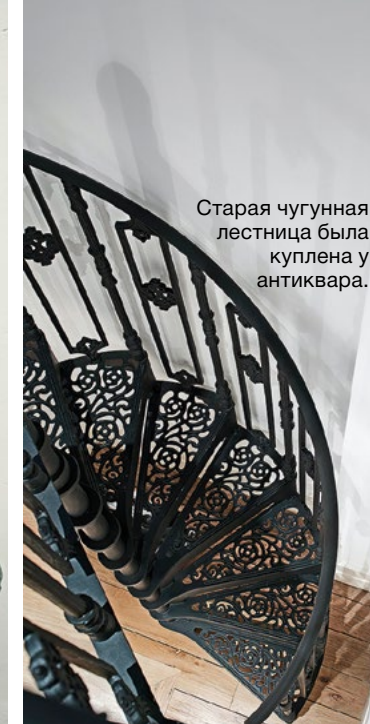
Хичкок, Эстебан, Боб и другие

В этой лондонской квартире помимо ее владельца обитают статуя по прозвищу Эстебан, «крокодил» Боб и «ворон» Хичкок. Одушевлением декоративных персонажей занимался хозяин апартаментов и, по совместительству, дизайнер собственного интерьера.

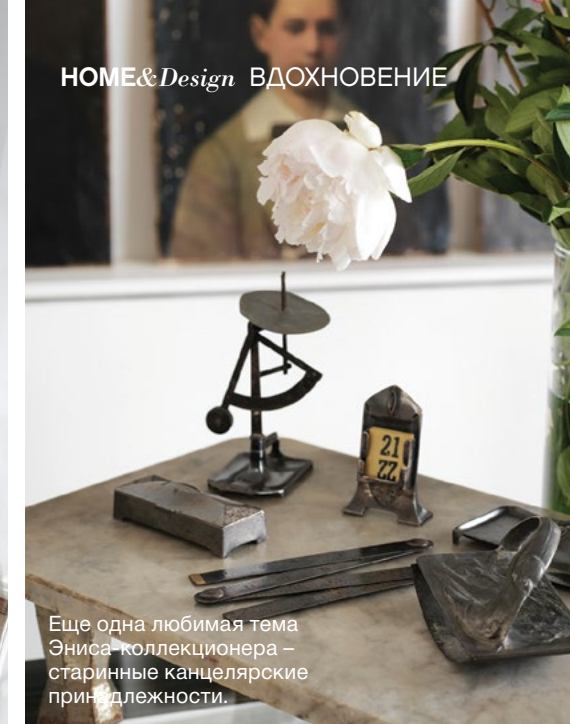
Текст: Вика Маркова Фото: Sanayi313 Architects



Терраса для чаепитий под открытым небом.



Старая чугунная лестница была куплена у антиквара.



Еще одна любимая тема Эниса-коллекционера – старинные канцелярские принадлежности.



Ворон Хичкок вот-вот взлетит с каминной полки и черного цилиндра, на который он «недавно» опустился.

Энис Каравил – соучредитель и креативный директор студии дизайна Sanayi313 Architects, штаб-квартира которой находится в Стамбуле. Стать архитектором интерьеров было его мечтой. Однако вначале Энис, как и его брат, получил бизнес-образование в США, чтобы продолжить семейное дело, связанное с автомобильной и строительной химией. И все же мечта оказалась сильнее, и Каравил уехал в Лондон, где окончил Школу дизайна Inchbald.

За годы учебы и работы в Лондоне этот город стал для него вторым домом, и Энис решил, что пора обзавестись там квартирой, которая отражала бы все его увлечения и пристрастия. Долгие поиски увенчались успехом – двухэтажными апартаментами площадью 120 кв. м в Ноттинг-Хилле, в типичном английском таунхаусе, построенном в начале 1900-х годов. У квартиры было много бонусов. Помимо расположения и близости к Гайд-парку, дом влюбил в себя потолочной лепниной в викторианском стиле, высокими арочными окнами, дающими много естественного света, и длинной террасой, в которой угадывался потенциал для озеленения и чаепитий под открытым небом.

В дизайне Энис стремился передать вневременной характер самого дома и создать иллюзию интерьера с историей, словно в этой квартире жили несколько поколений одной семьи. Добиться этого



Кухня выполнена из нержавеющей стали по проекту Эниса Каравила и снабжена мобильной лестницей.



Подставка для зонтов из рогов куплена на антикварной ярмарке.

не составило большого труда, ведь фишка студии Sanayi313 Architects – баланс фантазии и реальности, который достигается сочетанием максимализма и минимализма. Во всех их проектах, и Ноттинг-Хилл не стал исключением, прошлое соединяется с настоящим, а Восток – с Западом.

Смешивая старое с новым в своих лондонских апартаментах, Энис Каравил отдавал предпочтение натуральным контрастным материалам с характером, с ярко выраженной текстурой, но нейтральным по цвету. Так, в качестве напольного покрытия были использованы доски из восстановленной древесины со старой табачной фабрики, которые составили гармоничную основу интерьера вместе с белыми стенами, частично открытой кирпичной кладкой, черными и металлическими деталями. Искомую атмосферу с наслоением эпох дизайнер создавал с помощью антикварных предметов, сочетая их с люксовым дизайном,

таким как массивный кожаный диван Naviglio от Arflex (2007), классикой mid-century – торшером Сержа Муй (Serge Mouille) и предметами, выполненными по собственным эскизам, которые не поддаются точной датировке – обеденным столом со стеклянной столешницей и табуретами.

Основная игра смыслов происходит на уровне декора и произведений искусства, которые равномерно распределены по всему интерьеру и сгруппированы в мини-спектакли по всем законам театральной сценографии. На полу в гостиной расположился скульптурный женский бюст, приобретенный Энисом на аукционе, который он дополнил оригинальной деталью – османской феской и дал статую мужское имя. Здесь же неподалеку от Эстебана «дремлет» крокодиловая шкура по прозвищу Боб. Картина над камином – самая ценная для владельца вещь в интерьере – портрет его тети, изображенной на балу в Бразилии. В мизансцене также участвует ворон Хичкок, который вот-вот взлетит с каминной полки и черного цилиндра, на который он «недавно» опустился. Рядом с камином над тремя старинными стульями висит фоторабота современного британского художни-

ка Джеффа Робба из серии Unnatural Causes. В диалоге с «женщинами» Робба находятся декоративные тарелки Fornasetti с ироничными изображениями Лины Кавальери, оперной дивы рубежа 19-20 веков, которая была музой Пьеро Форназетти. Она же появляется в гостевой спальне на подушке в сопровождении манекена, несущего на себе произведение Йоко Оно. У изображения на стене в изголовье кровати главной спальни тоже есть имя – даму на фотообоях владелец квартиры назвал Ребеккой, в честь героини известного фильма Хичкока. В одном из стеллажей в гостиной выставлена коллекция серебряных чайников, которую Энис собирает много лет по всему миру. Еще одна любимая тема Эниса-коллекционера – старинные канцелярские принадлежности, выставочным стендом для нее служит другой артефакт на обеденном столе – каменная плита для разделки мяса.

Из всей этой многоголосицы предметов сложилось гармоничное пространство, в котором комфортно жить его владельцу и которое интересно изучать сантиметр за сантиметром гостям и всем, кому позволили, как нам, заглянуть в замочную скважину.



В гостиной выставлена коллекция серебряных чайников, которую Энис собирает много лет.

**ХОЧУ НОВУЮ ЛЮСТРУ
А КАКИЕ СЕЙЧАС В МОДЕ?
КАКАЯ ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ЗАЛА,
А КАКАЯ ДЛЯ СПАЛЬНИ?
ТЕМНО НЕ БУДЕТ?
КАК ИДЕАЛЬНО ВПИСАТЬ
ЕЕ В ИНТЕРЬЕР?
СВЕТОДИОДНАЯ МНЕ ПОДОЙДЕТ?
КАК НЕ ПЕРЕПЛАТИТЬ?
ПРОДАВЕЦ ГАРАНТИРУЕТ
КАЧЕСТВО?
В КАКОЙ САЛОН ПОЙТИ?**

АРТУР КУН
Расстановщик по Хеллингеру.

СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ СВЕТЛЕЕ

На важные вопросы, которые волнуют потенциальных покупателей новых люстр, отвечает Светлана Смолякова, дизайнер интерьера, проводник, ведущий своих клиентов по светлому пути.

- Искусство выбора люстры соединяет в себе и профессионализм дизайнера, и пожелания клиентов, и знание модных тенденций, и знакомство с требованиями по освещению. Нужно подбирать люстру, учитывая квадратуру помещения, общую стилистическую направленность квартиры или дома, высоту потолков, назначение комнаты — спальня, гостиная, детская и т. д.
- Важное правило безошибочного выбора — это психологический уровень знакомства, когда в разговоре с заказчиком ты «считываешь» его характер, темперамент, настроение, цели, пристрастия. Например, холостому мужчине подойдут более строгие формы, женщине — гладкие, мягкие, деликатные.
- Последнее время продолжают набирать популярность светодиодные люстры. Среди их преимуществ — не только оригинальный дизайн, но и несколько режимов освещения, что немаловажно, учитывая, что в Сибири в течение 9 месяцев достаточно темно. На вопрос, где искать такой светильник отвечаю сразу: в «Светомаркете». Светодиодные люстры под разный интерьер и под любые квадратные метры — это как раз одно из преимуществ этого магазина.
- Еще я очень люблю считать деньги заказчиков. (Смеется.). Чем больше они экономят на освещении, тем больше у меня денег останется на другие элементы декора. Если клиент от меня приходит в «Светомаркет» — он получает 20% скидку.
- В течение нескольких лет я работала с ассортиментом «Светомаркета» и ни разу не ушла оттуда без варианта, который полностью устроил бы меня и моего клиента. Здесь без всякого преувеличения можно найти все. Затрудняетесь? Обращайтесь за консультацией!



СВЕТЛАНА СМОЛЯКОВА
Дизайнер интерьера.

ул. Лермонтова, 32
53-33-91
Люстрывтомске.рф

Migliori REGALI

Если вы все еще не знаете, что подарить друзьям и родственникам на новогодние праздники, то предметы интерьера станут отличным функциональным и нужным подарком, который не разочарует никого. Эти и многие другие ультрамодные предметы интерьера, представленные **в наличии в салоне MAESTRO**, идеально подойдут для тех, кто стремится быть в тренде, ценит качество и испытывает любовь к современному дизайну.



1. Держатели для книг фабрики **Qeeboo** в виде кролика, символа любви и плодородия. Этот малыш принесет удачу!

6 500 ₽

2. Часы Omega фабрики **Nomon** — совершенство формы и стиля, станут акцентом современного интерьера.

64 100 ₽

3. Для тех, у кого дома живет маленький друг, подойдет модный двухуровневый дом для кошки от **Qeeboo**.

25 000 ₽

4. Свечи и диффузоры из коллекций **Baobab Collection** подарят разнообразие завораживающих ароматов.

11 400 ₽ / 19 800 ₽

5. Ваза-светильник Pashmina фабрики **IVV** привнесет пряную нотку восточного колорита в атмосферу дома.

21 000 ₽

Цены действительны на момент выхода журнала из печати.

*Лучшие подарки.



6. Гламурный штрих в спальню, гостиную или столовую с помощью стильной шкатулки Vivienne фабрики **Eichholtz**.

23 300 ₽

7. Сервировочные тарелки из костяного фарфора от **Imperial Porcelain**, с прототипом декора сервиза Елизаветы Петровны середины XVIII века.

2 400 ₽ / 3 500 ₽

8. Беспроводная настольная лампа фабрики **Qeeboo**, в виде оригинального, мягкого на ощупь, мишки Teddy.

36 800 ₽

9. Чайник и тостер золотой серии, как и вся техника **Smeg**, отличаются удобством эксплуатации и функциональностью.

20 990 ₽

10. Бокалы для вина из коллекции **Imperial Porcelain**, украшенные легендарной кобальтовой сеткой.

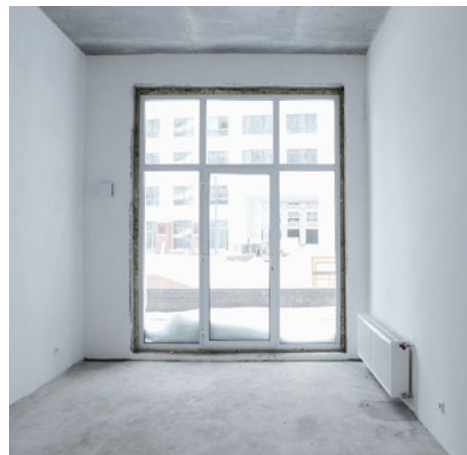
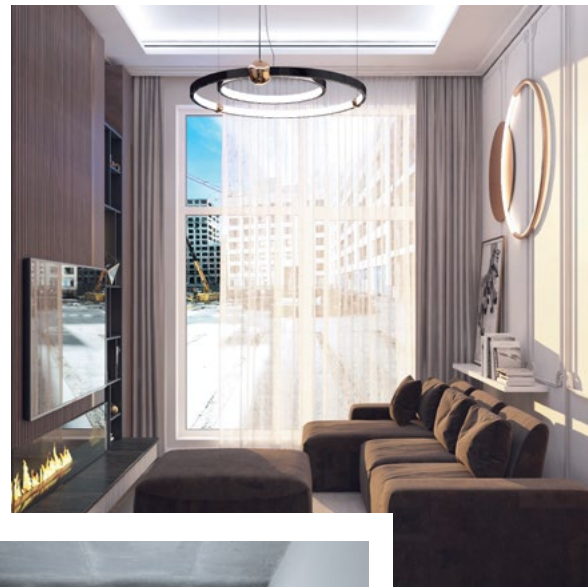
8 100 ₽

MAESTRO⁹⁶

Interior
salon

Томск, ул. Красноармейская, 18
тел. +7 (3822) 99-88-01

maestro.tomsk.ru @maestro_tomsk



Квартал с голландским акцентом

Новый жилой квартал на Комсомольском, 48, притягивает взгляды томичей, вызывая искренний интерес. Концепция необычного для города проекта разработана ТДСК в сотрудничестве с международным архитектурным бюро LEVS. Об объекте, созданном для комфортной жизни, а также о трендах в интерьере, рассказывают Анна Полякова, руководитель отдела продаж жилого квартала «На Комсомольском», и Елизавета Быкова, руководитель дизайн-студии «Domina».

— Анна, вопрос к вам: «Комсомольский, 48» задумывался ведь не просто как жилой квартал, а еще и как новое общественное пространство?

— Да, компания выкупила участок, на котором раньше располагался Гор-молзавод, и интегрирует его в городскую среду. В основе архитектурных решений

— скандинавский стиль: элегантный, лишенный бессмысленного пафоса и довольно сдержанный. Его основные черты — рациональность, цветовая гармония, высокое качество и натуральность материалов. Он встречается не только в Северной Европе, но и крупных американских, а теперь и российских городах.

Проект на Комсомольском — жилой квартал с голландским акцентом. Локация в центре города диктует достаточно плотную застройку, и при этом здесь будут выраженные зеленые массивы, пространство общения и отдыха. Жильцы смогут гулять и заниматься спортом прямо на крыше. Все детали продумывали и европейские специалисты, и проектировщики ТДСК. Получилась успешная международная коллаборация.

— Это место будет отражать представление об идеальном комфорте?

