ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

ИЮЛЬ-АВГУСТ 2021
ТОМСК

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ
НАТАЛЬЯ ШИШКИНА

ПЕШКОМ ПО ВОДЕ
7 ПРАВИЛ SUP-БОРДИНГА

ЛЕТО В ГОРОДЕ
ПЛАТЬЯ-СЕТКИ, ТИНТЫ ДЛЯ ТЕЛА И ВЕЧЕРА НА ЛЕТНИХ ВЕРАНДАХ

16+

4609579001010
рекламное издание

SALE SALE SALE SALE

Luxury
Kashemir

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

DIEGO M MILANO

DUNO

carlavì

Все мы бесконечно жалуемся на стресс. Стресс бывает даже у волос и кожи – целые научные лаборатории трудятся над тем, чтобы снизить его уровень.

Да что там - стресс бывает даже у нашей кошки! Ветеринар усмехается, говорит, что все хозяева уверены, будто создали своим питомцам райские условия. А вот ушли вы на вечеринку, вернулись домой под утро – а кошке впору скорую вызывать. Ведь ваша квартира – ее маленькая вселенная, и если привычный ход вещей нарушается даже в мелочах, для нее это – серьезный стресс. В итоге у нас в квартире в нескольких местах включены в розетки похожие на средство от комаров распылители кошачьих феромонов. Ветеринар прописал. Легкие феромоны успокаивают нашу красавицу и никак не влияют на человека.

А вот, может быть, было бы неплохо иметь под рукой что-то подобное и абсолютно безвредное. Ведь уровень стресса вокруг, а вместе с ним и агрессии, в самом деле местами зашкаливает. Недавно я посмотрела новый фильм с Расселом Кроу, «Неистовый» – больше никогда не буду нервно сигналить зазевавшемуся на светофоре водителю. Себе дороже.

И ужинать, кстати, тоже больше не буду, посмотрев на то, что сделалось с Кроу - бывшим гладиатором. Тем более, что наконец-то пришло лето. Хочется порхать бабочкой и пожелать всем, чтобы июльская жара накаляла только любовные страсти, а все мы расслабились на солнышке и были добрее друг к другу.

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

ТЦ ФОРУМ, пр. Фрунзе, 90, тел. 8-961-098-19-33, @russkiysharm
Русский Шарм

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

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

РЕДАКЦИЯ
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

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

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:
Барнаул, Благовещенск, Владивосток, Воронеж, Иркутск, Казань, Кемерово, Краснодар, Красноярск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Пенза, Самара, Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Тольятти, Томск, Ульяновск, Хабаровск, Ярославль

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 б
tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,
www.facebook.com/dorogoevtomske, vk.com/dorogoeydovolstvietomsk,
@dorogoe_tomsk, twitter.com/DorogoeT,
www.pinterest.ru/dorogoetomsk/

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

Учредитель: ООО «БрендНейм». Журнал «Дорогое удовольствие в Томске» зарегистрирован как рекламное издание в Управлении Роскомнадзора по Томской области.
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 70-00205 от 29 июня 2011 года.
Редакция ООО «Медиа пресс 2000» юр. адрес редакции, издателя: 634061, г. Томск, ул. Герцена, 72 б. Главный редактор: Альтмаер Наталья Александровна.
Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630102, г. Новосибирск, Зыряновская, 63, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru
Дата выхода в свет 7 июля 2021 года. № 7-8 (141). Тираж 2 500 экземпляров.
Цена свободная. При цитировании материалов ссылка на журнал обязательна. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Товары народного потребления подлежат обязательной сертификации. Информационная продукция 16+.

ТКАНИ • ПОРТЬЕРЫ • ФУРНИТУРА • ТОВАРЫ ДЛЯ РУКОДЕЛИЯ

Сеть магазинов «Белая роза», ул. Сергея Лазо, 16, пр. Ленина, 157, ул. Учебная, 22 а, стр. 1,
ул. Красноармейская, 143, ул. Елизаровых, 93 (2-й этаж), ул. 79-й Гв. Дивизии, 13 а.
г. Северск, пр. Коммунистический, 122, единый тел. 90-30-40

ОТ РЕДАКТОРА

«Сегодня на первый план выходит наша личная “емкость”», — сказал мне один очень продвинутый HR-специалист. И мы пустились в рассуждения, из которых я вынесла следующее:

1. Быть профессионалом сегодня в тренде. То, чем ты занимаешься, должно быть твоей миссией и твоим призванием. Ты должен быть высококлассным специалистом в своей области и быть хорошо подготовлен для работы в этой сфере, иметь навыки и квалификацию. Интересно, что слово происходит от латинского profess — кляться, обещать. Из серии «Торжественно клянемся…» Мне очень нравится этот тренд. Я сама стараюсь окружать себя и в жизни, и на работе только профессионалами, доверять им и доверяться.

2. Вдвойне ценны профессионалы с прокачанными так называемыми мягкими навыками — soft skills. Вот самые актуальные из них по данным на 2020 год: творческое мышление, сила убеждения, эмоциональный интеллект, активное обучение, умение вести переговоры, информационная грамотность, клиентоориентированность, устная коммуникация, умение решать сложные задачи, операционная грамотность и тайм-менеджмент. Ну, это уже талантища и особо редкие экземпляры.

В интервью с героиней нашей летней обложки Натальей Шишкиной мы тоже много говорили о профессионализме. Для меня Наталья является его воплощением, и я искренне рада за пациентов ее медицинских центров (в число которых вхожу сама), потому что четкое, мудрое видение и осознанный подход руководителя делает их путь к здоровью максимально комфортным.

Профессиональных вам успехов, дорогие читатели!

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

стр. 72

64

стр. 65

Топы-бра и бикини, выполненные в технике кроше легки на подъем и прекрасно находят общий язык с платьями, комбинезонами или брюками на низкой талии и туникой сверху. А еще отлично смотрятся не только на пляже, но и в городе, и ко всему прочему не теряют популярности из одного летнего сезона в другой.

Июль-август 2021

ФРЕШ

6 Письмо редактора

ЛЮДИ

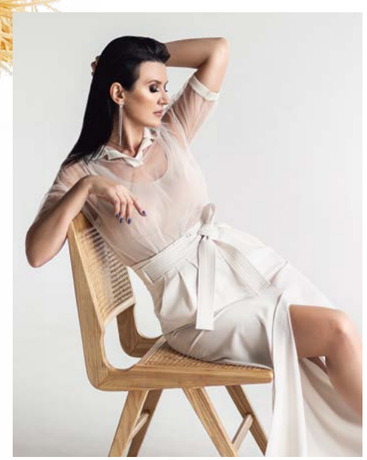
16 Лицо с обложки
Осознанный выбор

36 Фотопроект
Women Power

44 Гость
Александр Цыпкин

48 Профессия месяца
Психолог Наталья Возлюбленных

49 Спецпроект
Фотопрогулки с «Дорогим»



На обложке: Наталья Шишкина
Образы: @anteprima.ru
Украшения: @russkiysharm
Фотограф: Алексей Новопашин @nowopashin
Muah: Катерина Кабанец @katerina.kabanets

SDOMA®
ТЕКСТИЛЬ И ДЕКОР

Ваш поиск идеального постельного белья заканчивается здесь

Разработка дизайна и пошив по вашим размерам из итальянских натуральных тканей под стиль вашего интерьера с деталями, отражающими ваш характер.

ул. А. Иванова, 3
iamhome.pro
@iamhomeofficial

Июль-август 2021

LOOK&STYLE

62 Обзор
В пене дней

BODY&BEAUTY

72 Тема сезона
Яркое лето

84 Сделано в России
Много труда и немного магии

94 Новинка
Пешком по воде

HOME&DESIGN

98 Вдохновение
Максималистам здесь не место

FUN&TOYS

108 Детский спецпроект
#ДОРОГОЕДЕТЯМ

126 Кто куда

130 Знать места
Лето в городе

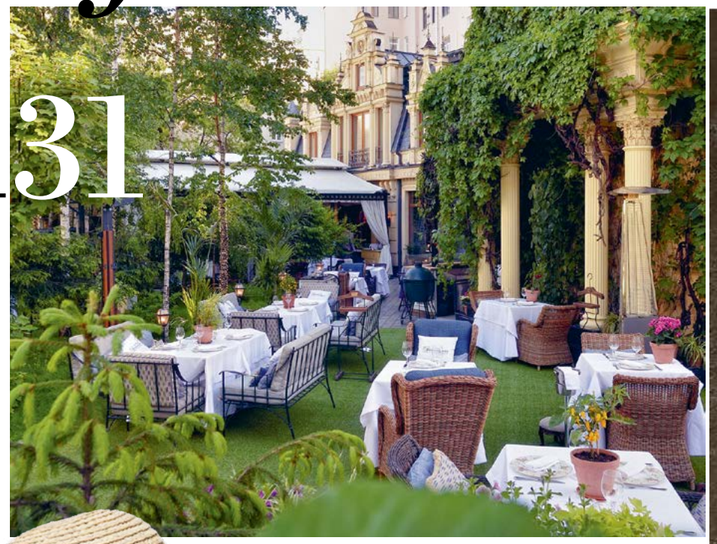
В каждом номере

138 Инставизитки

141 События

142 Гороскоп

143 Модные адреса



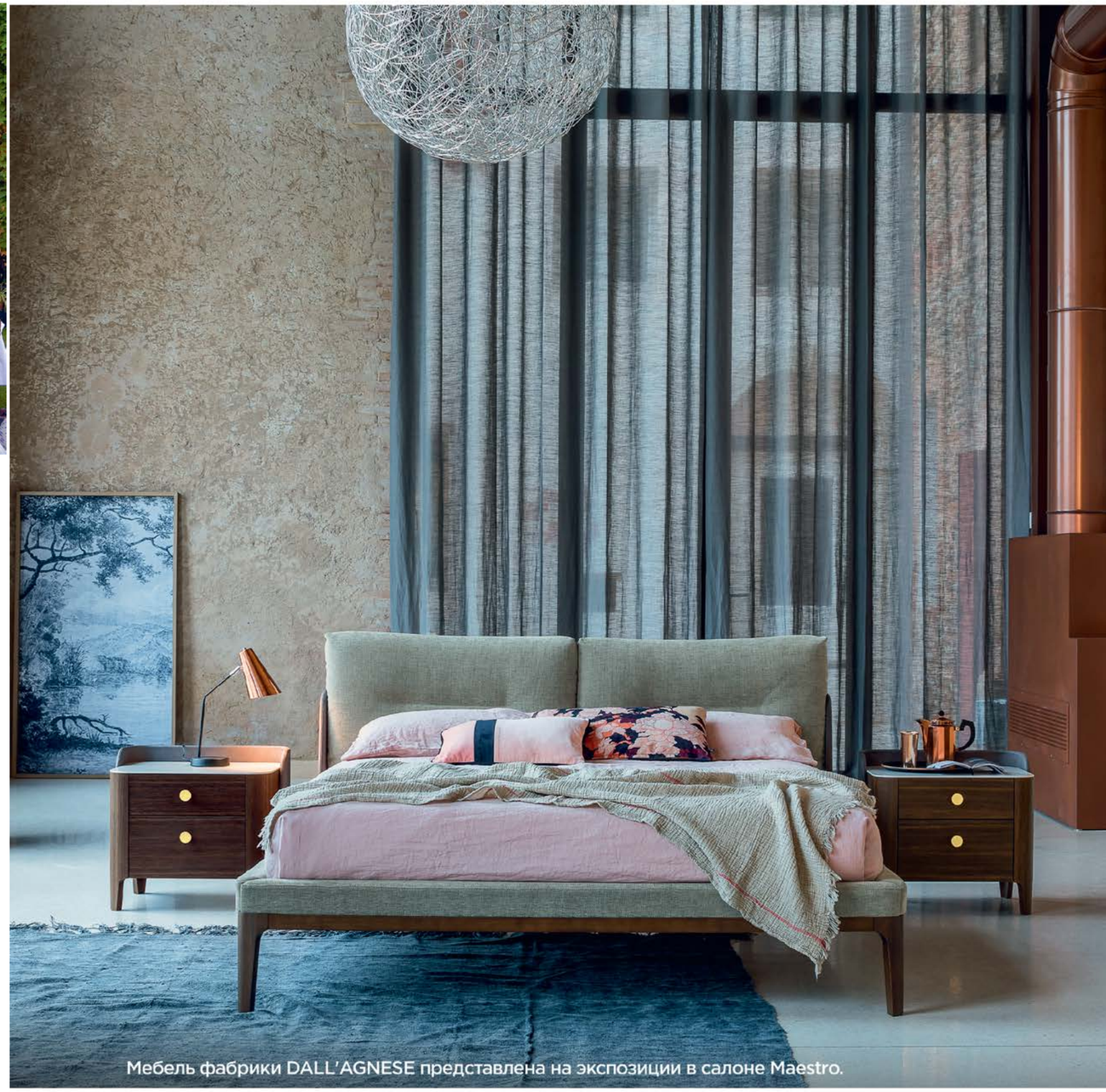
131

стр. 65

73

стр. 64

Atmosfera senza tempo



MAESTRO 96
Interior salon

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

maestro.tomsk.ru
maestro_tomsk

DALL'AGNESE

*Вневременная атмосфера

СПОРТИВНЫЙ ХАРАКТЕР

Aston Martin представил лимитированную серию из 88 автомобилей V12 Speedster. Новая модель продолжает традиции DBR1, самой успешной гоночной машины Aston Martin, триумфатора гонок «24 часа Ле-Мана» и «1000 км Нюрбургринга» 1957 - 1959 годов. Новый вариант знаменитого двигателя твин-турбо V12 объемом 5,2-литра позволяет V12 Speedster разгоняться с места до 100 км/час за 3,4 секунды – серьезный результат для автомобиля без крыши и лобового стекла.

ПО ЗАКОНАМ АЭРОДИНАМИКИ

Основанная в 2005 году компания MB&F – первая в мире лаборатория по созданию концепт-часов –представила новую модель Horological Machine N°9. Необычная форма корпуса этих часов вдохновлена автомобильным и авиационным дизайном 40-50-х годов и отвечает законам аэродинамики, а их элегантный механизм заключен в прозрачную капсулу из сапфирового стекла.

СИЛА ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Уловив женскую энергию преображения и обратив ее в один из своих самых узнаваемых символов – чарующую Serpenti, сегодня Bvlgari чествует метаморфозы легендарной змеи запуском кампании коллекции очков 2021 года. Модель Serpenti True Colours в ультралегкой круглой или шестиугольной металлической оправе с эмалевым «чешуйчатым» декором идеально сочетает пленительные геометричные линии с броскими оттенками. Ничто не помешает женскому стремлению к новым приключениям и бесконечным переменам!

ТАНЦУЮЩИЕ БРИЛЛИАНТЫ

Подвижные бриллианты давно стали символом ювелирного Дома Chopard. Сегодня специалисты мастерских Chopard Haute Joiallerie украсили ими три оригинальные ювелирные модели часов из 18-каратного белого «этичного» золота с бриллиантами и сапфирами. Вокруг циферблата кружатся пять подвижных бриллиантов, бесконечно отражая свет, играющий на его гранях. Часы снабжены сочетающимся по цвету атласным ремешком.

Осознанный выбор

Предельная честность и искренняя заинтересованность в результате. Душевность и открытость. Высокий уровень эмпатии и желание приносить пользу. Наша героиня словно создана для того, чтобы заниматься медициной. Будучи директором и собственником бизнеса, Наталья Шишкина, героиня обложки летнего номера, смогла выстроить наиболее эффективную модель управления, считая, что помимо решения стратегических вопросов, должна максимально полно вникать во все чисто медицинские проблемы.

Текст: Наталья Альтмаер

— Наталья, самое интересное в вашей истории то, что базово, по образованию, вы далеки от медицины. Как случилось так, что вы стали руководителем крупнейших медицинских центров?

— В медицину меня привела очень сильная внутренняя мотивация. Я зацепилась за конкретный метод лечения, который в свое время мне помог. Именно через свой личный результат, через веру в эту методику я пришла к открытию центров. И именно это позволяет мне быть максимально убедительной в общении не только с нашими пациентами, а в принципе со всеми людьми, когда речь заходит о врачах или методах лечения. Я окончила экономический факультет ТГУ по специальности «Финансы и кредит» и всю жизнь любила работу с документами и цифрами. Причем к выбору профессии подошла крайне осознанно. Это решение не было спонтанным, я с детства знала, что моя жизнь будет связана с коммуникациями, деньгами и документами. В свое время я приняла участие в отборе на позицию эксперта по программе поддержки малого и среднего бизнеса от Европейского Банка Реконструкции и Развития. Отбор проводила, как сейчас помню, Людмила Даузе, немка, которая на тот момент являлась представителем ЕБРР в Томске. Я ей очень благодарна за то, что в совсем зеленой и неопытной девочке она смогла разглядеть будущего Управляющего банком и взяла меня на работу.

Это был самый лучший период в моей жизни, правда! Я была молода, амбициозна и успешно строила свою карьеру. Кстати, до сих пор храню свой первый заработанный доллар. Это мой денежный талисман, и он всегда со мной в кошельке.

По гороскопу я Близнецы, а это говорит обо всем. Я очень коммуникабельный человек с отличной интуицией, поэтому у меня легко получалось выстраивать хорошие отношения как с коллегами, так и с клиентами. Сейчас похвастаюсь, но филиал «Банка Интеза» в Томске при моем управлении всегда отличался самой низкой просрочкой в кредитном портфеле по России — меньше 5%. Я точно знала, кто вернет кредит, а кто нет.

Мне свойственен демократичный стиль общения — и в жизни, и на работе. Я против авторитарного стиля и всегда за диалог. Руководитель тоже может ошибаться, поэтому я всегда готова выслушать другое мнение, но решение принимаю самостоятельно. Несколько раз меня приглашали переехать в Москву, другие города, так сказать, на «повышение», но, честно признаюсь, я боялась потеряться в большом городе. Всегда казалось, что нужно еще поднабраться опыта, экспертности, поэтому предпочла остаться в Томске и строить свою карьеру

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

Образы: @anteprima.ru
Украшения: @russkiysharm
Фотограф: Алексей Новопашин @nowopashin
Muah: Катерина Кабанец @katerina.kabanets

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ

здесь. И у меня это отлично получилось, несмотря на стресс и постоянные командировки, которые являются неотъемлемой частью работы управляющего банком.

— Одним словом, идеальная история успеха… А что же случилось потом?

— Потом начались проблемы со здоровьем, которые меня и «выкинули» из области финансов в сферу медицины. Я ведь никогда раньше не ходила по врачам и реально не понимала, как работает эта система, точнее, почему она не работает для пациента должным образом. Привыкнув решать проблемы клиентов, которые приходили к нам в банк, я столкнулась с тем, что, обратившись в клинику, увидела: мои проблемы никому не интересны, и отношение ко мне формальное. Я попала в обычный человеческий конвейер. Мой прием длился всего 15 минут, в течение которых врач поставил диагноз, связанный с щитовидной железой, расписал лечение, назначив прием гормонального препарата, даже не объяснив мне опасность моего заболевания. Я начала со свойственной мне скрупулезностью копаться сама и обнаружила, что у него могут быть серьезные последствия, если не предпринять правильных шагов. Сама искала пути решения, альтернативные методы лечения, новые исследования и наработки. Так я наткнулась на СКЭНАР-терапию и познакомилась с доктором Константином Владимировичем Никитиным. Конечно, поначалу восприняла этот метод крайне скептически. Поэтому мне очень понятно отношение пациентов, которые никогда не сталкивались со СКЭНАРом, не изучали его суть. Сама я поверила в него только тогда, когда у меня пошла положительная динамика. Честно, поначалу была в шоке и не верила данным новых анализов. Но что, если не результат, является самым важным критерием для любого пациента?

— Наверное, тогда к вам пришло желание открыть свой центр СКЭНАР-терапии?

— Да, я подумала, что нужно создать такую клинику в Томске. Почему еще никто до меня этого не сделал? Мне хотелось в буквальном смысле кричать на каждом углу о том, насколько хорош и эффективен этот метод. Хотелось создать не кабинет, а именно клинику под началом доктора Никитина, методики которого могли помочь огромному числу пациентов. Было решено открыть медицинское учреждение в демократичном сегменте, без роскошного ремонта, чтобы люди не боялись к нам заходить, ведь главное не это, а метод и руки доктора. Признаться, я была уверена на 100 %, что люди просто потоком пойдут в наш центр, но это оказалось не совсем так. Нас не знали, нам не доверяли, пациентам проще было выпить таблетку. Мы взяли на себя миссию по популяризации СКЭНАР-терапии, по информированию пациентов, и когда начали появляться первые результаты, заработало сарафанное радио.

— И зная вас, несложно догадаться, что остановиться вы уже не могли…

— Да, процесс, что называется, пошел. (Улыбается.) Когда СКЭНАР-направление начало действовать в полную силу, мы задумались над тем, чтобы предложить населению целый комплекс медицинских услуг и процедур. Так было создано отделение вегето-резонансной терапии, установлено оборудование РЕДКОРД, появились СКЭНАР-косметология, массаж. А уже после этого пришло понимание, что подход к лечению пациента должен быть максимально комплексным. Зачем нам терять пациентов, которые признают только классическую медицину? И тогда мы открыли еще одну клинику с традиционным составом врачей — «Терра Медика». Хотя в любом случае наш подход всегда был и остается интегративным, включающим в себя применение традиционных и альтернативных методов лечения. Именно такой синтез может выдавать потрясающие результаты. Задача каждого нашего специалиста — комплексно посмотреть на организм человека, а не заниматься лечением одного органа. Все наши врачи с отличной репутацией, люди думающие, которым небезразлична судьба каждого пациента.

Наш подход всегда был и остается ИНТЕГРАТИВНЫМ, включающим в себя применение традиционных и альтернативных методов лечения. Именно такой СИНТЕЗ может выдавать потрясающие РЕЗУЛЬТАТЫ.

— Получается, что в медицину вас привела именно внутренняя мотивация, аналитический склад ума, желание разобраться с проблемой, добраться до сути…

— Да, и я благодарна за это банковской сфере. Это была серьезная школа, которая помогла мне окончательно сформироваться и стать такой, какая я есть. И впоследствии позволила определиться с направлением, которым я хотела бы заниматься в жизни. Это и есть медицина и руководство клиниками. А еще, думаю, у меня это заложено в характере, и спасибо за это моей маме. (Улыбается.) Она очень сильный человек, волевая женщина. Помимо твердости, упорства, целеустремленности, которые мне достались от нее, у меня есть некая природная любознательность...

— …которая и заставила вас с головой погрузиться в сугубо медицинские сферы?

— Получается так. (Улыбается.) Мне невероятно интересно говорить с нашими докторами, набираться от них опыта, при-

слушиваться к их мнению, вникать в клиническую картину того или иного пациента. Мне важно понимать, как «каша варится», и иметь возможность общаться с нашими пациентами на простом и понятном для них уровне, транслировать на бытовой язык сложные медицинские вещи. Я вижу в этом свою миссию, если хотите. Бизнес — это ведь не только про зарабатывание денег. Это и про желание приносить пользу. Я бы не смогла просто что-то продавать, например. Да, возможно, я могла бы зарабатывать гораздо большие деньги, но для меня это далеко не главное. Для меня важно, чтобы пациенты вы-здо-рав-ли-ва-ли, причем без применения лекарств и без риска для здоровья.

— Чем вы наполняете себя, чтобы быть всегда активной и энергичной?

— Быть к концу дня как выжатый лимон или беспричинно впадать в депрессию — я никогда этим не страдала. Я умею радоваться незначительным вещам. Так, каждый день, в обед, и это моя маленькая традиция, я заезжаю в кофейню и беру американо с самыми жирными сливками, и даже это меня уже наполняет, и я счастлива. (Улыбается.) Я вообще самодостаточный человек, мне нескучно с самой собой, рада побыть в одиночестве, несмотря на свою общительность. А знаете, в чем секрет? Я просто люблю себя. Мне кажется, чаще всего страдают от депрессий те люди, которые не могут этому научиться. Важно пробудить в себе это чувство, научиться думать и заботиться о себе, получать удовольствие от жизни. Это вовсе не значит, что вы будете эгоистично заняты только собственной персоной с утра до ночи. У вас обязательно появится время на семью, на детей, обожаемых котиков, дорогих сердцу друзей. (Улыбается.)

Что еще наполняет? Конечно, путешествия! Не люблю путешествовать одна, мне всегда хочется делиться впечатлениями и эмоциями со своей семьей, поэтому мы ездим всегда вместе. Мне нравится в поездках «ловить» какие-то фишки, черпать идеи, которые потом я могу применить в бизнесе и в жизни. В путешествиях предпочитаю много ходить пешком — обуваю кроссовки и вперед! Но и морской отдых мне тоже доставляет огромное удовольствие. Я научилась жить в моменте и ценить возможности, которые дает мне жизнь.

— Какими принципами вы руководствуетесь в воспитании своего сына?

— В моем детстве все было строго, даже с ремнем, но я отлично понимаю: с современными детьми так не получится, с ними нужно учиться разговаривать и договариваться, не надо делать никаких резких движений в их сторону. Сегодня принцип «надавить авторитетом» просто не работает. И я стараюсь со своим сыном идти именно по такому пути. Безусловная родительская любовь, доверие, умение найти общий язык — вот для меня основа воспитания. Я не хочу быть мамой-наседкой, гиперопека своего ребенка мне не свойственна. Саша уже взрослый, пошел в 8-й класс. Вижу, что он абсолютно самостоятельный парень, и рада этому.

— Какую роль играют в вашей жизни друзья?

— Поболтать ни о чем для меня не составит труда, но теплое, настоящее и искреннее, дружеское общение — совсем другое дело. Я очень ценю своих друзей, с которыми можно поделиться самым сокровенным. Для меня друг — это человек, который может сказать мне правду, какой бы она ни была. Но и мои друзья знают, что я тоже человек прямолинейный. Если что, не промолчу, выскажу свое мнение как есть и за спиной (при этом мило улыбаясь в глаза) шушукаться не буду. Это не мое. В отношениях с друзьями не должно быть фальши, они всегда в некотором роде психотерапевты, которые могут выслушать и дать дельный совет. Я всегда думала, что настоящие друзья появляются в детстве и идут с тобой по жизни, но оказалось, что их можно обрести и во взрослом возрасте. Благодарна судьбе, что такие люди есть рядом со мной.

— Вы занимаетесь благотворительностью. Что вам это дает?

— Это мое осознанное решение. Раньше, скажу честно, к благотворительности я относилась крайне негативно из-за многочисленных мошенников, которые собирали деньги на несуществующих больных детей. Я пришла к благотворительности именно через медицину, столкнувшись с большим количеством маленьких пациентов, которые болеют, мучаются. Возможно, во мне более глубоко развилось чувство сострадания. Пришло осознание, что я хочу помогать, что этого требует душа. А дальше всё пошло как-то само собой. Я вошла в попечительский совет фонда «Вселенная детям», также помогаю приютам для животных. Но я не люблю помогать в никуда. Например, просто перечислить деньги собачьему приюту — это неправильно, на мой взгляд. Я помогаю конкретной собаке, оплачиваю приезд ветеринара, покупаю ей корм. Помощь должна быть адресная, точечная.

— Наталья, что в планах?

— У нас разработана глобальная бизнес-концепция. В ближайшем будущем мы будем объединять две клиники («СКЭНАР Прайд» и «Терра Медика») в одну, чтобы быть максимально удобными для пациентов. Мы зарегистрировали свой товарный знак — наше красивое дерево, и впереди у нас долгий путь ребрендинга. Сейчас развиваем тему репродукции (очень актуальная проблема на сегодняшний день) и ведения беременности, а также лицензируем детскую педиатрию. Мы нацелены на то, чтобы и в дальнейшем реализовывать и усиливать индивидуальный подход к каждому пациенту: проникаться его проблемой, уделять ему столько времени, сколько нужно, проявлять человечность и доброту. Всё это в совокупности способствует эффективному лечению, а это для нас самое главное. Именно поэтому пациенты нас ценят и выбирают наши клиники снова и снова.

терра-медика.рф, @terra_tomsk,
skenarpride.ru, @skenarpride, ул. Яковлева, 15,
тел.: 777-100, 77-03-03,
@natali_shishkina7

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Обычно про инвестиции мы читаем в сухих сводках экономических новостей, редко вникая в их суть. При этом каждый из нас ценит финансовую независимость, и инвестирование — один из способов ее приобрести. Инвестирование как путь сохранения и приумножения капитала. Инвестиционный подход из первых уст частных инвесторов.

Больше чем деньги

ВЕРА КУРИЛО

ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИЙ «ДЕРЕВЕНСКОЕ МОЛОЧКО» И «СИБИРСКОЕ МОЛОКО»

ПРО ЛИЧНОЕ

— Что такое инвестирование для вас как частного лица?

— Это вложение капитала с целью получения прибыли или достижения иного полезного эффекта. Доход, сохранность и умножение накоплений для собственного будущего и будущего моей семьи, для реализации планов и желаний, которым необходим данный ресурс. Под инвестициями можно понимать самообразование и образование детей, работу, бизнес. На все это необходимы наши энергия и время.

— Какие стороны вашей жизни сейчас в приоритете?

— Приоритетом является сама жизнь. Жизнь с наслаждением от происходящих процессов и их принятием. Если говорить, во что вкладываюсь, то в свои увлечения, профессиональную деятельность, путешествия и обязательно в своих любимых людей — это семья, друзья и коллеги. Например, увлекаюсь живописью, и те картины, которые я пишу, раздариваю друзьям. Учусь играть на барабанах в свободное время. Люблю горные лыжи. Раз два раза в год ездим в Шерегеш или на другие курорты. Дети тоже превосходно катаются. У меня близнецы 17 лет, и младшему скоро будет пять.

— Увлечение живописью с вами давно?

— С детства. Я художественную школу закончила успешно. Приехала сюда в Томск поступать на архитектурный. Преподаватели брали без экзаменов, но родители отговорили… В 93 году это была не такая уж востребованная профессия, а такого понятия как интерьерные дизайнеры еще не было.

— Есть еще нереализованные желания?

— Конечно. Хочу научиться танцевать танго и освоить сноукайтинг — это по снегу с парашютом. Есть уже тренер и план по реализации.

— Кому или чему доверяете, занимаясь инвестированием на фондовом рынке?

— Доверяю профессионалам в этой области, учусь, задаю вопросы финсоветнику, делаю выводы. Работа на фондовом рынке подразумевает специальные знания, опыт, навыки и требует погружения в эту деятельность. Собственные шаги в этой сфере я оцениваю как начальные, но готова развиваться.

— Вопрос, который задаете себе сейчас?

— В процессе принятия решения всегда задаю себе вопрос: ЗАЧЕМ? Очень важно для меня ответить себе честно.

Лицензия №154—04434—100000 на осуществление брокерской деятельности, выдана ФСФР России 10.01.2001.

ПЕРЕМЕНЫ — это здорово и естественно. Иначе мы застываем, немеют тело, разум, душа. Нужно научиться менять положение и ПЕРЕЗАГРУЖАТЬСЯ.

ПРО БИЗНЕС

— Чем управление личным капиталом отличается от управления деньгами бизнеса?

— Управление личными финансами — моя личная ответственность, а управление корпоративными финансами — это командная игра в зоне моих полномочий. Задачи, работа, риски рассматриваются комплексно с участием специалистов предприятия. Необходимо учитывать даже те факторы, которые в настоящий момент не очевидны.

Если сравнить компанию с организмом, то финансы — это кровь, движущаяся по сосудам. Они обеспечивают жизнедеятельность предприятия и участвуют в поддержании оптимального «давления». Финансы постоянно движутся: от «сердца» на периферию и от периферии к «сердцу».

— Какими современными финансовыми инструментами должен владеть финансовый директор компании?

— Если есть хорошая база (теоретическая и практическая), то можно разобраться в любых инструментах. Когда я оканчивала вуз, происходило становление фондового рынка в России, и законодательство было несовершенным. Но мы быстро поняли смысл и перспективы: от векселей и облигаций перешли к бирже и IPO. Просто нужно постоянно учиться. Здесь только практика, опыт, шишки, ошибки. Даже кофебрейк, деловой обед с коллегами тоже способствуют расширению кругозора.

Видимо, из-за того, что у меня большая практика, мне это легко в плане принятия решений: просто изучаю инструменты, смотрю все риски и выбираю вариант размещения средств. Поэтому считаю, что разобраться в финансовых инструментах можно в любой момент. Главное — хотеть этого и обладать необходимыми качествами: критическим мышлением, самодисциплиной, креативностью, интуицией, стрессоустойчивостью.

— Есть ли у вас профессиональные лайфхаки, которыми можно поделиться?

— Расширение кругозора, самообразование и новые навыки способствуют развитию умственной деятельности и приводят к принятию нестандартных решений. Например, увлечение искусством — образное мышление — мне очень помогает в работе. Я сразу вижу 3D-модель и в финансах, и в бухгалтерии, и в бюджетах, не мыслю линейно.

— Какие вызовы вам как профессионалу дает сегодняшний день?

— Изменения происходят сегодня настолько стремительно, что мы так или иначе не успеваем на все реагировать, опираясь только на имеющиеся знания и опыт. Дальше будет еще интересней. Необходимо это принять, откинув догмы. Перемены — это здорово и естественно. Иначе мы застываем, немеют тело, разум, душа. Нужно научиться менять положение и перезагружаться.

Я понимаю, что могу и хочу больше, и принимаю, что общество и система, в которой я нахожусь, не готова к стремительным переменам. Начинаю с себя!

БКС МИР ИНВЕСТИЦИЙ

пр. Ленина 63,
тел. +7 952 756 76 15

Получить персональную финансовую консультацию

К началу 2000-х в Томской области практически полностью отсутствовала клинико-лабораторная диагностика современного уровня. Поэтому так важна была миссия, которую возложили на себя создатели и бессменный директор «Открытой лаборатории» Александр Иванович Кравченко, — создание лаборатории, совмещающей в себе передовые технологии и высочайший уровень томских специалистов.

Открыты для людей

МАРИЯ ЕГОРОВА, ЮЛИЯ КРАВЧЕНКО

врачи клинико-лабораторной диагностики «Открытой лаборатории»

Работа лаборатории началась в 2005 году. Задача, которая с первого дня деятельности была поставлена перед ее командой, формулировалась просто и емко: быстро и качественно делать максимально широкий спектр диагностический исследований. Выполнять медицинские анализы на уровне мировых стандартов качества удалось благодаря новейшему оборудованию. Только в этом случае врачи могли быть абсолютно уверены, что выполняют точные исследования, сопоставимые с результатами ведущих лабораторий мира.

«Открытая лаборатория» стала третьим российским учреждением, принимающим участие в программе международного контроля качества. В 2005 году таких лабораторий в мире было всего 752, сегодня их около 3 000. В Томской области лаборатория стала также первой (и остается единственной), запустившей лабораторно-информационную систему (ЛИС), которая обеспечивает контроль за выполнением всех этапов лабораторных исследований. Также томской лаборатории первой удалось внедриться в государственную медицинскую информационную систему БАРС и доказать, что интеграция крайне необходима не только внутри одного медучреждения, но и между разными организациями, включая и государственные.

О том, зачем нужен контроль качества, в каких условиях работают сегодня врачи «Открытой лаборатории», имеют ли они право на ошибку и нужно ли в их работе обязательно обладать человеколюбием, мы беседуем с врачами клинико-лабораторной диагностики «Открытой лаборатории» Марией Егоровой и Юлией Кравченко.

— Почему огромное значение придается контролю качества клинических лабораторных исследований?

Мария: Речь идет о том, что мы должны постоянно заботиться о выявлении и предотвращении недопустимых погрешностей в нашей работе. Для этого и существуют международная программа RIQAS по системе контроля качества, российская программа ФСВОК, разработаны четкие стандарты всех этапов лабораторного анализа. И мы каждую неделю, каждый месяц выполняем эти стандарты по определенным видам исследований. Наши результаты объективно сравниваются с контрольными образцами. Если какие-то значения не совпадают, то мы сразу же калибруем их. Такой постоянный контроль качества доказывает, что результаты исследований, проводимых в нашей лаборатории, достоверны и точны.

