

# ДОВОДОГОЕ

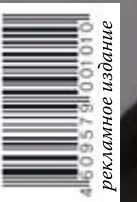
УДОВОЛЬСТВИЕ

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2025  
В ТОМСКЕ

ЛИЦО  
С ОБЛОЖКИ  
КРИСТИНА  
БАЙДАЛИ

ИСКУССТВО  
ЖИТЬ

16+





  
*Luxury*  
Kashemir



# SALE

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



Мое кредо как косметолога — подчеркнуть красоту и индивидуальность каждой женщины, но при этом не изменить её и не сделать похожей на других. Женщина должна оставаться похожей на саму себя, этим и отличается наивысший уровень умений в косметологии.

Елена Десятова,  
директор клиники «Муза»

## ПОЧЕМУ НАС ВЫБИРАЮТ

- Высшая квалификация врачей во главе с Еленой Десятовой
- Работа только на сертифицированных препаратах
- Использование стерильных одноразовых инструментов
- Современное косметологическое оборудование
- Гарантия безопасности проведения процедур
- Максимально высокий уровень сервиса

## НАШИ ПРОЦЕДУРЫ

Эстетическая косметология лица

Инъекционная косметология лица

Аппаратная косметология

Коррекция фигуры

**2074**

ПОСТОЯННЫХ  
КЛИЕНТОВ

**10 лет**

РАБОТАЕТ  
КЛИНИКА

**40 видов**

ПРОЦЕДУР  
В КЛИНИКЕ

**20 лет**

СТАЖ  
РУКОВОДИТЕЛЯ

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

# МУЗА

МЫ ПОДЧЕРКНЕМ ВАШУ  
КРАСОТУ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ



пр. Кирова, 36 б,  
тел. 8-913-829-14-74



# МЫ СОЗДАЕМ КАЧЕСТВЕННО НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**SD GROUP**  
SREDA DEVELOPMENT

**8 (382) 290-99-68**

SDGROUP.RU

квартал,  
вдохновлённый  
городом

## БЕЛОЗЕРСКИЙ

ул. Белозёрская, 9 ст 5

- 4-6 квартир на этаже
- Потолки от 3,4 м до 5,7 м
- Французские балконы

- Открытые террасы
- Закрытая территория
- Подземный паркинг

ООО «СД Белозерская». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Финансирование проекта АО «ДОМ.РФ»

СДАЧА В 2025 ГОДУ



belozerski.ru



  
**ЛОМОНОСОВ**  
архитектурный дом

ул. Красноармейская, 144

- Панорамные окна
- Квартиры с террасами
- Гранд-холл, консьерж-сервис

- Двор-парк с всесезонным озеленением
- Собственная торговая галерея
- Подземный паркинг с автомойкой

Застройщик ООО СЗ «СД-КРАСНОАРМЕЙСКАЯ». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Финансирование проекта АО «ДОМ.РФ»



lomonosov.site

## КОСАРЕВА, 6

ул. Косарева, 6

- Видовые квартиры с панорамными окнами
- Потолки до 2,85 м
- Консьерж-сервис, колясочные, кладовые

- Двор с ландшафтным озеленением
- Закрытая территория
- Подземный паркинг

ООО СЗ «СД-БЕРЕГ». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Финансирование проекта АО «ДОМ.РФ»

СДАЧА В 2025 ГОДУ



kosareva6.ru



**Ж**

урнал «Дорогое удовольствие» пришел в Томск в далеком 2007 году. На тот момент этому федеральному проекту было уже 10 лет, и он издавался во многих городах страны. На сегодняшний день «Дорогое» в Томске является одним из самых крутых журналов сети, по мнению московской редакции. Когда мы очень скрупулезно, вдумчиво работаем над каждой концепцией, публикацией, фотосъемкой, версткой, то понимаем, что каждый номер для нас — это не просто работа, а настоящее творческое путешествие. Все эти годы мы не только наблюдали, как рождались и росли различные бизнес-проекты, но и были к этому причастны. Мы смогли реализовать много идей и поделиться с вами увлекательными историями, актуальными темами и вдохновляющими материалами.

Мир меняется, и мы меняемся вместе с ним. Трансформации коснулись всего — от принципов до ценностей, да и сам «лайфстайл» стал совсем другим. Мы стараемся идти в ногу со временем, оставаясь верными своему стилю и качеству, сохраняя то самое лицо, которое многим из вас так дорого (спасибо вам за вашу любовь и поддержку!). Пришло время перевернуть страницу. Мы готовим масштабный рестайлинг издания, и уже весной вас ждет обновленная версия любимого журнала.

У вас в руках исторический последний номер «Доролого» в привычном формате. Спасибо, что были и остаетесь частью журнала.

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



60



стр. 84



А ДЖЕЙ ВИ



РУССКИЙ ШАРМ

ART БУТИК

*Не просто украшения...*

ул. Никитина, 99, Модная галерея «Антеприма», тел. 8-961-098-19-33, t.me/ruskiysharm, vk.com/russharm



# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЪБУРОВА**

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

## РЕДАКЦИЯ «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

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

### Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 6  
tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,  
vk.com/dorogoydovolstvietomsk  
dorogoe.tomsk.ru

Президент Издательского дома «Русская Азия»  
**ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ**

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры  
**АННА БОНДАРЕНКО**  
**НАТАЛЬЯ КОМАРОВА**  
**ИРИНА СТЕПАНОВА**

Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**  
Адрес: 127083, г. Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6  
tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

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

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

Юридический адрес редакции и издателя: 634050, г. Томск, ул. Герцена, 72 6. Главный редактор: Альтмаер Наталья Александровна.

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

Дата выхода в свет 13 января 2025 года. № 1-2 (172). Тираж 2 500 экземпляров.

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

Приобрести издание вы можете по адресу: ул. Герцена, 72 6, «Рекламный дайджест»

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

# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



## КОМАНДА ЖУРНАЛА

СОЗДАЕМ ИСТОРИИ УСПЕХА ВМЕСТЕ!

Сверху вниз, слева направо: коммерческий директор Светлана Чаусова, дизайнер Антон Россейкин, главный дизайнер Елена Буйкина, медиаменеджер Елена Шишова, автор Алина Руссу, выпускающий редактор Мария Новикова, литературный редактор Софья Ломовская, медиаменеджер Вероника Атамасова, продакшен-редактор Дарина Ковалевская, главный редактор Наталья Альтмаер, фотограф Алексей Почеревный, медиаменеджер Ольга Покатилова, медиаменеджер Люция Валева, руководитель проектов Екатерина Казаченко.

## НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ

### МАКИЯЖ И УКЛАДКА

**Зварта Енгоян**, тел. 8-923-417-77-97

**Виктория Чернышова**, vk.com/chernyshovamakeup

**Студия «Beauty Team»**, Мария Чернявская, тел. 8-909-539-22-59

**Екатерина Чернявская**, vk.com/mua\_katrin.tomsk, тел. 8-913-107-77-14

**«Рубе Студия»**, пр. Ленина, 94, alexandrarube.ru

**Юлия Степанова**, тел. 8-960-972-06-02

**MNS Studio**, ул. Алтайская, 3, оф. 12, тел. 8-923-411-27-77

**Татьяна Фихт**, тел. 8-913-853-33-60

**Анастасия Шелковникова**, тел. 8-952-156-34-33

**Татьяна Чурина**, тел. 8-995-372-14-81, t.me/mmoretanya

**Наталья Арнянгина**, тел. 8-923-436-79-10

### СТИЛИСТЫ

**Анна Короткова**, WA: 8-913-823-49-61

**Виктория Гусишная**

### ФОТОГРАФЫ

**Ирина Катаева**, тел. 8-999-909-70-45

**Анастасия Сударчикова**, vk.com/a.sudarchikova, тел. 8-913-820-23-85

**Евгений Вапкок Панкратьев**, vk.com/evgeniupankratiev, тел. 8-913-849-57-12

**Александр Руденко**, vk.com/alexandrfru, тел. 8-952-803-1955

**Александр Назаров**, vk.com/foto.aleksandr, тел. 8-913-808-92-98

**Яна Субботина**, vk.com/subbotinayanaphoto, тел. 8-961-892-37-40

### ЛОКАЦИИ

**Креативное бизнес-пространство «Ярд»**, тел. 8-913-844-50-50

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

**Чайная QUUA**, пр. Ленина, 22

**Фотостудия GERA**, пр. Кирова, 36, оф. 502, vk.com/gera\_fotostudio

**Ресторан «Сибягро Гурмэ»**, пр. Ленина, 123

**Интерьерный салон MAESTRO**, ул. Красноармейская, 18, maestro.tomsk.ru

**Центр опережающей профессиональной подготовки**, Московский тр., 12

**Пространство мастеров «Тайная комната»**, пр. Ленина, 1 (2-й этаж), vk.com/taynaya.komnata\_tsk

### ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

**Галерея российских дизайнеров «МУЛЬТИБРЕНД»**, пр. Фрунзе, 90

**HIS STORY**, пр. Фрунзе, 26, тел. 8-913-820-01-95, vk.com/hisstory.tomsk

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

**Kashemir Luxury**, ул. Красноармейская, 120/1, luxury.tomsk.ru

**Trends Brands**, vk.com/trendsbrands\_tsk, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж)

**Женская одежда Maggio**, ул. А. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup

**Салон женской одежды Avelontailor**, ТРК «Лето», тел. 8-913-811-19-05

**Мужская одежда Men's Look store**, пр. Фрунзе, 40, тел. 97-89-69, menslookstore.ru

**DAISYKNIT**, ул. Беленца 9/1 (1-й подъезд, 2-й этаж), daisyknit.ru

**Обувной магазин Екопика**, ТРЦ «Изумрудный город» (1-й этаж), ekonika.ru

**Cupee**, ТРЦ «Лето», тел. 8-908-958-84-21, cupee.style

### РЕКВИЗИТ

**Первый музей славянской мифологии**, slav-museum.ru

**Магазин фитнес-одежды и спортивного питания Fitness heroes**, ул. Советская, 46



ул. Нахимова, 8, стр. 13 (ТРЦ «Лето»), тел. +7-913-870-22-23, t.me/kirastyletsk

# Январь-февраль

2025

## ФРЕШ

- 6 Письмо редактора
- 14 Соредакторы выпуска

## ЛЮДИ

- 24 Лицо с обложки  
*Кристина Байдали*
- 32 Герой номера  
*Анна Санникова*
- 44 Проект  
*Сильные мира*

## LOOK&STYLE

- 52 Фотопроект  
*Секреты света*
- 73 Спецпроект  
*Золотая фотоколлекция*

## BODY&BEAUTY

- 82 Новинки
- 88 Открытие  
*Клуб со стальным характером*

## HOME&DESIGN

- 110 Вдохновение  
*Дизайн вне времени*

В каждом номере

- 129 Светская хроника
- 132 Гороскоп
- 134 Модные адреса



109

83



На обложке: Кристина Байдали

стр. 70

Индивидуальный *характер*  
вашего дома



- Гидро-, шумо-, теплоизоляция
- Широкоформатная керамика
- Вентилируемый фасад
- Окна, остекление
- Москитные системы
- Тротуарная плитка
- Заборы и ограждения
- Террасная доска и изделия из древесно-полимерного композита
- Секционные и откатные ворота

ПРЕДЛАГАЕМ ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СТРОИТЕЛЕЙ,  
ДИЗАЙНЕРОВ, ПРОЕКТИРОВЩИКОВ



Торгово-монтажная компания «ОРС 70». Отделка, ремонт, строительство.  
г. Томск, пр. Фрунзе, 94, офис 1, тел.: 210-610, 479-794, +7-991-391-78-39,  
ors70.ru ors70\_tomsk ors70\_tomsk





**Елена Десятова,**

директор клиники современной эстетической косметологии «Муза»

**Т**очно уверена, что в жизни существует бумеранг. И в том числе, бумеранг любви.

Наверное, поэтому одной из основополагающих жизненных ценностей для меня является четкое убеждение: как я отношусь к людям, так и люди будут относиться ко мне.

Поступки, мысли, желания, цели, объединяясь в единое целое, идут только через любовь — к своей семье, работе, окружению... Люди — самое главное, поэтому я всегда говорю, что нужно создавать вокруг себя ауру любви.

А еще я не могу и не хочу сидеть на месте. И снова «виновата» любовь — к постоянному саморазвитию и движению вперед, ко встречам с новым и неизвестным, к путешествиям. А еще — мой неиссякаемый оптимизм, который наполняет каждую мою клеточку. Не могу слышать и слушать пессимистов, которые всем и всеми недовольны, стараюсь общаться только с теми, кто мыслит позитивно.

Многое зависит и от нашей энергетики. Если ты приходишь на работу с горящими глазами, то словно рассветное солнце освещаешь все вокруг. И те, кто рядом находится, сразу становятся активнее. Мои сотрудники даже говорят, что когда меня нет в клинике, то здесь грусть, тишина, спокойствие, как только появляюсь — сразу начинаются жизнь, движение, радость.

Люди, возглавляющие команду, мне кажется, должны обладать вот этими качествами — оптимизмом и энергией. Это помогает им вести за собой сотрудников, идти в ногу со временем и, конечно, любить свое дело, потому что без любви, как я уже сказала выше, ничего нет в мире. И девиз мой — это ценить жизнь и быть благодарной за то, что у меня есть. Ведь и сама жизнь — это бумеранг. Все в этой жизни возвращается.

**М**ы привыкли и уже смирились с тем, что наша жизнь состоит из разных циклов. Эти периоды могут быть благоприятными, негативными и

даже откровенно трудными. И я считаю, что состояние нашего внутреннего счастья во многом зависит от того, как человек умеет проходить все эти этапы — особенно самые тяжелые.

Согласитесь, мы все можем испытывать чувство, что все рухнет в один момент. В будущем, оглядываясь назад, мы, конечно, подумаем, что эта проблема была не такой уж и страшной, но тогда, в моменте, может казаться, что жизнь фактически остановилась. То, как мы умеем справляться с этим состоянием, как владем искусством принятия, напрямую влияет на наше самоощущение и нашу реальность.

Буквально несколько лет назад я научилась принимать любые события в жизни и в бизнесе как свой бесценный опыт. Поняла, что все это — моя жизнь, и она не была бы такой насыщенной и полной без разных эмоций. Теперь, если происходит что-то неприятное, или того хуже — целая череда неприятностей, когда события накладываются одно на другое, я стараюсь максимально прожить их, не забывая о том, что рано или поздно все плохое закончится.

Такой опыт нам всем необходим, и к каждому он приходит с особой целью. Вместо того, чтобы прокручивать в голове мысль «за что мне это?», задайтесь вопросом «для чего?». Для чего в нашей жизни появляются люди, которые не были к нам лояльны? Или партнер, который подвел? Все уроки, которые дает нам жизнь, позволяют нам расти и двигаться вперед, улучшая свою жизнь или изменяя свое отношение к чему-либо. Помните: в такие моменты мы становимся сильнее, выше, увереннее — ведь нам не дается то, с чем мы бы не смогли справиться!



**Анна Санникова,**

налоговый брокер, руководитель и управляющий партнер Atlanta Consulting



**Наталья Зяблова,**

учредитель, главный врач клиники эстетической косметологии LantaNA  
ул. Усова, 27 а, тел. 8-903-955-13-05,  
lantana-tomsk.ru



**Я** уже давно ничего не жду от наступающего года, потому что нет ничего хуже, чем неоправданные ожидания. Но несколько традиций, чтобы год был удачным, у меня все-таки есть.

Во-первых, я стараюсь не передавать деньги через порог. Говорят, что это может привести к потерям в будущем.

Во-вторых, под бой курантов всегда загадываю желание и делаю это только с чистыми помыслами. Также у меня есть камни-талисманы, приносящие удачу, — аметист и бирюза. Они защищают от негатива и привлекают счастье. Еще одна интересная традиция — покупка новой обуви в начале года. Считается, что, если в январе приобрести новую пару обуви, она принесет успех в будущем году.

Если все же говорить об ожиданиях, думаю, нашу реальность продолжают изменять искусственный интеллект, умные роботы и сервисы. А мы, в свою очередь, будем стремиться к более экологичному образу жизни. И возможно, космический туризм в 2025-м наконец-то станет доступным. ☺

Пусть наступивший год станет копилкой, куда можно сложить все свои успехи, победы и незабываемые достижения. Пусть он пройдет так, чтобы его хотелось вспоминать с теплотой и нежностью даже спустя время. Пусть он будет необычным и волшебным, принесет много самых положительных эмоций. Желаю самого лучшего, доброго и светлого, огромных благ и искренней любви. С Новым годом!

**Д**ля меня большая честь стать причастной к созданию журнала «Дорогое удовольствие». Слоган «для тех, кто может чувствовать вкус жизни» и отражает мое внутреннее восприятие этого мира, и как нельзя лучше характеризует деятельность нашего центра игровых технологий «Решение».

Ведь игра — это мощная движущая сила личного развития. Ключевой принцип игровой методики — обучение через действие. Моделирование реальных жизненных ситуаций помогают участникам накапливать в игровом процессе полезный опыт и развивать важные навыки здесь и сейчас. Поэтому они всегда остаются в выигрыше! А далее этот опыт позволяет уверенно ориентироваться и находить решения в сложных обстоятельствах.

Для изменения внешней реальности следует в первую очередь создать внутреннюю (отмыть и почистить). Чем меньше хаоса и суеты в нашей внутренней системе — тем больше потенциала и силы для создания внешней. Не копировать механически чьи-то шаги, а понять, что подходит именно тебе. Найти свой индивидуальный путь.

Мой совет дорогим читателям: в новом году завести дневник желаний и регулярно вести его, чтобы понять, отчего вы можете быть счастливыми, делая то, что хочется, как управлять своей реальностью и в полной мере чувствовать вкус жизни.

**Юлия Юдина,**

мотивационный спикер, бизнес-тренер, архитектор состояний, основатель проекта DecisionGame.ru  
yudina\_psycholog  
yayudina\_nastavnik



**Анна Николаева,**  
создатель Центра моды и красоты  
«Подружка невесты», ул. Гоголя, 55,  
тел. 444-777, 777-444, +7-906-199-66-19,  
topnevesta.com

Иногда, как 12 лет назад я рассказывала «Дорогому» о новом, никому не известном проекте «Подружка невесты». Очень хотелось понравиться Наталье Альтмаер и всему Томску сразу — ужасно волновалась, облачилась в «тяжелый люкс», сделала укладку и макияж, была подчеркнуто вежливой, аккуратно подбирала слова.

Казалось, чтобы спрятать внутреннего самозванца, нужно вести себя именно так.

«Дорогой редактор» все сразу поняла, улыбнулась, и город нас поддержал. За это время центр моды и красоты вырос и изменился до неузнаваемости, как и я сама; люкс пылится в раритетном шкафу, желание «произвести впечатление» поутихло. Одно общее с той встречей — обычно я так же волнуюсь, рассказывая о проекте и команде, которую безусловно люблю и уважаю. Может, не ощущала бы свою «самозванность» — не входила бы «Подружка невесты» в топ-10 лучших салонов красоты РФ из 500 по высокому сервису и качеству услуг.

Что нового принес 2024-й? В команде пополнение по мастерам — на Гоголя, 55 можно попасть на прием к косметологу с кандидатской степенью и сделать трендовый маникюр, стрижку, уход за волосами, макияж или просто отдохнуть на массаже. Отдельная наша любовь — премиальные повседневные коллекции Burvin, Noche Mio, Troyan, Kiara, Cloxy, авторские украшения Kazantseva.Gems. Продолжаем одевать и невест.

Без переоценки ценностей тоже не обошлось. Привезла из Питера книгу С. Калиничева «Адекватность». «Быть в адеквате» важнее, чем «в ресурсе и потоке». Адекватным, благодарным, любящим. И радостным. ☺

**P.S. на фото — Шарлотта, французский бульдог коллеги, желает всем протых радостей!**



Лицензия: №ЛЮ-70-01-001469 от 1 декабря 2014

Несомненно, это уютный уголок среди городской суеты, где царит аромат свежесрезанных роз. Здесь каждый букет рассказывает свою историю — о любви, радости и благодарности.

Так 27 лет назад начался мой путь в мир флористики, к тому, что сегодня стало брендом «Розы от Морозовой».

Бизнес и рынок изменились за это время кардинально, и мы вместе с ними. Каждый этап работы приносит новые вызовы, требующие от нас быть быстрее, лучше, сильнее.

В 2024 году мы полностью автоматизировали торговлю, внедрили новейшие технологии, перешли к использованию цифровых площадок для продвижения своих услуг, намерены и дальше развивать онлайн-сервис, чтобы сделать процесс покупки удобнее для клиента, а ставку — быстрее. Наша команда пополнилась молодыми и энергичными сотрудниками, и это вдохнуло в нас свежие силы.

Адаптируясь к новым условиям, мы не забываем о том, что делает нас особенными. Ведь именно это ценят наши клиенты, возвращаясь к нам снова и снова. Многих из них я знаю много лет, вижу, как растут их семьи. Ценно, что наши букеты сопровождают их в самые важные моменты жизни.

Возможно, самое значимое наше достижение — это доверие клиентов и партнеров. Так, с «Дорогим удовольствием» мы вместе уже 18 (!) лет и не пропустили, кажется, ни одного выпуска. Но, пожалуй, самый важный успех для меня — это моя семья. Совсем недавно я стала бабушкой и теперь большую часть времени посвящаю заботе о близких.

Несмотря на все сложности, 2024 год принес много позитивных моментов. Впереди — новые цели и задачи. Главное — оставаться верными себе и нашим клиентам, продолжая совершенствовать то, что делаем.



**Татьяна Морозова,**  
директор цветочного салона  
«Розы от Морозовой»,  
ул. Красноармейская, 103 б,  
тел.: 55-75-11, 8-913-811-75-11



**Ксения Хмелевская,**  
владелица «Салона Ксении Хмелевской»  
и магазина «Бутик Хмелевская»,  
пер. 1905 года, 8/1, 4 этаж  
(Wellness club «Солерно»)

**В** мире, где все стремительно меняется, важно оставаться гибкими и открытыми для новых возможностей. Иногда кажется, что привычный путь — самый безопасный, но именно в моменты сомнений рождаются самые завораживающие идеи. Когда я решилась открыть собственный бутик после успешного запуска салона красоты, многие говорили, что это рискованно. Но разве стоит бояться того, что может привести к успеху?

Еще одним важным шагом для нас стало приобретение масштабного пространства в wellness club «Солерно», где мы открыли свой обновленный салон красоты и спа. Мы полностью обновили дизайн помещения, организовали все процессы, вложив в это много сил и эмоций. Следующее серьезное решение — переезд к нам фешен-направления. Так мы воплотили нестандартную, вдохновляющую идею — сочетать красоту и стиль в едином пространстве.

Важно помнить, любой бизнес — это люди, их мечты и желания. Когда вы готовы меняться, вы становитесь ближе к своим клиентам, команде и понимаете их потребности лучше, чем кто-либо другой. Открывая новые направления, мы значительно увеличили штат специалистов, и я горжусь каждым, кто выбрал работать в команде Ксении Хмелевской!

Клиенты так же вдохновились нашим перевоплощением. Смелые решения помогли нам выйти за рамки обыденного, создать пространство, которое стало для них настоящей Вселенной красоты и стиля. Я верю, что каждый из нас способен на великие дела. Главное — не бояться сделать первый шаг.



**Ч**естность и порядочность, ответственность и сила воли, смелость и решительность — ценности, которые прививает спорт. Карате кекусинкай очень сильно на меня повлияло — это лучшая заправка тела и духа, которая только возможна. Боевое искусство научило меня никогда не сдаваться, не бояться трудностей и идти только вперед. И при этом сочетать несочетаемое: оставаться девочкой в одном из самых жестких видов спорта, разрешать себе быть мягкой и иногда даже слабой!

Один из основных принципов моей жизни — стремление к балансу и гармонии. И именно его я транслирую своим ученикам — активным предпринимателям, которым надо быстрее, выше, сильнее! Как наставник по здоровью и правильному питанию, я помогаю им сохранять баланс, не выгорать, правильно заниматься умным фитнесом.

Еще одно важное личное правило — делай сам то, чему учишь других. В работе я практик, а не теоретик. Сама являюсь образцом всего, чему учу: показываю личным примером как сохранять здоровье, правильно питаться, прогрессировать в спортивных показателях в любом возрасте. В 37 лет я достигла лучшей физической формы и силовых показателей, чем даже в 20 и 27 лет — practice makes perfect!\*

Эти принципы были со мной на протяжении всей жизни. А в последние годы к ним добавилось понимание, что все действительно зависит только от нас, нашего внутреннего состояния и отношения ко многим вещам. Чувствую огромное желание сделать этот мир лучше и воплощать его, делая своих учеников более здоровыми, красивыми и счастливыми. Это очень вдохновляет меня, наполняет энергией и смыслами!

\*практика приводит к совершенству.



**Ирина Троицкая,**  
профессиональный тренер,  
наставник по wellbeing



**М**

**М**

меня искренне восхищает, как круто современный мир меняет представление о сфере моделинга. С каждым годом все больше убеждаюсь — стандарты красоты и восприятия людей сильно трансформируются. Вижу, как исчезает неактуальный стереотип о том, что модель — статичный манекен для одежды с параметрами 90/60/90. Сегодня каждая модель — это личность,

обладающая уникальной энергией, эмоциями, манерой поведения и харизмой, а профессия модели — вдохновляющая и чувственная.

Безусловно, требования к моделям остаются высокими, но теперь гораздо важнее становится то, как они передают свое внутреннее состояние миру. Ведь мы покупаем не просто вещь, а целую историю, мечту, настроение... И хочу заметить: так поступают не только женщины. ☺

Чтобы донести эти чувства, нужно их прожить, пропустить через себя. Именно поэтому профессия модели требует глубокого погружения в разные дисциплины, постоянного преодоления страхов и изучения новых граней своей личности. Работая для разных направлений бизнеса, модели ежедневно совершенствуются и потому приносят пользу не только заказчикам, но и самим себе.

Сейчас я рассуждаю об этом, имея большой опыт и окружение, которым по-настоящему восхищаюсь. Я влюблена в свое дело и стараюсь делиться этой страстью с другими. Если ты мечтаешь стать частью самой красивой индустрии и по-новому раскрыть свой внутренний потенциал, присоединяйся к «Pro Fashion Models»!