— Кварталы на Комсомольском принципиально отличаются от привычного типового жилья, и мы видим, какой вау-эффект они вызывают. Придомовая территория тоже привлекает: зеленый

периметр и уютный, цветущий, закрытый от машин двор — этим проектом также занималось международное ландшафтное бюро. Плюсы от благоустройства получают все горожане. В квартале около 12 тысяч растений и кустарников из европейских питомников. Обслуживающая дом организация прошла специальное обучение и знает, как с ними обращаться. Только гортензий в квартале будет почти 3 тысячи! Всего посадим около 20 видов растений, включая модные для городской среды злаки, возвращающие чувство близости к природе. В Томске, к сожалению, непростая ситуация с озеленением. Мы возвращаем ему облик того изумрудного города, который так называли не только из-за зеленых крыш, но и обилия зелени, цветущих растений, мощных деревьев. Для нас важно восстановить необходимую горожанам связь с природой.

Дом на Комсомольском получил высочайший класс энергоэффективности А+ +. Энергия и тепло в нем благодаря особым материалам и специальным инженерным системам будут расходоваться максимально бережно. Для нас это важный экологический аспект.

— На кого рассчитаны квартиры в этом квартале?

— В доме 600 квартир — от однокомнатной для молодых и свободных до дуплексов на два этажа для большой семьи с детьми. Главный акцент сделан на функциональности жилья. Все метры максимально задействованы, в квартирах теплые лоджии. Есть private террасы на крыше и во дворе, подземный паркинг, кладовки, вынесенные из квартиры в места общего пользования.

Особое внимание уделено объему пространства — высота потолков 3 метра, в помещениях большая площадь остекления. Жилье выглядит иначе, чем мы привыкли. В доме все направлено на энергосбережение и максимальное потребление естественного света. В подъездах тоже большие окна. Многих привлекают квартиры в 75-метровой башне, высотой в 22 этажа. Панорамные виды из ее окон — это целый аттракцион!

— В таком доме и планировка особенная?

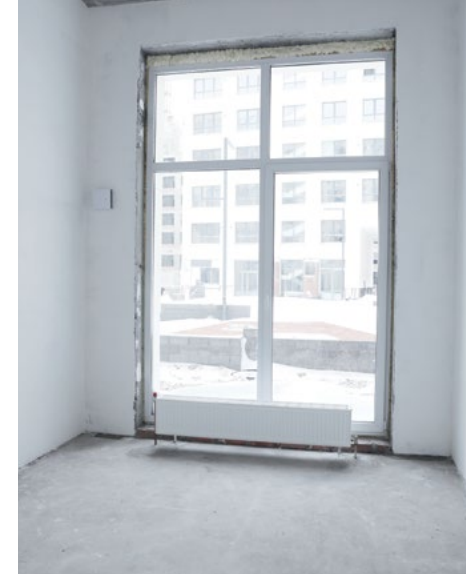
— Важно, что в квартирах возможны любые перепланировки — несущих конструкций немного, остальные можно адаптировать для своей семьи. Такие квартиры дают большие возможности для творчества, для воплощения любых дизайнерских идей, в чем мы с дизайнером Елизаветой Быковой, работающей с квартирами на Комсомольском уже убедились.

— Елизавета, какие пожелания обычно высказывают дизайнеру?

— Стремление по максимуму сохранить естественное освещение. А дальше все зависит от предпочтений семьи, которые у каждого свои — кому-то важнее большая кухня, кто-то предпочтет сделать отдельную гардеробную.

— Какие общие тренды в дизайне интерьера сегодня можно отметить?

— Главными глобальными трендами 2021 года в дизайне интерьеров стали натуральность, спокойные цвета, минимализм и ориентированность на природу. От своих стен мы ждем успокоения и расслабления, поэтому нейтральные оттенки,



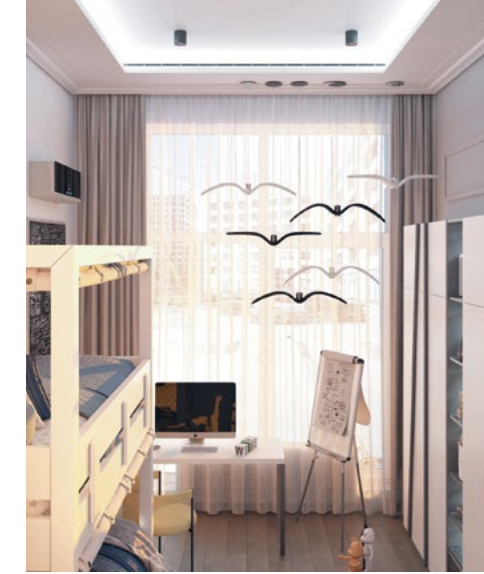
природные материалы, наличие воздуха и свободного места пришлось многим по вкусу. Важными тенденциями я бы назвала природную палитру цветов и большое количество естественного освещения. Оно достигается за счет минимума текстиля на окнах, открытых пространств, пропускающих свет перегородок. Также к трендам относятся экологичность, эргономичность и функциональность, продуманное хранение.

Формат жизни современного человека сильно изменился за последние десятилетия, темп жизни растет, поэтому совмещенная кухня-гостиная — тренд, который еще долго будет пользоваться популярностью. В квартире с кухней открытого типа всегда больше света и простора, грамотно распределена площадь, отсутствуют «бесполезные» зоны.

Сегодня прослеживается явный возврат к отказу от искусственности и ярких цветов в пользу спокойной гаммы, приятной для глаз, которую могут дать мрамор, оникс, травертин. Мода на все натуральное сделала природный камень и дерево самыми востребованными материалами в дизайне интерьеров. И ванная комната не исключение.

— Важный момент квартала с голландским акцентом — теплые лоджии. Как владельцы квартир стремятся использовать это пространство?

— Оборудование рабочей зоны в квартире давно считается модной тенденцией. Если выделить свободную комнату для этих целей нет возможности, можно оборудовать полноценный кабинет на лоджии, тем более что зачастую эта зона никак не используется. Это связано с тем, что со



временем все больше человек переходит на удаленную работу или берет задания на дом, и необходимо создать для себя комфортные условия, чтобы все было под рукой и ничто не отвлекало от важных дел.

— Как в новом доме строится работа с дизайнером?

Анна: Квартиры сдаем с предчистовой отделкой «white box» (белые стены). Все «грязные» работы уже выполнены. Стыжка пола есть, стены оштукатурены и готовы к поклейке обоев. Дальше покупатели будут делать так, как им нравится. Мы сразу предлагаем жильцам привлекать дизайнеров или фантазировать самим.

Елизавета: В таком доме хочется жить. Когда проезжаю мимо квартала, вижу, как многие смотрят в сторону башни.

— Что думают о голландском квартале те, кому довелось бывать в самих Нидерландах?

Анна: Не верю в подобные совпадения, но у нас оно случилось. Самую первую квартиру в доме приобрела томская семья, много лет живущая в Амстердаме. Пришли, посмотрели и сказали: «Да, правда, как у нас в Голландии!». Такое хорошее получилось у проекта начало.



к48.pf/shop,
тел. +7 (3822) 60-99-33



Студия дизайна
пр. Фрунзе, 103,
тел. +7-913-100-96-24
@domina_design

За мечтой!

Этот человек вызывает восхищение у всех, кто попадает в поле его притяжения. Своим профессионализмом, любовью к делу, которому отдано уже около 30 лет, безграничным уважением к клиентам своего салона и признанием своей команде. «А в душе я всегда была путешественницей», — улыбается Лолита Титова, рассказывая о своем новом — туристическом — проекте.

Текст: Наталья Альтмаер



Локация: Шоу-рум @if_i_do.brand

— Лолита, зная, насколько дорог вам салон «Just Men», понимаю, что спрашивать, не собираетесь ли вы уходить из профессии и оставлять свое дело ради принципиально другой деятельности, смысла нет. Я права?

— Да, я по-прежнему бесконечно преданна парикмахерскому искусству и не собираюсь ничего менять. Любовь к профессии и салону — это навсегда. Нас ценят и выбирают клиенты, мы гордимся тем, что «Just Men» для Томска стал не просто популярным брендом, а символом качества.

Но вдруг в один прекрасный момент я поняла: хочу заниматься организацией путешествий. Так неожиданно родился мой второй, туристический, проект. Как топ-стилист Wella я постоянно ездила на конгрессы, и одним из самых ярких моих впечатлений стал визит в Кейптаун, после которого я и поняла, что хочу посмотреть мир. Еще на меня огромное влияние оказали книга Элизабет Гилберт «Ешь, молись, люби». В поисках себя, страстно желая перемен в своей жизни, героиня приезжает на Бали, где встречается со знаменитым целителем и предсказателем Кетутотом. Как и она, я тоже хотела перемен и решила найти шамана с удивительными глазами цвета сливы, прожившего 100 лет, который учил людей смотреть на жизнь позитивно и с улыбкой, дарил надежду и веру в счастье. Мне удалось поговорить с ним! Он рассказал мне все про меня, сказав, что главное — ответить самой себе на вопрос: хочу ли я, чтобы мои мечты сбылись.

— Я знаю, что вы жили во Франции...

— Франция, которую я очень люблю, всегда была моей мечтой. В школе я учила французский и благодарна судьбе, что позже смогла учиться в Сорбонне. Отправившись в Париж совершенствовать язык, я провела в стране два прекрасных года. Мой «Tour de France» был невероятно насыщенным, я посмотрела абсолютно всю Францию, исследовала все ее укромные нетуристические уголки, знаю ее лучше Томска. (Смеется.) У меня много друзей в Париже. Моя

мечта — организовать авторский тур, чтобы показать людям свою любимую Францию, чтобы можно было посетить провинциальные городки Ле-Лаванду, Борм-ле-Мимоза, Сен-Клер, совершенно особенные колоритные места в Париже, о которых обычный турист просто не знает, посидеть в кафешках, выпить по бокалу розового вина. Отдельной моей любовью стал Прованс! Я испытала там эйфорию — маковые поля, пшеничные, лавандовые, с цветами и запахами... Причем у меня есть свой личный лайфхак: к Провансу нужно подбираться через ущелье Гранд-Каньон-де-Вердон, расположенное между двумя деревушками с уютными домиками. И конечно, я знаю самые классные — маленькие и уютные — пляжи во Франции, о которых вы не найдете информации в интернете. Например, Пляж Слоников (Plage des éléphants) с искрящимся песком. Я могу долго рассказывать про Францию, как вы уже поняли. (Улыбается.)

— Лолита, все равно остается вопрос — с чего вдруг вы решили открыть такой проект? Почему решили заняться организацией туров для других?

— Во-первых, я в туристическом бизнесе отлично разбираюсь. А сейчас нужно, чтобы в каждой сфере жизни у вас был человек, которому можно довериться полностью. На данный момент, занимаясь этим профессионально, я в режиме онлайн слежу за всеми новостями и сразу же вижу, как и где изменились условия, куда ехать выгодно именно сейчас.

Во-вторых, для меня очень важна сво-



Я ТОЖЕ хотела перемен и решила найти шамана с удивительными глазами цвета сливы, прожившего 100 лет

бода. Я не мыслю себя в четырех стенах, ненавижу ограничения, которых сейчас так много. Я думала: кто мне расскажет, куда и когда можно рвануть, кто уточнит нюансы? И тут приходит озарение: я сама могу стать турагентом. Тут же в интернете нахожу классную школу и записываюсь на обучение! Сейчас я полностью владею информацией, и это как раз дает мне возможность почувствовать ту самую свободу, которой мне не хватало.

Турагент-онлайн — это удобно и для меня, и для клиентов. В будущем скорее всего вообще не будет офисов. У меня заключены договоры со всеми туроператорами, моим партнером является визовый центр, который вовремя и без проволочек занимается оформлением виз. Любые туры можно продавать онлайн, для этого сейчас не нужны офисы, хотя мы всегда можем встретиться у меня в салоне или в кафе и обсудить подробности тура.

Мои клиенты доверяют мне как мастеру, и когда я рассказываю им о своих путешествиях, вижу, что это вдохновляет их на поездки. Я поняла, что могу организовывать туры не только для себя, но и для клиентов, друзей, знакомых.

— То есть даже сейчас можно планировать поездки?

— Да, все возможно и довольно просто. Есть определенные ограничения, правила, но нужно просто им следовать — и все будет отлично! И знаете, что я поняла? Любая поездка, даже в этот период нашей жизни, стоит того, чтобы ее осуществить! Мы продолжаем жить, и нам нужны эмоции и радость. Не стоит ничего откладывать на потом.

Этот проект — он больше для души. Но осознавая свой уровень экспертности, свою вовлеченность и искреннюю заинтересованность в каждом клиенте, уверена: я буду стараться предложить именно тот тур, который подойдет именно ему. У меня нет задачи продать как можно больше туров. Моя мотивация совершенно другая — подобрать самый классный вариант, чтобы клиент потом мог сказать спасибо и остался доволен своим отдыхом на 100%. Для меня это особое удовольствие.

Just Travel.
LOLITA TITOVA



@just_travel_lolitatitova
Lolita.titova72@gmail.com,
тел. +79138291579

Курорт Finolhu Baa Atoll Maldives создан для романтики. Восхитительной красоты цепочка коралловых островов на лазурной глади океана, уходящие вдаль белоснежные пляжи, цветущие тропические сады. Оказаться здесь вдвоем со своей половинкой в День Влюбленных – что может быть прекраснее!



Ночь в прозрачном номере-шаре Beach Bubble под звездным небом запомнится надолго.

Рай для влюбленных

В этом месте, полном романтики, знают, чего хотят влюбленные сердца.

Здесь невесты говорят заветное «да» в ответ на предложение руки и сердца, сюда прилетают молодожены, чтобы провести медовый месяц, и семейные пары, чтобы отметить годовщину свадьбы. И конечно, влюбленные из разных уголков мира выбирают Finolhu Baa Atoll, чтобы сделать особенным День святого Валентина.

Романтический круиз на закате – прекрасное начало для мальдивского приключения. Солнце в этот вечер

сядет только для вас двоих, подсвечивая пузырьки игристого в ваших бокалах.

Ну а если вы владеете навыками дайвинга, признаться в любви можно и под водой – на Finolhu знают, как это устроить. Курорт расположен в биосферном заповеднике атолла Баа под охраной ЮНЕСКО, и прибрежная фауна его чистейших вод порадует вас своим дружелюбным многообразием.

Очень популярным местом для романтических признаний стал ресторан высокой азиатской кухни Kanusan – на его террасе, расположенной прямо над океаном, было сделано не одно предложе-

ние руки и сердца. Кстати, этот ресторан признан 6-м лучшим рестораном Азиатской кухни на Индийском океане.

Ну а если вам близка атмосфера лучших пляжных баров с танцами на песке, садитесь в лодку дони и отправляйтесь на противоположную сторону песчаной отмели в пляжный ресторанчик Crab Shack («Хижина Краба»). Команда Crab Shack знает, как спрятать заветное колечко так, чтобы невеста нашла его совершенно случайно, и предложение стало сюрпризом, который запомнится на всю жизнь.