— Высокая точность исследований в «Открытой лаборатории» гарантирована уровнем ее аппаратуры?

Юлия: Конечно, это так, но внимательное отношение и забота об аппаратуре играют не меньшую роль. Наш рабочий день всегда начинается с подготовки анализаторов к работе. Мы их моем, выполняем внутренние контроли, по необходимости калибруем и только после приступаем к работе. Всегда на связи медтехники, которые приезжают на вызов по первому звонку или консультируют нас по видеосвязи. С таким подходом аппаратура всегда работает как часы. Но обновление аппаратуры необходимо: постоянно появляются новые методы, программное обеспечение. Мы выбираем лучшее по практичности, обслуживанию, достоверности, точности и качеству.

Мария: Все они у нас зайки, мальчики и девочки со своими именами. (Улыбается.) К каждому аппарату нужен подход, иначе работать не будет. Машина — часть коллектива, еще один живой организм. Летом всегда работают кондиционеры, потому что анализаторы так сильно нагревают воздух, что жарко не только сотрудникам, но и самим машинам. Если не хватает кондиционера, ставим вентиляторы, чтобы лучше работали. Заботимся о них.

— Пресловутый человеческий фактор исключен в вашей работе?

Юлия: Благодаря внедрению лабораторной информационной системы, к которой подключена аппаратура, риск человеческого фактора минимален. Эта система обеспечивает автоматическое попадание данных с анализатора в компьютер. Мы загружаем пробирку со штрих-кодом, анализатор ее обрабатывает, выдает результаты, которые через пару минут уже есть в компьютере. После мы всегда проверяем полученные результаты, если нас что-то настораживает, то повторяем анализ, редактируем и оставляем комментарии.

Мария: Направление моей деятельности в лаборатории — это иммунно-ферментный анализ. В этой технологии некоторые исследования делаются руками, значит, присутствие человеческого фактора чуть больше. Но благодаря ЛИСу у нас также вся информация вносится в единую систему. Когда мы просматриваем анализы, патологические результаты у нас подсвечиваются. Тогда обязательно следует вернуться к более ранним анализам пациента и проанализировать их, и, если необходимо повторить исследования или выполнить их с использованием другой технологии. Это позволит понять, допущена ошибка нами или анализ точный. Только после этого мы выдаем результат. Всегда себя проверяем.

Спектр медицинских анализов, проводимых в «Открытой лаборатории», включает в себя: гематологические и общеклинические исследования, исследование показателей гемостаза, биохимический анализ крови, диагностику инфекций; гормональные, иммунологические, гистологические исследования; выявление онкомаркеров; диагностику паразитарных инфекций, ПЦР-диагностику, определение маркеров воспалительного процесса и аутоиммунных заболеваний.

— Есть ли смысл пациентам «перепроверять» свои анализы в других лабораториях?

Мария: Дело в том, что динамику состояния здоровья пациента можно отследить только в случае, если он сдает анализы в одном месте. В разных лабораториях аппараты и анализаторы разные, соответственно даже показатели нормы могут быть в разных пределах. Такая информация очень важна и для лечащего врача. Часто доктора с нами связываются с просьбой поднять данные за определенный период. И мы всегда можем им помочь.

— Пандемия стала для вас новым вызовом?

Юлия: В мае прошлого года Роспотребнадзор включил наших коллег (Лаборатория современной диагностики) в число негосударственных лабораторий, делавших ПЦР-диагностику COVID-19. Все сотрудники нашей лаборатории по просьбе Александра Ивановича приняли непростое решение — пройти обучение и прийти на помощь. Работали не только днем, но и ночью. В течении года мы сталкивались с разными вызовами: летом это была жара, работая в защитных костюмах, мы к концу смены были мокрыми насквозь. Когда наблюдался рост заболеваемости, количество выполняемых тестов так же росло и в сутки доходило до 2600, только за ночь могли выполнить около 1500 анализов. Это очень большая цифра. Но у нас подобрался удивительный коллектив, объединенный общей идеей, в котором все ратуют за свое дело и помогают друг другу. Когда понимаешь, что речь идет о жизнях других людей, собираешься с силами и делаешь.

— Сотрудники лаборатории должны обладать состраданием и сопереживанием?

Юлия: Конечно, без этого трудно работать. За каждой пробиркой для нас стоит пациент со своей историей. Был случай, когда на рядовом профосмотре у одной женщины была выявлена серьезная проблема. Мы сразу же выполнили развернутый анализ, обсудили полученные результаты с нашими коллегами из других отделов. Александр Иванович сам связался с организацией, чтобы сообщить, что их работнику необходимо немедленно показаться врачу. Когда мы видим тяжелую патологию, то стараемся сообщить об этом как можно быстрее.

Мария: Будет правильным сказать, что любой анализ начинается с общения с пациентом, когда он приходит в процедурный кабинет. Без сочувствия и сопереживания нельзя. Иногда даже по гормонам видишь, по спектру и цифрам понимаешь, чьи анализы мы смотрим. Открываешь базу — и это реально так. А когда видна положительная динамика, радуемся, что лечение помогает.

ул. Карла Маркса, 15/1, тел. +7 (3822) 51-70-32,
ул. Елизаровых, 19/1, +7 (3822) 90-14-15, oplab.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Генетика как способ познать себя

Еще несколько лет назад медицинское сообщество могло только мечтать о таком глобальном проникновении в тайны человеческого организма, какое дают современные возможности генетической науки. Да и в сознании обычных людей генетика уже давно перестала быть просто «тестом ДНК на отцовство» или составной частью криминалистики.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Почему важны знания о генетической структуре человека, можно ли, владея ими, не допустить у него развития заболевания, какая информация должна быть доступна пациенту и почему имеет значение, кто именно интерпретирует результаты анализа, рассказывает Оксана Макеева, директор Центра клинических исследований «Неббиоло», врач-генетик, кандидат медицинских наук.

— Центр клинических исследований «Неббиоло» — современное медицинское научно-исследовательское учреждение, которое ведет свою работу по многим направлениям. Не буду скрывать, что для меня самым интересным и любимым исторические является направление «генетика». (Улыбается.) Напомню, что создавался наш центр более 10 лет назад для исследования болезни Альцгеймера, в основе развития которой лежат, в том числе и наследственные факторы.

Что такое генетический тест?

Это анализ ДНК человека, выделенной из любого биологического материала (кровь, слюна, другие ткани). Данные расшифровки генетического кода обрабатываются, и в зависимости от вашей первоначальной цели (анализ на какое-то отдельное заболевание либо скрининговый тест на «всё подряд») мы даем ответ на конкретный запрос или делаем подробный многостраничный отчет. Пациенты приходят и за медицинской информацией, и для того, чтобы узнать больше о себе самих, скорректировать свои привычки и даже изменить образ жизни.

Прогресс в генетике и не менее существенный прогресс в биоинформатике и работе с большими данными (big data) сделал стоимость генетического анализа на микрочипах доступным каждому человеку (от 18 до 30 тыс.). Вы сдаете слюну или клетки эпителия с внутренней стороны щеки, и лаборатория (их несколько в России) проводит расшифровку вашей ДНК (наследственной информации, которую вы получили от папы и от мамы), на чипе будут данные о 600 000 точек генома (буквах ДНК). В последовательности ДНК есть ответы на многие вопросы, в частности:

- ***бесценнейшая медицинская информация: носительство генов тяжелых наследственных болезней*** (это нужно знать, чтобы не передать «плохие» гены детям, а сейчас есть технологии, которые помогут это избежать).
- ***пищевые непереносимости*** — невозможность вашего организма нормально перерабатывать такие пищевые продукты, как лактоза, глютен, алкоголь, кофе. Сюда же добавим склонность плохо (или, наоборот, хорошо) усваивать из пищи некоторые витамины и микроэлементы. Зная подобную информацию о себе, рекомендации по питанию или получению пищевых добавок приобретают персонализированную форму — то, что точно подходит вам.
- ***оценка вероятности (риска) нескольких десятков самых распространенных болезней,*** таких как инфаркт, инсульт, диабет, ожирение или рак прямой кишки. Мы посмотрим ваши риски и сравним их со средними в популяции (как у всех, хуже или лучше).
- ***происхождение и популяционный состав*** (откуда ваша материнская линия, или митохондриальная Ева и откуда мужская Y-хромосома). Есть ли у вас гены неандертальцев и в каком количестве.
- ***самые необычные признаки:*** чихание на свет, склонность к облысению, количество родинок на теле, размер груди, чувствительность к горькому, скорость наступления чувства насыщения после еды, спортивные способности, фотостарение кожи и так далее.

Но даже это еще не всё: через 45 дней, вы можете узнать… хороший ли вы сын или дочь, насколько велика вероятность вступить в романтические отношения и насколько прочными будут ваши семейные узы, если вы все-таки на это решитесь, обладаете ли вы таким уникальным свойством личности, как эмпатия (умение сопереживать другим), склонны ли вы к депрессии и как будет ваше тело и мозг реагировать на лекарства от той же депрессии, какой уровень интеллекта вам дан от природы и т. д.

Кто интерпретирует результаты?

А теперь о главном. Как получить все эти данные? Можно заказать тест напрямую в лаборатории (спросите у меня, и я назову вам лучших). Но есть один важный момент. Лаборатория выдаст вам «на руки» только небольшую долю информации, которая была получена. Она не всегда является исчерпывающей и достаточной для принятия важных решений. Чтобы получить полный доступ, вам нужен генетик, который проанализирует полученные данные на профессиональных платформах и не только выдаст вам информацию в понятной форме, но и даст конкретные рекомендации, что с этим делать.

Почему важно, чтобы данные теста расшифровывал именно врач-генетик в процессе индивидуальной консультации. Во-первых, у него есть компетенции, во-вторых, грамотный доктор знает, как подать информацию, чтобы она не навредила пациенту. Не каждый готов полностью принять ее и углубиться в проблему. Нужно, чтобы в момент получения результатов рядом с вами был человек, который сразу же сможет все объяснить и не позволит вам впасть в панику. Точный диагноз ставит только клиницист, и именно поэтому элемент интерпретации, на основе которой он это делает, имеет огромное значение.

Без интерпретации результаты теста дают возможность даже узкому специалисту увидеть только 10 % важной информации. Моя задача как врача-генетика — расшифровать тест и сделать его доступным для понимания и врачу, и пациенту.

Почему в любом возрасте нам важны данные о нашем геноме?

Дело в том, что на протяжении всей нашей жизни генетическая информация остается неизменной, и, зная генетическую структуру пациента, врачи могут предложить ему разные способы воздействия на его здоровье, помочь избежать или замедлить развитие критических состояний или болезней. В заключение хочу отметить, что каждый из нас сам несет ответственность за свое здоровье, ни один врач не способен этого делать за своего пациента. Задача врача — помочь. Генетика сегодня — как раз один из инструментов, помогающий понять свои особенности, узнать больше о себе самом благодаря расшифровке своего генома. Многие после генетических тестов приходили к переосмыслению своих отношений с окружающими, с близкими, начинали новую жизнь.

Неббиоло
ЦЕНТР КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Центр клинических исследований «Неббиоло», пер. Островского, 23, тел. 467-200, nebbiolomed.ru, nebbiolo_med

СПОРТ→
НОРМА
ЖИЗНИ

ПАВЕЛ
МАКАРОВ

ТАТЬЯНА
ПРИЧИНИНА

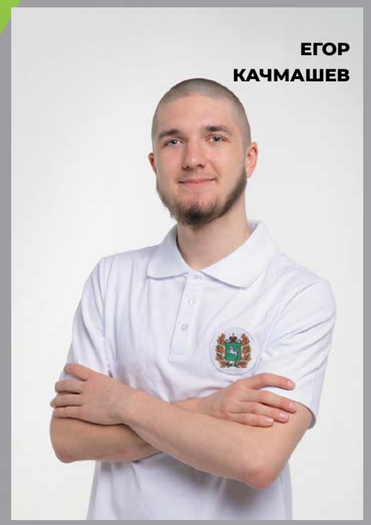
АЛЕНА
ПАРШИНА

ВАСИЛИЙ
ПУШКАРЕВ

ДАРЬЯ
СОБОЛЕВА

ИВАН
РОЖКОВ

АЛЕКСАНДРА
СКУРЛАТОВА


ЕГОР
КАЧМАШЕВ

ТОМСК ПРИНИМАЕТ ЧЕМПИОНАТ МИРА

Чемпионаты мира по подводному спорту проводятся с 1976 года. За 45-летнюю историю соревнования подобного уровня проводились в России лишь дважды. В 2009 году Россия дебютировала в статусе принимающей стороны, приняв сильнейших подводников планеты в Санкт-Петербурге, а в 2013 году соревнования прошли в Казани.

Томская область становится первым регионом азиатской части России, удостоившимся высокой чести провести Чемпионат мира по подводному спорту. Участниками Чемпионата мира 2021 года, который пройдет в городе Томске с 3 по 13 июля, станут около 400 спортсменов из 32 государств.

В Томск приедут сильнейшие спортсмены планеты, так как данные соревнования являются отборочными для участия в XI Всемирных играх, которые пройдут в 2022 году в Бирмингеме (США).

Участниками сборной команды России станут спортсмены из самых разных регионов страны. Отбор на Чемпионат мира происходил на Чемпионате России в Санкт-Петербурге.

В состав сборной России для участия в Чемпионате мира по плаванию в ластах вошли:

- заслуженный мастер спорта России Алена Паршина, многократная чемпионка России, Европы, мира, победительница Кубка России и Кубка мира;
- заслуженный мастер спорта России Александра Скурлатова, многократная чемпионка России, Европы, мира, победительница Всемирных Игр (2017, Польша), обладательница Кубка России и Кубка мира;
- заслуженный мастер спорта России Егор Качмашев, многократный чемпион России, Европы, обладатель Кубка России;
- мастер спорта России международного класса Татьяна Причинина, многократная чемпионка России, серебряный призер чемпионата Европы, победительница Первенства мира;
- мастер спорта России Василий Пушкарев, Чемпион России и Победитель Кубка России.

В состав сборной России для участия в Чемпионате мира по дайвингу вошли:

- заслуженный мастер спорта России Иван Рожков, многократный чемпион России, Европы, мира;
- мастер спорта России Павел Макаров, многократный Чемпион России, победитель Кубка мира;
- мастер спорта России Дарья Соболева, победительница Первенства мира, призер Финала Кубка мира.

Спортсмены являются учащимися томской ДЮСШ «Учебно-спортивный центр водных видов спорта им. В. А. Шевелева» и тренируются под руководством заслуженных тренеров России Юлии Поздеевой, Александра Шумкова, Григория Шумкова, Александры Сильванович, тренера высшей категории Анастасии Жидковой, тренера-преподавателя Игоря Сучкова.

16 июня на заседании оргкомитета по проведению международных соревнований под председательством Губернатора Томской области Сергея Жвачкина президент Федерации подводного спорта Томской области Наталья Гречихина пообещала, что этот чемпионат станет уникальным и для Томска, и для Всемирной конфедерации подводной деятельности. Наталья также вручила губернатору золотой знак Федерации подводного спорта Томской области «Гордость и слава» за большой вклад в развитие подводного спорта региона.

ЭТОТ ЧЕМПИОНАТ СТАНЕТ УНИКАЛЬНЫМ И ДЛЯ ТОМСКА, И ДЛЯ ВСЕМИРНОЙ КОНФЕДЕРАЦИИ ПОДВОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Департамент
по молодежной политике,
физической культуре и спорту
Томской области

Галина Агей (@galina_agei, вокалистка), Ольга Парамзина (@olenky_svet, вокалистка), Ольга Чикало (@olgachikalo, педагог), Марина Алькенова (@mari_alken, вокалистка)

Музыка нас связала

Текст: Татьяна Горбунова, Ольга Чикало

Любые увлечения делают жизнь человека ярче и интереснее. Приятное занятие отвлекает от однообразия будней, спасает в трудных жизненных ситуациях. Прогресс и успех в любимом занятии поднимает самооценку. С помощью любимого дела решаются внутренние проблемы.

Надежда Правдюк (@pravdiuk.nadezhda, педагог), Катерина Патрик (@patrina3267, вокалистка), Елена Донога (@lyana_vasilika, вокалистка), Лариса Жилкина (@larlsazhilkina, вокалистка), Елена Шевченко (@lenochka.lenok.7, вокалистка)

Хобби раскрывает в человеке новые грани, помогает улучшить самочувствие, поддерживать психологическое и физическое здоровье. И если мы говорим о таком хобби, как пение, то можно смело утверждать, что все эти положительные эффекты увеличиваются как минимум в два раза.

Пение — это верный способ расширить свой круг общения и найти верных друзей. В настоящее время мы наблюдаем революционный рост интереса в обществе к обучению музыке и в особенности — пению. Вокальные студии возникают там и тут. И важно найти свою студию, ту, в которой ты будешь развиваться и совершенствоваться, где тебя встретят единомышленники, где ты получишь всестороннюю поддержку.

> ВАЖНО найти СВОЮ студию, ту, в которой ты будешь РАЗВИВАТЬСЯ и СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ, где тебя встретят ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ, где ТЫ получишь всестороннюю поддержку.

В вокальной студии «Голос» вас не только научат петь. Неотъемлемой частью вашей жизни станут выступления на различных концертных площадках города и участие как в мероприятиях студии (коллективные экскурсии, походы в театры, караоке-клубы, проведение девичников и «пижамных вечеринок», различные мастер-классы и познавательные программы), так и в международных вокальных конкурсах. Недавно в студии «Голос» возникла новая объединяющая традиция — тематические завтраки в кругу друзей, которые проводятся в известных томских ресторанах и кафе.

Студия «Голос» сегодня — это почти двести человек разного возраста, профессий и интересов. Музыка помогает им находить новые увлечения, хороших друзей, делает жизнь студийцев ярче и «вкуснее».

Студия вокала «Голос»
ул. Пушкина, 32 а, каб.10 (Белое озеро),
пр. Кирова, 23, каб. 33 (кинотеатр «Октябрь»)
тел. 50-16-50,
studio_golos_tomsk, studiyagolos,
studiya_golos, olgachikalo,
golostomsk.ru

Фото: Наталия Килинчук, @kilinchuk_natalia

ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВА

MILANIKOLAEVA

совладелица пространства красоты «Звезда кино», «Yoga&Spa», сети кафе-кондитерских «Torta» и кафе «Гости»

Понятие «passion project» для меня — это вовсе не про смысл жизни. Любимое дело не может занимать все ваше время, оно должно, точно так же, как и другие, не менее важные ее стороны, приносить радость, пользу, удовольствие. В этом я глубоко убеждена.

И в моей жизни все сложилось именно так. С моими проектами у меня все по любви. Именно поэтому я замыслила трансформацию пространства «Звезды кино» в большой SPA-комплекс. Так что нас ждут глобальные перемены. Почему именно SPA — не секрет. Мне близка философия здоровья и красоты, это как раз та тема, в которой я себя ощущаю экспертом, потому что знаю, насколько мощный источник жизненных сил в ней скрыт. SPA — это и есть моя passion. ☺ Я понимаю важность и необходимость расслабления, умею получать удовольствие, знаю, что процедуры SPA — это путь к обновлению… В SPA легко найти тот самый пресловутый ресурс, о котором мы все время говорим. Оказывается, чтобы чувствовать счастье, нужна гормональная волна дофамина и серотонина.

Параллельно с созданием SPA-комплекса мы готовимся развивать и направление косметологии, за несколько лет набравшее силу и мощь. Мы видим, как вырос поток постоянных и новых клиентов, часто получаем предложения о сотрудничестве от врачей-косметологов, желающих работать именно у нас.

Чтобы максимально полно и успешно реализовать свои планы, чтобы транслировать SPA-миссию во внешний мир, мне нужно быть наполненной самой. Забота о себе, понимание себя — это должно быть в каждой из нас. Неспроста я из классической йоги ушла в йогатерапию, которая подразумевает очень мягкую практику, но одновременно с этим мощную внутреннюю работу. Только в таком состоянии (когда вы прочувствовали себя на уровне тела) вы можете найти источник вдохновения, интуицию, внутренний голос. Это и называется ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ. Знаете, крайне важно не обесценивать этот труд над собой. Именно он дает результаты и в жизни, и в бизнесе, позволяет нам запускать новые passion projects.

Будет справедливым сказать, что гастрономическое направление для меня не менее важно. Забота о госте, желание вкусно накормить его, предложить ему новое видение привычных услуг, талант быть гибкими и многое другое — для этого тоже нужно быть наполненной самой и иметь такую же увлеченную команду.

«Страстных увлечений» у меня вообще много. Это и фигурное катание, о котором я мечтала с детства, и, наконец-то, решила начать заниматься им. Астрология, йога, учение васту, с помощью которого я могу помогать людям обустраивать их дома. Огромный потенциал для осознания себя дают путешествия. Столько инсайтов, ярких идей, проектов у меня рождается именно в поездках. Исследуя мир во всех его проявлениях, я расширяю сознание, меняюсь сама. Не один раз я говорила о том, что женщина изначально, по своей природной сути, наполнена желанием жить, творить, генерировать новые идеи, что в любое дело она обязательно вкладывает душу и отдается ему со всей страстью. Счастлива ведь только та женщина, которая любит и ценит себя, умеет мечтать, занимается тем, что ей интересно.

> Любимое дело не может занимать все ваше время, оно должно, точно так же, как и другие, не менее важные сферы жизни, приносить радость, пользу, удовольствие.

ОКСАНА БЕРЕЗИНА

OKSANAALBINA

управляющий партнер сети кондитерских «ТОРТА» и кафе «Гости»

Основной тренд сегодня — это переход на осознанное потребление. Люди захотят сами участвовать в формировании своего рациона и будут выбирать те заведения, которые откликаются им по концепции и по способу ведения бизнеса.

Не могу относиться к сфере гостеприимства только как к своей профессии. Считаю свое дело скорее некой миссией, своим призванием. Через него я реализую свои таланты — в частности, умение видеть способности других людей, умение объединять их и мотивировать на создание чего-то большего. Всё это совпадает с моими ценностями: я люблю общаться с людьми, люблю видеть, как они едят, люблю большие семейные застолья. И вот как раз объединение моего таланта с моими ценностями реализовалось в том, что я, студенткой придя в эту сферу, по сути, случайно, уже 14 лет совершенно осознанно в ней нахожусь.

На текущий момент действуют 4 проекта, в которых я принимала непосредственное участие, — от этапа составления бизнес-плана до открытия и продвижения. Каждое из кафе-кондитерских «ТОРТА» и кафе «Гости» важны для меня по-своему. Каждое из них — мой passion project, потому что за ними — определенный опыт, бэкграунд, которые сформировали меня и позволили мне быть там, где я есть, и делать то, что делаю и что мне так нравится. Вне зависимости от должности, на которой я на тот момент находилась, в каждый проект я вкладывалась с огромной самоотдачей — так, словно это мой бизнес, то есть даже будучи наемным работником, всегда включалась на 100 %.

Любимое дело — это мощный стимул для непрерывного саморазвития. Было время, когда я получала профильное образование, необходимое для сферы гостеприимства — управление персоналом, умение вести переговоры, и т. д. Но в какой-то момент поняла всю важность общения с людьми из самых разных отраслей. Наша сфера — как айсберг. На поверхности — кафе и рестораны, но фактически в нее входит очень много смежных направлений, не заметных на первый взгляд — ивент-индустрия, IT, маркетинг… Стараюсь не пропускать и важные профильные мероприятия, ведь это возможность узнать кейсы своих коллег, обменяться опытом. Не зря говорят, что не расширяя масштаб собственной личности, не сделать скачка в своем бизнесе.

С недавних пор я прохожу обучение по программе для предпринимателей «Практикум» от Бизнес Школы Сколково. Для меня это возможность по-новому взглянуть не только на свой бизнес или отрасль в условиях постоянно меняющейся реальности, но и в целом понять ситуацию, происходящую в мире, проанализировать глобальные тренды. Благодаря такому анализу появляется понимание, куда движется наша индустрия. Потому что всё, что мы считаем настоящим, по факту — это уже прошлое. Важно понимать, куда мы идем, зачем и где мы будем через 5-10-15 лет.

Сегодня я с удовольствием наблюдаю, как мы взрослеем. Впереди — большие планы. Сейчас перед нами стоит задача сформулировать и спроектировать картинку будущего, спрогнозировать текущий рост (а он обязательно будет) в рамках интересов и пожеланий ключевой команды и собственников бизнеса.

Внеклассное чтение

ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Раньше, собираясь в отпуск, я отчаянно запихивала в чемодан пару-тройку увесистых томиков. Теперь скрыть свои пристрастия проще — электронная книга занимает мало места и предоставляет безграничные возможности выбора. Итак, лето, солнце, отдых… Какая книга будет с вами в этот момент?

Все, кто в течение года говорит о нехватке времени на чтение, во время отпуска оказываются в сложной ситуации — на какую книгу потратить свои драгоценные свободные часы? Подобрала для вас 3 свежие книги, которые стоит прочитать этим летом!

«Моя темная Ванесса», Кейт Элизабет Расселл

Нашумевший дебютный роман американской писательницы нельзя назвать позитивным чтением. Однако вышедшая в 2020 году книга вызвала бурные дискуссии среди читателей, показав, что тема психологического и сексуального насилия, неизбежного в отношениях пятнадцатилетней ученицы и сорокадвухлетнего учителя, не потеряла своей актуальности со времен набоковской «Лолиты». Показывая, как сложилась жизнь повзрослевшей героини, Расселл словно задает вопрос каждому читателю: а не является ли ваша сегодняшняя жизнь, боль и проблемы ответом на вашу травму? И, возможно, желание что-то изменить к лучшему стоит начать с осмысления того, что было?

«Невероятные происшествия в женской камере №3», Кира Ярмыш

Имя Киры Ярмыш многим известно в политическом контексте, но оказалось, что Ярмыш еще и отличная писательница, и в ее первой книге почти нет политики, зато есть много жизни. Попадание главной героини в спецприемник стало фабулой не маргинального криминального детектива, а вполне себе приличной современной прозы с элементами магического реализма. Детальность и натуралистичность описания будней женской камеры специального приемника по содержанию лиц, подвергнутых административному аресту, имеет даже некоторый гипнотический эффект — легко представить себя на месте героини и приятно потом почувствовать, что это все лишь впечатления от прочитанного.

«Павел Чжан и другие речные твари», Вера Богданова

Действие романа «Павел Чжан и другие речные твари» происходит в будущем, но назвать это фантастикой нельзя. Скорее будущее становится увеличительным стеклом, которое укрупняет существующие сегодня проблемы — интернет-зависимость, расслоение общества и коррупция, главенство бизнес-культуры над личностью и трудоголизм. И в эпицентре — насилие над детьми. Да, снова роман о личной травме и ее переживании, только на этот раз в экзотическом антураже мира, где Россия объединилась в союзное государство с Китаем и начала программу обязательной чипизации населения.

Список внеклассного чтения для взрослых получился коротким и скорее драматическим, чем чисто развлекательным, но, в конце концов, сопереживание трагедиям книжных героев — отличная противоположность ярким летним впечатлениям, и именно такие контрасты наделяют нашу жизнь объемом и глубиной.

СОПЕРЕЖИВАНИЕ трагедиям книжных героев — отличная противоположность ЯРКИМ ЛЕТНИМ впечатлениям…

Рецензии на книги можете прочитать здесь:

Локация: летняя веранда кафе «Гости», @gosti_tomsk

ЕЛЕНА МАКСИМОВА,

ДИРЕКТОР ПАРФЮМЕРНОГО ЦЕНТРА ФРАНЦУЗСКОГО БРЕНДА ПРЕМИУМ-КЛАССА

В моей жизни присутствуют две важнейшие составляющие — моя семья и мой бизнес. Могу честно сказать, что они абсолютно равнозначны для меня. Я получаю огромное удовольствие, сочетая приятные обязанности супруги, мамы, бабушки и успешной бизнес-леди. Обожаю астрологию, эзотерику, семейные прогулки вечерами по городским паркам, игры в бадминтон. При этом для меня очень важно заниматься моим любимым делом. Я наслаждаюсь работой в своем уютном салоне, где встречаюсь с клиентами и дистрибьюторами, знакомлю их с элитными селективными ароматами, открывая для них совершенное звучание потрясающе красивых шлейфовых композиций в парфюмерной коллекции Мон Этуаль. Это бесценные ощущения — погружаться с головой в мир дорогих ароматов. С еще большим удовлетворением я наблюдаю за карьерным ростом моих коллег, за развитием моей структуры, за ростом доходов дистрибьюторов в этом бизнесе. А восхищенные отзывы клиентов о наших ароматах для меня звучат слаще песни! Я обрела гармонию в этом балансе между семьей и работой, которая вкуснее любого хобби! Научилась наслаждаться каждой минутой жизни.

Парфюмерный центр «Богиня»,
ул. Сибирская, 56,
тел. 8-903-951-86-20

Образ для Екатерины: @daisy_knitwear
Чемодан предоставлен салоном сумок и чемоданов «Глобус», @sumkitomskglobus
Локация: МебельПарк Гипер, @mebelpark.hyper

ЕКАТЕРИНА СЕРДЮКОВА,

@KATERISHAS

Мы с мужем оба из многодетных семей, поэтому для нас трое детей — это, наверное, минимум. Я ведь всегда мечтала, чтобы у нас была СемьЯ. Правда, для того, чтобы сохранить гармоничные отношения с супругом, иногда обязательно нужно проводить время только вдвоем.
Обожаю путешествовать с детьми. Возможность дарить им новые впечатления, видеть их восторг — дорогого стоит.
Мой девиз — это делегирование, ведь жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на то, что не доставляет тебе удовольствия.
Скоро я получу диплом по профессии «фотограф». Это дело — и бизнес, и хобби для меня, способ общения с людьми, новые знакомства, встречи с друзьями, раскрытие своего творческого потенциала и фантазии.

Локация: @italy_tomsk

МАРИНА ГЛУШКОВА,

ВЛАДЕЛИЦА ШОУРУМА ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ, @MARINA__SHOWROOM

Я бизнес-леди, а не бизнесвумен. Для меня это разные понятия. Бизнесвумен — это стратегия, конкуренция, постоянный стресс. А бизнес-леди — это любовь. Главная моя профессия — это любовь. А всё остальное — хобби. Поэтому мне совсем не трудно сочетать и домашнее хозяйство, и семью, и огород, и общение с друзьями, и многие другие мои увлечения. Сейчас, к примеру, я занялась музыкой, мне это очень интересно.

Моя сила в том, что я не строю иллюзий, поэтому все, что происходит со мной — и в работе, и в личной жизни — не приносит мне ни разочарований, ни выгорания. Принятие и терпение — сильные качества моего характера.

ЕЛЕНА СМИРНОВА,

СПЕЦИАЛИСТ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ В ОБЛАСТИ КОСМЕТИЧЕСКОГО ТАТУАЖА, ВЛАДЕЛИЦА СТУДИИ «FRIDA» @FRIDA.TOMSK, @SMIRNOVA.PM

В каждом из нас есть некоторая дуальность — как инь и ян. Так и во мне уживаются и женские, и мужские черты. Сугубо женское — нежность, красота, умение хранить семейный очаг, безграничная материнская любовь. Мужское — лидерство, пробивная энергия. Я тот самый паровоз, который тащит на себе многое — и бизнес, и идеи, и с удовольствием берет в свой состав новые вагончики. Если он на рельсах — его уже не остановишь.

Я стараюсь принимать свои самые разные стороны и хобби — например, то, что мне нравится кататься на байке или работать с деревом. В то же время люблю вышивать крестом, шить, делать прически и мейкап.

На данном этапе у меня появилось еще одно увлечение — биржевая торговля на рынке криптовалюты. Считаю, что это какая-то новая реальность, новый мир, и нам очень сильно повезло, что мы присутствуем при его рождении. Хочется быть в теме.

Цветочный венок на Елене: @my_hype_flowers

ОЛЬГА АСТАФЬЕВА,

МАМА ТРОИХ ДЕТЕЙ, БИЗНЕСВУМЕН, БЛОГЕР, ПУТЕШЕСТВЕННИК, @LIFE_VKAIF

Фраза «сила женщины в ее слабости» — не про меня. Мой принцип по жизни — быть сильной. Считаю, нужно научиться успевать все только потому, что если не успеешь в этой жизни сделать миллион дел, то она будет скучной, неинтересной и непродуктивной. Я стараюсь каждый день прожить так, чтобы за него не было обидно или грустно. Мои дети смотрят на меня и делают так же.

PREMIER V
салон мужской одежды

РУБАШКИ от 499 руб. КОСТЮМЫ от 4 000 руб.

VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC

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

Фреш

Июль 2021

«Феномен русского мецената»

Арт-ланч с Ириной Малиновской

18 июля

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 16.00 16+

«Интуиция в действии»

Мастер-класс №4 авторского цикла Ильи Гваракидзе
Ведущий: преподаватель по публичным выступлениям, актерскому мастерству, тренер по раскрытию личностного потенциала Илья Гваракидзе

4 июля

Лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм»
(ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90)
Начало в 15.00. 15+

«Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина»

Читакль-трагифарс по мотивам романа-анекдота Владимира Войновича. Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

5 июля

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00. 18+

«Будем котиков любить»

Мастер-класс по живописи и коллажу.
Ведущий: художник Олеся Заика

11 июля

Лаунж-зона арт-бутика
«Русский Шарм»
(ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90)
Начало в 13.00.
6+

«Почти шёпотом»

Читакль по произведениям Татьяны Толстой
Исполняют актрисы: Лариса Окишева, Татьяна Угрюмова

12 июля

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка»
(ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00
18+

Играем в мафию!

Ведущий: актер, сценарист, режиссер Илья Гваракидзе

25 июля

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

Организаторы:
Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie_tomsk

Партнеры мероприятий:
Ресторанный комплекс «Бамбук»
@positiveeting_tomsk, Арт-бутик «Русский Шарм» @russkiysharm,
Театр-Студия Натальи Корляковой, Союз театральных деятелей РФ
Томская областная филармония.

Информационный партнер:
Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe_tomsk

«Первый сольный»

Баритон Вячеслав Клименко исполняет произведения Г. Свиридова, А. Даргомыжского, Н. Римского-Корсакова, С. Рахманинова и других композиторов на стихи М. Лермонтова.

14 июля

Органный зал филармонии,
пр. Ленина, 75, тел. 51-61-95
Начало в 19.00. 12+

«Итальянские каникулы»

В год сорокалетия томского органа исполнитель Мария Блажевич сыграет для поклонников классического инструмента произведения итальянских композиторов различных эпох: Вивальди, Альбинони, Россини, Верди, Петрали и др.

22 июля

Органный зал филармонии,
пр. Ленина, 75, тел. 51-61-95
Начало в 19.00. 12+

«Между звуком и кистью»

Женские портреты в музыке А. Бородина, И. Брамса, Э. Грига, И. Кальмана, Ф. Легара, Дж. Россини, П. Чайковского и других композиторов. Исполнители: Юлия Шинкевич, Ирина Макарова, Вячеслав Клименко. Партия фортепиано: Светлана Чудакова.

25 августа

Органный зал филармонии,
пр. Ленина, 75, тел. 51-61-95
Начало в 19.00. 12+

«Под музыку Вивальди и Поля Мориа»

Слушатели концертной программы получат уникальную возможность услышать мелодии оркестра Поля Мориа в органной аранжировке и сочинения Антонио Вивальди, который родился с Мориа в один день — 4 марта! Солистка — Мария Блажевич.

5 августа

Органный зал филармонии,
пр. Ленина, 75, тел. 51-61-95
Начало в 19.00. 12+

BÖWE
немецкие химчистки

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

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

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

Подробности проведений акций узнавайте в сообществах
«Химчистка BOWE»

Писатель эпохи визуального контента

Кажется, он везде. Сериал «Беспринципные» по его сценарию среди хитов сезона. Спектакли по его рассказам идут по разным городам, книги попадают в списки бестселлеров, клипы Бориса Гребенщикова, снятые по его сюжетам, побеждают на фестивалях. А он еще успевает ездить на гастроли. В июне Александр Цыпкин представил в Томске свою новую программу «Идеальный Че».

Текст: Мария Симонова

Перед выступлением мы пообщались с Александром о самом дорогом для него удовольствии, связи с русской литературой и даже о судьбе России.