**Мария Лещеня,**

кастинг-директор, руководитель  
Модельного агентства «Pro Fashion Models»,  
организатор fashion-шоу мероприятий  
и фотопроектов

**М**

зменения — это неизбежная составляющая нашего пути, как личного, так и профессионального. Они приходят неожиданно, порой выбивая

почву из-под ног, но я верю, что каждое изменение несет в себе зерно чего-то великого. Даже когда перемены кажутся трудными и болезненными, они дают нам шанс увидеть мир под другим углом, научиться чему-то новому и вырасти над собой. Это может быть нелегко, но без этих испытаний мы никогда не узнали бы, насколько сильны внутри. Каждый пройденный этап — это ступенька вверх, ведущая нас к успеху.

Наступающий год обещает быть насыщенным событиями и новыми вызовами. Мое главное пожелание — продолжать двигаться вперед, не снижая темпов и оборотов. Хочу, чтобы моя компания продолжала радовать своих клиентов качественным сервисом, делая их счастливее день за днем. Надеюсь на профессиональный рост всей команды, укрепление позиций на рынке и расширение бизнеса. Мы готовы к новым вершинам и будем стремиться к ним с полной отдачей.

Пусть каждый выпуск журнала вдохновляет вас на новые свершения и открывает перед вами горизонты безграничных возможностей! Желаю вам головокружительных успехов и ярких моментов профессионального роста, чтобы каждый ваш шаг вперед приносил глубокое удовлетворение и искреннюю радость.



**Александр Сивирин,**

директор тюнинг-студии Sivirinov Car Studio,  
ул. Сибирская, 111 б,  
тел.: +7 (3822) 23-22-00, +7-909-545-73-02

# ИСКУССТВО ЖИТЬ

*Амбициозные проекты, желание постоянно расти и развиваться, а еще чувство эмпатии и социальной ответственности — пожалуй, сегодня именно эти ключевые характеристики объединяют женщин-предпринимателей. Но быть успешной женщиной в мире бизнеса — все еще вызов, требующий силы духа, уверенности в себе и умения балансировать. Несмотря на все трудности, этот путь полон захватывающих моментов и открытий. А каждая женщина, идущая по нему, уникальна...*

*Интервью: Наталья Альтмаер. Фото: Алексей Почеревный*

**Н**ачинать новый год со встречи с Кристиной Байдали для меня стало доброй традицией — Кристина уже в третий раз становится лицом нашего издания. Вообще, если бы мне доверили сформировать список вдохновляющих женщин нашего города, я не задумываясь внесла бы в топ именно ее. За предпринимательские качества, за готовность делать крутые проекты и развивать любимое дело, за неравнодушные, за желание вдохновлять и вдохновляться самой.

В этом году к ее статусу добавился прекрасный статус мамы, с чем я искренне поздравляю Кристину и ее малышку Мию!

Интервью с героиней обложки получилось нестандартным. Это был глубокий «взрослый» разговор о ценностях, личном мировоззрении и восприятии окружающей реальности, и, конечно, что-то осталось за кадром. Мысли Кристины о важном и насущном, о том, что волнует многих,

о том, как стать фанатом своей жизни — перед вами. Мы затронули множество тем: бизнес, смелость, осознанность, интуицию и бесспорно самую главную и приоритетную сейчас — материнство. Ведь этот личный опыт меняет раз и навсегда, и его не затмит ни один самый успешный бизнес-проект.

— *С рождением малышки ко мне пришло четкое понимание, что семья — это невероятная ценность.* Живя в бесконечной ежедневной гонке, часто люди не находят возможности собраться и провести выходные вместе с семьей — просто так, без повода. Многие вообще не общаются с родителями, что очень грустно. Такие люди более одиноки. У меня большая семья, и я чувствую поддержку и любовь каждого — тот особый эмоциональный фон, который ничем не заменить. Наверное, во многом поэтому и замечаю, что стала избирательнее к своему окружению.





**Материнством я наслаждаюсь, оно меня наполняет. Я к нему стремилась и очень ждала.** Правда, сейчас немного не хватает времени на работу. (Улыбается.) С одной стороны, я могла бы полностью на какой-то период отключиться от рабочих процессов и посвятить себя малышке, с другой — мне нравится тот драйв, который я получаю от своих проектов, нравится быть в курсе и самой курировать важные статусные заказы на фабрике (а их сейчас немало), вести переговоры и подписывать лицензионные соглашения с крупнейшими федеральными заказчиками. Это шаг в рост, масштаб, который требует моего внимания и непосредственного участия. Как бы ни были отстроены процессы делегирования, я всегда чувствую, что проектам необходима моя энергия.

По-прежнему получаю огромное удовольствие от съемок, выступлений, премий — мне кайфово в этой атмосфере. Но тумблер перещелкнулся, и теперь большая часть меня направлена не вовне, а внутрь, в глубину. Случилась переоценка ценностей, период «взрослости». Это, конечно, произошло благодаря материнству. Хотя некоторые моменты сейчас переживаю еще эмоциональнее и ярче.

**С Мией мы не привлекаем нянь и ассистентов.** Хотя я и могу позволить себе это. Считаю, что оба родителя должны быть полноценными участниками процесса, а не только мама ребенка. Поэтому пока один из нас работает полдня, второй — сидит с дочкой. Совет, который я дала бы всем женщинам: просите помощи и участия ваших родных, не выкладывайтесь до изнеможения, умейте немножко «хитрить». Берегите себя! Иначе такая жертвенность приведет к выгоранию. Даже сейчас меня не увидеть в офисе без макияжа и укладки, мне важно выглядеть и чувствовать себя хорошо. Варить кашу, кормить ребенка, отвечать на сообщения, решать рабочие вопросы, согласовывать проекты — многозадачность давно стала моей нормой. Сейчас я стремлюсь сохранить энергетику нашего дома. Очень помогает моя мама, которой

я безмерно благодарна: она всегда рядом, что позволяет мне чувствовать себя спокойно и безопасно. Папа и сестра обеспечивают поддержку в работе — они сотрудники в моей компании, у нас теплые отношения. Семейные ценности вообще вышли для меня на первый план.

” Тумблер перещелкнулся, и теперь большая часть меня направлена не вовне, а внутрь, в глубину. Случилась переоценка ценностей, период «взрослости».

**В бизнесе мне помогает мое спортивное прошлое** и те навыки, которые я приобрела. Что важно в спорте? Регулярные тренировки, режим, дисциплина. Мороз, ветер, жара, дождь — не имеет никакого значения. И в бизнесе так же: регулярные планы, отстройка процессов, планерки, контрольные точки, синхронизация с командой. Это база, без которой сложно вырасти. Успех — это дисциплина.

**Нужно быть готовым к тому, что любой бизнес может столкнуться с эффектом плато и даже пойти на спад.** Важно понимать причины происходящего. Сейчас просадка во многих сегментах, и я связываю это с тем, что потребители пресытились товарами и услугами, которые им предлагают. Многие ниши ждет спад. В то же время, несмотря на трудности, открываются новые заведения очень хорошего уровня, что, безусловно, радует.

**Благодаря умению слышать себя многие бизнес-решения я принимаю интуитивно.** Если есть время, подключаю аналитику. Но в большей степени внутри всегда есть понимание, какое решение нужно принять в конкретный момент. Деньги приходят под тебя и под твои запросы — так работает энергия вообще и энергия денег в частности. Поэтому схема «открыть условную пекарню, потому что сейчас это актуально и пользуется наибольшим спросом» для меня не эффективна. В первую очередь важно, есть ли у меня внутри запрос на этот бизнес, откликается ли он мне, кайфую ли я от него. Если да, то скорее всего он будет успешным. Уверена: то, что ты делаешь, должно рождать в тебе внутренний драйв.

**Кто-то до сих пор не воспринимает ростовые куклы как бизнес,** считает их детским развлечением. А это большое сложное производство, ручной труд, ресурсы, люди, идеи, финансы, ответственность. На фабрике отшиваются не только «зайчики и котики», но и реализуются масштабные проекты. С каждым годом «Потапыч» набирает обороты и участвует в создании талисманов и товарных продуктов для крупных компаний. 19 декабря на экраны кинотеатров нашей страны вышел семейный фильм «Домовенок Кузя». А премьеру этой картины украсили два персонажа — ростовые куклы Кузя и Нафаня, которые были изготовлены в Томске на нашей фабрике «Потапыч». Они прошлись по красной дорожке вместе с известными артистами и покорили сердца москвичей. Это большой проект для моей компании, и я им очень горжусь.

**Для предпринимателя очень важно непрерывное саморазвитие.** Актуальные задачи могут стоять разные: «докрутить» по деньгам, усилить HR-бренд, поработать над личным брендом и продвижением, найти опору. Вариантов и форматов обучения предлагается масса, нужно только найти достойные. В 2024-м я глубже пошла в наставни-



чество: на 8-м месяце беременности запустила свою первую онлайн-группу по наставничеству, и результаты вдохновили меня на запуск следующего потока, который стартует в феврале. Мне есть чем делиться и хочется это делать, чтобы предприниматели росли и достигали своих целей. Я и сама люблю учиться, сейчас, правда, приходится делать это в перерывах между кормлениями. (Улыбается.)

**Для чего нужны деньги? Чтобы жить свою лучшую жизнь.** Для реализации своих желаний, для свободы и уверенности. И для того, чтобы легко заниматься проектами, которые не являются коммерческими и просто приносят радость.

**У меня повышенная эмоциональность, всё всегда на максимум.** Может, где-то я перегибаю палку и потом осознаю это. Но я — это я, и я позволяю себе быть собой.

**Моя стратегия по-прежнему звучит так: «Стань фанатом своей жизни!».** Но это не про успешный успех. Я хочу помочь людям, главным образом женщинам, преобразить их рутину и научить их быть фанатами самих себя. Мне часто встречаются женщины, фокус которых направлен на мужа, детей, и у них нет времени и желания тратить ресурсы на себя, на красоту и удовольствия. Меня это расстраивает — не понимаю, как можно настолько не любить свою жизнь. А они просто не умеют по-другому: нас с детства учат быть хорошими и удобными. Поэтому, вырастая, часто мы боимся быть смелыми, идти на эксперименты со своей внешностью, думать и действовать по-другому. Это сложно. К этому нужно прийти, «распаковать» себя, понять свои истинные желания и найти то, в чем хочется себя прокачать. Осознание не придет просто так в один прекрасный день, нужна работа над собой. Я проводила полезные встречи для женщин нашего города,

где транслировала свое видение и концепцию. Было очень много откликов, и я рада, что кому-то помогла. Планирую возобновить эти встречи в ближайшее время. Мне важно быть хотя бы немного причастной к тому, чтобы счастливых женщин стало больше. Для меня это насущная тема и некая миссия, если хотите.

**Креативное бизнес-пространство «Ярд» я создала в частности под такие встречи.** Консультации, качественные тимбилдинговые мероприятия, бизнес-события. «Ярд» — это тандем бизнеса и творчества, он создан для решения самых разных задач. Скажу честно, сейчас в этом проекте мало меня, что сказывается на финансовых показателях. Еще раз убеждаюсь, что роль предпринимателя и идейного вдохновителя в бизнесе огромна, именно она привносит жизнь и энергию в проект, инициирует рост и развитие. И я планирую посвятить больше времени этому уникальному для нашего города пространству, сделать его по-настоящему знаковым местом для бизнес-встреч, мероприятий, съемок и реализации креативных решений. Уверена, что «Ярд» еще станет сильным местом притяжения.

**Планы на 2025-й год, конечно же, уже сформированы:** укрепить команду «Потапыча», выйти на новые интересные заказы — масштабные, статусные, сложные, нестандартные. И это опять про глубину. В целом, хочу, чтобы для моих компаний этот год прошел под знаком стабильности. Планирую и дальше развивать свой личный бренд, расти как наставник для бизнеса. Но главным приоритетом на 2025 год для меня, конечно, является семья. Хочу, чтобы мои проекты позволили мне больше наслаждаться жизнью и яркими событиями, проводить время с ребенком и много путешествовать, хочу вдохновлять и вдохновляться — иными словами, продолжать жить свою интересную жизнь и оставаться ее фанатом!

Думаю, читатель, как и я, не раз убеждался, что Кристина Байдали обладает редкой и удивительной сверхспособностью превращать мечты в планы. И я уверена, что они обязательно будут реализованы!

**Серийный предприниматель Кристина Байдали уверена: рост — это выход из зоны комфорта. Международная компания «Потапыч», креативное бизнес-пространство «Ярд», авторская детская книга «Потапыч и друзья» — эти и многие другие известные в Томске и в мире проекты Кристины — плод упорной работы, множества личностных и профессиональных трансформаций, но главное, умения слушать себя и доверять своей интуиции. Она умеет быть фанатом своей жизни и с удовольствием передает личный опыт другим как наставник — не только в бизнесе, но и в других сферах, помогая людям раскрыть свои ресурсы и увидеть новые возможности.**

Компания ростовых кукол «Потапыч»,  
пер. Плеханова, 11,  
тел. +7-952-886-28-46, potaph.com

Креативное бизнес-пространство «Ярд»,  
пр. Комсомольский, 48,  
тел. +7 (913) 844-50-50  
yard2024

По вопросам наставничества  
тел. +7-913-824-09-91  
baidalikristina





# Верьте в чудеса

**Наталья Зяблова — главный врач косметологической клиники LantaNA, дорогой друг нашего журнала и настоящий энерджайзер. Вместе мы радовались ее личным и профессиональным успехам, на глазах наших читателей LantaNA крепла и развивалась, а у нас с Натальей становилась все больше интересных тем для разговора.**

В этот раз мы встретились, чтобы обсудить несколько событий, порассуждать о важном и вновь почувствовать вдохновение. Обо всем — в нашем интервью.

**— Наталья, прежде всего хочется поздравить вас с рождением второго ребенка и спросить: как поменял вас этот опыт?**

— Благодарю! Думаю, я стала нежнее, спокойнее, перестала быть тревожной мамой. Ведь в этот раз мне уже все известно и понятно... Да и сам ребенок пришел к нам очень умиротворенным, гармоничным. Кажется, он нас всех сплотил, создал уют в доме.

**— Вы верите, что дети сами выбирают своих будущих родителей?**

— Да. Мои дети сами ко мне пришли. Я бы вряд ли решилась на такой ответственный шаг, а сейчас очень счастлива быть мамой. (Улыбается.) Оба ребенка пришли ко мне в Новый год, так что они — мои подарки. Моя любимая LantaNA открыла свои двери в декабре, четыре года назад. Вот такая интересная закономерность.

**— Вы чувствовали поддержку семьи, когда получили эту неожиданную новость?**

— Муж, семья, сын — все меня поддерживали. Только я сама была немного в растерянности, в голове крутились мысли: как перестроить свою жизнь, на кого оставить бизнес, как объяснить старшему ребенку, что мама не станет любить его меньше.

Но мне повезло — сын хотел младшего брата, поэтому ни капельки не ревнует, а наоборот, очень мне с ним помогает. Коллеги в клинике поддержали, порадовались за мое счастье. И муж оказался самым лучшим помощником, я даже представить не могла, что мужчина может так

трепетно и самоотверженно ухаживать за младенцем.

**— Выходит, решиться на то, чтобы продолжить управлять клиникой, будучи в декрете, было несложно?**

— Конечно, я ведь женщина-оптимист с активной жизненной позицией. Работа в декрете меня мотивирует, организует, учит быть везде и все успевать. Дети многому меня научили — я перестала быть перфекционистом, начала грамотно делегировать, отпустила чувство вины. Поняла, что безмерно дарю им свою любовь.

Первый и второй декрет для меня — два совершенно разных опыта. С первым сыном я выходила на работу, потому что была вынуждена обеспечивать нашу семью. Это было тяжело, я сильно уставала морально и физически, выдыхалась.

## ОБА РЕБЕНКА

пришли ко мне в Новый год, так что они — мои подарки. Моя любимая LantaNA тоже появилась в декабре, четыре года назад.

Сейчас совсем по-другому. Работаю с более творческим подходом, дети остаются с папой или с няней, возвращаюсь домой радостная. И всем приятно видеть такую маму. Заметила, что малыш начал улыбаться, когда я стала приходить с работы. А раньше он был таким серьезным парнем! (Смеется.)

**— И в роли активной мамы вы очень хороши! Как-то органично вам это постоянное движение...**

— Не поверите, но узнав о беременности, я даже переживала, что придется попрощаться с привычной активной

жизнью. Массаж, йога, танцы, встречи с подругами — как же лишиться всего этого? Но потом поняла, что в этом и заключается моя гармония — успевать все и даже больше. Кому-то в таком ритме будет некомфортно, а мне это больше нравится, чем сидеть дома.

**— Говорят, перемены в личной жизни часто благотворно влияют на бизнес. Вы заметили это?**

— Время покажет... Моя LantaNA — мой третий ребенок, которому также нужно внимание и время.

**— Вы счастливы?**

— Счастье в душе... Думаю, это своеобразная черта характера. В детстве я умела себя развлекать, мне не было скучно наедине с собой, поэтому и сейчас моя жизнь — в моих руках. И даже если происходит что-то плохое, не зависящее от меня, верю, что так надо. Для чего-то же мне были даны эти испытания, и я точно смогу с ними справиться. И поплакать можно, и пострадать, но потом подняться и пойти дальше.

**— Сложно ли было сохранять веру в лучшее в тяжелые времена?**

— Я просто фокусируюсь на положительном. Жила в общежитии, потом в маленькой квартирке — и все равно была в них счастлива! Делала ремонт своими руками, пила чай на небольшом балкончике... Хочу и всем нашим читателям пожелать: верьте в чудеса. Пусть каждый день будет наполнен маленькими радостями, а вера в лучшее помогает преодолевать любые трудности.

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

# НАЕДИНЕ С СОБОЙ

*Современная женщина реализует себя в самых разных ролях — она и мама, и жена, и бизнесвумен, и просто красивая выпавшаяся девушка. Но когда ей все это успеть? Как не потерять себя, ежедневно примеряя новые амплуа? Ответы на эти вопросы мы постарались найти в интервью с героиней номера Анной Санниковой.*

*Фото: Алексей Почеревный. Интервью: Алина Руссу*

**А**нна — руководитель, управляющий партнер Atlanta Consulting, налоговый брокер и настоящий ценитель творчества Льва Толстого.

Сегодня большой спектр услуг Atlanta Consulting делится на 6 основных направлений: бухгалтерский аутсорсинг, подбор персонала, юридические услуги, внутренний аудит, консультации и обучение, а жизнь самой Анны — на несколько важных сфер, которые сложно уместить в стандартное «колесо баланса».

Она по-настоящему вовлечена в дела своей компании, преподает в университете и центре поддержки малого и среднего бизнеса, является членом Общественного совета при УФНС и остается при этом женственной, обаятельной, а главное — искренне счастливой. В беседе о личном и профессиональном мы провели больше часа, а темы для разговора так и не закончились...

**— Анна, что для вас означает фраза «реализоваться как женщина»?**

— Думаю, это значит, что твоя жизнь — в балансе. И нет сферы, которая бы просела. У меня прекрасная семья, я жена, у меня есть дети — «мальчик и... тоже мальчик». (Смеется.) Еще я предприниматель, и сейчас моя компания твердо стоит на ногах, прирастая с каждым годом. На первый взгляд может показаться, что стабильность означает спокойствие, замедление. Но для нас стабильность — это постоянно брать новые вершины.

В этом году я смогла немного иначе понять, что на самом деле такое — быть женщиной. Той, которая наслаждается жизнью, занимается спортом, читает любимые книги... Теперь, снимая с себя все роли, я по-прежнему остаюсь собой и чувствую себя комфортно. Я есть у себя — и это самое главное.

**— Как вы находите силы, чтобы поддерживать этот жизненный баланс?**

— Секрет прост — я искренне люблю то, что делаю. В этом состоянии ты находишь силы и время на то, что для тебя важно, что приносит удовольствие.

А еще — безусловное понимание и поддержка мужа, его надежное плечо в нужный момент. Когда он рядом, мне достаточно быть просто счастливой женщиной.

**— Какие эмоции вызывает у вас такой период жизни?**

— Сейчас я в большей степени довольна тем, как реализовала свой потенциал. Картинка, которую я рисовала в детстве, представляя свое будущее, практически стала явью. И сильнее всего я чувствую благодарность — это чувство настоящее, искреннее, полное.

В первую очередь я благодарна своим близким за поддержку и за то, что они





рядом. Точно знаю, моей семье придется нелегко, ведь реализованная мама — это не так просто. (Улыбается.) Но они принимают меня такой, какая я есть, скучают и всегда ждут дома. По-особенному благодарна своим родителям за веру в меня. Когда была еще школьницей, они всегда говорили, что у меня все получится и будет именно так, как я захочу. Я сама в это поверила и в результате пришла к своей мечте!

И, конечно, хочу сказать спасибо клиентам, и тем кто с нами с самого начала и тем кто сейчас делают выбор работать с нами. Первые до сих пор преданы нашей компании, лояльны к нам, часто искренне

рекомендуют нас друзьям и партнерам, многие стали нам настоящими друзьями! Клиенты, которые приходят к нам сегодня, это новые интересные люди, которых мы открываем для себя, принимаем их опыт и выстраиваем совместную работу. Благодаря их выбору и доверию Atlanta Consulting растет и развивается.

**— Есть ли у вас наставники, вдохновители?**

— Мои главные наставники — книги. Привыкла верить только своим мыслям, сложившимся после прочтения какого-либо произведения. Очень люблю русских классиков, например, Федора Достоев-

ского, а больше всего — Льва Толстого. Умудряюсь найти в их книгах ответы на вопросы, связанные с бизнесом. Буквально осенью в очередной раз прочла «Анну Каренину» и по-новому взглянула на тему управления хозяйством (в современности — компанией) и людьми, заново открыла для себя персонажа Константина Левина.

Истории в старых книгах меня очень заземляют. Произведения, написанные в XIX веке, актуальны и сегодня: мы чувствуем те же боли, переживаем похожие проблемы, находимся в таких же процессах... Читаю их и думаю: все решаемо, нет безвыходных ситуаций.

Из наших современников читаю Эли-

яху Голдратта. Те немногие бестселлеры, которые я люблю, именно его авторства. У него сильная профессиональная литература, она помогала мне на первых этапах становления Atlanta Consulting.

**— Чем еще занимаетесь в свободное время?**

— Конечно, его почти нет, поэтому все свое свободное время стараюсь быть с семьей. Сейчас мне редко удается насладиться домашней уютной обстановкой, оттого эти моменты особенно ценны. Люблю спорт, зимой гуляю по лесу на лыжах — для меня это моя медитация. Наверное, ввиду того, что я достаточно публичная личность, вокруг всегда много людей, иногда вечером мне нужно просто обнять детей, открыть книжку со сказками и расслабиться.

**— Можно ли сказать, что такие же теплые взаимоотношения вы стараетесь поддерживать в команде Atlanta Consulting?**

— Это так. Безусловно. Принимая нового человека в команду, в первую очередь смотрю на его человеческие качества. И только после этого мы начинаем обсуждать, обладает ли он теми компетенциями, которые нам нужны. Профессиональные и личные принципы человека часто оказываются важнее его умений. Я могу одобрить кандидата, которому не хватает сейчас знаний или опыта, главное — он должен быть готов постоянно учиться новому. Сегодня Atlanta Consulting может гордиться профессионалами, которые выросли у нас.

В атмосфере уважения и взаимопомощи комфортно и мне, и моим сотрудникам. Я бы и не смогла работать по-другому. И если вдруг клиент звонит своему бухгалтеру со словами «у нас форс-мажор!», подключаются все, кто может помочь. Благодаря такой работе коллектива увеличивается скорость решения клиентских задач любой сложности. К тому же наши бизнес-процессы выстроены так, чтобы наш клиент всегда имел доступ ко всей документации и мог связаться со своим бухгалтером из любой точки мира.

**— Сотрудники доверяют вам безоговорочно?**

— Для команды я профессионал, который знает ответы на абсолютно все вопросы — даже те, которые еще не возникли у наших клиентов. Я действительно стараюсь отдавать им все, что знаю сама, все, что может потребоваться для оказания качественных услуг. Сейчас у нас высокий уровень делегирования — как специалист я сама не работаю более трех лет, но моя команда отлично справляется с возложенной на нее ответственностью. Например, один из свежих кейсов стал самым крупным в нашем опыте. Сегодня налоговая вернула на счет предпринимателя почти десять миллионов рублей — это одна из частей переплаты, которую мы возместили

**КОМАНДА** Atlanta Consulting старается сделать максимально возможное (в рамках правового поля, разумеется) для того, чтобы налог был как можно меньше.

своему клиенту (всего 27 млн рублей). Ранее бухгалтерская служба этого предприятия не работала должным образом, и компания понесла большие убытки, но мы все исправили и восстановили справедливость. Мы рады помочь клиенту, но я искренне считаю, что такие истории с переплатой налогов не должны быть нормой.

**— Что помогает вашей команде не допускать подобных ошибок?**

— Отлаженная система контроля, регулярный внутренний аудит, который мы проводим каждый квартал. Вся отчетность клиента проходит проверку через определенный регламент, мы анализируем правильность составления и самое главное — уровень налогов и возможные риски. Когда мы сделали все, что могли, предложили клиенту все варианты, только после этого мы предоставляем отчетность в ФНС. Не возьмусь сказать, что ошибок нет вовсе, мы все люди, и не ошибается тот, кто не работает, но мы делаем каждый

день все, чтобы это было очень редким исключением. Команда Atlanta Consulting старается сделать максимально возможное (в рамках правового поля, разумеется) для того, чтобы налог был как можно меньше.

**— Может быть, именно поэтому современные предприниматели стали все чаще доверять ведение бухгалтерии специалистам на аутсорсе...**

— Безусловно. Сейчас аутсорсинг становится настоящим трендом. Мы видим что уровень наших клиентов все выше и выше, то есть крупные компании уже не боятся этого слова. Я также уверена, что такое решение гарантирует надежность, экономичность и качественный результат работы бухгалтеров. Однако выбор нужно

делать в пользу людей, которые любят свое дело и с ответственностью подходят к нему.

Сейчас, к сожалению, все больше финансовых специалистов работают по принципу «наша задача — просто все посчитать и уйти домой». Так бухгалтер может, пусть даже неумышленно, нанести вред предприятию, которое из раза в раз будет переплачивать миллионы налогов. Здесь, конечно, я рекомендую компаниям регулярно проводить инициативные аудиты, обращаться за консультациями к сторонним экспертам. Ведь это возможность посмотреть на свой бизнес со стороны: оценить риски, увидеть возможности, проанализировать текущую ситуацию. А еще я люблю сравнивать работу предприятия, его финансовой службы с работой автомобиля: если вы регулярно проходите ТО, покупаете качественные запасные части, профессионально водите, то и машина будет отдавать вам максимум своих возможностей. Так и с бухгалтерией, поверьте — работает.



## ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, который работает с нами, знает, что у его компании после уплаты налогов точно останутся финансы на развитие.

— В чем лично вы видите профессиональную задачу, миссию бухгалтера?

— В том, чтобы задумываться о будущем компании, влиять на него. Знать свое дело, разбираться в нем, быть прогрессивными, получать актуальные знания и не бояться.

Недавно меня впервые назвали налоговым брокером, и я поняла: моя миссия в том, чтобы сохранять это звание. Предприниматель, который работает с

нами, чувствует себя в безопасности. Он понимает, что платит ровно столько налогов, сколько обязан по закону. И при этом у его предприятия остаются финансы на развитие, масштабирование.

— Представьте, что Atlanta Consulting достигла всех своих целей. Какой следующий шаг вы предпримете?

— Не думаю, что это возможно... По крайней мере, за одну жизнь. (Улыба-

ется.) У нас большие амбиции, хочется выйти на новые рынки, расширить влияние на другие регионы.

Вообще, у меня есть любимое хобби — я с удовольствием преподаю в НИ ТГУ, обучаю предпринимателей и бухгалтеров. Мы не раз проводили семинары для предпринимателей и бухгалтеров с центром «Мой бизнес» в Томске и Новосибирске, где делились полезными знаниями. Наверное, я бы еще больше углубилась в эту сферу, создала бы обучающий центр на базе Atlanta Consulting.

Я бы очень хотела научить других специалистов относиться к своей работе так, как это делает наша команда. Может быть, тогда определение профессии «бухгалтер» изменится, и отношение к ней станет более доверительным, положительным. Человек, который видит и понимает цифры, может повлиять на прогресс всего предприятия, если он этого хочет. И моя задача — это желание формировать.

— Анна, вы часто взаимодействуете с бизнесом, в том числе и как преподаватель. Может, есть несколько советов, которые вы дадите начинающим предпринимателям?

— Я хочу сказать тем, кто сегодня только решил всерьез заняться бизнесом или проходит не лучший период своего развития: не нужно сдаваться! Все получится, если идти вперед, делать свое дело и, падая, каждый раз подниматься, прикладывать усилия и пробовать вновь. Мне часто задают вопрос, как Atlanta стала такой компанией. Ответ прост: мы просто очень много и качественно работали, каждый день становясь лучше, чем вчера.



ул. Пушкина, 52 е, оф. 4,  
тел.: 223-224, 8 909 539-34-92,  
vk.com/atlanta.consulting, atlanta-group.ru



# Звезда родилась

Фото: Depositphotos

*Певица и автор мировых хитов, продюсер и актриса, филантроп и одна из самых влиятельных личностей в мире, по версии журнала Time, Леди Гага с детства знала, что значит быть не такой, как все. А еще точно знала, что станет звездой. Потому что звездой она родилась.*

Текст: Валерия Клименко

Еще один бесконечно длинный день в Школе искусств подошел к концу. Одногодники создали страницу в соцсетях и назвали ее «Стефани Джерманогта, ты никогда не будешь знаменитой». Ничего не поделаешь, к роли белой вороны будущей звезде было не привыкать.

Стефани Джоанн Анджелина родилась в Нью-Йорке, в семье итальянцев Джозефа и Синтии Джерманогта. У родителей был небольшой итальянский ресторан на Манхэттене, а по вечерам отец девочки играл в музыкальных группах в прибрежных клубах.

В четыре года Стефани самостоятельно научилась играть на фортепьяно, пела под свой аккомпанемент песни Майкла Джексона и Синди Лопер и записывала их на детский кассетный магнитофон. Родители поддерживали увлечение дочери и ее эксперименты со стилем, когда малышка мастерила себе сценические костюмы из фольги, вешалок и других подручных средств.

Музыкальный талант и тяга к сцене проявились у Стефани очень рано, а уже в 14 лет будущая звезда пела на сцене нью-йоркского клуба Bitter End, в джаз-бэнде Regis и играла на школьной театральной сцене. В престижной католической школе для девочек Convent of The Sacred Heart, где она училась параллельно с сестрами Хилтон и Кэрлайн Кеннеди, отношения со

сверстницами складывались непросто – вызывающая манера одеваться и не самая ангельская внешность будущей звезды давали массу поводов для насмешек. Но Стефани сумела сделать эпатажные костюмы и броский макияж своей суперсилой и теперь, выступая в клубах, была готова на все, чтобы обратить на себя внимание. Отец Стефани был в шоке, когда узнал, что его 15-летняя дочь появляется на сценах клубов Нижнего Ист-Сайда в бурлеск-шоу с трансвеститами. «На мне были леопардовые лосины, начес как у Эми Уайнхаус, в волосах - орхидеи. Я пела и играла на фортепиано. Отец несколько месяцев избегал говорить со мной об этом», - вспоминала впоследствии Леди Гага.

Посещая курсы в Нью-Йоркской школе актерского мастерства Ли Страсберга, Стефани все же видела себя скорее актрисой, чем певицей. Ее целью была Школа искусств при Нью-Йоркском университете, попасть в которую было непросто. Но Джерманогте удалось пройти конкурс и стать одной из 20 студентов. Казалось, это было то, о чем она мечтала, хотя отношения с одноклассниками были сплошным конфликтом. В 19 лет будущая Леди Гага решила покинуть колледж, чтобы всерьез заняться своей музыкальной карьерой.

Одним из первых заказов начинающей певицы стала пара хип-хоп песен для аудиокниги. Тогда же она позна-



**Мало кто знает, что ЛЕДИ ГАГА попала в КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА КАК САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ЖЕНЩИНА в интернете по количеству поисковых запросов, а также как ПЕВИЦА с наибольшим числом ПРОСМОТРОВ ВИДЕОКЛИПОВ.**

комилась со своим первым музыкальным продюсером Робом Фьюзари. По легенде, в одном из сообщений Роб упомянул песню группы Queen Radio Ga Ga, однако телефон автозаменял первое слово. Получилось Lady Ga Ga - так появился звездный псевдоним, с которым певице предстояло взойти на музыкальный Олимп.

Сотрудничество с Фьюзари продлилось меньше года. Спустя много лет Гага призналась, что стала жертвой насилия с его стороны и была вынуждена прервать незапланированную беременность. В 2016 году певица выступила на церемонии «Оскар» с песней «Til it

Happens to You» («Пока это не случилось с тобой»), который стал саундтреком к документальному фильму «Зона охоты» про изнасилования в колледжах. Вместе с ней на сцену вышли пятьдесят женщин, также прошедших через насилие. Созданная по инициативе Стефани акция на год опередила волну движения #MeToo.

В начале 2008 года Леди Гага подписала контракт с лейблом Interscope Records как автор песен. Немало ее музыкального материала можно услышать на альбомах Бритни Спирс, Ферги и группы Pussycat Dolls. Но и о своем сольном творчестве Стефани не за-

бывала. В том же году вышел ее первый альбом The Fame.

Песни Just Dance и Poker Face взорвали радиоэфир. Такого успеха не ожидал никто. В клипах Гага отрывалась на полную катушку, придумывая для себя супернеординарные образы. Вышедшие следом хиты Paparazzi и Bad Romance прочно закрепили за певицей звание Королевы монстров - настолько невероятными были ее макияж и сценические костюмы.

Мало кто знает, что Леди Гага попала в Книгу рекордов Гиннеса как самая популярная женщина в интернете по количеству поисковых запросов, а также как певица с наибольшим числом скачиваний песен и просмотров видеоклипов.

Второй студийный альбом певицы Born This Way оказался не менее успешным. Клипы к каждому треку больше напоминали мини художественные фильмы. Леди Гага стала новой поп-дивой.

В 2010 году на волне небывалого хайпа Гага появилась на церемонии вручения наград MTV Video Music Awards в платье из настоящего мяса, вошедшем в историю музыкальной премии.

Появившись впервые на экране в возрасте пятнадцати лет в коротком эпизоде сериала «Клан Сопрано», Стефани не оставляла мечты о большом кино. В 2013 году Леди Гага сыграла небольшую роль в комедийном боевике Роберта Родригеса «Мачете убивает». Картина провалилась в прокате, а исполнительница была номинирована на антипремию «Золотая малина». Но похоже, это лишь раззадорило королеву эпатажа. Через год она снялась в продолжении криминального триллера «Город грехов 2», и снова у Родригеса.

Настоящим успехом для звезды стало участие в пятом сезоне телесериала «Американская история ужасов: Отель». По сюжету она сыграла 115-летнюю графиню Элизабет Джонсон. За эту роль Гага получила статуэтку «Золотой глобус» в 2016 году.

Впрочем, момент подлинного кинотриумфа был еще впереди. Работая над сценарием для новой экраниза-



**В колледже ОДНОГРУППНИКИ будущей Леди Гаги СОЗДАЛИ СТРАНИЦУ В СОЦСЕТЯХ и назвали ее «Стефани Джерманотта, ТЫ НИКОГДА НЕ БУДЕШЬ ЗНАМЕНИТОЙ».**

Фото: Depositphotos

ции фильма «Звезда родилась», Брэдли Купер ни секунды не раздумывал, кто исполнит главную роль. Несмотря на то, что продюсеры всерьез рассматривали кандидатуру Бейонсе, сам Купер хотел работать только с Леди Гагой.

«Ни одна актриса не может сделать в музыкальном плане то, что предстояло сделать Стефани за 42 дня съемок. Мы верили в чудо, - признавался Брэдли, — и главное чудо в «Звезда родилась» - это ее голос». Фильм удостоился многочисленных наград, а заглавная песня Shallow в исполнении Леди Гаги и Брэдли Купера получила «Оскар» и «Золотой глобус» как лучший саундтрек.

Между тем в музыкальной карьере Леди Гаги наступил затяжной творческий кризис. Она экспериментировала с жанрами в двух своих альбомах ArtRor и Joanne, заигрывая с американским фолком, а затем и вовсе записала джазовый альбом с культовым музыкантом 50-х годов Тони Беннетом.

Вышедшая в 2020 году пластинка Chromatica стала своеобразным возвращением к прежней Леди Гаге. Поклонники услышали привычное звучание и безудержную энергию любимой звезды. Затянувшийся поиск себя совпал с судьбоносным знакомством с предпринимателем Майклом Полански. По словам Стефани, именно с ним она обрела то умиротворяющее чувство гармонии и покоя, о которых так мечтала последние годы.

В начале 2024 года в прессе впервые заговорили о помолвке влюбленных, когда Леди Гага появилась на публике с кольцом на безымянном пальце. Осенью в прессе промелькнули сообщения о тайной свадьбе певицы, однако информация так и не была подтверждена официально.

После успеха на большом экране в фильмах «Дом Gucci» и «Джокер: Безумие на двоих» Леди Гага готовится приступить к записи долгожданного альбома. И фанатам остается только гадать, чем на этот раз удивит их любимая Королева монстров.



# Портрет как искусство

«Заниматься фотосъемками профессионально я начала не так давно, — признается Анастасия Сударчикова. — Это случилось, когда в моей жизни произошли глобальные изменения. И хотя фотографировать я любила с детства, только во время обучения в фотошколе осознала, что в первую очередь хочу снимать людей. Тогда же пришло и понимание: сделать снимок красивой молодой модели с макияжем может любой, а вот красиво сфотографировать обычного человека — это и есть искусство!»

— Анастасия, где вы находите источники вдохновения?

— Люблю наблюдать за людьми, их жестами, поведением... Я, как охотник за проявленностью, ищу в каждом индивидуальность и показываю ее через фотографию. Конечно, вдохновляюсь работами других фотографов, анализирую их техники и стили. Безумно нравятся работы Питера Линдберга.

— Есть фотожанры, которые предпочитаете другим?

— Безусловно, больше всего я люблю работать в жанре фотопортрета, но помимо этого меня привлекает и репортажная съемка. Также очень нравятся семейные фотосессии, ведь такие кадры — не просто изображения на бумаге, а ценные моменты настоящего, эмоции, которые остаются незабываемыми воспоминаниями.

На таких фото я показываю реальную жизнь семьи, отмечаю, насколько важна в ней роль родителей, рассказываю о преемственности поколений... У меня получается найти подход к каждому, независимо от возраста, поэтому на моих семейных портретах нельзя увидеть замученные и недовольные лица. (Улыбается.)

Кстати, в этом году на X Ежегодной международной фотопремии 35AWARDS в номинации «Отцы и дети» один из моих семейных портретов вошел в топ-7 среди 6,5 тысяч фотографий. Это напомнило мне, как важно уметь запечатлеть на снимке настоящие чувства и искренние взаимоотношения.

— Какой сделанный вами портрет запомнился вам больше всего?

— Один из самых лучших, с моей точки зрения, был сделан во время очередной семейной фотосессии. Поскольку она несколько затянулась из-за того, что малышка, принимавшая в ней участие, уснула, я предложила ее маме сделать пару личных снимков. Чтобы отвлечь героиню и вызвать ее заинтересованность, задавала разные вопросы. Когда она отвечала на один из них, удалось поймать мгновение, проникнутое невероятными глубиной и



**Я ПОМОГАЮ** выделиться, делая портрет, который подчеркнет уникальность **ГЕРОЯ**, **ЕГО ДЕЛОВЫЕ** качества.

эмоциями, — ее глаза наполнились слезами, а на лице появилось самое искреннее выражение материнского счастья. Я сразу поняла, это портрет-шедевр.

— Что для вас проще — работать с клиентами на коммерческой основе или делать творческие проекты?

— Коммерческие съемки, как правило, конкретизированы и четко организованы. У меня есть точно поставленные цели и понимание, для чего нужны фотографии. Я опытный фотограф с чувством стиля, умеющий коммуницировать, и знаю, как, например, в процессе бизнес-съемки подчеркнуть или даже

создать вновь профессиональный имидж человека. Я помогаю выделиться, делая портрет, который подчеркнет уникальность героя, его деловые качества. При этом, если вижу, что мы получили желаемый результат и в запасе есть время, всегда предлагаю сделать пару снимков для себя! Творческие съемки дают мне больше свободы, здесь я могу экспериментировать.

— Из чего для вас складывается успех?

— Успех для меня — это, во-первых, страсть к своему делу. Во-вторых, постоянное саморазвитие и обучение у лучших

## ЛИЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЗА 2024 ГОД:

- Вошла в топ-40 фотографов Парижа
- Получила приглашение сотрудничать с журналами «Дорогое удовольствие» и «The МОСТ»
- Завоевала титул «Лучший мотофотограф Томска»
- Названа топ-фотографом по версии международного фотоконкурса 35AWARDS в нескольких номинациях
- Создала авторский фотопроект «Быть, а не казаться»

фотографов России, которым я безумно благодарна за помощь в поисках своего почерка, за то, что они помогли мне увидеть свои ошибки, учиться на них, расти дальше. В-третьих, умение добиваться поставленных целей и признания.

Мой успех — весь путь, который я прохожу как фотограф. Ведь для меня фотография — это не «замри и не шевелись», а запечатленное мгновение вашей жизни.

тел. 8-913-820-23-85,

snprophoto, a.sudarchikova, snpro-photo.ru

СПЕЦПРОЕКТ

# СИЛЬНЫЕ МИРА

*Они строят бизнесы, преодолевают преграды и ведут за собой команды. Но кто они вне своих кабинетов? Что движет их решениями? Какие ценности лежат в основе их достижений?*

*В этом проекте узнаем секреты успеха настоящих мужчин, их взгляды на жизнь, лидерство и личные приоритеты. Их откровенность и мудрость заставляют задуматься и вдохновиться.*

## ПАВЕЛ КУЗЬМИЧЕВ

*коммерческий директор,  
соучредитель компании  
«Сибэнергомонтаж»*



**С**оздавая свою компанию три года назад, Павел Кузьмичев в первую очередь опирался на людей, с многими из которых его связывали долгие и прочные профессиональные отношения, которым он полностью мог доверять. Именно поэтому он одной из главных ценностей «Сибэнергомонтаж» он считает отношения, сложившиеся в коллективе.

*— Павел, каким жизненным кредо вы руководствуетесь в своем деле?*

— Для меня максимально важно соблюдать договоренности не только с партнерами и заказчиками, но и со всеми, кто окружает меня. Комфортными должны быть любые отношения.

*— Что для вас означает понятие «быть руководителем»?*

— В первую очередь для меня это понятие связано с ответственностью перед людьми, которую я ощущаю постоянно. Я постоянно должен проявлять инициативу — и это процесс не должен затухать никогда. И наши успехи отражают верность моей позиции.

*— Что вы относите к своим главным достижениям?*

— Коллектив, семья, дети, ну и любимое дело — вот мои главные достижения.

*— Самое важное, что вам еще нужно сделать?*

— Необходимо постоянно развиваться и учиться, иначе начнется остановка и деградация. Самообразование и работа над собой — вот что нужно делать всегда.





# АЛЕКСАНДР СИВИРИНОВ

директор тюнинг-студии *Sivirinov Car Studio*



**Н**а мое становление как личности, безусловно, повлияло раннее взросление и любовь к свободе. Оба этих качества, ориентированные на уже имеющийся тогда жизненный план и мою мечту, сложились еще в детстве. Было и полное понимание того, что мне необходимо зарабатывать, чтобы достичь намеченных высот. А когда ты становишься самостоятельным в юном возрасте, ты, конечно, знаешь цену деньгам.

— **Истинная мужская сила для меня заключается в мудрости.** В том, чтобы понимать, что именно ты делаешь, к чему это тебя приведет, нести ответственность за свое дело и слово. И самое главное — быть независимым, следовать собственным ценностям и убеждениям.

— **Счастье для каждого свое.** Моё счастье в самых простых вещах — проснуться утром, пойти на любимую работу. И вообще классно, когда твоё дело становится твоим хобби. Я также искренне счастлив в том, что создаю себя сам. То, чем занимаюсь, что имею сейчас — все это результат упорной работы, трудолюбия. Не хочу, чтобы это прозвучало слишком громко, но каждое своё действие я стараюсь довести до конца. Я стремился к этому с самого начала своего пути и счастлив быть на своём месте.

— **Главный мотиватор** — это голод. (Смеется.) Конечно, я стремлюсь стать лучшей версией себя и с каждым разом беру новые вершины. Думаю, важно понимать, куда можно расти, и из раза в раз повышать планку. Особенно мотивирует реализация всего задуманного, мысль, что твоя мечта может стать реальностью. Ради этого стоит

идти вперед, прилагать огромное количество сил и не сдаваться ни при каких обстоятельствах.

— **Моим стимулом всегда было** ощущение свободы. Это то, что подвигло меня рано стать самостоятельным, начать работать и зарабатывать, ничего ни у кого не просить и никому не быть должным. Сейчас я способен реализовать каждое своё желание и не раз это доказывал.

— **Я никогда не боялся** начинать все с начала. Мне привычно постоянно находиться вне зоны комфорта — это мощный импульс для движения вперед, для личного и предпринимательского становления, для прогресса в бизнесе.

— **Самое важное достижение для меня** — моё дело. Создать собственный маленький (а может, и большой) мир, в котором все устроено так, как ты хочешь... Что может быть важнее? Я еще в детстве грезил о том, что имею сегодня. Так, может, все мы в юности самостоятельно сочиняем возможные пути нашей жизни? А когда вырастаем, оборачиваясь назад, думаем: «А ведь я хотел именно этого. Так все, что я делал, было не зря. И все наконец-то получилось...»

— **В мире нет ничего нереального.** И если верить моему опыту, когда ты действительно чего-то желаешь и готов для этого работать — ты всего добиваешься. Иногда кажется, что в голове я постоянно храню не только все свои задачи, дела, но и самые вдохновляющие мечты. И они занимают там главное место.

ул. Сибирская, 111 б,  
тел.: +7 (3822) 23-22-00,  
+7-909-545-73-02



## ДЕНИС ЧЕБУРЕНКО

директор НПО «Ретон»



Дениса Чебуренко очень точно можно описать как яркого представителя Homo faber или человека созидающего. Ему нравится проявляться, он всегда активен, умеет контролировать свою судьбу и свое окружение, постоянно движется вперед, потому что видит смысл своей жизни прежде всего в желании творить новое.

**Мои жизненные принципы** включают в себя три важных взаимодополняющих кредо. Первое: думать медленно — решать быстро. Одним словом, сначала срабатывает инстинкт, а уже потом подключается неокортекс, то есть логическое мышление. Второе: делать все этично. И третье: постоянно жить с фокусированным избирательным вниманием. Это позволяет в моменте выделить главную задачу и успешно решить ее. Остальные проблемы я просто обозначаю, как второстепенные. И это относится ко всем сферам жизни.

**Руководитель, в моем понимании**, — человек, который должен думать не КАК, а КТО будет решать поставленную им задачу либо заниматься реализацией проекта. Если он сам погрязнет в ситуации, такой человек уже не будет руководителем. Для меня признаки хорошего руководителя следующие. Он постоянно вдохновляет команду. Его сотрудники полностью самостоятельны. Члены его команды проявляют инициативу. Он использует понятную систему вознаграждения. Внутри коллектива, который он возглавляет, виден рост талантливого сотрудника.

**Я многому научился**, когда начал жить не «по умолчанию». Большинство из нас руководствуется базовыми настройками и определенными устоями, сформированными предыдущими поколениями в течение десятков лет: квартира-машина-хороший заработок и т. д. Практически сразу после университета я выбрал иное — делать то, что мне самому действительно хочется и нравится. Жить по своему выбору, конечно, сложнее, потому что приходится противостоять сложившимся общественным традициям, но зато это более интересно и масштабно.

**Одним из главных достижений моей жизни** считаю навык совершать действия в жизни и бизнесе из чувства любви, а не из чувства страха. В классной философской книге Нила Дональда Уолша «Беседы с Богом» я прочитал, что все, что делаешь от страха — такая дьявольская история, а если от любви — то это от Бога. Меня нередко спрашивают, не боюсь ли я, что мои сотрудники, на обучение которых я не скуплюсь, уйдут в другое место — это проявление страха. Но я знаю, что если и уйдет один, то останутся девять обученных и прокаченных. Считаю, что нужно вкладываться в людей, надо им помогать, чтобы они росли и двигались вперед. Это и есть проявление любви.

**Самое важное, что мне еще предстоит сделать**, — создать продукт, за которым выстроится очередь, который сможет намного превзойти ожидания клиентов. Этой идеей я вдохновился после знакомства с книгой Кевина Роберта

«Lovemarks. Бренды будущего», о том, как можно создать бренд, способный влюбить в себя. По сути, для этого у меня есть все. Главное — внутренний жгучий интерес к нашим продуктам. Уже сегодня мы выпускаем не просто товар, а предлагаем сервис, доставку, консультирование, в итоге получая восторг клиента.

Ну, а если говорить о личных желаниях, то с начала нового года я планирую сформировать карту желаний. Повешу ее на видное место, чтобы мотивировать себя каждое утро. (Улыбается.)

**Ведение соцсетей для меня** — это усиление бренда. Это способ пересобрать смыслы, получить быструю и обратную связь. По сути, соцсети можно назвать социальным капиталом, в настоящее время очень важным для бизнеса, настоящей инвестиционной составляющей. Я, как эксперт, выступаю от лица нашей компании, от лица многих физиотерапевтов, работавших с нами, и внимательно следящих за тем, как я доношу суть продукта. Интересно, что многие пользователи несмотря на то, что я технарь, считают меня врачом и обращаются иногда к доктору Чебуренко. (Смеется.)

**Участие в клубах предпринимателей Level Up и Nexus** обусловлено моим пониманием того, что во многом мы сами, как личности, формируем наш окружением. Находясь в среде успешных бизнесменов, заряженных на развитие, всегда к чему-то стремящихся, ты и сам начинаешь, возможно, даже не осознавая этого, расти и меняться. И членство в



клубе для меня ценно не только возможностью обогатиться знаниями (сегодня каждый может купить их в любом формате), но и воспользоваться его человеческим капиталом, например, получить мощную поддержку при возникновении сложной ситуации, увеличить количество полезных контактов. Здесь действительно очень открытые люди, готовые делиться своим опытом. Это очень ценно.

**Настоящий мужчина в моем понимании** обладает такими чертами, как ответственность, твердость, уверенность в себе. Его поступки и дела всегда говорят больше, чем слова. Это духовно зрелый человек, уважающий себя и умеющий быть благодарным. А вот увлечения настоящего мужчины — это те, что зажигают по-настоящему, дают возможность ощутить внутренний драйв, почувствовать счастье в моменте. Меня больше привлекает активное движение, связанное с получением ярких эмоций, — горные лыжи, поездки на внедорожнике...

**Как бы ни был я занят вопросами бизнеса**, моя семья, мои близкие никогда не уходили на второй план. Счастлив, что рядом со мной моя настоящая половинка, которую мне повезло найти, с которой у меня прочная эмоциональная и интеллектуальная близость. Счастлив, что у меня растет сын, которому я уделяю много внимания. Хотелось бы, чтобы и каждый член моей семьи был счастлив по-настоящему, мечтаю дать много любви каждому.



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

# LOOK

## & Style\*

### ПРИРОДНОЕ СВЕЧЕНИЕ

Главными героями новой коллекции Alrosa Diamonds стали натуральные бриллианты с естественной синей флуоресценцией. Алмазы приковывают взгляды внутренним светом — это не просто поэтическое выражение, а редкое природное свойство некоторых драгоценных камней сиять голубым светом в ультрафиолетовых лучах. Коллекция Luminous Diamonds — это уникальный союз редких драгоценных камней и современного дизайна.

\* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



Фотограф и креативный продюсер:

**Константин Пешков**, [vk.com/shvabroid\\_pkv](https://vk.com/shvabroid_pkv)

Модель: **Арина Соколова**, [vk.com/rimodeli](https://vk.com/rimodeli)

Стилист: **Анастасия Шципанова**, [vk.com/sinfulnunn](https://vk.com/sinfulnunn)

Визажист: **Полина Шеронова**, [vk.com/pehqex](https://vk.com/pehqex)

# СЕКРЕТЫ СВЕТА

*Вдохновением для этих мистических, неземных, почти эфемерных образов — застывших в кадре, но словно продолжающих свое движение, — стали работы мастера модной фотографии Паоло Роверси (Paolo Roversi). Эстетика легендарного итальянского фотохудожника, воплощенная через призму собственного видения креативной команды.*

*Синтез света и тени. Талантливый эксперимент. Шалость, которая удалась!*



Рубашка Gloria Jeans  
Обувь ECRU  
Жилет, украшение и юбка —  
собственность стилиста







Украшения на косу: два изысканных элемента с креплением по типу английской застежки, которые придадут вашему стилю неповторимый шарм.