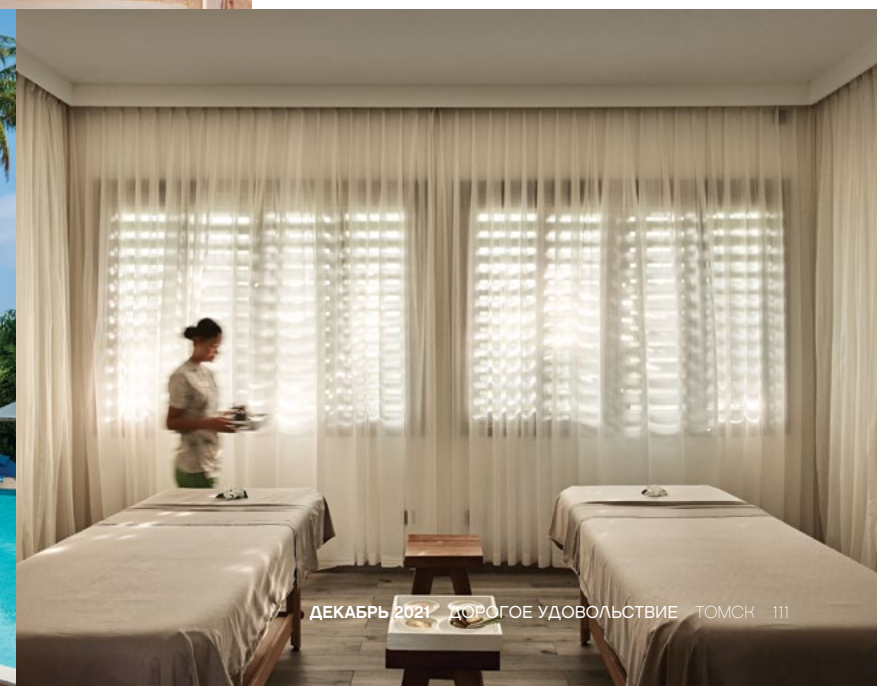
Если вы мечтаете подарить своей половинке Луну и звезды, на Finolhu это желание будет исполнено. Только здесь можно провести ночь в уникальном номере Beach Bubble. Это прозрачный номер-шар, расположенный на уединенном частном пляже, куда нет доступа никому, кроме вас. Сначала под шум волн вам



подадут романтический ужин на берегу, а затем вы останетесь одни в номере-шаре с пятизвездочным комфортом под тропическим небом с миллиардом звезд. Только представьте, что ночью вы сможете любоваться звездным шатром прямо из мягкой постели, а утром встретите живописный рассвет и будете завтракать вдвоем на берегу океана, любуясь завораживающими видами вокруг.

Множество удовольствий ждет влюбленных и в Fehi SPA, располагающем множеством процедур, направленных на укрепление души и тела и, конечно, комнатами для парного массажа. Для всех процедур используются натуральные уходовые средства для кожи лица, а один из наших любимых брендов Natura Bisse был признан лучшим косметическим SPA-брендом 2019 года. Ценителям аюрведы придется по душе меню аюрведических процедур с использованием органических уходовых средств для кожи лица и тела.

Время на Мальдивах летит незаметно, но драгоценная цепочка коралловых островов Finolhu непременно ляжет в шкатулку ваших самых нежных романтических воспоминаний.





Какие новогодние подарки в этом году станут самыми востребованными? Конечно, те, которые не просто вызовут приятные эмоции, но и помогут наполниться здоровьем, укрепить свой иммунитет. Вкусно и полезно — вот секрет идеального презента для наступающих праздников. А почему найти его можно в экомаркете «Сибереко», рассказывает управляющая недавно открытой точки продаж популярного сибирского бренда Карина Шевченко.

Выбираем, пробуем, дарим!

По промокоду
«Дорогое
удовольствие»
скидка в экомаркете
«Кедрокфе»
10%

Выпуская сладости, напитки и косметику, сделанные из дикоросов Томской области, компания «Сибереко» старается, чтобы каждый ее продукт — в большей или меньшей степени — помогал в оздоровлении организма и, конечно, приносил исключительно позитивные эмоции. Нам нравится радовать и удивлять наших гостей. И кстати, наши утверждения о качестве и вкусе вовсе не голословны. В августе 2021 года мы прошли сертификацию ISO 22000:2018 и подтвердили, что все наши товары соответствуют заявленному высокому уровню качества. Международные стандарты ISO — это впечатляющий свод критериев оценки бизнеса и технологий, который на сегодняшний день используется всеми игроками мирового рынка в качестве эталонной основы стандартизации.

Рекомендуем всем

Рекомендуем всем обязательно попробовать и оценить наше запатентованное

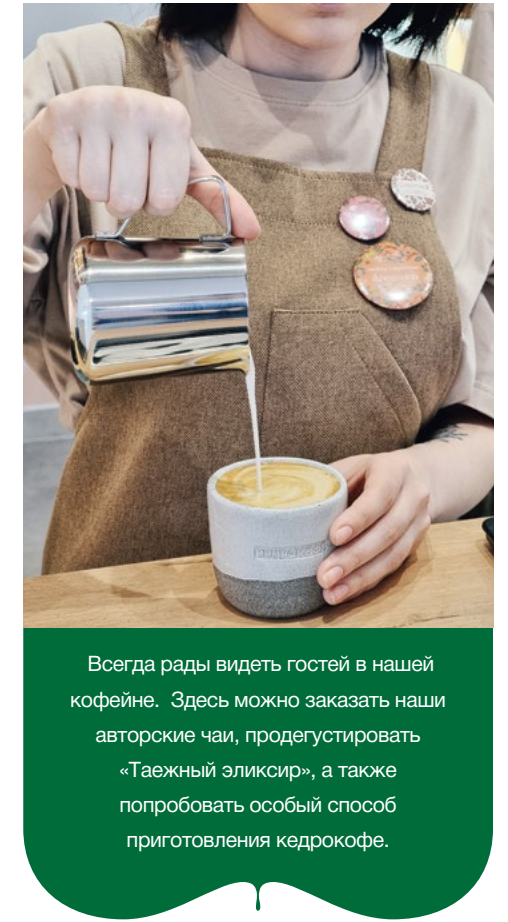
ноу-хау — Кедрокфе. Что это за продукт? Кедрокфе — напиток на основе кедрового ореха и сливок. Кедровый дробленый орех укрепляет организм, дарит чувство бодрости, заряжает активностью, что особенно актуально в зимнее время, когда так трудно проснуться. В отличие от классического, Кедрокфе не вреден при употреблении в больших количествах, ведь в нем нет кофеина. А вот витаминов-минералов-аминокислот и прочих ореховых суперполезностей — предостаточно. В ассортименте представлено 12 видов Кедрокфе. Самый популярный, пожалуй, Кедрокфе Йоговский с пряностями — в его состав входит дробленый кедровый орех, растительные сливки на кокосовом масле, корица молотая, кардамон молотый, имбирь молотый, гвоздика молотая, куркума молотая. Любой вкус можно попробовать в нашей кофейне. Более того, если вы захотите купить кедрокфе для употребления дома — мы научим вас заваривать его правильно. Ведь от технологии приготовления будут зависеть вкус и польза напитка.

«Тажный эликсир», для приготовления которого используется молодая пих-

товая лапка, — еще один топовый продукт от «Сибереко». Бутылочка с напитком благодаря своему уникальному составу может стать бесценной поддержкой здоровья всех членов вашей семьи. Эликсир способствует повышению защитных сил организма, влияет на работоспособность, нормализует



МЫ ВСЕГДА делаем АКЦЕНТ на ожиданиях КЛИЕНТОВ, ориентируемся на них, когда подбираем ПРОДУКТ



Всегда рады видеть гостей в нашей кофейне. Здесь можно заказать наши авторские чаи, продегустировать «Тажный эликсир», а также попробовать особый способ приготовления кедрокфе.

деятельность ЖКТ и помогает бороться с вирусами.

Наш популярный «Чагочай» изготовлен по особой технологии, позволяющей доставить все полезные компоненты безрезового гриба чаги в организм. Помогает противостоять сезонным ОРВИ-заболеваниям, его рекомендовано пить для восстановления сил и укрепления иммунного барьера.



Подарочные
наборы
можно КУПИТЬ в
экомаркете
«Кедрокфе»
или ЗАКАЗАТЬ на сайте
sibereco.com

В центре внимания — клиент

Мы всегда делаем акцент на ожиданиях клиентов, ориентируемся на них, когда подбираем продукт. Подарок ведь может быть либо полезным для здоровья, либо просто приятным. Лучше, конечно, чтобы он совмещал в себе все эти качества. Поэтому мы сразу спрашиваем клиентов, кто будет им пользоваться.

• Для детей и сладкоежек любого возраста у нас есть шоколад ручной работы, кедровый грильяж, варенье из сосновой шишки и много других приятностей. Другим и родственникам радостно будет получить что-то полезное — например, чай с целебными травами. Красивая фирменная упаковка с этикеткой обязательно придаст такому презенту торжественности.

• У нас есть и готовые наборы для любой аудитории, и возможность собрать подарок, ориентируясь только на ваш выбор. Что бы вы ни выбрали,

это всегда можно продегустировать, и все, что понравится, попросить нас упаковать в красивый новогодний крафт-футляр. Такие наборы всегда можно заказать и на нашем сайте.

• Если вы хотите поздравить своих деловых партнеров — мы разместим ваш логотип прямо на упаковке. Содержимое набора можете доверить нам или собрать сами.

*Желаем новогоднего настроения!
Ждем за подарками!*

КЕДРОКОФЕ®
экомаркет

г. Томск, пр. Фрунзе, 46,
тел. 94-24-44
@ kedro.kofe

СИБЕРЕКО

г. Томск, ул. Мокрушина, 9, стр. 30,
тел. 20-10-40
sibereco.com @ sibereco



Отдых для искушенных

Понятие идеального отдыха у каждого свое: для экстремалов это — «поймать» океанскую волну, для любителей «тюленинга» — райские пейзажи и тишина, для поклонников экзотики — знакомство с культурой других народов... Турагент Анастасия Соловьева поможет организовать поездку, которая обязательно станет одним из самых незабываемых и приятных впечатлений в жизни. Потому что это будет отпуск по ВАШЕМУ индивидуальному сценарию — отпуск мечты!

О том, почему жить нужно интересно и со вкусом, зачем реализовывать свои собственные мечты, а не двигаться по накатанным дорогам, легко ли подобрать индивидуальный тур, Анастасия рассказывает нашему изданию.



- Опыт работы в крупном туристическом агентстве у меня 13 лет. Все вроде было хорошо, но в какой-то момент началось движение по кругу: каждый сезон одни и те же направления, отели, перечень предлагаемых экскурсий... Скучно! Хочется разнообразия, творчества в таком интересном деле как организация отдыха. Так родилась идея уйти от туров массовых к индивидуальным и даже авторским.



Сегодня я — индивидуальный предприниматель, эксперт по VIP-турам.

- Самый ценный и дорогой ресурс в современном мире — это время. Я мобильна, могу приехать в любое место, удобное для клиента, готова связаться по интернету/ватсапу/скайпу. Границ нет!
- Мне нравится, когда клиент ставит передо мной интересную задачу. Из его условий я как из пазлов составляю сценарий отдыха. Иногда это «сложносочиненные» маршруты — например, несколько дней в Венеции, а потом рвануть на Кубу. Не проблема! Вся организация полностью ложится на мои плечи.
- Чтобы понять, что предложить клиенту в конкретной стране, нужно там побывать. Я так и делаю. Только за 2021 год — Турция, Эмираты, Мальдивы, Доминикана. Рабочие поездки необходимы для повышения экспертности и компетентности, для изучения тонкостей и нюансов



путешествия в заданном направлении. И если человек говорит, что мечтает полетать на воздушном шаре, я должна предложить место, где это желание можно реализовать с наибольшей долей эмоций и впечатлений.

Для меня важно, как можно лучше узнать своего клиента, понять его мировоззрение, желание и потребности. Чтобы в следующий раз я могла предложить еще более интересный сценарий отдыха. В планах — организовать индивидуальные туры на Мальдивы, Сейшелы, Маврикий и в другие экзотические страны.

тел. 8-906-198-96-11



фотограф Надежда Князева

GALAN

В основе идеи бренда Galan — создание косметики, которая подарит женщине любого возраста бесценное время заботы о себе и отличное настроение.

Миссия бренда Galan — вдохновлять каждую женщину на любовь к себе и заботу о своем теле. Вместе мы создаем новый уровень нормы, где быть собой и любить себя — высшая ценность!

*Вы — Королева,
и пусть весь мир
погодит!*

Косметические наборы Galan — это натуральные компоненты, проверенные временем рецепты, инновационный подход в производстве. Это возможность расслабиться, обрести гармонию и умиротворение, насладиться глубоким увлажнением кожи и бережным уходом, ощутить себя как после сеанса в СПА-салоне.

Набор RELAX SPA BOX PEARL

- Соль для ванны
- Жемчуг для ванны
- Молочко для ванны
- Пена-желе для ванны
- Пилинг-скраб
- Эссенция-биотоник для лица с лизатами
- Аромакомпозиция «Грейпфрут»
- Мыло ручной работы
- Благовония Пало Санто

@galan_co
90-05-12





сегодняшний день во всех 85 субъектах России работает более ста центров «Мой бизнес». В Томской области «Мой бизнес» заработал ровно два года назад — 13 декабря 2019 года. Он объединил под своей крышей всю инфраструктуру, занимающуюся поддержкой малого и среднего бизнеса в регионе.

О том, чем сегодня «Мой бизнес» помогает томским предпринимателям, как начинающим, так и активно действующим, рассказывает директор центра, обладатель квалификационных степеней MBA и Executive MBA, финалист конкурса «Лидеры России» Ольга Лапшина.

Займы под 3% — это реально

— Все услуги, которые центр оказывает предпринимателям, можно условно разделить на два больших блока — финансовые и нефинансовые меры поддержки. Финансовую поддержку осуществляют такие структуры центра «Мой бизнес», как микрофинансовые организации в Томске, Северске и Стрежевом, региональная гарантийная организация и центр развития промышленности и льготного финансирования, действующий на базе регионального Фонда развития бизнеса.

— Какая конкретно финансовая поддержка предоставляется предпринимателям?

— Во-первых, это займы на льготных условиях — под ставку минимум 3%, максимум 9%. Льготы предоставляются и на обслуживание самих займов. Например, предпринимателям дается отсрочка платежей по основному долгу до шести месяцев. Мы все понимаем: чтобы новый проект заработал и начал приносить прибыль, нужно время, поэтому предприниматели получают полгода на освоение полученных средств.

— От чего зависит, какая ставка будет применяться к займу?

— Есть приоритетные направления бизнеса, к которым применяется минимальная ставка. Например, научные или социальные проекты, бизнес,

владельцем которого является женщина. Льготы предоставляются тем предприятиям, которые пострадали от пандемии. В прошлом году Правительство России назвало 12 сфер деятельности, которым предоставляются займы на льготных условиях. Это, в первую очередь, предприятия общественного питания, индустрии развлечений, учреждения дополнительного образования для детей. Владельцы таких сфер бизнеса могут получить заём на развитие бизнеса под 3% годовых в первый год, и в размере 80% от ключевой ставки ЦБ РФ на следующий год. Сумма займа — до 5 млн рублей, срок — до двух лет.

— Требуется ли для предоставления займа наличие залога или иного обеспечения?