— Александр, зачем при вашей насыщенной и разносторонней деятельности вам нужны гастроли по России, что заставило вас отправиться в Томск?

— Причин несколько. Во-первых, это огромное удовольствие. Кстати, я вообще стараюсь ничего не делать из того, что не приносит мне удовольствие. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на неприятные вещи! Тем более, они и так с тобой происходят, независимо от твоего желания. Очень круто работать в зале, в городе, где ты давно не был. Ощущаешь, что тебя ждали. В Москве я выступаю 3—4 раза в месяц. Соответственно, эмоции уже не совсем те. А во время гастролей ты проверяешь себя на новых зрителях, не костенеешь. Знаю, придут новые люди, будут смотреть на меня со скепсисом, недоверием. Должен буду убедить их: то, что я делаю — это хорошо. Во-вторых, у меня другая программа. Новые вещи всегда хочется прокатывать на зрителях. Обычно через год выступлений я чуть-чуть переписываю рассказы, которые читаю, — удается понять их слабые места. В-третьих, чисто рациональная причина — поездки по стране нужны для узнаваемости. Плюс, слава богу, полные залы приносят определенные деньги. В условиях восстановления всей нашей системы шоу-бизнеса после ковида это радостный момент.

ГЛАВНЫЙ КОШМАР РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ — ЭТО Я!

— Многие люди, мечтающие стать писателем, не решаются даже начать, поскольку на них давит «великая русская литература». Они переживают, что не будут ей соответствовать, и не смеют взяться за текст. У вас не было таких проблем?

— Всем могу сказать: не переживайте! Я взял эти грехи на себя. Хуже, чем я, в русской литературе уже ничего не будет. Неоднократно говорили, что самый страшный кошмар, который мог бы с нею произойти, — это я. И я не шучу, действительно такое слышал и читал. Так что я открыл дорогу всем остальным. Вы уже не упадете ниже. Пишите спокойно!

— Вас не смущали подобные отзывы?

— Нет, мне абсолютно все равно.

— У вас такая хорошая самооценка?

— Я не то чтобы сильно соотношу себя с русской литературой. Существую в другом жанре. Для меня самое важное, чтобы мои тексты читали со сцены, либо играли в театре, либо снимали по ним кино. Тот факт, что потом их издают в книжках, — это побочный эффект, для меня приятный. То, что они становятся бестселлером, тоже меня радует, но я не планировал отметиться в русской литературе. Там без меня хватает людей. Я, скорее, могу остаться в учебниках по театру, как человек,

вернувший литературные чтения на российскую сцену и сделавший их модными. Но на нынешнем этапе развития сомнительно, чтобы меня поставили в ряд Пушкин-Достоевский. Разве что ради того, чтобы показать деградацию литературы…

— Есть время для больших романов, есть время для коротких рассказов… Какая эпоха сегодня?

— Сейчас время для постов в соцсетях, а не для романов и рассказов. Вообще всегда будет время для всего, в том числе для романов, но у нас эпоха не для текстового контента, а для визуального. Если в XIX веке «сериалом» был роман «Война и мир» Толстого, то сегодня актуальны фильмы-сериалы. Люди, у которых есть объемное масштабное мышление, уходят в сценаристы эпических картин, таких как «Карточный домик», «Большая маленькая ложь», «Игра престолов». Несмотря на то, что многие сериалы написаны на базе романов, роль сценариста огромна. Так что сегодня любой писатель стоит перед соблазном уйти в сценаристы и увидеть результат своих мыслей на экране. Всех, кто может писать, срочно вербуют продюсерские компании.

— Насколько ваши рассказы связаны с реальностью?

— На 80% это выдуманные сюжеты. Они появляются на основе одного события, которое реально произошло, а ты к нему дописываешь, докручиваешь драматургические либо ценностные линии.

— Как вы разделяете свои профессии? К примеру, если человек пишет много текстов как журналист, нелегко найти время на рассказ. Или, поскольку вы не относитесь к своим произведениям серьезно, у вас нет такой проблемы?

— Я вообще ни к чему в жизни, кроме отношений с людьми, не отношусь серьезно! Если я на работе ошибусь, никто не умрет, это точно, поэтому не напрягаюсь. Делаю то, что считаю нужным. Трудоголизм у меня был всегда, я реализую огромное количество проектов. Мне легко. Это если мой папа неправильно поставит диагноз или даст рекомендации (у меня родители врачи), или архитекторы ошибутся, случится что-то плохое. А я-то что! Ну, выйду на сцену, ну, не получится. И ничего.

— Ваши рассказы переводил на английский Пол Лазарус, один из режиссеров сериала «Друзья». На ваш взгляд, почему эта история стала такой культовой?

— Я видел несколько серий, здорово, но я не вырос на этом сериале, поэтому не могу ответить.

ЛУЧШЕ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОМУ ДНЮ. КТО ЗНАЕТ, ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ!

— Если говорить про нашу сегодняшнюю нервную современную жизнь: где, по-вашему, можно брать силы, оптимизм?

— Дальше будет хуже, надо радоваться тому, что есть сейчас. Я с некоторым пессимизмом смотрю в будущее, как в мировое, так и в российское. Лучше радоваться каждому дню, пока у нас так, как есть. Тем более, что все не так уж и плохо. А как будет дальше, правда, никто не знает. Могли ли мы два года назад представить себе пандемию ковида?! Причем это еще лайтовая вещица. Надо радоваться тому, что мы живем не во время войны, что у нас более-менее хорошая медицина. Да и в принципе из тех времен, что прошлись по России, сейчас наиболее либеральное и человеколюбивое. Никогда не знаешь, когда оно закончится.

— В некоторых интервью вы говорили про трещину, идущую по России. Что, на ваш взгляд, может объединить нашу страну?

— Понимание того, что ни государственники, ни либералы не могут друг друга из России выгнать. Нам нужно жить вместе. Это трещина, идущая по телу человека. Нельзя считать, что твоя нога предатель, или твоя рука недостойна жить в твоем теле. Все наши разборки между патриотами, либералами, теми, кто за Путина и против, — это разборки внутри одного человеческого тела, между его органами и частями. Нелепо уничтожать свою собственную ногу из-за того, что тебе кажется, она неправильно думает. Как только мы начнем воспринимать друг друга не как врагов, а как части единого организма, нам будет чуть проще.

Наша эпоха не для текстового контента, а для визуального. Если в XIX веке «сериалом» был роман «Война и мир» Толстого, то сегодня актуальны фильмы-сериалы.

— У вас есть общие проекты с Борисом Гребенщиковым. Как случилось это сотрудничество, будут ли новые работы?

— Мы давно общаемся, я надеюсь, дружим. Как только у меня появляются какие-то идеи, я сразу обращаюсь к нему. У нас был клип, два фильма, и, я думаю, мы и дальше продолжим работать вместе. Кстати, на моих выступлениях звучит его музыка. Спасибо Борису Борисовичу, что он разрешает мне портить его карму тем, что я использую его музыку в своих чтениях.

— Снятый по вашему сценарию сериал «Беспринципные» стал хитом и продлен еще на два сезона. Чего от него ждать?

— Все будет так же, только еще более гротескно. Мы еще больше высмеем окружающую действительность. «Беспринципные» — это фарс, он не имеет отношения к реальности. Героев сериала не стоит воспринимать как реальных людей. Мы просто смеемся, создавая «Ералаш» для взрослых.

— Вы попечитель благотворительного фонда «Дети-бабочки». Каждый, по-вашему, должен по возможности заниматься такой деятельностью?

— Нет, каждый сам решает, как ему поступать, никаких обязательств нет. Считаю, человек обязан поддержать свой основной «благотворительный фонд» — своих детей, родителей, супругов, близких друзей. Когда ты всех поддержал, и у тебя еще есть возможность кому-то помочь, то стоит подумать о пожертвованиях. Для известного человека сотрудничество с одним из фондов уже обязательное условие. Стоит хотя бы репутационно, именем, информацией поддерживать благотворительность. К счастью, сегодня я не знаю ни одного публичного человека в России, который этого бы не делал. Можно считать благотворительность «гигиеническим» фактором — если ты этого не делаешь, ты странный. Поддержка фондов началась более 10 лет назад, тогда такая деятельность была непривычна.

Есть люди, которые вкладывают в благотворительность огромные силы — Чулпан Хаматова, Константин Хабенский, Ксения Раппопорт, Ингеборга Дапкунайте... Другие занимаются ею меньше. Мой объем с их не сравнить. У меня по-разному получается помогать. И деньгами, и именем, и маркетинговыми идеями… Но это становится уже нормой твоего существования.

— Если говорить о приземленных, бытовых вещах — что вам доставляет удовольствие, на что не жалеете средств?

— На качественный отдых. Лучше проведу неделю в пятизвездочном отеле, чем две в четырехзвездочном. Я вообще гедонист и люблю комфорт! За исключением тех ситуаций, когда его тотальное отсутствие естественно. К примеру, когда я был в Тибете, там было не до пятизвездочных отелей. Как и в Перу на Амазонке. К остальному отношусь спокойно, я — человек непритязательный. Равнодушен к одежде. Тем более, что в определенном статусе ты уже часто становишься партнером одежных и других брендов, поэтому вопрос статусных вещей перестает быть для тебя ключевым. Что касается машин, то я люблю ездить на хороших, как никак я партнер бренда Порше, хотя последнее время в основном пользуюсь такси. Слава богу, в Москве сейчас можно вызвать себе машину любого класса. Хотя, возможно, я уже просто привык к определенному уровню жизни, поэтому отношусь к нему спокойно.

— А что для вас дорогое удовольствие?

— Сон. Это единственное, чего я не могу себе пока позволить. За последние лет 20, нет, 40 — ни разу нормально не выспался…

Психолог

НАТАЛЬЯ ВОЗЛЮБЛЕННЫХ

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ

— Наталья, почему решили стать психологом?
— Я с детства хотела быть доктором. И моя мечта осуществилась. Окончив медицинский университет, я стала клиническим психологом. Уже на протяжении 10 лет работаю с людьми. Как говорит моя дочь: «Мама лечит души». Люблю медицину и люблю людей, каждый человек для меня — целая Вселенная.

— В чем суть вашей работы с клиентами?
— Клиент рассматривается как человек, не получающий удовлетворения от своей жизни и деятельности, не всегда осознающий свои потребности и не имеющий возможности их удовлетворить. Как терапевт я выступаю в роли равной позиции, живого человека, имеющего свои трудности. Моя задача — позаботиться о человеке, поддержать его, поспособствовать осознанию им своих переживаний и чувств. В таких особенных отношениях он получает новый опыт и может использовать его в жизни. Ведь терапевтическая среда в гештальт-подходе очень безопасна.

— А какие еще направления применяете?
— Мне особенно интересны направления гештальт-подхода и семейной системной терапии. Гештальт-подход — очень бережный и теплый метод: про жизнь и спонтанность в ней. Семейная системная терапия рассматривает семью как целую систему: внутренние связи, отношения, развитие... Эти методы гармонично сочетаются, дополняя друг друга.

— Когда и кому стоит пойти к психологу?
— К психологу стоит обращаться всем людям. Необязательно ждать, чтобы произошло что-то плохое — всегда найдется что пережить на встрече. Получение поддержки, возможность разделить с кем-то свои переживания — это профилактика психического и психологического здоровья. Если нет желания и сил что-либо делать, плохое настроение и тревожность без повода, не знаете, как наладить отношения в паре или семье, есть проблемы на работе… Все эти и другие вопросы можно начать разрешать с психологом.

— В чем заключается успех психотерапии?
— Успешное решение проблем может обеспечить себе только сам клиент. Самое главное, что меня вдохновляет и радует, это когда человек сам начинает искать свой путь, учится брать ответственность на себя, становится счастливее и радуется переменам в жизни. Это и есть успех терапии.

psychologtomsk.ru
vozliublennykh_psycholog
vozliublennykh_psycholog
Предварительная запись обязательна

СПЕЦПРОЕКТ

Томские прогулки

Наш Томск — такой разный, но, наверное, именно за это он так дорог нам. Кого-то привлекает в нем очарование русской глубинки и неповторимый провинциальный уют, кто-то ценит его вечно молодую душу, умных и талантливых людей, культурные традиции и древнюю историю. У нашего города есть свое лицо, свой характер, его не спутаешь ни с каким другим. Вот почему все участницы фотосессии, признаваясь в любви к нему, единодушно считают Томск главным и самым важным героем проекта.

ТАТЬЯНА ПАШИНОВА

предприниматель сетевого бизнеса

TATA_DARINA

Люблю Томск за его очень красивую архитектуру. Своим старинным духом он мне очень напоминает Прагу. Любимое место для прогулок — набережная, а для моей перезагрузки достаточно подняться на Воскресенскую гору, к камню, откуда открываются потрясающие виды. Любимое время года для прогулок, конечно, лето.

Когда я бываю в других странах, предпочитаю пешие прогулки, которые мне позволяют лучше всего увидеть все самое красивое, интересное и важное.

ГАЛИНА ЕФИМЕНКО

предприниматель, инвестор, тел. +7 913 816-20-13

EFIMENKO__GALINA

По большей степени я экстраверт и потому совсем одна гуляю крайне редко. Как минимум, компанию мне составляет мой чихуахуа Гриша. Мое место силы — это вода. Живу рядом с Томью, люблю утром ходить к реке — здесь я растворяюсь в природе, наполняюсь новой энергией. Люблю Лагерный сад. Место, где можно уединиться, побыть один на один с природой. И тут же ворваться в движение!..

Бывая в других городах и странах, стараюсь как можно больше гулять пешком, чтобы насладиться видами, красотами, узнать место получше. Обожаю лето! Летом прекрасны все города. На прогулку одеваюсь по настроению — я же девочка. ☺ Сегодня купила обновку — конечно же, надо себя показать, а завтра захотелось просто разрядиться — пойду одетой максимально нейтрально, при этом не забывая держать голову гордо.

Уверена, я не первая, кто признается, что любит Томск за его душевность. Город, в котором уютно, тепло, спокойно. Город, у которого есть душа. Я ее чувствую.

Образ: DAISYKNIT, @daisy_knitwear

КРИСТИНА ФРОЛОВА

Индивидуальный предприниматель, создатель агентства «Империя недвижимости»

_KRISTINA_FROLOVA_13

Для меня Томск — очень уютный и комфортный город, который я люблю за его красоту. Раньше я предпочитала выглядеть максимально нейтрально, но последнее время мне стали очень нравиться яркие цвета, так что сейчас воспринимаю прогулку как отличный повод заявить о себе. Лучшее время года для мини-путешествий по городу — конечно же, лето. Можно долго ходить, выпить кофе на свежем воздухе, поразмышлять, перезагрузиться...

НИНА АЛИФАНОВА

технолог по реконструкции волос с правом преподавания, живет и работает на два города — Томск и Сочи

__NINOCHKA

Люблю Томск за его удивительную атмосферу. Самые классные места в нем — это набережная реки Томи, где мне нравится неспешно прогуливаться, и Лагерный сад — идеальный способ для перезагрузки. Самые интересные прогулки, конечно, бывают летом, когда одеваться можно как угодно, под сиюминутное настроение. Кстати, приезжая в другие города, также предпочитаю проводить время на ногах.

Горжусь, что сфера деятельности, в которой я работаю, помогает мне реализовать свои возможности, таланты, творческие амбиции. Уже пять лет являясь мастером международного уровня, я занимаюсь реконструкцией волос, преподаю. Обучение провожу в Томске, а совсем недавно у меня появились ученики и в Сочи.

АНАСТАСИЯ ЛУГОВСКАЯ

стоматолог-терапевт ОГАУЗ «Стоматологическая поликлиника» и авторской клиники эстетической стоматологии «Космодент»

LUGOVSKAYA_A_A

Лучшее время года для мини-путешествий по городу начинается с приходом весны, когда все расцветает, и продолжается до самой осени. В это время город сам манит тебя прогуляться по любимым улицам и районам, захватив с собой ароматный кофе… Это позволяет отвлечься от повседневных проблем, подумать обо всем, наполниться силами. Бывая в других городах и странах, я также предпочитаю пешие прогулки. Так можно поближе познакомиться с достопримечательностями и уловить атмосферу нового места.

Локация: Ресторан «Пряности & Радости», @pirtomsk

ЮЛИЯ ЧИГАЕВА

ведущий геолог АО «Газпром добыча Томск», таролог, проводник энергии Рейки

CHIGAEVA_REIKI

Томск —город хотя и не большой, но в нем можно найти много мест для перезагрузки. Чтобы полностью побыть «в себе», я беру с собой друга — велосипед, и мы мчимся в закат на Набережную. Еще мне нравится просто гулять по Лагерному саду или в парке «Буревестник» — там, где лес и запах. Очень хорошо, что сейчас в городе много скверов. Там всегда можно выпить кофе и понаблюдать за суетой города.

Я только что вернулась из Санкт-Петербурга, где прошла за 21 день 300 км — практически расстояние из Томска до Новосибирска. Обожаю гулять пешком! Ноги тебя ведут, глаза восхищаются красотами, душа ликует от восторга. Наша жизнь — это движение. И именно прогулки дают нам ресурсы, энергию для новых свершений, помогают в рождении новых идей и решении важных вопросов.

Мы всегда к чему-то стремимся, и в один момент я решила развивать себя и погрузилась в сферу эзотерики. С помощью энергий я уравновешиваю свое пространство, а если я спокойна, значит мое окружение тоже спокойно. Так работает энергия. Я поверила в себя, много занимаюсь самореализацией, помогаю людям в сложных жизненных ситуациях, и моя основная деятельность тоже идет в гору. Сил хватает на всё!

Город начинается с улицы. Очень много чего может произойти на ней, и всё это в режиме здесь и сейчас. Можно двигаться по маршруту или просто согласно настроению; замедлиться и отдохнуть на лавочке; встретить старых знакомых или познакомиться с новыми людьми; послушать живую музыку или стать участником группы по зумбе; найти артобъект или новую локацию… Вариантов бесконечно много!

Если гулять, то скорее в одиночестве. Чтобы без суеты наблюдать за происходящим историями и событиями, проходящими людьми, проплывающими облаками. В рюкзаке всегда с собой планер и хорошая книга. Если я не одна, то предпочитаю уютные и теплые томские кафе, где можно расслабиться, и степенно беседуя, наслаждаться всем — начиная атмосферой и заканчивая десертом.

Одежда для прогулки должна быть максимально удобна и свободна: а вдруг случится потанцевать? ☺ Обувь, в которой можно пройти километры, рюкзак, в который помещается всё необходимое. На улице мне важна свобода движения.

Люблю, когда тепло, когда погода располагает к неспешным прогулкам. Поэтому для меня лучшее время для мини-путешествий по городу — это лето. История Томска насыщенна и интересна, буквально о каждом доме есть что узнать!

ЕКАТЕРИНА МУРЗИНА

хореограф, МБОУ ДО ДДТ «Искорка», педагог высшей квалификационной категории

_KATYA_DANCE_

ОЛЬГА ФИЛАТОВА

хирург-офтальмолог

DR_OFTALMOLOG_OLGAFILATOVA

Томск — это город моего студенчества, город, в котором была создана моя семья, где растут мои дети, пространство становления меня как специалиста.

Мое любимое место — стадион «Политехник». Сюда я иду в разные моменты своей жизни: счастливые и не очень. Здесь занимаюсь спортом: бегаю, катаюсь на лыжах, самокате, велосипеде, коньках. Когда мне грустно — брожу одна по лесу, шуршу листвой или хрущу снежным настом, вдыхаю запах лесной свежести, любуюсь видами рассвета или заката над Томью и таким образом заряжаюсь энергией природы.

Приезжая в другой город, первым делом ищу, где совершить утреннюю пробежку. А еще обожаю ходить пешком, бродить по чужому городу, отыскивать интересные уголки, а вечером, глядя на шагомер, подводить итоги своего променада.

Несомненно, идеальное время для путешествий — это лето. Зелень, цветы, солнце, голубое небо — лучшие декорации для представления любого города. Последний год я много путешествую по работе и во время моих business trips стараюсь найти время познакомиться с новым для меня местом и людьми.

АНАСТАСИЯ ЯРОСЛАВЦЕВА

вокалистка,
преподаватель вокала

ANASTASIYA_VOX

Моя сфера деятельности связана с музыкой. Я пою как солистка и участвую в кавер-проектах. Недавно создала группу N Band (@n._.band), в которой мы исполняем музыку в стиле lounge, bossa nova. Работаем от души и для души! Посвятив себя пению, я учу петь других, уже несколько лет занимаюсь преподаванием вокала. Меня невероятно вдохновляет этот процесс, возможность видеть, как ученики раскрываются и начинают звучать. Звучать телом и душой!

Томск очень люблю! Еще больше люблю его после разлуки. Когда возвращаюсь откуда-нибудь, то смотрю на родной город глазами туриста. Начинаю замечать интересные детали, интересных людей... Собственно люди и делают город любимым! Гулять по Томску мне нравится в приятной компании. Общение для меня — это и заряд, и рост, и просто чудесное времяпровождение! Рада, что среди моих друзей, знакомых, коллег много талантливых вдохновляющих личностей.

Образ: Mango @izumrudniy.m

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

VIP-менеджер по продажам ООО «ИЦ КонсультантЪ», SMM-менеджер, менеджер по продвижению личного бренда в «Мастерской Людмилы Максиковой»

KISELEVA_KSEN

Несколько дней назад я ехала на машине по городу и, встав в час пик рядом с вокзалом, вдруг подняла голову наверх. Сколько раз я проезжала по этому маршруту, но такой красоты не видела раньше. Зеленые ветви деревьев склонились, образуя арку, по ярко-голубому небу плыли белые облака… Я поняла, какое это счастье жить в нашем замечательном городе.

Я счастлива от того, что очень люблю свою работу, что имею возможность трудиться сразу в двух организациях, у каждой из которых своя история, здорово, что моя деятельность заключается в интересном общении с самыми разными людьми. «Консультантъ» — это самый лучший коллектив и понимающее руководство, но это не помешало мне дополнительно получить образование интернет-маркетолога. Я реализую себя и через свое хобби — визаж, хотя раньше думала, что совсем не умею рисовать. Рада, что нашла себя. Я не работаю, я наслаждаюсь своей жизнью.

— Тополиный пух?
— Жара, июль!
— Хорошо, можете не доставать паспорт…

Смешной анекдот, который наглядно показывает, что возраст — это все же не просто цифры в паспорте… Это целый бэкграунд: события, культурные коды поколений и те же знаковые песни, например.

Хотя сейчас сделали столько современных каверов на старое-любимое-вечное! Реанимировали пугачевский «Миллион алых роз» и «Люби меня, люби» «Отпетых мошенников», и даже «Лирику» «Сектора Газа»! Теперь молодежь их может знать, как песни Егора Крида, Гречки и певицы Masha. Зато и мы, и они можем вместе им подпевать.

ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
galochkaz *galinazet*

Из иностранных — «Wicked Game» Криса Айзека, хит 1989 года и моя личная любовь, до сих пор в виде ремейков занимает места в музыкальных чартах. Ее уже кто только не перепевал — и R.E.M, и HIM, и даже Джонни наш Депп отметился. Кстати, она шикарно звучит в женском исполнении!

Вот такой песенный апсайклинг… Знаете слово? Это когда хорошее старое не выкидывают, а переделывают и снова пускают в ход. Разумное потребление и все такое. Первым апсайклингом занимались еще наши бабушки, когда перелицовывали вещи, например. Или делали лоскутные коврики. А слово новое, да. Да целый новый язык. То, что в восьмидесятые было клево, зыковски и ржачно, сейчас кульно и лол. ☺ Кстати, я до сих пор путаю крипово и кринжово. «Мама, сколько обьяснять: крипово — это страшно, как в ужастиках. А кринж — это мерзко и стыдно, причем за кого-то». А-а, понятно, вот что было на недавней Премии МузТВ.

Возраст… Он и в рамках одного поколения какой-то разный.

Берем юбилейный выпуск культового американского сериала «Друзья: Воссоединение». Исполнители главных ролей встречаются спустя пятнадцать лет. Смотрим на Дженнифер Энистон. Смотрим на Мэтью Перри. Оба одного, 1969 года, выпуска. Но Энистон как будто законсервировали, хотя немножко и подсушили, а Перри и Леблан, словно папы своих Чендлера и Джоуи. А почему? А потому.

Спорт и труд, дорогие мои. Йога и диеты. Ну, и будем честны, много косметологии и немного пластики. ☺

Но возраст — это же не только про «выглядеть». Это и про здоровье, которое, кстати, самая правильная основа для «выглядеть». И как тут не восхищаться, например, прекрасной и моложавой восьмидесятипятилетней Эрнестиной Шепард, инстаблогером и фитнес-тренером, вошедшей в Книгу рекордов Гиннеса и как самая пожилая культуристка в мире.

Но это настолько понятно, что не будем примерять костюм Капитана Очевидность. Спорт, правильное питание. «И БАДы? И БАДы...» (мем с котиками). Но и кое-что еще. Смелость в разрушении стереотипов. Ведь возраст — это границы, установленные когда-то кем-то. И ты в полном праве не вписываться в общепринятые шаблоны, закрепленные за тем или иным возрастом. Хотя некоторые сразу очень волнуются:

— Чего это ты сделала дреды, молодишься? Тебе ж сорок.

— Почему не закрашиваешь седину? Выглядишь старше.

— В смысле, решила сменить профессию? Скоро пенсия!

— Какой еще марафон?!

— Тебе еще рано, надо подрасти.

— Тебе уже поздно, это для молодых…

Что делать?

Плевать! ☺

Что хорошего приносит возраст, так это точное знание своих приоритетов. Чего хочешь именно ты. С кем и от чего тебе хорошо. И еще осознание текучести и ценности времени, которое не хочется тратить на неважное и несущественное, на чье-то мнение, статусы и надувание щек.

Возраст — это свобода!

Как сказала Маша Мериль, французская актриса и писательница, вышедшая замуж в 73 года за своего любимого, знаменитого французского композитора Мишеля Леграна, которому было, на минуточку, уже 83: «Говорят много глупостей по поводу возраста — что это некий итог, конец жизни, обретение мудрости и прочее. Тогда как возраст — это все строго наоборот. Это, прежде всего, обретение полной свободы. С возрастом мы освобождаемся от всех комплексов, страхов и условностей, мы становимся по-хорошему бесстрашными, как бывает, наверное, только в ранней юности».

Возраст — он как времена года. Конечно, одно отличается от другого. Весной — зацветающая красота, летом — бурный расцвет, осенью — зрелый урожай, зимой — философское созерцание отдыхающей природы.

Но ценить каждое мгновение жизни можно во все времена. А любить — в любом возрасте.

Так что не заглядывайте в паспорт. Даже не доставайте.

LOOK & Style*

УМНЫЙ КУПАЛЬНИК

«Умные купальники» RoDaSoleil не оставляют следов при загаре, обладают защитой от солнца SPF35 и великолепно моделируют фигуру благодаря стильным принтам. К тому же, «умные купальники» позволяют минимизировать использование солнцезащитных средств, тем самым заботясь о чистоте мирового океана.

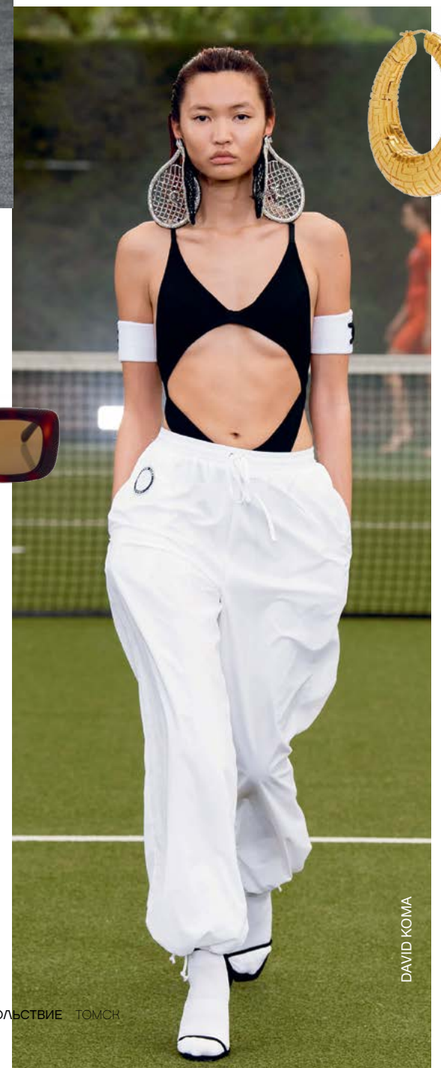
* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»

В пене дней

Встречаем морские рассветы и закаты в купальниках самых разных цветов, форм и фактур. Вязаные, с асимметричными вырезами, на бретельках или с узорами в виде морских звезд – факт остается фактом: любой из них будет выглядеть сексуально. Держите их ближе к телу и смело дополняйте летними аксессуарами для идеальных каникул на море.

Подготовила: Екатерина Зверева

SIMONA MARZIALI


DAVID KOMA

JOHANNA ORTIZ

THE ATTICO

MARA HOFFMAN

CULT GAIA

LEDA MADERA

CAROLINA SANTO DOMINGO

ALEXIS CAMRYN

С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ

Обнаженные ключицы и талия – модный фетиш на все времена, и этот сезон не стал исключением. Купальники, боди, топы и бра с ассиметричными и геометричными вырезами в плечах и на талии выглядят интереснее, зрительно вытягивают фигуру и сочетаются практически с любым низом. Дополняем образ крупными серьгами, шлепанцами с перемычкой, сумками из рафии или холщовой ткани и бескомпромиссной уверенностью в себе.

VERSACE

REINA OLGA

DAVID KOMA

GAUGE81

KWAIDAN EDITIONS

НЕОН И ОНА

Осваиваем правила пляжного дресс-кода и учимся одеваться в кислотной гамме на самые жаркие вечеринки у бассейна. А вместо однотонных образов предлагаем освоить чуть более сложные варианты: например, соединить три оттенка – фуксию, электрический синий и сочный нефрит, как на показе Versace. Или разбавить купальник цвета лимонада белым платьем с вырезами, как у David Koma.

DODO BAR OR

HUNZA G

CELINE

BY FAR

KARLA COLLETTO

CHLOE

ETRO

FELLA

JIL SANDER

PRADA

ETRO

VERSACE

CRYSELLAS

ВОДНЫЙ МИР

Вдохновляемся коллекциями Etro и Versace: покупаем купальники, туники и платья с рисунками в виде морских звезд, ракушек и прочих гадов и уезжаем на море, не дожидаясь конца лета. А еще не станем ограничивать себя в выборе аксессуаров: без балеток, похожих на коралловые тапочки, клатча в виде жемчужины и крупного колье из раковин этим летом явно не обойтись.

VERSACE

VERSACE

SIMONE ROCHA

SIMON MILLER

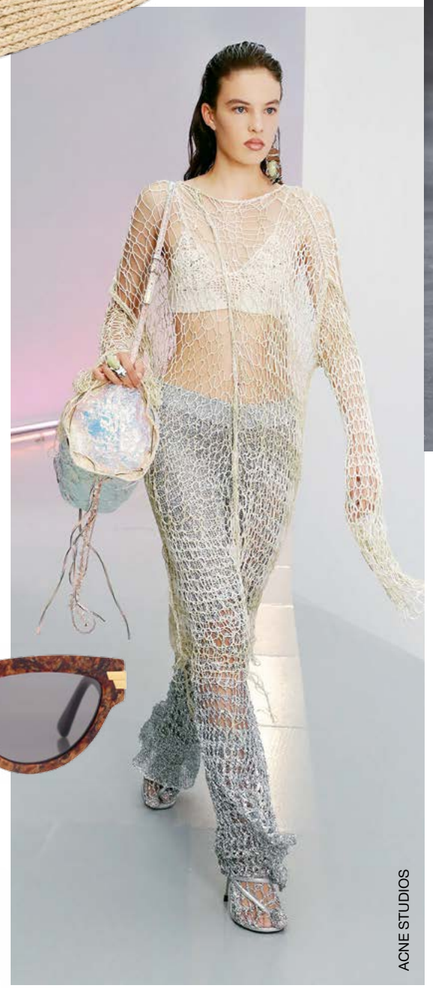
JACQUEMUS

JIL SANDER

THE ROW

ВИДЕН ПРОСВЕТ

Топы-бра и бикини, выполненные в технике кроше, легки на подъем и прекрасно находят общий язык с платьями, комбинезонами, как у Christian Dior или брюками на низкой талии и туникой сверху – Джонни Йоханссон из Acne Studios не даст соврать. А еще отлично смотрятся не только на пляже, но и в городе, и ко всему прочему не теряют популярности из одного летнего сезона в другой.


ACNE STUDIOS

CHRISTIAN DIOR

VALENTINO

BOTTEGA VENETA

TOM FORD

PACO RABANNE

ANNA KOSTUROVA

GUCCI

ALANUI

JACQUEMUS

CHLOE

СВЯЗИ РЕШАЮТ

Свежеприобретенный загар лучше всего демонстрировать в купальниках и бра-топах с крупными или мелкими завязками, бретельками или шнуровками. Берем на вооружение самый острый образ сезона – топ-бра на тонких бретелях с льняными брюками на высокой талии, как на шоу Jacquemus – и адаптируем пляжный образ к городским реалиям с помощью аксессуаров. Босоножки со шнуровкой вокруг щиколотки и сумка-багет с декоративной металлизированной вставкой вам в помощь!

MICHAEL LO SORDO

REINA OLGA

JACQUEMUS

LOEWE

BOTTEGA VENETA

NENSI DOJAKA

MICHAEL KORS COLLECTION

BOTTEGA VENETA

НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ

Купальники с рисунком тай-дай, шлепанцы с прорезиненными стельками и плетеные сумки на длинном ремне – берем уроки серфинга у дизайнеров и собираем гардероб на пляж под хиты The Beach Boys, The Ventures и The Trashmen, а также их последователей.

LOEWE

ULLA JOHNSON

VERSACE

JIL SANDER

PACO RABANNE

GABRIELA HEARST

ETAM

SPORTMAX

SAINT LAURENT

TROPIC OF C

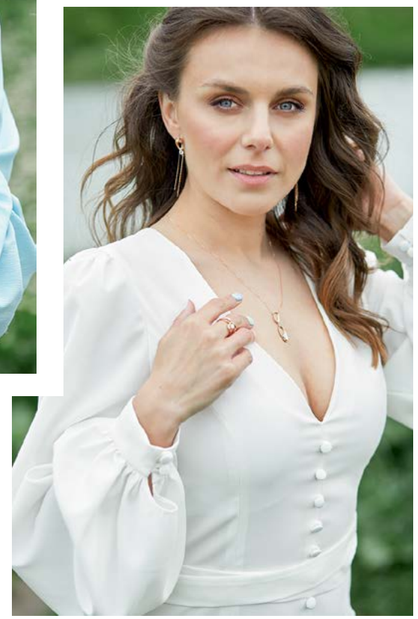
Красота в деталях

Красота — это искренняя улыбка и умение радоваться каждому дню, это скромное очарование полевых цветов и желание дышать полной грудью, это стремление быть естественной и обладать даром тонко подчеркивать свою неповторимость идеально подобранными украшениями к очаровательному платью…

Модели: @savachka @dashanaum @romashkoanna @kate_pisanko
Укладка: мастерская красоты «Beauty WorkShop», тел. 20-16-55, @bws_tomsk
Визажист: Юлия Верховская, @julia_pro_beauty

ЭТАЛОН
GOLD
сеть ювелирных салонов

Ювелирные украшения,
ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛсity» (1-й этаж),
тел. +7 (800) 222-08-72,
etalongold.ru etalon_gold



MAGGIO
1986

Салон женской одежды, ул. А. Беленца, 9/1
(3-й подъезд, 1-й этаж),
тел. +7 (913) 850-03-08, maggio_tomsk

СТИЛЬ И КОМФОРТ

Стремясь обеспечить максимальный комфорт даже в корсетных изделиях, Women'secret выпустила свой самый удобный и мягкий бюстгальтер Seamless. Эта полюбившаяся многим бесшовная модель представлена в нынешнем сезоне в широкой цветовой палитре, с треугольным и круглым вырезом, из разных видов трикотажа – гладкого и в рубчик. Она отлично дополнит как уютный домашний образ, так и комфортный look для прогулок по городу.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

ЛЕТО В ГОРОДЕ

Российские бренды «Снежная Королева» и RUBAN представили вторую лимитированную совместную коллекцию, посвященную современным музам больших городов. Трансформируемость и универсальность – ключевые элементы коллаборации. Платья и топы с акцентированной талией, корсет, как отдельный аксессуар, свитшоты, рубашки и футболки с авторским принтом сочетаются с безупречными брючными костюмами-трансформерами. Оттенки белого и черного в сочетании с новой базовой палитрой серого, молочного, бежевого и коричневого цветов в коллекции дополнены трендовыми хаки и персиковым.