Три моносерьги в разных оттенках: классическое серебро, теплое золото и характерный черный.



Подвески: два размера (14 мм и 20 мм), которые можно носить как на цепочке, так и на серьге, добавляя оригинальности любому образу.



# От наличников к ювелирным шедеврам

«Культурный код» — так назвали свою новую коллекцию дизайнеры ювелирного бренда SBLESKOM, на создание которой их вдохновили богатая история нашего региона и величие деревянной архитектуры нашего города. Теперь красота Сибири отражается в оригинальных унисекс-изделиях, подчеркивающих характер и стилевые предпочтения их обладателей.



Кольца: широкое (8 мм) и изящное (5 мм) для тех, кто любит выражать свою индивидуальность.




Новая концепция украшений дала возможность бренду сделать шаг за пределы традиционного ювелирного искусства, вплетая в свои украшения историю и дух томского деревянного зодчества. Удивительным образом в ней соединяются красота резных наличников, тончайшей деревянной вязи и современные ювелирные стили. Команда кропотливо изучала исторические образцы, чтобы с необыкновенной точностью и мастерством перенести их в 3D-модель. В итоге получился уникальный результат — завораживающие изделия, которые воплощают характер и красоту архитектуры Томска. Все изделия коллекции украшены витиеватыми узорами, напоминающими деревянное кружево. Сохраняя традиции работы с серебром, SBLESKOM

используют своеобразный подход, чтобы отдать дань уважения богатому культурному наследию старинного сибирского города.

Коллекция «Культурный код» стала началом стартовавшего в Томске уникального проекта «Продолжение», цель которого — отразить многообразие и красоту народного искусства. В его реализации участвовали Первый музей славянской мифологии, бренд SBLESKOM, а также талантливые художники, керамисты и ювелиры со всей России.

**Погружаемся в историю вместе SBLESKOM!**

## SBLESKOM

Украшения, сделанные в Томске  
г. Томск, пр. Ленина, 72  
sbleskom.ru  sbleskomru

Откройте для себя высокоэффективные решения в профессиональном уходе за кожей.

## ЗДОРОВАЯ, СИЯЮЩАЯ КОЖА БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Для всех типов кожи, включая чувствительную



PREMIUM K&M  
LUXURY FOR YOU

Красивая и здоровая кожа — наша самая желанная, а главное, достижимая цель! Но стоит помнить: это не подарок природы, а результат ежедневного и правильно подобранного домашнего ухода.

Добиться заметного стабильного результата и чувствовать себя роскошно можно и без избыточного нанесения декоративной косметики. Гораздо важнее регулярно ухаживать за кожей — тогда лицо и тело будут сиять и выглядеть безупречно в любой ситуации.

Компания «Премиум К & М»  
ул. Красноармейская, 126,  
офис 139,  
тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35



БЬЮТИ-БАР

Высококачественные и современные косметические продукты для индивидуального домашнего ухода за кожей любого типа и возраста.



Региональный представитель инъекционных препаратов, профессиональной косметологии и расходных материалов для косметологии и эстетической медицины

INSPIRA-COSMETICS.RU


JANSSENCOSMETICS.RU





# SBLESKOM


УКРАШЕНИЯ, СДЕЛАННЫЕ В ТОМСКЕ

г. Томск, пр. Ленина, 72  
sbleskom.ru  sbleskomru



# SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ, СДЕЛАННЫЕ НАМИ

г. Томск, пр. Ленина, 72  
sbleskom.ru  sbleskomru

# A la russe \*

*В этой сцене объединились две эпохи — прошлое и настоящее — классические фешен-образы и богатство русской культуры. Заснеженное поле, словно белый холст, создает эффект чистого пространства для безграничного творчества моделей. Это своеобразный рассказ о традициях, представленный через призму современного взгляда на моду.*



\*По-русски



PRO  
**FASHION**  
models  
тел. 8-913-850-34-40,  
profashion\_models

cuvée  
ул. Нахимова, 8,  
стр. 13 (ТРК «ЛЕТО»),  
тел. 8-908-958-84-21,  
cuvee\_tomsk

**GoldenHorse**  
КОНИО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ  
Шегарский тракт, 10, стр. 1,  
тел. 8-909-542-93-57,  
public164109162

**Организатор фотопроекта,** кастинг-директор и руководитель Модельного агентства «Pro Fashion Models» Мария Лещеня

**Модели,** принявшие участие в проекте: Мария Лещеня, Артём Порсев, Шавкат Шамилов, Елена Сологуб, Александра Кислицина

**Одежда:** «HIS STORY», пр. Фрунзе, 26, тел. 8-913-820-01-95, vk.com/hisstory.tomsk

**МУАН:** Алена Собиная, тел. 8-952-181-61-61

**Фотографы:** Алексей Почеревный; Александр Копченков, тел. 8-952-807-06-07, vk.com/fot.ki\_a





*Необыкновенные чудеса всегда спрятаны в неожиданных местах. Мелочи, которых мы избегаем в повседневной жизни, могут оказаться величайшими магическими сокровищами и принести нам счастье. Нужно открыться им, и это поможет найти свое истинное предназначение.*

Закон притяжения силой мысли — самый сильный и мощный инструмент на сегодняшний день. Зная, как он работает, можно стереть границы невозможного.

«Измени свои убеждения — и ты изменишь свою реальность!» — это наше правило. Мы верим в волшеб-

ство. Мы знаем, что оно обитает в каждом из нас. И тот, кто решится использовать его, станет творцом своего счастья!

Всегда выбирайте себя, позволяйте себе, не бойтесь — именно сегодня тот день, когда вы поймете, что кроме вас никто не создаст волшебства.



Студия вокала «Голос»  
пр. Кирова, 23, ул. Пушкина, 32 а,  
тел. 50-16-50, ☎8-983-341-01-01,  
golostomsk.ru  
📱studio\_golos\_tomsk

#### АЛЛА ПОТАПЕНКОВА,

главный бухгалтер ООО «Томскнефтегазпроект» с опытом работы более 20 лет, домашний кондитер — от капкейка до трендового дубайского шоколада. 📱 apotapenkova

#### АЛЁНА ШВЕЦ,

репетитор «поющего» английского, помогающий выучить слова любимой песни, вокалист студии вокала «Голос». 📱 shvetsalyona

#### ИРИНА БЫКОВА,

организатор закупок магазина натуральных продуктов «FERMA». Тел. 8-953-927-99-99

#### ОЛЬГА ЧИКАЛО,

руководитель студии вокала «Голос», педагог, левица. Тел. 8-983-341-01-01, 📱 loenm

#### ОЛЬГА УЛИТИНА,

главный бухгалтер, актриса семейного театра «САД», вокалист студии вокала «Голос». 📱 togozovaulitina

#### ДАРЬЯ КАНАХИНА,

дипломированный психолог, начинающий блогер, увлеченный фотографией, модой, рисованием, чтением, астрологией и путешествиями. 📱 darya\_kanahina

#### АНАСТАСИЯ ДЕМИНА,

практикующий психолог с 15-летним стажем. Психотерапия осознанного восприятия. Помощь при восстановлении жизненной энергии и контакта с собой. Семейная терапия, индивидуальные сессии, группы в онлайн- и офлайн-форматах, вокалист студии вокала «Голос». Тел. 8-953-921-33-77, 📱 PsihologA

#### ОЛЬГА ПАРАМЗИНА,

бережный психолог, духовный практик и исследователь, сексолог, тренер тантры, деятель искусств, вокалист студии вокала «Голос». ☎8-923-427-90-39, 📱 olenky\_faith, 📱 muse.om11

#### ТАТЬЯНА ГЛАЗЫРИНА,

вокалист студии вокала «Голос».

#### ЕЛЕНА ЮРЧЕНКО,

руководитель центра развития речи «ГовориЛегко», детский и взрослый логопед, вокалист студии вокала «Голос». 📱 ElenaYrchenko, 📱 govori\_\_\_legko

#### ТАТЬЯНА БУКАТЕНКО,

косметолог-эстетист. Раскрытие природной красоты и продление молодости. Тел. 8-913-889-28-08, 📱 id827310924

*Дорогие покупатели, ученики и модели, 2024 год был для нас по-настоящему плодотворным и богатым на достижения. Именно вы сделали его таким особенным для меня!*

Как мама, благодарю родителей, бабушек и дедушек за поддержку и включенность, желаю сохранить тот эмоциональный ресурс, который мы ежедневно дарим нашим любимым детям. Как наставник, обращаюсь к своим ученикам: каждый из вас для меня ценен и важен. Ваш творческий потенциал безграничен, и многие из вас уже превратились в профессионалов своего дела. Будьте сильными, настойчивыми, терпеливыми. Сохраняйте позитивный настрой и неугасаемую энергию, благодаря которым вы уже стали победителями! Впереди у каждого длинный путь со своими взлетами и падениями. Помните, что в моем лице вы всегда найдете поддержку, нужные слова и советы!

*С Новым годом, с грядущим счастьем и успехом всех нас!*

**ВАША АННА КУВЫРЗИНА,**

директор компании ООО «Стиль»

Магазин детской дизайнерской одежды «STILNYASHKA»  
 Модельная школа «МАК KIDS MODELS»  
 Журнал «Стильные дети России»  
 Конкурсы красоты BEAUTY SIBERIA  
 Фотостудия МАК



АНЖЕЛИКА КВАНЧИАНИ



ВАСИЛИНА ВОДОПЬЯНОВА



АЛИСА СИЛЕНКОВА




АННА МАКСИМОВА



СОФЬЯ ОХОТНИКОВА

**МАК**   
**MODELS** МОДЕЛЬНОЕ АГЕНТСТВО

Модельное агентство  
 ул. Алтайская, 70, 3 этаж,  
 ☎ 8 923 424 42 32,  makkidstomsk

**STILNYASHKA**  
 FASHION BRAND FOR CHILDREN

Магазин детской дизайнерской одежды «Стильняшка»,  
 ТРЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),  
 тел. 255-990



ЕВГЕНИЯ КОКАУЛИНА



ЛЕЛИЯ СЕРЕДА



ТИМУР ИСАЕВ



АНАСТАСИЯ ПОЛЕХИНА



АЛИСА СОЛОВЬЁВА



ONAMALIA

СМОТРИ В СЕБЯ



ул. Алексея Беленца, 9/1,  
3-й подъезд, 4-й этаж,  
☎ 8-923-415-40-77

*Стиль и мода —*

это восприятие  
на уровне запаха и вкуса.



Я ЕГО СЛЫШУ  
*и зувствую*

*и зувствую*





### КОНЦЕПЦИЯ ВНЕ ВРЕМЕНИ

Опережая свое время, сочетая традиции, инновации и современные технологии, **F.P. Journe** разработал революционную концепцию для своей первой коллекции женских часов. Созданная исключительно для женщин, модель *Élégante* диаметром 40 мм из титана с двумя рядами бриллиантов совмещает удобство использования с высокой производительностью. Люминесцентный циферблат напоминает переливающуюся поверхность белого перламутра. Завершающий штрих — плоский корпус в форме черепахи, дизайн которого является зарегистрированным товарным знаком.



### ИЗГИБЫ ЦВЕТА

Известный своим дерзким дизайном и смелыми линиями, игрой с формами и акцентом на цвет, **De Grisogono** стал символом роскоши, креативности и инноваций, а также первопроходцем в использовании черных бриллиантов. Ювелирные изделия, выполненные из превосходных камней с яркими оттенками и необычной динамикой, привлекли внимание мировых знаменитостей, икон стиля и коллекционеров со всего мира. Фантазийная форма кулона *Zigana* из розового золота с бриллиантами напоминает изящную извивающуюся ленту, подчеркивая элегантность и утонченность его дизайна.



### ВКУС РОЖДЕСТВА

Талантливый дизайнер **Liza Borzaya** дает жизнь уникальным ювелирным изделиям, соединяющим ультрасовременный дизайн с исключительным мастерством. Рождественская коллекция Sweetz пробуждает простую и чистую радость, которую каждый испытывал в детстве, обнаружив под елкой яркие коробки подарков. Подвеска-трансформер на ключе «Конфета» из желтого золота, бриллиантов и гильошированной горячей эмали может использоваться как подвеска, серьга и быть элементом кольца.

**BÖWE**  
немецкие химчистки

ул. А. Иванова, 3  
тел. 42-40-98  
[www.bowe.ru](http://www.bowe.ru)



### Бережная биочистка и химическая чистка

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

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

**Доставка** - заберем и привезем готовый заказ.

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 3000 руб.  
В остальных случаях ее стоимость составляет 350 руб.  
Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

### НЕМЕЦКАЯ ПРАЧЕЧНАЯ У ВАС ДОМА

Линейка средств  
для стирки  
**350р.**

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



Подробности проведения акций узнавайте в сообществах  
«Химчистка BÖWE»  





### ВДОХНОВЕННЕ МАРРАКЕША

Свеча Atlas Majorelle вдохновлена творчеством Жака Мажореля, одного из выдающихся художников-ориенталистов начала XX века, чья любовь к Марокко и Марракешу нашла отражение в его работах. Посещение его виллы, утопающей в зелени сада, побудило дизайнеров **Baobab Collection** к созданию свечи с нежным ароматом цветущего апельсина. Комбинация оттенков также напоминает о знаменитых принтах на платьях, созданных Ивом Сен-Лораном, выкупившим виллу с парком и проживавшим в этом магическом месте.

# Золотая фотоколлекция «Дорогого»

*Это уникальные кадры разных лет, созданные в сотрудничестве с интересными героями и талантливыми фотографами эксклюзивно для специальных проектов нашего издания. Каждый снимок — это своя история, наполненная эмоциями и харизмой, творческое отражение нашего времени. Самые яркие и запоминающиеся из них — на страницах этого исторического номера. А наши герои вновь мысленно окунулись в те моменты и поделились воспоминаниями о том, какими эти съемки были для них.*



## НАТАЛЬЯ ШИШКИНА

директор медицинского центра «Том Терра»

Я очень рада, что мой большой друг и партнер «Дорогое удовольствие» поднял парус в это непростое, но интересное время перемен! Более 15 лет меня связывают теплые отношения с журналом, в течение которых я кардинально поменяла сферу деятельности с банковской на медицинскую. Я росла профессионально, взрослея со своей клиникой «Том Терра» и журналом «Дорогое удовольствие». Уверена, что впереди издание ждет интересное будущее, новая аудитория и поддержка в лице постоянных партнеров. Жду с нетерпением выход обновленного и не менее потрясающего журнала!



## ИРИНА ФРОЛОВА

заместитель генерального директора компании *Travel retail*

[irina\\_frolova\\_0403](#)

Вместе с командой «Дорогого» мы реализовали не один блистательный фотопроект. И каждый раз для меня — это новый, невероятно интересный опыт, это ощущение, что ты вновь и вновь оказываешься на красной дорожке, когда на тебя устремлены сотни глаз. Ты идешь по ней и знаешь, что визажисты отлично поработали над твоим образом, твоё вечернее платье роскошно, ты выглядишь идеально и готова покорять очередные вершины, двигаться только вперед. Непередаваемые эмоции. Яркие впечатления. Спасибо «Дорогому» за них.



Фотопроjekt  
май 2018 г.

## НАТАЛЬЯ КАРТАШОВА

Несколько лет назад мне впервые предложили принять участие в фотопроекте журнала. Это было очень неожиданно для меня. Радость, гордость, волнение — всё смешалось. Я получила колоссальное УДОВОЛЬСТВИЕ от фотосессии и совместной работы! А позже я получила приглашение от редакции «Дорогого» стать героиней обложки одного из выпусков. Скажу честно, мне было очень приятно! Это, безусловно, большая честь и ответственность. Ощущение восторга меня посещает всегда, когда я перелистываю страницы журнала и пересматриваю сделанные вами фотографии. Спасибо, что сохраняете лучшие моменты нашей жизни и делаете это красиво, талантливо и профессионально!



Фотопроjekt  
«Ход королевы»  
март 2022 г.

## МАРИЯ ВАСИЛЬЧЕНКО

*врач-ортодонт*

Хочу поблагодарить команду «Дорогого удовольствия» за этот увлекательный журнал, который дает возможность выразительно, порой даже нестандартно, проявиться каждому. Замечательное издание про успешных людей и профи из разных сфер деятельности затрагивает очень интересные и разнообразные темы. Его приятно и легко читать. Желаю чаще находить яркие смелые идеи, расширять круг затрагиваемых проблем, добиваться дальнейших творческих успехов! Пусть ваш курс развития всегда будет правильным!



## ЕЛЕНА СОЛОГУБ

*эксперт-методолог по управленческому учету, модель plus-size*  
[sologubelena.tomsk](https://www.instagram.com/sologubelena.tomsk)

Участие в фотопроекте «Ход королевы» стало для меня не просто творческим опытом, но и настоящей метафорой жизненного пути. Ведь, как и королевы на шахматной доске, мы сталкиваемся с множеством решений и стратегий, которые определяют наш путь. Когда я впервые взяла в руки номер «Дорогого», в создании которого принимала участие, то ощутила множество эмоций. Волнение, гордость, осознание масштаба проделанной работы. Быть частью удивительной команды профессионалов — большая удача и счастье.



## НАТАЛЬЯ МАЛЯРЕНКО

*директор школы моделей для детей и взрослых New Models Tomsk*  
[new.models.tomsk](https://www.instagram.com/new.models.tomsk) [maliarenko.natali](https://www.instagram.com/maliarenko.natali)

И я сама, и ученицы нашей школы несколько раз принимали участие в проектах журнала. Благодарна за чуткое, трепетное отношение к каждой из нас. Начинающие модели редко могут непринужденно работать на камеру. Но весь коллектив и особенно фотограф умеют организовать процесс съемки так, что в итоге получаются не просто отличные кадры, но и остаются очень теплые воспоминания и яркие эмоции! Спасибо всей команде «Дорогого» от меня и от всех моделей школы New Models Tomsk!



Фотопроjekt  
«Зимний сад»  
декабрь 2021 г.

## ЮЛИЯ КАЛЮЖНАЯ

*исполнительный директор Томского отделения Русского географического общества*

Когда меня пригласили для участия в фотопроекте «Зимний сад», я не совсем ясно понимала, как это будет выглядеть. Как можно не просто сочетать женский образ с цветами, но и превратить портрет в настоящую зимнюю ассоциацию? Это предложение вызвало у меня большой интерес, и я дала свое согласие на работу с журналом. Первые впечатления о процессе съемок были не совсем однозначными, тем не менее команда, работающая над проектом, сделала все возможное, чтобы получилась такая прекрасная картина. Отдельное спасибо фотографу и дизайнеру, которые довели ее до совершенства. Проект позволил увидеть мне себя с новой стороны, ощутить настоящее волшебство.

# BODY & Beauty\*

### ФИЛОСОФИЯ БАЛАНСА

Новый подход к восстановлению поврежденных волос, расширивший рамки в сфере профессиональной косметики, — израильский бренд HADAT COSMETICS. Уникальная комбинация водорослей Мертвого моря и натуральных масел в составе средств работает с внутренней структурой волос, укрепляя и повышая в них баланс минеральных веществ. Больше никакого выбора между натуральными ингредиентами и высокой эффективностью профессиональной косметики, потому что HADAT COSMETICS объединяет в себе эти аспекты. Продукция не содержит синтетических красителей и не тестируется на животных.

\* «ТЕЛО И КРАСОТА»





**Миродент**  
стоматологическая клиника

**С заботой  
о вашей улыбке!**



пос. Зональная станция  
ул. Солнечная, 17  
тел.: 8-923-447-32-48, 97-79-03

Северный парк  
ул. М. Цветаевой, 30  
тел.: 8-923-448-22-09, 97-97-96



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# Главная ценность — забота о пациенте

Клиника «Миродент» с самого начала идет своим путем — ее филиалы находятся в отдалении от центра — в поселке Зональном и Северном парке. Ее создатели, Евгений и Светлана Мирошниковы, решили, что нужно развивать стоматологию именно в этих районах, чтобы люди получали необходимую помощь в полном объеме по месту жительства. Об истории клиники, ее принципах, особенностях семейного бизнеса узнаем из интервью с нашими героями.



— Евгений, шесть лет назад вы решили уйти в свободное плавание, открыть свою клинику. В чем для вас заключались плюсы и риски собственного проекта?

— Своя клиника — очередной этап профессионального развития. До этого семь лет работая в найме, я понимал, что для масштабирования, для передачи другим своего видения, своих методик лечения нужен собственный проект. Когда у тебя появляются коллеги, которые следуют твоим принципам, удается помочь большему числу пациентов. Когда открывались в Зональном, я переживал — окраина города, какой там будет контингент... Но оказалось, это очень интеллектуальный район, где в основном живут инженеры. Так что реальность превзошла мои ожидания. При этом мы далеко не локальная клиника. Половина посетителей у нас из других районов Томска, других городов и даже стран. Сейчас в двух филиалах работает 18 докторов, а весь штат — более 70 человек. Одна команда ведет прием в каждой из клиник, просто в разные дни. Сам я понял: для совмещения руководства и врачебной деятельности нужен жесткий тайм-менеджмент. Есть время, когда я лечащий врач, есть — когда я главный врач, есть — когда я директор. Когда-то совмещать все это станет нереально, и мне придется сделать выбор. Но сейчас мне нравится помогать пациентам.

— Как формулируется миссия «Миродента»?

— Оказывать помощь людям, лечить их квалифицированно. Ради этого мы постоянно развиваемся: наши врачи, включая руководство, любят учиться и хотят расти. При этом мы высоко ценим не только их профессиональные, но и личные качества. Набирая сотрудников, мы ищем только тех, кто разделяет наши ценности, умеет проявлять заботу и радушие. Сохранять в себе человечность — главное. Пациенты это всегда чувствуют. После оказания услуг пациентам мы обязательно должны получать от них обратную связь. Поэтому обзваниваем их, спрашиваем, как дела. Если во время лечения

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ  
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

сталкиваемся со сложными ситуациями, человека никогда не оставляем с проблемой один на один. И кстати, у нас есть особенная бонусная система — семейная. На счет пациента идет 5% с чека, и в этом случае и сам пациент, и его родные могут потратить их на следующих приемах. Также мы принимаем пациентов по полисам ДМС («Ресо», «Согаз»).

— Какие виды стоматологической помощи оказывают в «Мироденте»?

— У нас присутствуют все стоматологические направления — терапия, хирургия, ортопедия, имплантация, ортодонтия. Что касается оборудования, то работаем со всеми новыми технологиями — 3D-сканер, 3D-томограф, микроскоп, без которого сегодня практически не обойтись при лечении. Только при помощи современных аппаратов врач может адекватно оценить ситуацию и понять, чем может помочь пациенту.

— Светлана, для того, чтобы вырастить «своих» врачей, клиника начала на своей базе проводить обучение. Как оно организовано?

— Начну с того, что, конечно, у нас в штате есть опытные врачи с большим стажем работы. Но поиск новых кадров — очень сложное дело. Мы долго их искали, наблюдали, как они работают, благодаря действующему у нас постоянному контролю качества по КТ, по рентгену, по фотопротоколам. Стало понятно, что врачи, которые к нам приходят, часто недостаточно квалифицированы. Так, четыре года назад в «Мироденте» появилась идея возвращать своих специалистов, передавая начинающим докторам умения, знания, стремления и конечно же принципы отношения к пациенту. На обучение приглашаются студенты последних курсов либо ординаторы или врачи с небольшим стажем. Как построен процесс? Врачи под руководством куратора начинают работу на удаленных зубах, затем принимают пациентов из своего ближнего круга — родных и знакомых. Куратор тоже участвует в приеме, отслеживает ключевые моменты, помогает мануально преодолеть трудности. Эта ступень занимает от трех месяцев до полутора лет. После врач переходит на вторую ступень и лечит пациентов по цене со значительной скидкой — 30-50%. Пациенты при этом знают, что идут к начинающему врачу, тем более что за ним по-прежнему наблюдает куратор. Этот этап длится от шести месяцев до полутора лет. И только после консилиума кураторов о том, что врач готов вести самостоятельный прием, он начинает собственную практику в нашей клинике.



— В чем, по-вашему, плюсы и минусы семейного бизнеса?

— Мы оба деятельные. И наши основные взгляды, принципы одинаковы. Мы — врачи разных специальностей: я — терапевт, Евгений Борисович — ортопед-хирург, имплантолог. Вопросы своей сферы и курируем. А стратегические вещи решаем вместе. Каждый может дополнить другого определенными идеями о развитии бизнеса. Это плюсы. Но есть и минусы — иногда рабочие вопросы приходится решать за счет личного времени.

— Как вы с супругом видите дальнейший вектор развития «Миродента»?

— Мы планомерно наращиваем свой потенциал и, конечно, не собираемся останавливаться. Первая клиника в Зональном занимала примерно 100 кв. м, спустя полтора года мы открыли филиал в Северном парке такой же площади. Примерно каждые полтора года мы становимся больше на 100 квадратов — наши клиники буквально расширяются. Намереваемся развивать структуру внутри клиники, она у нас еще не идеальна. Возможно, откроем дополнительные филиалы. Такие планы у нас есть.



# С чистого листа

*Начать новый год с чистого листа и с осознанной заботы о себе — не такая уж невыполнимая затея. Особенно если все средства для ухода тщательно отобраны и проверены теми, кому доверяешь. В нашей зимней подборке новинок — самые сливки продуктов, способных превратить вашу зимнюю beauty-рутину в приятный и долгожданный, расслабляющий и наполняющий новыми силами и эмоциями ритуал. Следуйте ему регулярно и преображение (как внешнее, так и внутреннее) точно не заставит себя ждать. А это ли не настоящее новогоднее чудо?..*

Успокаивающая эссенция **MISSHA Artemisia Calming Essence** — это невесомое увлажнение и мгновенное восстановление раздраженной и чувствительной кожи. Благодаря экстракту артемизии оно быстро и эффективно снимает раздражения от химических пилингов, SLS, изменения температуры воздуха, ветра и солнечных ожогов. При регулярном использовании улучшаются барьерные функции кожи. Эссенция быстро впитывается, не оставляет липкой пленки на коже и следов на одежде.