— Если под заем потребуется залог, то здесь в качестве поручителя может выступить наша гарантийная компания. Гарантийная компания рассматривает проект и, если признает его интересным и перспективным, то выступает поручителем. Она может предоставить поручительство на половину стоимости займа. За это предприниматель платит комиссию в размере 0,5-1% от суммы поручительства.

— Какие еще сферы деятельности могут рассчитывать на льготную ставку по займу?

— В целях развития промышленного сектора в регионе действуют специальные программы, направленные на стимуляцию промышленного производства. В Томской области работает региональный фонд развития промышленности. Он помогает предпринимателям взаимодействовать с федеральным фондом при получении займов под льготную ставку от 1 до 5% годовых. Размеры этих займов могут составлять до 2 млрд рублей. При этом в нашем регионе поддерживается любое производство. Будь то выпуск бытовой химии или сельхозпроизводство, изготовление тары или фармацевтических препаратов.

— Уточните, пожалуйста, какие предприниматели попадают под



Наша задача — ДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЕКТОР, направление, в котором необходимо идти.

категорию МСП — малое и среднее предпринимательство?

— В эту категорию входят ИП, ООО и самозанятые, у которых годовой оборот составляет не более 2 млрд рублей и в которых трудится до 250 человек. Кроме того, мы оказываем поддержку физическим лицам, у которых нет статуса ИП, ООО или самозанятых, но которые хотят воплотить в жизнь некую бизнес-идею. Они также могут рассчитывать на нашу помощь. Здесь мы уже начинаем работать в области оказания поддержки не только финансового, но и консультационного и образовательного характера.

Есть идея? Нужно пробовать!

— В кругу предпринимателей есть мнение, что любая бизнес-идея имеет право на жизнь. Вы согласны с этой точкой зрения?

— Мой опыт говорит о том, что любая идея имеет право на воплощение в реальность. Я убеждена: если человек

«горит» идеей, то обязательно нужно пробовать ее реализовать. Наша задача — дать правильный вектор, направление, в котором необходимо идти. Мы должны помочь человеку понять, в каком формате будет воплощаться его идея. Для этого мы помогаем разработать бизнес-план, построить финансовую модель бизнеса. Прежде чем потратиться на оборудование, аренду помещений, наем людей, сначала нужно проанализировать рынок, прототипировать идею, то есть запустить свой проект в уменьшенном объеме, масштабе. В этом вопросе наша позиция такова: не стоит бросаться в омут с головой. Нужно действовать по принципу step by step — шаг за шагом.

— Чтобы разработать даже обычный бизнес-план, нужно иметь определенные навыки. Где их взять?

— У нас в центре разработано огромное количество нефинансовых мер поддержки, которые касаются как раз образовательных, обучающих аспектов. Эту миссию выполняют Школы бизнеса.

Первая помощь бизнесу

Десять лет назад, 15 декабря 2011 года, в Томске начал работать Фонд развития малого и среднего предпринимательства Томской области, призванный стать локомотивом для малого и среднего бизнеса. Примерно в то же время подобные фонды стали открываться и в других регионах России. Их деятельность набирала обороты, а услуги пользовались всё большим спросом.

Поэтому, когда в 2018 году, после майских указов президента, Прави-

тельство России сформировало первые национальные проекты — программы, обозначившие приоритетные сферы развития, одним из таких направлений стал нацпроект «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы». Для эффективной реализации этого нацпроекта региональные фонды были объединены под общим федеральным брендом «Мой бизнес», который стал действовать при поддержке Министерства экономического развития РФ и региональных властей.

Бренд вобрал в себя все лучшие инициативы по поддержке бизнеса, действующие в регионах в то время. На



В этом году прошли 16 таких школ в 14 муниципальных образованиях области. Запуская ту или иную программу, мы учитываем запросы районов. Так, в Асиновском районе в этом году прошел курс по индустрии красоты, в Бакcharском и Кожевниковском — курс для фермеров, в Стрежевом — для SMM-маркетологов, в Томске — по развитию бизнеса в сфере флористики. Также у нас были организованы программы «Азбука предпринимателя», «Школа предпринимательства», «Мама — предприниматель», предназначенная для женщин, находящихся в декретном отпуске. Проводим мы и отраслевые обучающие программы. Это акселерационная программа для дизайнеров, вскоре стартует программа для предпринимателей из индустрии красоты. Большим спросом пользовался в этом году курс для швей по организации бизнеса в легкой промышленности. Не так давно мы провели школу бизнеса для владельцев частных детских садов и дошкольных учреждений дополнительного образования.

— Эти обучающие программы проводятся для слушателей на платной или бесплатной основе? — Все услуги центра «Мой бизнес», за исключением финансовых мер поддержки и мер поддержки от томского регионального инжинирингового центра, бесплатны. У ТРИЦ услуги на условиях софинансирования. Обычно это 80/20. 20% стоимости услуги оплачивает бизнес, 80 — ТРИЦ. Подчеркну, помимо бизнес-составляющей, каждая наша про-

грамма включает в себя так называемую ремесленную часть. То есть, например, когда мы читаем курс для владельцев детских садов, то рассказываем им и о том, как получить лицензию, как организовать пространство в детском саду, а также учим навыкам оказания первой медицинской помощи, действиям при пожарной тревоге.

— Какой срок обучения подразумевают ваши программы? — Некоторые курсы могут идти 4—5 дней с ежедневными занятиями. Другие проходят 2 месяца, но занятия проводятся раз в неделю.

— Как вы подбираете экспертов? — Мы привлекаем экспертов со всей России. Изучаем опыт других регионов, смотрим программы, которые предлагаются в интернете, изучаем портфолио тех спикеров, кто сам предлагает нам свои услуги.

— Не у всех предпринимателей есть возможность пройти обучение с полным погружением в учебу на неделю. Вы можете что-нибудь предложить тем, у кого время ограничено одним-двумя днями? — Да, можем. Для таких бизнесменов у нас есть однодневные семинары и мастер-классы. С их помощью можно прокачать конкретную компетенцию или улучшить личный бренд, например.

— Где предприниматели и заинтересованные лица могут узнать

о курсах и программах, которые будут проходить в центре в то или иное время? — У нас на сайте mb.tomsk.ru или в наших аккаунтах в соцсетях, а также в группах наших партнеров.

Новинка 2021: самозанятые — В России действует отдельный федеральный проект по поддержке самозанятых. Оказываете ли вы адресную поддержку этой категории предпринимателей?

— Конечно! Для самозанятых — уже действующих или только планирующих вступить в эту категорию — у нас реализуется целый перечень обучающих программ, семинаров, мастер-классов. Например, как выйти на маркетплейсы, как работать с госзакупками, как заниматься активными продажами. Проводим мы и мастер-классы: как создавать продающие фотографии своей продукции для размещения в интернете, как вести бизнес-аккаунт в инстаграм. Есть для самозанятых и отраслевые тренинги. Например, по парикмахерскому мастерству или по организации бизнеса hand-made. На ближайшее время у нас запланирован мастер-класс по нутрициологии (науке о правильном питании). Во всех курсах для самозанятых, также, как и в школах бизнеса, мы даем не только теорию, но и практику.

В декабре у нас пройдет II слет самозанятых, на котором будет работать несколько площадок. В его рамках состоятся разнообразные мастер-классы, выставки-продажи. Также в планах провести рождественскую ярмарку-продажу, где будут выставлены работы томских художников, сувениры (свечи, мыло, игрушки), кондитерские изделия. Наконец, на площадке Музея славянской мифологии пройдет II фестиваль «Томский сувенир». К слову, этот проект стал победителем федерального конкурса «Лучший социальный проект года». Фестиваль пройдет в онлайн- и офлайн-форматах, в его рамках будут организованы мастер-классы и ярмарка. В день 10-летия существования

инфраструктуры поддержки ТО, 15 декабря, пройдет грандиозный онлайн-форум, на котором будут подведены итоги таких крупных региональных конкурсов, как «Экспортер года» и «Лидеры томского предпринимательства».

— Конкурс «Экспортер года» тоже имеет отношение к деятельности центра «Мой бизнес»? — Да. Одна из наших функций — поддерживать развитие предпринимательства, стремящегося экспортировать свои продукты и услуги. Мы помогаем найти потенциальных партнеров, провести с ними переговоры, организовать и подготовить пакет документов. А нашим предпринимателям — разместиться на электронных площадках или принять участие в международных выставках.

— Какие еще интересные формы поддержки вы используете? — Есть такая форма, как адресная комплексная услуга. На сегодняшний день их 18. Среди них такие, как упаковка франшизы, настройка инстаграм, создание брендбука компании, регистрация товарного знака и тому подобное. В этом году адресную комплексную поддержку от нас получили около 500 компаний. Данное направление мер поддержки еще совершенно новое — мы приступили к его реализации только в 2021 году, однако комплексные услуги уже пользуются очень большой популярностью среди предпринимателей.

Социальное предпринимательство — бизнес от сердца — В конце 2019 года понятие «социальный предприниматель» было закреплено на федеральном уровне. Вы работаете в этом направлении? — Да. Сегодня многие успешные предприниматели стали задумываться над тем, что бизнес — это не только зарабатывание денег, но и реализация проектов, направленных на помощь малообеспеченным людям, детям-инвалидам или особенным детям. На

В Томске немало предпринимателей, которые не только умеют ДЕЛАТЬ БИЗНЕС, но и хотят быть нужными, полезными для других, ХОТЯТ ПОМОГАТЬ близким!

сегодняшний день в реестре социальных предпринимателей Томской области зарегистрировано 150 компаний (в 2020 году их было 62). Это спортивные школы и развивающие центры, реабилитационные и оздоровительные организации. Это могут быть компании, выпускающие обычную продукцию, но в них трудятся люди с ограниченными возможностями.

— Почему предпринимателям интересен социальный бизнес? — Вспомните про пирамиду Маслоу, где на самом верхнем уровне человеческих потребностей находится потребность в самовыражении, реализации своей миссии. В Томске немало предпринимателей, которые не только умеют делать бизнес, но и хотят быть нужными, полезными для других, хотят помогать близким! Поэтому в 2019 году на базе центра «Мой бизнес» заработал центр инноваций социальной сферы, который призван оказывать поддержку социальному предпринимательству. Мы проводим региональный конкурс «Лучший социальный проект года». В этом году в конкурсе участвуют 15 проектов. В прошлом году их было 7.

Отмечу, что Департамент по развитию инновационной и предпринимательской деятельности Томской области реализует программу по выдаче грантов на развитие социальных проектов. Мы помогаем предпринимателям грамотно составить заявки, подготовить пакет документов на конкурсный отбор.

— К сожалению, пандемия больно ударила по многим субъектам МСП. Им положены какие-либо компенсации?

— С прошлого года у нас реализуется такая мера поддержки, как компенсация расходов на коммунальные услуги. Она доступна для тех предприятий, которые были закрыты в локдаун. Им возмещаются расходы на оплату услуг ЖКХ с апреля по август 2020 года. Уже выплачено более 36 млн рублей. Этой услугой воспользовались порядка 200 компаний. Единовременная компенсация на каждое предприятие составляла до 600 тысяч рублей. Те, кто не успел подать заявку в прошлом году, могут сделать это в текущем году. Сейчас принято решение о том, что данная мера поддержки будет распространена на ноябрь 2021 года — когда были введены ограничения на посещение кафе, ресторанов в связи с вводом QR-кодов.

Вместо послесловия К Новому году центр «Мой бизнес» поздравит своих партнеров оригинальными открытками, в основу которых лягут рисунки детей предпринимателей нашего региона. На них ребятишки изобразили, каким они видят бизнес своих родителей-предпринимателей. Скоро эксклюзивные открытки полетят с поздравлениями во все концы России. С наступающим!



Московский тракт, 12,
тел. +7 (3822) 90-10-00,
mb.tomsk.ru
@frb_tomsk

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС «КЕДР»

ГОРОД: Стрежевой
ГОД ОСНОВАНИЯ: 2008
РУКОВОДИТЕЛЬ: Галина Чалова

Поддержка, оказанная Фондом развития бизнеса: заём на погашение зарплаты работникам, компенсация на оплату услуг ЖКХ, субсидия на зарплату, налоги и расчеты с контрагентами.

Держать высокую планку!

— Традиции гостеприимства, искусство приготовления пищи и высокий класс обслуживания гостей мы сохранили с давних времен. Ведь «Кедр» — старейшая гостиница города Стрежевого. В комплекс входят гостиницы «Кедр» и «Венская», ресторан, который обслуживает гостей обеих отелей, проводит торжественные мероприятия в банкетном и VIP-залах, готовит продукцию для сети фирменных магазинов.

Мы очень дорожим своим именем и репутацией, — рассказывает генеральный директор ООО «ГК «Кедр» Галина Чалова. — В числе почетных гостей отеля можно назвать немало громких имен. Наш постоянный и любимый гость — губернатор Томской области Сергей Жвачкин.

Сегодня «Кедр» принимает туристов и очень популярен среди приезжих. У него



Хлеб, который мы выпекаем, славится на всю область. Он соответствует ГОСТу советских времен, изготавливается без использования разрыхлителей и добавок, только из натуральных продуктов.

есть звание «Лидер России», полученное в 2013 году, и серебряная медаль регионального конкурса «Лидеры турбизнеса» в 2014-м.

С наступлением пандемии гостиничный и ресторанный бизнесы первыми попали под жесткие ограничительные меры. Весной 2020 года «Кедру» пришлось закрыть обе гостиницы и перепрофилировать работу ресторана на доставку готовых блюд и изготовление полуфабрикатов для продажи через сеть фирменных магазинов и кафе.

— Время было очень тяжелое. Главными нашими задачами были — сохранить коллектив, иметь возможность выплачивать заработную плату работникам и не допустить ее снижения, — вспоминает Галина Викторовна. — Мы знаем и понимаем, насколько ценны в нашем деле



профессионалы. Поэтому мы по праву гордимся своими поварами. Нам удалось занять свою нишу в доставке продуктов на дом. Но гостиницы были закрыты вплоть до августа 2020 года, пока мы не перевели часть номерного фонда под обсерватор для работников «Томскнефти». Это дало нам возможность закрыть часть долгов. Но потери мы все равно понесли колоссальные.

Надежное плечо

И здесь своё плечо нам вовремя подставили коллеги из Фонда поддержки малого предпринимательства ГО Стрежевой и центра «Мой бизнес». Во-первых, нам был выделен заём в размере 2 млн рублей, с помощью которого мы смогли выплатить зарплату своим работникам. Во-вторых, мы получили компенсацию на оплату услуг ЖКХ в размере 650 тысяч рублей. В-третьих, — субсидию в размере 6 млн 800 тысяч рублей, которую также направили на выплату зарплат, налогов, на расчеты с контрагентами. Грамотно и быстро оформить все документы на займы и субсидии помогли профессионалы из Администрации города Стрежевого.

Чтобы малый и средний бизнес мог комфортно развиваться в городе, где градообразующим предприятием выступает «Томскнефть», просто необходима поддержка властей. В Стрежевом коммуникация между предпринимателями и администрацией работает очень эффективно. В карантинный период для предпринимателей был создан специальный чат в WhatsApp, где публиковались все изменения в законодательстве, связанные с пандемией, где мы делились информацией и обменивались опытом.

Чтобы обеспечивать стрежевчан и гостей города качественным и вкусным питанием и комфортабельным отдыхом в гостиницах, мы должны держать высокую планку и совершенствовать уровень обслуживания. Без помощи коллег нам было бы очень непросто вести наш бизнес на должном уровне.

