

ДОСЛОВНО

УДОВОЛЬ

АПРЕЛЬ 2021
ТОМСК

МОЛОДАЯ
ГВАРДИЯ
НОВЫЕ ГЕРОИ
ГОЛЛИВУДА

ЭЛИЗАБЕТ
ОЛСЕН
ЗАМУЖЕМ
ЗА РОБОТОМ

АННА
КОЛОСОВА
ГЕРОИНЯ
НОМЕРА

ВЕСНА ДЛЯ ПОЦЕЛУЕВ

МЯТНЫЕ ЛУКИ, ПРОЗРАЧНЫЕ БЛЕСКИ
И МАЛЬДИВСКИЕ КАНИКУЛЫ



16+



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



TONET

Blumarine

GIORGIO GRATI



НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ЕДИНСТВЕННЫЙ В ТОМСКЕ
МОНОШОП BALDININI В «МОДНОМ БУЛЬВАРЕ»



Baldinini

МОДНЫЙ БУЛЬВАР



TONET

Blumarine

GIORGIO GRATI



Новая коллекция



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

КОЛЛЕКЦИЯ ОБУВИ НОВОГО СЕЗОНА



НОВАЯ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ MAYORAL



«Мосье Башмаков», ТРЦ «Изумрудный город»,
пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),
тел. 8-913-103-23-23, @m_bashmakov_tomsk



BALKON

Мастерская цветов и декора «Balkon»,
ул. Сибирская, 56, тел. +7 (3822) 200-711,
balkontom.ru, @balkontomsk

МАГАЗИН
7 ЧУДЕС

ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ул. Дзержинского, 57, тел. 55-36-86
www.7chudes.tomsk.ru
@7.chudes_tomsk



lena_balbuova

Я

продолжаю увлеченно изучать французский, а в процессе мы, конечно, читаем и обсуждаем книги. Сначала мне показалось, что «Путешествие Гектора или Поиски Счастья» – это какая-то адаптированная для начинающих ерунда. Психиатр Гектор отправляется в кругосветное путешествие, чтобы разгадать секрет счастья. Написана она простым языком, как будто для детей, но темы в ней обсуждаются вполне взрослые – одиночество и депрессия, социальное неравенство и выгорание на работе, отношения между мужчинами и женщинами. А эвфемизмы и сарказм в ней – очень французские, и это меня зацепило. Оказалось, что автор книги Франсуа Лелорд – известный психиатр и писатель, его книги переведены на десятки языков и изданы миллионными тиражами, а сам он работает консультантом по стрессу сразу для нескольких крупных компаний.

Выводы, которые делает его герой, обескураживающе просты. Правило 1: «Лучший способ испортить все, когда ты счастлив – это начать сравнивать». Автор рассказывает о том, что человек не бывает несчастлив только потому, что у него чего-то мало. Несчастливым он чувствует себя тогда, когда понимает, что этого чего-то у него меньше, чем у других.

Для меня, например, откровением стало то, что в психиатрии совершенно всерьез считается, что способность быть счастливым сродни способности к рисованию или математике. У кого-то она выражена сильнее, а у кого-то ее почти нет. Не знаю, хорошая ли это новость, но любую способность, как известно, можно развивать.

Психиатр Лелорд утверждает, что все мы зависим от обстоятельств, но при одних и тех же условиях – например, имея работу, семью и крышу над головой — люди могут быть абсолютно счастливы или совершенно несчастны. Как правило, мы этого не осознаем, но и то, и другое зависит от нашего собственного взгляда на вещи. А значит, в каком-то смысле, быть ли нам счастливыми – это наш собственный выбор. И эта новость, мне кажется, все же хорошая.

Елена Бальбурова,

Шеф-редактор
Федеральной сети журналов
«Дорогое удовольствие»
balbuova@mail.ru



Брошь
Mikimoto



Tra-la-rá
¡Pero qué guap@ estás!



Русский Шарм

ТЦ ФОРУМ, пр. Фрунзе, 90, тел. 8-961-098-19-33, @ruskiysharm

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМЕРНОВА**

Редактор раздела Home&Design **ВИКА МАРКОВА**

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

Редактор раздела Культура **ВАЛЕРИЯ КЛИМЕНКО**

РЕДАКЦИЯ

«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**

Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**

Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**

Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**

Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**

Продакшн-редактор **ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА**

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА,**

КАТЕРИНА МААС, МАРИЯ СИМОНОВА

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/dorogoydovolstviemtomsk,

@dorogoe_tomsk, twitter.com/DorogoeT,

www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

Президент Издательского дома «Русская Азия»

ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

АННА БОНДАРЕНКО

НАТАЛЬЯ КОМАРОВА

ИРИНА СТЕПАНОВА

Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6

tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

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, Зырянская, 63, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru

Дата выхода в свет 6 апреля 2021 года. № 4 (138). 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+.



ПАСХА - 2 МАЯ 2021

ЗАКАЖИ
ЗАРАНЕЕ!

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ!



10 источников удовольствия в жизни человека. 20 способов получать удовольствие каждый день. 50 способов ощущать счастье в моменте. Наверняка вы сталкивались с такими списками, а может, у вас есть свой собственный? Нас учат искать поводы для радости, и, кажется, мы неплохо в этом преуспеваем. Француз Жан де Лабрюйер сказал однажды: «Самое изысканное удовольствие состоит в том, чтобы доставлять удовольствие другим». Тоже хороший вариант. Я верю ему хотя бы потому, что как истинный француз он профессионально разбирается в удовольствиях. ©

Современный взгляд психологов на механизм получения удовольствия очень далек от желания потреблять как можно больше, от погони за наслаждением, от роскоши, богатства, от ощущения власти и силы. Это так называемые «мощные» удовольствия, культ которых остался в прошлом. Сиюминутные радости повседневной жизни — вот что сегодня в тренде. Не удовольствие как стихия, которой следует отдаться, а осознанное наслаждение жизнью и умение чувствовать ее вкус.

Так вот «Дорогое» как раз про это. Про дорогие сердцу радости, про любовь к себе, про мгновения здесь и сейчас, про желание расти и развиваться, про важность здоровья, про искусство настоящего бизнеса, про творчество, про осознанность и толерантность, про стремление идти в ногу со временем. Ну и про то, чтобы доставлять удовольствие другим. Тут мы с Жаном d'accord, как говорится. ©

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



стр. **67**

Адаптируем подиумные тренды к суровой офисной реальности и осваиваем новые правила делового дресс-кода. Лоферы из кожи аллигатора, сумки на массивных цепях и другие модные аксессуары, которые помогут войти ярко в рабочий ритм после долгих месяцев удаленки.



66



129



Джемпер из тонкой шерсти с шелковой отделкой и жилет на пуху Reserisco
Бутик «Mosaico Family», @Mosaico_Family
Локация: кофейня @sofe_endorfin



Кабинет. Коллекция PANTHER. В наличии.



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

В мире сложно найти нацию, которая так же дорожила бы собственной идентичностью, как французы. Когда Европа становилась единой и переходила на евро, простые горожане жарко дискутировали, боясь, что в скором времени их еще и на английском заставят говорить. © Поэтому неудивительно, что французский народ так бережно хранит традиции производства внутри своей страны. И не только хранит, но и всячески выделяет предприятия, которые выпускают продукцию Made in France.

Качество — ключевое понятие для французских предпринимателей. Чтобы устроиться на работу в производственный цех, соискатель обязан пройти обучение, выдержать испытательный срок и только тогда приобрести гордое звание рабочего фабрики. Это глубокое уважение к ручному труду и почитание традиций обеспечивает славу товарам с этикеткой Fabriqu e en France. В стране даже учрежден знак отличия «Предприятие живого наследия», которого удостоиваются фабрики, сохранившие локальное производство и отвечающие ряду строгих критериев.

Французская марка Saint James была торжественно награждена этим знаком в 2014 году. Она была и остается первой компанией, которая создает полосатую форменную одежду для морских войск Франции, и как французский национальный продукт входит в список дипломатических подарков этой страны.

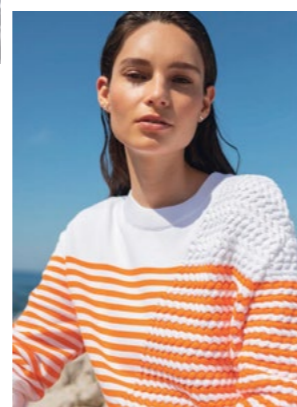
Происхождение полосатой одежды для моряков до сих пор до конца не ясно. Главной причиной считают то, что контрастная полоска позволяет легче увидеть человека, упавшего за борт. А вот количество полосок было официально определено в эпоху Наполеона: 21 белая и 21 синяя. Считается, что император остановился на цифре 21, чтобы увековечить количество своих морских побед.

Для производства любимой тельняшки французов нужно целых 104 соцветия хлопка и не менее 4,4 километров нити, а также огромное мастерство, отточенное десятилетиями работы ателье фабрики. Расположена фабрика Saint James в 20 километрах от легендарной горы и монастыря Мон-Сен-Мишель — одного из подлинных чудес света, места паломничества путешественников всего мира. Аутентичные тельняшки в знаменитую бретонскую полоску, тесно связанные с морем и исполненные французского шика, мгновенно превращают любую девушку в настоящую француженку.

Это весной модный бутик «Mosaico Family» пополнил драгоценную шкатулку своих брендов новой морской жемчужиной от Saint James. Ждем вас за вашей любимой «бретонкой», а также шортами, бриджами, джинсами, рубашками из новой коллекции Saint James!

Ольга Ковалевская,

владелица бутика «Mosaico Family»,
ул. Набережная реки Ушайки, 10,
@Mosaico_Family @Mosaico4Men



ФУРШЕТЫ

выездное обслуживание
доставка готовых блюд

СЛУЖБА БОРТОВОГО ПИТАНИЯ

8 923 402 58 51

sbp@tomskairport.ru



романтический ужин • президентский обед • кофебрейк • банкеты



Глобальные процессы 2020 года, цифровизация и резкий переход на удаленную работу внесли свои коррективы и в главные тенденции косметологии и эстетической медицины 2021. Проблема «Zoom face», связанная с возросшим объемом онлайн-коммуникации, породила массовую тенденцию — неудовлетворенность своим лицом. Ведь теперь даже те, кто ранее не задумывались о своей внешности, рассчитывая на свой опыт и профессионализм, столкнулись с иной реальностью. В новом онлайн-мире встречают именно по лицу, рассматривая его зачастую в многократном увеличении. Теперь лицо — ваша главная и порой единственная визитная карточка.