Элегантный терпкий аромат, сочетающий в себе композицию нот какао, пачулей и цедры бергамота, согреет даже в самые холодные вечера. Свеча из натурального сырья премиум-качества «Кашемировое дерево» создает спокойную, вдохновляющую среду, которая помогает поддерживать баланс жизни. Коллекции российского бренда **POUR DE BEAU** разработаны французскими дизайнерами, что придает им аутентичный, элегантный и сдержанный стиль.



Коллекция **Ambient Lux Glitter Pigment Collection** акцентирует внимание на тоне и атмосфере. Блестящие пигменты переливаются нежными оттенками на вашей коже, придавая коже свечение. Пигменты Bodyography сочетают насыщенность рассыпчатых теней, мягкость крема и шелковистую текстуру пудры. Четыре оттенка можно наслаивать для достижения желаемого эффекта или легко наносить одним движением для мягкого блеска.

Лимитированный выпуск культового бленда **[comfort zone] Tranquillity™** Цветок амаранта украшен сушеными цветками этого растения как символа вневременной красоты. Подарите себе минуты расслабления и заботы, гармонии и единства с природой, а вашему телу и разуму — ощущение полного благополучия. Используйте как парфюм в течение дня и вечером — для улучшения качества сна, добавляйте в крем или лосьон для тела.



Чистое органическое масло красоты **RMS Beauty Kakadu Beauty Oil** — это мощная смесь питательных масел и вытяжек из адаптогенных растений, которая балансирует и защищает кожу, улучшая ее текстуру и подготавливает к нанесению макияжа. Обогащенное инновационным суперфруктом — сливой какаду, природным источником витамина С, оно обеспечивает антиоксидантную защиту и длительное увлажнение. Легкая формула придает коже сияние. Используйте 2-3 капли средства утром и/или вечером, массируя лицо, шею и зону декольте.



Призрачный блеск для губ **RBG** создает эффект влажных, пухлых губ благодаря текстуре, которая легко наносится и разглаживает шелушения. Средство смягчает кожу, образует защитный барьер и препятствует потере влаги. Аромат варенья подарит ощущения сладких ягод на губах, а мятный блеск с ментоловым холодком окутает прохладой и свежестью. Удобный мягкий аппликатор равномерно распределяет блеск по губам, обеспечивая комфортное нанесение. Наслаждайтесь эффектом влажного блеска без ощущения липкости на губах.







Восстанавливающий бальзам для губ **NATALYA SHIK Ultra Recovery Lip Balm** обволакивает губы бархатистым звучанием утонченной ванили в сочетании с флористическими акцентами роскошной орхидеи и манящего гелиотропа. Интенсивная восстанавливающая формула продукта оказывает регенерирующий, питательный и разглаживающий эффект. Бальзам идеально подходит в качестве базы под помаду, не изменяя ее текстуру, обеспечивая защиту губ даже под макияжем.



Древесный аромат с ключевой нотой виски и щепоткой озорства **Penhaligon's The Dandy** — это настоящий ольфакторный праздник. Он погружает в атмосферу камерного бара с самых первых нот. Выдержанный в дубовых бочках виски придает композиции винтажное звучание, а искристый аккорд бергамота — истинное очарование. Нота малины образует трио с пачулями и свежестью цитрона, переходя в тягучий, словно сироп, шлейф. Дымная и древесная база сочетает звучание амброксана, дуба и кедра.



Сахарный скраб **LYCO'PEDI SUGAR SCRUB** из профессиональной серии для педикюра обеспечивает эффективную эксфолиацию и удаляет отмершие клетки без жесткого воздействия на кожу. Продукт не содержит масел, поэтому не пачкает полотенца и рабочее место мастера педикюра. Его изысканный природный состав поможет справиться с мозолями и сухой грубой кожей и позволит добиться гладкой, шелковистой, красивой, молодой кожи стоп.



Интенсивный увлажняющий крем **Dr. Sea** на основе комплекса пребиотиков, ретинола и биотина способствует омоложению кожи, восстановлению защитных механизмов против старения и значительному улучшению состояния микробиома. Масла авокадо, жожоба и ши восполняют недостаток витаминов, микроэлементов и полиненасыщенных жирных кислот, глубоко питают и увлажняют кожу. Экстракты герани и кактуса-опунции обеспечивают антиоксидантное действие.

Двухэтапный крем для лица **d'Alba White Truffle Double Serum & Cream** возвращает коже потерянную влагу, питает и восстанавливает ее эластичность, не оставляя липкого ощущения на лице. Формула с мощными ингредиентами сочетает в себе экстракт белого трюфеля, гиалуроновую кислоту, керамиды и экстракт коллагена. Полностью веганский продукт не тестируется на животных и подходит для любого типа кожи. Наносить утром и/или вечером, смешав крем и сыворотку в рекомендуемой пропорции.



ВОСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Первая  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

## ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ

- ПУПОЧНЫЕ
- ГРЫЖИ ЖИВОТА
- БЕДРЕННЫЕ
- ПАХОВЫЕ

### ПРЕИМУЩЕСТВА:

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

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

Новая сыворотка **Clarins Precious L'Huile en Serum** сочетает в себе комфорт масла с антивозрастной силой сыворотки для укрепления функции кожного барьера. В каждой бутылочке содержится более 7900 масляных микрочастиц, которые высвобождают активные ингредиенты при нанесении. Технология CLARINS PRECIOUS помогает бороться с признаками старения, а гидратированный силикат лунного камня способствует укреплению кожи.



Матовая помада **Colorbar Sinful Matte Lipcolor** имеет невероятно гладкую, легкую и нежную текстуру. Активные компоненты в составе разглаживают и смягчают кожу губ, делая ее мягкой. Оптические рассеивающие частицы маскируют несовершенства, помогая создать безупречный макияж. Семь ярких насыщенных цветов от глубоких винных оттенков до классического красного и яркой фуксии удобно наносятся как обычным способом, так и кистью. Кремовая формула придает губам насыщенный цвет с ровным плотным покрытием без ощущения сухости и дискомфорта в течение всего дня.



Двойная палетка спрессованных градиентных румян **DASIQUE blending layer cheek** в восьми кораллово-бежевых оттенках для создания дневного и вечернего макияжа поможет завершить образ нежным румянцем. Универсальная цветовая гамма подходит холодным, нейтральным и теплым подтонам кожи, оттенки можно смешивать или наносить по одному. Румяна имеют нарастающую пигментацию и легко наносятся при помощи кисти, спонжа или пальцами в зависимости от желаемого результата. Шелковистая текстура с сатиновым финишем пластично растушевывается и наслаивается без пятен и неровностей.

Сочетание натуральных компонентов восстанавливающего шампуня **HADAT Hydro intensive repair shampoo** обеспечивает мягкое очищение волос и кожи головы, придает силу и восстанавливает сухие, сильно поврежденные волосы, делает их послушными, увеличивает прикорневой объем. Также шампунь ухаживает за цветом окрашенных волос. Идеально подходит под укладку с помощью фена или плойки. Безсульфатная формула на основе кератидов и масла дерева мoringи способствует укреплению волос, подвергающимся высоким температурным воздействиям.



skin care lab.  
**ARKADIA**

## Два праздника, одно решение

### Крем Intense

с пептидным комплексом для регенерации и омоложения кожи



### Гель-пенка для умывания Prime

с протеиновым комплексом для базового очищения



### Крем Sensory

для профилактики и коррекции купероза.




### Бальзам после бритья Master

для ежедневного домашнего ухода



Получить консультацию и приобрести косметику:

ул. Р. Люксембург, 19, 4-й офисный подъезд, офис 2, тел. 8-913-808-70-39, [arkadia.spb.ru](http://arkadia.spb.ru)  [arkadia\\_spb](https://www.arkadia.spb.ru)



# Клуб со стальным характером

*Буквально недавно мы рассказывали читателю о новом, наполненном драйвом фитнес-формате — сайкл-студии «VeloБаза», но не прошло и пары месяцев с открытия, а у ее идейного вдохновителя и соучредителя Ольги Абакумовой уже готов новый премиальный проект для тех, кто ценит свой комфорт и передовой велнес-подход...*

**О** том, кто вошел в его звездный тренерский состав и какие технические новинки ждут посетителей клубного фитнес-пространства, почему оригинальная концепция реализована именно сейчас и при чем тут диджей из Дании, узнали у соучредителя фитнес-клуба MARTEN, персонального тренера, к.м.н., врача-эндокринолога, нутрициолога, диетолога Ольги Абакумовой.

*— Кажется, нас ждет совершенно триумфальное начало года, по крайней мере, очень мотивирующее на то, чтобы с чистого листа построить свою фитнес-траекторию — и сделать это в новом пространстве! Ольга, каким будет MARTEN и почему его время наступило именно сейчас?*

— Для любого проекта нужен импульс. Иногда, если это проект небольшой, как «VeloБаза», он рождается от идеи. А иногда — от помещения. Когда

мы увидели классное пространство в гастрохолле «Лампочка», сразу поняли, что там должен быть фитнес-клуб. Новый, передовой, премиальный — нечто большее, чем просто место для занятий спортом. MARTEN — это место, где каждый посетитель почувствует себя комфортно и свободно, где атмосфера наполнена энергией, способствующей продуктивным тренировкам. Здесь каждый сможет раскрыть свой потенциал, стать лучше и достичь новых высот. 1500 квадратных метров тренировочного пространства поделено на несколько зон, оснащенных современными тренажерами DHZ Fitness от ведущего поставщика спортивного оборудования не только в нашем регионе, но и в России. Мы взяли абсолютно всю линейку силового и кардиооборудования. То есть все, что сейчас представлено на рынке классного, функционального, передового, модного — будет у нас. В зале можно будет сделать замеры на анализаторе состава тела InBody, а после интенсивных тренировок — восстановить силы в финских саунах. И еще одно несомненное

преимущество — автоматизированный бесконтактный пропуск в зал. Регистрируясь в системе при покупке абонемента, посетитель получает персональный браслет, с помощью которого он сможет войти на территорию фитнес-клуба и свободно перемещаться по ней. Больше никаких ожиданий у стойки администратора и потери драгоценного времени.

*— Очень впечатляюще! Покупка или заморозка абонемента тоже автоматизированы?*

— Да, все это можно сделать в специальном приложении или прямо на сайте. Мы ввели систему рекуррентных платежей. Фактически это онлайн-подписка, подобная тем, что используется стриминговыми сервисами, когда ежемесячно происходит списание абонентской платы. И на деле это гораздо выгоднее, чем покупать абонемент в фитнес-клубе, к тому же есть возможность приобрести его через сервис рекуррентных платежей. Мы предусмотрели систему карт на месяц, полгода или год, разработали удобную систему заморозок абонемента.

— *Ольга, мы готовы удивляться дальше... Расскажите о тренерском составе.*

— Он абсолютно звездный! (Улыбается.) Наши тренеры — выпускники спортивного факультета Томского педагогического университета, а также медицинского университета. Мы собрали профессионалов в совершенно разных направлениях деятельности. Кто-то специализируется на реабилитационном фитнесе, кто-то — на подготовке к спортивным соревнованиям в различных видах: фитнес-бикини и бодибилдинг, силовые виды спорта, русский жим. Сре-

тренировок и делать каждое занятие максимально эффективным. Впрочем, думаю, работа в мини-группах тоже будет вестись. Что касается меня, во-первых, я абсолютно точно буду тренироваться в новом зале сама. (Улыбается.) А во-вторых, есть планы набирать в мини-группы людей с экстремально высоким весом, то есть страдающих ожирением.

— *Это связано с вашими научными интересами и работой врача-эндокринолога, диетолога и нутрициолога?*

— *Ольга, последний, но самый интригующий, вопрос: почему MARTEN?*

— Название родилось довольно неожиданно. (Улыбается.) После развода я отправилась в Таиланд, чтобы развеяться и отдохнуть. Тут нужно сказать, что я просто обожаю ночные клубы, для меня это возможность выплеснуть энергию и зарядиться драйвом — и вот в первый раз за последние 8 лет я оказалась в одном из самых популярных ночных клубов на Пхукете, который входит в сотню лучших. Играл просто невероятный сет в исполнении известного диджея

## Кто-то специализируется на реабилитационном фитнесе, кто-то — на подготовке к спортивным соревнованиям в различных видах: фитнес-бикини и бодибилдинг, силовые виды спорта, русский жим.

ди них есть те, кто имеет многолетний опыт работы в спорте, есть спортсмены-участники различных соревнований. В общем, в нашем клубе найдется тренер под любые цели и предпочтения.

— *То есть даже новичок в этих умелых руках сможет достойно подготовиться к спортивным соревнованиям?*

— Я гарантирую, что, когда приходит талантливый человек — и генетически, и эмоционально на это заряженный, у него получится выйти на соревнования, например, по фитнес-бикини за полтора-два года тренировок. Может, даже раньше. Шанс есть абсолютно у всех. Это спорт, он для всех, потому что здесь есть разные возрастные, весовые и прочие категории.

— *Основной акцент на персональных тренировках? И планируете ли вы лично вести тренерскую работу в новом клубе?*

— Основное внимание действительно уделяется работе один на один с клиентами, поскольку такой подход позволяет точнее подбирать программы

— Да. Я часто вижу, как трудно этим людям вообще кому-то довериться, прийти в зал, начать тренироваться. Важно знать нюансы работы с ними, понимать, что им требуется особая мотивация и поддержка, и моя задача — помочь им преодолеть психологические барьеры и достичь желаемых результатов.

— *В новом проекте, как и в предыдущем, у вас есть соучредитель. Почему вы приняли решение делать MARTEN именно с этим человеком? (Совладелец клуба Василий Викторович Черноусов, предприниматель, учредитель компании «Завод спортивного оборудования» — прим. ред.)*

— Потому что я ни на миг не сомневаюсь в его высокой компетенции, он очень вовлеченный человек и прекрасно разбирается в этом направлении бизнеса. Затраты на открытие фитнес-клуба такого уровня огромные, и конечно, чтобы проект был реализован, мне необходим был надежный партнер. Когда человек тебя понимает, сотрудничать с ним гораздо легче, а наше видение проекта абсолютно совпадает.

из Дании. Его имя Мортен. (Улыбается.) И тут я поняла, что MARTEN идеально подходит для нового проекта. Оно сочетает в себе энергию и драйв, присущие этому месту, и одновременно напоминает о французском инженерере Пьере Мартене, авторе технологии изготовления литой стали. Ведь именно в мартеновских печах сталь закаляется, превращаясь в прочный и долговечный материал. Так же и тело будет закаляться и обретать форму в пространстве нашего фитнес-клуба MARTEN.



пр. Кирова, 5, стр. 13, гастрохолл «Лампочка», тел. 8 (3822) 73-23-11, vk.com/martenfitness, martenfitness.ru



Команда профессиональных тренеров,  
каждый из которых обладает уникальным опытом  
и знаниями в различных областях фитнеса.



**MARTEN**  
FITNESS CLUB

Новый премиальный фитнес-клуб

Персональные  
тренировки

Подготовка  
к соревнованиям

Консультации  
по питанию

ЛФК и реабилитация  
после травм

Восстановление  
после родов

Анализ состава  
тела InBody



Удобное  
расположение



Новейшее  
оборудование



1500 м<sup>2</sup>  
площадь клуба

пр. Кирова, 5, стр. 13, гастрохолл «Лампочка»  
☎ 8 (3822) 73-23-11 📧 martenfitness

[martenfitness.ru](http://martenfitness.ru)



Boutique  
ХМЕЛЕВСКАЯ  
женская одежда и аксессуары

Сенная  
ХМЕЛЕВСКАЯ  
САЛОН КРАСОТЫ И СПА  
2012



Дорогие клиенты и будущие гости нашего салона, поздравляем вас с наступившим Новым годом!  
Пусть сбудутся самые заветные желания! Давайте совершенствоваться и украшать этот мир вместе!

# СОЧЕТАНИЕ КРАСОТЫ И СТИЛЯ В ЕДИНОМ ПРОСТРАНСТВЕ



ПЕР. 1905 ГОДА, 8/1

Wellness club «Солерно», 4-й этаж  
8 (3822) 97-96-72  
8-953-916-64-84

[KSENIYASALON.RU](http://KSENIYASALON.RU)



- Стильные новинки: нескучная классика, спорт-шик, актуальная база
- Персональный подбор гардероба
- Консультация стилиста
- Большой размерный ряд от 42 до 54
- Муранское стекло и аксессуары



- Женские и мужские стрижки • Укладки
- Прически • Окрашивание
- СПА-уход за волосами • Ногтевой сервис
- Оформление бровей • Окрашивание ресниц
- СПА-программы для тела
- Депиляция • Массаж • Визаж

# Косметика с пьедестала

Косметические бренды JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics, являющиеся одними из лидеров мирового рынка косметики, в Томске представляет компания «Премиум К&М». Благодаря ей, во многие салоны красоты и ведущие косметические клиники нашего города поставляются лучшие уходовые средства, о результативности и эффективности которых слышали клиенты.

А вот о том, скольких престижных премий и наград удостоены их любимые продукты, знают далеко не все. Топ-менеджер компании «Премиум К&М» Юлия Кырнова поделилась информацией о самых важных победах брендов за последние пару лет и рассказала, почему участвовать в конкурсах важно даже лидерам уходовой бьюти-индустрии.

— **Юлия, почему брендам уходовой косметики важно участвовать в конкурсах? Что это дает производителю и потребителю?**

— Во-первых, конкурсы важны для любого косметического бренда, это возможность показать себя с лучшей стороны в глазах экспертного сообщества. Когда качество косметики признано профессионалами, людьми, которые разбираются в теме, это дает определенную лояльность со стороны потребителей. Каждая награда — это еще «плюс один» в копилку доверия. Для бренда хорошо проявить себя в конкурсе — значит доказать качество, действенность и эффективность средства. Звание лауреата — один из маркеров професси-

онализма в глазах клиентов.

Во-вторых, участие в конкурсе — это отличный инфоповод. У нас есть шанс рассказать о бренде, о новинках, о лучших средствах той или иной линейки и привлечь к ним внимание. Написать в соцсетях о конкурсе, поделиться подготовкой к нему и похвастаться достижениями в случае выхода в финал или победы. Кроме того, конкурсы подвергаются огласке, о них пишут СМИ, приглашаются журналисты — это также привлекает внимание. Бьюти-конкурсы — это один из самых эффективных инструментов продвижения.

— **Какие яркие победы были у брендов JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics в последнее время?**

— Давайте начнем с самого недавнего и самого важного. В этом году JANSSEN Cosmetics была удостоена



Участие в КОНКУРСЕ — это отличный ИНФОПОВОД. У нас есть шанс рассказать о бренде, О НОВИНКАХ, о лучших средствах той или иной линейки



## Получение НАГРАД, номинирование на известные ВО ВСЕМ МИРЕ премии — безусловное свидетельство ВЫСОЧАЙШЕГО уровня

престижной награды LNE Innovation Award на 45-м Международном конгрессе LNE & Spa в Польше. Этот конгресс — самое важное объединение профессионалов польской косметической индустрии. Польская награда присуждается продуктам, которые признаны революционными в своей отрасли.

Таким продуктом стали капсулы CERAMIDE PROTECTION из линейки MATURE SKIN. Они улучшают структуру кожи, минимизируют возрастную пигментацию и в целом делают кожу более молодой, упругой, сияющей, ровной.

— **Расскажите про премию Readers' Choice Award, в которой были отмечены сразу несколько продуктов бренда JANSSEN Cosmetics.**

— Да, в этом году бренд JANSSEN Cosmetics стал номинантом премии Readers' Choice Award 2024 журнала Skin Inc. В категории «Лучшая новинка» был отмечен Pro-Lift Cream. Это насыщенный восстанавливающий крем для лица с органическим пептидом клюквы и экстрактом листьев рамбутана, который ускоряет процесс восстановления и обновления кожи, устраняя

последствия стресса, усталости и негативного влияния окружающей среды.

Этой же награды в категории «Лучший антивозрастной продукт» удостоен Retinol Lift Serum. Это инновационная сыворотка, реструктурирующий anti-age концентрат глубокого действия с мгновенным и стойким лифтинг-эффектом. Содержит уникальную комбинацию двух мощных anti-age ингредиентов — инкапсулированного ретинола и ниацинамида.

Кроме того, номинантами премии Readers' Choice Award стали Deep X-Press Moist Serum — в категории «Лучшее увлажняющее средство», Face Guard Advanced — в категории «Лучшее солнцезащитное средство» и Intense Calming Lotion — «Лучший продукт для чувствительной кожи».

— **А какие достижения есть у бренда Inspira Cosmetics?**

— Если говорить о последних важных достижениях, то в 2022 году журнал LuxeLife Magazine присудил Inspira Cosmetics награду Health, Beauty & Wellness Award как лучшему современному производителю косметики в Западной Европе. Это очень престижная награда. В этом году бренд Inspira



Cosmetics стал номинантом премии Forttuna Global Excellence Awards 2024, проводимой в Дубае.

— **Для вашей компании, как дистрибьютора брендов, важны награды?**

— Получение наград, номинирование на известные во всем мире премии — безусловное свидетельство высочайшего уровня JANSSEN Cosmetics и Inspira Cosmetics. Мы, как дистрибьютор, очень рады за своего стратегического партнера и гордимся тем, что предлагаем клиентам продукты доказанного качества и высокой эффективности.



ул. Красноармейская, 126, офис 139,  
тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35,  
janssencosmetics.ru, inspira-cosmetics.ru



**ЮЛИЯ СПИРИНА,**  
директор центра репродуктивного  
здоровья доктора Спириной, к. м. н.,  
пр. Фрунзе, 39, тел. 799-200



**К**огда должна начинаться осознанная подготовка к рождению ребенка? С момента решения пары жить вместе, создать семью и иметь детей. Молодым людям, неотягощенным соматической патологией, стоит примерно за три месяца до желаемого наступления беременности показаться гинекологу и пройти обследование. А вот паре, возраст супругов в которой 35 плюс, обращение к врачу откладывать не стоит. С этого возраста у женщин начинается снижение фолликулярного резерва, нарушается гормональный фон, у мужчин появляются проблемы со сперматогенезом. Важно вовремя передать такую пару репродуктологу.

При этом никто не отменяет регулярных профилактических визитов к врачу-гинекологу раз в 6-8 месяцев. Это помогает

**Заморозке успешно подвергается и мужской, и женский биоматериал, а также эмбрионы...**

## С чего НАЧАТЬ

### ПОДГОТОВКУ К БЕРЕМЕННОСТИ

выявить имеющиеся патологии и пройти необходимое лечение. Мужчинам, в том числе молодым, следует хотя бы раз в год посещать андролога.

Сегодня складывается тенденция — женщины откладывают свою репродуктивную функцию на более позднее время, считая, что перед рождением ребенка они должны достичь определенного материального положения и успеть «пожить для себя». В таком случае возможно сохранить свой генетический материал путем криоконсервации яйцеклеток. Это современный, нормальный подход к своему здоровью, возможность иметь ребенка, когда женщина будет готова психологически, физически и финансово.

Еще одна важная причина для сохранения яйцеклеток — лечение у онколога, связанное с химиотерапией и другими вмешательствами. Перед его началом врачи уточняют, планируется ли беременность в дальнейшем. В некоторых случаях и совсем юные девушки должны подумать о сохранении своего биоматериала. Это те, у кого в силу разных обстоятельств снижен фолликулярный резерв, кто в раннем возрасте, к примеру, перенес операции на яичниках. Поскольку срок хранения биоматериала в условиях криоконсервации практически бесконечен, воспользоваться им можно спустя любое время.

О криоконсервации стоит знать и мужчинам. Такой вариант сможет помочь стать отцом в случае проблем со здоровьем. Заморозке успешно подвергается и мужской, и женский биоматериал, а также эмбрионы, получаемые в программах ЭКО.

Известно, что многие одинокие женщины прибегают к использованию мужского донорского материала. Его получают от профессиональных доноров — молодых и полностью обследованных мужчин. В их анкетах указывается образование, возраст, типаж внешности.

Есть и такое понятие, как перенос донорских эмбрионов, чтобы люди, не имеющие возможность использовать собственный биоматериал, могли стать родителями. Медицина давно доказала, что при использовании программ ЭКО рождаются такие же здоровые и полноценные дети, как и в результате беременности, наступившей естественным путем. В свою очередь, я хочу пожелать всем здоровья, а также здорового и крепкого потомства!

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



**АЛЛА ВИКТОРОВНА ШИПАКОВА,**  
врач-невролог высшей категории  
ЛКЦ «Рефлекс», отличник  
здравоохранения РФ.  
ул. Герцена, 68, стр. 2,  
(вход через центр «ТомОко»),  
тел.: 8 (3822) 50-40-66, 8-913-889-40-22



**Р**ефлексотерапия — известный с древнейших времен метод немедикаментозного лечебного влияния на организм, в основе которого — воздействие на специальные расположенные по всему телу биологически активные точки.

— Под термином «рефлексотерапия» объединяются все способы рефлекторного воздействия на активные участки поверхности тела, способные запустить сложные нейрофизиологические и нейрохимические процессы.

Основным методом воздействия, конечно, является иглоукальвание, которое известно также как акупунктура. Воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки иглой (для каждого участка тела или лица предназначе-

**Основная цель — стимулировать защитные силы пациента**

## С чего НАЧАТЬ

### ВОЗВРАЩЕНИЕ К ГАРМОНИИ И РАВНОВЕСИЮ

ны одноразовые иглы разного размера) генерирует импульсы, поступающие в различные отделы головного мозга и успешно запускает процесс самовосстановления пораженного органа или ткани. Кроме иглоукальвания, связанного с повреждением кожи, есть и другие, более щадящие варианты: металлические пластины, наклеивающиеся на кожу, шарики, специальные банки с магнитами, массажные кольца и другие варианты.

В основном, рефлексотерапия, способная снять болевые синдромы, применяется в комплексном лечении заболеваний периферической нервной системы — радикулиты, невралгии, невриты, при лечении сердечно-сосудистых и лор-заболеваний, при проблемах с опорно-двигательным аппаратом, ЖКТ, дерматитах, синдроме хронической усталости, многих видах зависимостей, в том числе курении и ожирении.