Стрежевой, ул. Мира, 12,
тел. +7 (38259) 5-10-44, gk-keдр.ru

РЕСТОРАН «ВЕЧНЫЙ ЗОВ»

ГОРОД: Томск
ГОД ОСНОВАНИЯ: 1999
РУКОВОДИТЕЛЬ: Людмила Бурковская

Поддержка, оказанная Фондом развития бизнеса: компенсация на оплату услуг ЖКХ, возмещение расходов на выполнения требований Роспотребнадзора, субсидия на погашение зарплаты работникам.

Высший класс в любой ситуации

— Ресторан «Вечный зов» известен не только на весь Томск, но и далеко за его пределами. В свое время его не обошли вниманием такие персоны, как Владимир Путин и Ангела Меркель, посетившие город во время российско-германского саммита в 2006 году. За 22 года своей работы ресторан стал одним из самых любимых мест отдыха томичей и гостей города. Но в апреле 2020 года был объявлен локдаун, все точки общепита были закрыты для посещения. Нам казалось, что это временные трудности, которые закончатся через две-три недели, но это было только начало серьезных ограничений в работе ресторана.

Я в начале марта побывала в Москве. Там уже чувствовалось некое напряжение во время проведения массовых мероприятий, хотя слово «ковид» особого страха



ни у кого не вызывало. Соответственно, серьезных мер предосторожности мы не предпринимали, надеясь на то, что запрет на посещение кафе и ресторанов не будет длительным.

И все равно, Людмила Бурковская не была бы истинной бизнес-леди, если бы не предприняла срочные меры.

— Во-первых, мы приобрели бактерицидные рециркуляторы воздуха для обработки наших помещений, начали работать в масках и перчатках. А главное — срочно реформатировали свой бизнес. Запустили доставку блюд через наш сайт, инстаграм и группу в WhatsApp, — рассказывает Людмила. — Я хочу выразить огромную благодарность нашим постоянным клиентам, которые поддержали нас и продолжили совершать заказы, но теперь в формате доставки на дом. Ресторан не принимал гостей до конца июля, в таком режиме мы работали четыре месяца. У нас очень дружный, сплоченный коллектив, преданный

делу, многие здесь — с самого открытия ресторана.

В этот сложный период из нашей команды не ушел ни один человек. Мы выстояли!

Осенью 2020 года от коллег по цеху поступила информация, что рестораторы могут получить компенсацию на оплату услуг ЖКХ за все четыре месяца простоя. Это была немалая сумма.

— Быстро и грамотно оформить все документы нам помогли специалисты томского центра поддержки предпринимательства «Мой бизнес». Нам возместили расходы, которые мы понесли, выполняя требования Роспотребнадзора, на приобретение рециркуляторов воздуха, масок, перчаток, санитайзеров и прочего расходного материала, который мы покупаем до сих пор.

В ноябре 2021 года предприятие получило компенсацию для выплаты зарплат сотрудникам в объеме МРОТ.

— Буквально на днях специалисты центра «Мой бизнес» сообщили нам, что компенсация на оплату услуг ЖКХ также полагается нам за ноябрь текущего года. Все эти суммы — хорошее подспорье бизнесу. Но главное, что я хотела бы отметить, — высокий профессионализм работников этого центра. Они всегда четко и по пунктам объясняют нам алгоритм действий. Все делается без проволочек и волокиты. Сотрудники центра — настоящие знатоки своего дела.

Это просто здорово, что в Томске есть такой фонд, который помогает предпринимателям!



Томск, ул. Советская, 47,
тел. +7 (923) 401-26-97, vechzov.tomsk.ru

Хороший выбор

Онлайн-доставка — удобный тренд, известный как «герой нашего времени»: пара кликов в смартфоне, и через час в холодильнике есть все, что нужно. Сегодня сервис «Хороший выбор Онлайн» используют более 50 тысяч человек в Томске и около 30 тысяч в Новосибирске. О секретах популярности томского онлайн-бренда рассказывает его директор Виктор Горностаев.

От романтики до Сколково

— Началось все с романтической идеи: создать сервис, чтобы помочь человеку удобно выбирать и приобретать товары в интернете. В 2018 году мы разработали мобильное приложение, включающее в себя систему сервисов для составления списков покупок, рецептов и контроля бюджета. Это стало началом сотрудничества с томской розничной сетью.

Когда наши партнеры стали больше нам доверять, мы встроились в их кассы

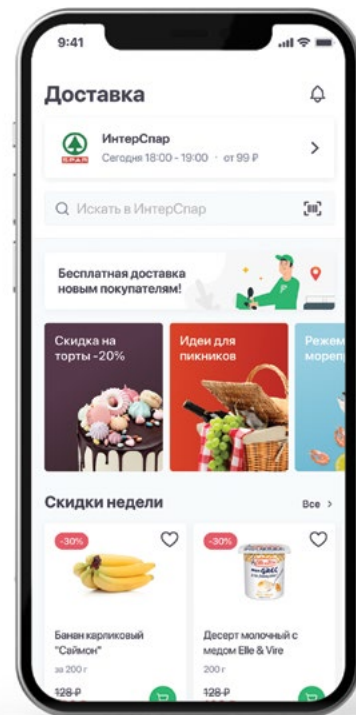


и системы лояльности, а к 2020 году ввели свою систему лояльности — «Комплимент», где человек сам назначает скидку на конкретный товар. Это стало прорывной идеей, которая отличает нас от других сервисов. Тогда же, в конце 2020 года, мы начали развивать доставку, а с лета полностью ушли в онлайн — это реакция на сегодняшние экономические реалии. Сегодня мы представляем бренды «SPAR» и «Хороший выбор» и начинаем конкурировать с крупными игроками. К примеру, в Томске мы уже покрываем около трети оборота Сбермаркета, и это только начало. У нас есть много ноу-хау, которыми мы гордимся. А наша компания как разработчик инноваций является резидентом Сколково.

Люди, ценности и смыслы

Один из главных принципов нашего бренда: люди делают для людей — мы и сами такие же клиенты своего сервиса.

Нужно, чтобы наше **ВРЕМЯ** можно было **СЭКОНОМИТЬ**, и чтобы мы могли покупать **ПРЕМИАЛЬНЫЕ** продукты, свежие, из **ШИРОКОГО** и уникального ассортимента.



Погрузившись в него, поняли: важно не просто держать в руках приложение. Нужно, чтобы наше время можно было сэкономить, и чтобы мы могли покупать премиальные продукты, свежие, из широкого и уникального ассортимента. К примеру, в «SPAR» — это рыба на выкладке на льду или зелень, которая буквально вчера была доставлена из Италии. Люди, большой выбор качественных товаров и экономия времени — главные ценности нашей бизнес-модели.

Алгоритмы работают

У нас всё рассчитывают алгоритмы, созданные ядром нашей команды, — математиками, аналитиками и программистами. С помощью этих алгоритмов наши сотрудники работают максимально эффективно. Курьеры выполняют доставку, логисты координируют их работу, а вот выстраивание цепочек маршрутов, оптимизация работы и другие процес-

Скидка
для читателей
журнала
на все фрукты
по промокоду
«DOROGOE»*

сы — все это делает машина. Служба поддержки отвечает на обращения в течение часа или нескольких минут. За счет тесной связи с отделом разработки она может позволить себе персональный подход к конкретному человеку. Все это позволяет нам конкурировать с большими компаниями на рынке.

Синхронизация и доверие

Команды центрального офиса и курьерская доставка находятся в постоянном контакте: идет регулярный обмен идеями, и каждый знает, что его услышат. Служба поддержки интегрирована у нас во все процессы — это наше отличие от многих IT-компаний.

Новые сборщики входят в рабочий процесс только после прохождения обучения: первичное собеседование, стажировка в магазине, ключевые оценки. Бригады следят, правильно ли сборщик следует регламенту, смотрят на скорость сборки, выстраивание маршрутов, оценивают работу с клиентами и т. д. В свое время мы продумали, как работать с негативом клиентов, чтобы не свести весь диалог к выяснению отношений. У нас возникают ситуации, когда мы ошибаемся. Но так как для нас важен принцип открытости, мы не скрываем ошибки и процессы их решения, стараемся качественно отрабатывать каждый запрос.

Наше ключевое слово — синхронизация. Мы периодически проговариваем то, как друг с другом общаться, ценности команды. Все это позволяет выстроить демократичную систему управления,



без жесткой иерархии, что освобождает мое время. В коллективе все разделяют единые принципы. Это дает мне как директору понимание, кому и какую часть работы можно делегировать. Сейчас я понимаю, что компания — это гораздо больше, чем человек с его личными амбициями. Контроль, конечно, есть, но уровень доверия в команде очень высок.

Покупатель сам выбирает скидки

Доставка «Хороший выбор Онлайн» имеет свою бонусную систему — «Комплимент». С ее помощью человек сам выбирает себе скидку почти на любой товар. Средняя скидка — 25-30%, иногда больше, ограничения всегда адекватные и объективные. Покупка через приложение позволяет накапливать бонусы — «Комплименты». Важно успеть использовать их, чтобы они не «сгорели». Постоянным покупателям мы всегда даем возможность выбирать и приобретать товары дешевле.

Персональный каталог товаров

Формирование коллекций товаров и каталога внутри приложения под запрос каждого происходит за счет алгоритмов

обратной связи. Это наша встроенная система персонализации, которой больше нет нигде. По оценкам маркетплейсов, показатель вовлеченности пользователей «Хорошего выбора» — в 3-4 раза выше среднего по рынку.

Баланс интересов

Мы защищаем интересы покупателя, но и магазины — это наши партнеры. Мы берем на себя право определять, как будет справедливо, чтобы и сеть работала эффективно, и покупатель был доволен. И текущая бизнес-модель — она про наше восприятие этой справедливости. Рынок быстро меняется, и наша задача — выстроить оптимальный баланс для обеих сторон.



@horoshiy_vybor_online,
тел. 8 800 350-56-28



Сервис доставки
продуктов.
Скачать приложение
в AppStore и Google Play.

Деловые связи — стратегический учет вашего бизнеса!

Елена Пуговкина, директор компании «Деловые связи», создавала свою аутсорс-бухгалтерию в кризисные 2008-2009 гг. За 12 лет успешной деятельности на рынке бухгалтерских услуг она поняла, что даже в самые тяжелые времена жизнь не может остановиться.

— Елена, вы занимаетесь стратегическим учетом бизнеса. Это ведь о направленности в будущее?

— У нас долгое время не было никакого позиционирования на рынке, кроме названия, которое, как мне кажется, всем запоминается. «Деловые связи» — это про бизнес, про партнерство, про взаимовыгодное сотрудничество. Но чем больше людей становилось в моем окружении, тем чаще я стала понимать, что без полной информации — кто мы и что мы — никак. Удачей было мое знакомство с маркетологом Андреем Трофимовым. Какое-то время он наблюдал за нашей компанией и затем предложил «стратегию». Он принес к нам в офис шахматы, и шахматы у нас появились везде. Ведь стратегия — это про нас! Это движение в будущее, это достижение цели, с учетом опыта и понимания всех процессов в целом. Андрей попал в самое сердце!

За долгое время существования компании на рынке работы у нас всегда было много. А в кризисы бухгалтерской работы обычно еще больше. Нужно всех «спасать», информировать, получать субсидии, менять режимы, иногда полностью пересматривать систему работы предприятий.

— Что нужно предпринимателям для уверенности в завтрашнем дне?

— Уверенность в завтрашнем дне зависит от тебя самого. Было бы желание делать что-то полезное для других. Ничего не бояться, быстро ориентироваться, уметь принимать решения — и все получится!

— Считаете ли вы, что для нормальной работы команды важна стабильность, или постоянное обновление кадров полезно для климата в коллективе, его эффективности?

— Однозначно — стабильность. В нашем деле это очень важно. За 12 лет работы наш коллектив менялся, но основной состав держался всегда. Мы пытаемся выстраивать свои рабочие процессы так, чтобы при смене сотрудника все автоматически работало дальше, без сбоев.

— Есть в команде человек, которого вы можете назвать своей правой рукой?

— Есть, мой заместитель Ольга Юрьевна Каминская. Оля пришла ко мне студенткой в 2009 году, после декрета и курсов бухучета, выросла, и уже переросла меня. Задачи у Ольги сложные и масштабные, она управляет производством, следит за качеством работы, автоматизирует процессы. Мне вообще везет на сотрудников. Все, кто у

«диагнозов» от разных специалистов. Можно заказать мини-аудит своего предприятия, без документов, по оборотке. Обычно это не дорого. Многие специалисты оборотно-сальдовую ведомость предприятия читают как врач анализы. А если вы еще и письменное заключение получите, то сможете наглядно сравнить, кто и как описал процессы, недочеты в работе, что порекомендовали, как предложили решить проблемы. И вот тут может сложиться «картина маслом». Вы захотите работать с тем, кто вам будет полезен.

— Что вам дает участие в различных форумах, бизнес-встречах?

— Информацию к размышлению, а самое приятное — это новые деловые связи. Меня приглашают участвовать как специалиста по налогообложению, чтобы помочь предпринимателям разобраться в «дебрях» налогов и систем учета. После таких знакомств мне пишут бизнесмены, которых я консультирую. Кто-то остается со мной работать дальше.

СОВРЕМЕННЫЙ бухгалтер — ЭТО немного ЮРИСТ, экономист, финансовый архитектор, IT-интегратор СОЕДИНЯЮЩИЙ в единую СИСТЕМУ людей и ПРОГРАММЫ, человеческие коммуникации и цифровые НАСТРОЙКИ

нас работал и работает, — ответственные, яркие, человеческие, надежные, исполнительные, я всегда могу положиться на свой коллектив стопроцентно. Очень люблю и уважаю свою команду в целом и каждого по отдельности.

— Что бы вы посоветовали предпринимателям, которые ищут «свое» бухгалтерство?

— Пообщайтесь с руководителями нескольких агентств. Получите пару

— Как вы оцениваете перспективы профессии бухгалтера в связи с цифровизацией различных бизнес-процессов и внедрением систем искусственного интеллекта?

— Думаю, наша профессия будет востребована всегда. Современный бухгалтер — это немного юрист, экономист, финансовый архитектор, IT-интегратор соединяющий в единую систему людей и программы, человеческие коммуникации и цифровые

Чтобы быть в курсе всех изменений в сфере бухгалтерского и налогового учета, предлагаю читателям подписаться на наш инстаграм. Там же можно задавать вопросы, на которые всегда ответят наши специалисты.

настройки. Вот такая красивая у нас профессия! Стоимость такого специалиста не может быть дешевой. Но такая работа может стоить разумных денег. И мы в своей компании придерживаемся этого принципа.

— Участие в благотворительных мероприятиях — это сегодня норма?

— Для меня норма. В последнее время я участвовала в трех благотворительных спектаклях, организованных Томским объединением предпринимателей Томска (ТОП) под руководством Светланы Чуриковой. Это проект, которому в этом году будет уже 5 лет. Собранные средства передаются в благотворительные фонды как помощь конкретным детям на лечение. А финансирование постановки спектакля идет за счет личных средств предпринимателей.

Есть еще один уникальный проект Томска — это благотворительный фонд «Меркурия», которым руководит Станислав Сова. Как-то так сложилось, что сотрудники «Деловых», обычная бухгалтерия, без отрыва от производства, помогают и Фонду, и отдельным детям.