Сегодня как никогда актуально быстрое и комплексное омоложение лица — прежде всего зоны глаз, овала, второго подбородка и шеи. Пациенты хотят получить результат здесь и сейчас, чтобы как можно быстрее вернуться в строй и при этом еще и укрепить свое здоровье для улучшения работоспособности.

При этом еще один ключевой запрос общества — естественность результата, сохранность мимики и эффект «отсутствия вмешательства» (нет длительной реабилитации, следов манипуляций и разрезов).

Растет интерес к экологичным (безвредным и нетравматичным) методам воздействия, и эта тенденция будет только набирать обороты. Уходовые процедуры отходят на второй план, ведь теперь их все научились делать дома самостоятельно.

Безусловно, бьюти-тренды — «лисьи глазки», «углы Джоли», коррекция подбородка — пока востребованы, но при этом они всегда будут проигрывать эстетической гармонизации внешности по законам золотого сечения. Только оно способно сделать внешность пациента совершенной, придать женщинам особенную притягательность, а мужчинам — брутальность.

Да, кстати, еще одним показателем повышения спроса на качественные косметологические процедуры стал рост числа пациентов-мужчин. Ведь мы живем во время невероятных возможностей, когда работать нужно здесь и сейчас, быть конкурентоспособным как никогда.

К сожалению, на рынке эстетики до сих пор можно столкнуться с «серыми» препаратами, также остается по-прежнему высоким число псевдокосметологов, которые принимают на дому или в заведениях, не имеющих соответствующей лицензии. Поэтому главным и определяющим фактором инвестиции во внешность и на пользу здоровью был и остается выбор высококомпетентного доктора с весомым клиническим опытом, владеющим системным подходом по антивозрастной медицине.

Помните, что в надежных компетентных руках при современном развитии антивозрастной медицины понятие «поздно» для пациента отсутствует. Главное, чтобы не было противопоказаний по состоянию здоровья.

Самое важное при выборе специалиста — уровень доверия. Оно складывается из плодотворной и успешной работы специалиста, его непрерывного развития и профессионального совершенствования, комплексного подхода к восстановлению внешности и состояния всего организма в целом, эстетического восприятия гармонии и способности ее создавать.

Ирина Хохлова,

дипломированный врач антивозрастной медицины Евросоюза, член WOSIAM, RUSIAM, Всемирной ассоциации Anti-Aging медицины, реконструктивный косметолог, владелица клиники антивозрастной медицины «Идеале» и медицинского центра «Аксиома»
@dr.hohlova.irina, @ideale_tomsk, @axioma_tsk

A personal living experience



Мебель представлена на экспозиции в салоне.

MAESTRO[®]
Interior
salon

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

maestro.tomsk.ru
@maestro_tomsk

saba[™]



106

ФРЕШ

- 12 Письмо редактора
- 22 Вещи с именем

ЛЮДИ

- 26 Лицо с обложки
Хорошая девочка Олсен
- 30 Героиня номера
Анна Колосова
- 36 Кино
Молодая гвардия
- 46 Спецпроект
Без фильтров
- 51 Профессия месяца
Евгения Якимова

23



130



стр. 25



НА ОБЛОЖКЕ: Элизабет Олсен

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-ЛЕТО 2021



Благодарим за предоставленный ковер магазин «Ковровый стиль», @kovrovuy_stil_tomsk

SOLETA shoe store
Пр. Комсомольский, 13 б
ТРЦ «Изумрудный город», 2 этаж
@soleta_tomsk

Basconi
Ул. Учебная, 48 д
ТЦ «СмайлСити», 1 этаж
@basconitomsk

SOLETA
SHOE STORE

Апрель ²⁰²¹



131

LOOK&STYLE

- 66 Обзор
Код взломан
- 70 Фэшн стори
Дикое сердцем

BODY&BEAUTY

- 82 Тема сезона
Весна для поцелуев

HOME&DESIGN

- 102 Вдохновение
Вселенная Челестино

FUN&TOYS

- 108 Спецпроект
Жаркий апрель
- 128 Вкус жизни
Запостить в пост



68



стр. **67**

Массивные цепи с крупными звеньями не просто отлично вписываются в деловой образ, но и являются его неотъемлемой составляющей. Не станем ограничивать себя: как бы убедительно ни выглядели лаконичные образы, этой весной крупные серьги, сумки с объемными цепями и массивные чокеры можем смело носить как по отдельности, так и вместе.



В каждом номере

- 132 City guide
- 133 События
- 136 Инстаивизитки
- 144 Девушка месяца
Ольга Злобина



Kirastyle

/studiostyle/

красота – это ты

ул. Учебная, 48 д, ТЦ «Смайл City», тел. 56-46-97, @kirastyle_tsk



ЗАГАДКА ВРЕМЕНИ

События 2020 года многих побудили переосмыслить свое отношение ко времени.

В новой модели Rolls-Royce Phantom Tempus умело обыграны загадочные небесные явления и само понятие времени, которое Альберт Эйнштейн описал как «стойкую иллюзию». В салоне Phantom Tempus создано пространство, неподвластное времени, а внешний мир, полный вызовов и требований, словно исчезает. Всего в коллекцию Tempus войдут 20 автомобилей Phantom, каждый из которых уже нашел своего будущего владельца.



КРАСОТА МЕХАНИКИ

Модели часов Bvlgari, представленные на выставке LVMH Watch Week, стали новым воплощением творческого подхода и мастерства римского Дома. Новая версия женских часов Lvcea Skeleton предстала в еще более драгоценном облике. Архитектурный скелетонированный циферблат украшен буквами логотипа Bvlgari. Новая модель как нельзя лучше отражает девиз часовой мануфактуры Bvlgari: *La bellezza della meccanica* – «Красота механики».



НЕСТАНДАРТНЫЕ МАЙСКИЕ

Новый курорт американского отельного бренда The Standard, расположенный между атоллами Баа и Раа, выделяется среди прочих своей расслабленной и дружелюбной атмосферой, яркими красками и интерьерами в духе фееричных 60-х годов Америки прошлого века и, наконец, очень демократичными ценами при высоком уровне обслуживания. Предложение Harry Hideaway, например, идеально подходит для отдыха всей семьей или в компании друзей, ведь при бронировании пяти вилл и более стоимость виллы за ночь составит всего лишь 250 долларов США. Не об этом ли мы все мечтали?



ВОЛШЕБНЫЕ САДЫ

Это изящное кольцо из коллекции высокого ювелирного искусства Jadrin Mysterieux ювелирного Дома Mikimoto стилизовано под ветвь оливы, напоенной ярким солнцем. Бриллиантовые листья, изумрудные почки и жемчужные плоды словно трепещут под прохладным дуновением ветерка. Изысканный дизайн удивительно тонко подчеркивает нежную и застенчивую природу женской красоты.

ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА ОЛСЕН

Некогда всего лишь младшая сестренка знаменитых близняшек Олсен, сегодня одна из самых востребованных и высокооплачиваемых актрис Голливуда, Элизабет Олсен царит во вселенной Marvel, снимается у лучших режиссеров и признается, что, кажется, совершенно счастлива.

Текст: Валерия Клименко

Полгода Элизабет Олсен УЧИЛАСЬ по обмену В ШКОЛЕ-СТУДИИ МХТ ИМ. ЧЕХОВА, будущую голливудскую ЗВЕЗДУ МОЖНО БЫЛО тогда ЗАПРОСТО ВСТРЕТИТЬ в КАМЕРГЕРСКОМ ПЕРЕУЛКЕ.

Шока весь мир сходил с ума по сестрам Мэри-Кейт и Эшли Олсен, их младшая сестра Элизабет оставалась в тени.

Да, она тоже пробовала свои силы в кино и даже снялась в паре эпизодов сериала «Веселые деньки на Диком Западе» вместе с сестрами. Однако родители решили, что двух актрис в семье более чем достаточно, и Лиззи как обычно согласилась. Ведь именно так поступают хорошие девочки.

Она выполнила данное семье обещание и добросовестно окончила школу, временно поставив мечты о большом кино на паузу. Однако сразу после выпускного бала собрала вещи и уехала из солнечной Калифорнии покорять Нью-Йорк, где поступила в

школу театрального искусства «NYU Tisch School of the Arts». В отличие от знаменитых сестер, которые начали сниматься, когда им едва исполнился год, путь Лиззи к актерской профессии был куда более длинным, но от того не менее интересным.

Например, около полугода девушка провела в России. Об этом она как-то рассказала в интервью Конану О'Брайену. Действительно, в 2009 году будущую голливудскую звезду

можно было запросто встретить в Камергерском переулке. На тот момент она училась по обмену в школе-студии МХТ им. Чехова. «В Россию меня привела любовь к театру и Чехову», – призналась в студии телешоу актриса. А еще рассказала о своем знакомстве с крепкими спиртными напитками и русской ненормативной лексикой, владение которой наглядно продемонстрировала в эфире. Хорошая девочка выросла и теперь играет по-крупному.

Фото: depositphotos



«Я ДАЛЕКА ОТ ВЕЧЕРИНОК, светской жизни и высокой моды. ОБОЖАЮ ЗАНИМАТЬСЯ ОБУСТРОЙСТВОМ ИНТЕРЬЕРА, походу по бутикам я всегда предпочту ДЕНЬ В АНТИКВАРНОЙ ЛАВКЕ».