ВЕРНЫЙ СПУТНИК

Испанский Дом TOUS представил стильный и практичный летний аксессуар – рюкзак Shelby. Вместительный, но не слишком громоздкий, с несколькими внешними и внутренними карманами, держащийся на комфортных широких лямках — рюкзак Shelby станет незаменимым спутником для летних приключений. Он выполнен из винила под кожу и переработанного нейлона. Shelby представлен в четырех вариантах расцветки — выбирайте свое сочетание под гардероб и настроение.

ЛЕГКИЕ ШАГИ

Сандалии ECCO Chanky созданы для настоящих приключений – в городе и за его пределами. Эта модель с широкой подошвой, повторяющей естественные изгибы стопы, и изящными тонкими ремешками дарит комфорт весь день напролет. Эластичные ремешки с застежкой позволяют подобрать идеальную посадку по ноге, а подкладка из текстиля премиум-класса гарантирует особую мягкость во время ходьбы.

BODY & Beauty*

АРОМАТ СВОБОДЫ

Поэтичные и удивительные, свежие ароматы коллекции Aqua Allegoria исследуют сады – реальные и воображаемые. Новый аромат легендарной серии Aqua Allegoria от Guerlain, солнечный и магнетический Flora Salvaggia, наполнен радостью самой природы и дарит прекрасное чувство свободы.

ВИНОГРАДНЫЙ ОАЗИС

Новая линейка средств на основе Виноградной Воды с пребиотическими свойствами от Claudalie не только обеспечивает интенсивное увлажнение обезвоженной коже, но и восстанавливает баланс ее микробиома. Инновационная формула средства также дополнена экстрактом Алоэ Вера органического происхождения. Оно славится своими восстанавливающими свойствами и оказывает увлажняющее действие.

ДВОЙНОЙ АГЕНТ

Новый солнцезащитный крем Anthelos Age Correct французской лаборатории La Roche-Posay сражается за молодость кожи сразу на двух фронтах – он не только обеспечивает высокую защиту от UVA- и UVB-лучей, но и корректируют имеющиеся признаки преждевременного старения кожи. Инновационная технология средства усилена антиоксидантными свойствами термальной воды, витаминами E и B3.

Яркое лето

Летом нашей коже нужна особая забота и уход. К счастью, инновационные технологии готовы защитить нас от нежелательного воздействия солнечных лучей, обезвоживания и стресса. А летние коллекции макияжа подарят свежесть, легкость и хорошее настроение, добавив солнечным дням яркие акценты.

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД

Испанская лаборатория MartiDerm представила набор кремов Platinum день/ночь для контура глаз, специально разработанных для борьбы с отечностью и темными кругами. Комплекс из двух кремов борется с пигментацией контура глаз и предотвращает появление морщин в этой особенно деликатной области. Легкий дневной крем обладает тонирующим эффектом, а ночной крем-гель - охлаждающим.

ИДЕАЛЬНЫЙ СПУТНИК

Летняя коллекция Frozen Summer Collection от Clarins станет идеальным спутником вашего лета! Линия пигментов для губ Water Lip Stain пополнилась двумя новыми оттенками: нежно-розовым 08 candy water и сочным красным 09 deep red water. Освежающая текстура моментально впитается, не оставив на губах ничего, кроме яркого цвета. А легкий спрей-фиксатор Fix' Make-Up станет финальным аккордом летнего макияжа.

ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА

В новом водостойком карандаше для бровей Gucci Beauty Stylo A Sourcils Waterproof сочетается стойкость цвета и возможность аккуратного нанесения. Дебютировавший в шести оттенках от Miel, светло-русого, до Noir, глубокого черного, водостойких карандаш обладает ультратонким стержнем треугольной формы, разработанным специально для создания четкого и естественного вида бровей, с возможностью постепенного усиления цвета.

ЭКОЛОГИЧНАЯ ЗАЩИТА

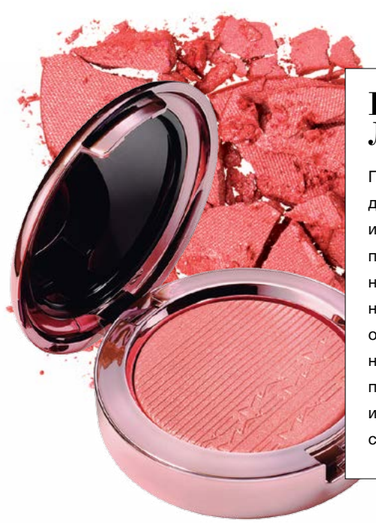
Компания Lancaster создала новую линию средств защиты от солнца Sun Sensitive, которая позволит насладиться ровным, сияющим загаром даже самой нежной и чувствительной коже. Новая экологичная упаковка продуктов содержит вторично переработанные материалы, а формулы средств безопасны для флоры и фауны океана.

ПРОБИОТИК ДЛЯ КОЖИ

Укрепляющая и восстанавливающая сыворотка-концентрат Mineral 89 Probiotic Fraction французской лаборатории VICHY призвана бороться со следами ежедневного стресса и усталости. Инновационная формула с фракцией пробиотика, витамином-антиоксидантом и Вулканической термальной водой восстанавливает защитный барьер кожи, повышает ее устойчивость к факторам стресса, придает сияние и заметно сокращает мелкие морщинки. Благодаря невесомой текстуре сыворотку можно наносить и на кожу вокруг глаз.

РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Новинка от премиального корейского бренда Bueno – гель-ампула для лица Skin Sell Dermal Ampoule - повышает тонус кожи, делает ее более эластичной и упругой. Благодаря входящим в состав формулы стволовым клеткам томата ампула способствует активной регенерации клеток, осветляет пигментные пятна и защищает от любых воспалительных процессов. Натуральный экстракт эдельвейса заметно сокращает глубину морщин, выравнивает и успокаивает кожу, избавляя ее от покраснений.



ВИШНЕВАЯ ЛУНА

Полная коллекция средств для макияжа лица, глаз и губ M.A.C. Black Cherry продлит краткий миг цветения вишни на весь весенне-летний сезон. Палитра оттенков навеяна прекрасными лепестками сакуры, пурпурными в лунном свете и ярко-розовыми в лучах солнца.

РЕДКАЯ КРАСОТА

Селена Гомес представила собственный бренд косметики Rare Beauty. Ее целью было создание средств, помогающих людям почувствовать себя уверенно и подчеркнуть свою уникальность. В линейку вошли невесомая тональная основа Liquid Touch, кремовые румяна Stay Vulnerable, суфле для губ Lip Souffle Matte Lip Cream и другие продукты, подчеркивающие особенную красоту каждой девушки.

«Еда должна быть лекарством, а лекарство - едой». Гиппократ

НЕ читайте, если НЕ согласны!!!

aled - продукты с повышенными потребительскими свойствами.

Банально, скажете ВЫ. Секундочку! Дадим слово науке.

1. Соевый белок является равноценной заменой белка мяса и рыбы, он легко усваивается / НЕ содержит животных жиров
2. Соя является источником промышленного получения витамина Е - фактора **омоложения**
3. Наличие женского гормона в соевых бобах эстрогена – гормона, определяющего **женственность и сексуальность.**

aled - вкус тот же - пользы больше.

Мы не первые, кто выходит на рынок с соевым молоком (чего не скажешь про йогурт или майонез). Однако, благодаря коллегам из Италии и США **aled** сделала вкус продукта аналогичным классическому молоку / убрала неприятный потребителю вкус травы.

aled - поддерживает программы развитых стран.

Оздоровление населения через спорт и полезное питание продвигает Российское правительство.

За последнее время в г. Томске были построены и восстановлены десятки спортивных объектов.

aled
омолаживает

ООО «Алед».
Заварухин Борис Васильевич - Генеральный директор
Aled.su

Советы по созданию офисного макияжа

1 Тонального средства нет среди ваших любимчиков, но мечтаете о более свежем и отдохнувшем виде? ***Консилер*** — ваш лучший друг! Наносите его на область под глаза и обязательно немного пройдитесь по веку. Текстуру выбирайте максимально легкую, чтобы не пересушить тонкую кожу. Мои любимчики — это Estee Lauder Double Wear Brush-On Glow и Yves Saint Laurent Touche Eclat.

2 Ровный тон — это 70% успеха любого макияжа. Но ощущения плотного покрытия на коже, особенно сейчас, в летний период, многим не нравится. Мой совет — использовать ***уход с тонирующим эффектом***: Erborian CC Creme SPF25, Shiseido BB Cream SPF30, Collistar Magica BB + Detox SPF20.

3 Деликатное сияние кожи очень красиво и всегда привлекает внимание. Капля ***хайлайтера*** создаст ощущение «кожи после моря», которого нам всем очень не хватает. Отложи яркие сухие текстуры до осени, используй на выступающей части скул легкие полупрозрачные кремовые текстуры. Рекомендую Lamel Strobing Illuminator и Make Up For Ever Ultra HD Soft Light.

4 Завершит освежающий макияж капелька ***румян***, тонкая, но стойкая текстура которых сделает его максимально естественным и легким. Попробуйте румяна-вуаль OK Beauty, Shiseido Minimalist.

ФЕЙС-КОД

Необходимость делать офисный макияж — важная часть корпоративной культуры или ничем не обоснованный каприз руководства? Почему одни уверены, что он может помочь карьерному росту или успешному бизнесу, а другие считают, что значение имеют лишь личные деловые качества и интеллект? Дискуссии на эту тему с завидной регулярностью появляются в медиа-пространстве, и каждая точка зрения находит своих сторонников и противников.

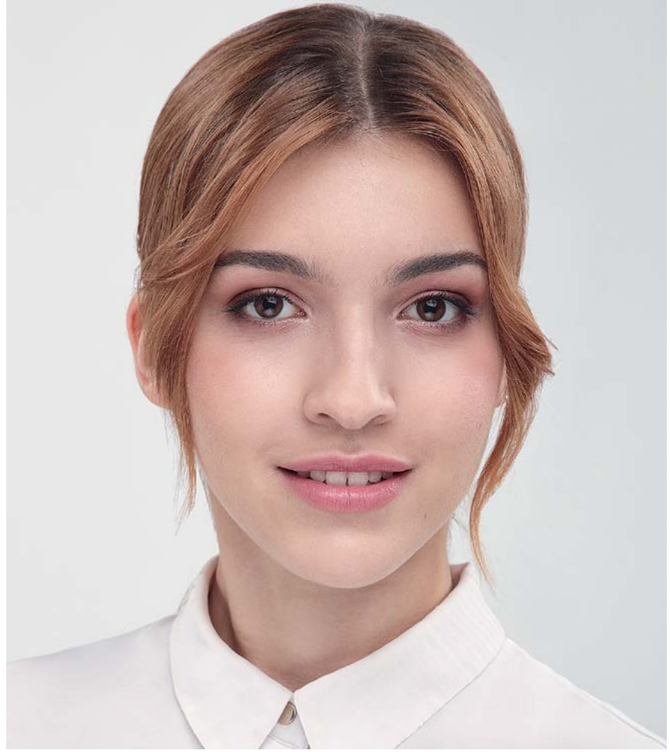
Я помогаю понять, какой образ и впечатление стоит о себе сформировать, ПОДСКАЗЫВАЮ, как ДЕЛОВОЙ ЖЕНЩИНЕ не потерять свою ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ, используя лишь возможности повседневного МАКИЯЖА.

1. Крем BB Collistar Magica BB + Detox SPF20.
2. Хайлайтер Make Up For Ever Ultra HD Soft Light.
3. Консилер Yves Saint Laurent Touche Eclat.

О том, что подразумевает под собой обязательный «декоративный» уход за лицом, что такое повседневный деловой мейк и почему не нужно забывать о регулярной заботе о себе, беседуем с опытным экспертом в этой сфере, визажистом Катериной Кабанец.

— Катерина, если начистоту, сегодня в тренде натуральность. Так ли уж необходим мейкап на работе? Разве профессиональные качества — не самое главное?

— Знаете, совсем недавно мы разговорились с одной моей клиенткой именно на эту тему. Она рассказала, как проводила собеседование с претенденткой на вакансию бухгалтера в своей компании и была очень удивлена, что девушка-кандидат пришла на встречу с потенциальным работодателем не накрашенной. Оказывается, для руководства этой организации внешний вид ее сотрудников, мейк в том числе — очень важный критерий кадровой политики. Каждый специалист здесь общается напрямую с клиентами и в буквальном смысле является лицом компании. И я ее прекрасно



Модели: модельное агентство Sigma

Катерина Кабанец

понимаю. Нам со всех сторон говорят про естественность, но при этом ухоженность никто не отменял. Моя команда даже провела мини-опрос в соцсетях: действительно ли так важен макияж или в первую очередь имеет значение профессионализм? И в моем профиле девушка с макияжем стала безоговорочным победителем. Так что люди обязательно обращают внимание на то, как выглядит специалист: его стиль и привлекательность напрямую влияют на доверие к нему.

— Разве минимальный уход за собой — это в наше время не норма для каждого человека?

— К сожалению, нет. И это моя боль как визажиста, если честно. Я все еще продолжаю встречать в своей практике девушек и женщин, которые на вопросы, как они ухаживают за собой каждый день и какие средства используют, отвечают, что ничего не делают. У них отсутствует элементарная забота о себе, а про макияж и говорить не приходится.

Это, конечно, очень грустная ситуация, и я всеми силами пытаюсь убедить своих клиенток в том, что ежедневный комплекс бьюти-процедур необходим каждой. Делаю это и на индивидуальных занятиях, и беседуя в процессе создания образа. Для меня макияж — это ритуал. Это часть утреннего ухода за собой и совершенно неотъемлемая часть моей личности. Мы же не выходим из дома, не одевшись, не идем по делам в мятой домашней пижаме? Выбирая одежду, мы стараемся, чтобы она была стильной, удобной, обязательно чистой, соответствовала времени и месту. Это стремление заложено в нас природой, буквально «встроено» на уровне подсознания. Так почему наше лицо и укладка не всегда так же соответствуют внешним обстоятельствам? Почему нам проще отмахнуться и ничего не делать? Замечательно, что сегодня большинство женщин все-таки не нужно уговаривать ухаживать за собой или наносить косметику перед выходом на работу.

— Интересно, а приходят к вам клиенты с просьбой научить их делать грамотный офисный или повседневный мейк?

> Моя команда даже провела МИНИ-ОПРОС в соцсетях: действительно ли так важен МАКИЯЖ или в первую очередь имеет значение ПРОФЕССИОНАЛИЗМ?

— Последнее время ко мне регулярно обращаются именно с такими пожеланиями, и все чаще я вижу в женщинах желание создать свой узнаваемый стиль в макияже. Эта позитивная тенденция не может не радовать. Особенно это касается женщин-руководителей компаний, владелиц бизнеса. В этой определенной бизнес-среде уже сформировано понимание того, что макияж — это важно. И точка. Я помогаю им понять, какой образ и впечатление стоит о себе сформировать, подсказываю, как деловой женщине не потерять свою индивидуальность, используя лишь возможности повседневного макияжа. Основной его «секрет» — в соединении простоты, комфорта и благородной цветовой гаммы.

— По вашему мнению, должен ли каким-то образом отличаться визаж директора и рядового сотрудника?

— Чтобы ответить на это вопрос, я бы хотела представить несколько своих работ, которые доказывают, что макияж — очень классный инструмент. В зависимости от работы, должности и характера в целом всегда можно найти вариант, который будет выгодно подчеркивать красоту женщины, ее статус и профессионализм.

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

1. Румяна Shiseido Minimalist.
2. Крем BB Shiseido BB Cream SPF30

Охотники за бухгалтерией в Калининграде

Пишу статью за 2 недели до того, как поеду в Калининград создавать филиал. Это позволит нам отследить «ожидание/реальность»!

ЧТО В ТОМСКЕ?

- Томские офисы работают без изменений. К каждому клиенту привязан бухгалтер, и, как обычно, я на связи. На текущих клиентах это никак не должно сказаться. Ничего не меняется — я всегда в теме.
- Если томские клиенты переезжают в Калининград — мы с удовольствием встретим их и там.
- Если кто-то из моего коллектива когда-либо захочет перебраться с семьей в Калининград, моему сотруднику там будет обеспечено рабочее место.
- Как только мы возобновим набор новых клиентов в Томске, он начнется вне зависимости от места моего нахождения.

ЧТО В КАЛИНИНГРАДЕ?

- Офис «Охотников за бухгалтерией».
- Адрес конечно же скажу, но чуть позже. Офис будем выбирать вместе — в сторис.
- Скоро будет открыта вакансия бухгалтера в Калининграде.
- Прайсы на наши услуги в Томске и Калининграде будут едиными.
- Да, в Калининграде мы будем набирать местных клиентов.

ГДЕ БУДЕТ МАРИНА? (ТО ЕСТЬ Я)

Везде. Я, как обычно, всегда на связи и буду жить на 2 города.

ОХОТНИКИ за бухгалтерией

На момент выхода этой статья я уже несколько дней в Калининграде. Нравится мне или нет, и какие препятствия и «красные дорожки» возникают на пути — всё в сторис

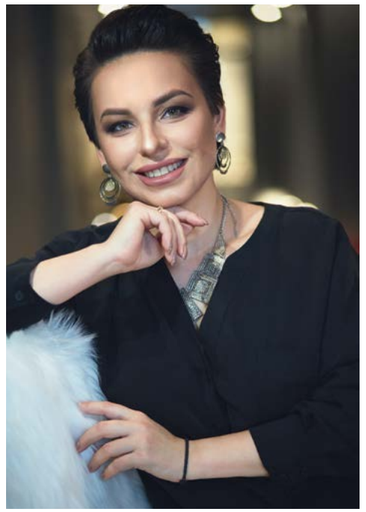
buh.ohotniki

Здесь же ответ на вопрос: «Почему Калининград?!»

БЛОНДИНКАМИ СТАНОВЯТСЯ

Говорят, каждая женщина хоть раз в своей жизни думала о том, чтобы стать блондинкой. К большому счастью прекрасной половины человечества, времена травмирующих волосы высветлителей в прошлом, а современные методы окрашивания позволяют прийти к натуральным, играющим оттенкам блонда.

О том, как важно найти «своего» стилиста, чтобы добиться wow-эффекта и стать лучшей версией себя, нам рассказала мастер-эксперт Ксения Хмелевская.



— В вашей практике есть очень наглядный пример достижения блонда, о котором можно только мечтать, — клиентка вашего салона Светлана. Расскажите, какие перед вами стояли задачи?

— Светлана привыкла быть яркой, жгучей блондинкой, она никогда не видела себя иной, не представляла, насколько многогранным может быть блонд и какой потенциал таят в себе ее волосы. Ей обычно высветляли их порошком, из-за этого их качество ухудшалось, а цвет быстро вымывался. Нам необходимо было остаться в блонде, но значительно улучшить качество волоса, который был фактически обломлен. Мы выводили Светлану в натуральные светлые оттенки постепенно — теперь у нее средний блонд, ближе к яркому. Подобрали краситель премиального экобренда Davines, которым осветляли волос, не повреждая его структуру. Так за 2 года мы отрастили действительно шикарные волосы — совсем как из рекламы. (Улыбается.) Когда Светлана выходит с окрашивания, она привлекает внимание и восторженные взгляды всего салона. Но самое главное, теперь мы можем придавать форму прическе, а не просто убирать поврежденные кончики. Мы сделали стрижку в технике Vidal Sassoon — это простота укладки, очень много объема и ни капли филировки. Когда качество волоса на высоте, он прекрасно ложится, а стрижка не требует частого обновления. Теперь Светлана всегда с шикарной укладкой, демонстрирующей всю красоту ее локонов, и с неизменно хорошим настроением.

— То есть, быть блондинкой — совсем не значит «убить» свои волосы?

— Если слушать мастера, посещать его регулярно и правильно ухаживать за волосами дома, то всё будет в порядке. Но красивый, естественный блонд — это постоянное вложение в себя. Необходимо обновлять цвет каждые 4—6 недель, тогда волос не истончится, всегда будет в хорошем состоянии. Как и кожа головы — о ней мы тоже обязательно заботимся и до, и после процедуры.

— Согласны ли вы, что окрашивание в блонд — один из лучших антивозрастных методов?

— Да, если это правильный блонд — тогда он молодит. Малейший цветовой нюанс способен «оживить» лицо, подчеркнуть его здоровый цвет, придать глазам яркости. На деле, можно раскрыть потенциал любых волос — просто зная, какой подобрать цвет и уход, какую создать форму. И здесь очень важен профессионализм колориста, мастера по волосам. Он сможет вернуть здоровый, холеный вид не только им, но и в целом придать образу женщины ухоженность.

— Что для вас естественность?

— В основе естественности, как мы ее понимаем, — комфорт. Клиентка не должна тратить много времени на укладку. Правильно подобранная форма, стрижка, цвет, близкий к натуральному, — это и есть естественность. Сейчас каждая женщина в нашем салоне, выглядит максимально натурально и «дорого». Мы считаем, что к образу нужно подходить комплексно — поэтому клиентки могут воспользоваться здесь полным спектром бьюти- и спа-услуг: от маникюра и педикюра, до ухода за лицом и телом, индивидуального подбора косметики, массажей и прочих ритуалов, которые помогут каждой женщине ощутить себя молодой, прекрасной и уверенной в себе.

Ксении Хмелевской
салон красоты

пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 97-96-72,
kseniya.salon,
kseniyastudio khmel.clothes

СВЕТЛАНА ЮРАШ

Блондинка я уже более 20 лет, но каждый раз обесцвечивание и окрашивание становились для меня испытанием. До знакомства с Ксенией я обращалась к услугам очень достойных мастеров, и все же качество волос меня не устраивало — они выглядели безжизненными, сильно ломались и сохли, беспокоила также сухость кожи головы. Ксения изменила мой взгляд на окрашивание! Профессиональный подход, качественная косметика, подобранная индивидуально для каждого клиента, делают процесс окрашивания и состояние волос после него удивительно прекрасными.

Поэтому последние несколько лет пользуюсь услугами только Ксении Хмелевской и ее салона. Я капризная клиентка. ☺ У меня всегда нехватка времени, и в связи с этим мастера параллельно делают мне несколько процедур. На маникюр и педикюр хожу к мастеру Ульяне — очень профессиональной девушке, тонко чувствующей мои пожелания и настроение, всегда позитивной и приятной! Здесь же посещаю массаж и спа-процедуры по телу. Это расслабляющие, приносящие удовольствие ритуалы в сочетании с удивительной косметикой [comfort zone]! Это то, что доставляет мне удовольствие, придает энергии и создает хорошее настроение надолго. Кстати, и в домашнем уходе я полностью перешла на косметику для волос, тела и лица, которую мне подобрали в салоне. Я веду очень активный образ жизни и часто езжу в поездки с экстремальными погодными условиями, а косметика позволяет поддерживать волосы и тело в хорошем состоянии.

Ксения и ее сотрудники очень профессионально подходят к клиенту! Поэтому я всегда прислушиваюсь к их советам и выполняю их пожелания. Это и помогает мне сохранять красоту и молодость.

Локация: Отель «Кухтерин» @kuhterinhotel

Анастас Метакса

Единственный в своем роде

Анастас Метакса так долго не был в Томске, что его приезд произвел настоящий ажиотаж среди мастеров, жадных до новых знаний. Поспешили и мы встретиться с мастером-тренером бренда Davines, стилистом филиала Академии Davines, чтобы поскорее узнать о том, какие новинки приготовил известный бренд, чьей миссией остается экологически ответственная красота.

За 2020 год Davines показал небывалый прирост в продажах. И хотя производство на 4,5 месяца было закрыто из-за пандемии, на его деятельности это никак не отразилось, потому что бренд всегда создает продукты на полгода вперед. Для команды Davines этот период стал временем интересных идей и новых концепций.

— Анастас, вас очень давно не было в Томске. С чем вы приехали, какие новые продукты привезли?

— Из крупных запусков отмечу линию ***«Heart of Glass»*** для блондинок, которая появилась весной этого года и названа в честь популярной песни группы Blondie. В ней нестандартно всё — от состава до упаковки. Мы видим стилизацию под бутылку японского виски. Ее черный лаковый цвет символизирует классическую кожаную косуху, а пудровый синий и узор из слоновой кости напоминают драгоценное японское кимоно. Как мы знаем, черный пластик не перерабатывается, но только если речь не идет о нашем, для производства которого используются темные пигменты, не токсичные при вторичной плавке.

Состав линейки достоин отдельного внимания. В качестве нейтрализатора желтизны используется натуральный экстракт Джагуа — растения, корни которого обладают ярко-синим пигментом. Раньше с его помощью племена набивали татуировки. Есть и еще два интересных, новых для нас ингредиента. Экстракт баобаба, который выступает как прямой и более эффективный заменитель силиконов, и экстракт скандинавской ели, входящий в состав несмываемого флюида, дающего защиту от UV и термозащиту. Чтобы максимально облегчить уход за блондом, Davines взял самые полезные ухаживающие ингредиенты из других своих линий, соединив воедино все их лучшие свойства, и создал средства «Heart of Glass», которые подходят как для домашнего, так и для профессионального использования.

— Уже знакомые и полюбившиеся нам линии тоже пополнились новыми продуктами?

— Да, в натуральной линейке Essential Haircare мы ввели ***твердые шампуни***. Сам продукт разительно отличается от жидкого

тем, что при весе всего 100 грамм заменяет 300 мл шампуня. Твердый шампунь удобно брать с собой, и он более экологичен. Упаковка создана из бумаги FSC — то есть для ее производства не было срублено ни одно дерево, не прожившее полный срок жизни. После использования нужно подождать, пока он чуть подсохнет, и убрать в многоразовый мини-кейс из алюминия, который тоже есть в этой линии. По сути это такая же часть натуральной линейки Essential Haircare, как жидкие шампуни: DEDE (деликатный), MOMO (для увлажнения), LOVE Smooth (для разглаживания) и VOLU (для объема). Но его расход меньше, и никакого пластика.

Новым сезонным продуктом пополнилась любимая многими линейка OI — мы создали ***Hair Silkening Mist***, который не только обладает невероятным ароматом, но, в отличие от арома-миста прошлого сезона, еще придает волосам блеск и шелковистость.

— Davines зарекомендовал себя как экобренд с высокими собственными стандартами сертификации. Знаем, что он приготовил уникальный подарок для самых осознанных клиентов, которых действительно волнует то, что происходит с экологией на планете…

— Экологичный шампунь, который называется ***Single***, и впрямь единственный в своем роде. Объявление десятилетия углеродной нейтральности во всем мире побудило Davines к созданию продукта, который бы максимально отвечал этим запросам. Создавая Single, мы сотрудничаем только с такими же sustainable (придерживаются принципа экологически устойчивого развития — прим. ред.) лабораториями и фермерами, как мы. В нем на 100% натуральные ПАВы и аромакомпозиция исключительно из эфирных масел. По версии Davines он натурален на 95%, а по версии Международной организации по сертификату ISO — на 98%.

— Упаковка тоже экофрендли?

— Конечно. Хотя это и первичный пластик, он не содержит минеральных масел, что делает упаковку менее токсичной при вторичной плавке (это влияние бренд компенсирует высадкой деревьев). У шампуня нет лицевой этикетки, а только цитата индийского поэта Кабира, жившего в средние века: «Я странствовал по миру в поисках плохого человека, но не нашел его, ведь понял, что найду пороки лишь в самом себе». Это говорит нам о том, что если мы хотим быть углеродно-нейтральными, не надо уповать на то, что законы еще недостаточно экологичны. Уже здесь и сейчас, если есть желание, мы можем

1. Аромат OI Silkening Hair Scent 2. Шампунь для сияния блонд Heart of Glass 3. Твердый шампунь DEDE для деликатного очищения волос 4. Интенсивный уход для защиты и сияния Heart of Glass.

начать с себя и сделать такой продукт. Никаких запретов нет.

— Что сейчас актуально с вашей точки зрения как стилиста — прически, стрижки, укладки? Тренды как-то видоизменились из-за пандемии?

— XXI век — время, когда тренды живут не более 3 месяцев и быстро сходят на нет. Даже проанализировав последние Недели моды, я не увидел новой общей тенденции. В фэшн всё по-прежнему крутится вокруг натуральности — максимально естественные стрижки и укладки, небрежный стайлинг. Особенно это видно на французской Неделе моды. Мы помним, что по мнению французских мужчин, максимально привлекательно женщина выглядит, когда она словно только что встала с постели.

DAVINES В ТОМСКЕ ПРЕДСТАВЛЕН В САЛОНАХ:

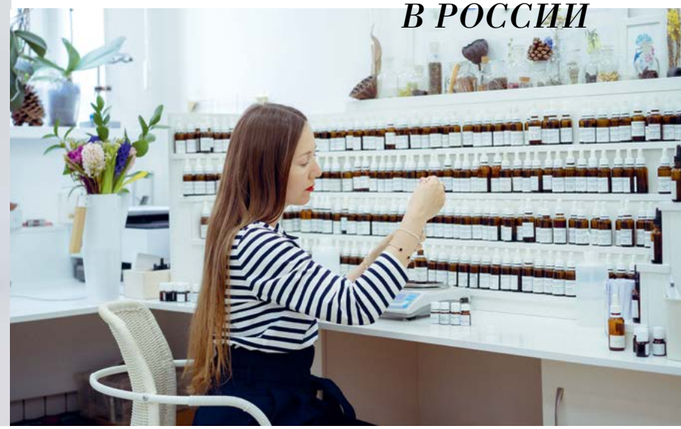
- Студия стиля «Арт-Деко», ул. Косарева 33, тел. (3822) 56-50-56, artdeko.me
- Студия красоты Ксении Хмелевской, пл. Соляная, 6, стр. 8, тел. 97-96-72, 70-60-71
- Пространство красоты «Raido», пр. Фрунзе, 24, тел. (3822) 53-29-99, 8-913-853-04-33
- Салон «Alessandro», alessandro-tomsk.ru, ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20, 55-01-22
- Лаборатория красоты «Ingenium», ул. Тверская, 100, тел. +7-913-889-07-47
- Дом красоты Марины Михеевой, пер. Мариинский, 44, тел. +7-923-406-57-67
- Студия «Красивой быть», ул. Карташова, 4, тел. +7-913-817-28-78
- Салон «Selfi», пр. Фрунзе, 14 а, тел. +7 905 991-68-43
- «Hair Lab», ул. Р. Люксембург, 4 в, 4 этаж

Представитель марки Davines
в Томске и Томской области,
тел. +7-913-816-13-55,
www.davines.ru

Много труда и немного магии

Анна Агурина – единственный в России аккредитованный преподаватель Грасского института парфюмерии, одного из немногих вузов в мире, где готовят профессиональных парфюмеров. Ее компания Perfume Project занимается созданием оригинальных ароматов, а еще помогает сделать большой шаг в профессию. Анна рассказала нам о том, как придумывают духи, почему парфюмер должен быть фантазером и аналитиком и какое будущее ждет российскую парфюмерию.

Текст: Валерия Боброва Фото: из личного архива Анны Агуриной



ПАРФЮМЕР НЕ МОЖЕТ СОЗДАТЬ ЗАПАХ МИМОЗЫ ЛУЧШЕ, ЧЕМ САМА ПРИРОДА. ПОЭТОМУ ЕМУ НУЖНО ПРИДУМЫВАТЬ НОВЫЕ КОМПОЗИЦИИ, И В ЭТОМ ПОМОГАЕТ ВООБРАЖЕНИЕ.

– Анна, расскажите, кто он такой, современный парфюмер?

– Это человек, который создает парфюмерные композиции. Для любых товаров, будь то чистящие средства, например, стиральный порошок с запахом лаванды, или косметические вроде шампуня с запахом ромашки. Сюда же можно отнести ароматизированные вещи для дома: свечи, саше и так далее. И создает самые дорогие средства – духи. Разумеется, это всегда заветная мечта для парфюмера, ведь ради этого он и учился. Но отнюдь не каждому парфюмеру может так повезти.

– Парфюмером может стать каждый? Или нужен особый дар?

– Скорее человек, который обладает тремя качествами: аналитическим складом ума, способностью фантазировать и усидчивостью. Так, если формула духов не отвечает задачам, нужно понять, что и когда пошло не так. При этом возможности парфюмера лимитированы, он не может создать аромат мимозы лучше, чем сама природа. Поэтому ему нужно придумывать новые композиции, довольно абстрактные вещи, и в этом помогает воображение. Наконец, процесс создания духов длится в среднем от трех до шести месяцев, в худшем случае год. А Ив Сен Лоран трудился над культовым ароматом Opium целых 5 лет. Поэтому нужно быть терпеливым.

– Какой багаж знаний ему необходим?

– Нужно получить химическое, как в моем случае, или фармацевтическое, реже биологическое образование. Затем пойти на повышение квалификации – выбрать курс в определенном вузе. Затем сдать ольфакторные тесты – тесты на угадывание запахов. Я еще сдавала математику, эссе на английском языке и рисунок флакона для аромата. А вообще, идеальный вариант – познакомиться с другим парфюмером и перенимать его знания.

– А почему вы решили стать парфюмером?

– Я работала в компании PUIG и отвечала за продвижение брендов Nina Ricci и Prada perfume. В какой-то момент возникло желание пойти дальше и создавать духи самостоятельно. Без специальных знаний из маркетинга в парфюмеры уйти сложно, поэтому я решила, что стоит поехать учиться во Францию...

– …и окончили Грасский институт парфюмерии. Почему именно его?

– В принципе лучшие парфюмерные школы – это интерн-школы, они находятся при компаниях, к примеру, при Givaudan. Соответственно, там обучают собственных сотрудников. И есть автономные школы, самые известные – ISIPCA в Версале и Грасский институт парфюмерии на юге Франции. Я поступала в оба, но приняли меня только во второй.

– По вашему опыту, насколько отличается выбор духов у русских и французов?

– Русский человек имеет большую склонность к восточным, экстранасыщенным ароматам вроде Baccarat Rouge. Это заложено в нашей культуре исторически. Второе – мы любим новинки. Ароматы нынешнего, прошлого, мак-

симум позапрошлого года. Во Франции чаще покупают винтажные духи – те, что начали выпускаться еще в середине XX века. У нас бытует мнение, что если твой аромат не нишевый, а люксовый, то ты уже дешево пахнешь. Во Франции такого нет. Еще в России существует рынок отливантов, а во французских магазинах консультанты дают их бесплатно. Человек попробует эти 1-2 мл и примет решение, покупать полный объем или нет. Мне кажется, так и должно быть.

У НАС БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ЕСЛИ ТВОЙ АРОМАТ НЕ НИШЕВЫЙ, А ЛЮКСОВЫЙ, ТО ТЫ УЖЕ ДЕШЕВО ПАХНЕШЬ. ВО ФРАНЦИИ ТАКОГО НЕТ.

– А можно ли смешивать духи?

– Да, и эту идею можно заметить у всем известной компании Jo Malone. Есть духи 50 и 100 мл, а есть 15 мл. Хочешь несколько ароматов – покупаешь три небольших флакона. Смешиваешь их и получаешь ни на что не похожий запах. Это выгодно бренду.

– Расскажите, как ароматы становятся культовыми?