Компания «Деловые связи»
ул. Олега Кошевого, 55,
тел.: 46-82-40, 46-82-30,
8-953-921-54-03,
dl-sv.ru, @del.sv.tomsk

«Охрана труда — это не просто куча бумажек, которые периодически приносит на подпись сотрудникам организации специалист, по мнению многих, и несущий ответственность за их безопасность на рабочем месте. Нужно четко понимать: согласно трудовому законодательству, за жизнь и здоровье своих подчиненных в первую очередь отвечает работодатель. И именно он больше всех должен быть заинтересован в соблюдении всех норм и правил охраны труда».

Все усилия — на оборону труда!

Мария Позднеева, эксперт по охране труда и руководитель компании «Оборона труда», пришла в эту сферу в 2016 году и уже три года возглавляет собственное дело. Система охраны труда необходима любому предприятию независимо от специфики его работы, поясняет она. Тем более, что в само это понятие входит очень много подразделов. Обязанность руководителя — обеспечение достойных условий труда работнику. Задача «Обороны труда» — содействие в организации системы управления охраной труда в компании и оформление необходимого пакета документов.

— Мария, разве не существует типовых норм и положений по охране труда?

— Да, конечно, существуют общие утвержденные правила, но каждая организация уникальна в своем роде, и поэтому каждый раз мы начинаем действовать с нуля, подстраиваясь под ее специфику. Речь прежде всего о разработке положения о системе управления охраны труда (СУОТ) — самого главного документа, в котором раскрывается политика и требования к обеспечению безопасности труда, а также распределение полномочий в

области охраны труда с учетом специфики организации. А уже от СУОТ начинается дальнейшая разработка пакета документов, который сможет обезопасить сотрудников и уберечь руководство от выплаты больших штрафов.

— Скажите, специалист по охране труда должен быть на каждом предприятии или можно передать эту деятельность на аутсорсинг?

— На аутсорсинге специалист по охране труда может вести организацию со штатом не более 50 человек. В ином случае работодатель обязан ввести эту единицу у себя. Законом не запрещено совмещение: обычно его дают кадровикам либо юристам, прошедшим специальное дополнительное обучение. Как показывает практика совмещение должности довольно затруднительно, так как в области охраны труда нужно изучить и применять на практике большое количество нормативно-правовых документов.

— А для предприятий что лучше, по-вашему?

— С одной стороны, свой специалист по охране труда — это человек, имеющий возможность глубоко вникнуть в спец-

ифику предприятия. Аутсорсинг зачастую поверхностен, здесь основное внимание — только охране труда и производству, но зато это возможность сэкономить деньги, не платить за работника налоги. На что стоит обратить внимание при выборе компании на аутсорсинг — это ее аккредитация. Еще одна важная составляющая — квалификация специалиста, так как его опыт поможет качественно разработать документы и провести консультацию с учетом деятельности вашей организации.

— К вам можно в любой момент обратиться за помощью?

— Да, даже если организации нужна только консультация. У «Обороны труда» есть заказчики, для которых мы просто разработали пакет документов, а все дела они ведут сами. Моя задача — в течение года консультировать в рамках заключенного договора. Мне никогда не сложно оказать помощь, поддержку, даже приехать и оценить ситуацию с охраной труда на предприятии.



пр. Фрунзе, 20, оф. 309,
тел.: 8-913-108-54-59, 8-913-106-22-02
oborona-truda.ru

Одежда: @tm_modnidydom

ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ ДЛЯ СОТРУДНИЧЕСТВА?

Каждому из нас нравятся люди с похожими на нас ценностями и свойствами характера. Иногда мы ищем в других те черты, которых нам не достает, и здесь тоже происходит притяжение.



ЦЕННОСТИ И УБЕЖДЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, ЧТОБЫ ПРИВЛЕКАТЬ К СЕБЕ КЛИЕНТОВ:

Польза	Забота	Ресурсное состояние	Позитивное мышление	Самостоятельность
Вера в себя	Радость и легкость	Приоритетность	Активность	Креативность
Натуральность	Экологичность	Жизненная мудрость	Жизнерадостность	Внимательность
Развитие	Великодушие	Энергичность	Психологическая устойчивость	Дальновидность
Юмор	Страсть к жизни	Альтруизм	Творчество	Амбициозность
Нестандартность	Индивидуальность	Эмоциональность	Ответственность	Самоанализ
Осведомленность	Гибкость	Креативность	Значимость	Организованность
Постоянный рост и развитие	Точность	Уважение	Ум и образованность	Компетентность
Достижения	Обязательство	Поддержка	Профессионализм	Трудолюбие
Эмпатия	Понимание и принятие	Смелость	Известность (публичность)	Инициативность
Взаимопонимание	Последовательность	Искренность	Толерантность	Широта взглядов

КАКИЕ ИЗ ЭТИХ ЦЕННОСТЕЙ И УБЕЖДЕНИЙ ВИДЯТ В ВАС ВАШИ КЛИЕНТЫ? ОТГАДАЙТЕ, ЧЕГО НЕТ У ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ, КОТОРЫЙ ОБЛАДАЕТ ВСЕМИ 55 КАЧЕСТВАМИ И ЦЕННОСТЯМИ?

(ВОТНИИП/К ТО ВОЗЛО)

БИЗНЕС-ШКОЛА
МАРИНЫ СУТУРИХИНОЙ

ОБЯЗАННОСТЬ руководителя —
обеспечение ДОСТОЙНЫХ условий
ТРУДА работнику



АНЖЕЛИКА
КУЗНЕЦОВА

@SMITH.ANGELIKA
ДИРЕКТОР «ДУШЕВНОЙ СТУДИИ
ЭПИЛЯЦИИ И ЗАГАРА»

Как основатель студии, я уже достаточно долго работаю с женщинами. Много общаясь с ними, беседуя на разные темы, я вижу, что современная женщина нагружает себя самыми разными обязанностями — работа, дети, муж, дом — часто забывая о себе при этом.

В какой-то момент я поняла: когда клиентки ко мне приходят на бьюти-сеанс, они словно делают здесь глубокий выдох, покидают студию с чувством удовлетворения, отдохнувшие и полные энергии. Именно поэтому с недавнего времени это место обрело новый формат — женское пространство. Теперь несколько раз в месяц в нем собираются участницы клуба «by Анжелика» (название они, кстати, предложили сами). Наш оригинальный проект — это не про «успешный успех», не про эмансипацию женщин, не о том, как стать сильной, независимой и входить в «горящую избу», хотя так и проходит большинство женских тренингов. Мое пространство — про поддержку, про дружбу, про отдых, про то, как все мы полезны друг другу. Я приглашаю экспертов из сферы красоты, педагога по дефиле и фотопозированию, сексолога, бра-фиттера.. Отдельного внимания заслуживает работа с психологом — цикл встреч под названием «Разговоры с мужчиной» проходит у нас на постоянной основе. На них мы пытаемся понять себя, узнаем мнение мужчины по многим интересующим нас вопросам, самое главное — учимся разговаривать и повышаем осознанность. Любая гостья может прийти к нам на мероприятие. У каждой из нас есть какие-то желания или мечты, и я помогаю женщинам пробовать жизнь на вкус — ведь она так прекрасна и многогранна. Я знаю, что могу принести вам еще больше полезных знаний, энергии и вдохновения.

Дорогие друзья, коллеги, клиенты! Хочу вспомнить добрым словом уходящий год, подаривший нам много радостных и приятных событий. Во-первых, он ознаменовался для нас выходом потрясающих новинок, в том числе линейки крутых сывороток ARKADIA. В их составе использованы инновационные и уже зарекомендовавшие себя компоненты: продукты с витамином С, ниацинамидом и т. д. Компания развивается, и каждый год, несмотря на сложности, предлагает передовые разработки в сфере уходовых средств. Во-вторых, количество клиентов, ставших нашими добрыми друзьями, значительно выросло. А еще это время было для нас отличным испытанием на прочность: компании пришлось переориентироваться на увеличение онлайн-заказов. Но мы гордимся тем, что даже в самой трудной ситуации продолжаем нести вам красоту.

Рост интереса к умному, продуманному, профессиональному уходу за собой сегодня нельзя не заметить. Такой подход позволяет женщинам как можно дольше выглядеть красивыми, сохранять и поддерживать свой ресурс. Недавно я как бьюти-тренер перешла на индивидуальное ведение клиентов, так как вижу больше запросов на такой формат работы. Меня это радует, потому что так клиенты получают больше моего личного внимания и практических рекомендаций в том, как выполнять самомассаж, подбирать косметику, проводить гимнастику лица. Это положительная тенденция, когда люди отказываются от массовых курсов и универсальных советов и все чаще выбирают то, что подходит именно им. Речь идет о персонализации.

В новом году хочу пожелать, чтобы вы, дорогие друзья, чаще замечали, насколько прекрасна окружающая вас жизнь, чувствовали ее сочный и яркий вкус. Пускай через любые сложности вам удастся проходить с гордо поднятой головой, дарить окружающему миру свет, улыбки и любовь.



НАТАЛЬЯ
МИРОНОВА

@BEAUTY_NATAMIRONOVA
БЬЮТИ-ТРЕНЕР, ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОСМЕТИКИ
ARKADIA В ТОМСКЕ



АННА НИКОЛАЕВА

@TOPNEVESTA_SALON
ДИРЕКТОР ЦЕНТРА МОДЫ
И КРАСОТЫ «ПОДРУЖКА НЕВЕСТЫ»

За что хочется поблагодарить 2021 год? Благодарить — это такой важный сердечный навык, нужно уметь им пользоваться. Я этому учусь. Одно скажу: мы все стали сильнее. Если по фактам года, то главным событием этого лета для «Подружки невесты» стало профессиональное признание. Мы вошли в пятерку лучших салонов красоты России, победив в конкурсе «Style&Colour Trophy 2021» вместе с парикмахером-стилистом Аленой Шуликовой.

Еще одним радостным событием стало получение в ноябре 2021 года нашим центром красоты высокого балла за услуги (93,92% из 100%) от независимого проекта по оценке салонов красоты «ПроверьСалон». Тайные гости, состоящие из экспертной группы проекта, проверяют салоны по всей России, исходя из общих тенденций сферы красоты и здоровья, учитывая класс салона, конкурентную среду и общемировые тренды в индустрии.

Мы с командой практикуем такие экзамены, чтобы не расслабляться: работа по стандартам требует постоянной тренировки. А когда тайный гость по ста показателям выдает отчет по сервису и качеству услуг, сразу становится ясно, чему следует уделить особенное внимание. Собираемся с коллегами, разбираем задачи и замечания, обсуждаем их, меняемся к лучшему. Добавлю, что балл выше 90% в проекте получают только пять салонов премиального класса из 100 (данные независимого рейтинга www.proverysalon.ru).

„ ЖИЗНЬ продолжается,
и очень ВАЖНО самим СОЗДАВАТЬ
большие и МАЛЕНЬКИЕ
РАДОСТИ каждый день
— это и делает
нас НАПОЛНЕННЫМИ „

Из нового — в этом году «Подружка невесты» расширила команду и бьюти-направления, введя новые услуги: «японский маникюр», «карбокситерапия», «подология с моделированием ногтя титановой нитью», «нейроседативный массаж», «рельефное окрашивание», «долговременная укладка бровей», «перманентный макияж».

Подали документы на сертификат «Территория здоровья», чтобы наши гости были уверены: команда здорова и вакцинирована, и мы гарантируем не просто отдых и услуги на высоком уровне, но и стопроцентный режим здоровья.

Есть и fashion-новости. Пришли коллекции элегантной повседневной одежды «Burvin», «Noche Mio», идут примерки новогодней коллекции вечерних платьев. Жизнь продолжается, и очень важно самим создавать большие и маленькие радости каждый день — это и делает нас наполненными. Уметь позаботиться о себе и других — главный тренд 2022 года.

Анна Мелак-Оглы

@melanna.psy

клинический психолог,
когнитивно-поведенческий терапевт

С ЛЮБОВЬЮ
К СВОЕМУ ДЕЛУ



Жизненное или профессиональное кредо — доброе и бережное отношение к каждому клиенту, искренность и честность.

Моя главная профессиональная задача — помочь человеку лучше понимать себя и других, научиться управлять своими эмоциями, мышлением и поведением, определить свои жизненные ценности и действовать в соответствии с ними. Это будет способствовать налаживанию отношений с окружающими и с самим собой.

Успеха в работе с людьми я достигаю, благодаря внимательному отношению к клиенту, основанному на взаимном сотрудничестве и общению на равных. Важно постоянно повышать уровень профессиональных знаний и навыков, активно сотрудничать с коллегами.

Жизненный баланс мне помогает находить целенаправленное переключение внимания с внешних факторов на внутренние ощущения. Это возможность понять, что для меня в данный момент является приоритетным, какие потребности мне нужно удовлетворить, чтобы почувствовать себя лучше: семья, друзья, отдых, работа, здоровье, спорт и т. д.

☎ 8-952-180-71-99

Мила Михеева

@nails_siberia

Художник, мастер маникюра,
педикюра и ногтевой росписи
авторской студии «Siberia»

ТВОРЕЦ,
ВДОХНОВЛЕННЫЙ
ЛЮБОВЬЮ
К ЖИВОПИСИ



— *С чего начинался ваш профессиональный путь?*

Как мастер я выросла и состоялась благодаря владению основами художественного искусства. У каждого — разный путь в творчестве, но для меня оно неразрывно связано с профессиональной техникой, которой я обучалась.

— *Что для вас источник вдохновения?*

— Я вдохновляюсь своим делом, людьми и творчеством. Отказавшись от управления салоном красоты, я работаю в собственной маленькой специализированной ногтевой студии, где максимально ощущаю себя на своем месте.

— *Живопись продолжает оставаться важной частью вашей жизни?*

— Каждый рисунок, который я создаю на ногтях, — это эксклюзивно и уникально, это маленький шедевр. Это то, ради чего я в профессии.

— *За что вас ценят клиенты?*

— Душевные отношения — это и, правда, важно, но в первую очередь я мастер, который отвечает за качество и предоставляет услугу высокого уровня, а также бережет самое ценное, что есть у клиента, — время.

ул. Большая Подгорная, 87,
тел. 8-913-874-14-00

Евгения Емельяненко



Мой секрет работы – это непрерывное обучение. Также я ценю в окружающих простоту общения и доброту. Я сама очень легкий человек, с которым всегда можно поговорить. Поэтому я манифестирую себе клиентов, похожих на меня.

Успех для меня – это жить, руководствуясь своими истинными желаниями, создавая то, что важнее всего для тебя из любви к себе!

Для крутых позитивных перемен в жизни нужно перезагрузить «файловую систему» головного мозга — наши подсознательные убеждения. А главное — верить в себя, Бога, благодарить родителей каждый день!

Я помогаю своим клиентам легко действовать и достигать желаемого. Верю, что для человека нет ничего невозможного. Призываю любить себя.

Одним из своих главных достижений считаю то, что я нашла свое предназначение. А также горжусь нашим новым семейным гнездышком — большим двухэтажным домом.

@teta.emelyanenko

Психолог и дипломированный

практик метода Тета-Хилинг.