Сегодня Элизабет Олсен не просто вышла из тени звездных сестер, но в чем-то даже их затмила. 32-летняя актриса стала одной из немногочисленных героинь вселенной Marvel, возглавив список самых востребованных и высокооплачиваемых актрис современности наряду со своей коллегой по франшизе Скарлетт Йохансон. Роль Алой Ведьмы Ванды Максимофф действительно принесла ей долгожданную славу, признание и финансовую независимость. Долгое время она жила в небольшой съемной квартире в не самом благополучном районе Нью-Йорка. И только сравнительно недавно обзавелась собственным жильем в богемном Вест-Вилледже, а также особняком в пригороде Лос-Анджелеса. «Я далека от вечеринок, светской жизни и высокой моды, — признается Элизабет. — Куда комфортнее провести вечер дома за просмотром старых кинофильмов. Обожаю заниматься обустройством интерьера — походу по бутикам я всегда предпочту день в антикварной лавке».

Всем модным приемам Лиззи училась у старших сестер, признанных иконами стиля Мэри-Кейт и Эшли, которые после ухода из актерской профессии создали собственной бренд одежды The Row. Хранить в тайне свою личную жизнь ее также научил печальный опыт сестер. Чего только не писали о звездных близняшках в прессе. Без лишнего стеснения журналисты обсуждали пищевое расстройство и проблемы со здоровьем у Эшли, у которой была диагностирована болезнь Лайма. Повышенный интерес всегда вызывала и изменившаяся до неузнаваемости после неудачных пластических операций внешность Мэри-Кейт, а также ее брак с младшим братом бывшего президента Франции Оливье Саркози. По этой причине ни одной из сестер до сих пор нет в социальных сетях, а в своих интервью они крайне скупы на подробности из личной жизни.

Элизабет действительно неохотно рассказывает о своих романах. В 2014

Фото: depositphotos



году актриса объявила о помолвке с коллегой по фильму «Очень хорошие девочки» Бойдом Холбруком, однако спустя год пара рассталась. Поговаривали, что Олсен не смогла устоять перед чарами голубоглазого британца Тома Хиддлстона, с которым познакомилась на съемочной площадке «Мстителей: Эра Альтрона». Любые слухи девушка решительно пресекала, а в 2017 году начала встречаться с вокалистом группы Milo Green Робби Арнеттом. Спустя два года отношения влюбленные сообщили о скорой свадьбе.

Несмотря на то, что белое платье Лиззи так пока и не примерила, кажется, она абсолютно счастлива. Карьера актрисы стремительно набирает обороты, а в ее личной жизни царит полный штиль. К слову, именно о браке и семейной жизни рассказывает новый мини-сериал «Ванда/Вижн», в котором знаменитость исполнила главную роль и по которому сейчас сходит с ума вся Америка. Еще бы, ведь снят он в духе американских ситкомов 60-х годов, а главные герои — полюбившиеся поклонникам Marvel Алая Ведьма и ее возлюбленный андроид Вижн.

Помимо съемок в супергеройском кино не забывает Олсен и о своем амплу драматической актрисы. Удачно дебютировав в 2011 году в картине «Марта, Марси Мэй, Марлен», Олсен продолжает не реже чем раз в несколько лет сниматься в серьезном кино. В числе таких работ — участие в фильмах «Ветреная река» и «Ингрид идет на Запад», крайне положительно встреченных кинокритиками. «В моих карьерных планах — как можно дольше оставаться на плаву, быть разноплановой и интересной как зрителю, так и режиссерам актрисой», — делится Элизабет. «После тридцати я наконец ощущаю, что приближаюсь к возрасту, который больше всего подходит моему характеру. И, кажется, я наконец абсолютно счастлива».

Мыслить как digital-стратег

В самом сердце Томска, недалеко от Белого озера, стоит на первый взгляд самый обыкновенный особняк. И мало кто догадывается, что здесь работает одно из крупнейших российских агентств по веб-разработке и digital-продвижению «TAGREE». Душой и движущей силой компании без преувеличения является ее директор по развитию, преподаватель, стратег и аналитик Анна Колосова.

Текст: Катерина Маас. Фото: Алексей Почеревный

Мы встретились с ней, чтобы поговорить о бизнесе, о ее стремлении подсчитать все, что можно и, конечно, о свободном времени, которого у нее, как у всякой современной женщины, не так уж много.

Перед интервью Анна провела для меня экскурсию по офису. На цокольном этаже готовится к запуску бассейн, стоят тренажеры — можно позаниматься после рабочего дня. На первом — открытая кухня, здесь сотрудники обедают и пьют чай, обсуждая работу над проектами. Переговорная, рабочие пространства формата open space — в общем, современный офис большой команды.

— Анна, с чего началась ваша профессиональная деятельность?

— Я занимаюсь маркетингом с 2008 года. Окончила ТГУ, получив специализацию «Реклама и связи с общественностью». Работала в сферах ипотечного кредитования, девелопмента, производства, розничной торговли, получила должность директора по маркетингу на заводе, который считается одним из лидеров отрасли по производству БАДов. И на каждом месте мне приходилось решать, как продвигать компанию в онлайн. В конечном итоге именно интернет-маркетинг стал моей основной квалификацией. Примерно в это же время мой муж основал агентство по веб-разработке, и мы объединили оба направления — разработку и продвижение — в агентство «TAGREE».

— С какими стереотипами в интернет-маркетинге вы сталкиваетесь?

— Многие бренды (а мы сотрудничаем с широким кругом клиентов — от стартапов до федеральных компаний) испытывают массу заблуждений относительно продвижения в интернете. Им кажется, что эффект присутствия в социальных сетях — уже залог успеха. Взять тот же Instagram: большинство уверено, что главную роль здесь играет визуальная составляющая. На практике же, как и любой инструмент, он работает только в рамках общей стратегии позиционирования на рынке, стратегии расширения границ, взаимодействия с конкурентами, с клиентской базой. Самое главное — четко понимать, как ваше присутствие в социальных сетях влияет на продажи. А для этого необходима сильная аналитика.

Второй стереотип — делать как все, в том числе и прямые конкуренты. Но история прорывного бизнеса — это прыжок выше головы. К примеру, мы анализировали сайты ТОП-20 медицинских сетей страны. Оказалось, у них скорость в два раза ниже возможной, а адаптивность под мобильный трафик составляет не больше 20%. В таких случаях диджитализация может стать огромным прорывом. А люди смотрят на конкурентов в своем регионе, видят, что сделано, и думают: ну, у нас не хуже, значит, все в порядке. Вот раскрутим еще аккаунт в Instagram и заживем! Но нет, в социальных сетях тысячи аккаунтов, которые невозможно отличить друг от друга. «Выделяйся или умри» — первое правило позиционирования бизнеса (Дж. Траут).

Благодарим за предоставленные образы магазин одежды MANGO @mango. Стиль для Анны: стилист Лидия Харина @mamalida_lifestyle



сторона как раз в том, что мы к каждому проекту настраиваем и ведем аналитику. Этим и хорош digital — здесь можно посчитать всё: стоимость клика, с какого источника трафика совершают покупку, а с какого читают блог. У нас есть кейс, когда компания после 20 лет существования в «среднячках» выросла при нашем участии в 7 раз! И это во время пандемии, при очень умеренных бюджетах.

— Есть мнение, что в Томске нет хороших таргетологов. Согласны?

— Тот, кто его разделяет, просто не знает про «TAGREE». (Смеется.) Таргетологи в Томске настраивают рекламные кампании для крупных федеральных заказчиков из Москвы. А нашими клиентами за прошлый год стали бизнесы из 18 стран! Что такое хороший таргетолог? Это тот, кто приносит результат. Но сформулировать четкую цель таргетированной рекламы (например, 50 продаж за квартал при бюджете 30 000 руб./месяц) сам бизнес может не всегда. И потом, не все готовы к таргетингу. Аккаунт компании, на который планируется завести трафик, часто не оформлен должным образом — нет элементарных вещей: грамотной визитки, запоминающегося визуального оформления, контента. А виноватым остается таргетолог.

— Что дешевле: нанять штат сотрудников в компанию или обратиться в агентство по продвижению?

— Давайте посчитаем. Например, у нас в штате 9 человек, а стоимость комплексного digital-сопровождения начинается от 50 000 рублей. По сути, это стоимость одного толкового интернет-маркетолога, или специалиста по контексту. При этом опыт работы с разными рынками и направлениями дает агентству массу знаний и фишек, которые затем применяются в проектах. В хорошем агентстве сотрудники постоянно растут. У нас, например, нет текучки, а наши выпускники, если их можно так назвать, уезжают только в столицы. Я создавала нашу команду 9 лет и продолжаю развивать до сих пор. Для непрофильного регионального бизнеса эта задача за гранью реальности.

Отвечать за развитие крутой команды, которая работает с такими гигантами как «Росбанк», «Mail.ru Group», «STHL» — безумно интересно.

— Один специалист может заниматься всеми направлениями интернет-маркетинга?

— Суперменов, к сожалению, не существует. Невозможно быть профи во всем. За всеми коммерчески успешными брендами стоит именно командная работа. Такой подход позволяет создавать и развивать сильные продукты, а нашим клиентам —кратно расти.

Бизнес зачастую сосредотачивается на одной цифре — продажах, а связать зависимость продаж с тем же посещением аккаунта в Instagram без данных невозможно. Наша сильная

— В какую сторону сейчас движется SMM?

— Крупные игроки давно поняли, что сегодня нужно инвестировать в контент: полезные статьи, видео-обзоры, «залипательные» истории. И SMM выступает одной из площадок его распространения. Он формирует спрос, позволяет рассказать рынку, который о вас не знает, что вы есть и у вас классный продукт. При этом в отличие, например, от контекстной рекламы, цепочка «увидел пост — купил» в разы длиннее. Поэтому SMM — это очень стратегический инструмент, для раскочки которого нужно время.

tagree

web
mobile
marketing

Создаем | Развиваем | Продвигаем

www.tagree.ru

hi@tagree.ru

+7 (3822) 700 368



— **Что для вас означает быть главой компании и на какие принципы в своей работе вы опираетесь?**

— Отвечать за развитие крутой команды, которая работает с такими гигантами как «Росбанк», «Mail.ru Group», «СТНЛ» — бесумно интересно. Каждый раз это вызов — новые задачи, новые инструменты и, конечно, новый экспириенс. Если говорить о принципах, которые я внедряю в команду, то, во-первых, это постоянное обучение и рост. С этого года я присоединилась к составу преподавателей Skillbox, так что образовательных возможностей стало больше. Второй принцип — отказ от субъективизма. В маркетинге и бизнесе часто можно услышать: «Я считаю». Это тупик. Считать нужно цифры и на их основе делать выводы, принимать решения. Наконец, я ценю проактивность. С каким бы запросом к нам ни обратились, мы всегда делаем больше, поэтому наши клиенты нас так ценят.