– Если грубо, культовый аромат должен быть, во-первых, узнаваемым. Обычно смешиваются классические цветочные компоненты так, что аромат ни с чем не перепутаешь. Пример – Chloe for her или J'adore. Во-вторых, мультикультурным, его должен понять любой житель земного шара. Необходима история вокруг аромата, связанная, в том числе, с конкретной личностью. Вспомним Chanel №5: ассоциации с самой Шанель, успешной, талантливой, эмансипированной, с самой красивой актрисой, которую бренд выбирает каждый год для рекламы парфюма. Либо история провокационная. Есть аромат Secretions Magnifiques от Etat Libre d'Orange – он пахнет спермой, слюной и потом. Духи любопытные, но вряд ли кто-то готов носить такую смесь.

– Как создается индивидуальный аромат?

– В Perfume Project процесс занимает два с половиной часа. Сначала человек рассказывает о предпочтениях, об ароматах, которые вызывают у него приятные эмоции. Он может отталкиваться от известных духов, например, «Хочу, как Pure Musc от Narciso Rodriguez, но не с цветочными, а древесными нотами». Я выбираю соответствующие компоненты и даю на пробу. Человек отсеивает неподходящие запахи, и я создаю два варианта духов. Наношу на кожу – и здесь происходит та самая магия, когда аромат на коже разных людей звучит по-разному. Спустя 15 минут человек делает окончательный выбор и получает 100 мл индивидуальных духов. Обращаю внимание: я использую не чистое сырье, а аккорды – заготовки из сбалансированных композиций. Что касается цены, то у нас, например, это стоит 10 900 рублей.

– Какими из созданных вами ароматов вы гордитесь?

– Наверное, ароматом "№2" для бренда медицинской одежды Doctor Zhivago. Его выпуск остановлен, к сожалению. Это запах кабинета доктора Живаго: с кипами книг, коньячным графином на столе и висящим в воздухе дымом. Эдакое ощущение имперской России, быта интеллигенции. И ароматом My silence, он доступен у нас на сайте. Представьте: вы приезжаете открывать дачный сезон. Снимаете замок, распахиваете скрипучую дверь, а за ней много пыли, запах сырого дерева, необжитости. Вы растапливаете печку буржуйку, чтобы согреть воду и сварить какао. Берете в буфете старые конфеты с проступающими кристаллами сахара… Это аромат русской дачи и тишины, где можно побыть наедине с собой, без телефона и суеты. Сейчас, к сожалению, почти нет времени на личные проекты, поскольку с 2015 года я авторизованный преподаватель в Грассе.

– В чем вы видите миссию вашего проекта Perfume Project?

– Сделать парфюмерию увлекательным занятием. Показать, что она включает, какие подходы, методы, историю. Ведь духи – это не просто средство гигиены. Это определенная философия, воплощение определенных художественных образов и эмоций. Замечу, что наша школа для парфюмеров особенная – ее программа утверждена Грасским институтом парфюмерии, а я единственный в России преподаватель, который авторизован институтом обучать на русском языке. Три модуля проходят в Москве, четвертый – во Франции, под контролем профессиональных парфюмеров. Поэтому остальные школы в России я не воспринимаю всерьез. И у нас есть яркие примеры, когда выпускники пошли дальше и основали парфюмерные бренды. Это Юлия Виноградова и ее Metaphysica Parfums. У нее есть невероятно красивый аромат Симфония №1. Это Полина Казакова и бренд Vdohni. Ее аромат Barefoot on the rainbow покупают даже в Китае, потому что он пахнет действительно необычно, как заявлено в названии – радугой. Или вот мой студент и бывший коллега Ярослав Симонов. Сегодня он создает ароматы для бренда Fakoshima.

– Что ждет парфюмерную индустрию в России?

– Индустрия на подъеме, и 2020-й не помешал молодым парфюмерам, которые берут большие кредиты на воплощение своих идей, создавать ароматы. В этом году мы наверняка увидим новинки – и так по нарастающей. Это придаст уверенности другим российским парфюмерам, это заставит сети задуматься, а не нужно ли закупить, например, аромат Pure Sense Кати Зинченко, о котором регулярно спрашивают? В Италии, Испании, Скандинавии люди любят локальные парфюмерные бренды, и у нас есть все предпосылки для появления такой ниши. Так что я верю, что у индустрии будущее есть.

СТУДИЯ
ДОЛГОВРЕМЕННОГО МАКИЯЖА
АННЫ ГЕГЕР

Работая в собственной студии, я не просто оказываю различные услуги в сфере beauty, а дарю улыбки и красоту своим клиентам. Недаром они говорят, что приходят ко мне в студию как к себе домой. К каждому я отношусь очень внимательно и трепетно, готова в любое время ответить на все интересующие вопросы.

Анна Гегер

КВАЛИФИКАЦИЯ
- Медицинское образование
- Сертифицированный мастер по перманентному макияжу

НАГРАДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ
- Серебряный призер чемпионата Сибири по перманентному макияжу Участник конференции «Permanentfest 2019»
- Участник онлайн-конгресса «Lines»
- Номинант международной премии Profi Performance Award VI
- Участник чемпионата и конференции «Permanent Evolution 2021»
- Судья онлайн-чемпионата «Profi Beauty Legend 2021»
- Многократный участник различных семинаров и мастер-классов
- Обладатель более 30 различных сертификатов

тел.: 8-952-679-58-82, 97-97-56
browstsk
Gegera2016@mail.ru

«Я прекрасна!»

BEAUTY-ПРОЕКТ ОТ SPA-КЛИНИКИ «ЖИВОЙ СТИЛЬ»

ТО, ЧТО ХОЧЕТ СКАЗАТЬ СЕБЕ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА, ГЛЯДЯ В ЗЕРКАЛО

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Курс лечения Елены пока не окончен, но уже сейчас можно оценить результат — улучшилось качество кожи, выровнялся тон, рубцы сгладились, уменьшились пятна постакне.

На фото: результат девяти процедур лазерного лечения акне и одной мезотерапии «Филорга».

Назовите кодовую фразу «Дорогое удовольствие» и получите **10% скидку** на одну процедуру лазерного лечения акне (лицо).

Срок действия акции до 31.08.2021

За продолжением проекта следите в нашем инстаграм

до

после

ЕЛЕНА БУТЬКО, УЧАСТНИЦА ПРОЕКТА

— Первые изменения кожи начали проявляться у меня в переходном возрасте. Сначала я переживала и пыталась пользоваться известными средствами, которые рекламировали по телевидению. Когда начала зарабатывать уже самостоятельно, подумала, что могу попробовать и другие продукты для борьбы с акне, но все мои усилия оказались напрасны, так как источник проблемы никто найти не мог. Я только тратила финансы, а эффекта не было никакого.
Решила снова попытать удачу, решив, что этот год посвящу спорту, работе с телом и лицом. Я хожу на йогу, массажи, занимаюсь и своим внешним обликом. Сейчас вокруг меня профессиональные врачи, которым можно доверять, и после сотрудничества с ними я вижу явный прогресс.

НАШЕЙ ГЕРОИНЕ ЕЛЕНЕ — 40 ЛЕТ. ОНА ОБРАТИЛАСЬ В «ЖИВОЙ СТИЛЬ» С ПРОБЛЕМОЙ АКНЕ, КОТОРАЯ БЕСПОКОИЛА ЕЕ С ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА. «Я ПЫТАЛАСЬ БОРОТЬСЯ С НЕЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ, НО ОСОБОГО УЛУЧШЕНИЯ ОТ КАКОГО-ЛИБО ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕ БЫЛО», — РАССКАЗАЛА ВРАЧАМ КЛИНИКИ ЕЛЕНА.

АННА АЛЕКСАНДРОВНА КАРЗИЛОВА, ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ КЛИНИКИ «ЖИВОЙ СТИЛЬ», ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ ПРОЕКТА «Я ПРЕКРАСНА!»

Акне — кожное заболевание, связанное с нарушением функционирования сальных желез. Причин, которые вызывают и усугубляют эту патологию, — множество. Поэтому в первую очередь мы порекомендовали Елене дообследование у эндокринолога Марии Владимировны Матвеевой в клинике восстановительного лечения «Живой Стиль», чтобы выявить и скорректировать патологию внутренних органов и дефицитные состояния при их наличии. Следующим пунктом в нашей совместной работе стала коррекция питания. Необходимо отказаться от тех продуктов, которые стимулируют работу сальных желез и провоцируют появление воспалительных элементов, и добавить в рацион достаточное количество белка. И, наконец, необходим правильно подобранный домашний уход — профессиональная и аптечная косметика, которая не только борется с воспалениями, но и бережно восстанавливает и увлажняет кожу, а также защищает от солнца. После всех подготовительных этапов Елене были назначены: лазерное лечение акне и мезотерапия. Все процедуры для лечения проблемы акне подбираются индивидуально на консультации.

Лазерное лечение акне, пятая процедура

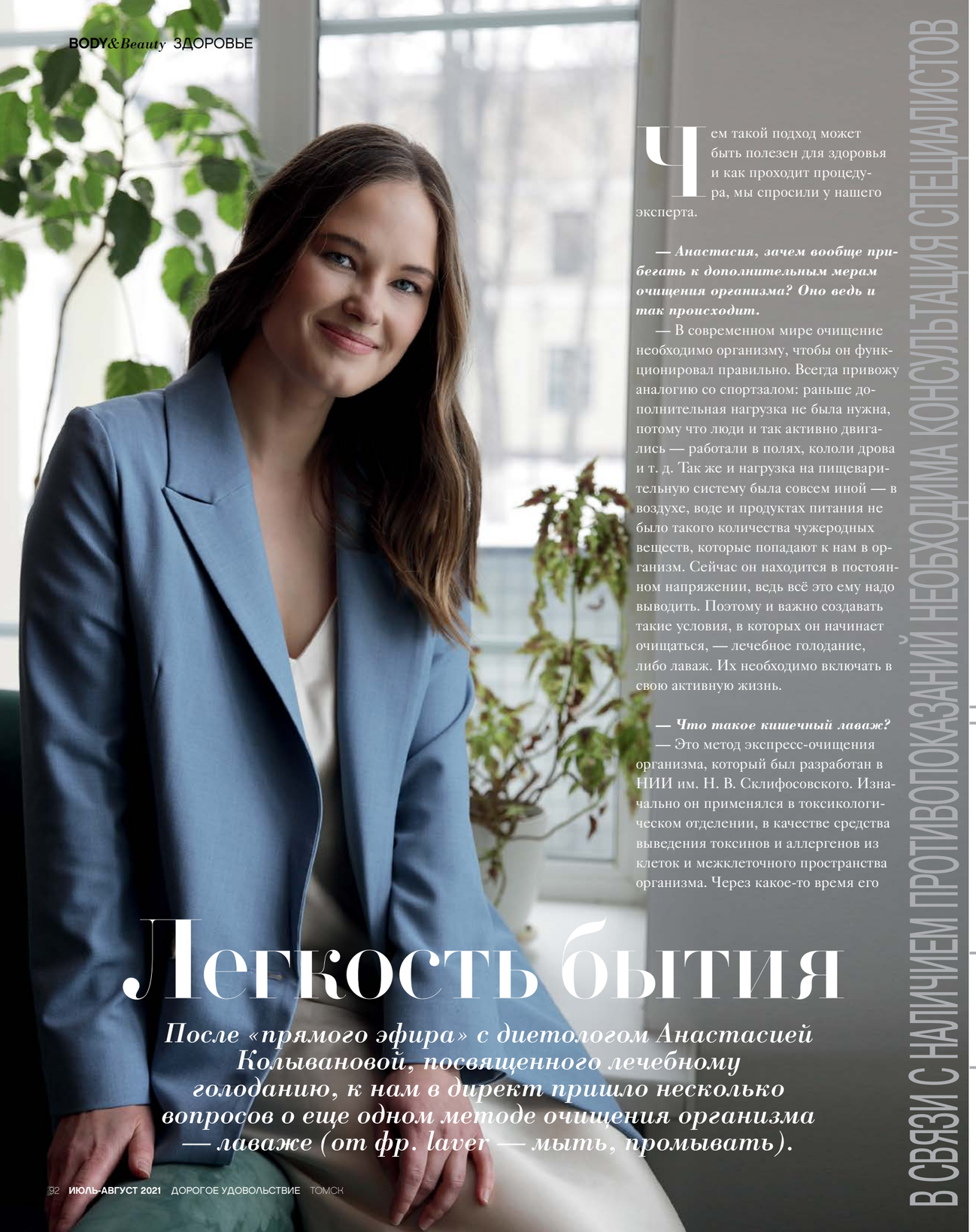
■ **ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ** — безопасный метод, позволяющий добиться видимого эффекта за несколько процедур. Лазерный луч устраняет воспаление, губительно воздействуя на бактерии, а также улучшает обменные процессы в коже и активирует синтез коллагеновых волокон.

■ **МЕЗОТЕРАПИЯ** необходима для дополнительного увлажнения, гиалуроновая кислота также благоприятно влияет на рубцы постакне, сглаживая их, выравнивая кожу.

■ **ДЛЯ ВЫРАВНИВАНИЯ РУБЦОВ ПОСТАКНЕ** Елене показана лазерная шлифовка рубцов (дрилинг). Эта процедура перенесена на холодный сезон, так как проводить ее в летний период не рекомендуется.

ЖИВОЙ СТИЛЬ
CLINIC & SPA

г. Томск, ул. Гоголя, 55,
запись по тел.: +7 (3822) 468-468, +7 (913) 8 468 468,
www.livelystyle.ru livelystyle



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Легкость бытия

После «прямого эфира» с диетологом Анастасией Колывановой, посвященного лечебному голоданию, к нам в директ пришло несколько вопросов о еще одном методе очищения организма — лаваже (от фр. laver — мыть, промывать).

Чем такой подход может быть полезен для здоровья и как проходит процедура, мы спросили у нашего эксперта.

— Анастасия, зачем вообще прибегать к дополнительным мерам очищения организма? Оно ведь и так происходит.

— В современном мире очищение необходимо организму, чтобы он функционировал правильно. Всегда привожу аналогию со спортзалом: раньше дополнительная нагрузка не была нужна, потому что люди и так активно двигались — работали в полях, кололи дрова и т. д. Так же и нагрузка на пищеварительную систему была совсем иной — в воздухе, воде и продуктах питания не было такого количества чужеродных веществ, которые попадают к нам в организм. Сейчас он находится в постоянном напряжении, ведь всё это ему надо выводить. Поэтому и важно создавать такие условия, в которых он начинает очищаться, — лечебное голодание, либо лаваж. Их необходимо включать в свою активную жизнь.

— Что такое кишечный лаваж?

— Это метод экспресс-очищения организма, который был разработан в НИИ им. Н. В. Склифосовского. Изначально он применялся в токсикологическом отделении, в качестве средства выведения токсинов и аллергенов из клеток и межклеточного пространства организма. Через какое-то время его стали использовать еще и для лечения хронических заболеваний и просто профилактики. Методика запатентована и официально разрешена к применению Росздравнадзором.

— Какие есть показания и противопоказания для его применения?

— Кишечный лаваж применяется при лечении кожных заболеваний, сезонных и пищевых аллергий, заболеваний ЖКТ, дисбактериоза, нарушений микрофлоры, дискинезии желчевыводящих путей, нарушений стула — то есть на самом деле это очень широкий спектр. Отлично он работает при лишнем весе, нарушении обменных процессов, после длительного приема лекарственных средств, и если необходимо нейтрализовать последствия злоупотребления алкоголем. К противопоказаниям относятся острые процессы желудочно-кишечного тракта, камни в желчном пузыре и почках.

В любом случае, в нашей клинике к каждому пациенту подходят индивидуально. Мы всегда проводим бесплатную первичную консультацию, чтобы как раз выявить эти противопоказания и рассказать подробнее про методику.

— Чем этот метод отличается от обычных желчегонных и слабительных средств, травяных настоек?

— Отличие в том, что, во-первых, это запатентованный состав, который нельзя просто купить в аптеке. А во-вторых, чаще всего у таких средств, по сути, только один эффект — слабительный. Здесь же очищение кишечника — это побочный эффект, чтобы вывести все естественным путем. А основной эффект лаважа как раз в том, что он мягко и безопасно выводит токсины, происходит очищение крови и лимфы — а значит, очищение вообще всего организма.

— Вы пишете в Инстаграме, что долгое время с осторожностью относились к этому методу, но сегодня считаете его чуть ли не единственным рабочим. Почему сначала была такая настороженность? Что изменилось?

— Я не любитель вмешиваться в работу организма и всегда выступаю за естественные методы очищения — например, лечебное голодание. Кишечный лаваж таким не назовешь — мы все-таки вводим в организм раствор и, получается, навязываем ему определенное действие. Но руководитель клиники «Santé» Виктор Владимирович Смирнов, который активно применял у себя этот метод, постоянно рассказывал мне о результатах своих пациентов. В какой-то момент мне стало интересно. Я все всегда пропускаю через себя — мне важно самой ощутить процесс и результаты. Поэтому прошла курс и поняла, насколько это легко и физиологично для организма. Ощущения близки к тем, что дает лечебное голодание. Но для многих оно действительно является эмоционально и физически сложным моментом, до которого нужно «дозреть». А кишечный лаваж, конечно, намного проще.

> МЫ ВСЕГДА проводим БЕСПЛАТНУЮ первичную КОНСУЛЬТАЦИЮ, чтобы ВЫЯВИТЬ противопоказания и рассказать подробнее про МЕТОДИКУ

— Сколько времени занимает сама процедура? Можно ли делать лаваж дома?

— Процедура проводится с утра натощак и в среднем занимает 1,5—3 часа, здесь все зависит от работы организма — насколько быстро произойдет очищение. Для максимального комфорта первую процедуру я рекомендую проходить в клинике — чтобы посмотреть, как реагирует организм, чтобы ответить на все вопросы пациента. Дальше можно делать это дома — в клинике подготовят многокомпонентный раствор, по вкусу напоминающий минеральную воду без газа, который можно будет забрать с собой. Процедура достаточно простая и не требует особого контроля доктора: через определенный промежуток времени нужно просто выпивать стакан раствора. Это всё, что от вас требуется. Но если у пациента возникают вопросы, мы всегда готовы ответить на них по телефону.

— Какой-то эффект заметен сразу после первой процедуры?

— Эффект заключается в ощутимой легкости — ее чувствуют все. Проходят усталость и слабость, появляется больше энергии и сил. У многих меняется качество кожи, она становится чище.

— Придется ли голодать в день приема лаважа?

— Если голодать в этот день не планировалось, то можно есть уже через час-полтора, с соблюдением рекомендаций, которые мы обязательно дадим. Далее можно возвращаться к привычному рациону, но желательно не переедать и не перегружать организм. Питание — это один из важнейших факторов, которые влияют на здоровье, поэтому я предпочитаю постепенно формировать у своих пациентов понимание принципов рационального питания.

sante

Клиника восстановительного лечения «Sante»,
ул. Пушкина, 61, тел. 65-05-06;
ул. Трифонова, 22, тел. 51-78-85;
Диетолог Анастасия Колыванова,
тел. +7-923-406-45-05, nastya.fasting

Кто такая доула? Незаменимая помощница в подготовке к родам, человек, который морально помогает женщине и во время появления ребенка на свет, и в сложном процессе послеродового восстановления. Однако сотрудники центра «Доула в Томске» считают, что сегодня роль доулы намного шире. Здесь готовы оказать поддержку женщине и в непростой жизненный период, и в том случае, если она нуждается в оздоровлении души и тела.

Сила женщины — в ней самой

Чем заключается философия центра, что такое правка живота и возможно ли общение с доулой в онлайн-формате, узнаем от специалистов центра.

МАРИНА УЗОЛИНА,
директор по организационным и административным вопросам

— Действительно, нас часто спрашивают, в чем заключается философия нашего центра, суть его деятельности. Наш ответ прост и понятен: мы хотели бы сохранять и поддерживать здоровье женщин, которые к нам приходят.

К сожалению, к нам часто обращаются только в тот момент, когда речь идет уже о необходимости восстанавливать здоровье. И именно это направление сейчас для нас основное. Конечно, мы оказываем помощь, но все же главная задача центра убедить женщину, что она САМА может прийти к источнику своей силы. Да, через наши правки, рекомендации, через работу с психологом. Но нам важно, чтобы она вышла на самостоятельный путь, отправилась в свободное плавание, и у нее не было бы необходимости постоянно приходить к нам. Как чаще всего случается? Набрала лишний вес — пришла к нам, испытала стресс — пришла... Мы обязательно поможем, но женщина должна сама понять: внутри нее есть огромный потенциал, мощная энергия, и со многими ситуациями она вполне способна справиться сама. Для нас как раз это ценно.

Мы постоянно напоминаем о том, что все мы разные, и невозможно всем иметь «идеальные» 90-60-90. Если каждая из нас будет пытаться укладывать себя в какие-то «обязательные» рамки, это придет в противоречие с природой. Важно понимать и принимать свою конституцию, свой организм, его сильные и слабые стороны. Например, если есть проблемы с желчным пузырем, то под этот фактор будут «подстраиваться» и состояние нашей фигуры, и тела, и живота. Такое знание позволяет учитывать эти особенности в процессе всей жизни. В питании, движении, в режиме дня, времени на сон и так далее. Здорово, если каждая будет понимать себя так хорошо. Вот почему для женщин нет единого списка рекомендаций. Не всем требуется убрать из рациона сахар или начать бегать по утрам — именно вам эти советы как раз могут не подойти. Наша задача, чтобы каждая отдельная женщина поняла и знала про себя как можно больше, чтобы она почувствовала — да, я такая, уникальная, вот в этом — моя сила, а в этом — слабость, но я могу жить нормально. Женщина должна понимать, что с ней происходит, а не становиться потерянной, опустошенной и ждать, что ей дадут универсальный «исцеляющий» совет.

Знаете, для нас бесценно, что сегодня в центр обращаются и 20-летние девушки, которые, даже не планируя зачатие, понимают, что много ценных знаний могут получить от нас. Это пример того, что наша деятельность востребована и приносит пользу.

АЛЕНА КОВАЛЕВСКАЯ,
основатель центра, директор, мастер репродуктивных правок, акушерка, психолог, ведущая семинаров по обучению правке живота

— ***Правка живота*** — это комплексное воздействие на тело с целью восстановления обменных процессов в организме после родов, возвращения своему телу желанной формы, улучшения репродуктивной функции, нормализации работы ЖКТ. Очень важно, что в основе этой методики лежат народные традиции. Еще наши пра-прабабушки владели знаниями о том, что женщине, которая часто рожает, тяжело и много работает, необходим ресурс, источник внутренней силы, который поможет ей сохранить активность и здоровье на долгие годы. Так что каждую неделю в бане они помогали другу другу восстановиться — это была совершенно привычная практика.

Сегодня правка — это всегда индивидуальная работа с женщиной (кстати, и мужчинам она также рекомендована), которая должна быть подстроена под человека, его конституцию, конкретные проблемы, состояние его нервной системы и пр. Мы ведь постоянно зажаты из-за стресса, а напряженные мышцы негативно действуют на работу всего организма. А с нами женщины словно заново знакомятся с ощущениями тела, которое приходит в нормальный тонус, их психологическое состояние стабилизируется, возвращается уверенность в собственной привлекательности.

> Наша задача, чтобы каждая отдельная ЖЕНЩИНА поняла и знала про себя как можно БОЛЬШЕ, чтобы она почувствовала — да, я такая, УНИКАЛЬНАЯ...

ЕВГЕНИЯ ГАЛАГАНОВА,
директор по онлайн-направлению

— Важнейшей своей задачей мы считаем широкое распространение идей «Доулы в Томске» и не ограничиваемся работой только в нашем городе. Нас часто спрашивали, есть ли у нас филиалы в других городах, как можно получить консультацию наших специалистов. Вот так и созрела идея о создании онлайн-программ под руководством Алены Ковалевской «Живой живот — центр женской силы» и «Живая Женщина».

Мы воплотили идею в жизнь, и теперь все больше женщин присоединяются к нашим онлайн-программам.

✓ ***Программа «Живая Женщина»*** создана для всех, независимо от того, были ли роды у женщины. Это глубокий оздоравливающий курс с системным подходом к женскому здоровью.

✓ ***Программа «Живой живот»*** рассчитана на желающих быстро и эффективно восстановить свое здоровье в послеродовой период, на тех, кто хочет улучшить эстетику живота, обрести полезные привычки.

Вместе с Аленой вы сможете узнать, как это сделать, и научитесь жить так, чтобы сохранять свой ресурс на долгие годы.

Центр заботы о женщине
«Доула в Томске», пр. Кирова, 46 а,
тел. 977-309 doula_tomsk
ya_jivaya doula

ПЕШКОМ ПО ВОДЕ

SUP-бординг – довольно новый и необычный для нас вид активности – многие полюбили с первого взгляда. Катание с веслом на доске, которая не нуждается ни в волнах, ни в других спецэффектах – идеальный вариант в наших широтах, богатых на живописные реки и озера.

Пожалуй, каждый из нас хоть раз провожал восхищенным взглядом отважных серферов, покоряющих океанские волны, или кайтсерферов, парящих в небе над водной гладью. Желание встать на доску – сродни мечте научиться ходить по воде, и кто из нас хоть раз в жизни не пробовал этого сделать! Разумеется, с переменным успехом. Виндсерфинг и вейкбординг, кайтсерфинг и просто серфинг – вариантов водных видов спорта множество, но каждый из них несет в себе определенную долю экстрима и требует основательной подготовки. SUP-бординг же оказался великолепным способом встать на доску быстро, успешно, а если есть желание, то и всей семьей, включая детей и даже собаку.

«В России SUP появился сравнительно недавно, примерно в 2012 году, – говорит сертифицированный тренер по SUP и старший инструктор в SUPZONE Михаил Ковригин. – Связано это было, в первую очередь, с тем, что увлеченные различными видами серфинга ребята все больше и больше путешествовали по миру и видели серферов из других стран, которые ходили в океан на досках SUP в штиль, когда волны не было. Это оказалось интересно, захотелось такую возможность иметь и дома. Первыми регионами, где катание на SUP-досках получило широкое распространение, стали Санкт-Петербург и Владивосток, что и определило географию развития этого вида спорта в России».

Разумеется, хождение на доске с веслом не назовешь изобретением нового времени. Испокон веков полинезийские аборигены вставали на похожие доски и с помощью весел перемещались от острова к острову. А вот современный SUP, каким мы его знаем сейчас, по одной из версий, родился на Гавайских островах. «В 60-е годы гавайские серферы использовали лонгборды – большие, устойчивые серф-доски – чтобы сделать красивые

7 ПРАВИЛ ДЛЯ НОВИЧКА

- Подберите удобный борд. Он должен выдерживать ваш вес и быть не слишком тяжелым.
- Оцените погодные условия. Сильный ветер – не лучший выбор для выхода на SUPe.
- Проинформируйте близких о том, где находитесь.
- Имейте при себе заряженный телефон.
- Позаботьтесь о защите от солнца: санскрин с высоким SPF для короткой прогулки, футболка с длинным рукавом – для более длительной. Головной убор – обязательно.
- Возьмите с собой бутылку воды.
- Важно, чтобы вы были в хорошей физической форме, умели плавать и не боялись воды.

фото туристов, обучающихся серфингу, отплыв для этого на приличное расстояние от берега. Только спустя 40 лет, в 2000-х, стало популярным тренироваться на SUP в ожидании большой волны», – комментирует Михаил Ковригин.

В этом и заключается один из самых больших плюсов SUP-серфинга – он не нуждается в волнах, а для катания подойдет любой спокойный водоем.

Освоить технику катания на SUP-борде довольно просто, но при видимой простоте действий и размеренности движений такая активность задействует практически все группы мышц, включая глубокие мышцы кора, которые не так просто проработать во время обычных силовых тренировок. Дело в том, что стойка на доске и регулярная смена стороны весла требуют постоянно держать баланс, а это включает в работу глубокую мускулатуру.

Что касается нагрузки, то прогулка на SUP позволяет сжечь до 400 ккал в час, а это почти столько же, сколько полчаса медленного бега. Хорошая новость для тех, кто не любит пробежки. А если вы освоите SUP настолько, чтобы принять участие в гонках, то потеря калорий составит от 700 до 1200 ккал в час. Плюс море эмоций!

Вообще, катание на SUP – это в первую очередь история про удовольствие и стиль жизни. SUP-клубы – идеальная площадка для новых знакомств с единомышленниками, отличный способ отвлечься от повседневной рутины, снять стресс, провести время на открытом воздухе, слушая размеренный плеск воды. «SUP – это гениальная активность, которая в отличие от большинства других досочных видов спорта доступна самым разным возрастным группам, от 6 и до 80 лет, хотя и эти ограничения весьма условны», – говорит Михаил.

Катаясь на SUP-борде важно не забывать о технике безопасности. Так как речь идет об открытой воде, новичкам не обойтись без спасательных жилетов. На случай, если вы потеряете равновесие и все же окажетесь в воде, доска пристегивается к ноге при помощи специального крепления, которое называется лиш. Всем, кто только начинает свое знакомство с SUP, профессионалы советуют взять ознакомительную тренировку с инструктором. Он не просто расскажет о том, как правильно стоять на доске, менять направление движения, садиться и вставать, но и подскажет, как подобрать экипировку и спланировать маршрут.

Так где же можно попробовать SUP-тренировки? Сегодня в одной только Москве работает свыше 30 SUP-клубов. Покататься на доске можно в Строгинской пойме, в Серебряном бору, в Рублево, на Дзержинских и Борисовских прудах или на Истринском водохранилище. Впрочем, многие не хотят ограничиваться пределами одной лишь Москвы и отправляются в SUP-туры по всему миру. До закрытия границ самыми популярными направлениями были Шри-Ланка, Мальдивы, Португалия и Филиппины. «Сейчас мы все чаще проводим зимние месяцы в Сочи, регулярно организуем выезды в Крым. А еще в этом году готовится наш авторский SUP-тур на Алтай», – делится Михаил Ковригин.

Россия и правда обещает стать новым популярным направлением для SUP-туризма, ведь регионы нашей страны славятся своими живописными озерами и реками, по которым можно выстраивать интереснейшие многодневные маршруты. Габаритные, «туринговые» борды способны выдержать вес компактного багажа, а для тех, кто владеет SUP-бордом, водная гладь становится «пешеходной» трассой, с которой открываются потрясающие пейзажи, а остановки можно делать в самых живописных уголках маршрута. К тому же, SUP-борд – один из самых экологичных способов путешествия по воде, что в наши дни особенно ценно.

HOME &Design*

УЮТНЫЙ МОНОХРОМ

Погружение в царство одного цвета, где правит бал игра полутонов и фактур, дает почувствовать, насколько многогранным и интересным может быть интерьер, выполненный по законам монохрома. В тренде все оттенки зеленого, серого, солнечный кремовый и золотой. Для тех, кто ценит простоту и элегантность, монохромный комплект Aurore Yves Delorme, напоминающий цвет зимнего неба, станет достойным дополнением стильной спальни.

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»

HOME&Design ВДОХНОВЕНИЕ

Особенно эффектен вид на обновленный дом из глубины сада – элегантность замысла проступает во всей своей красоте.

Максималистам здесь не место

Во Франции к старым домам относятся трепетно, но сохранять в первозданном виде во что бы то ни стало не стремятся. Если пространство перестало удовлетворять, кажется темным и тесным, пригласят архитекторов и сделают пристройку – дом будет как новенький.

Текст: Вика Маркова Фото: Ivan Mathie

Так случилось в Монпелье, с домом с бассейном и садом, реконструкцию которого доверили местному архитектурному бюро (ma!ca), специализирующемуся на подобных «терапевтических» проектах. Майя Брудьё и Камиль Моркрет из (ma!ca) верят, что архитектура играет ключевую роль в здоровье человека и оказывает значительное влияние на физическое и эмоциональное благополучие. Поэтому в своих проектах они стремятся в первую очередь позаботиться о самочувствии своих заказчиков, используя правильные материалы, цветовую гамму, свет, высочайшее мастерство изготовления всех элементов. Пространства архитекторы создают исключительно по индивидуальному лекалу.

Стена дома в Монпелье, которой он обращен к саду – северная, и в интерьере из-за этого было мало естественного света. К тому же, жилое пространство на первом этаже изначально было поделено на несколько небольших комнат с низкими потолками. Приглашенные архитекторы удалили все перегородки и создали единую зону «3 в 1» с функцией прихожей, столовой, гостиной. К ней пристроили кубический объем, сложенный из красного кирпича, в котором разместили кухню. Чтобы впустить внутрь как можно больше света, в пристройке сделали световой фонарь, окна в пол и стеклянные двери такого же формата, создав иллюзию слияния экстерьера с интерьером и обеспечив свободное перетекание пространства вовне и обратно.

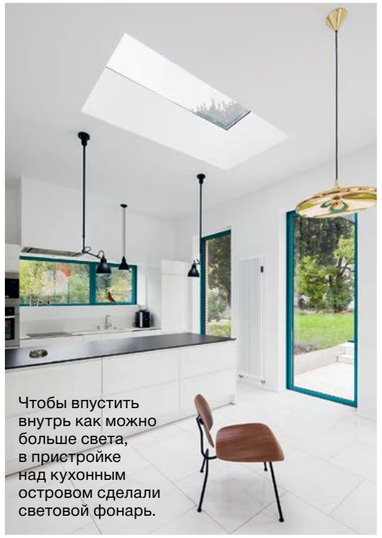
Кирпич в качестве основного материала был выбран неслучайно – так архитекторы позаботились о декоративности фасада, выделив его минималистичными средствами на контрасте с белым цветом оригинального здания. К тому же, графический рисунок кирпичной кладки с хаотичными вкраплениями глазурованных кирпичей, уложенных на

В залитом светом пространстве пристройки расположилась кухня.

Для зоны гостиной архитекторы спроектировали многофункциональный стеллаж.

разной глубине, создает на фасаде игривый узор света и тени. Еще один колористический акцент – алюминиевые рамы, окрашенные в цвет морской волны, который по замыслу (ma!ca) перекликается с бассейном. Намек на возраст дома и дань уважения его «сединам» архитекторы выразили в арочных проемах нескольких окон пристройки, в остальном оставаясь верными минимализму.

Сине-зеленые рамы играют декоративную роль и со стороны интерьера. Решенный в белом цвете, он практически лишен ярких красок. Их заменяет обретенный благодаря пристройке солнечный свет, льющийся со всех сторон и отражающийся от белых поверхностей. Новая хореография внутреннего пространства первого этажа повлекла за собой еще одну интересную фишку – многофункциональный встроенный в стену стеллаж, спроектированный архитекторами. В нем есть ячейки для хранения игрушек, открытые полки для книг и декора, рабочая зона, камин, винный шкаф и даже гардероб.



Чтобы впустить внутрь как можно больше света, в пристройке над кухонным островом сделали световой фонарь.

«ОТБЕЛЕННЫЕ» СТЕНЫ и встроенные СИСТЕМЫ ХРАНЕНИЯ во всех комнатах – фирменный почерк АРХИТЕКТОРОВ ПРОЕКТА.

Тема воды, вдохновившая на цвет оконных рам, проходит красной нитью по всему интерьеру.

Пространство первого этажа было переосмыслено полностью, переделке подверглась не только зона, сопряженная с новым объемом. Интерьер решен в едином ключе и в соответствии с почерком архитектурной студии (ma!ca), которая часто «отбеливает» в своих проектах стены и обязательно проектирует встроенные системы хранения во всех комнатах. Последнее связано с намерением заранее срежиссировать быт своих заказчиков, не дав им шанса со временем превратить проект в «шумный» интерьер с обилием деталей и декора. Согласовывать с заказчиками выбор мебели при таком подходе особенно не приходится. Диван – в гостиной, стол со стульями – в обеденной зоне и несколько отдельно стоящих лаунж-кресел, по-модернистски сдержанных и функциональных, которые легко кочуют по всему дому, появляясь то здесь, то там. «Водораздел» между общественной и частной зонами обозначен с помощью покрытия пола – на границе со спальнями плиты керамогранита сменяет паркетная доска, более теплый и деликатный материал, который был сознательно максимально удален от выхода к бассейну и в сад.

СИНЕ-ЗЕЛЕНЫЕ РАМЫ ИГРАЮТ ДЕКОРАТИВНУЮ РОЛЬ и со стороны интерьера. Решенный В БЕЛОМ ЦВЕТЕ, он практически ЛИШЕН ЯРКИХ КРАСОК.