Работа с клиентами по всей России

мама троих детей

ПРОВОЖУ СЕССИИ,
УЛУЧШАЯ ВНУТРЕННЕЕ
СОСТОЯНИЕ СВОИХ
КЛИЕНТОВ

” МИССИЯ:
помогать людям.
Жить счастливой,
РАДОСТНОЙ,
интересной
ЖИЗНЬЮ,
максимально
РЕАЛИЗУЯ
свой личностный
потенциал во ВСЕХ
важных для меня
жизненных сферах ”

☎ 8-952-178-99-29

60-70-62

ИРКУТСКИЙ ТРАКТ, 65 СТР. 13

@skneftehimik_tomsk

neftehimik.tomsk.ru



СОТВОРИ СЕБЯ –
НАЧНИ СЕГОДНЯ

НЕФТЕХИМИК



ДВА
ТРЕНАЖЁРНЫХ
ЗАЛА



БОЛЕЕ 15 НАПРАВЛЕНИЙ
ГРУППОВЫХ
ПРОГРАММ



ПЛОЩАДКА
ДЛЯ ИГР
В ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ,
БАСКЕТБОЛ



БАНЯ
И САУНА



Одежда: @avelon_tsk



ЮЛИЯ КОРНИЛОВА

владелица компании
«Ваш Персональный Помощник»,
официальный партнер «1С»
и «Налуга Астрал».
vppr090.tilda.ws.
Запись по тел. 8-999-499-54-21

Моя деятельность в сфере бухгалтерских услуг развивается уже в течение 4-х лет. Сегодня я оказываю услуги предпринимателям, владельцам розничных магазинов, ресторанов и кафе, желающим открыть свое дело либо уже имеющим его. Особенно если речь идет о продаже акционных или сертифицированных товаров (алкоголь, сигареты и пр.), список которых постоянно меняется. Тут как раз может пригодиться мой опыт. Фирма «1С» заботится о своих клиентах и любые изменения отражаются в ее программах. Главным отличием моей работы является круглосуточная поддержка клиентов 24/7. У меня даже уже появился свой девиз: «Мы единственные, кто работает всегда!»

ДЛЯ МЕНЯ это уже не просто работа — это **МОЯ ЖИЗНЬ**. Люблю каждого своего клиента, и верю, что, **ОТДАВАЯ**, мы получаем взамен гораздо больше.



ОЛЬГА ЩЕПКИНА

психолог, игротренинг, коуч,
организатор сообщества
Master Kit в Томске
тел. 8-983-239-40-13

Уже более 3-х лет я пользуюсь мобильным приложением Master Kit. Благодаря его инструментам мне удалось достичь больших результатов во всех основных сферах жизни: деньги, отношения, предназначение. Master Kit — это мобильное приложение, которое содержит инструменты для самодиагностики и устранения личных некорректных программ мышления. Уникальный голосовой тренажер ведет вас на всех этапах работы над убеждениями, начиная с поиска некорректной установки и заканчивая ее трансформацией. Инструменты Master Kit мягко направляют вас на пути проработки проблем и точек роста, не вмешиваясь в процесс. Master Kit — это еще и крепкое сообщество единомышленников, где вы всегда найдете поддержку. Приглашаю вас записаться на диагностику некорректных программ мышления.

ВСЕ РЕШЕНИЯ и результаты — плод вашей **РАБОТЫ** над **СОБОЙ**.



ул. Мичурина, 88/2
тел.: 22-01-44
@shanson_ysadba_tomsk

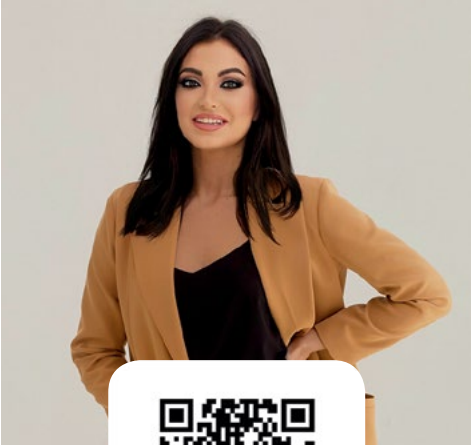
*Новогодние вечера
в «Усадьбе «Шансон»!*

Подарите себе незабываемый фееричный праздник, переливающийся огнями радости, блеском улыбок и искрами веселья. Ведущий подарит хорошее настроение, диджей зарядит энергией музыки, а Дед Мороз и Снегурочка пригласят в добрую новогоднюю сказку.

7-ЧАСОВАЯ ПРОГРАММА • БОГАТОЕ МЕНЮ • ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНЕСТИ СВОИ НАПИТКИ
СТОИМОСТЬ БИЛЕТА ОТ 2500 РУБ

АННА ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ
Специалист в индустрии красоты

Маниж, брови, перманентный маниж.
Очень люблю создавать красоту на
женских лицах!

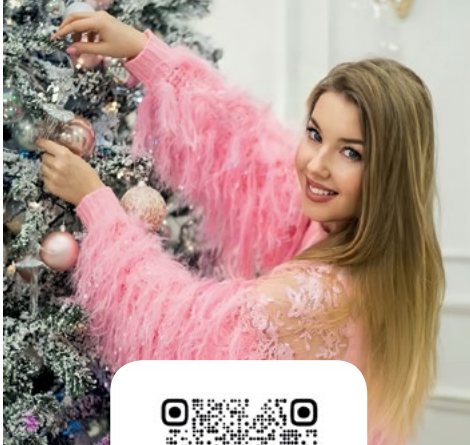


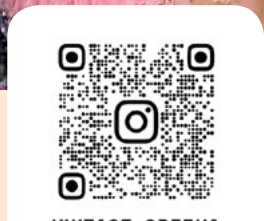


ANNA_VELIKOSELSKAYA

ВИНТАЖ
Магазин одежды и аксессуаров

Большой выбор оригинальной одежды на
все сезоны по приятным ценам. Vintage
поздравляет всех с наступающим Новым
годом и ждёт в гости за покупками.

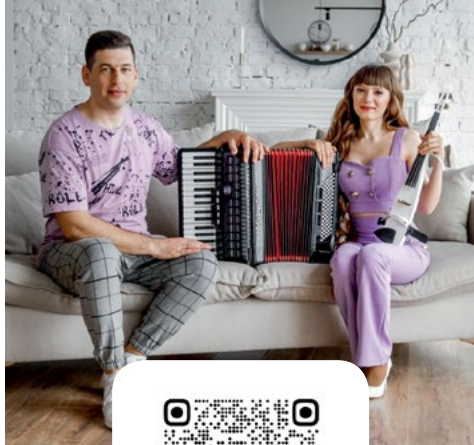


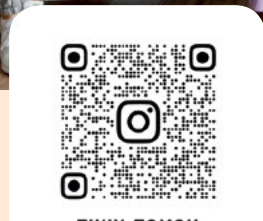


VINTAGE_ODEZHKA

TWIX
Инструментальный дуэт

Живая музыка, звучание скрипки
и аккордеона создадут изысканную
атмосферу торжества и романтики
на вашем празднике!

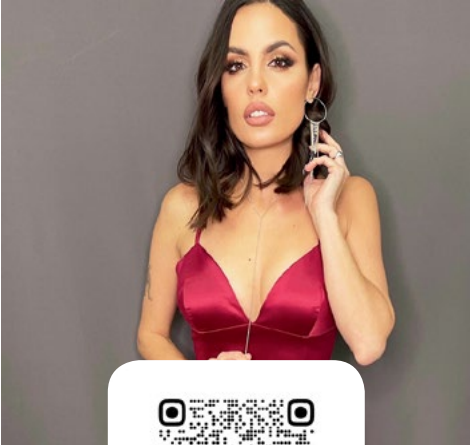


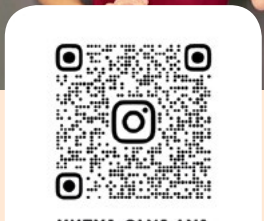


TWIX_TOMSK

ОЛЬГА КУЗЬМИНА
управляющая томским филиалом
компании SBLESKOM

Активный блогер, снимающая юмористи-
чески-социальные reels со своей семьей.
Давайте знакомиться.



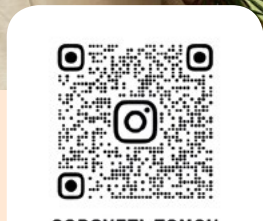


KUZYA.OLYA.LYA

ГОРОДСКИЕ ЦВЕТЫ
Цветочный салон

Большой выбор свежих цветов,
индивидуальный подход
к каждому клиенту,
опыт работы более 10 лет.



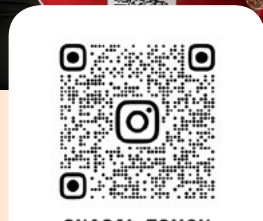


GORCVETI_TOMSK

БЕЗ БОКАЛА НЕТ ШАГАЛА
Мастер классы/рисование

Мы не учим рисовать, мы поможем вам от-
влечься от будней и отдохнуть. А сомелье
проведет вас в мир неповторимых вкусов
и ароматов.



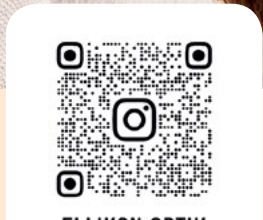


SHAGAL_TOMSK

ЭЛЬ ЛИКОН
сеть салонов оптики

Диагностика зрения, современное
оборудование, квалифицированные врачи.
Широкий ассортимент оправ, очковых
и контактных линз.



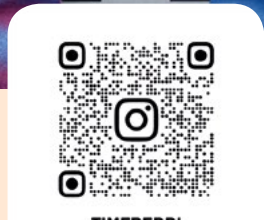


ELLIKON.OPTIK

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов

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

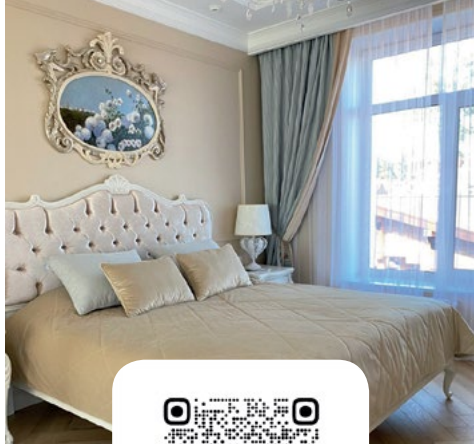


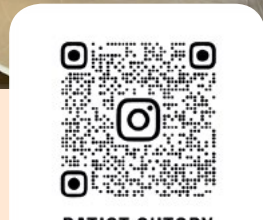


TIMEBERRI

БАТИСТ
Студия текстильного дизайна

Библиотека европейских тканей и аксес-
суаров, нарядные системы. Персональ-
ная консультация и поддержка на всех
этапах сотрудничества.



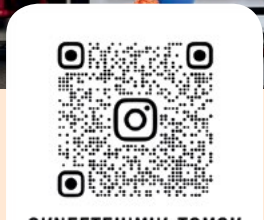


BATIST.STORY

НЕФТЕХИМИК
Спортивный комплекс

СК для всей семьи - это 2 тренажёрных
зала, более 15 направлений групповых
программ, игровая площадка для футбо-
ла, сауна и баня на дровах.



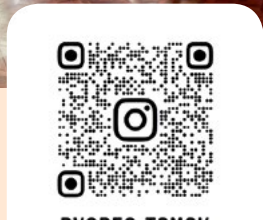


SKNEFTEHIMIK_TOMSK

ДВОРЕЦ ТОРЖЕСТВ
Банкетные залы для мероприятий

Пять роскошных банкетных залов в истори-
ческом здании Томска. Интерьеры, оформ-
ленные в классическом стиле, подойдут
для любых торжеств!

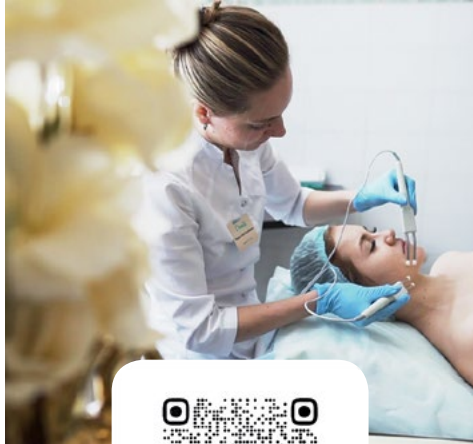


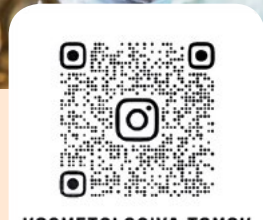


DVOREC_TOMSK

ДОКТОР БОРМЕНТАЛЬ
Центр косметологии

Вернем молодость
и красоту без скальпеля.
Подпишись и следи
за акциями!





KOSMETOLOGIYA_TOMSK

МОСЬЕ БАШМАКОВ
Магазин детской обуви

Качественная, стильная обувь,
которая нравится детям
и их родителям.



M_BASHMAKOV_TOMSK

ТАТЬЯНА МОСКВИТИНА
Психолог, эксперт по психосоматике

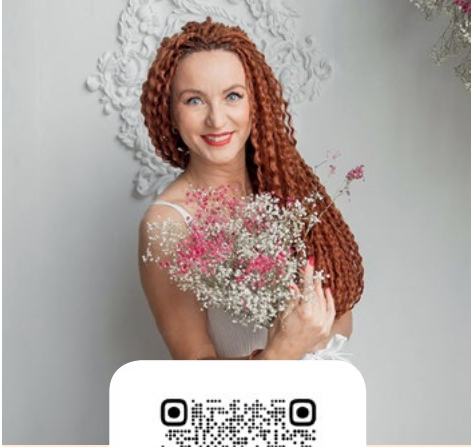
Если устали от борьбы с самим собой, от
конфликтов с окружающими и от непо-
нимания, пишите мне — я помогу сделать
жизнь более счастливой и наполненной.



TATYANA_MOSKVITINA_TOMSK

ЮЛИЯ РОМАНОВА
Тренер по кундалини-йоге

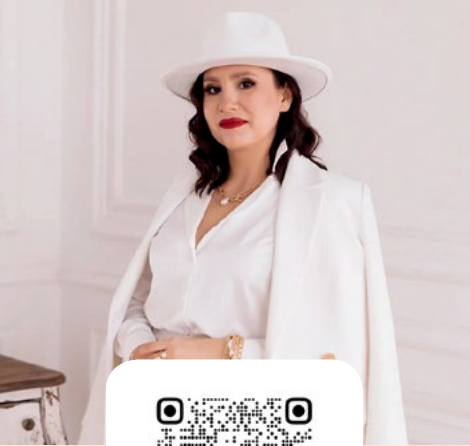
Кундалини-йога и медитации. Поющие
чаши и энерготерапия как инструменты
на пути духовного развития, достижения
любви к себе, гармонии и баланса.



JULIARCOSMO

ИРИНА ДОВОЛЬНОВА
Нейрокоуч, имидж-стилист

Трансформация женщин через состояние
и стиль. Помогаю найти путь к здоровой
самооценке, уверенности в себе, гармо-
нии, прокачать стиль, мышление и доход.



IRINADOVOLNOVA_

LIFEGRASS
Первая сити-ферма Томска

Сок из ростков пшеницы, проростки
семян и более 40 видов микрозелени.
С заботой о вас и вашем здоровье.