— **А если обратиться к личным чертам, вы жесткий руководитель?**

— Нет, я мегалояльная. Моей целью было создание максимально комфортной среды для команды, чтобы сотрудникам работа приносила удовольствие. Они видят свой вклад в развитие проекта, и это еще больше мотивирует на победы.

— **Что вам дает ваш преподавательский опыт?**

— Огромный заряд энергии! Уже шесть лет я преподаю в магистратуре ТГУ и веду курсы в «Школе маркетинга». Для меня это способ систематизировать свои знания и получить обратную связь от рынка: какие существуют запросы, проблемы.

К тому же офлайн-работа с аудиторией позволяет развивать HR-бренд моего агентства и затем собирать из слушателей курсов лучшие кадры. (Смеется.)

— **Как распределяете время между таким объемом работы?**

— С момента рождения дочери я приняла одно важное решение — не работать по выходным. А в целом, время — это вопрос приоритетов и того, может ли бизнес функционировать без меня. Я выстраивала агентство таким образом, чтобы команда могла действовать и принимать правильные решения независимо от того, нахожусь я в офисе или нет.

— **А своим личным брендом занимаетесь?**

— Руководителю есть смысл вкладываться в собственный бренд, но нужно трезво оценивать свои ресурсы. На сегодня я отдаю приоритет развитию агентства — там больше отдачи. Для меня целесообразнее потратить время на обучение финансовому менеджменту, чем «пилить сторис» в персональном блоге. (Смеется.) Но я никогда не буду выбирать между бизнесом и личным брендом, между семьей и личным брендом. Для меня работа и семья на первом месте, а аккаунт — на втором.

Digital-агентство TAGREE,
тел. +7 (3822) 700-368,
tagree.ru



@ann_tagree



@tagree_digital



Зеки Бей (Zeki Bey),
в прошлом форвард турецкого
футбольного клуба «Antalyaspor»

СЕЗОН — ЛЕТО 2021: ПРЕМИУМ-ОТЕЛИ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ОТДЫХА

Компания «Консул» в партнерстве с туроператором Pegas Touristik предлагают программу высокобюджетного отдыха Pegas Select. Высочайший уровень обслуживания, размещение в 5* отелях самых популярных курортов, повышенные стандарты сервиса, персональные предложения и услуги, индивидуальный подход к каждому туристу. Отдых, который выбирают успешные люди, привыкшие к комфорту.

Эксклюзивные цены от компании «Консул» на отели Maxx Royal 5* Белек и Кемер, Güral Premier 5* Белек и Текирова, а также на **новый отель** NG Phaselis Bay 5* Кемер — до конца апреля бронирование отелей открыто **со скидкой до 30%**.



ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО «КОНСУЛ», BOOKINGTOM.COM

Москва, тел. +7 (913) 887-21-26
Кемерово, тел. +7 (913) 139-55-77
Анталья, тел. +90 (534) 687-11-55

Томск, Трифонова, 22
тел. +7 (913) 829-13-70
@ consul_travel_ru

Antalya, Muratpasa
Fener mahallesi
B.Ecevit 62



Свяжитесь
в WhatsApp 24/7



В последние несколько лет в Голливуде появилась целая плеяда юных дарований – ярких, не вписывающихся порой в золотые стандарты голливудской красоты, амбициозных и невероятно талантливых. Одни мечтали о кино с пеленок, другие оказались на мировых экранах случайно, но очевидно, что в кино приходят совершенно новые герои.

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ

■ ЭЛЬ ФАННИНГ

Когда-то эту милостивую блондинку можно было запросто спутать со старшей сестрой Дакотой - она часто подменяла ту на съемочной площадке и играла ее персонажей в более юном возрасте. Первой независимой от сестры работой Эль стала роль в фильме «Дежурный папа». Однако впервые критики всерьез обратили внимание на младшую Фаннинг после ее появления в качестве экранной дочери Брэда Питта и Кейт Бланшетт в оscarовской драме «Вавилон». Так началось восхождение юной старлетки на голливудский Олимп. Сегодня 22-летняя актриса чувствует себя в киноиндустрии, как рыба в воде, а в 2019 году и вовсе вошла в состав жюри Каннского кинофестиваля. Немало шума недавно наделал сериал «Великая», в котором Эль сыграла российскую императрицу Екатерину II. Пикантные сцены, интриги и роскошные наряды - девочка определенно подросла.

Фото: depositphotos



■ ТИМОТИ ШАЛАМЕ

Этому харизматичному красавцу французско-канадского происхождения пророчат славу нового Хита Леджера. Кстати, именно его игра в «Темном рыцаре» вдохновила юного Тимоти Шаламе стать актером. Все началось с детских ролей в паре рекламных роликов, за которыми последовал весьма удачный дебют на театральной сцене, а также небольшие, но заметные роли в сериале «Родина» и картине «Интерстеллар». В возрасте двадцати двух лет Тимоти Шаламе стал третьим самым молодым номинантом на премию «Оскар» в категории «Лучший актер» за роль в фильме «Назови меня своим именем». И пускай заветную статуэтку в тот вечер он так и не получил, признание Киноакадемии и многомиллионные контракты оказались у него в кармане. Впрочем, бюджеты, кажется, интересуют Тимоти меньше всего - к выбору новых про-



ектов он подходит вдумчиво и разборчиво. Его портфолио можно только позавидовать: там и работа с Вуди Алленом в «Дождливом дне в Нью-Йорке», и новая экранизация «Маленьких женщин», и роль короля Генриха V. В этом году должны выйти сразу две картины с участием Шаламе: фантастическая драма «Дюна» и комедия «Не смотри вверх», где компанию ему составят Леонардо Ди Каприо, Мэрил Стрип, Дженнифер Лоуренс и Кейт Бланшетт.

Невероятно ВОСТРЕБОВАННОЙ СЕГОДНЯ Ане Тейлор-Джой долгое время ДОСТАВАЛИСЬ ТОЛЬКО ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ РОЛИ в проходных картинах.

■ АНЯ ТЕЙЛОР-ДЖОЙ

Сыграв роль гениальной шахматистки в сериале «Ход королевы», 24-летняя Аня Тейлор-Джой и правда словно объявила шах Голливуду. Нестандартная внешность на пару с убедительной игрой сделали свое дело – девушка вошла в топ самых востребованных актрис на ближайшие несколько сезонов. А ведь так было далеко не всегда – долгое время девушке доставались исключительно эпизодические роли в малобюджетных, проходных картинах. Теперь же у Ани впереди работа над фильмом «Фьюриоса», приквелом культовой картины «Безумный Макс: Дорога ярости», рассказывающем предысторию главной героини. Рейтинг ожидания фильма составляет 99%, так же, как и фильма «Северянин», который выйдет в прокат в 2023 году. Там Аня окажется в окружении первых звезд Голливуда: Николь Кидман, Итана Хоука, Уильяма Дефо и Александра Скарсгарда. Впрочем, королевам не привыкать.

■ МЭЙСИ УИЛЬЯМС

История успеха Мэйси Уильямс похожа на сказку. 13-летняя девушка, мечтавшая стать танцовщицей, принимала участие в очередном шоу талантов, где ее и заметил агент. Именно он уговорил Маргарет (настоящее имя актрисы) попробовать свои силы в кастинге на роль Арьи Старк в сериале «Игра престолов». Сегодня 23-летняя актриса экспериментирует со своей карьерой по полной – снимается в комедиях, хоррорах и сериалах, озвучивает мультфильмы. Одной из самых интересных работ Мэйси

Фото: depositphotos



за последнее время стала роль в сериале «Успеть за две недели». Уильямс сыграла девушку, выросшую вдали от цивилизации и пытающуюся разгадать тайну своей семьи.

■ ЗЕНДАЯ

Ситуация, когда звезда ловко перевоплощается из певицы в актрису, для Голливуда в принципе не нова. Взять хотя бы Дженнифер Лопес или Леди Гагу. Попробовать свои силы в актерской профессии решила и Зендая. Настоящим прорывом стало ее участие в скандальном сериале «Эйфория», а также съемки в новом «Человеке-пауке» в компании Тома Холланда. 24-летняя красотка не устает удивлять не только поклонников, но и критиков: этой зимой она появилась в черно-белой нуар-драме «Малкольм и Мари», где ее партнером по съемочной площадке стал Джон Дэвид Вашингтон. Фильм собрал массу



хвалебных отзывов, а Зендая прочно закрепила свои позиции в списке самых востребованных молодых актрис современности.

■ МИЛЛИ БОББИ БРАУН

Несколько лет назад феномен Милли Бобби Браун потряс весь мир. Девочка из обычной британской семьи, родившаяся с частичной глухотой на одно ухо, сегодня входит в список влиятельнейших людей мира по версии журнала Time. Дебютом Милли в кино стала небольшая роль в сериале «Однажды в стране чудес», когда ей было 9 лет. Однако настоящую славу Браун принес сериал «Очень странные дела». Рекламные контракты и новые рабочие предложения не заставили себя долго ждать. За участие 17-летней актрисы в фильме «Годзилла 2: Король монстров» агенты запросили гонорар в миллион долларов,



ДЕВОЧКА ИЗ ОБЫЧНОЙ британской СЕМЬИ, родившаяся с ЧАСТИЧНОЙ ГЛУХОТОЙ на одно ухо, сегодня ВХОДИТ В СПИСОК самых ВЛИЯТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ мира по версии журнала Time.



ФОТО: OLIVIER BORDE, DEPOSITPHOTOS

а за работу над продолжением картины – три миллиона. Впрочем, абсолютным рекордом стал гонорар Милли в приключенческой комедии о младшей сестре легендарного детектива Эноле Холмс. Девушка получила баснословные шесть с половиной миллионов долларов.