На границе со спальнями плиты керамогранита сменяет паркетная доска, более теплый и деликатный материал.

Проект в Монпелье в портфолио архитекторов скромно обозначен как пристройка из кирпича, но, согласитесь, он гораздо больше своей типологии. Дополнительный объем, который появился у двухэтажного дома с обыденной для юга Франции архитектурой, полностью изменил его характер. Теперь он харизматичен снаружи и нордически строг внутри.

Единственное в своем роде вытянутое по горизонтали окно зарифмовали с таким же вытянутым, но овальным обеденным столом и стульями округлой формы.

Талант диктовать моду

Сегодня рынок одежды сделал стремительный крен в сторону масс-маркета. Брендовые и статусные вещи все меньше привлекают потребителей, которые считают, что качество не всегда должно быть синонимом высокой цены. А как складывается ситуация в такой достаточно консервативной области, как мебельный текстиль, который мы часто называем одеждой для дома?

Об этом мы узнаем из беседы с нашим экспертом, директором томского филиала Группы компаний «Комплект-Мебель» Виталием Надыршеным.

— Виталий, вы, как никто, в курсе происходящих событий. Что-то изменилось в вашей сфере или все стабильно?

— Мы столкнулись с теми же тенденциями. Еще несколько лет назад каждая компания по продаже мебельной ткани имела представительство на российском рынке. Сегодня по понятным причинам все крупные компании пошли на фабрики самостоятельно. И хотя Турция и Италия по-прежнему завозятся к нам, процентов 90 — это все-таки текстиль высочайшего качества из Китая, единственной страны, где могут производить всё. По своим характеристикам он ничем не уступает европейскому, но в разы дешевле. Сначала мы привозили что-то более простое, без изысков, а теперь решили сделать смелый шаг и заказали ткани фактурные, с эффектом 3D. Это популярный европейский тренд, и, думаю, что покупатель, который хочет иметь какую-то изюминку у себя в интерьере, оценит этот материал.

— Как часто стоит менять одежду мягкой мебели?

— Раньше речь шла о десяти годах, сейчас многие останавливаются уже и на трех. Общаясь с конечным потребителем, я убедился, что каждый хочет приобрести продукт, который прослужит минимум пять лет. Наши прочные, износостойкие обивочные ткани с этой задачей справятся на отлично.

— С кем интереснее работать — с профессионалами-дизайнерами или с обычными покупателями?

— Это две совершенно разные категории. Дизайнеры обычно приходят, осознавая, что именно они хотят, ориентируясь больше на западные тенденции, а мне интереснее работать с конечным покупателем. Мы же не одну ткань привозим, а 30 разных коллекций, и хочется, чтобы они все продавались. Когда приходит клиент и видит все варианты, у него глаза разбегаются, он растерян и смотрит на тебя, как утопающий на спасателя. (Улыбается.) От него получаешь больше отдачи, а конкретные просьбы, которые он озвучивает, помогают нам в дальнейшем формировать заказ на новые коллекции. К их выбору мы подходим с добротой, с душой, обязательно учитывая мнение людей. Даже если планируем завоз новой коллекции через год, то весь год будем слушать и слышать клиента. При этом мы будем продолжать диктовать моду.

— Чувствуете себя просветителем в сфере мебельного текстиля?

— Мы должны быть законодателями моды, быть на шаг впереди. Должны ломать рынок, как бы сложно это ни было. Выбирая ткани, мы иногда рискуем, понимая, что некоторые тренды популярны пока только в европейской части нашей страны. Но я хочу, чтобы каждый конечный потребитель был доволен.

— Раз мы заговорили о трендах, какие самые популярные на ближайшие сезоны?

— Сейчас актуальны природные цвета. Приходя в квартиру, мы хотим уединения, тишины, люди ведь созданы природой, состоят из нее. Сегодня очень востребован и моден, по крайней мере, в Сибири цвет бирюзы с легкой патиной, в основном это самостоятельная индивидуальная ткань. На втором месте по запросам — терракота, также состаренная, что придает мягкой мебели некую

Сегодня очень востребован и МОДЕН, по крайней мере, в Сибири ЦВЕТ БИРЮЗЫ с легкой патиной, в основном это самостоятельная ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТКАНЬ.

брутальность, солидность. Год назад, заказывая такую коллекцию, мы допустили большую ошибку: подумали, что рынок не готов к таким тканям и привезли больше пастельных стандартных тонов. Но когда была реализована продукция, мы провели анализ и поняли, что бирюзы и кирпича нам не хватило. Такие упущения допускаются, невозможно спрогнозировать тот или иной цвет в продаже. Также отмечу, что пользуются спросом грязно-розовый и желтый оттенки. Мягкая мебель сейчас — это широкий подлокотник, удобная спинка, словно обнимающая тебя. Так что и модели диванов, и цвета нам как будто помогают воссоздать природу, объединиться с ней.

— Вы так поэтично и образно рассказываете об этом, словно художник о своих картинах… Откуда в вас такая увлеченность этим направлением?

— По статистике, лучшие продавцы мебельных тканей все же мужчины. Может, это откуда-то из далеких веков… Мужчина — добытчик. Вот мы, например, хотим, чтобы рядом была красивая женщина, и готовы в это вкладываться. И с моей работой то же самое, на подсознательном уровне. Пришла за покупкой девушка, и я хочу, чтобы у нее был красивый диван. Заходит молодой человек, думаю, что ему нужно что-то современное, модное. Рассказывая о ткани, я не хочу быть продажником, хочу быть специалистом, гуру в своем деле. Хочу, чтобы люди ко мне обращались снова и снова. Еще ни один еще покупатель не отказался от того, что я ему посоветовал, даже если он приходил совершенно за другим.

— Вы хороший психолог?

— Психологом я себя считаю плохим. Я даю право выбора, а не просто предлагаю два-три подходящих варианта, поэтому на процесс продажи тратится в два раза больше времени. Так что я сам себе враг в этом плане. (Смеется.) Например, 30 коллекций невозможно реализовать настолько быстро и успешно, как 2—3 коллекции. Но я знаю, что на каждую из них в итоге все равно найдется свой покупатель.

— Интересно, а как часто меняется текстиль у вас дома?

— В новой квартире я живу всего 4 года. И выбирая для нее диван, я полгода не мог определиться с мебельной тканью. Остановился на одном варианте — и недели через 3 уже захотел снова поменять. Хорошо, что смог взять себя в руки. (Улыбается.) До сих пор каждая новая коллекция вызывает у меня желание перемен.

ул. Ракетная, 4 в, тел. 274-245

Жизнь в цвету

Люди, познавшие прелесть жизни в собственном доме, знают, что за его стенами начинается мир, который они могут наполнить тем, что им по душе, воплотить любые желания, в том числе создать стильный ландшафт по своему вкусу.

Знакомство с современными дизайнерскими решениями оформления садов может стать отличным стимулом для творчества, вдохновить на создание цветущего сада на своей земле. Экодизайн — это не только эстетика. С его помощью можно зонировать пространство, создать красочный акцент или, наоборот, замаскировать особенности участка, спрятать частную жизнь от взглядов посторонних.

Лето — идеальное время для посадки растений, утверждают специалисты садового супермаркета «Дача».

Мечты «сделать красиво», создать идеальный визуальный ряд должны опираться на понимание особенностей каждого растения. Стоит помнить о том, что среди декоративных кустов, цветов и деревьев есть солнцелюбивые, теневыносливые, влагостойкие или сочетающие несколько характеристик сразу. Прежде всего нужно знать об освещенности участка, типе почвы (глинистая, песчаная и пр.), болотистый он или сухой и многие другие факторы. На основании этой информации и принимаются решения о том, какие растения идеально впишутся в ландшафт.

Растения, которые предлагает «Дача», адаптированы к сибирскому климату, а благодаря тому, что они продаются уже подготовленными для посадки, оформить сад можно самостоятельно. Конечно, специалист-дизайнер поможет избежать многих ошибок на начальном этапе, но на самом деле посадка растений не требует особого искусства. Все просто: саженец с полностью сформированной корневой системой вынимается из горшка и высаживается в яму, затем присыпается землей и поливается. Летняя посадка как раз дает больше времени для адаптации растения, разрастания корней и его подготовки к зиме.

В садовом супермаркете «Дача» собраны образцы разных видов растений для декоративного садоводства, в том числе хвойные — можжевельник, сосна, ель, туя, кедр, пихта. Способные радовать своей зеленью круглый год, они очень востребованы в сибирском климате. Шарообразные, конусовидные туи можно высаживать как живые изгороди. В ходе селекции европейские саженцы одного сорта приобретают одинаковую форму, диаметр, высоту и высаженные рядом друг с другом выглядят аккуратным ансамблем.

В озеленении дач и парковых зон широко применяются различные виды кустарников — миндаль, бересклет, сирень, пузыреплодник, лапчатка и др. Прекрасно справляются с декоративной функцией и плодовые кустарники — жимолость, крыжовник, барбарис… В сочетании с деревьями они задают основной стиль оформления, также их используют для составления композиций и создания живых изгородей. Очень популярны японские спиреи, небольшие кустарники с обильным и очень красивым цветением.

Как украсить свою клумбу? При выборе стоит опираться на свои предпочтения и время цветения растений. Самый востребованный вариант у покупателей сегодня — это гортензии. И это неудивительно: куст, набирающий цвет, меняющий со временем оттенки от белого до красного, выглядит просто великолепно!

Специалисты садового центра тщательно следят за состоянием растений. Так что здоровье купленных здесь растений гарантировано!

Ваш сад будет выглядеть потрясающе, сочетая композиции из живых растений с декоративностью натурального камня. Когда сад будет готов, вам обязательно захочется показать его близким, собрав теплую компанию на открытой террасе или в уютной беседке. Все это, включая большой выбор агротехнических материалов, можно найти в супермаркете «Дача». Не откладывайте мечту о красивом саде. Вы будете счастливы каждый раз, созерцая его и гордясь проделанной работой.

МЕНЯЯ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

С 2013 года ИКЕА работает совместно с социальными предпринимателями по всему миру. Цель инициативы - менять жизнь людей к лучшему, создавая рабочие места и обеспечивая незащищенным группам населения возможность зарабатывать. В этом году ИКЕА объединилась с социальными предпринимателями и дизайнерами из Иордании, Таиланда и Индии, чтобы разработать коллекцию LOCALT/ЛОКАЛЬТ. Новая серия текстильных и керамических изделий ручной работы призвана продемонстрировать современный взгляд на традиционные ремесла.

ТЕХНИКА КОМФОРТА / ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРОВ

ВСЕГДА С СОБОЙ

При выборе ноутбука россияне считают самыми значимыми критериями процессор – 67%, и оперативную память – 65%. Новые ноутбуки HONOR MagicBook X работают на базе процессоров Intel® Core™ 10-го поколения, что позволяет им эффективно справляться даже с самыми ресурсоемкими задачами. Ноутбуки оснащены яркими и четкими FullView-экранами с поддержкой режима защиты зрения Eye Comfort, имеют усовершенствованную систему охлаждения и поддерживают 13 часов автономной работы.

ЛАВАНДОВОЕ ЛЕТО

Парфюмеры ценят лаванду за яркий аромат, а туристы и фотографы – за красоту цветения. Лавандовые оттенки, объединившие в себе смесь голубого и сиреневого цветов, любимы и дизайнерами интерьеров и декораторами. Например, в коллекциях французского бренда Yves Delorme всегда найдутся подходящие по цвету махровые изделия из египетского длинноволокнистого хлопка, которые отличаются особой мягкостью, отлично впитывают влагу и не теряют свой безупречный вид даже после многократных стирок.

УМНЫЙ И СТИЛЬНЫЙ

Новый стильный LG Insta View оснащен большой стеклянной панелью, достаточно дважды постучать по ней, чтобы увидеть содержимое холодильника, не открывая дверцу. В обратной ситуации, когда дверцу открыть нужно, а руки заняты продуктами, холодильник сделает это сам, благодаря функции распознавания голоса. Новая модель умеет эффективно использовать силу света для дезинфекции питьевой воды в диспенсере, а система LG Craft Ice system генерирует двухдюймовые, медленно тающие ледяные шарики для напитков.

FUN &Toys*

ГОЛОС ПУСТЫНИ

Путешествие по бескрайней пустыне Агафай с остановкой у подножия Атласских гор – вот что ждет участников четырехдневного ретрита Extreme Desert and Mountain Sports Retreat в Марокко. Гости смогут бросить себе настоящий вызов, приняв участие в забеге по пустыне, в прогулке на горных велосипедах и треккинге по горным тропам. В свободное время можно расслабиться в spa-центре отеля Àmanjena, испробовав всевозможные виды массажей — от классического тайского до авторского расслабляющего с использованием горячих камней.

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»

#ДОРОГИЕДЕТИ

ДЕТСКИЙ САД / ШКОЛЬНАЯ ФОРМА / ОТДЫХ / ОБРАЗОВАНИЕ / ИГРУШКИ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

«Айболит»

В Детской медицинской службе «Айболит» почти 20 лет оказывают высококвалифицированную помощь в домашних условиях с первых дней жизни ребенка. Посещение поликлиники не всегда безопасно и комфортно для детей, да и у молодых родителей зачастую много важных вопросов об их состоянии. Добрые доктора из «Айболита» знают историю детей с рождения — здесь за каждым малышом закреплен персональный лечащий врач. Для решения самых сложных вопросов привлекаются узкие специалисты службы, также приезжающие на дом. Анализы также можно сдать на дому. Визит в поликлинику нужен будет только для УЗИ-диагностики и других особенных ситуаций. Основа коллектива «Айболита» — четыре опытных педиатра с дополнительной специализацией: Анастасия Шевченко, неонатолог; Елена Садовникова, иммунолог-аллерголог; Ольга Петухова — гастроэнтеролог; Наталья Остроухова — педиатр с огромным опытом работы.

ул. Герцена, 68, стр. 2 (вход в «Томоко», 3-й этаж), тел. 60-92-43, www.aibolit.tom.ru

«DUDU PARK»

На игровых площадках «DUDU PARK» есть все для активного и веселого отдыха детей. 4-этажный лабиринт с развивающими элементами, пушка, батуты, карусели, горки с сухим бассейном, качели, электромобили на пульте управления. Площадь двух игровых площадок более 500 кв. м, что позволяет отмечать здесь дни рождения с веселыми аниматорами и обширной программой.

ТРЦ «СМАЙЛсity, ул. Котовского, 19/1, тел. 8-999-499-73-91; ТРЦ «Мегаполис», пр. Ленина, 217, тел. 8-999-619-90-48, vk.com/dudutomsk, @dudu_park

«ГОВОРИЛЕГКО»

Центр развития речи «ГовориЛегко» оказывает профессиональные услуги логопеда и психолога взрослым и детям от 3 лет, а также проводит коррекционные и развивающие занятия для детей, готовит их к школе. Для школьников есть уникальный авторский курс «Красивый почерк», который за 3 месяца поможет полностью исправить почерк ученика. Наша миссия — научить каждого красиво и правильно говорить.

ул. Ф. Мюнниха, 5 б, тел. 8-952-893-54-94, @govori_legko70

«РЕЗОНАНС»

В частной школе неформального образования «Резонанс» даже в преподавании традиционных дисциплин акцент делается на то, чтобы не преподносить готовые истины, а ставить вопросы, чтобы сделать ребенка мыслящим, активным, прививать ему нравственные ценности. Сегодня в школе могут обучаться 160 учеников с 1-го по 11-й класс, действует направление дошкольного образования. «Резонанс» — это высокое качество образования с получением аттестата государственного образца и возможность обеспечить детям наилучшие условия для личностного роста.

ул. Большая Подгорная, 21, тел. 8-909-548-73-00, rezonans-school.ru

«КЛАССНАЯ ФОРМА»

Большой выбор одежды для школы в деловом стиле до 58-го размера, которая поможет подчеркнуть престиж и статус учебного заведения. Для мальчиков — сорочки, кардиганы, жилеты, брюки, пиджаки. Для девочек — юбки, брюки, рубашки, жилет, пиджаки и платья. Галстук или косынка, футболка с печатной эмблемой могут стать символами школы или класса. Воспользуйтесь промокодом **«Сновавшколу»** и получите **+10% к карте**.

пр. Ленина, 159, ТД «Проспект», тел. 8-913-850-15-01, www.classforma.ru, @klassnaya_forma

«LOVELYKIDS»

LovelyKids — это одежда, которая создается с помощью прямой цифровой печати. Любой рисунок или фотография могут быть напечатаны на платье, боди или песочнике. Принты создаются безопасными чернилами на водной основе. Такие рисунки не вызывают аллергии и не боятся растяжений и многочисленных стирок. Ребенок будет с гордостью носить прикольную футболку или свитшот, которых больше ни у кого нет.

ул. Ленская, 12, тел. 8-923-430-66-77, www.lovely-kids.com, @lovelykidsvtomske

#ДОРОГИЕДЕТИ

«РОЗОВАЯ БАШНЯ»

МОНТЕССОРИ-СТУДИЯ «РОЗОВАЯ БАШНЯ» — ПЛОЩАДКА, НА КОТОРОЙ РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ СВОБОДУ, РЕАЛИЗУЕТ СВОИ ИНТЕРЕСЫ И ПОТРЕБНОСТИ. В КЛАССАХ ЕСТЬ «ПОДГОТОВЛЕННАЯ СРЕДА»: СПЕЦИАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ С ОСОБЫМ РАСПОЛОЖЕНИЕМ, ПОБУЖДАЮЩИЕ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО РАСКРЫВАТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ. ПЕДАГОГИ БЕРЕЖНО АДАПТИРУЮТ МАЛЫШЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ, ОБУЧАЮТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ, ВЗРОСЛЫМИ. ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА — ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ, СОЗДАТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ В РЕБЕНКЕ МОТИВАЦИЮ К ПОЗНАНИЮ.

ул. Красноармейская, 65/1, тел. 8-913-880-8181, @montessori_rb_tomsk

«ГАЛИЛЕО»

В Центре развития «Галилео» дети от 6 до 17 лет занимаются изучением программирования и иностранных языков. Специально для них разработаны актуальные программы и приглашены внимательные и креативные преподаватели. Ни одна современная профессия не обходится без цифровых технологий, поэтому подумать о будущем своего ребенка родителям стоит уже сейчас. Набор на новый учебный год уже открыт.

БЦ «Сибирь», ул. Сибирская, 29/1, тел. 30-30-85, www.galileo-tomsk.ru, @galileo.tomsk

#ДОРОГИЕДЕТИ

ДЕТСКИЙ САД / ШКОЛЬНАЯ ФОРМА / ОТДЫХ / ОБРАЗОВАНИЕ / ИГРУШКИ

TORTA

В день защиты детей кондитерская TORTA попробовала новый вид оформления сладостей — по авторским рисункам детей. По замыслу организаторов этого необычного проекта маленькие художники должны были создать эскиз для украшения торта. Проще говоря — предоставить свои фантазии и идеи на листке бумаги. Маленькие гости пришли в восторг от воплощения своего творчества в жизнь. Поэтому теперь торт на праздник — это не только возможность сделать его по мотивам любимых мультфильмов вашего чада, но и создать уникальное сладкое творение вместе с ребенком. Какие-то рисунки будут вручную переносится на торт, какие-то только с помощью специального пищевого принтера. Рисуйте вместе, приносите ваши творения, выбирайте начинку, а кондитеры-оформители воплотят задумку в реальность.

ул. Гоголя, 55, тел. 22-53-22, пр. Фрунзе, 98, тел. 23-00-93,
ул. Набережная реки Ушайки, 16, тел. 22-06-76,
Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 32, тел. 23-95-85, @torta_tomsk

«КРУАЗЕ»

Студия классического танца «Круазе» поможет в любом возрасте влюбиться в балет. Здесь проходят занятия и для взрослых, и для детей от 3 лет. Ученики нашей студии являются неоднократными лауреатами областных, всероссийских и международных конкурсов! Мы работаем все лето, так что попасть в продолжающую группу можно уже сейчас. Первое пробное занятие бесплатно.

пр. Кирова, 51 а, стр. 5, офис 534,
тел.: 945-033, 8-952-800-43-63, @kruaze70

«ПТЕНЧИКИ»

Детская студия «Птенчики» — это развивающая среда с мягкой адаптацией и интересными занятиями, организованная с большой любовью. Это возможность для ребенка пообщаться с другими детками, научиться самостоятельности в специально созданных условиях, а малышам, которые готовятся к садику, — постепенно оставаться без мамы. Мы поможем ребенку научиться выражать свои чувства и управлять своими эмоциями.

пер. Курский, 18, тел.: 23-23-46, 8-909-543-23-46,
vk.com/ptenchiki.tomsk, @Ptenchiki_tomsk

«7 ЧУДЕС»

Секрет формы Silver Spoon — в отточенной технологии производства, позволяющей создавать качественные, удобные, легкие в уходе, модные вещи с правильной посадкой. Новая дизайнерская школьная коллекция — рубашки, блузки, брюки, юбки, жакеты, жилеты из премиальных тканей — обладает всеми этими качествами. Трикотаж пике для футболок-поло изготавливается из 100% хлопка, а особая обработка материала позволяет свести усадку после стирки к минимуму. Мастхэв школьного сезона — базовый прямой жакет, основа для множества стильных образов.

ул. Дзержинского, 57, тел. 55-36-86, @7.chudes_tomsk

«СЁМУШКА»

Детский сад «Сёмушка» каждый день дарит детям множество поводов для радости. Здесь они все вместе участвуют в веселых играх, знакомятся с развивающими игрушками, познают мир, овладевают новыми навыками, занимаются творчеством и физической активностью. Воспитатели сада — креативные профессионалы своего дела. Каждый ребенок здесь полноценно развит, наполнен энергией и счастьем. Приводите малыша в «Сёмушку», гордитесь его успехами и будьте счастливы вместе с ним!

ул. Сибирская, 66, ул. Старо-Деповская, 1,
тел. 8-952-800-25-63

«ДЕТСКИЙ ОБУВНОЙ»

Обувь из натуральной кожи является одной из главных составляющих образа современного ученика. Она должна не только гармонично смотреться в ансамбле со школьной формой, но и быть удобной и качественной, поскольку носить ее ребенок будет не менее 5–6 часов ежедневно. В «Детском обувном» можно выбрать туфли и ботинки на каждый день, на праздник, а также сменную обувь и спортивную.

ул. Говорова, 46,
тел. 30-34-21

«Модный Дом»

Каждое утро собираться в школу и придумывать образы на день — это целый процесс, который должен быть приятным. С «Модным Домом» вы будете уверены, что ваш ребенок будет носить действительно стильные, удобные и качественные модели. Занимаясь производством школьной одежды в Томске уже более 15 лет, мы знаем все о тканях, о том, как сшить вещь индивидуально по фигуре. Заказать форму можно в расцветках серой, синей и красно-синей гаммы. И конечно, мы расскажем, как ухаживать за изделием, чтобы всегда выглядеть в нем опрятно.

ул. Розы Люксембург, 19, тел.: 51-77-80, 51-55-81,
@tm_modniydom, schoolform.tomsk

#ДОРОГИЕДЕТИ

Гимназия «Томь» работает в Томске уже более 25 лет. Это учебное заведение создавалось как классическая гимназия. У создателей была задача — сохранить традиции русского гуманитарного образования и при этом вписаться в современное общество с его потребностями и требованиями к личности. А значит, приоритетными направлениями должны быть: английский язык, информатика, гуманитарные науки.

Остаться неповторимыми

Все это должно скрепляться мощным воспитательным аспектом и лучше — духовно-нравственным. Так появилась гимназия «Томь», такой она остается и сейчас. В условиях бесконечного реформирования образования гимназия сохраняет свой неповторимый облик. «А помогают ей выстоять твердая позиция педагогического коллектива и традиции русской гимназии», — говорит заместитель директора гимназии «Томь» Елена Павловна Ромаданова, которая поделилась с нами своим взглядом на актуальные проблемы образования.

Пандемия

В 2020 году гимназия, как и прочие учебные заведения, столкнулась с очень серьезным вызовом. Пандемия коронавируса поставила школы в безвыходное положение: образовательный процесс потребовали перевести в дистанционный формат. На первый взгляд казалось, что все осталось по-прежнему: уроки, домашние задания, но педагоги быстро поняли все недостатки так называемого дистанта.

Мы столкнулись с тем, что неопределенность и кризис стали нашей повседневностью. Однако гимназия преодолела эти трудности с достоинством и вышла из них с наименьшими потерями. Положительное в этом лишь то, что мы убедились в своей правоте по поводу опасности информатизации образования и что ситуация на самом деле катастрофическая. Вот эти проблемы дистанционного образования.

1

Дети разучились учиться.

Во время онлайн-урока дети легко отвлекаются, занимаются своими делами, могут вообще отключиться, и учитель никак не может это контролировать. Ведь далеко не весь материал можно изучить без прямой работы с педагогом. С большим трудом педагоги вновь собрали детей и замотивировали на учебу. А для себя гимназия решила — никакого дистанта, пока это возможно.

2

Колоссальная эмоциональная нагрузка на учителя, ребенка и родителя.

Если во время обычного урока внимание детей достигается проверенными методами, то во время дистанционного урока сложно понять и отследить, равно как и повлиять на то, насколько увлечены дети материалом и как он ими усваивается. У учителя порой опускались руки от безысходности ситуации. Нагрузка на психику человека во время такого обучения увеличивается в несколько раз, вплоть до нервных срывов не только у преподавателей, но и у родителей и детей. Дети мечтали снова вернуться в школу. Традиционный формат по-прежнему является наилучшим вариантом образовательного процесса.

3

Несовершенство онлайн-ресурсов.

На первый взгляд кажется, что очень удобно просто дать детям ряд упражнений и получить результат, проверенный машиной. Но на практике и учителя, и сами дети находят в таких ресурсах массу ошибок. Школы снова оказались в ловушке: не использовать электронные образовательные модули нельзя, но работа с ними занимает намного больше времени, чем обычный урок и выполнение домашнего задания.

> Адекватные взаимоотношения УЧИТЕЛЯ и родителей очень важны для ПРАВИЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ школьника

4

Вред для здоровья.

Дети проводят за компьютером по 10-12 часов в день — больше чем взрослые, чья работа связана с его использованием. И это при почти полном отсутствии физической нагрузки! Проблемы с осанкой и остеохондроз, ухудшение зрения, переедание, стресс — те угрозы, которые могут доставить ребенку много хлопот в будущем. Во время обычного урока ребенок проводит за партой по 45 минут с перерывом на перемену, и преподаватели в нужный момент готовы провести физкультминутку.

5

Проблемы разобщенности и социальной адаптации.

Дети перестают нуждаться в общении друг с другом, с трудом идут на контакт, теряют навыки коллективного труда. Перед гимназией «Томь» стоит задача не только дать качественное образование ребенку, но и воспитать навыки, которые важны для дальнейшей его адаптации в обществе: умение общаться, высказывать и отстаивать свою точку зрения, лидерские качества. Все эти навыки важны для блестящего будущего гимназиста. И, собственно, эти качества выпускники гимназии и проявляют, многие находят себя в общественной работе, управляют коллективами. В гимназии создан «Клуб дебатов», Совет старшеклассников. Конференции, исследовательская и проектная деятельность, Дни гимназиста, Школы актива способствуют формированию важных навыков. Чтобы вернуть детям дружбу и нормальное общение, пришлось пойти на непопулярные меры: дети сдают свои телефоны на время занятий.

6

Родители больше не приходят в школу.

Адекватные взаимоотношения учителя и родителей очень важны для правильного воспитания школьника. Если у родителей и преподавателей разная точка зрения на процесс обучения и воспитания, детям трудно понять, кто из взрослых прав. Это формирует недоверие к ним, подрывает авторитет учителей. Только если родители и школа не перекладывают ответственность друг на друга, а равноценно делят ее между собой, ребенок вырастет гармоничной, смелой, уверенной в себе личностью с высокими нравственными ценностями. В гимназии «Томь» стараются привлечь родителей к совместной деятельности. Вместе ходят в походы и на экскурсии, вместе проводят Дни гимназиста и благотворительные ярмарки.

Родители, педагоги и дети должны быть единомышленниками и выступать единым фронтом, смотреть в одну сторону. Ведь цель у нас одна — качественное образование и воспитание, которое станет крепким фундаментом в будущем человека.

Воспитание личности

Гимназия «Томь» — это дружный союз учеников, родителей и педагогов. Есть такое понятие «гимназический дух» — это атмосфера доброжелательности, товарищества, интеллигентности и культа знаний. Все это про «Томь».

ул. Карташова, 68/1, тел.: (382-2)43-03-34,
гимназия-томь.рф
gimnasium_tom

СВЕТЛАНА АНДРЕЕВНА СИНДЯК

логопед-дефектолог, кандидат педагогических наук, руководитель Центра развития и коррекции речи, консультант НИИ Микрохирургии г. Томска в акции «Улыбка»

Готовность №1

Родители будущих первоклассников зачастую уверены: если ребенок хорошо умеет читать, свободно владеет навыками счета, без запинки называет дни недели и месяцы — то у него есть надежная база для того, чтобы без малейших сложностей войти в учебный процесс, быстро адаптироваться к условиям школы.

Светлана Синдяк, которая уже больше 11 лет возглавляет томский Центр развития и коррекции речи, считает, что думать так — ошибка. Готовность социальная, психологическая, интеллектуальная и физическая — только при наличии этих важных факторов можно утверждать, что ребенок справится с высокими нагрузками, и что школа станет для него источником знаний, а не стресса.

— Светлана, задачи Центра ведь намного шире, чем подготовка детей к школе?

— Конечно. В Центре помогают детям от полутора лет и старше с самыми разными проблемами. Среди них — и те, кто обучаются на дому, дети с ДЦП и расстройством аутического спектра, дети с ограниченными возможностями здоровья или генетическими проблемами.

В штате 22 сотрудника — логопеды (включая превентивного), дефектологи, психологи и нейропсихологи, применяется специальное оборудование — тренажеры, БАК и др., есть соляная комната.

Мы начинаем заниматься работой с речью, не дожидаясь, пока ребенку исполнится три года: формируем и запускаем ее, если наблюдается задержка. После трех — это уже больше коррекционная работа в плане логопедии, постановки звуков.

Много внимания уделяется и поведенческой коррекции — для каждого ребенка составляется индивидуальный план, чтобы работать более эффективно с запросами родителей.

— Можно уточнить: речь идет ведь и о детях без нарушений здоровья?

— К сожалению, детей, которые нуждаются в коррекции перед школой, сегодня большинство. Очень много приходит поведенческих детей: гиперактивных, плохо социализированных, неохотно идущих на контакт даже со сверстниками, не умеющих выстраивать диалог и общаться между собой.

Мы должны в первую очередь добиться, чтобы ребенок научился слышать и слушать. 25 лет работая с детьми, я вижу, что детей, которые этого не умеют делать, все больше. Если раньше ребенок, даже не говорящий, воспринимал речь, обращенную к нему, то сейчас дети слушают, но не слышат. Показатель развития — умение договориться, донести свою мысль до других. А речь и мыслительная деятельность не сформированы у многих будущих школьников. Поэтому у них в коммуникации могут быть сложности. Редко встретишь сегодня ребенка, разговорчивого от природы.

Вот почему я бы рекомендовала родителям воспользоваться помощью превентивного логопеда, который работает с детьми раннего возраста, начиная с 8 месяцев. Его задача — формировать речь, учить ребенка правильно слышать и слушать.

— Родители чаще к вам приводят детей по своей инициативе или по рекомендации педагогов и врачей?

— Все по-разному. Есть родители, которые начинают даже с года сами бить тревогу, понимая, что их ребенок не реагирует на свое имя, не выполняет просьбы, мало говорит… Мы очень хвалим их, потому что гипердиагностика может сыграть важную роль. Бывают, конечно, дети, которых направляют психологи или неврологи. Но это происходит намного позднее, ближе к четырем годам, когда проблема уже сформирована, и порой со стороны врачей требуется подключать и медикаментозное лечение.

Педагог не может навредить. Да, мы либо поможем — либо нет. Но если успеть вовремя — наша система даст результаты в любом случае. Количество занятий обязательно переходит в качество. И тут важно помнить, что ребенок — это проект для любой семьи, требующий огромных вложений от родителей — и материальных, и духовных, и нравственных. Ребенок должен быть охвачен заботой и вниманием со всех сторон, но каждая семья сама должна принимать решение о необходимости корректировать поведение ребенка перед школой. Наши советы носят лишь рекомендательный характер.

— В чем заключается специфика вашей работы?

— При коррекции проблем мы придерживаемся комплексного подхода. Это означает не просто подключение к работе логопеда, дефектолога, психолога. Отличие в том, что мы часто подключаем нейропсихолога, который работает с незрелыми, несформированными участками мозга ребенка, учит его управлять эмоциями, действиями, как внешне, так и внутренне. Использование метода биоакустической коррекции (БАК) помогает в формировании нейронных связей, синхронности мозга. При этом мы постоянно объясняем родителям, что наша деятельность никакого отношения к медицине не имеет. У нас психолого-педагогический центр, оказывающий дополнительную помощь родителям и ребенку в первую очередь. С другой стороны, мы часто наблюдаем положительную динамику. Так что волшебных таблеток нет, надо много работать и вкладываться. А об успешности наших методов говорит и тот факт, что сегодня к нам обращаются семьи не только из Томска, но и из других городов.

> РЕБЕНОК — это проект для ЛЮБОЙ семьи, ТРЕБУЮЩИЙ огромных вложений от родителей — и МАТЕРИАЛЬНЫХ, и духовных, и НРАВСТВЕННЫХ

— А как сегодня в школе относятся к детям, которые, несмотря на свой возраст, не «доросли» до школы?

— Сейчас все хотят готового ребенка. Редкое исключение — учителя старой закалки. Ребенок не читающий, не умеющий писать и главное — не обладающий речемыслительной деятельностью, неудобен для школы. Самодисциплина, самообучение, самоконтроль — это то, чему родители должны обучить ребенка и потом отпустить в школьную жизнь. Как бы его ни готовили, он в любом случае испытает стресс от новой формы обучения, взаимодействия и требований, которые будут ему предъявляться. Еще раз повторю: нужна готовность социальная, психологическая интеллектуальная и физическая — эти 4 уровня должны быть обязательно. Тогда ребенку будет комфортно.

— По каким принципам сформирован ваш коллектив?

— Команда наша вместе уже много лет. Случайных людей, особенно в работе с особенными детьми, в нашем Центре просто быть не может. Вся его история, его успехи и достижения базируются, безусловно, на любви к детям, желании помочь каждому. У всех сотрудников высшее педагогическое образование, и мы продолжаем постоянно обучаться. Хотя, думаю, лучше всего нас учат сами дети. (Улыбается.) Каждый ребенок индивидуален. Работать с ним, ориентируясь строго на страницы учебников и пособий, — такой вариант не пройдет. Помимо этого нужна и работа с родителями: часто бывает, что и они никак не могут услышать нас.

— Вы ощущаете какую-то поддержку вашей деятельности?

— Да, конечно. И со стороны Департамента по вопросам семьи и детей Томской области, и Департамента образования. Мы часто участвуем в тендерах с программами для детей-инвалидов. Так, каждый год на протяжении 4 лет 40-60 детей-инвалидов проходят комплексную психолого-педагогическую реабилитацию в нашем Центре.

Уже несколько лет оказывают Центру огромную финансовую поддержку наши депутаты Сергей Борисович Автомонов и Владимир Игоревич Самокиш. Каждые три месяца выделяет сумму на психолого-педагогическую реабилитацию тяжелых детей (РДА, ДЦП) наш большой друг Денис Николаевич. Фамилию его я называть не буду, так как знаю, что ему не надо признания. Он занимается благотворительностью искренне и от души.

Центр развития речи, пр. Фрунзе, 120 а,
тел. 30-96-12, logoped-centre.ru,
tsentrrazvitiiarechi_tomsk

Готовы ли к школе… родители?

АНАСТАСИЯ СЕЛЕЗНЕВА,
психолог для родителей

Уже в середине лета родители начинают задумываться о том, что совсем скоро стартует новый учебный год. Справится ли их ребенок с непростым процессом обучения? Как сложатся его взаимоотношения с преподавателями? Не потеряет ли он мотивацию к получению знаний? Эти и другие вопросы будоражат и тревожат родительский мозг. Для того, чтобы снизить градус волнения, можно воспользоваться несколькими советами психолога.