LIFEGRASS.TOMSK

ЗАЖГИ ЗВЕЗДУ ДОБРА

Акция «Зажги звезду добра» — возмож-
ность каждому зажечь звезду на карте
Томской области, свет от которой будет
освещать путь для родителей тяжелоболь-
ных детей. Подробности: Pond-alena.ru.



FONDALENYPETROVOI

BIGFOO

**ПОЛИУРЕТАНОВЫЕ ЗИМНИЕ
САПОГИ ПРЕМИУМ-КЛАССА**



до – 45 °C

Полиуретановые сапоги BIGFOOT хаки пре-
миум-класса впечатляют своим качеством
и эксплуатационными характеристиками.
Они предназначены для любителей актив-
ного отдыха, в первую очередь охотников и
рыболовов, хобби которых подразумевает
долгое нахождение на природе при очень
низких температурах, сильные нагрузки на
ноги, контакт с водой, снегом и льдом. По-
дойдут они и как часть экипировки для
защиты ног при катании на снегоходах, а
также для туристов и путешественников.



**ООО «ТОМСКИЙ ЗАВОД
РЕЗИНОВОЙ ОБУВИ»**

пр. Ленина, 217, стр. 5
тел.: 901-231, 901-232
tzro.ru, @tzro_pro

- ☐ МНОГОСЛОЙНЫЙ УТЕПЛИТЕЛЬ
- ☐ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ
- ☐ ВНУТРЕННИЙ МЕХОВОЙ СЛОЙ
- ☐ ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩАЯ ПОДОШВА



РЕГИОНАЛЬНЫЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ КОНКУРС «ПРИНЦЕССА СИБИРИ 2021»

24 октября в ресторане «Капитал» состоялся полуфинал конкурса «Принцесса Сибири 2021». Он проводится при поддержке Благотворительного Фонда «Томск без сирот». В творческом соревновании также участвуют девочки из детского дома «Орлиное гнездо». В составе жюри — представитель студии-школы Аллы Духовой «ТОДЕС». Главным призом конкурса станет поездка на двоих в крупнейший тематический парк развлечений в Европе — московский «Остров Мечты».



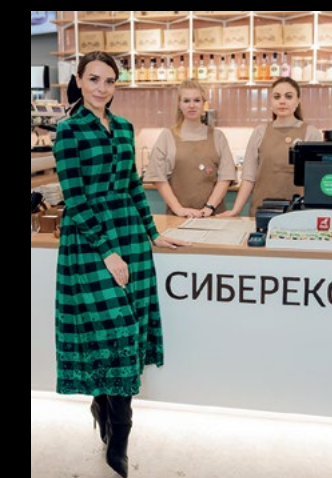
Главный учредитель конкурса — вода VIVAL @tomsk_beer. Генеральный партнер конкурса @derevenskoe_molochko. Основатель проекта @oksamelikova777, режиссер конкурса @statsuraksu, фотограф @irinabelyeva_family. Инфо-партнеры: @afisha.tomsk, @dorogoe_tomsk, @detkids_70, @kp.tomsk. Партнеры: @dram_teatr_tomsk, @kapital_club_karaoke, @pirtomsk, @mol_parl_70, @xottur_tomsk, @leika_tomsk, @solotomsk, @artlifestyleversk, @snigirevavera, @kinomax.tomsk, @tigress_girls, @kolombinatomsk, @inzibe.ru, @etalon_gold, @mkdetky, @kiptsu, @jordan_tomsk, @slime_steklo, @xsenia.ilyeva, @vmeste_tomsk, @photo_safari_centre, @nha_avangard, @ars_alliance @beauty.team.tsk, @lastochka.std, @ataka_dance.



ОТКРЫТИЕ ЭКОМАРКЕТА «КЕДРОКОФЕ»

13 ноября на проспекте Фрунзе, 46, состоялось праздничное открытие первого экомаркета «Кедрокофе» от компании «Сибереко».

В нем представлены полезные продукты, позволяющие поддерживать и укреплять иммунитет, огромный выбор напитков, а также пп-десерты. Изюминкой экопространства является фирменный кедрокофе из цельного кедрового ореха, обладающий полезными свойствами. Каждую неделю в экомаркете проходит дегустация чая и варенья. Приходите к нам знакомиться, согреться и пробовать здоровую, вкусную продукцию, выращенную в Сибири!

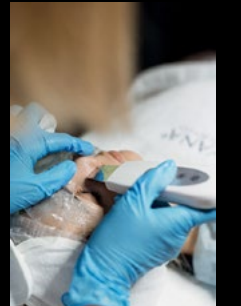




ПРЕЗЕНТАЦИЯ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОГО БРЕНДА PLEYANA

В начале ноября в конференц-зале гостиницы «Союз» состоялась презентация профессиональной косметики бренда PLEYANA.

Сертифицированный тренер компании, специалист международного класса в эстетической косметологии Виктория Шулькина (г. Москва) рассказала обо всех особенностях и преимуществах бренда. Косметологи города смогли оценить результативность косметики на демонстрационном мастер-классе. А после окончания официальной части состоялся фуршет и розыгрыш призов.



Адреса в Томске



ПОДАРКИ

Цветочный салон «**Розы от Морозовой**», ул. Красноармейская, 103 б (1-й этаж), тел.: 55-75-11, 8-913-811-75-11, @morofovatomsk / Салон часов, подарков и аксессуаров «**Таймберри**», пр. Фрунзе, 40, тел. 52-63-52, таймберри.рф / Арт-бутик «**Русский шарм**», пр. Фрунзе, 90, тел. +7-961-098-19-33 @ruskiysharp



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / **Студия одежды Ксении Хмелевской**, пл. Соляная, 6, стр. 8, оф. 201 (2-й этаж), тел. 97-96-72, kseniya.salon, @kseniyastudio / **Томский завод резиновой обуви**, пр. Ленина, 217, стр. 5, тел.: 901-231, 901-232, @tzro_pro, tzro.ru



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Натуральная spa-косметика «**Galan**», 90-05-12, @galan_co / Центр красоты и моды «**Подружка невесты**», ул. Гоголя, 55, тел.: +7 (3822) 77-74-44, +7 (3822) 44-47-77, topnevesta.com, @topnevesta, @topnevesta_salon / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinika.ru / Мужской салон красоты «**Just Men**», проспект Фрунзе, 46, тел. 8-983-237-12-02 / SPA-клиника «**Живой стиль**», ул. Гоголя, 55, тел.: 468-468, 8-913-846-84-68, livelystyle.ru, @

livelystyle / Медицинский центр «**Евродент**», ул. Киевская, 15, ул. Герасименко, 1/6, тел. 8-913-850-95-98, 30-95-98, evrodent.tomsk.ru, @evrodent.tomsk / Многопрофильный медицинский центр «**ТЕРРА МЕДИКА**», ул. Яковлева, 15, тел. 77-03-03, терра-медика.рф, @terra_tomsk / **Доктор Абакумова Ольга**, пр. Фрунзе, 96, тел. +7-913-853-02-23, @dr.abakumova_olga / Медицинский «**Центр доктора Бубновского**», ТЦ «Зеркальный риф», пр. Фрунзе, 92 г (4-й этаж), тел. 905-906, bubnovsky.org / Сырная мастерская «**Светоч**», пр. Ленина, 133, пр. Фрунзе, 119/5, тел. 8-903-955-55-43, @svetoch_co / Дистрибьютор массажного оборудования «**YAMAGUCHI**», ТРЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский, 13 б, ул. Пушкина, 59/1, yamaguchi-tomsk.ru / **Клинический психолог, КП-терапевт Анна Мелак-Оглы**, @melanna.psy / Фитнес-клуб «**Нефтехимик**», Иркутский тр., 65, стр. 13 (1-й этаж), тел. 60-70-62, neftehimik.tomsk.ru, @skneftehimik_tomsk / Центр профессиональной, эстетической косметологии и снижения веса «**Доктор Борменталь**», ул. К. Маркса, 13, тел. 30-09-95, tomsk.doctorbormental.ru, @kosmetologiya.tomsk / Профессиональная косметика «**Pleyana**», тел.: 8(499)502-02-00, 8(499)502-02-00, pleyana.com / Центр красоты и SPA «**Melagrano**», пр. Фрунзе, 199 е, тел.: 245-002, 8-913-850-92-40, melagrano.tomsk.ru, @melagrano_tomsk / Клиника современной косметологии и диетологии «**Идеале**», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, ideale70.

ru / Студия лазерной эпиляции «**Не больно**», ул. Красноармейская, 96, тел. 8-999-620-06-27, @salon_ne_bolno / Лаборатория косметики «**Аркадия**», пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. 8-913-808-70-39, arcadia.spb.ru, @beauty_mironova, @arkadia_tomsk / Студия ногтевого сервиса «**Siberia**», ул. Большая Подгорная, 87, блок 7, офис 9, @nails_siberia / **Психолог, тета-хилер Евгения Емельяненко**, тел. +79521789929, @teta.emelyanenko



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Фабрика эксклюзивной мебели и интерьеров из дерева «**Автор**», ул. Водяная, 84, стр. 1, тел. 40-56-99, avtor.tomsk.ru, @avtor.tomsk.ru / Салон светильников «**IDEA LIGHT**», ТЦ «Оранжевое небо», ул. Нахимова, 8, стр. 2 (2-й этаж), тел. 23-52-63, idea-light.ru, @idealight_insta / Мебельный бутик «**Антираж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturage.net / Магазин-салон «**Светомаркет**», ул. Лермонтова, 32 (1-й этаж), тел. 53-33-91, люстры-томске.рф / Интерьерный салон «**Maestro**», ул. Красноармейская, 18, тел. +7 (3822) 99-88-01, maestro.tomsk.ru, @maestro_tomsk / Немецкая химчистка «**BOWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 42-40-98, bowe.ru



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Консалтинговое объединение «**Превентива**», проспект Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622, preventiva.ru, @preventiva_company /

Эксперт по туризму

Анастасия Соловьева, тел. 8-906-198-96-11, @anastasiyasolovyeva / Научно-производственное объединение «**Ретон**», ул. Мокрушина, 9, стр. 15 (1-й этаж), тел.: 8-800-700-6-900, 236-900, reton.com / Компания бухгалтерских и юридических услуг «**Деловые связи**», ул. Олега Кошевого, 55, тел. 8-913-889-24-49, dl-sv.ru, @del.sv.tomsk / Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki / Организация охраны труда для юридических лиц «**Оборона труда**», пр. Фрунзе, 20, тел. 8-913-108-54-59, oborona-truda.ru / Некоммерческая организация «**Фонд Развития Бизнеса**», Московский тр.12 (3-й этаж), тел. 901-000, mb.tomsk.ru, @frb_tomsk



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Компания «**СИБЕРЕКО**», ул. Мокрушина, 9, стр. 30, тел. 20-10-40, sibereco.com, @sibereco / Кафе-кондитерская «**Торта**», улица Гоголя, 55, проспект Фрунзе, 98, Набережная реки Ушайки, 16, Марины Цветаевой, 32, torta-torta.ru, @torta_tomsk / Натуральные продукты «**Территория тайги**», ул. Красноармейская, 101, пр. Ленина, 97, ул. Лазо, 3 г, пр. Комсомольский, 58, тел. 202-582, tayga.market @tayga.market / Микрозелень, Витграсс «**Life grass**», тел. 8-952-150-56-80, @lifegrass.tomsk / Развлекательный комплекс «**Шансон**», ул. Мичурина, 88/2, тел. 220-880

Астропрогноз



Серьги *Chopard Red Carpet*

Стрелец 22.11-21.12

Предпраздничный декабрь идеально подходит для энергичного Стрельца, ведь в этом месяце не нужно придумывать себе развлечения – все свободное время проходит в предновогодней кутерьме. Нужно украсить дом, выбрать подарки, спланировать зимний отпуск в горах. И если в конце декабря главным вопросом для вас будет «золотые или красные шары на елку?», значит, со всем остальным вы справились успешно, ваш год удался!

СКОРПИОН 23.10-21.11

В этот Новый год звезды обещают только хорошие подарки – никаких колючих свитеров, передаренных безделушек и неподходящих духов. А чтобы знать пожелания родных и близких, напишите письма Санта Клаусу и поделитесь ими друг с другом в общем чате. Новогодний вариант списка подарков готов!

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Если в конце года сил не остается даже на то, чтобы спланировать выходные, вот идея для декабрьской идиллии: марафон рождественских комедий, горячий шоколад и новогодние гирлянды. Надевайте парные пижамы со своей второй половинкой, устраивайтесь поудобнее, и хорошее настроение вам обеспечено!

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Если этой зимой вам захотелось добавить в свою жизнь шика, собирайте друзей на званый вечер в стиле агента 007. Плейлист из саундтреков бондианы создаст атмосферу, изысканные наряды помогут почувствовать себя частью героической истории, а шарады в тематике фильма дадут повод для веселья!

РЫБЫ 19.02-20.03

Этой зимой Рыбам стоит обратиться к творчеству. На прогулке с любимым попробуйте фотографировать. Красивые места, эмоции. Возможность окунуться в воспоминания и прожить приятные моменты заново дорогого стоит! Заодно разнообразите свою ленту в инстаграм.

ОВЕН 21.03-19.04

Если вы чувствуете, что рутина взяла над вами верх, вспомните, когда вы делали сюрприз для своей второй половинки? Давно? Значит пора что-нибудь придумать. Организуйте новогоднее путешествие для двоих. А там заодно и сами отдохнете.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Для Тельцов подготовка к Новому году состоит в том, чтобы заранее выбрать эффектный наряд, а потом приводить себя в идеальную форму, чтобы в день X выглядеть сногшибательно. Если этот декабрь для вас – не исключение, пом-

ните, что цифра на весах не произведет такого впечатления, как ваша уверенность в себе и обаяние.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Сезон глинтвейна и коньков объявляется открытым! Со свойственной вам легкостью оставляйте дела, надевайте шерстяные носки и вперед, на каток. Такой вариант подойдет и для встречи с друзьями, и для романтического свидания. Если катаетесь вы пока не очень – ничего страшного. Разбитые коленки на удаленке все равно никто не заметит!

РАК 21.06-22.07

Да, главный минус зимы – холода. Однако если ваши зимние луки будут тщательно подобраны, одеваться будет не в тягость, а в удовольствие! А если добавить стильные аксессуары и составить парные образы со своей второй половинкой? Увидите, с мороза домой вас будет не заманить!

ЛЕВ 23.07-22.08

Льва не сбить с толку предновогодней суетой – вы любите, когда каждая минута на счету. Наслаждайтесь! Какой стол накрыть на Новый год? Во что одеть себя и любимого, чтобы быть самой красивой парой? Времени в обрез, но не поддавайтесь искушению отменить деловую встречу в середине месяца – она может оказаться крайне важной.

ДЕВА 23.08-22.09

Девы прекрасные организаторы, но иногда так хочется сюрпризов! Намекните своей второй половинке, что сейчас самое время устроить что-нибудь необычное и пристегните ремни! Вы и не догадываетесь, сколько существует развлечений, которые вам бы и в голову не пришли. Главное вовремя передать инициативу.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Если на финишной прямой года вам не хватает времени даже на то, чтобы выслушать новости любимой подруги или просто как следует выспаться, не сомневайтесь – ваши трудовые подвиги будут вознаграждены. А новогодние каникулы станут беззаботным временем исполнения желаний.



«Встретай Новый год стильно вместе с нами!»

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

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



[РЕНТГЕНОГРАФИЯ]

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

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