■ ФИНН ВУЛФХАРД

Найти работу по объявлению? «Легко», – уверен Финн Вулфхард. Именно так он попал на съемочную площадку сериала «100», просто разместив короткое резюме на американском сайте электронных объявлений Крейгслист. И дальше закрутилось. Готическая внешность вкупе с отличным карьерным стартом на съемочной площадке сериала «Очень странные дела» в тандеме с Милли Бобби Браун обеспечили 18-летнего Вулфхарда работой на ближайшие несколько лет. Вполне закономерно он попал в каст новой экранизации романа «Оно» Стивена Кинга, а также исполнил роль мрачного на вид друга главного героя по имени Борис в фильме «Щегол». В амплу вечных подростков Финн выглядит более чем органично, а вот какое будущее в профессии ждет его впереди – покажет время.

PREMIER V

салон мужской одежды



VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC

ул. 79-й Гв. дивизии, 24 | ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 | тел. 8-913-850-53-07
ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад Покупок», тел. 8-999-495-77-32

На самом деле выпускница НИ ТПУ мечтала о карьере экономиста в сфере энергетики, но после вуза смогла устроиться лишь на должность экономиста по закупкам.

— Сначала мне было совсем непонятно, что и как делать, кроме того, что итогом моей деятельности должна быть экономия выделенного бюджета. Учителей не было, поэтому пришлось разбираться самостоятельно.

— *Юлия, тогда получается, что вы просто случайно нашли место своей мечты? Все сложилось само собой или все-таки пришлось пройти через преодоление себя?*

— Местом моей мечты это стало только через годы работы. (Улыбается.) Выбор между стабильной работой по найму и неопределенным путем предпринимателя — ох, как непросто! Несколько лет я мучилась, прислушивалась к себе, своим

Помогаю в достижении целей

Отвечая на вопрос, что заставило юную красивую девушку выбрать такую серьезную, но совсем не творческую профессию — специалист по тендерам, — Юлия Осипова смеется: «Жизнь заставила! А я сказала жизни — да!»



желаниям. Поэтому сейчас особенно хочу поблагодарить одного человека, который оказал сильное влияние на принятие моего решения. Это бизнес-наставник Татьяна Сокольникова (@t.cokol). Именно благодаря ей я по-другому посмотрела на себя, на мир вокруг и свою деятельность. Теперь я постоянно задаю себе вопрос: «Как моя работа поможет предпринимателям достичь их целей?»

— *В чем заключается ваша профессиональная деятельность? Кто нуждается в ваших услугах?*

— Я предприниматель, эксперт в сфере закупок. Моя задача — помочь малому бизнесу организовать продажи их товаров/работ/услуг государству и крупным коммерческим компаниям. Эти продажи в формате онлайн, но при этом не нужны сайт, затраты на продвижение и рекламу. При этом и покупатель уже есть, и спрос заранее сформирован. В этом вся прелесть! Однако поскольку недоверие к госзакупкам остается достаточно сильным, мне приходится буквально биться с мнением о заранее определенном победителе. Да, бывают случаи с недобросовестными заказчиками, но поверьте, не больше, чем в обычных рыночных отношениях, и с такими людьми активно борются, вплоть до привлечения к уголовной ответственности.

— *За годы практики у вас сформировались свои профессиональные принципы?*

— Да, конечно. Назову главные.

- **Открытость.** Прямо говорю, что не гарантирую стопроцентную победу! (если обещают такое — это всего лишь маркетинговый ход!) Я имею дело с реальностью, а не с мифами, поэтому говорю, что с нашей стороны услуги будут оказаны качественно, что нужно делать/не делать, и какие будут последствия у каждого действия.

- **Доверие.** Я действую от имен и лиц компаний по доверенности и совершаю юридически значимые действия, поэтому без доверия сотрудничество невозможно.

- **Гибкость.** Это означает сделать все максимально возможное, чтобы

цели клиента и результат были достигнуты. Это касается и графика работы, и реализация срочных (порой кажется, невозможных) задач, и анализ текущей деятельности посредством отчетов.

- **Самосовершенствование.** Есть точка зрения, что экспертом в любой области можно стать после 10 000 часов работы в ней. Так вот, мой принцип — не останавливаться и повышать свой уровень не только в госзакупках, но и в тайм-менеджменте, финансах, этике и других областях. Мое постоянное обу-

...Мой принцип — не останавливаться и **ПОВЫШАТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ** не только в госзакупках, но и в тайм-менеджменте, финансах, **ЭТИКЕ** и других областях.

чение позволяет непрерывно улучшать качество оказания услуг клиентам.

— *Приходится постоянно держать руку на пульсе новостей в вашей сфере? Расслабляться некогда?*

— Действительно, до недавнего времени только и успевали выходить поправки (теперь в 44-ФЗ будут вноситься изменения только 1 раз в год). Так что внешнеэкономические отношения и, как следствие, утверждаемые постановления правительства на самом деле держат в постоянном тонусе. (Смеется.)

— *Вы относитесь к людям, которые с головой погружены в свое дело, или к тем, кто считает, что необходим баланс между работой и семьей, работой и увлечениями?*

— Я скорее трудолюбивый. С университетских времен у меня часто было по две работы. Безусловно, я стремлюсь к балансу, ведь я мама (моему сыну Леве 11 месяцев) и жена. Есть наглядная смешная картинка в интернете: стадион с беговыми дорожками, на старте наравне с женщинами стоят мужчины в костюмах. Только женщины в юбках,

на каблуках, и у них есть препятствия в виде бельевых сушилок, гладильных досок, плит, тазиков. Такой вот интересный путь у женщин-предпринимателей — нужно уметь лавировать между карьерой, семьей и не потерять себя.

— *Что такое для вас — стиль бизнесвумен? В моде, в жизни, в общении... Или вне работы позволяете себе быть «просто женщиной»?*

— За стилем бизнесвумен для меня стоит личный бренд. Мои ценности, по-

нимание того, что полезного я могу принести в этот мир, как себя чувствую, какие роли у меня есть... Такой собранный мной персонально «букет» и отражается в итоге во внешности, при общении и на деле. Над всем этим нужно работать, развивать в себе. Это не про пыль в глаза, а про раскрытие личности.

— *Что вы вкладываете в понятия «сильная женщина» и «слабая женщина»?*

— Для меня все люди, не только женщины, бывают одновременно и сильными, и слабыми. Это то же самое, что и разделение на белое/черное, добро/зло. В целом слабостью считаю неумение проявлять искренние чувства, особенно любовь, доброту (здесь и про отношение к себе, и к окружающему миру, планете), безответственность (сетование на судьбу, а не на собственные действия) и негативный настрой.

☎ 8-923-444-39-90

📧 tomtenders
tomtender@mail.ru

За автоматизацией — завтрашний день

Производственная площадка «СОЮЗБЕТОН» на Польской, 5, пространство которой вмещает в себя рабочие корпуса, плотно заставлена бетономешалками и представляет собой картину типичного промышленного предприятия. Однако внутри неожиданно можно увидеть современный офис, светлый, с дизайнерским ремонтом, оформленный в популярном стиле минимализма.



Здесь все работает как часы, вплоть до установленных на дверях таймеров. Это необычное место — завод «СОЮЗБЕТОН». С его директором, Павлом Олеговичем Петровым, мы говорим о том, как из энергетика переквалифицироваться в бизнесмена и почему за автоматизацией будущее.

— Павел, ваше образование напрямую ведь не связано со строительством?

— Отчасти связано. После школы я поступил в Электротехнический институт Томского политехнического университета. Моя специальность — электроснабжение. В процессе обучения я понял, что чисто технические знания — это здорово, однако нужно дополнить их навыками менеджмента — и поступил в ТГУ на соответствующую специальность. С 4-го курса я совмещал учебу на двух направлениях и получил два диплома.

И уже после этого мне пришла в голову мысль повысить квалификацию в Академии народного хозяйства. Там я получил степень MBA.

— Как же от электроснабжения перешли к поставкам бетона?

— Очень неожиданно. Однажды я обменял свою машину на бетономешалку в надежде на выгодную перепродажу, но в итоге получилось пристроить автомобиль в работу и организовать процесс. Сначала доставлял бетон на одной машине, за ней последовали вторая, третья, затем был приобретен насос и так далее. Потом пришла мысль: зачем покупать готовый бетон, если можно сделать его самому и избавиться от роли посредника?

В 2014 году я запустил первую производственную линию, достаточно скромную, всего 60 кубических метров в час. Дальше появилась потребность в росте производ-

ственных мощностей, отсюда появилась вторая. И снова все развивалось само по себе: потребности росли, соответственно, я должен был запускать под них новые линии.

— Организация современного производства подразумевает полную автоматизацию?

— Да, потому что сегодня на первое место в производстве выходит оптимизация, снижение затрат. Поэтому я, как человек сразу и с техническим, и с управленческим образованием, решаю эти вопросы автоматизацией, где только возможно. В основном сотрудники завода заняты как раз обслуживанием автоматизированных линий. Такого максимально технологичного подхода мы придерживаемся во многих сферах

— Что принесли в вашу жизнь управленческие навыки?

— Они расширяют горизонты. Если технарш видит производственный процесс как совокупность этапов, ведущих к получению результата, то управленец может разложить каждый процесс на экономические составляющие, найти оптимальное соотношение затрат и прибыли, увидеть точки роста и способы экономии, не влияющие на качество продукта. Грубо говоря, у меня есть идея, и я могу в голове сам прикинуть, как все нужно организовать, чтобы из этого вышел толк. Конечно, специалисты соответствующего профиля у нас работают, но самому мне быстрее, да и интереснее, честно говоря.

Потом, город перенасыщен предложениями производства и доставки

бетона в одном месте, доставку у других, контроль качества у третьих — в эту цепочку обязательно проникнет слабое звено, которое в итоге повлияет на конечный результат.

— Какие человеческие качества помогают в бизнесе?