Важно знать, что все показания и противопоказания для рефлексотерапии регламентируются специальными положениями и приказами Министерства здравоохранения и социального развития. В частности, в них предусмотрено, что пациентами может заниматься только врач-невролог, получивший дополнительное образование как врач-рефлексотерапевт. Невролог осматривает пациента и ставит неврологический диагноз. А рефлексотерапевт составляет акупунктурный рецепт и, действуя на биологически активные точки, помогает пациенту снять болевой синдром. Но основная цель специалиста — стимулировать защитные силы пациента, ведь организм — это универсальная биохимическая лаборатория. После влияния на биологически активную точку, она начинает выделять противоболевые вещества в кровь. И чем больше игл, тем чем больше возникает эндорфинов, оказывающих на нервную систему положительное воздействие.

Прежде чем начать лечение пациента, врач обязательно исключает у него наличие противопоказаний — онкологических, психических, инфекционных заболеваний, некоторых других, на пробном сеансе проверяет пациента на переносимость рефлексотерапии, чтобы не навредить ему. Главная цель рефлексотерапии — вернуть организм в состояние гармонии и равновесия.





# Красивая профессия

*Визаж — особое искусство, позволяющее женщинам раскрыть свою красоту, подчеркнуть индивидуальность и выразить себя с помощью макияжа. Каждый день визажисты создают уникальные образы, превращая обычных людей в звезд ковровых дорожек.*

Наталья Арнянгина — визажист-бровист и стилист по волосам — знает, как преобразить любую девушку. Уже более двух лет Наталья сотрудничает с топовыми модельными агентствами и журналом «Дорогое», а недавно она стала бронзовым призером чемпионата Томской области по парикмахерскому искусству, эстетике и маникюру в номинации «Эстетический макияж».

Пройдя несколько обучений у звездных визажистов, работающих на неделях моды в Париже и Милане, Наталья отмечает, что больше всего она по-прежнему любит естественные и индивидуальные макияжи, которые придают девушкам неповторимый стиль.

В этот раз мы встретились, чтобы обсудить новое направление в работе Натальи — обучение профессии визажиста, первый курс которого будет уже в марте.

— Наталья, почему вы решили преподавать?

— Еще в школе часто слышала, что

мне нужно быть учителем, но не видела себя в этой роли. А когда уже стала визажистом и ввела курс «Макияж для себя», поняла, что это направление мне очень по душе. Получаю настоящее удовольствие, когда рассказываю девушкам, как создать идеальный мейк, и когда они отмечают, что на курсе было все очень понятно.

Однажды у меня спросили, не обучаю ли я профессии визажиста. Тогда

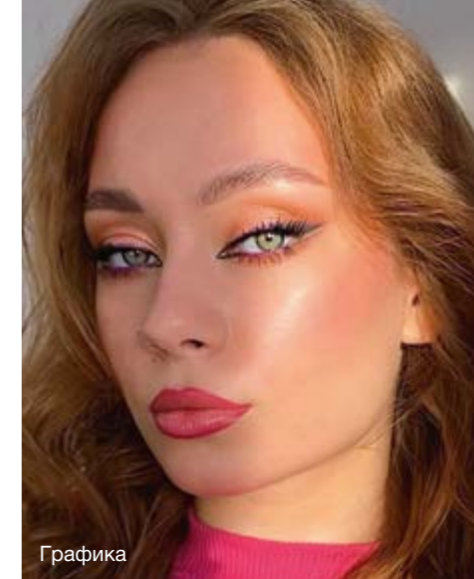
задумалась: а почему бы и нет? Вдруг это был знак, которого я ждала... Мне ведь нравится делиться своим опытом и знаниями. Да и за годы работы у меня появились интересные личные лайфхаки, о которых я также готова рассказывать.

— В каком формате вы решили запустить свой первый курс?

— Это будет индивидуальное об-



Стрелка



Графика

МЫ ВСЕ заранее имеем представления об идеальном образе для СЕБЯ, задача визажиста — задать правильные вопросы и ПОНЯТЬ, что ХОЧЕТ получить клиент.

учение для одного или двух человек в формате интенсива. На протяжении недели мы будем встречаться с ученицами каждый день или по другому удобному графику, я постараюсь уделить максимальное внимание каждому запросу. За день изучим теорию макияжа, а затем перейдем к практике.

— Каким техникам вы планируете обучать визажистов?

— Самое интересное — я не хочу обучать конкретным техникам. Мы сфокусируемся на индивидуальной работе с разными чертами и формой лица — например, с нависшим веком, глубоко посаженными глазами, про-

блемной или возрастной кожей. На каждую отработку будем приглашать моделей с теми анатомическими особенностями, с которыми должен уметь работать профессиональный визажист.

— Почему вы выбрали такой подход?

— Будучи начинающим мастером, я столкнулась с тем, что не всем клиентам подходит макияж по шаблону. Как и любому визажисту, в процессе работы мне пришлось самостоятельно подбирать разные нюансы формы и цвета, понимать, как комфортно и красиво именно мне и моему клиенту. Это и влияет на создание индивидуального

макияжа, который будет подчеркивать достоинства женщины. Хочется, чтобы мои ученицы могли освоить эти знания сразу и не терялись, когда получают какой-то нестандартный запрос.

— На ваш взгляд, начинающим мастерам нужно учиться корректному взаимодействию со своими клиентами?

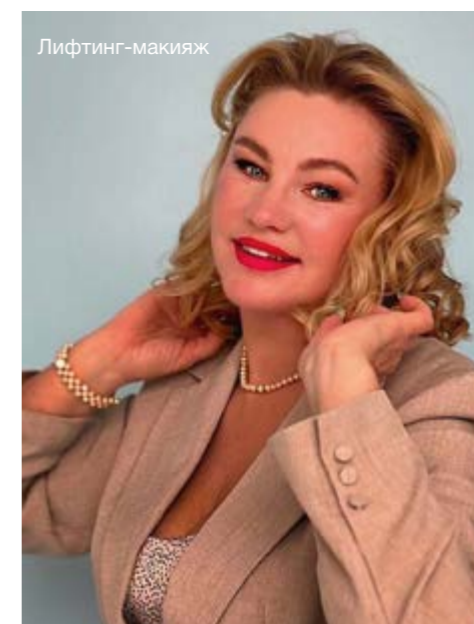
— Обязательно, ведь это важная часть нашей работы. На курсе мы обсудим, как правильно вести переписку, как предоставлять сервис высокого уровня. Также научимся задавать наводящие вопросы, чтобы лучше понимать желания человека, который пришел на макияж.

У меня был забавный случай, который очень точно показывает, зачем нужно уметь понимать клиента. Однажды ко мне на визаж записалась женщина, сказала, что ей нужен простой дневной образ. В моем понимании это природные оттенки — коричневые, персиковые. Но оказалось, что девушка ежедневно использует зеленые тени, и для нее простой макияж — именно такой. (Улыбается.) И это совершенно нормально. Мы все заранее имеем представления об идеальном образе для себя, задача визажиста — задать правильные вопросы и понять, что хочет получить клиент.

тел. +7 923 436-79-10, [vk](#) arnyangina



Смоки айс



Лифтинг-макияж



Сияющий нюд

# Бьюти-рутина ЗИМОЙ

*Главная опасность морозов и пурги — сухость, шелушение и аллергический дерматит. Кожа рук и лица без грамотного ухода страдает, вот почему мы уделяем особое внимание бьюти-рутине, а именно — очищению, увлажнению и питанию.*

Юлия Галлямова, д.м.н., профессор, врач-дерматолог, врач-трихолог, член Европейской Академии дерматовенерологии, член Европейского общества исследования волос, создатель бренда косметики PRIMADERMA, рассказала, как правильно заботиться о красоте и здоровье своей кожи и на какие продукты обратить внимание в своем уходе.

## КАК ЗИМА ВЛИЯЕТ НА КОЖУ?

Перепады температуры ведут к повышенному испарению влаги, а ветер этот процесс только «поднабивает». Вот почему зимой многие сталкиваются с раздражением, шелушением и появлением мелких морщинок на коже лица и рук. Страдают и те, у кого наблюдается склонность к розацеа — хроническому заболеванию кожи, которое проявляется покраснениями или бугристостью на лице и теле.

Не стоит упускать из виду и последствия отопительного сезона: воздух в помещении становится горячим и сухим, испарение влаги усиливается, что также влияет на состояние нашей кожи. Сухость — это первый шаг к развитию аллергического дерматита, шелушению, раздражению и появлению красных пятен.



Юлия Альбертовна Галлямова, специалист в области трихологии, дерматологии, микологии



## КАКИХ БЬЮТИ-ПРОЦЕДУР СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В ЗИМНЕМ УХОДЕ?

В сезонном бьюти-уходе нет ограничений. Вы можете посещать любые процедуры и устраивать их самостоятельно дома — в этом и преимущество зимнего периода. Солнце редко нас радует, поэтому вероятность ожогов отсутствует.

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА И РУК ЗИМОЙ?

На самом деле, уход не особо отличается в зимнее время года, поэтому продолжайте выстраивать свою бьюти-рутину так, как вы делали это ранее. Однако упор стоит сделать именно на этапе увлажнения и питания.

Если говорить о средствах-выручалочках, то это могут быть патчи для глаз, тканевые и гидрогелевые маски для лица с гиалуроновой кислотой, предназначенные для увлажнения и питания кожи. В холодное время года вы можете увеличить количество процедур с одной-двух до трех-четырех в неделю. Тем не

менее, помните, что любой уход должен быть сбалансированным, иначе вы рискуете перенасытить кожу.

Не забывайте и про руки — как правило, зимой пациенты приходят в кабинет дерматолога именно с аллергическими реакциями на руках. Текстура крема должна быть плотной и жирной — легкие эссенции не помогут защитить или восстановить кожу. Поставьте средство рядом с мылом, чтобы после мытья сразу же напитать руки кремом. Перед сном внедрите в бьюти-рутину использование гидрогелевых патчей, парафиновых аппликаций и специальных увлажняющих перчаток для кожи рук.

## КОЛД-КРЕМ — ПРОВЕРЕННОЕ ВРЕМЕНЕМ SOS-СРЕДСТВО

Зимой пополните косметичку колд-кремом для лица и рук — он отличается плотной, жирной текстурой с окклюзионными компонентами и подходит для морозной погоды. Такое средство станет спасением для тех, кто занимается спортом на улице или долго гуляет.

Однако помните, что ваш ежеднев-

ный уход не должен включать колд-кремы — они рекомендованы только для выхода на улицу в холодную погоду. Когда вы возвращаетесь в помещение, средство следует смыть.

Если у вас чувствительная и склонная к сухости кожа, или у вас уже появились шелушение и раздражение на лице, тогда откажитесь от умывания проточной водой. Еще один бьюти-продукт, который следует внедрить в зимний уход, — это несмываемая мицеллярная вода. Обратите внимание на инструкцию к очищающему средству: одни из них необходимо смывать водой, а другие — нет.

## УВЛАЖНЕНИЕ ДОМА — НЕ ТОЛЬКО БЬЮТИ-СРЕДСТВО

Отопительный сезон — это всегда жесткий горячий воздух, который ухудшает состояние кожи. Увлажнитель дома или в офисе поможет справиться с сухостью и восполнить необходимую влагу.

Помните, что красота кожи — это всегда ее здоровье.

АВТОРСКАЯ КЛИНИКА  
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ



**COSMODENT**  
авторская стоматология

Иркутский тракт, 5  
проспект Фрунзе, 16

☎ 48-44-48  
🌐 [cosmodent.ru](https://cosmodent.ru)

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



**COSMODENT**  
авторская стоматология



ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ  
ПОДДЕРЖКЕ **Forbes** RUSSIA

**В ТОПЕ ЛУЧШИХ ЧАСТНЫХ  
СТОМАТОЛОГИЙ РОССИИ 2024**



[cosmodent.ru](https://cosmodent.ru)



◆ COSMODENT ◆

авторская стоматология



МЫ СОЗДАЕМ



ВЫ УЛЫБАЕТЕСЬ





*Мария Чернявская всегда чувствовала, что ее путь тесно связан с творчеством. Но кто бы мог подумать, что случайный разговор с одним из клиентов откроет перед ней двери в мир прекрасного?*

## От фото к визажу

и настроение девушки. В отзывах клиенты часто пишут, что у меня теплые мягкие руки, что я обаятельная и ко мне хочется прийти снова. Говорят о хорошей, заряжающей энергетике. В общем, если расположить к себе человека, он обязательно вернется именно за твоим идеальным макияжем.

— *Мария, с чего началось ваше погружение в творческую среду?*

— В 2017 году я начала заниматься фотографией. Стала предпринимателем, арендовала студию и делала фото на документы. Однажды девушка, записываясь ко мне на съемку, сказала, что не представляет, какой макияж сделать, чтобы подчеркнуть все достоинства и скрыть недостатки. Я помогла ей создать легкий, но выразительный образ.

Тогда задумалась: почему бы мне не отучиться на визажиста? Прошла курсы, затем начала практиковаться. Выбрала работу в более естественных техниках и создание преимущественно коммерческого макияжа, на него сегодня высокий спрос.

Вообще я всю жизнь чему-то учусь. Сейчас, например, прохожу курсы по укладкам и прическам, чтобы создавать для клиентов полный образ.

— *Что, по-вашему, важно для создания идеального макияжа?*

— Общение с человеком в первую очередь. Как визажист принимает клиента, какую атмосферу создает во время макияжа — от этого в большей степени зависит как результат, так

и настроение девушки. В отзывах клиенты часто пишут, что у меня теплые мягкие руки, что я обаятельная и ко мне хочется прийти снова. Говорят о хорошей, заряжающей энергетике. В общем, если расположить к себе человека, он обязательно вернется именно за твоим идеальным макияжем.

— *Какие мейкап-тренды вы считаете самыми явными и долгоиграющими?*

— Сейчас в принципе в моде натуральность, поэтому естественные техники — самые востребованные. Есть яркие тренды, которые редко запрашивают для мероприятий, но их можно использовать при создании образа для творческой съемки. Это, например, кукольный румянец, тонкие брови, светло-розовые губы с темным контуром.

— *Творчество требует постоянного вдохновения. Где находите его вы?*

— В положительных отзывах, в общении с клиентами. В работах с моделями, когда я могу позволить себе быть художником. В творчестве других, более опытных, мастеров. Также, конечно, вдохновляет свобода, которую дает профессия визажиста — я сама определяю свой график, строю свою жизнь, планы.

— *Вы мечтающий человек?*

— Думаю, да. Раньше мечтала, чтобы мои работы попали в журнал — так случилось. А потом грезил, что в глянец попаду и я сама, и вот сегодня даю вам интервью. (Улыбается.) Надеюсь, и другие мои планы реализуются со временем.

Студия Beauty Team, ул. Кулёва, 26  
(вход со стороны ул. Учебной), 3 этаж, офис 302,  
☎ 8-909-539-22-59, 📧 mariyachernyavskaya

Если **РАСПОЛОЖИТЬ** к себе человека, он **обязательно ВЕРНЕТСЯ** именно за твоим идеальным **МАКИЯЖЕМ**.

# ЖУРНАЛ THE МОСТ

ОБ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ДЕЛОВОЙ ЖИЗНИ ТОМСКА

Хотите увидеть свою компанию на страницах следующего номера журнала The МОСТ?

Свяжитесь с нами 📞 (3822) 52 10 01



# Спорт. А женское ли это дело?

*«Заниматься спортом не женственно, — недавно заявил мне один знакомый, раскачивающий свое тело до неузнаваемости три раза в неделю. — Для девочек — танцы, качалка и спорт — для мужчин», — отвечая на мой вопросительный взгляд, ответил он. Я сложила оружие, понимая, что в этом диалоге также услышу множество фраз про то, что «женщина должна» и что нам «положено рожать и борщи варить».*

**Т**акие мысли кажутся абсурдными в мире современных технологий, искусственного интеллекта и широких нравственных и психологических границ. Я вообще-то думала, что предрассудки женско-мужских предпочтений уже отошли к разряду неактуальных. Но в то же время этот странный монолог натолкнул меня на мысль: «А что, если тренажерные залы сделать такими, где мальчики отдельно, а девочки отдельно?»

И тогда я устроила небольшой тест. У своих клиентов-мужчин, приходящих ко мне на фитнес, спросила, почему они не поддались стереотипам и выбрали именно это, чисто женское на первый взгляд направление. Выслушав приведенные аргументы, поняла, что большинство из них просто разрешили себе заниматься именно тем, что им по-настоящему нравится.



**МАРИЯ БЕЛКОВА**  
фитнес-эксперт

Для кого-то фитнес — терапия, разрядка. Хотя, казалось бы, иди побей грушу, но нет — альтернатива в виде фитнеса кажется человеку более привлекательной. Кому-то занятия пилатесом позволили значительно увеличить силовые показатели, облегчили чувство боли в спине. Все больше парней, которые по-настоящему заинтересовались вопросами реабилитации, растяжки, в моменте понимают: того, что они делали до этого, уже недостаточно. А один клиент признался, что после того, как он начал регулярно заниматься в

группе, его семейная жизнь заиграла новыми красками. Мало того, эти мужчины не просто ходят сами, а уже приводят своих друзей, некоторые — жен, и это чудесно!

В групповой фитнес-тренировке ты сливаешься с темпом, начинаешь ощущать музыку, следишь за тренером, и толпа, которая тебя окружает, просто становится антуражем. В моменте движений или разучивания связок ты обращаешь внимание лишь на то, что делаешь сам, не закикливаясь на том, кто находится рядом.

В свою очередь, когда я опросила девушек, выбравших якобы совсем не женственные тренировки с железом, то услышала от них про силу, мощь, выносливость и, конечно, про красоту тела. Девушки идут качаться ради красоты и здоровья — для них это как спа или визит в салон красоты. Правда, в зале на пути к своей цели зачастую надо попахать. При этом ни в одной из них нет ни грамма маскулинности. После тренировки богини гантелей и



**ПОСЛЕ** тренировки богини гантелей и железа **НАДЕВАЮТ** свои шубки и передают свои спортивные **СУМКИ** в руки **ПАРТНЕРОВ**, встречающих их.

железа надевают свои шубки и передают свои спортивные сумки в руки партнеров, встречающих их.

Наверное, дело в том, что большинству мужчин и женщин комфортно находиться в обществе противоположностей. Такое притяжение заложено природой — и это вовсе не история про сексуальное влечение. Нет, мы учимся друг у друга. А если дело касается спорта, это прекрасная возможность стимулировать друг друга к росту и развитию.

Но если в совместных тренировках столько плюсов, тогда почему так популярны женские клубы, куда мужчинам строго запрещен вход? Это зачастую связано с тем, что общество сделало таинством женские обряды, темы, потребности. В женском круге нестыдно говорить чувствами, эмоциями, ощущениями и да, просто становиться слабой на час. Когда на тебе бескрайняя гора ответственности, тоже проще среди своих. Хотя я бы не сказала, что тренировки в женских клубах — это мягкие обнимашки. Последний раз после за-

нятия в студии «онли фор вумен» я шла оттуда на трясущихся ногах.

Мужчины же, как правило, более открыты по своей природе, и свои победы для них естественно демонстрировать, им нравится соревноваться, бороться, а если за ними будет кто-то наблюдать — это, наоборот, будет еще сильнее их стимулировать.

Вопрос, что женственно или мужественно — вопрос внутренней свободы, желание выбирать и находить то, что подходит именно вам, умение быть счастливым, несмотря на косые взгляды.

А занятия спортом — это про личные победы, ощущение прогресса и гордости за себя, про улучшение навыков, ощущение тела, сочность жизни.

У спорта нет границ или половых предубеждений — ты либо в нем, либо нет.



## Дофаминовые подарки

**Ароматы.** Свежемолотый кофе, аромат натуральных чайных купажей, целая линейка парфюма для дома — самый быстрый способ управляемого удовольствия.

**Звуки.** Шорох пергаментной бумаги, хруст плитки шоколада, звук льющейся воды при заваривании чая — и наши нейромедиаторы сами настраиваются на безмятежность.

**Фактура.** Упаковка с имитацией натуральной кожи и шелковый декор — уже один вид прекрасных материалов настраивает вас на предвкушение приятных прикосновений. Тактильный интеллект в мире цифровизации способен буквально погрузить человека в состояние эйфории.

**Многофункциональность** — как вам идея превращения коробочки из-под подарка в шкатулку, емкость для хранения или модную сумочку?

**Вкусовой дебют** — согласитесь, немногие пробовали молекулярные

*Дофаминовые подарки — это восхождение на самую крутую гору в теме эксклюзивных презентов. Не секрет, что удовольствие от подарков — один из самых радостных моментов нашей жизни, причем неважно, вручаете ли вы их сами или принимаете в виде восхитительного сюрприза. За 9-летний опыт в подарочной индустрии «УтроЗдесь» овладели собственными секретами дофаминовых подарков.*

лакомства. Икра из сока фруктов и ягод, мед с настоящим сусальным золотом, шоколад с креветкой и джемы с шампанским — совершенно новый гастроопыт. «УтроЗдесь», совместно с фабриками разрабатывая новые рецепты, умеет удивлять.

Ну, и самый главный дофамин — дарить такие подарки!

В преддверие весенних праздников выдыхаем, наслаждаемся приближением весны и доверяем подбор подарков консультантам «УтроЗдесь».

И помните — особенные подарки не передаривают!



ул. Учебная, 38, тел. 8-923-457-95-79,  
ул. Гагарина, 2 а, тел. 8-923-428-67-34,  
utrozdes.ru

# HOME &Design\*

### АТМОСФЕРА ПРАЗДНИКА

Чтобы создать в доме гармоничную атмосферу праздника, достаточно лишь нескольких деталей. Сезонные новинки от Dantone Home – елочные шары, декоративные фигурки и подсвечники станут интересным дополнением интерьера и подарят ощущение тепла. Атмосферные вазы Lines добавят в интерьер новогоднего настроения и останутся актуальными даже после зимних каникул.

\* «ДОМ И ДИЗАЙН»



# Дизайн вне времени

*Как создать стильный и актуальный интерьер, который с годами не разочарует? Что делает дизайн вневременным, не лишая его индивидуальности? Об это нам рассказала Мария Волкова, основатель и управляющий партнер Woodstone Interior Tailors.*

**И** архитектура, и уж тем более дизайн интерьеров, как и все в этом мире, подвержены моде. Однако руководствоваться модой и сиюминутными желаниями при создании идеального пространства для жизни стоит с известной долей осмотрительности и практичности. В доме каждая деталь работает на создание атмосферы, в которой человеку будет комфортно. Чтобы интерьер оставался актуальным в долгосрочной перспективе, лучше придерживаться золотой середины и соблюдать определенные правила.

Вневременные интерьеры отличаются, прежде всего, сочетанием качественных материалов, простых форм и практичности. Важно, чтобы каждая деталь интерьера была не только эстетичной, но и обладала своей функцией, была на своем месте. Тогда все элементы дизайна будут приносить максимальную пользу. Все составляющие интерьера, включая встроенные

Пример вневременного дизайна: интерьер частной резиденции в Лондоне от Armani / Casa Interior Design Studio



— ванная, кухня, системы хранения — должны быть выполнены из максимально добротных материалов. Особое внимание стоит уделить качеству фурнитуры. Некоторые коллекции качественной сантехники даже спустя два десятилетия не только будут смотреться актуально, но и в работе не подведут. Во всем «недвижимом» стоит избегать слишком актуального — поменьше криков моды, побольше — проверенного временем. Например,



Кухня в проекте The OWO, Лондон, дизайн 1508 London



Гостиная в проекте The OWO, Лондон, дизайн 1508 London

Итак, главный принцип создания вневременного интерьера в том, чтобы все неотделимое (стены, пол, потолок) было максимально стилистически нейтральным, качественным и адаптивным, а все «движимое» можно было варьировать. За сиюминутное будут отвечать аксессуары: текстиль, вазы и другой декор — они дополнят образ пространства и создадут настроение. Избегайте ультрамодных деталей, доверьтесь вечной классике и дайте себе свободу в игре с декором — вот рецепт, который никогда не подведет.

Спальня с камином в проекте Adelina, Лондон, дизайн 1508 Londonw



лучше не использовать остроумную керамическую плитку. Трендовые формы, фактуры и принты достаточно быстро теряют индивидуальность. Если брать натуральный камень, то пусть это будет классический каррарский мрамор - с прожилками, в черной, белой или серой цветовой гамме. Принципа золотой середины стоит придерживаться во всем, что станет неотъемлемой частью интерьера, будь то дверные ручки, светильники или цвета. То же самое касается и мебели. Избегайте ультрамодных вещей, инвестируйте в минималистичные, максимально простые, четкие и чистые по силуэту предметы, выполненные из долговечных натуральных материалов. Они никогда не устареют и не разочаруют.

Woodstone Interior Tailors



### В ПРИОРИТЕТЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ

Залог долговечности интерьерного дизайна — планировочные решения, продуманные под сценарии жизни конкретного заказчика, особенно если они отличаются от сценариев жизни большинства. На языке профессионалов это называется кастомизация. Опираясь на основные принципы зонирования, нужно учитывать баланс частных и общественных пространств. Например, не стоит проектировать в квартире площадью 300 кв. м единственную спальню. Пространство должно быть гибким и адаптивным. В общих зонах с этой задачей прекрасно справляются раздвижные перегородки и модульные диваны. Световые сценарии также

должны быть продуманы таким образом, чтобы легко подстраиваться под любую расстановку мебели.

### ЦВЕТОВАЯ ПАЛИТРА И АКЦЕНТЫ

В цветовой палитре будущего интерьера отдайте предпочтение нейтральным оттенкам — белому, серому, бежевому и естественным природным цветам. Это станет хорошей базой, которую можно и нужно дополнять интересными текстильными решениями, акцентными обоями и предметами мебели. Модное сегодня станет неактуальным уже буквально через два-три года. Например, несколько лет назад Институт цвета Pantone, мировой авторитет в области цвета, ввел в моду сочетание зеленого и розового. Прекрасная пара, но благодаря такой рекламе она стала слишком популярна и растиражирована.

Именно детали привносят в интерьер настроение и могут кардинально поменять ощущение от пространства. Здесь действуют те же правила, что и с базовым гардеробом, когда образ с классическим костюмом сегодня дополняют очки в красной оправе, а завтра, вместо элегантных ботинок, надевают яркие кроссовки. В результате это выглядит гораздо интереснее и сложнее, чем просто красный костюм, пусть даже и сшитый на заказ у самого лучшего портного.