• Стоит помнить, что сегодня семьи, где есть школьники, не являются заложниками системы образования и имеют полное право участвовать в школьной жизни, менять ее качество. Если родителей беспокоит, какими правами они обладают, как будет выстраиваться их контакт с администрацией школы, найдут ли они общий язык с классным руководителем и учителями-предметниками, то они могут изучить должностные инструкции преподавателей, социального педагога, психолога, завуча и т. д. Тогда будет намного проще понимать, какие задачи поставлены перед каждым специалистом, какая ответственность лежит на нем, какие у него есть обязанности. Не только обучение, но и воспитание детей — важная часть образовательного процесса.

• Также родителям необходимо подумать и над своими амбициями, о том, не завышены ли их требования по отношению к ребенку. Родительский взгляд не равен детскому. Нужно спросить: чем бы школьник хотел заняться в новом учебном году, на какие кружки или секции мечтает ходить, что ему нравится. Каждый год нагрузка в школе становится все серьезнее, поэтому нужно хорошо продумать, чем его увлечь в свободное время. Обязательно обращайте внимание на его морально-психологическое состояние.

• Если у ребенка проблемы с успеваемостью, поможет только совместная работа родителя и педагога. Вы должны поговорить с учителем и сказать, что хотите действовать совместно с ним в интересах ребенка. Объединение усилий позволит найти способы для исправления ситуации, обсудить педагогические методы, которые могут быть применены в каждом конкретном случае. Возможно, нужно обратиться к психологу или просто продумать режим отдыха, который в первую очередь является залогом хорошей работоспособности.

• Важным аспектом при подготовке ребенка к поступлению в первый класс для родителей должно быть понимание его внутренней мотивации. Задайте ему простые вопросы: «Ты хочешь идти в школу? Какие занятия тебе нравятся и почему? Ты любишь, когда тебе читают книжки? Нравится ли тебе школьная форма и школьные принадлежности? Если мы будем сейчас играть в школу, кем ты хочешь быть — учеником или учителем?» Ответы на подобные вопросы дадут вам картину, которая покажет мотивационную сформированность школьника.

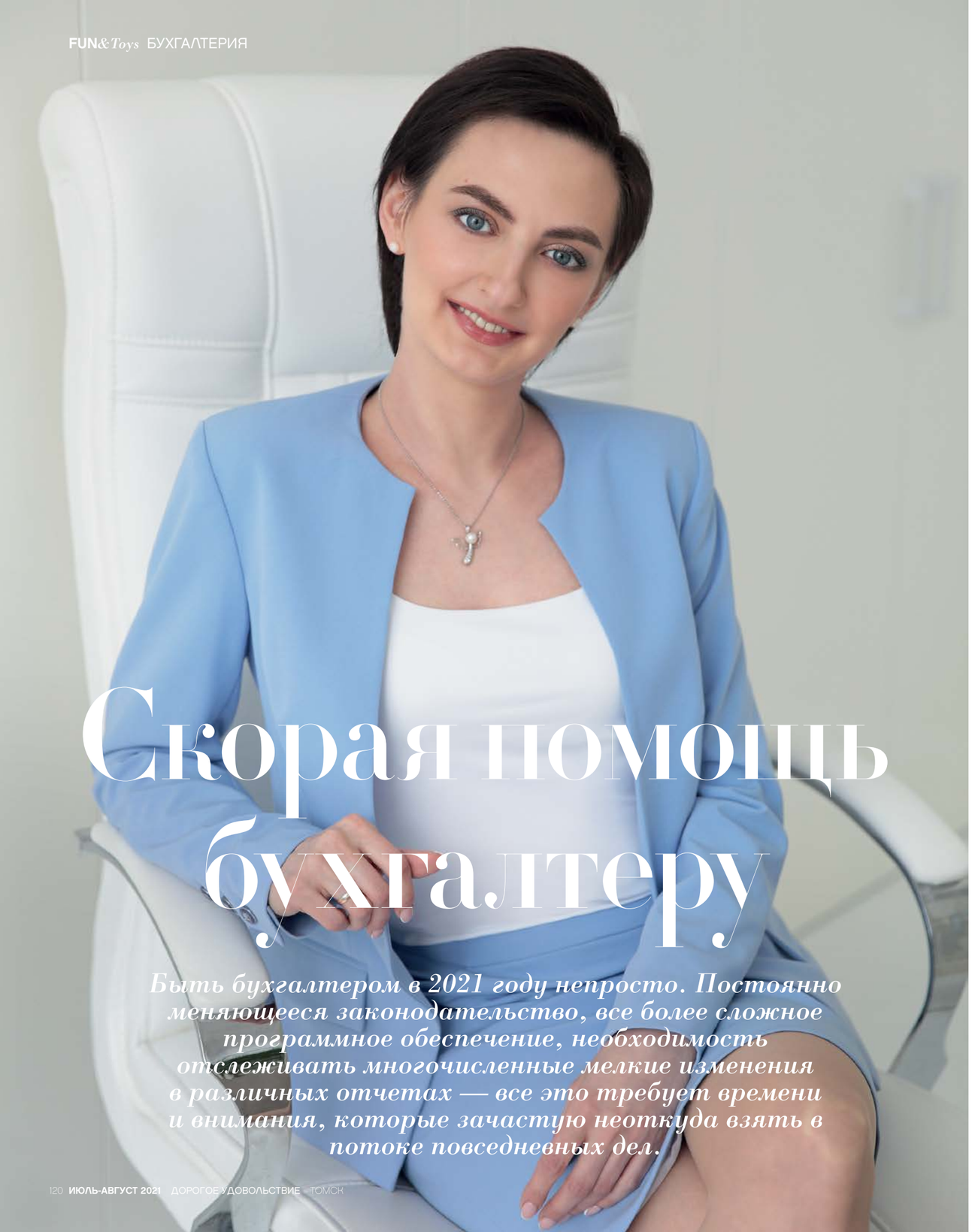
• Первый класс — серьезный жизненный этап для ребенка. Ограничение движения, безмолвное нахождение в классе, активное слушание… Процесс адаптации может быть небыстрым. Ребенок осознает, что он попал в другой мир, резко становится взрослым. Не нужно нагружать его дополнительными занятиями, особенно в первом полугодии. Их стоит добавлять постепенно, ориентируясь на психологическое состояние и успеваемость школьника.

• При подготовке своего ребенка к школе «познакомьтесь» с ним поближе, чтобы понять его характер, сильные и слабые стороны, умеет ли он отстаивать свои границы, посмотрите на него как на взрослую личность. Как он будет себя вести в большом коллективе, какую позицию займет, есть ли у него задатки лидера. Есть разные методики, как это сделать. Можно провести диагностику с психологом, логопедом — это поможет также выявить уровень когнитивного развития вашего ребенка.

• Главное — правило отзеркаливания. Вы спокойны — ребенок спокоен. Вы уважительны, тактичны — и он будет вести себя так же. Внутреннее состояние родителя всегда отражается на ребенке. Постарайтесь находиться с ним в доверительных отношениях. Двойки или проблемы в учебе, как, впрочем, и пятерки — это не показатель. Нужно быть спокойным и любящим родителем, верить в свое чадо.

пр. Ленина, 104, офис 507,
psyhologselezneva.ru, тел. +7-962-818-80-02

NEW MODELS
SCHOOL & AGENCY
@new.models.tomsk
Школа-агентство для всех желающих с 6 до 70 лет
Рост, вес, возраст и параметры не имеют значения, главное — желание!
Мы работаем не только с внешностью, но и с внутренним миром,
страхами и комплексами учащихся.
Помогаем полюбить себя и поверить в свои силы!
тел. 8-903-955-72-07



Скорая помощь бухгалтеру

Быть бухгалтером в 2021 году непросто. Постоянно меняющееся законодательство, все более сложное программное обеспечение, необходимость отслеживать многочисленные мелкие изменения в различных отчетах — все это требует времени и внимания, которые зачастую неоткуда взять в потоке повседневных дел.

Особенно сложно приходится бухгалтерам госсектора: начиная от небольших садов и школ до органов безопасности и финансового контроля. К кому они могут обратиться в таком случае? Для этого и существуют частные консультанты в сфере бухгалтерии.

Одна из них — Юлия Силенкова. Она начинала консультировать бухгалтеров еще 11 лет назад, когда работала в службе поддержки компании «Гарант-Софт». А сегодня уже сама ведет свой бизнес, учит бухгалтеров онлайн и офлайн, готовит к запуску несколько полезных продуктов.

А начиналось все с мечты. В университете Юлия изучала прикладную информатику в экономике и увлеклась бухгалтерией. Поняв, в каком именно направлении она хочет развиваться, девушка параллельно с основной учебой получила вторую специальность — «Бухгалтерский учет, анализ и аудит». Однако даже двух красных дипломом оказалось недостаточно, чтобы устроиться на работу бухгалтером — по какой-то причине работодатели не хотели видеть на этой должности вчерашнюю выпускницу университета.

Тогда Юлия пошла другим путем — решила консультировать бухгалтеров, помогая им разбираться в запутанных законодательных нововведениях и программном обеспечении. В компании «Гарант-Софт» не был важен ни возраст, ни пол, а только знания. Так Юлия начала — и довольно успешно — свой карьерный путь.

Еще во время стажировки она показала себя как компетентный и внимательный специалист, способный терпеливо объяснять сложные вещи простым языком. А это в работе консультанта по бухгалтерскому сопровождению — одно из самых важных качеств. У Юлии быстро сформировался свой клиентский круг, она начала работать на выезде, консультировать людей.

Первое время работа шла только с коммерческими организациями, через пару лет был накоплен опыт для погружения в сферу бюджетного учета, где больше видов отчетности, больше тонкостей и сложностей. Так у Юлии появилась своя клиентская база из более чем 300 бюджетных организаций по всей России. Кроме того, она стала сертифицированным специалистом по сопровождению бухгалтерских и зарплатных программ фирмы 1С в госсекторе. Сегодня в круге ее компетенций — консультирование по методологическим и практическим вопросам в 1С: БГУ, 1С: ЗГУ и Барс: Web-бухгалтерия. По каждому из этих направлений она может дать как узкую консультацию, так и расширенный урок.

Неудивительно, что вскоре ее стали приглашать спикером на различные бухгалтерские мероприятия. Своим опытом она делилась на многочисленных семинарах, тренингах и курсах, обладая редкой способностью объяснять сложные вещи доходчиво и быстро.

— Мой секрет в том, что я перевожу сложные для понимания законодательные вещи на простой русский язык. Делаю чек-листы, шпаргалки, таблицы, наглядные схемы. Все это очень помогает в повседневной работе, когда нет времени читать и разбираться, а хочется, чтобы это сделали за тебя и дали выжимку.

Конечно, с таким опытом работать в рамках компании стало тесно, и в ноябре 2020 года Юлия открыла свою фирму и продолжила любимое дело. Творческих идей и задумок, как помочь бухгалтерам, у энергичной Юлии миллион! Она ведет бухгалтерский блог @ja_silenkova, в котором все желающие могут получить много ценной и практической информации на самые актуальные темы, например, сдача полугодовой отчетности #jas_1полугодие2021.

Кроме того, у нее появилась и услуга экспресс-мониторинга. Раз в квартал она готова вместе с клиентом проверить бухгалтерию на предмет ошибок, имеющих значение как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Почему именно такая регулярность? По мнению консультанта, это наиболее оптимальный срок для отслеживания возможных ошибок. Сегодня такой услугой пользуются почти все ее постоянные клиенты.

МОЙ СЕКРЕТ в том, что я перевожу сложные для понимания законодательные вещи на простой русский язык

Успех и востребованность услуг вдохновил Юлию на создание онлайн-школы «Бухгалтерия по-русски». В рамках школы в апреле стартовал ее первый онлайн-курс «Нематериальные активы», раскрывающий секреты работы с одноименным стандартом бухгалтерского учета.

— Главная моя цель — сделать жизнь бухгалтеров понятнее и безопаснее, ведь речь зачастую идет о действительно реальных штрафах. Я показываю, что бухучет может быть простым и понятным, помогаю бухгалтерам работать с удовольствием и по всем правилам!

ja_silenkova, ja.silenkova@ya.ru
+7-913-111-45-11

Рядом с нами и по всей Сибири

Символ путеводной звезды на насыщенном зеленом фоне, билборды со слоганами, понятными и близкими, пожалуй, каждому, чья судьба так или иначе пересекается с нашим городом, — «Для тех, кто гуляет в Буфф-саду», «Для тех, кто встречает закат на Синем Утесе»…

Заметная и полномасштабная рекламная кампания сразу обратила на себя внимание томичей. И каково же было удивление — за новым брендом стоит давно знакомое и любимое региональное мясное производство — «СИБИРСКАЯ АГРАРНАЯ ГРУППА».

В 2020 году один из крупнейших региональных игроков пищевого рынка объявил о своем ребрендинге. Исторический момент и для группы, и в целом для всей сферы мясопереработки в России. Пожалуй, впервые ряд производителей с несколькими торговыми марками встали не под одну из имеющихся, а создали новую, заявив о переходе к единообразной продукции. Смелое и амбициозное, а главное, очень своевременное решение, объединившее многотысячный коллектив нескольких сибирских комбинатов в один большой производственный комплекс.

Компания родилась в 2000 году, в активе было только одно предприятие — свинокомплекс «Томский». За 21 год она выросла в большой холдинг, куда входят 13 предприятий по всей Сибири, в том числе три мясокомбината — в Томске, Новосибирске и на Урале.

Каждое из них выпускало продукцию мясопереработки под своим брендом, известным для данной территории, и у большинства потребителей не было понимания того, что все они — часть одной большой компании, крупнейшего производителя свинины за Уралом. Большое количество торговых марок в портфеле затрудняло их продвижение на соседних рынках, было сложнее бороться с крупными федеральными компаниями. В итоге в 2020 году началась работа по созданию единого бренда «Сибагро», который распространяется от Дальнего Востока до Урала, а затем и дальше, в Центральную Россию.

Задача простая: чтобы вне зависимости от того, в каком регионе находится потребитель, он имел возможность найти на полке в магазине и приобрести охлажденную свинину, курицу, колбасы или полуфабрикаты от понятного и знакомого ему производителя — созданные в соответствии с едиными отраслевыми стандартами, из свежего сырья — а значит, гарантированно безопасные.

- Мясокомбинаты «Сибагро» расположены в тех же регионах, где реализуется продукция. А значит, она всегда свежая, ведь на ее транспортировку уходит меньше времени. Дата изготовления и срок годности всегда указаны на заводской этикетке.
- Контроль качества мяса осуществляется с момента его выращивания.
- Строгий контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на всех заводах группы.
- Вакуумная упаковка позволяет продлить срок хранения мяса до 15 суток — без использования консервантов.

Под хештегом #РЕЦЕПТЫСИБАГРО в Инстаграм, а также на канале компании в YouTube можно найти интересные и не затратные ВАРИАНТЫ БЛЮД из свежей МЯСНОЙ ПРОДУКЦИИ.

ВСЁ ДЕЛО — В МЯСЕ

«Сибагро» — это всё тот же качественный продукт, который уже много лет находится рядом с потребителем. Ребрендинг — это не только этикетка и внешний вид, это фундаментальный процесс, который затрагивает все сферы компании и требует глубокого анализа рынка. Так, по сути, марка взяла лучшие рецептуры из локальных торговых марок, со всех мясокомбинатов группы. Например, любимые покупателями сосиски молочные, сервелаты и пельмени свинокомплекса «Томский», полуфабрикаты (котлеты, маринады) от «Кудряшовского» мясокомбината по-прежнему составляют значительную часть ассортимента единого бренда.

Неоспоримым преимуществом является то, что группа обладает собственной сырьевой базой, на каждом комбинате действуют единые стандарты производства — а значит, в разных регионах продукция под брендом «Сибагро» будет одинаково качественной. На каждый мясокомбинат сырье поступает с ближайшего регионального свинокомплекса, входящего в холдинг, что позволяет перерабатывать его максимально свежим и оперативно отдавать в реализацию. К примеру, для Томска время доставки свежего мяса от производителя до магазина составляет всего 30 минут. В этом и есть смысл слогана «Сибагро»: «Рядом с вами и по всей Сибири».

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ СВЕЖЕЕ

Зная о производстве и приготовлении мяса всё и даже чуточку больше, компания «Сибагро» щедро делится самыми вкусными, но при этом очень доступными и простыми секретами его домашнего приготовления. Стать кулинаром с «Сибагро» — и вправду проще простого! Под хештегом #рецептыСИБАГРО в Инстаграм, а также на канале компании в YouTube можно найти интересные и не затратные варианты блюд из свежей мясной продукции. Собственный шеф-повар бренда Игорь Грицкевич делится фирменными секретами, которые позволяют раскрыть самый яркий вкус любимых деликатесов— от ребрышек в соусе барбекю до шашлыка и феноменальной собы с курицей. Уверены, что многие из них станут коронными на ваших семейных застольях!

СИБАГРО
РЯДОМ С ВАМИ И ПО ВСЕЙ СИБИРИ

sibagrogroup.ru

Локация: @italy_tomsk

Выход есть

Решение взять кредит или завести кредитную карту многим кажется неплохим вариантом избавления от финансовых проблем. Но как же расплатиться с долгами по этим займам, когда их становится слишком много? Об этом хорошо знают в томском Агентстве защиты прав заемщиков, которое уже много лет помогает людям выходить из кредитной кабалы.

Мы встретились с основательницей компании Ольгой Киргинцевой и узнали, как от работы на стороне банка она перешла к защите прав клиентов и почему сегодня важно обладать навыками финансовой грамотности.

В банковскую сферу выпускница мехмата ТГУ попала, когда поняла, что не хочет преподавать или строить научную карьеру. Вскоре она смогла получить еще одно, экономическое, образование и стать ведущим экспертом кредитного отдела. Но Ольга чувствовала, что ей нужно двигаться дальше, и после второго декрета занялась частной практикой: помогала людям, желающим получить кредит.

— Ольга, с чем все же было связано это решение?

— Для меня важно в любой деятельности осознавать, что я приношу пользу, помогаю людям справиться с определенной проблемой. На тот момент у меня уже был опыт выдачи кредитов и знание системы изнутри (опыт работы в банке сказался), так что я могла предложить клиентам выгодные условия по кредитам. Изначально я получила тот отклик, на который рассчитывала: когда ко мне приходил человек с 10-15 кредитами и просрочкой, а также вопросом — что делать дальше, я видела картину в перспективе. Делая все, чтобы клиент увидел, как уменьшается долг, параллельно я находила возможность для него взять еще один кредит, чтобы закрыть все остальные и снизить размер ежемесячного платежа. Иногда получалось добиться разницы в 40 тысяч рублей. Но затем я столкнулась с интересной ситуацией: некоторые клиенты использовали новый кредит для крупных покупок, опять залезали в долги и возвращались ко мне со старыми проблемами. Я поняла, что российский менталитет работает по-другому. Конечно, кто-то успешно закрывал крупные кредиты, брал ипотеку и возвращал финансовую стабильность. Но были и другие случаи, которые сильно выбивали меня из колеи.

— И тогда вы решили сменить направление работы?

— Отчасти. В 2014 году Эльвира Набиуллина ужесточила порядок выдачи кредитов, чтобы снизить уровень закредитованности населения: банки уже не могли выдавать кредиты без разбора на любые цели, на любых условиях — лишь бы человек взял у них деньги и оказался должен. Процент одобрения сделок вследствие этой программы стал ниже, выдавать кредиты стало сложнее, а я сама к тому моменту разочаровалась в том, чем занималась, понимая, что просто загоняю людей в вечную кабалу. Тогда я и познакомилась с юристом, который предложил мне совместно заняться новой практикой — защитой прав заемщиков. Мы арендовали офис, и у нас практически сразу пошел плотный поток консультаций. Закона о банкротстве тогда еще не было, но по правилам взыскания можно было добиться отсрочки по выплате. Мы достаточно успешно этим пользовались и набрали хороший портфель до того, как на рынок вышли более крупные игроки.

В 2015 году ввели Федеральный закон о банкротстве физических лиц, но какое-то время по ряду причин мы по этому направлению не работали. В 2019 году мы с моим партнером разделили бизнес, так что сейчас у Агентства есть доступный по цене продукт «Банкротство для физических лиц» и целая линейка услуг для тех, кто не подходит по параметрам под банкротство. Например, у человека есть ипотека или другие ограничения, из-за которых арбитражники не берутся за такие дела, а наши юристы умеют все — от приостановления блокировки карт до визита в судебные инстанции. Если коротко, то решение всех проблем с банками.

— Вы считаете кредиты злом или инструментом, с которым нужно уметь обращаться?

— Скорее второе. Понимаете, у нас в целом достаточно низкий уровень финансовой грамотности в стране, есть процент недобросовестных юристов, не всегда профессионально и заинтересованно отрабатывают сотрудники банков. Во все нужно вникать самостоятельно и уметь оценивать чужую профпригодность, чтобы не доводить дело до критического состояния. Но я хочу сказать, что практически из любой ситуации есть выход, и мы в нашем агентстве помогаем его найти!

kirgintsevaolga bez.dolgov.tomsk
Bankrot-bez-dolgov.ru
+7-952-182-80-08

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

НАТАЛЬЯ ЯКОВЛЕВА

к.м.н., врач эндокринолог, детский эндокринолог поликлиники «Мед-Арт», член ассоциации врачей «PreventAge».
Запись по тел. 90-35-85.

DOCTOR_NATALIA_YAKOVLEVA

В эндокринологии я уже 20 лет. О гормональных проблемах взрослых и детей, конечно, знаю многое. Понимаю, что в медицине не может быть шаблонов! Подход к каждому пациенту должен быть персонализированный, основанный на индивидуальных особенностях человека, нередко наследственно-обусловленных. Многие заболевания, к сожалению, нельзя вылечить или привести в компенсацию без участия всех членов семьи, особенно это касается проблем с избыточным весом у детей. Знакомство с эндокринологом в семье происходит при первичном обращении с ребенком, а в дальнейшем на консультацию приходят сами мамочки и приводят своих мужей и родителей.

Я, как семейный эндокринолог, ЗАНИМАЮСЬ эндокринными проблемами ВСЕЙ СЕМЬИ, начиная с этапа планирования БЕРЕМЕННОСТИ.

НАТАЛЬЯ САЛМАНХАНОВА

тренер движения, направление «Умный фитнес»,
тренер по адаптивной физической культуре, психолог, педагог

AGAREVANA0811

Ваша долгая и активная молодость — моя профессия. Последние 10 лет я работаю тренером и активно обучаюсь в передовых школах фитнеса. Глубоко изучаю самые современные подходы к движению и здоровью, чтобы помогать женщинам в любом возрасте чувствовать себя молодыми, красивыми и сексуальными. Вы такие и есть! Я могу доказать это каждой из вас — каждой, кто готов по-новому взглянуть на тренировки.

Уже год успешно существует мой онлайн-клуб «Магия тела». Это не массовая поточная работа, это профессиональный штучный продукт. Да! Это новый подход к онлайн-формату фитнеса. Здоровое тело — достойные инвестиции в будущее.

ЗАХОДИТЕ в мой блог, знакомьтесь с методами работы, пользуйтесь БЕСПЛАТНЫМИ тестами, тренировками, читайте ОТЗЫВЫ, задавайте вопросы.

Тренд на профессионализм

Анна Беккерман всегда знала, что хочет заниматься собственным бизнесом. Когда она поняла, что в профессиональном плане как наемный работник достигла максимума, не раздумывая, основала собственное бухгалтерское агентство. Сегодня ее компания ведет обслуживание организаций самого разного уровня и является официальным партнером таких гигантов, как Сбербанк и Тинькофф Банк.

Анна поделилась с нами секретами успеха и рассказала о том, почему бухгалтерия на аутсорсе — это самый разумный выбор в 2021 году.

— Анна, когда вы поняли, что бухгалтерия — ваше призвание?

— Во-первых, у меня всегда были управленческие амбиции. Во-вторых, всегда считалось, что бухгалтерия — работа монотонная, скучная, неинтересная. мне хотелось изменить представление об этой профессии, расширить его, сделать более творческим сам подход к ней. (Смеется.)

Бухгалтерия — это не только налоговый и кадровый учет, это управление всеми финансовыми процессами компании. Как агентство мы берем на себя полное сопровождение бизнеса или его части, также официально представляем Сбербанк в плане эквайринга и расчетных счетов, лизинга, снимаем с наших клиентов тяготы посещения налоговой и прочих государственных учреждений.

Приоритетные направления развития агентства сегодня — это минимизация налогообложения, трудозатрат, продвижение работы с онлайн-сервисами, консультирование.

— Считаете, что аутсорс — самый лучший вариант?

— Да, ведь выгоды аутсорса можно перечислять очень долго.

• У вас снимаются расходы на оплату труда, потому что содержать свой штат отдела бухгалтерии и раз в месяц оплачивать услуги агентства — это две большие разницы.

• Вы получаете команду профессионалов, в которой у каждого есть специализация и время для саморазвития. Как агентство мы знаем обо всех нововведениях, отслеживаем все изменения в законодательстве.

• Покупки обновлений могут стать неподъемными для малого бизнеса. А без доступа к правовым и бухгалтерским системам никакой бухгалтер не справится.

• Наконец, агентства понимают, что чем больше денег у заказчика, тем больше их у партнеров, и готовы работать на результат, а не отсиживать время за оклад.

Поэтому современным предпринимателям давно понятно, что дешевле, проще и надежнее доверять ведение своих дел профессионалам. Если хотите, это тренд, и он будет только усиливаться, причем во всех областях, не только в бухгалтерии.

— Какой вы руководитель?

— Строгий, но справедливый. (Смеется.) Считаю, что не стоит дружить с подчиненными, но нужно создавать для них возможности для развития. Стараюсь максимально поощрять добросовестных сотрудников, но с другой стороны, строго и спрашиваю. Моя задача — сделать для клиента максимум возможного. Я вообще уверена, что услуги бухгалтера сродни поиску «своего» косметолога, врача или психолога. Здесь человек приходит и ждет участия, что в его проблемы вникнут, что ему помогут, проконсультируют, переведут с бухгалтерского языка на человеческий. Именно так я и стараюсь работать.

Агентство «Бухгалтер»
пр. Комсомольский, 42, стр. 1 (оф. 308),
тел. +7 (3822) 300-520, www.abuh.info

Кто куда...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУРОРТЫ, СПА, РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

ОСТРОВ ДЛЯ ДВОИХ
ANANTARA VELI, МАЛЬДИВЫ

Многие пары выбирают Мальдивские острова, чтобы обменяться клятвами верности или сделать предложение руки и сердца. Команда курорта Anantara Veli Maldives Resort поможет превратить этот романтический момент в один из самых незабываемых в жизни. Например, организует вечерний полет на парашюте над островом, чтобы с высоты птичьего полета увидеть выложенную на песке горящими свечами фразу «Ты выйдешь за меня?».

МАЛЬДИВЫ Fun&Toys ТАИЛАНД Fun&Toys ИТАЛИЯ Fun&Toys ШВЕЙЦАРИЯ Fun&Toys АЛТАЙ Fun&Toys

ПРИЯТНЫЕ СЮРПРИЗЫ
МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА, КАРИБЫ

Отдых на островах неразрывно связан с расслабляющими spa-процедурами под шум прибоя. Вернувшись из отпуска, многие мечтают повторить волшебство расслабляющего массажа у себя дома. Сделать это проще простого, заручившись поддержкой специалистов велнес-бренда COMO Shambhala. Топовые мастера проведут серию мастер-классов, обучив всех желающих азам массажного искусства в отелях сети COMO Hotels & Resorts на Карибах и Мальдивских островах. Именно такой подарок для своих гостей подготовили создатели бренда, которому в этому году исполняется тридцать лет.

ЛЕТИМ НА ПХУКЕТ
КАТАР, ДОХА

Катарские авиалинии неслучайно считаются одними из самых комфортабельных и безопасных в мире. Большой выбор рейсов и удобных стыковок в аэропортах по всему миру позволяет без проблем подобрать идеальный перелет. Например, с 1 июля Qatar Airways возобновили полеты на Пхукет. Теперь самолеты авиакомпании летают на солнечный остров четыре раза в неделю из аэропорта Дохи.

С ВИДОМ НА ОЗЕРО
ШВЕЙЦАРИЯ, ЖЕНЕВА

Идеальное место для неспешного ланча с видом на Женевское озеро – обновленный ресторан и бар Le Loti в отеле La Reserve Geneve – Hotel, Spa and Villa. Вдохновившись темой дальних путешествий, французский декоратор Жак Гарсиа создал невероятно стильный и аутентичный интерьер. Украшенные на манер старинных японских гравюр спинки кожаных диванов, экзотические растения и величественная фигура бронзового слона над камином. В меню представлены блюда из сезонных продуктов, выращенных на местных фермах, а также широкий выбор морепродуктов.

В СЕРДЦЕ АЛТАЯ
АЛТАЙ, РОССИЯ

В этому году путешествия по России приобрели совершенную новую тональность. Верным тому подтверждением стало открытие глэмпинга Mamont Camp в Усть-Коксинском районе – одном из самых мистических и живописных уголков горного Алтая. Остановиться можно в стильных шатрах-полусферах, по удобству и оснащению ничуть не усыпающих отельным номерам. Отдельного внимания заслуживает и гастрономия. Гостей ждут блюда традиционной русской кухни в интерпретации самых талантливых шеф-поваров и рестораторов России.

ВЫСОКО В ГОРАХ
САН-КАССИАНО, ИТАЛИЯ

Окунуться в атмосферу Доломитовых Альп можно, остановившись в одном из просторных номеров отеля Rosa Alpina. Дизайн интерьеров выполнен в стиле горных шале – в пастельной гамме с преобладанием теплого дерева в отделке. Среди развлечений – скалолазание, прогулки на горных велосипедах и хайкинг в окрестностях. По вечерам гостей ждут в мишленовском ресторане St. Hubertus, над изысканным меню которого колдовал звездный шеф-повар Норберт Нидеркофлер.

ПОД ЮЖНЫМ СОЛНЦЕМ
СИЦИЛИЯ, ИТАЛИЯ

После реставрации вновь открылся для путешественников легендарный отель Villa Igiea, расположенный всего в десяти минутах езды от центра Палермо. Основной задачей дизайнеров было сохранение исторического колорита здания. Одно из самых грандиозных мест в отеле – зеркальный бальный зал, где представители семьи Флорио когда-то принимали королевских особ. Сегодня там располагается ресторан Florio, где за подачу отвечает бренд-шеф Rocco Forte Hotels Фульвио Пьеранджелини.

Новая история томского хлеба

Мы говорим, хлеб — всему голова. Но может ли этот привычный для нашего стола гость быть не просто сытным, а суперполезным? Безусловно! — уверены наши героини Елена Игнатюк, директор по развитию компании «Сибинвест-Т», и Екатерина Волкова, заведующая производством пекарни-кондитерской «Шмидт», которые планируют создать в Томске хлеб с историей. Продукт, который поможет воспитывать у горожан и гостей города настоящий вкус и подлинную культуру потребления хлеба.

Пекарня-кондитерская «Шмидт» совместно с продовольственной компанией «Сибинвест-Т» в ближайшее время готовы представить абсолютно новый для томского рынка продукт на основе запатентованной технологии кировского научно-производственного объединения «Хлебный лекарь» — уникальных заварок с пророщенным зерном.

Елена: — Мы с нашим надежным партнером презентуем новинку для томского рынка — эксклюзивные, единственные в своем роде зерновые заварки. Новый полезный хлеб можно будет купить только в сети пекарен-кондитерских «Шмидт», куда мы поставляем муку и другие необходимые для выпечки ингредиенты. Итак, представьте: абсолютно натуральный продукт, в состав которого входят лишь пророщенные зерна ржи, мука, закваска и яблочное, либо тыквенное пюре в качестве базы. Мы уверены, что обогащенный хлеб, выпеченный с использованием такой технологии, не только поразит будущих покупателей потрясающим вкусом и ароматом, но и принесет пользу их здоровью. Вариантов зерновых изделий, кстати, будет целое множество: хлеб, багет, батон, булочки и даже основа для пиццы. Мы предложили участие в этом проекте творческой команде пекарни-кондитерской «Шмидт», которая умеет удивлять томичей оригинальными новинками и сможет познакомить город с инновационным продуктом. У нас уже есть необычный совместный проект — это хлеб с исландским мхом и клюквой.

Екатерина: — В своем производстве мы используем живые закваски, которые выращиваем сами. К процессу создания рецептуры каждого изделия подходим очень творчески. Ведь закваска — это и есть вкус хлеба. Вы только кусаете корочку — и все ваши рецепторы моментально заработали! Постоянно вводим что-то новое, и наши гости каждый раз с удивлением отмечают, что вкус хлеба — даже уже такого привычного, как бородинский или чиабатта — может быть очень разнообразным. Мы считаем своей задачей прививать и воспитывать у потребителя правильный вкус. И не боимся экспериментировать! Вот почему мы готовы сегодня вместе с нашими партнерами, компанией «Сибинвест-Т», писать новую историю томского хлеба. Мы верим, что наша пекарня будет центром притяжения для всех, кто заботится о своем здоровье.

Елена: — Более подробно об этом совместном проекте, новых ингредиентах и технологии приготовления зерновых изделий мы будем рассказывать на YouTube-канале «Сибинвест-Т» и в Instagram, где зрители, смогут больше узнать о нашем новом, классном и крутом продукте. Мы люди азартные, энергичные, и запуская такую вот интерактивную игру с нашими будущими потребителями, уверены, что нам удастся привлечь интерес покупателей, заботящихся о своем здоровье.

Schmidt BAKERY

СИБИНВЕСТ·Т
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Пекарня-кондитерская «Шмидт»
пр. Кирова, 22, пр. Мира, 19, ул. Елизаровых, 46/1,
schmidtbakerytomsk
«Сибинвест-Т», ул. Мельничная, 38 г,
тел.: 99-61-02, 8-913-805-34-20,
www.sibinvest-t.ru

Летние веранды Москвы

Этого момента мы всегда ждем с особым трепетом – ведь настоящее лето начинается с открытия летних веранд! Неспешно позавтракать с видом на Кремль, пообедать в тропических джунглях или провести вечер на крыше старинного дворца - московские рестораны предлагают множество вариаций на тему приятной трапезы на свежем воздухе.

Лето в городе

«Турандот»

1 ДЕНЬ ВО ДВОРЦЕ

«Турандот»

Всем, кто соскучился по дворцам и грандиозным парковым ансамблям старинных европейских городов, однозначно придется по вкусу утопающая в цветах терраса ресторана «Турандот». Расположилась она на крыше старинного особняка и оформлена в стиле садовой архитектуры 18 века. Умиротворяющее журчание фонтанов, мраморные статуи и ажурные перегородки в окружении роз, гортензий и дикого винограда - верится с трудом, что этот рукотворный оазис тишины и спокойствия расположился в самом сердце Москвы.

Тверской бульвар, 26
www.turandot-palace.ru

2 СЕКРЕТНЫЙ САД

«Кафе Пушкинъ»

Передохнуть от стремительного темпа столицы можно, удобно устроившись в одном из резных кресел на летней веранде «Кафе Пушкинъ». Расположенная в тихом дворике Тверского бульвара в окружении зелени, она идеально воссоздает атмосферу старинной дворянской усадьбы. Начать день здесь предлагают с бокала игристого или с традиционного чаепития с нежными сырниками, гречневыми блинами с красной икрой и, конечно, с домашним вареньем.

Тверской бульвар, 26 а
www.cafe-pushkin.ru

«Кафе Пушкинъ»

3 ТБИЛИССКИЙ БАЛКОН

«Казбек»

Если интерьер ресторана «Казбек» выполнен в духе грузинских квартир, то его летняя веранда больше напоминает знаменитые тбилисские балконы. Вот только вид с нее открывается не на узкую старинную улочку, а на набережную Москва-реки. Здесь все пронизано неповторимой атмосферой Грузии: бирюзовый цвет декора и мебели рассказывает о невероятных красках морях в солнечный день, а вьющийся по кирпичным стенам и ажурным решеткам-ширмам дикий виноград переносит в уютные дворы старого Тбилиси. Выпить летним утром кофе в такой обстановке – бесценно.