— Я уверен: если уж взялся делать свой бизнес, особенно производственный, твердый характер просто необходим. А еще — умение решать проблемы в режиме реального времени, потому что на производстве никогда ничего не бывает гладко, постоянно что-то происходит, и для решения проблем нужна быстрая реакция и способность сохранять спокойствие. С другой стороны, для общения с клиентами нужно обладать определенной гибкостью, навы-

Специалисты лаборатории контролируют процесс производства на КАЖДОМ ЭТАПЕ, что дает нам стопроцентную уверенность в КАЧЕСТВЕ ПРОДУКЦИИ.

деятельности: например, у нас стоит система учета рабочего времени по распознаванию лица, и, соответственно, система корректно ведет подсчет отработанных часов, переработок, отпускного времени.

— Среди томских заводов вы выделяетесь своим подходом?

— Скорее всего. На производстве все процессы автоматизированы. У нас стоит современное оборудование мирового уровня.

Лаборатория помимо того что аттестована, дополнительно имеет аккредитацию, ее специалисты контролируют процесс производства на каждом этапе, что дает нам стопроцентную уверенность в качестве продукции.

На производстве все рассчитано до мелочей, все процессы имеют резервы, что дает огромное преимущество — ведь это бесперебойная работа в любой ситуации.

бетона. И на этом фоне стоять на месте нельзя. Нужно использовать все механизмы в борьбе за клиента.

— При принятии клиентом решения о покупке важен сервис?

— На этот вопрос непросто ответить, потому что не всегда конечный покупатель принимает решение. Зачастую он передает все в руки подрядной организации, для которой качество бетона может быть не самым главным. Возможно, это должно как-то регулироваться со стороны контролирующих органов.

«СОЮЗБЕТОН» выполняет полный спектр работ от контроля качества поступающего сырья и контроля производства продукции на всех этапах до испытания готовых изделий и конструкций, осуществляет доставку продукции до потребителя. Если клиенты понимают, что исполнитель несет ответственность за каждый шаг, тогда у них и рождается доверие. А если заказывать

ками построения диалога. Уметь найти подход к каждому человеку, понять его потребности и предложить наилучшее решение.

— А как вы выстраиваете отношения с подчиненными?

— Моя команда — это слаженный коллектив, взаимоотношения в котором по большей части строятся на дружеской основе, на человеческом общении, на доверии. Многие работают практически с самого начала — это ведь о многом говорит.

Я давно отошел от оперативного управления в деталях, в основном занимаюсь стратегическим планированием. Но в той или иной степени я вовлечен во все процессы компании.

ул. Польская, 5, тел. 32-22-22,
союзбетон.рф @soyuzbeton

ГОРМОНЫ ВСЕМОГУЩИЕ



При первых проявлениях возрастных изменений или возникновении косметических проблем мы направляемся напрямик к врачу-косметологу. И какое же нас постигает удивление, когда вместо экспресс-омоложения доктора советуют прежде всего сдать анализы и посетить специалиста — эндокринолога, гинеколога или других.

Что стоит за этими рекомендациями и почему молодость, красота и здоровье рождаются внутри нас, говорим с Ольгой Абакумовой, собственником сети фитнес-клубов «ФРИСТАЙЛ СИТИ», врачом-эндокринологом.

— Ольга, объясните, почему проблемы внешности, которые мы зачастую относим к возрастным, нужно решать не только визитом к врачу-косметологу?

— Действительно, возрастные изменения и косметические дефекты — две разные вещи. Старение лица и тела начинается на фоне дефицита коллагена, который, в свою очередь,

обусловлено нехваткой гормона эстрогена. Поэтому, как бы ни стимулировали наши клетки к выработке нового коллагена, увя, ничего не получится. Особенно, если мы находимся в гормональном дисбалансе или в состоянии менопаузы. Поэтому перед походом к врачу-косметологу необходимо сходить к эндокринологу.

— Какую роль в сохранении молодости и здоровья играет врач-эндокринолог?

— Пожалуй, ключевую. Это одна из ведущих специальностей в медицине, фактически включающая в себя знания из многих областей: терапии, андрологии, гинекологии и других. Специальность, в которой нужно знать все и обо всем. Гормоны играют важнейшую роль в процессах регуляции организма, они вездесущи, управляют нами изнутри. Сразу несколько «ключей молодости» лежат в компетенции врача-эндокринолога. Продление активного периода жизни женщины, сохранения в ней энергии, здоровья, успешности — буквально все зависит от этого врача.

— Верно ли, что проявления некоторых заболеваний зачастую «написаны» на лице и теле?

— Да, в большинстве случаев это именно так. Речь, например, о наличии гиперпигментации при гиперинсулинемии; некоторых формах акне при повышении уровня дигидротестостерона и других. Видимые морщины и сухость обусловлены, как правило, дефицитом эстрогена, а отечность и лишний вес могут служить признаками гипофункции щитовидной железы. Вот почему в кабинете у эндокринолога пациента желательно осмотреть полностью, с ног до головы. Это даст врачу очень много нужной информации.

— Может ли эндокринология отложить или отменить серьезные косметологические вмешательства?

— Да, честно говоря, это возможно. Если женщина следит за своим здоровьем, вовремя принимает заместительную гормональную терапию, продлевая свою молодость и отдвигая менопаузу, глобальные косметологические вмешательства можно отложить. Но окончательно избежать старения мы пока не в силах.

Каждому я рекомендую больше двигаться и меньше есть. Эти простые действия — движение и правильное питание — два ключевых «коня» в упряжке молодости и здоровья.

Прием ведется в Клинике доктора Варлачевой,
пр. Фрунзе, 96, запись по тел. 8-913-853-02-23

Фото: Наталья Клиничук

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ТАТЬЯНА АБАКУМОВА, 67 ЛЕТ

Как и многих женщин моего возраста, меня начало беспокоить выпадение волос, слабость, усталость, частая смена настроения, раздражительность. Поскольку моя дочь является квалифицированным врачом-эндокринологом, мне было легче всего попросить профессиональной поддержки у нее. Она — моя путеводная звезда, которая помогает мне во всем и всегда. Да и доктор она хороший. Так что другого варианта у меня просто нет. (Улыбается.)

Результаты получились очень неожиданными. Я честно принимала все то, что Ольга назначила, хотя, конечно, сначала отнеслась к ее советам несколько скептически. Ну, подумаешь — витамины, минералы, омега, ноотропы...

Я была уверена, что таблетки помогают только в самых крайних случаях. Но прислушалась к мнению врача и к своему глубочайшему удивлению почувствовала значительные изменения в состоянии своего здоровья. Я стала более уравновешенной, подвижной, у меня всегда отличное настроение. Я хочу и могу активно двигаться, хожу несколько раз в неделю на тренировки, гуляю каждый день не менее 2—3 часов. Когда все назначенные мне рекомендации стал выполнять еще и мой муж, то мы стали «парой года»! Все ссоры и разногласия куда-то подевались, мы поняли, насколько хороша и удивительна жизнь в любом возрасте! Всё поменялось!

Приобщаться к здоровому образу жизни, конечно, никогда не поздно. Но очень рекомендую: не затягивайте с этим замечательным делом, не упускайте шанс. Поверьте, в этом есть глубокий смысл! Жизнь прекрасна, но коротка. Давайте будем проводить ее с толком и удовольствием.

ГОРМОНЫ играют ВАЖНЕЙШУЮ роль в процессах РЕГУЛЯЦИИ организма, они ВЕЗДЕСУЩИ, управляют НАМИ изнутри.

Локация для съемки: отель Xander Hotel, @xander.hotel
Образ: @MosaiCo_Family

ВСЕ ДЕЛО В ПРИКУСЕ

Стоматология и решение проблем возрастных изменений лица



ГЕОРГИЙ СОКОЛОВИЧ

стоматолог-ортопед клиники «Здрава»

За эстетику нашего лица, сохранение его природной привлекательности и молодости, огромную ответственность несет наша зубочелюстная система. Такой вердикт стоматологи вынесли давно. Сегодня они все чаще подтверждают этот факт на практике, показывая, насколько поразительные изменения к лучшему случаются с людьми, которые, желая убрать приметы возраста, приходят сначала в кабинет стоматолога.

Стоматология vs возраст

Внешняя эстетика, или эстетика мягких тканей, у людей напрямую связана с правильной работой опорно-двигательного аппарата, то есть нашего скелета. Молодость лица, в свою очередь, обусловлена нормальным физиологическим состоянием его нижней трети, точнее — высотой прикуса. Напомню, что от этого зависит правильность расположения зубов, функциональность челюстного аппарата, симметрия лица. Зубы являются каркасом для мягких тканей. В отсутствие такой опоры губы и щеки на-

чинают западать и проваливаться, отсюда и внешние изменения лица. В норме пропорции верхней, средней и нижней трети должны быть примерно одинаковыми. А с возрастом чаще всего происходит стирание зубов, то есть понижается прикус. Вот откуда появляются носогубные складки, множественные морщинки и т. д. Уточню, что причиной служит не только возраст, аномалия прикуса может быть и врожденной. Но по большому счету не важно, как это случилось, главное — это можно исправить.

Натуральность vs искусственность

И здесь перед нами два пути. Первый — это ортодонтия и брекеты, а второй — протезирование, то есть ортопедия. Часто одно вмешательство без другого невозможно, поэтому их комбинируют в один большой сегмент работы по восстановлению здоровья и молодости. Протезирование в боковом отделе зубов, увеличение высоты коронки — все это позволяет повысить прикус и соответственно уменьшить носогубные складки. Плюс мы можем создать любую форму зубов, придать им натуральный цвет или даже сделать знаменитую американскую голливудскую улыбку. Идеальные белоснежные зубы могут визуально омолодить, но я адепт европейской школы. Ее последователи иногда целенаправленно оставляют небольшой «изъян» — маленькую щербинку или трещинку. По их мнению, это фишка, которая смотрится очень живо, натурально. Часто, если человек потерял зуб, техники запрашивают старое фото, чтобы реконструировать точную его копию, воссоздать то, что было лет 10—15 назад.