Лаунж-зона в частном офисе, дизайн Woodstone Interior Tailors





ОЛЕСЯ НОВИКОВА,

директор интерьерного салона «ИНТЕРЬЕРУМ»

# На одном дыхании

*Самая главная профессиональная и жизненная ценность, по мнению Олеси Новиковой, — это возможность оказать помощь человеку, который столкнулся с проблемой. «Именно такой подход характерен для деятельности нашего салона, — говорит она. — Сегодня людям важна конкретная помощь. Не имеет значения, с какими финансами приходит клиент, ему все равно нужна поддержка именно от меня как от профессионала, и я стараюсь сделать для него все возможное».*

— **Что лично для вас значит ваш бизнес? Какую часть себя вы вкладываете в его развитие?**

— Мое дело — это мое детище. И я всю себя вкладываю в него. Моя жизнь состоит именно из работы. Большинство времени я думаю только о ней, о том, что и для кого нужно сделать. У нас никогда не бывает продаж ради продаж. Мы решаем проблемы человека — привозим, доставляем, помогаем делать проекты.

— **Есть ли какая-то особая философия, которая отличает вашу компанию от других?**

— Наша миссия в том, чтобы помогать людям, независимо от их статуса, справиться с самыми непростыми задачами. Мы стараемся создать мак-

## КОГДА приходит покупатель, работаю с ним, можно сказать, на ОДНОМ дыхании, ВКЛЮЧАЮ весь свой профессионализм.

симально комфортную среду для людей в нашем салоне — для всех клиентов и партнеров. У нас есть очень много разных «вкусняшек» для них. Мы принимаем купленный товар на хранение бесплатно, если люди сделали покупку сейчас, но ремонт у них будет через три месяца или полгода. Мы выполняем бесплатный дизайн-проект ванных комнат. У нас организована своевременная доставка до объектов, при необходимости погрузка и разгрузка. Мы всегда откликаемся на любые запросы от наших клиентов: если просят привезти что-то нереальное, чего нет в других салонах, то я найду и привезу. В первую очередь я стараюсь решить проблемы человека. А потом уже думаю о том, сколько я на этом заработаю.

— **Какая часть работы приносит вам наибольшее удовольствие?**

— Общение с людьми. Когда приходит покупатель, работаю с ним, можно сказать, на одном дыхании, включаю



— **По каким критериям выбираете поставщиков и партнеров?**

— Ну, во-первых, поставщиков я выбираю по критерию лояльности. Сейчас тот момент, когда без нее никуда. Работаю прежде всего с теми, с кем за столь длительный срок — с самого начала моей карьеры — мы стали действительно друзьями, кому я могу доверять.

Дизайнеры и строители являются нашими партнерами. И здесь, в первую очередь, задача моя, наоборот, понравиться партнеру, реализовать их дизайн-проект на высочайшем уровне, чтобы наше сотрудничество продолжалось и дальше, чтобы они снова и снова возвращались ко мне. Неудивительно, что с большинством из них мы вместе уже очень много лет, наверное, с самого начала моей карьеры в строительном бизнесе. Мы сегодня гораздо больше чем партнеры, нас также связывают тесные дружеские отношения, основанные на взаимопонимании и уважении. У нас очень много партнеров-дизайнеров интерьеров — горжусь, что они очень тесно общаются со мной.

— **Какой самый ценный урок вы извлекли из опыта управления своим делом?**

— Никому не верить, никому не доверять. Это в принципе урок жизни. Нужно идти своим путем, ставить свои цели, а не соглашаться на какие-то псевдовыгодные предложения от непроверенных поставщиков, которые заманивают бонусами, скидками и другими плюшками, а по факту, их материал может оказаться некачественным. Такая история не про меня. Я дорожу своей репутацией и всегда честно говорю заказчикам, что я плачу только за качество.

весь свой профессионализм. Мне нравится, когда меня слушают, ну, и соглашаются со мной, естественно. (Улыбается.) Люблю работать с нашими партнерами — дизайнерами, архитекторами. Люблю, когда мне поручают самые крутые проекты: приезжаю на объект и просто кайфую от того, что именно мой материал здесь лежит. Нравится видеть результат своей работы, особенно огромные проекты, такие как ЦКБ клиника Больничная, например.

— **Как вы находите вдохновение для новых проектов салона?**

— Обязательно посещаю российские строительные выставки по материалам, каждый год бываю на MosBuild. Источники вдохновения — это работы дизайнеров, просматриваю все их соцсети, слежу за тем, какие новые интересные тенденции они стараются показать в своих проектах, ловлю их идеи и стараюсь привозить нужный материал с выставок.

интерьерум<sup>И</sup>

8-923-422-99-98



НОВОЕ  
НА МАЛЬДИВАХ  
**КУРОРТ  
NH MALDIVES  
KUDARAH  
RESORT**  
ОТКРЫТ В СЕНТЯБРЕ  
2024 ГОДА

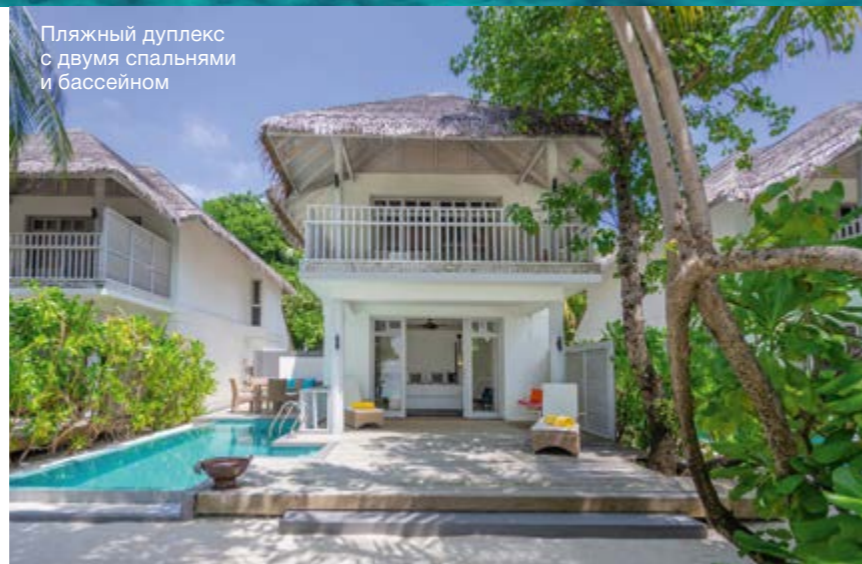
Ари Атолл - это морской заповедник, известный своим богатым подводным миром

# СОЛНЕЧНЫЙ ОСТРОВ

*Всего двадцать минут над лазурной гладью океана под уютный гул пропеллеров гидроплана, и вы снижаетесь над зеленым островом, окруженным тихой лагуной. Мальдивы – это всегда волшебная сказка, но какой именно она будет, решать только вам!*

**К**урорт NH Maldives Kuda Rah Resort расположен на Южном Ари Атолле, известном своей пышной тропической растительностью и множеством редких морских обитателей. Здесь можно увидеть, как резвятся большие манти или даже как неспешно проплывает по своим делам китовая акула – совершенно мирная и безопасная для человека, поскольку питается она исключительно планктоном.

В непосредственной близости от отеля расположен легендарный дайв-сайт Куда Ра Тила (Kuda Rah Thila), известный своими разноцветными мягкими кораллами и стаями ярких океанских рыб. Рыба-наполеон и рыба-клоун, рыба-ангел и синеполосый снопшер, мурены, морские черепахи и маленькие рифовые акулы - такая разнообразная подводная фауна гарантирует незабываемые эмоции от дайвинга или снорклинга.



Пляжный дуплекс с двумя спальнями и бассейном



Ванная комната пляжной виллы с бассейном



Ресторан Sea Spray



Пляжная вилла

Курорт NH Maldives Kuda Rah – это первый на Мальдивских островах курорт под брендом NH Hotels&Resorts международного гостиничного оператора Minor Hotels, управляющего отелями в 56 странах мира. Открылся он в сентябре 2024 года, воплотил в своей концепции идеальный баланс между уединенным, расслабленным отдыхом и яркими приключениями, которые не дадут гостям скучать ни минуты.

Расположиться здесь можно в пляжной или надводной вилле с частным бассейном, а для больших семей или компаний есть пляжные дуплексы с двумя спальнями. Велосипеды будут находиться в вашем распоряжении на протяжении всего отдыха, чтобы исследовать остров и легко добраться в любую его точку.

Одна из таких точек притяжения – это СПА-центр курорта, фирменные ритуалы которого вдохновлены массажными техниками острова Бали. Традиционный балийский массаж помогает снять стресс и скованность мышц, улучшает циркуляцию крови и качество сна. А фирменный массаж «Фьюжн» - это комбинация ароматерапии, элементов шведского массажа, гавайского «ломи-ломи» и шиатсу. Специальная техника - длинные поглаживания вдоль всего тела

ладонями и предплечьями - дает эффект полного глубокого расслабления.

Если даже на отдыхе вы настроены поддерживать свой привычный уровень физической нагрузки – к вашим услугам отлично оснащенный тренажерный зал. Ну а поскольку Мальдивы – это прежде всего океан, гостей ждут дайвинг-туры, морская рыбалка и романтические прогулки на катере с видом на прекрасные закаты! Жители Мальдивских островов с особой заботой относятся к кораллам, считая их одной из драгоценностей страны. Поэтому во время отдыха вы сможете даже принять участие в посадке кораллов.

Ну а меню ресторанов отеля не оставит равнодушными даже самых искушенных гурманов. Ресторан Sea Spray порадует разнообразием приверженцев вегетарианской кухни. Попробовать свежее выловленную рыбу и морепродукты можно в ресторане Ocean, а в ресторане Malaa можно принять участие в мастер-классах по приготовлению блюд национальной мальдивской кухни.

В баре у бассейна Glow подают необычные коктейли, а гости курорта день за днем могут наслаждаться своим собственным коктейлем из безмятежного релакса, развлечений и удовольствий.



Бар у бассейна Glow - одно из любимых мест гостей курорта

ОБНОВЛЕННАЯ  
ТЕПЛАЯ ВЕРАНДА  
НА БЕРЕГУ ТОМИ



## НОВЫЕ АВТОРСКИЕ БЛЮДА СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ КУХНИ

СЕВИЧЕ ИЗ ГРЕБЕШКА  
С ЮДЗУ



РУССО САЛАТО



БРИОШЬ С КРАБОМ  
И КЛУБНИКОЙ



пер. Кооперативный, 2

90-20-20, 8-913-819-00-70

reka827



# «Игры, в которые играют люди...»



Она выглядит расслаблено, уверенно, в какой-то мере слегка причудливо. Сразу понятно, что это человек сам создает свою реальность и точно знает, о чем говорит.

— **Юлия, начнем с банального — расскажите немного о себе и о том, как вы пришли к тому, чтобы стать игропрактиком...**

— Я клинический психолог по первому образованию. Поэтому меня всегда интересовала тема внутреннего мира человека. Знаю, как и что работает у нас в голове, что влияет на наш выбор и т. д. Думала, что все знаю, пока не начала работать со своей психосоматикой. Не буду вдаваться в подробности, но мне никто из коллег не мог помочь. По анализам всё в порядке, пошла в терапию к психологу, прошла десятки часов расстановок. И вот я, взрослая умная женщина с большим опытом, связями, знакомствами, но не могу решить свою проблему.

*Когда заголовком статьи может служить название книги — значит, интервью стоящее, интересное. Тем более бестселлер Эрика Бёрна — первая из настольных книг нашей героини, а вторая — «Богатый папа, бедный папа» Роберта Т. Кийосаки и Шэрон Лехтер. Предсказуемо и очевидно для игропрактика? Возможно... Но знаете, что отличает Юлию Юдину от миллиона людей, прочитавших книги про успешный успех? Она смогла их применить. И поняла, что нужно сделать конкретно ей. И вам может помочь понять. Играючи.*

— **И в этот момент вы случайно познакомились с играми?**

— Все мы знаем, случайности не случайны. Когда готов ученик, приходит учитель. В моей жизни они проявлялись последовательно, по запросу, так сказать: Ирина Пенина, Виктория Чернявская, Геннадий Шевчук, Ольга Грищенко, Константин Владимиров. У всех авторов десятки игр. Когда начала сама погружаться и проходить игры, посмотрела на эту тему намного глубже. Спустя пару месяцев у меня прошли симптомы, которые никто не мог объяснить, и я поняла, что игра началась.

— **Был еще какой-то запрос? Или вы захотели сами вести игры, чтобы помогать другим?**

— Потребность помогать другим была у меня с детства, я ведь не просто так пошла учиться в медуниверситет, была задача разобраться в себе, в первую очередь, и потом помогать другим. Но что интересно, высшего образования порой недостаточно, чтобы понять всю суть, и вот клинический психолог, идет в игры, а следом за ним экономист (мое второе высшее) идет разбираться со своими финансами, играя по-настоящему. Да-да, я умею считать и понимаю цифры, я социальный пред-

приниматель с 2013 года, умею зарабатывать деньги, но чувствовала, что они регулярно, как в трубу, куда-то утекали.

— **У вас на сайте представлено более 50 игр. Какие из них вы прошли сами? И какие именно помогли вам разобраться с психосоматикой и личными финансами?**

— Чтобы стать качественным проводником, нужно обязательно играть в них самой, получить разрешение — «ментальный доступ», так сказать. Это большая работа — научиться вести игру, понимать ее, направлять. По сути игра — это инструмент мастера, который передает свои знания. Только потом он может приглашать в игру других. Это большая ответственность. Здесь заповедь как у врачей — «не навреди». За игровой тренинг (в среднем 3-5 часов) мы проживаем несколько лет психотерапии. Поэтому это серьезный трансформационный процесс, проверенный на себе. В бизнесе аналогичная ситуация. Проводя стратсессии, важно включать целостность мышления. Я квалифицированный игропрактик — специалист, который миксует игровые технологии и подходы, чтобы дать наилучший результат своему клиенту/заказчику. Мой следующий шаг, над которым я сейчас работаю, — создание собственных игр (это уже игротехник).



К нам очень часто обращаются с детьми, прокачать **ФИНАНСОВОЕ МЫШЛЕНИЕ**, чтобы наладить отношения в извечном вопросе **ОТЦОВ И ДЕТЕЙ**.

— **С чего начать тем, кто заинтересовался играми и хочет попробовать?**

— Все индивидуально. Можно смотреть анонсы на нашем ТГ-канале или на сайте, приходите на открытые мероприятия, знакомиться с играми, записаться на консультацию. Главное — понять, какой навык вы хотите прокачать. В арсенале есть абсолютно разные игры — семейные, корпоративные, для личного развития. Мы играючи учим продажам, продвижению, развиваем финансовую емкость. Кстати, игровые практики очень востребованы в Т-Банке, Сбербанке. Подумайте — кто управляет реальностью? К нам очень часто обращаются с детьми, прокачать финансовое мышление, чтобы наладить отношения в извечном вопросе отцов и детей. Одна из самых востребованных игр для женщин — «Гейша». Она о понимании себя, своих желаний, хотелок, но если копнуть чуть глубже, то это погружение и в квантовую физику, нейропсихологию, коучинг и т. д.

— **А, кстати, это дорогое удовольствие?**

— Мы создаем удивительную жизнь, помогаем отойти от схемы «продержаться до пятницы», помогаем найти зону комфорта и стать настоящими, достаем из сознания их настоящие мечты. Приходя к нам, клиенты учатся создавать приключения. Не путать с «находить приключения

на одно место» — это разные вещи. (Смеется). Конечно, это дорогое удовольствие. Участие в одной групповой игре может стоить и 5, и 10 тысяч. Индивидуальная работа всегда выше. Есть варианты и демо-формата в 1,5-2 часа для ознакомления, на них цена от полутора тысяч. Но опять же всё зависит от запроса, с которым к нам приходит человек.

— **А что насчет корпоративных клиентов? Насколько часто к вам обращаются организации?**

— Это самый востребованный на сегодня запрос. Радует, когда руководители понимают, что «Игра — это про быструю результативность, проявленность чувств, приобретение новых навыков и WOW-эффект. Сегодня на рынке преобладают те компании, которые практикуют игрофикацию, используя законы экономики впечатлений: развлечение, обучение, уход от реальности, эстетика. Среди проектов, успешно реализованных на сегодня, — «Финансы и инвестиции» в бизнес-инкубаторе г. Асино; игровой ретрит на Алтае в партнерстве с Андреем Ефремовым; бизнес-игры для корпоративных клиентов в Сбербанке (Красноярск). На ежегодном бизнес-форуме Private Money в Москве при Академии Брайана Трейси проходил турнир для инвесторов за 20 столами. Игровые треки на V юбилейном Семейном образовательном форуме Леонида Агутина (Красная Поляна). Игровые

— **Потрясающие показатели работы. Искренне желаю вам в новом году покорения новых вершин.**

— Спасибо. А я желаю вам и всем читателям «Дорогого» в новом году играючи подходить к жизни и управлять своей реальностью. И всецело наслаждаться этой прекрасной жизнью.

Юлия Юдина — бизнес-наставник, сертифицированный игропрактик, медицинский психолог



ул. Энтузиастов, 35 (1-й этаж) + онлайн.  
Тел. 8-952-175-58-82,  
@gamedecision,  
GameDecision70,  
www.decisiongame.ru





# «Голод» vs «Вегетация»



*Разделение литературы на мужскую и женскую прозу — вопрос традиционно дискуссионный. И в нем всё спорно, начиная с определений. Да и сама я разрываюсь от неопределенности, считая, с одной стороны, что хорошая книга — это в первую очередь хорошая книга, и неважно, какого пола ее авторы, герои и читатели. А с другой стороны, например, искреннее радуюсь мощной отечественной волне книг, написанных именно женщинами и про женщин.*

**М**асла в огонь подлило прочтение подряд двух ярких новинок, о которых можно сказать,

что они прямо жестко таргетированы по гендерному признаку. Это «Голод. Нетолстый роман» Светланы Павловой и «Вегетация» Алексея Иванова. Кажется, что это два эталонных образчика чисто женской и чисто мужской прозы.

Захотелось сравнить их во всех деталях! И вот что получилось.

Начнем с авторов. Очевидно, что на данный момент они относятся к совершенно разным весовым категориям.

Светлана Павлова — дебютантка, молодая выпускница литературных мастерских «Creative Writing School» и «WLAG».



ВАЛЕНТИНА  
БОГАЧЕВА

И это, кстати, тоже интересный момент. Во-первых, как отмечают многие читатели, в тексте Павловой есть что-то немного ученическое, характерное именно для прозы авторов, прошедших современные школы писательского мастерства. Во-вторых, по моему субъективному мнению, активно пишут и потом издаются после таких курсов преимущественно женщины.

Ну, а Алексей Иванов в представлении не нуждается. Это, несомненно, один из самых известных и маститых авторов современной отечественной литературы. В его активе и приличные тиражи изданных книг, и престижные премии, и экранизация большинства написанных романов, и самая настоящая популярность.

Жанры у романов, если и не противоположные, то как минимум очень далекие друг от друга.

«Голод. Нетолстый роман» написан в жанре автофикшена. Это такое сочетание автобиографической и художественной прозы, которое можно даже обозвать псевдоавтобиографией, когда автор часть фактов и эмоций берет из собственной жизни, а часть заполняет традиционным для художественной прозы вымыслом. Например, Светлана Павлова «подарила» героине свое расстройство пищевого поведения (РПП), только заменила реаль-



**ХОРОШАЯ** книга — это в первую очередь хорошая **КНИГА**, и неважно, **КАКОГО** пола ее авторы, герои и **ЧИТАТЕЛИ**.

ную анорексию, которой страдала сама, на булимию, а вот семью и романтического партнера для героини Светлана полностью выдумала.

«Вегетация» — фантастика. Можно сказать, это возвращение Иванова к истокам писательской биографии, ведь в 1990 году он дебютировал именно как фантаст. Если всматриваться в книгу пристальнее, то можно дифференцировать эту фантастику и как постапокалипсис, и как антиутопию. И тот, и другой поджанр традиционно пессимистичные. От постапокалиптики в «Вегетации» — ожившие и

сошедшие с ума машины (чумоходы), разрушенные города, агрессивная среда, от антиутопии — верховенство Китая.

Сюжеты и темы обеих книг в первую очередь определены жанрами.

В романе Павловой героиня Лена — выпускница журфака и покорительница столицы из Астрахани, работает в креативном агентстве, выплачивает ипотеку, постоянно сидит на диете и борется (а точнее подчистую проигрывает) с «зажорами»: «Зажор — он как запой, только углеводы поглощаешь не из водки, а из хлеба и тортов. А сразу после исторгаешь

из себя известными народными способами». Двигателем сюжета становится знакомство героини с мужчиной, который тоже страдает зависимостью, хоть и другой. В фокусе автора чисто психологические вопросы доверия, принятия, преодоления.

Совсем другая динамика в «Вегетации». Роман построен как роуд-муви — это путешествие и приключение бригады лесорубов по мутировавшему лесу. Есть ушлый и циничный бригадир и разношерстная команда, а на пути у них бесконечная череда происшествий — то чумоходы, то жестокие конкуренты, то лешие, то ведьмы, и это не считая внутренних человеческих драм. Несмотря на обилие драк, оружия и мата, в центре можно сказать романтическая история о том, как простой работяга-гопник Серега изо всех сил стремится покорить амбициозную красавицу Маринку, возмечтавшую стать в этом пацанском мире бригадиром лесорубов.

Получается, Павлова смотрит внутрь, исследует внутреннюю травму, искренне сопереживает своей героине. Иванов же смотрит вовне, исследует скорее степень социальной деградации, чем душевные тонкости, беззастенчиво треплет главных героев событиями, попутно размышляя о том, как «на уродстве жизни вырастали поганки бесстыжего обогащения».

Да, сравнивая таким образом два этих романа, можно сказать, что Павлова — это женская проза, а Иванов — мужская. А можно сказать, что и «Голод», и «Вегетация» — просто хорошие романы. И я с одинаковым уважением и увлечением прочтала обе книги и готова их рекомендовать любознательным читателям вне зависимости от пола, возраста и социального положения.

Не избегайте книг, руководствуясь стереотипами! Читайте и делайте собственные выводы.



Прочитать рецензии и обсудить прочитанные книги можно в моем книжном телеграм-канале [@bookstock](#)

**ОЛЬГА БАСАЛЫКО,**

эксперт по обучающим игровым технологиям, сертифицированный игропрактик, тел. 8-913-829-86-89, [algabasaluko](#)

**НАТАЛИЯ БАЙКАЛОВА,**

методист, коуч, педагог по английскому языку English Centre Tomsk, тел. 8-913-815-11-53, [english\\_centre\\_tomsk](#)

**ЕЛЕНА ЗАМЕСОВА,**

руководитель кондитерской-пекарни Madam Choco и компании «Чудо-Печь», тел. 8-909-548-65-69, [madamchoco.ru](#), [pirog.tomsk.ru](#)

**ЕКАТЕРИНА КОШЛЕЦ,**

специалист по развитию бизнеса в бьюти-индустрии, тел. 8-952-803-39-21, [id461160755](#)

**ЕВГЕНИЯ КОЛЯГИНА,**

активный участник сообщества, дефектоскопист в атомной отрасли, тел. 8-963-196-38-84, [id176905616](#)

**ЮЛИЯ ЮДИНА,**

руководитель семейного клуба «Вдохновение», «Школы навыков будущего для детей» и хобби-клуба «Городские наникулы», тел. 8-952-175-58-82, [vdohclub](#)

**ГАЛИНА АГЕЙ,**

руководитель творческого пространства PROSNEGOVIR, инструктор нейрографини, дилер спутникового ТВ, тел. 8-909-539-29-51, [prosnegovik](#)

**МАРИЯ АЛЕКСЕЕНКО,**

нутрициолог, гастроэнтеропрактик, тел. 8-953-924-17-77, [podkontrolom\\_vse](#)

**ЕЛЕНА БОХАН,**

организатор и партнер мероприятий, дипломированный кондитер, тел. 8-923-405-43-58, [bokhan\\_cake](#)

**МАРИНА КУВШИНОВА,**

мотивационный психолог, специалист ДНК-расстановок родовых систем, тел. 8-952-803-01-35, [MarinaKuvshinovapsy](#)



*PRO Женщин — международное женское сообщество, миссия которого — создание среды мотивации и поддержки для самореализации женщин и раскрытия их лидерского потенциала. В сообществе можно расширить представление о своих возможностях в разных сферах жизни и увидеть новые ресурсы, вдохновиться ролевыми моделями PRO Женщин и поверить в свои силы.*



PRO Женщин в Томске появилось в 2016 году и помогло многим женщинам улучшить качество жизни через проявленность в сообществе и создание своих проектов. Основа PRO Женщин — малая группа единомышленниц. Встречи в группах в сообществе проводятся на бесплатной основе. В томском сообществе организуется много полезных открытых встреч: Фестиваль семейных ценностей, День Счастья, бизнес-форумы, творческие вечера, выставки, лидерские встречи и многое другое.

Те, кто был в сообществе и смог проявиться в нем, теперь готовы делиться своим опытом, полученным ими в качестве лидеров, региональных представителей, советников, амбассадоров, менторов, с новыми участницами. В сообществе есть свой кодекс этики: «Проявляем свои лучшие качества, помня, что нас тоже моделируют».

**PRO**  
*Женщин*  
ТОМСК



[pro\\_women\\_tomsk](#)  
[galina\\_agei](#)

С уважением Галина Агей, региональный представитель PRO Женщин в Томске

# Где брать руководителей?



**КИРИЛЛ НАУМЕНКО,**  
основатель компании *k2-analitic*,  
бизнес-консультант,  
«Менеджер года. Алтайский край»,  
«Директор года. Алтайский край»,  
тел. 8-923-725-00-00,  
[naumenko@k2-analitic.com](mailto:naumenko@k2-analitic.com),  
Kirill\_Naumenko\_order

*Этот запрос волнует многих бизнесменов. Наверное, он самый распространенный после вопроса «а где брать хороших сотрудников?» В одной компании мы уже многое сделали: настроили деятельность отдела продаж и отделения по работе с персоналом, завершаем организацию производства. Показатели растут, проблем стало гораздо меньше. Но вот незадача — владельца беспокоит необходимость поиска руководителей.*

Давайте постараемся разобраться и понять, где брать руководителей, какими они должны быть и какие факторы мешают их появлению в компании. Наблюдательный читатель может справедливо заметить: раз вы научились нанимать, так и найдите этих руководителей. Отчасти он будет прав. Но опыт говорит о том, что настоящих подготовленных руководителей на рынке труда днем с огнем не сыщешь. То есть они есть, но их действительно мало. Правда, есть и хорошая новость: в России очень много талантливых людей из которых получаются хорошие профессиональные руководители, нужно им лишь чуть-чуть в этом помочь.