ул. 1905 Года, 2
www.mykazbek.ru

«Казбек»

«Цыцыла»

4 МОСКОВСКАЯ ДАЧА

«Цыцыла»

Для тех, кто соскучился по природе, но не хочет уезжать из Москвы на выходные, в ресторане «Цыцыла» работает самая «дачная» веранда в городе. Именно там можно отведать сочный шашлык под аккомпанемент хрустящих овощей и молодого вина. Терраса находится на окраине паркового комплекса в районе Мосфильмовской, которую по праву считают самым «загородным» местом в центре столицы. У ресторана есть прямой выход к небольшому пруду, где так приятно прогуливаться, прячась от палящего солнца в жаркие летние дни.

ул. Минская улица, 2 г, корп. 1,
напротив комплекса «Золотые ключи»
ginza.ru

5 ИТАЛЬЯНСКИЙ ДВОРИК

Butler

Перенестись на мгновение в солнечную Италию можно с уютной летней террасы Butler, утопающей в зелени деревьев и дикого винограда. Идеальной локацией для веранды стал тихий двор двухэтажного особняка в Трехпрудном переулке на Патриарших прудах. За теплую и по-домашнему радушную атмосферу в ресторане отвечает шеф-повар Джузеппе Дави. Своих гостей он встречает с распростертыми объятиями, предлагая им продегустировать главные хиты итальянской кухни, исполненные на новый лад.

Трехпрудный переулок,15
@butler.restaurant

Butler

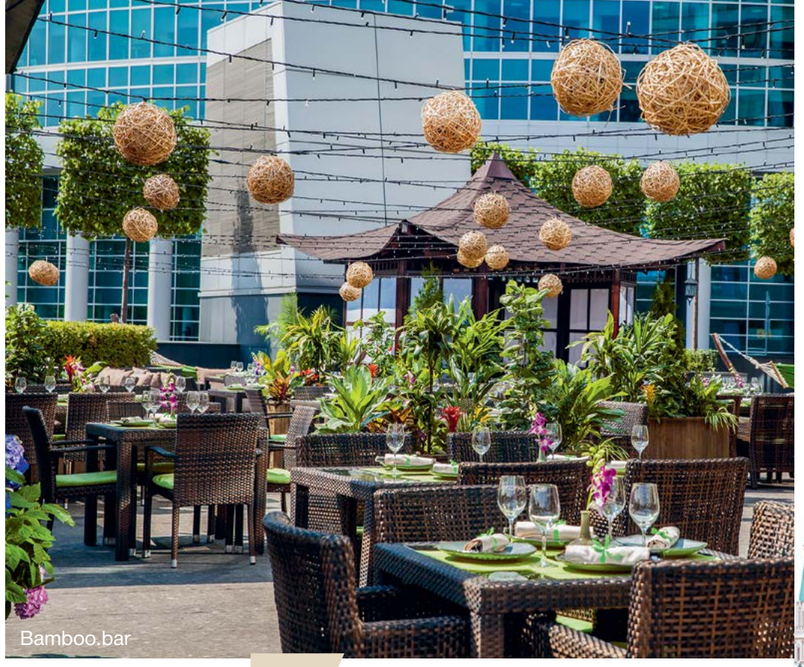
6 МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

«КрабыКутабы»

За свежайшими крабами, лангустинами, креветками и другими морепродуктами в Москве можно смело отправляться в «КрабыКутабы». Удобно расположенный на территории фудмолла «Депо.Москва» ресторан Александра Раппопорта также может похвастаться самой большой верандой на 89 посадочных мест. Примечательно, что помимо рыбных специалитетов найдутся в меню и мясные блюда: чебуреки и хачапури, хинкали, шаурма и другие традиционные хиты кавказской кухни в современной интерпретации.

ул. Лесная, 20 стр. 4
www.crabykutaby.ru

«КрабыКутабы»


Bamboo.bar

7 ТРОПИЧЕСКАЯ ТЕРРАСА

Bamboo.bar

Пробовать блюда паназиатской кухни лучше всего в атмосфере жарких тропиков, которые можно найти в Москве на открытой тенистой террасе Bamboo.bar. Уютные мягкие кресла, подвесные качели, уединенные беседки – вы словно попадаете на солнечный Бали с его релаксом и экзотической кухней. В меню представлены любимые многими хиты – классический том-ям, спринг-роллы – и авторские эксперименты шеф-повара Сергея Кожакова. Дополнением любого вечера станут сочные прохладные коктейли от барменов ресторана, соблазняющие звенящими кубиками льда и ягодно-фруктовыми украшениями.

Пресненская набережная 8-1
www.bamboobar.su

8 САМЫЕ КРАСИВЫЕ ЗАКАТЫ

Erwin.РекаМореОкеан

Открытая веранда, расположенная у входа в ресторан Erwin.РекаМореОкеан - идеальное место, чтобы любоваться закатами и рассветами, укутавшись в уютный плед. Знатоки непременно оценят выбор свежей рыбы и морепродуктов. Достаточно заказать фирменное плато с морепродуктами в сопровождении охлажденного просекко, чтобы почувствовать себя где-нибудь на юге Франции. А по четвергам, пятницам и субботам вечерами на веранде играет DJ.

Кутузовский просп., 2/1, стр. 6
www.rekamoreokean.ru

«Erwin.РекаМореОкеан»

9 С ВИДОМ НА КРЕМЛЬ

Dr. Живаго

Идеальное место для деловых встреч и неспешных завтраков в самом центре Москвы. Узнаваемый интерьер ресторана нашел свое отражение и на летней террасе, перекликаясь с мраморной облицовкой дома на Моховой и стенами московского Кремля, до которых рукой подать. В меню представлены хиты традиционной русской кухни и авторские новинки шеф-повара Алены Солодовиченко и ее команды.

ул. Моховая, 15, в здании гостиницы «Националь», 1-й этаж
www.drzhivago.ru

Dr. Живаго

«Сыроварня»

10 СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

«Сыроварня»

Удобно расположенная в Парке культуры им. Горького, летняя терраса ресторана «Сыроварня» отлично подойдет для семейного обеда или ужина в компании друзей. Веранда действительно большая и предполагает посадку на 260 гостей, что особенно ценно в выходные дни, когда найти место не так-то просто. Меню также адаптировано для семейных обедов - в нем представлено более десяти видов пиццы, легких салатов и закусок, а также фирменные горячие блюда. Не обойдется и без домашних сыров, которые можно продегустировать в ресторане и купить домой.

Крымский вал, 9, стр. 1
@syrovarnya_parkgorkogo/

11 ЗАГОРОДНАЯ ФАЗЕНДА

«Воронеж»

Москвичи любят террасу ресторана «Воронеж», расположенную на крыше старинного особняка на Пречистенке, не только за панорамный вид на Храм Христа Спасителя, но и за грамотно составленное меню. Только здесь можно попробовать альтернативные стейки из бычков породы абердин-ангус, которые поставляют эксклюзивно в рестораны холдинга «Рестораны Раппопорта». Добавьте сюда широкий выбор мясных блюд и атмосферу подмосковной фазенды и получите слагаемые идеального летнего отдыха в центре столицы.

ул. Пречистенка, 4
www.voronej.com

Летние веранды Томска

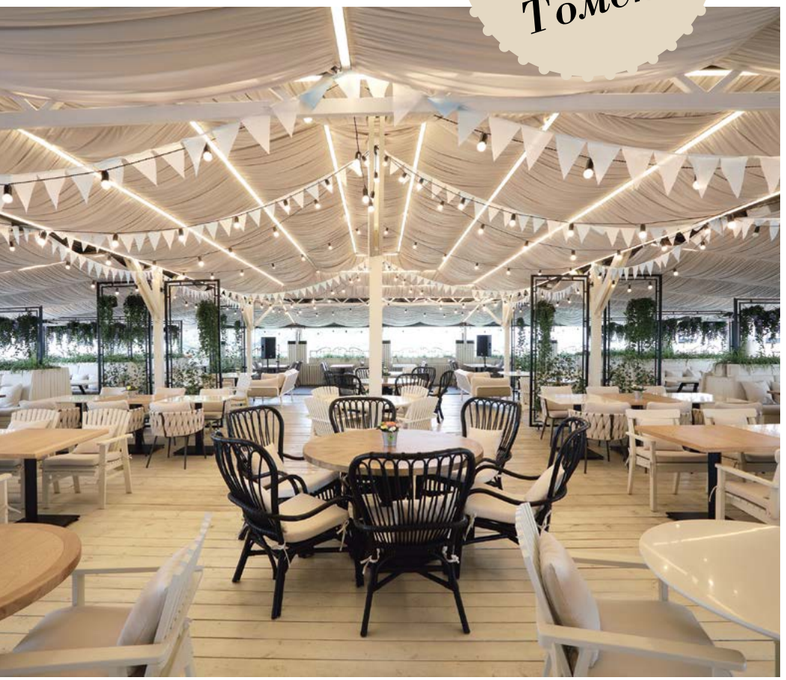
ВСЛЕД ЗА ТЕЧЕНИЕМ РЕКИ…

12

Ресторан «Река 827»

Атмосферный вечер на летней веранде ресторана «Река 827» — что может быть лучше? За окном — теплая погода, с веранды — расслабляющий вид на реку, на столе перед гостями — любимые блюда и напитки. Есть ли причины для того, чтобы упустить возможность порадовать себя? Уверены, что нет. Каждое блюдо в меню имеет свои особенные стиль и вкус, которые гармонично сочетаются с летней барной картой. Команда ресторана «Река 827», создавая эти прекрасные композиции, следовала ведущим мировым трендам барной и гастрономической культуры. Пространство летней веранды — идеальная возможность провести здесь романтическое свидание или встречу друзей.

пер. Кооперативный, 2, тел. 90-20-20, @reka_827



ПРЯНЫЙ ОТДЫХ

Ресторан «Пряности & Радости»

Рецепт идеального отдыха найден — яркое солнце, теплая погода и ужин на берегу Томи. Летняя веранда ресторана «Пряности & Радости» — отличная возможность собраться с близкими и провести время, наслаждаясь грузинской кухней и прекрасными видами под аккомпанемент домашнего вина. Кавказские пряности и грузинские радости никого не оставят равнодушными. В летнем меню каждый гость найдет блюдо по вкусу: холодные супы, блюда из морепродуктов, хиты грузинской кухни, авторские блюда от шеф-повара и великолепные десерты от шеф-кондитера! Рабочие дни должны быть яркими и непринужденными, особенно летом, поэтому разнообразить их поможет обед на веранде. Бизнес-обед действует с 12.00 до 16.00 часов. Проводите обед на роскошной веранде, отведав самые вкусные блюда от шефа Сергея Седова.

13

пл. Ленина, 10, тел. 90-00-50, ginza.ru, @pirtomsk

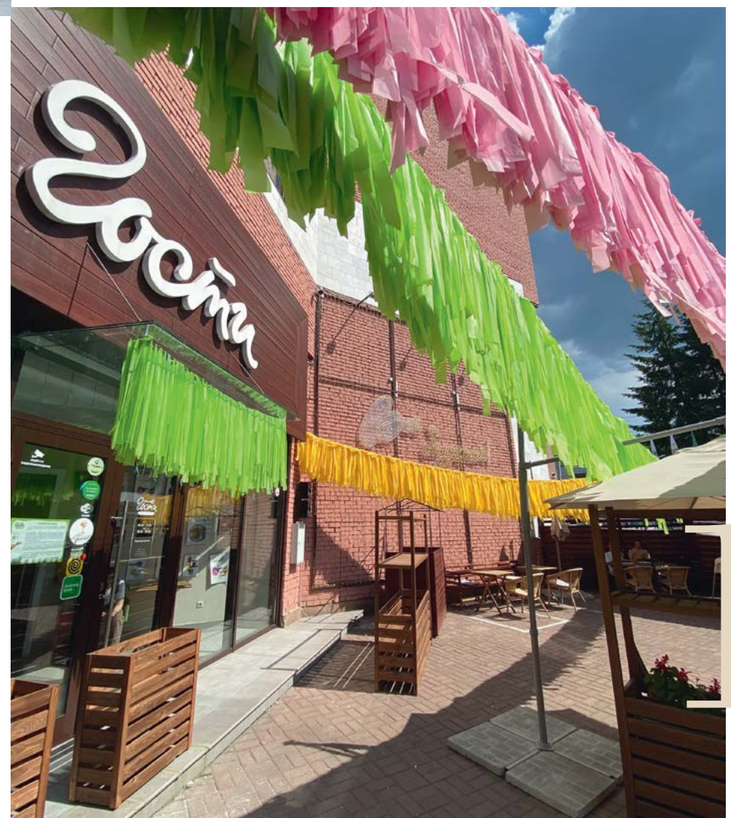
ОАЗИС В ЦЕНТРЕ ТОМСКА

Гостевой дом «Шале»

Если вы хотите жарким летним днем попасть в оазис тишины и прохлады, официанты уютной летней веранды гостевого дома «Шале» всегда ждут гостей, чтобы проводить их за самый удобный столик. Вашему вниманию будет предложено фирменное меню. Блюда русской, европейской, азербайджанской кухни представлены оригинальными закусками, среди которых самым популярным считается фирменный салат «Бахор», мясом и рыбой, приготовленными на гриле, различными видами шашлыка и пасты, сытными и легкими супами. В каждом блюде от «Шале» обязательно присутствует самый важный секретный ингредиент — любовь. В будние дни с 12 до 17 часов на веранде проходят бизнес-ланчи. Также летом здесь можно провести банкеты и свадьбы до 65 человек, организовать выездную регистрацию.

14

пер. Маршинский, 40, стр. 2, тел.: 25-00-25, 8-923-416-31-08; shale-tomsk.ru



В ГОСТИ ЛЕТО К НАМ ПРИШЛО

Кафе «Гости»

Яркая летняя веранда с солнечным настроением на Фрунзе, 90 готова встретить томичей и гостей города в любой день, кроме, конечно, дождливого. Оформление веранды напоминает праздничный фестиваль и шум листвы в лесу. Казалось бы, удивительное сочетание, но именно такие эмоции кафе «Гости» хочет транслировать своим гостям. Специально для летника шеф-поваром было разработано стрит-фуд меню. В нем собраны популярные варианты уличной еды разных стран: тут и мидии, и буррито, и бургер, и хот-дог с круассаном вместо булочки — и все в авторской интерпретации. Попробовать стоит и напитки из авторского барного меню: кофе «Капуоранж», безалкогольные лимонады, сангрию на красном вине и коктейли покрепче. Выдались насыщенные будни? Остановитесь и дайте себе передохнуть. Присаживайтесь поудобнее на летней веранде «Гости» и просто посвятите время себе.

15

пр. Фрунзе, 90, тел. 50-99-90, @gosti_tomsk

Рыба добывается в своей естественной среде, в Александровском районе Томской области, что исключает наличие в ней каких-либо гормонов роста, красителей и прочей химии. Все поставки и качество продукции проходят строгий контроль.

Котлеты из щуки — быстрое в приготовлении, питательное, полезное и вкусное блюдо.

Пельмени ручной лепки с начинкой из свежайшей рыбы: судака, щуки или налима.

Свежая щука перед переработкой в фарш

Добро тайги

Всегда в наличии свежая рыба, натуральные полуфабрикаты собственного производства, пельмени ручной лепки, сибирские дары прямо из тайги.

В составе полуфабрикатов — никаких лишних добавок для увеличения веса и объема, только свежая рыба, соль и специи. Все полуфабрикаты изготавливаются вручную.

Котлеты из щуки с добавлением шпината

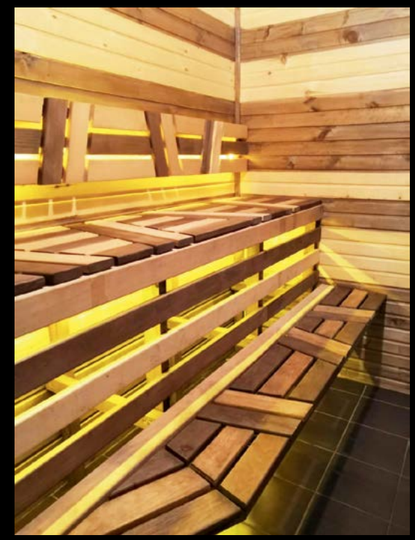
Оформи доставку в Instagram или в WhatsApp
Фирменные магазины: ул. Белинского, 74 а,
«Центральный рынок» (рыбный ряд),
«Губернаторский рынок» (рыбный ряд)»
тел. 8-913-814-33-43
dobrotaygi_tomsk

23-56-36
8-909-543-56-36

ПЕКЛО
РУССКИЕ БАНЬКИ

УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ, 1
BANI_PEKLO

После русской баньки не только тело, но и душа радуется.



ПОЛНОСТЬЮ ОБОРУДОВАННЫЙ БАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ОТДЫХА СЕМЬЕЙ И БОЛЬШОЙ КОМПАНИЕЙ:

- Экологичные дома из сибирского леса
- Целебная парная из магматических пород камней
- Качественная печь на дровах для истинных ценителей русской парной
- Комфортная гостиная на 12 человек
- Удобная зона кухни
- Две уютные комнаты отдыха
- Полотенца и халаты
- Гейзерный джакузи с подогревом на открытой веранде и автоматической самоочисткой
- Вместительная беседка с мягкой мебелью (до 20 человек) и большим мангалом
- Игровая площадка с небольшим волейбольным полем и качелями
- Живописный пруд на заднем дворе
- Закрытая парковка

WELENA
Студия постельного белья

Мир роскоши, безупречного вкуса и актуальных решений. Только натуральные ткани и материалы высочайшего качества, услуги индивидуального пошива.

WELENA.HOME

AVELON
Фабрика одежды

Красивая и практичная модная одежда от новосибирской фабрики Avelon по приятным ценам от 42 до 54 размера, сшитая из качественных тканей.

AVELON_TSK

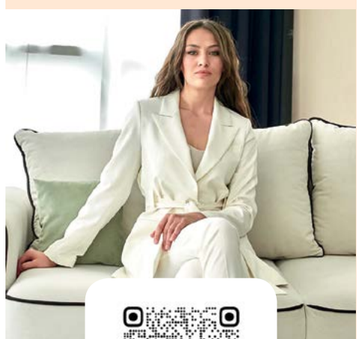
BIOLOGIQUE RECHERCHE
Косметический бренд

Лидер косметических брендов с особой методологией, уникальным составом и точностью на техническом уровне!

RAIDO_CLUB

НАРЯЖАТЬСЯ КРАСИВО
Женская одежда

В салоне представлены бренды, успешно продвигающиеся вперед по всем международным подиумам центров моды Европы: Beatrice B, Seventy, Beate Heymann и др.



NKRASIVO.TOMSK

ZIELINSKI &ROZEN
Косметический бренд

Уникальный бренд, любимый многими! В каждом аромате — скрытое послание! Парфюм и косметика для ухода за собой!

RAIDO_CLUB

CHRISTINA FITZEGERALD
Косметический бренд

Косметический уход для рук и ног. Абсолютная безопасность, идеальное качество, ультрамодные лаки!

RAIDO_CLUB

THALION
Косметический бренд

Талассотерапия и морская косметология. Возможность обогатить свой организм необходимыми микроэлементами!

RAIDO_CLUB

OPTISSIMO!

Эксклюзивные коллекции оправ и солнцезащитных очков от мировых брендов. Самые актуальные модели, невероятные формы, удивительные цвета и вечная классика в новой летней коллекции.

OPTISSIMO_OPTICA

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов

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

TIMEBERRI

LABBRA
Магазин сумок и аксессуаров

Яркие аксессуары, модные рюкзаки и сумки, палантины, перчатки и митенки, шляпки и солнечные очки! Незабываемый вояж в мир моды, красоты и стиля!

LABBRA_TOMSK

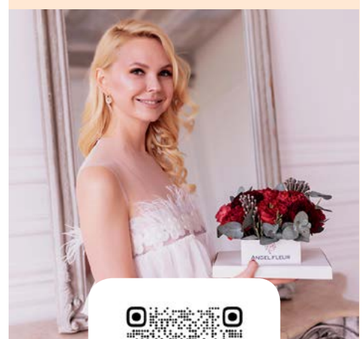
DAISYKNIT

Семейная мануфактура из Сибири, которая создает одежду из натуральных итальянских материалов, не теряющих свою актуальность спустя сезон. DAISYKNIT любят звезды и современные девушки.

DAISY_KNITWEAR

ANGEL FLEUR
Цветы и подарки

Букеты и флористические композиции для выражения полноты ваших чувств, внимания или признательности любимому человеку, близкому другу или коллеге.



ANGEL__FLEUR

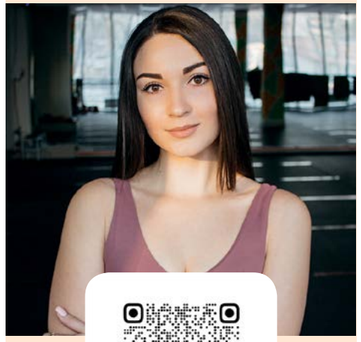
ДИНА КОРФ
Ведущая в EVENT

Организация и проведение мероприятий и праздников — от теплых семейных до пафосно-фееричных. Мой опыт и ваше настроение — всегда блестящий результат.

DINA_KORF

ЭЛЕОНОРА ШЕХТЕРЛЕ
тренер и нутрициолог

Снижение веса, тренажерный зал, пилатес, восстановление после родов, исправление осанки, работа с опорно-двигательным аппаратом, нутрициология.



ELEONORA_FITNESS_NUTRICIOLOG

«САЯНМРАМОР»

Статусно не значит дорого! Столешница из натурального камня, прослужит десятилетия, не требует специального ухода, выдерживает высокие температуры.

PADALKOVS

POWERTOMSK.RU
Магазин тренажеров и спорттоваров

В шоуруме на ул. К. Маркса, 63 — большой выбор беговых дорожек, эллиптических тренажеров, турников, гантелей и фитнес-аксессуаров. Бесплатная доставка.

POWERTOMSK.RU

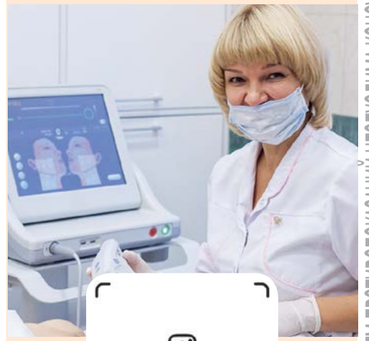
IMAGINE
Шоурум

Шоурум женской эксклюзивной одежды предлагает классические костюмы, платья, летнюю одежду, костюмы спорт-шик и индивидуальный пошив любых изделий.

_IMAGINE_BY

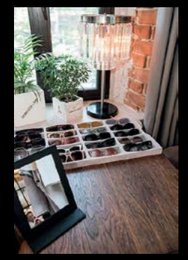
ДАМСКИЙ КЛУБ
Центр эстетической медицины

Современные методики, оригинальное оборудование, беспрецедентные результаты омоложения, профессиональная команда врачей (опыт более 20 лет).



DAMSKY_CLUB

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ДЕВИЧНИК С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

25 мая в ресторане «Снегири» прошел Девичник — мероприятие для любимых гостей сети оптик «Живой Взгляд», спа-клиники «Живой Стиль» и магазина женской одежды «Daisyknit».

Стилист Дарья Тарасенко выступила с лекцией «Летний гардероб», а оптик-консультант Татьяна Дурнева рассказала о трендах солнцезащитных очков-2021. «Живой Стиль» представляли главный врач клиники Анжелика Хохлова с лекцией «Косметические процедуры к лету» и управляющая Анна Лузина с презентацией программы по коррекции фигуры «Боди-микс». Все гости участвовали в розыгрыше сертификатов на солнцезащитные очки, женскую одежду и на процедуру шоколадного спа.

Астропрогноз

Ожерелье ***Red Carpet Collection, Chopard***

Рак

21.06 — 22.07

Вы хорошо поработали, пора немного расслабиться. Июль – это ваш месяц! Отложите гаджеты, отправляйтесь на природу, уделите время себе. Возможно, как только вы отвлечетесь от работы, то обнаружите, что все это время вас подстерегало романтическое приключение!

ЛЕВ 23.07 — 22.08

Несмотря на огненный характер, этот июль Львы могут провести в полной гармонии, покое и равновесии. Стоит только глубоко вдохнуть, взять за руку любимого человека, и вы сразу почувствуете, что жизнь прекрасна здесь и сейчас.

ДЕВА 23.08 — 22.09

Вас ожидает невиданный прилив сил. Успейте подготовиться! Составьте расписание, чтобы занять себя полезными и приятными делами. Иначе нескончаемый поток энергии может быть растрачен на бесполезную суету.

ВЕСЫ 23.09 — 22.10

Этим летом весы могут так заработаться, что и не заметят, как прекрасная пора пролетит мимо них. Любимая профессия – это замечательно. Но помните, ничто не сделает летний рабочий день продуктивнее, чем отдых на пляже за день до него.

СКОРПИОН 23.10 — 21.11

Даже самым целеустремленным Скорпионам в июльскую жару хочется расслабиться и просто понежиться на солнце. Впрочем, и с коктейлем в руках вы остаетесь верны вашей страсти быть экстравагантными и дерзкими. Добавьте в пляжный look неожиданных ярких деталей, и должное внимание вам будет гарантировано!

СТРЕЛЕЦ 22.11 — 21.12

Стрельцам можно наконец отдаться порыву разобрать свой гардероб, избавиться от всего лишнего и освободить место для новых интересных решений. Тренд на комфорт и элегантность будто бы создан для вас!

КОЗЕРОГ 22.12 — 19.01

Все знают, что вы очень сильный, умный и сдержанный человек. Но иногда хочется просто бросить все и улететь на Мальдивы! Июль шепчет вам прислушаться к порыву.

ВОДОЛЕЙ 20.01 — 18.02

В этом году вы решились на большие перемены. Сейчас пришло время сбавить темп, чтобы насладиться тем, ради чего вы так много и усердно работали. Как только вы окажетесь на берегу моря, знайте, вы прекрасны и ваша главная задача сейчас – получать удовольствие!

РЫБЫ 19.02 — 20.03

Даже если этим летом вам не удастся отправиться в отпуск, знайте, что в ваших руках сделать каждую свободную минуту незабываемой. Вам и вашим близким повезло, ведь даже спокойный вечер дома вы можете сделать волшебным.

ОВЕН 21.03 —19.04

Этим летом Овны полны энергии, и чтобы не заскучать, добавьте к делам активный отдых. К счастью, город полон возможностей – катайтесь на самокате, гуляйте по паркам и музеям, встаньте на вейкборд в конце концов! Не сомневайтесь, любимый человек вас охотно поддержит.

ТЕЛЕЦ 20.04 — 20.05

Летние вечера, что может быть романтичнее? Изучайте архитектуру, гуляя по старинным улочкам, танцуйте под живую музыку в джаз-барах, влюбляйтесь. Будьте счастливы, ведь когда вы в хорошем настроении, все вокруг становятся немножко счастливее.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05 — 20.06

Это лето наполнено событиями и впечатлениями. Не все они положительные, но кто, как не Близнецы, умеет кататься на волнах жизненных обстоятельств, лихо огибать препятствия и наслаждаться жизнью? Помните, любые перемены – это всегда приключение!

Адреса *в Томске*

ПОДАРКИ

Арт-бутик ***«Русский Шарм»***, пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Сеть ювелирных салонов ***«Эталон GOLD»***, @etalon_gold

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон мужской одежды ***«Premier-V»***, ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад Покупок», тел.: +7-999-495-77-32, +7-913-850-53-07 / Салон ***«Kashemir luxury»***, ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Салон женской одежды «***Maggio***», пр. Ленина, 60, @maggio_tomsk

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Стоматологическая клиника «***Здрава***», ул. Косарева, 6 а; пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Хирургия, поликлиника, косметология ***«Первая частная клиника»***, ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinika.ru / Клиника современной косметологии и диетологии «***Идеале***», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, www.ideale70.ru / Центр заботы о женщине ***«Доула в Томске»***, пр. Кирова, 46 а, тел. 97-73-09 / Спа-клиника ***«Живой стиль»***, ул. Гоголя, 55, тел. 468-468, живойстиль.рф, livelystyle.ru / Пространство красоты ***«Звезда кино»***, ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51 / Центр интеллектуальных медицинских технологий ***«Скэнар прайд»***, ул. Яковлева, 15, тел. 777-100 / Студия красоты ***Ксении Хмелевской***, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 979-672 / Диетолог ***Анастасия Колыванова***, тел. +7-923-406-45-05 / Центр клинических исследований «***Неббиоло***», пер. Островского, 23, тел. 46-72-00 / Клинико-диагностическая лаборатория «***Открытая лаборатория***», ул. Елизаровых, 19/1, тел. 51-70-31

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «***Антураж***», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Жилой комплекс «***Роза Люкс***», ул. Розы Люксембург, 96 стр. 1, sibstars.ru / Сеть магазинов «***Белая роза***», ул. С. Лазо, 16, пр. Ленина, 157, ул. Учебная, 22 а, стр. 1, ул. Красноармейская, 143, ул. Елизаровых, 93, ул. 79 Гв. Дивизии, 13 а / Садовый супермаркет «***Дача***», ул. Профсоюзная, 2, тел. 705-707 / Мебельный салон «***MAESTRO***», ул. Красноармейская, 18, @maestro_tomsk

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Бухгалтерское агентство ***«Охотники за бухгалтерией»***, пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki / Томский филиал «***БКС***», пр. Ленина, 63, тел. 70-50-32 / / Немецкая химчистка ***«BÖWE»***, ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Агентство «***Бухгалтер***», пр. Комсомольский, 42, стр. 1, тел. 300-520 / Томское ***Агентство защиты прав заемщиков***, тел. +7-952-182-80-08 / Студия вокала «***Голос***», ул. Пушкина, 32 а, каб. 10, пр. Кирова, 23, каб. 33, тел. 50-16-50 / Бухгалтер ***Юлия Силенкова***, тел. +7-913-111-45-11, @ja.silenkova / ЧОУ гимназия ***«ТОМЬ»***, ул. Карташова, 68/1, тел. 43-03-34, гимназия-томь.рф / Русская баня ***«Пекло»***, д. Кисловка, ул. Центральная, 1, тел.: 23-56-36, +7-909-543-56-36

РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кафе «***Шале***», пер. Мариинский, 40, стр. 2, тел. 25-00-25 / Развлекательный комплекс «***Шансон***», ул. Мичурина, 88/2, тел. 220-880 / Ресторан «***Река 827***», пер. Кооперативный, 2, тел. 90-20-20, reka827.ru / Ресторан грузинской кухни ***«Пряности&Радости»***, пл. Ленина, 10, тел. 90-00-50, @pirtomsk / Агропромышленный холдинг с полным циклом производства «***Сибагро***», пер. Кооперативный, 2, тел. 90-00-99 / Пекарня-кондитерская ***«Шмидт»***, пр. Кирова, 22, @schmidtbakerytomsk / Кафе-кондитерская «***Torta***», ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98, @torta_tomsk, torta-torta.ru / Кафе «***Гости***», пр. Фрунзе, 90, тел. 50-99-90 / Рыба и полуфабрикаты «***Добро тайги***», ул. Белинского, 74 а, @dobrotaygi_tomsk / Пищевая компания «***Сибинвест-Т***», ул. Мельничная, 38 г, тел.: 99-61-01, 99-61-03, sibinvest-t.ru

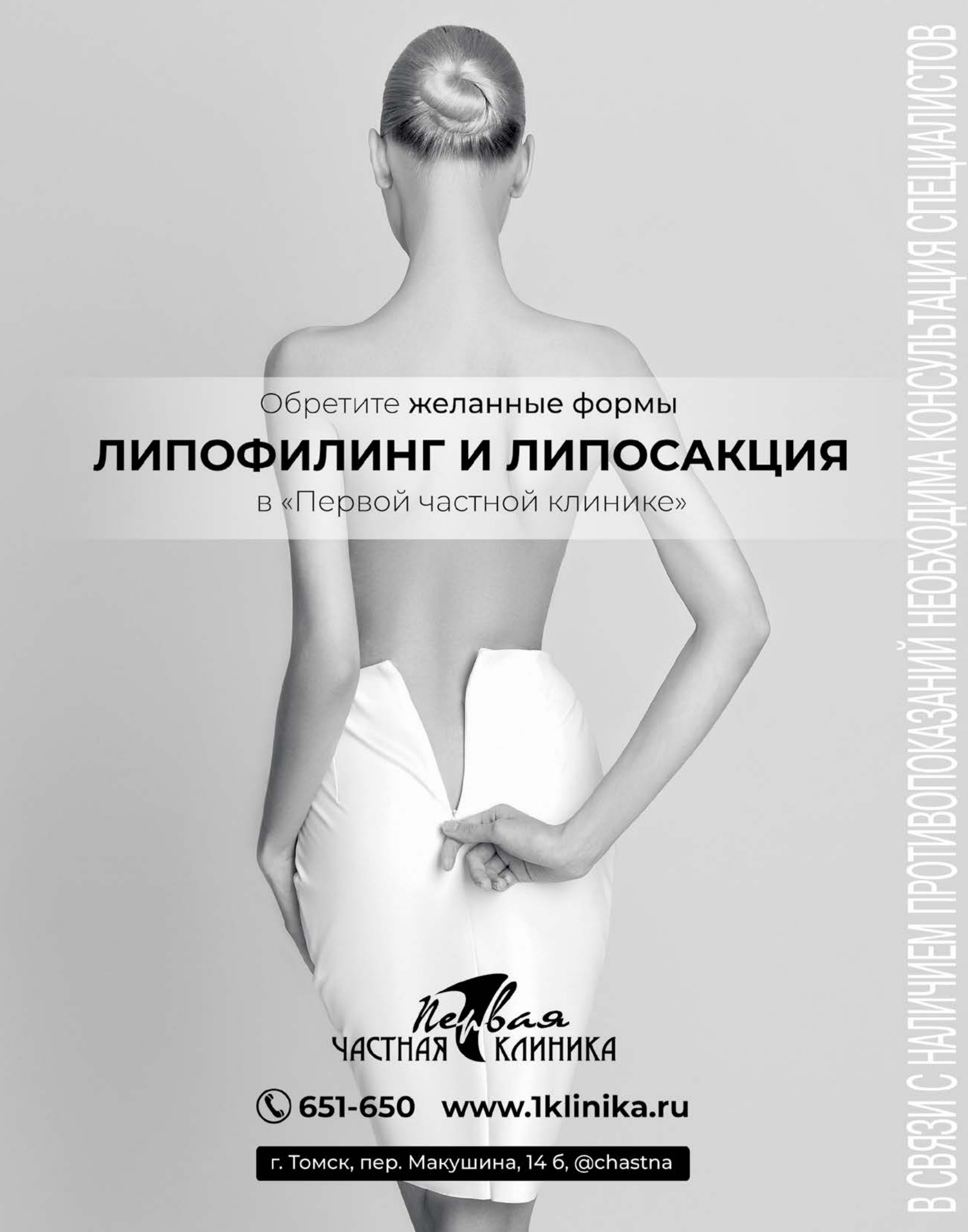
Studio

СТУДИЯ ИДЕАЛЬНЫХ ВОЛОС

BY SANIA PRO

Ул. Белинского, 30 studio_s_tomsk 89234090702

- ТОП-МАСТЕРА
- ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС
- НАРАЩИВАНИЕ ВОЛОС
- УХОД ДЛЯ ВОЛОС
- СТРИЖКИ
- УКЛАДКИ
- КОСЫ
- ПРИЧЕСКИ
- МАКИЯЖ
- УХОД, ОФОРМЛЕНИЕ, ОКРАШИВАНИЕ БРОВЕЙ, РЕСНИЦ
- НОГТЕВОЙ СЕРВИС



Обретите **желанные формы**

ЛИПОФИЛИНГ И ЛИПОСАКЦИЯ

в «Первой частной клинике»

Первая ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

651-650 www.1klinika.ru

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, @chastna

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