Лечение vs маскировка

Иногда люди, не понимая, что состояние их зубов и прикуса играют важную роль в сохранении молодости, сразу направляют к косметологу. Но устранение причины проблемы и маскировка симптомов — это разные вещи. Работа с мягкими тканями дает временный эффект, но потом все возвращается на круги своя. Не стоит забывать и о том, что потеря высоты прикуса влияет не только на эстетику, но и на физиологию всего организма, и в дальнейшем человек может столкнуться с заболеваниями суставов, мышц и других внутренних органов. Исправление прикуса — это в принципе история о здоровье!



пр. Ленина, 126 (3-й этаж),
тел.: 51-70-52, 22-46-99;
ул. Косарева, 6 а,
тел.: 55-60-50, 23-46-99;
www.zdrava.tomsk.ru,
@zdrava_tomsk, zdrava_tomsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Локация: Отель&Хостел «Момент», @moment.tomsk
Благодарим за предоставленный образ магазин женской одежды ELIS, @elis_tomsk

ТАТЬЯНА МУЗАФАРОВА

В клинику «Здрава», в которой я наблюдаюсь и лечусь уже более 10 лет, я обратилась с желанием исправить проблемы как эстетики, так и здоровья ротовой полости. За время беременности состояние моей зубочелюстной системы стало гораздо хуже — я потеряла пару жевательных зубов, на других оказалась стёрта эмаль, что привело к их повышенной чувствительности. Мне приходилось отказываться от многих продуктов, поскольку во время еды десны постоянно воспалялись. К этому добавились периодические мигрени. Теперь-то мне понятно, что это было следствием повышенной нагрузки на челюстные суставы. В общем, хорошим состоянием здоровья я похвастаться не могла, к тому же постоянно испытывала смущение в общении с людьми, понимая, что моя улыбка далеко не идеальна. Для меня, молодой женщины, это было настоящим испытанием.

После восстановления прикуса все мое недомогание прекратилось практически сразу! С головными болями было покончено, я забыла про дискомфорт при приеме пищи. Но главное — я стала обладательницей здоровой, яркой и открытой улыбки. Теперь она неотъемлемая часть моей жизни, ведь так приятно смеяться от души!

ЧАСТО, если человек ПОТЕРЯЛ зуб, ТЕХНИКИ запрашивают старое фото, чтобы реконструировать ТОЧНУЮ его копию, ВОССОЗДАТЬ то, что БЫЛО лет 10—15 назад.

Пожарная безопасность и своевременное техническое обслуживание инженерных систем — одни из самых важных составляющих успешного бизнеса в любой сфере. Какое бы ни было помещение выгодное и перспективное (даже если у него большая проходимость, и оно в самом центре города), если в нем есть хотя бы незначительные нарушения, то собственник может понести убытки.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Что такое пожарная безопасность?

Это комплекс мер для защиты имущества и людей от возникновения пожара и от его возможных последствий. Любой недочет в этой системе может привести собственника к убыткам, которые будет не так просто устранить (и речь идет не только о пожаре).

Какие нарушения мы чаще всего замечаем, когда делаем анализ любого помещения?

Почти за 10 лет работы на рынке Томска и Северска мы еще не видели ни одного помещения, которое полностью отвечает всем требованиям пожарной безопасности. Чаще всего ошибки в разработке документации (журналов, приказов, инструктажей и т. п.), разработке планов эвакуации, размещении знаков пожарной безопасности, оснащении огнетушителями и первичными средствами пожаротушения, в установке пожарной сигнализации, систем оповещения и т. д.

НУЖНО учитывать все **ФАКТОРЫ** и крайне **ОТВЕТСТВЕННО** подходить к вопросу безопасности и **ГРАМОТНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ** своего помещения.



ЕВГЕНИЙ ПЕТРОВ

технический директор УК «Инвестор»

Локация: отель «Кухтерин», @kuhterinhotel

Недвижимость без рисков

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ИНЖЕНЕРНЫХ СИСТЕМ

К сожалению, не каждый собственник уделяет значительное внимание техническому обслуживанию инженерных систем. Хотя именно от них зависит по большей части стабильная и бесперебойная работа его недвижимости.

При грамотном инженерно-техническом обслуживании зданий продлевается срок службы обеспечения систем жизнедеятельности, а также гарантируется их безаварийная работа. Это значительно снижает эксплуатационные расходы на содержание помещения.

Что вообще входит в техническое обслуживание инженерных систем?

Визуальный осмотр, определение текущего состояния оборудования, мони-

торинг показателей работоспособности инженерных систем: теплосистем, электросетей, вентиляции и водоснабжения и т. д.

Зачастую собственник допускает ошибки по незнанию. Это ведет к нарушению работы всех систем, которое в свою очередь делает возможным возникновение аварийных ситуаций. А еще большое количество просчетов может быть допущено уже на этапе приобретения и строительства объекта — нецелесообразное вложение средств в ремонт, неграмотный монтаж коммуникаций и т. д.

И чтобы недвижимость работала бесперебойно и стабильно, принося прибыль, нужно учитывать все эти факторы и крайне ответственно подходить к вопросу безопасности и грамотного обслуживания своего помещения.

Мы (управляющая компания «Инвестор») при анализе выявляем все проблемы (это первое, с чего начинается наша работа) и рассказываем, как все можно сделать правильно и безопасно. И только после обсуждения этой темы мы начинаем работу.

пер. Дербышевский, 26 б (5-й этаж, оф. 502), тел. +7 (3822) 23 03 44 investor-tomsk.ru, @investor_tomsk

— Почему, имея высшее медицинское образование, вы решили профессионально заниматься именно йогой?

— Первые тренерские курсы я прошла сразу после окончания школы. Впоследствии мне удалось совмещать преподавательскую деятельность с учебой в мединституте, а затем с работой врача. Во время декрета я поняла, что придется сделать выбор: я мама-врач или мама-йог. Так, кстати, появился мой ник @mamka_yozhka.

По основной специальности я детский кардиолог. И этот опыт позволил мне сформироваться не только как профессионалу с углубленными знаниями анатомии и физиологии, но и как личности. И хотя сейчас белый халат я не надеваю, но по-прежнему помогаю людям.

— Чем ваша йога отличается от любой другой?

— Моя задача — сделать так, чтобы люди не выходили из зала как выжатый лимон, а наоборот, наполнять их энергией. Йога для жизни, а не жизнь для йоги. Коврик — это не место, где нужно что-то доказывать, а место, где можно быть честным и открытым с собой. Особенностью нашего времени является малоподвижный образ жизни и очень насыщенное информационное поле. Поэтому для своих занятий я выбираю именно те упражнения, которые позволяют снизить эти негативные влияния на организм. В частности, оптимизировать функции тела и успокоить ум.

— Почему тогда вы называете свои тренировки йогой, а не ЛФК?

— Это принципиальный вопрос. Я работаю не только с телом, но и с сознанием. Мне важно, чтобы человек был морально к этому готов. Называя свое занятие йогой, я расширяю свои возможности как тренера.

— Медицинское образование — плюс вашей профессии?

— С одной стороны — это громадный бонус в виде фундаментальных знаний о человеческом организме и опыта работы с людьми. Но в то же время это и более высокий уровень ответственности, так как у меня есть понимание, насколько хрупок человеческий организм, и с какой легкостью при насильственном подходе можно повредить эту систему.

— Расскажите про медитации... Что они дают?

— Медитация учит находиться в моменте. Вся моя тренировка построена по этому принципу. Упражнения настолько требуют внимания и присутствия здесь и сейчас, что отвлекаться просто не получится. Мои клиенты рассказывают, что если сначала их беспокоят какие-то посторонние мысли, то к середине занятия они понимают, что полностью сконцентрированы. А в конце уже полностью расслабляются и чувствуют себя отдохнувшими и заряженными на новые свершения.



Образ: @daisy_knitwear
Макияж: @labelle_tomsk

Преподаватель по йоге

ЕВГЕНИЯ ЯКИМОВА
В ПРОФЕССИИ С 2007 Г.

8-913-116-00-30 mamka_yozhka

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

Артем и Анна Валинтеевы познакомились, когда Артем стал тренером Анны по фристайлу. Позже они стали парой в жизни и на работе и сегодня вместе готовят будущих чемпионов в этом удивительном виде спорта, так как уверены, что у фристайла в Томске несомненно есть будущее.

АННА ВАЛИНТЕЕВА

мастер спорта России, участница Олимпийских игр 2014 года, многократный победитель и призер международных и всероссийских соревнований, в настоящее время тренер Томской областной спортивной школы олимпийского резерва (ТО СШОР) и детско-юношеской спортивной школы зимних видов спорта города Томска (ДЮСШ ЗВС).

АРТЕМ ВАЛИНТЕЕВ

мастер спорта России международного класса, участник Зимних Олимпийских игр 2006 года, Победитель Гран-при Кубка Европы 2010, многократный победитель и призер международных и всероссийских соревнований, в настоящее время тренер ТО СШОР и ДЮСШ ЗВС.

ЮЛЯ СЕМЕНЮК

кандидат в мастера спорта, спортсменка ТО СШОР.

БОГДАН БУТ

кандидат в мастера спорта, спортсмен ТО СШОР.

— Артем, Анна, почему решили заняться тренерской карьерой?

Артем: Думаю, каждый спортсмен в определенный момент своей карьеры задумывается о том, чем же заниматься дальше. И чаще всего выбор падает на тренерскую работу, хотя после окончания ТУСУРа я уже работал на кафедре. Весомым аргументом в пользу тренерской работы стала ситуация, которая сложилась в томском фристайле. Всего в городе Томске этим видом спорта занималось около 50 спортсменов у двух тренеров. Я любил фристайл и мне было жаль видеть, как он исчезает. Принял решение окончить магистратуру по профилю «Физическая культура». Анна же всегда хотела быть тренером, но для этого нужно было создать определенные условия. Немного думая, мы начали набор ребяташек, параллельно делая все, что в наших силах, чтобы наш вид спорта развивался. К началу спортивного сезона 2014 года в томском фристайле стало на 3 тренера больше (Анна и Артем Валинтеевы, Владимир Тюменцев).

Анна: Тренерская работа — совсем другой уровень ответственности. Как спортсмен я отвечаю только за себя и свои успехи. А тренер, тем более детский, — это большая ответственность, нужно постоянно искать подход к разным ребятам.