За годы консалтинга я видел, как появлялись хорошие и не очень хорошие

руководители, а также последствия, к которым это приводило. Все эти наблюдения позволяют сделать несколько выводов и помогут вам научиться самим создавать хороших руководителей. Часто потенциальные будущие лидеры уже трудятся в вашей компании, нужно только помочь им проявиться. Надеемся, воспользовавшись нашими рекомендациями, вы сумеете быстро отыскать их в своем коллективе.

## Портрет руководителя

Хороший руководитель — это компетентный сотрудник, который очень хорошо знает свою область деятельности и продемонстрировал это своими высокими результатами. Хороший руководитель четко знает, что он хочет от подразделения (от своих сотрудников), знает, как организовать производство, как организовать работу людей и добиться от них эффективности. А когда сотрудники проявляют

слабость и всячески демонстрируют свою неспособность, хороший руководитель способен помочь сотруднику выйти из зоны комфорта и произвести необходимый продукт. Хороший руководитель сам постоянно обучается и требует того же от своих сотрудников. А если ему пытаются «продать» какую-то несуществующую проблему, то хороший руководитель способен разобраться в ситуации и принять верное решение.

## Критерии отбора

Являются ли описанные выше характеристики качества супермена? Если ли в ваших компаниях люди, из которых могут вырасти хорошие руководители? Если хорошо посмотреть на эти качества, то мы можем сформулировать и критерии, по которым стоит отбирать сотрудников на руководящие посты.

**Первое.** У сотрудника высокие



В России очень много талантливых людей из которых **ПОЛУЧАТСЯ ХОРОШИЕ** руководители, нужно им лишь чуть-чуть в этом **ПОМОЧЬ.**

производственные показатели и он на деле доказал свою компетентность. Сотрудник с низкими показателями будет принимать неверные решения, отдавать неправильные приказы и загубит любое подразделение. Это не происходит быстро (хотя были и такие случаи), но такие люди постепенно, шаг за шагом, принимая одно неверное решение за другим, разрушают вашу компанию.

**Второе.** Сотрудник должен постоянно развиваться и обучаться. Он должен постоянно находиться в поиске новых решений, пытаться привнести в свою деятельность то, что повысит его результативность. Он очень старательно изучает доступный материал, чтобы найти ответы на свои текущие вопросы, успешно пользуется новыми знаниями и делится ими с другими.

**Третье.** Сотрудник доводит дела до конца и не бросает начатый проект, требуя этого и от своих коллег. Про таких часто

говорят «что им больше всех надо». Когда вы видите такого сотрудника, то перед вами будущий руководитель, готовый взять ответственность не только за себя, но и за своих коллег.

Могут быть и другие критерии, но и этих достаточно, чтобы выявить будущего руководителя.

## Умение ставить задачи

Посмотрите на историю создания любого известного продукта, и за ним вы найдете требовательного руководителя, который просто ставил задачу за задачей и добивался их выполнения. Только так можно получить выдающиеся результаты и создать действительно стоящие продукты.

Речь не о жестокости руководителей, а о требовательности и последовательности в управлении. При этом каждый приказ, который отдает руководитель, прежде всего, должен быть разумным. В противном

случае он принесет больше проблем, чем пользы для компании.

Здесь следует добавить, что часто мы не знаем своих реальных способностей. Когда же перед нами появляется трудная задача или слишком высокий уровень требований, мы можем сотворить настоящие чудеса. Весь фокус заключается в том, чтобы не ждать момента, когда нас прижмет к стенке для начала каких-то действий, а постоянно на всех уровнях управления ставить перед сотрудниками реально стоящие задачи и добиваться их исполнения.

Смотрите, какая получается интересная картина: руководитель оценивает ситуацию и принимает решение о необходимости действий по ее улучшению. Ставит задачу перед своими сотрудниками, которые решают ее. В итоге мы наблюдаем рост и развитие компании, но кроме этого, сотрудники начинают себя проявлять, и таким образом мы вновь и вновь создаем настоящих руководителей. Чем больше выполнено подобных задач, тем выше компетентность сотрудников и руководителей, тем выше результаты всей компании. Так что не бойтесь пробовать возвращать лидеров и классных организаторов в своей команде. Это прямой путь к успешному будущему вашего бизнеса.



# Играют все!

*Трансформационные игры, популярность которых растет год от года, можно назвать смесью тренинга, настольной игры и психотерапии. Игропрактик Валерия Фрейзе уверена: игра — отличная возможность получить ответы на свои вопросы. Ведь нарисованный на игровом поле маршрут, по которому мы движемся, кидая кубик, это и есть сложные лабиринты внутри нашего сознания.*

— Меня часто спрашивают: кому помогают такие игры? Из названия ясно, что цель интереснейшего игрового процесса — попытка изменить себя к лучшему, исследуя и оценивая свое прошлое, свои поступки и мотивы. Если у человека в жизни есть неразрешимые ситуации, либо видение определенной проблемы, но он не знает, верное ли оно, трансформационные игры помогут найти ответы на многие вопросы. В играх можно за одну сессию (всего за три-четыре часа) найти свои ограничивающие убеждения и свои выгоды, увидеть свою картину мира, понять, что мешает получить необходимый результат.

Игропрактик сегодня — это полноценная профессия, признанная уже во всем мире. Я пришла в нее через личные перемены. За три года работы над собой и своим мышлением я многое изменила в лучшую сторону в таких сферах жизни, как отношения, финансы, карьера, здоровье. Основываясь на пережитом опыте, решила получить конкретные знания и инструменты, чтобы помогать другим менять их жизни в лучшую сторону.

Чтобы стать для людей опытным проводником и помогающим специалистом, нужно пройти обучение и получить удостоверение установленного образца о повышении квалификации на основании лицензии Министерства образования и науки. Интересный факт: профессия игропрактика включена специалистами Сколково в Атлас профессий будущего.

Выглядит трансформационная игра как привычная нам «настолка» и может проходить как в индивидуальном, так и в групповом формате. В ней есть карты, фишки, тематические поля, отвечающие запросу человека: отношения, финансы, карьера... Любая сфера деятельности исследуется в играх, которые помогают вытащить из подсознания человека его глубинные проблемы.

Результат всегда зависит от двоих. Во-первых, от ведущего, то есть от помогающего специалиста. Игропрактики задают нужные вопросы, ответив на которые, вы получите направление, в котором необходимо двигаться. Мы — сторонние наблюдатели, берущие информацию, анализирующие ее и объясняющие происходящее человеку



## ВАЛЕРИЯ ФРЕЙЗЕ,

игропрактик, игротехник, эксперт по соционике, автор трансформационной игры «МозгаЙог», ведущая израильской коучинговой игры Points of you, основательница студии маникюра и причёсок, визажист-стилист.

понятными словами. Во-вторых, пятьдесят процентов успеха — это ответственность самой личности, ее готовность к трансформациям. Из игры каждый выносит столько, сколько может взять. Кто-то поиграл — и если его сознание не готово на данный момент к каким-то изменениям, в его голову точно никто лезть не будет, это ведь не сеанс психотерапии. А для кого-то это может стать толчком, способным перевернуть жизнь. Несомненный плюс игр и заключается в том, что они гораздо легче и быстрее помогают людям заходить в исследования самого себя и своего мышления.



тел. 8-903-067-30-00,  
 ●valeriya\_freyze,  
 ●socionics\_secrets

ИГРОПРАКТИКИ задают нужные вопросы, ответив на КОТОРЫЕ, вы получите НАПРАВЛЕНИЕ, В КОТОРОМ необходимо двигаться.



## ЛОМОНОСОВ

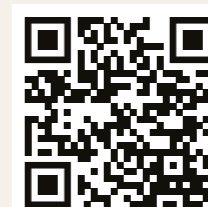
архитектурный дом

Застройщик ООО СЗ «СД-КРАСНОАРМЕЙСКАЯ»

Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Финансирование проекта АО «ДОМ.РФ»



**SD GROUP**  
 SREDA DEVELOPMENT



lomonosov.site

ул. Красноармейская, 144  
 8 (382) 290-99-68

«Славянский базарь»  
приглашает!

## Похмельное меню

Вы сможете попробовать похмельное меню, специально разработанное шеф-поваром для гостей. Приходите побаловать себя в новогодние праздники хмельной закуской и авторской солянкой!



Со 2 января

## Татьянин день

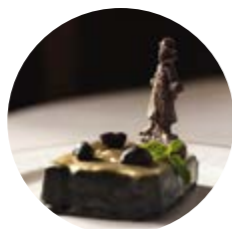
В этот день ресторан «Славянский базарь» поздравляет студентов, а также не забывает про Татьян. Для девушек с этим именем будут приготовлены особенные комплименты.



25 января

## День рождения А. П. Чехова

Время для поздравления с днем рождения А. П. Чехова и вручения памятных сувениров. Конечно, гости обязательно получают и предсказания от Чехова на 2025 год.



29 января

В ФЕВРАЛЕ, КАК И В ЛЮБОМ ДРУГОМ МЕСЯЦЕ, В «СЛАВЯНСКОМ БАЗАРЕ» РАДЫ ВИДЕТЬ ГОСТЕЙ НА ВЕЧЕРАХ ЖИВОЙ МУЗЫКИ, которые проходят по выходным, а также на мастер-классах для детей и взрослых, которые будут анонсированы в телеграм-канале ресторана.

## Гастроужин, посвященный последнему дню Святков

Это коллаборация двух ресторанов — «Славянский базарь» и «Река 827», где шеф-повара и су-шефы обоих заведений будут знакомить гостей с пятью курсами блюд, основанных на идее Рождества и Святков. Гостям будут предложены блюда русской кухни в авторском прочтении в аккомпанементе коктейлей и лимонадов с Сибирским характером. На гастроужине ведущий вечера организует интерактив с гостями и проведет настоящие святочные гадания. Музыкальное сопровождение — Елизавета Родикова (гитара).

17 января



## День святого Валентина

В День святого Валентина для гостей подготовят оригинальные сетов для влюбленных — набор авторских праздничных блюд от шефа.



14 февраля

## День защитника Отечества

Мужская половина гостей при посещении ресторана сможет получить в подарок гастрономический комплимент от кухни.



23 февраля

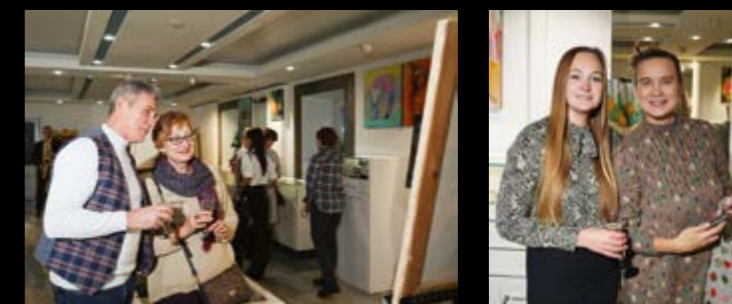


Ресторан «Славянский базарь»,  
пл. Ленина, 10,  
тел. 8 (3822) 90-00-50,  
slavyansky\_bazar



## ВЫСТАВКА ЖИВОПИСИ «ДИАЛОГИ ЦВЕТА И СВЕТА»

В арт-бутике «Русский Шарм» состоялось открытие выставки художника, дизайнера, архитектора Олеси Заика.





## «НОВОГОДНИЙ ПРИЕМ» ДЛЯ ЭКСПЕРТОВ И БЛОГЕРОВ

**5** декабря в Томске состоялось главное светское событие уходящего 2024 года: закрытое мероприятие «Новогодний прием» для экспертов и блогеров нашего города, которое организовали три компании: бутик женской элегантной одежды MAGGIO, премиальный бренд аксессуаров VENERA STORY и винный ресторан «1902».

Более 50 гостей по достоинству оценили подарки от партнера — французского бренда натуральной косметики Л'Окситан, эстетику мероприятия и смогли насладиться нетрадиционным форматом новогоднего праздника: вместо елки и новогодних украшений пространство было оформлено красным светом, морем из французских роз от компании «Клумба» и теплого света свечей, которые создавали атмосферу для душевных разговоров — как одна большая итальянская семья гости провели незабываемый ужин в три подачи с вином и огромным тортом на десерт!

За изысканный ужин были ответственны: шеф-повара ресторана «1902» Захар Барзунов и Андрей Трофимов, сомелье Андрей Шмельёв и шеф-кондитер Владислав Дьяченко. Вечер украсили показы новых коллекций от бренда MAGGIO & VENERA STORY и партнеров: SHUBKA TOMSK, сети оптик «ЖИВОЙ ВЗГЛЯД», MEN'S LOOK. Прием завершил Dj-set от ARINAPOLK. Мероприятие провел ведущий Дмитрий Киселёв. Благодарим за фототчет фотографа Дмитрия Кузьменкова.



# Астропрогноз



Кольцо  
de **CRISOCONO**

## Водолей 20.01 — 18.02

*В январе ожидайте активизации вашей популярности. Вами восхищаются как профессионалом и как человеком. Звезды сулят рабочие поездки, а также путешествие этой зимой. В феврале у вас могут возникнуть идеи для новых проектов, которые привлекут большие финансовые потоки.*



**АЛИНА PROASTRO,**  
астролог [Alina.proastro](https://t.me/Alina.proastro)

### РЫБЫ 19.02 — 20.03

Ваш знак зодиака отличается интуитивным пониманием этого мира. Доверьтесь своему внутреннему голосу и примите решения, которые уже невозможно откладывать. Карьера и семья у вас на первом месте, вы часто забываете о себе и своих потребностях. Дайте себе передохнуть этой зимой, ведь невозможно постоянно делать только вдох.

### ОВЕН 21.03 — 19.04

Январь принесет новые возможности в карьерной сфере, возможно, вам предложат интересный проект или должность. В феврале вы наладите отношения с коллегами, но будьте готовы к компромиссам. Зимой 2025 года лучше остановиться и подвести промежуточные итоги, а начало новых дел перенести на апрель.

### ТЕЛЕЦ 20.04 — 20.05

В начале года вы можете сосредоточиться на обучении и расширении своих горизонтов. Февраль может принести поездки или новые знакомства, способствующие вашему развитию. Продолжайте работать над своим физическим и ментальным здоровьем.

### БЛИЗНЕЦЫ 21.05 — 20.06

Январь может быть временем для анализа финансов. Возможно, стоит пересмотреть бюджет. В феврале будут изменения в личной жизни — новые отношения или углубление существующих. Звезды подталкивают вас на смену статуса или семейного положения в ближайший период.

### РАК 21.06 — 22.07

Для Раков зима 2025 года — это период личной трансформации и смены приоритетов. Вы постепенно обретаете баланс между семьей и работой. Вы становитесь смелее и более открытыми этому миру, на что Вселенная в ответ посылает вам новые возможности для роста и развития.

### ЛЕВ 23.07 — 22.08

В начале года здоровье и физическая активность могут стать для вас приоритетом. Обратите внимание на виды спорта, где есть красивая форма и возможность заработать наградные материалы за

достижения в соревнованиях. В феврале ожидайте усиления социальной активности, вам могут предложить интересные проекты.

### ДЕВА 23.08 — 22.09

Январь будет благоприятным для творческих начинаний и выражения себя. Вам необходимо создавать материальные объекты своими руками. В феврале усиливается внимание к домашним делам и семейным вопросам, возможно, предстоит смена места жительства или поездка.

### ВЕСЫ 23.09 — 22.10

Январь станет временем для общения и налаживания связей. Люди и полезные контакты в вашем случае — это дверь к решению многих задач. В феврале вам может потребоваться сосредоточиться на решении вопросов, связанных с семьей и родственниками. Уделите внимание созданию уюта и теплой атмосферы в своем доме.

### СКОРПИОН 23.10 — 21.11

Январь хорош для работы над финансовыми вопросами, рассмотрите долгосрочные инвестиции. Зимой 2025 вам можно рисковать и пробовать новые способы заработка. В феврале могут возникнуть новые карьерные возможности и предложения о переводе на новое место работы. Не держитесь за старое, новый год — новые начинания!

### СТРЕЛЕЦ 22.11 — 21.12

Январь обещает новые отношения и знакомства. Вы снова испытаете чувство влюбленности: в себя или в нового партнера. В феврале придется уделить внимание коммуникации и налаживанию отношений с окружающими. Далеко не все из ваших друзей и приятелей поддерживают вас в вопросах изменений в личной жизни.

### КОЗЕРОГ 22.12 — 19.01

Январь может принести возможности для уединения и осмысления. Благоприятным решением станет времяпрепровождение в загородном доме в лесу. В феврале стоит сосредоточиться на вопросах здоровья, и в качестве профилактики различных хронических заболеваний — больше гулять на свежем воздухе.

Дорогие друзья! Поздравляем вас  
С Новым годом и Рождеством!

*Пусть мечты будут  
путеводными звездами  
ваших путешествий!*

С любовью, коллектив «Тезаурум-Трэвл»



**АВИАКАССА, ТУРИЗМ** Томск, пр. Кирова, 39. Тел.: +7 (3822) 56 06 05, 20 25 04, 55 68 72  
 [tezaurum](https://t.me/tezaurum), [bilet@tezaurum.tomsk.ru](mailto:bilet@tezaurum.tomsk.ru), [tezaurum-tomsk.ru](https://tezaurum-tomsk.ru)



## ПОДАРКИ

Компания ростовых кукол «**Потопыч**», пер. Плеханова, 11, тел.: 8-800-551-69-68, +7-952-886-28-46, potaph.com/ Арт-бутик «**Русский Шарм**», ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33 / Сеть бутиков чая, кофе и сладостей «**Утро здесь**», ул. Учебная, 38, тел. 8-923-457-95-79, ул. Гагарина, 2 а, тел. 8-923-428-67-34, utrozdes.ru / Цветочный салон «**Розы от Морозовой**», ул. Красноармейская, 103 б, тел.: 55-75-11, 8-913-811-75-11, vk.com/morozovatomsk, t.me/rozyotmorozovoy



## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Студия стиля «**Kira u Я**», ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРЦ «Лето», тел. +7-913-870-22-23, t.me/kirastyletsk / Ювелирный салон «**Sbleskom**», пр. Ленина, 72, sbleskom.ru, vk.com/sbleskomru / Магазин детской дизайнерской одежды российского производства «**STILNYASHKA**», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж), stilnyashka.com / Женская одежда «**Онамалия**», ул. Беленца 9/1 (3-й подъезд, 4-й этаж), WA 8-999-620-1177, onamalia.ru, vk.com/onamalia\_ru



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Лаборатория косметики **Arkadia**, ул. Р. Люксембург, 19 (4-й офисный подъезд, оф. 2), тел. 8-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Компания

«**Премиум K&M**» официальный дистрибьютор Janssen cosmetics, тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35, vk.com/janssentomsk, t.me/PremiumKM\_Tomsk, ул. Красноармейская, 126, офис 139 / Косметологическая клиника «**LANTANA**», ул. Усова, 27 а / Премиальный фитнес-клуб «**Marten**», пр. Кирова, 5, стр. 13, гастрохолл «Лампочка», тел. 8 (3822) 73-23-11, vk.com/martenfitness, martenfitness.ru / **Студия красоты Ксении Хмелевской**, пер. 1905 года, 8/1, тел. 97-96-72, kseniyasalon.ru / «**Центр репродуктивного здоровья доктора Спириной**», пр. Фрунзе, 39, тел. 799-200, drspirina.ru / ЛКЦ «**Рефлекс**», ул. Герцена, 68, стр. 2, тел.: 50-40-66, 8-913-889-40-22, nevrolog-reflex.tomsk.ru / Визажист, стилист по прическам, курсы «Макияж для себя» **Наталья Арнягина**, тел. 8-923-436-79-10, vk.com/arnyangina / Визажист, стилист по прическам **Мария Чернявская**, Студия Beauty Team, ул. Кулева, 26 (вход со стороны ул. Учебной, 3-й этаж), оф. 302, тел. 8-909-539-22-59, vk.com/mariyachernyavskaya / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Стоматологический центр «**Миродент**», ул. Марины Цветаевой, 30, тел. 97-70-33; ул. Солнечная 17, miro-dent.com / Сеть стоматологий «**COSMODENT**», пр. Фрунзе, 16, тел. 48-44-48, Иркутский тр., 5, тел. 48-13-61, cosmodent.su, vk.com/cosmodent



## ДОМ, ИНТЕРЬЕР

Интерьерный салон «**Интерьерум**», ул. Лебедева, 57, тел.: 44-70-53, 44-70-56, 8-800-101-70-54, vk.com/interieroom



## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Усадьба «**Шансон**», ул. Мичурина, 88/2, тел.: 22-01-44, 220-880, 8-903-955-08-80, shanson-tomsk.ru / Ресторан «**Река 827**», пер. Кооперативный, 2, тел.: 90-20-20, 8-913-819-00-70, vk.com/reka827



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Торгово-строительная компания «**Орс 70**», пр. Фрунзе, 94, тел.: 210-610, 8-991-391-78-39, ors70.ru / Креативное бизнес-пространство «**Ярд**», пр. Комсомольский, 48, тел. 8-913-844-50-50, t.me/yard2024 / Консалтинговая компания «**Atlanta Consulting**», ул. Пушкина, 52 е, 4 офис, тел. 22-32-24, atlanta-group.ru, vk.com/atlanta.consulting / Фотограф **Анастасия Сударчикова**, тел. 8-913-820-23-85, vk.com/snprophoto.vk.com/a.sudarchikova, snpro-photo.ru / Компания «**Сибэнергомонтэж**», ул. Льва Толстого, 38/4, тел.: 8-953-916-66-89, 8-913-801-96-12, vk.com/public221421975 / Тюнинг-студия «**Sivirinov Car Studio**», ул. Сибирская, 111 б, тел. 23-22-00, t.me/+79095432200 / НПО «**Ретон**», ул. Мокрушина, 9, стр. 15, тел.: 23-69-00, 8-800-222-69-00, retona.ru / Модельное агентство «**Profashion**

», тел. 8-913-850-34-40 / Студия вокала «**Голос**», пр. Кирова, 23, ул. Пушкина, 32 а, тел. 50-16-50, WA: 8-983-341-01-01, golostomsk.ru / Детское модельное агентство «**MAC KIDS**», ул. Красноармейская, 101 а (4-й этаж), ТЦ «Красный экспресс», тел. 977-838, WA: 8-923-424-42-32, vk.com/makkidstomsk / Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Женское сообщество «**PRO Женщины**», vk.com/pro\_women\_tomsk, vk.com/galina\_agei / **Юлия Юдина**, бизнес-наставник, сертифицированный игропрактик, медицинский психолог, ул. Энтузиастов, 35 (1-й этаж) тел. 8-952-175-58-82, vk.com/gamedecision, t.me/GameDecision70, decisiongame.ru / **Валерия Фрейзе**, игропрактик, игротехник, эксперт по соционике, автор трансформационной игры «МозгоЙог», ведущая израильской коучинговой игры Points of you, основатель студии макияжа и причесок, визажист-стилист, тел. 8-903-067-30-00, t.me/valeriya\_freyze, t.me/socionics\_secrets / Туристическое агентство «**Tezaurum travel**», пр. Кирова, 39, тел.: 56-06-05, 20-25-04, 55-68-72, t.me/tezaurum, tezaurum-tomsk.ru, билет@tezaurum.tomsk.ru / Автошкола «**Автотех**», тел.: 30-34-75, 65-31-16, avtotex.tomsk.ru



ул. Мичурина, 88/2  
тел.: 22-01-44  
restoranshanson  
shanson-tomsk.ru

## Усадьба «Шансон» — это идеальное место в Томске для различных видов отдыха

Более 20 лет мы помогаем клиентам провести свадебное торжество, день рождения, корпоративное мероприятие.



Бассейн



Гостиница

3 банкетных зала



Номер Люкс и оформление зала для молодоженов в подарок!



## АВТОШКОЛА «АВТОТЕХ» — УВЕРЕННОЕ ВОЖДЕНИЕ БЕЗ СТРЕССА!

### Обучение вождению категории «В» (автомобиль)

- ✓ гибкий формат обучения по теории: онлайн или в учебном классе
- ✓ ежемесячный набор учебных групп
- ✓ занятия по теории 4 раза в неделю с томским опытным преподавателем
- ✓ занятия в утренних, вечерних или воскресных группах
- ✓ правила объясняются на примерах томских дорог
- ✓ автомат или механика — на ваш выбор
- ✓ начало вождения рядом с вами из разных частей города

### Обучение вождению категории «А» (мотоцикл)

- ✓ полный курс теории за один месяц: онлайн или в учебном классе
- ✓ вождение и экзамены с апреля по октябрь
- ✓ автодром в черте города
- ✓ вождение по будням и на выходных
- ✓ современные мотоциклы Vaiaj 150 м
- ✓ на чем учишься, на том и сдаешь экзамены



## УЧИТЕСЬ У ПРОФЕССИОНАЛОВ

**24** программы дополнительного профессионального образования в области автотранспорта для предприятий



- ✓ Водители, занимающиеся перевозкой опасных грузов
- ✓ Консультанты по вопросам безопасности перевозки опасных грузов автотранспортом
- ✓ Руководители и специалисты по безопасности дорожного движения
- ✓ Диспетчеры автомобильного и городского наземного транспорта
- ✓ Контролеры технического состояния автомобилей
- ✓ Ежегодный техминимум для водителей

**>30 лет**

опыта обучения водителей в Томске



Постоянный набор и начало обучения в ближайшие дни



Отработка экзаменационных маршрутов



Опытные инструкторы с отличными результатами и отзывами



Три учебных класса в разных районах города



Автодром в черте города для комфортных практических занятий



Современный автопарк (95% иномарок)



Написать в Whatsapp

Главный офис:

ул. Кузнечный взвоз, 14

30-34-75, +7-923-406-03-94

avtotexfans

*Первая*  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

# ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХОЛЕЦИСТИТА

☎ 651-650 [www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru) пер. Макушина, 14 б 📍 [chastna1](https://yandex.ru/maps/org/chastnaya_klinika/)

Желчный пузырь — это маленький грушевидный мешочек под печенью, основной функцией которого является хранение желчи. Но в силу разных обстоятельств — генетических либо появившихся под влиянием образа и условий жизни — в нем могут образовываться камни.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