— Как развивается фристайл в Томске?

Артем: С каждым годом ситуация меняется. В этом году при содействии Администрации Томской области в Академгородке открылся новый специализированный склон ТО СШОР. Мы уже провели там первые региональные и всероссийские соревнования. Появляется все больше желающих заниматься фристайлом — сейчас у нас тренируется уже порядка 250 ребят разного возраста. Тренерский состав пополняется новыми кадрами.

— С какого возраста занимаются фристайлом?

Артем: В ДЮСШ ЗВС принимают детей с 7-8 лет. Самое главное — для начала ребенок должен быть готов заниматься на улице. (Смеется.) Не все любят

уличные виды спорта, особенно зимние, не все готовы к суровым погодным условиям. Нужны общая физическая и координационная подготовка. Без них не получится выполнять сложные элементы. Кроме того, на первом этапе все занимаются в группе, и важно, чтобы ребенок умел работать в коллективе, понимал: сегодня он занял первое место, а завтра пятое — и это нормально!

Анна: Для того, чтобы реализовать 80% результата, необходимо приложить

— Как томики выглядят на российском и мировом уровнях?

Анна: На российском уровне наши спортсмены (2006 г. р. и младше) показывают замечательные результаты. И у старших спортсменов есть достижения. Вот Богдан Бут, например, в прошлом году стал бронзовым призером Чемпионата России, а в этом году — победителем финала Кубка России. В своих дисциплинах — слупстайл и биг-эйр — он находится в первой пятерке страны.

**ТРЕНЕР, ТЕМ БОЛЕЕ ДЕТСКИЙ,
— ЭТО БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,
НУЖНО ПОСТОЯННО ИСКАТЬ
ПОДХОД К РАЗНЫМ РЕБЯТАМ.**

всего 20% усилий, а для реализации оставшихся 20% результата необходимо приложить уже 80% усилий. Наша задача как тренеров объяснить это и юным спортсменам, и их родителям. Дети быстро достигают хорошего уровня, но дальше нужно работать, а это тяжело, особенно в переходном возрасте. Я за то, чтобы дети из разных команд дружили, чтобы у них был стимул ездить на соревнования, добиваться результатов. Подростков это мотивирует.

— Заниматься фристайлом — это дорого?

Анна: В плане зимнего инвентаря нас практически полностью обеспечивают ТО СШОР и ДЮСШ ЗВС. Но первое время, когда результатов у спортсменов еще нет, на соревнования детей отправляют родители за свой счет. Мы со своей стороны стараемся сделать эти выезды максимально доступными.

Артем: С каждым годом ситуация меняется, и попадание в спортивную сборную команду Томской области открывает возможности к финансированию поездок за счет Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области.

Анна: Нужно думать, что будет через год-два-три. Поэтому мы стараемся совершенствовать тренировочные условия, подавая заявки на гранты, периодически выигрываем их, и это помогает нам опережать соперников.

В 2014 году мы набирали и взрослых ребят, 11-12 лет. Им пришлось «поздно» осваивать базовую технику фристайла, и для них выход на российский уровень — уже большое достижение. А вот кто-то из младших точно должен стать как минимум призером Чемпионата мира.

Богдан Бут: Во фристайл я пришел лет в 11. До этого занимался спортивной гимнастикой и футболом, а для своего удовольствия катался на лыжах. В летнем лагере познакомился с Анной и Артемом — так и началось все. Я выбрал дисциплины биг-эйр и слупстайл, мои тренеры меня поддержали. В 2018 году попал в сборную команду России. Сейчас служу в армии, в спортивной роте, продолжаю выезжать на соревнования.

Юля Семенюк: В 6 лет я встала на горные лыжи. В 8 лет начала заниматься у Анны и Артема. Выступала во всех дисциплинах, но выбрала могул (спуск на горных лыжах по бугристому склону и выполнение прыжков на трамплинах). С 12 лет являюсь членом сборной команды России.



«Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина»

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

5 апреля

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

«Интуиция в действии»

Мастер-класс №1 авторского цикла Ильи Гваракидзе.
Ведущий: преподаватель по публичным выступлениям, актерскому мастерству, тренер по раскрытию личностного потенциала Илья Гваракидзе

11 апреля

Лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм»
(ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90)
Начало в 15.00. 18+



«Наши любимые шестидесятники»

Музыкально-поэтический вечер

Исполняют артисты:

Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

12 апреля

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



«В гостях у муми-троллей»

Литературно-театральный вечер для детей и взрослых по рассказам Туве Янссон из жизни муми-троллей

Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

19 апреля

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



«Савва Великолепный»

Арт-ланч с Ириной Малиновской о жизни, творчестве, благотворительных меценатах и благотворителе Саввы Мамонтова

25 апреля

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



«Сказки для взрослых»

Читакль по мотивам произведений русского писателя-фольклориста Бориса Шергина

Читают артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

26 апреля

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



Организаторы:

Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie_tomsk

Партнеры мероприятий:

Ресторанный комплекс «Бамбук» @positiveeting_tomsk;

Арт-бутик «Русский Шарм» @ruskiysharm;

Театр-Студия Натальи Корляковой;

Союз театральных деятелей РФ

Информационный партнер:

Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe_tomsk

Группа «Аквариум» в Томске

«Человек, делающий музыку» — именно так предпочитает называть себя сам Борис Гребенщиков. И именно в этих простых словах, по-видимому, кроется разгадка его феноменального успеха. БГ удастся всего несколькими словами, несколькими аккордами затронуть самые потаенные струны души, достучаться до сердца и заставить работать разум. Борис Гребенщиков сохраняет непосредственное, юношеское, открытое отношение к жизни. Новый альбом тому подтверждение.

20 апреля

Большой концертный зал филармонии,
пр. Ленина, 12 а,
тел. 51-28-55,
Начало в 19.00. 6+



Премьера. «Дальше»

Опыт. Загадочный проект режиссера Дмитрия Гомзякова. Главные темы, о которых режиссер собирается размышлять вместе с артистами Томского ТЮЗа, сочиняя спектакль, — это наше будущее, поиск коммуникаций, общего языка для понимания друг друга.

29 апреля

Театр юного зрителя,
пер. Нахановича, 4,
tuz-tomsk.ru
Начало в 19.00. 18+



Мастер-класс Владислава Лисовца

Известный стилист рассказывает о моде и новых весенних трендах, о том, какие ошибки чаще всего допускают при создании образа.

23 апреля

Концертный зал ТГУ,
пр. Ленина, 36, тел. 52-98-97
Начало в 19.00. 16+



«Байкал для каждого»

Выставка по итогам всероссийского фотопленэра. Красота и мощь Байкала через объектив.

19 апреля

Галерея «В Главном», пр. Ленина, 36,
главный корпус ТГУ. Открытие в 18.30. 6+



«Майор Гром: Чумной доктор»

Вторая экранизация российской серии комиксов о приключениях майора с выдающейся фамилией. Впервые герой сталкивается с трудностями в расследовании, от итогов которого может зависеть судьба всего Санкт-Петербурга.

1 апреля

Кинотеатр «Киномакс»,
ул. Розы Люксембург, 73,
kinomax.tomsk.ru. 12+



Opera National de Paris: «Сон в летнюю ночь»

Если у вас нет возможности улететь в Париж на выходные, Франция придет к вам сама. Только в «Киномаксе» в рамках проекта Theatre HD показ балета по произведению Уильяма Шекспира.

21 апреля

Кинотеатр «Киномакс»,
ул. Розы Люксембург, 73,
kinomax.tomsk.ru
Начало в 19.00. 6+



«Ногу Свело!» ждут в Томске

Весна, вопреки всем пасмурным прогнозам, будет жаркой! Легендарный Макс Покровский и «Ногу Свело!» прокатятся по Сибири с туром «разМороЗка» и привезут с собой новые песни, а также проверенные временем и зрительской реакцией боевики!

29 апреля

Концертный зал ТГУ,
пр. Ленина, 36, тел. 52-98-97
Начало в 20.00. 16+





**КРИСТИНА
ГИРФАНОВА**

парикмахер-колорист

CHRISCOLORIST

Мне всегда хотелось заниматься тем, что, во-первых, будет интересно мне, а во-вторых, чем я могла бы делиться с другими. Думала ли я, что стану парикмахером? Нет. Но в какой-то момент парикмахерское искусство стало частью моей жизни.

В этой профессии я с 2018 года, и за это время поработала с большим количеством людей, сделав более 1000 окрашиваний и стрижек. Научилась видеть и создавать не только внешние изменения, но и менять настроение своих клиенток.

Ваши эмоции, искренне счастливые глаза и улыбки — благодаря им понимаю, что я на своем месте, что это мое дело. Каждый созданный образ — особенный, в него я вкладываю много сил, времени и энергии, как и в свое развитие. Смело могу сказать, что моя профессия — мое призвание.

За ВНЕШНИМИ изменениями ВСЕГДА следуют и большие перемены в ВАШЕЙ жизни!



**ЕКАТЕРИНА
МУСОХАНОВА**

мастер перманентного макияжа
тел. 8-953-928-39-03

EKATERINA.PERMANENT.TOMSK

В бьюти-индустрии я с 2019 года, тема моего блога непосредственно связана с родом профессиональной деятельности. Перманентный макияж — мое любимое дело, в этой сфере я развиваюсь творчески, совершенствую свои навыки. Точно знаю: подчеркнув свою естественную красоту, каждая женщина станет привлекательнее и увереннее в себе. В моем аккаунте вы найдете примеры моих работ и сможете больше узнать о самом процессе выполнения перманентного макияжа, различных техниках и используемых материалах. Я делюсь с подписчиками полезными рекомендациями и лайфхаками, как сохранить стойкость и долговечность полученного результата, объясняю важность правильного ухода за перманентом. И немного рассказываю о себе.

В РАБОТУ я вкладываю всю свою душу и очень ЦЕНЮ, что могу СДЕЛАТЬ женщину чуточку красивее и счастливее.



**ЕКАТЕРИНА
АКИМОВА**

мастер по процедурам для волос
тел. 8-952-153-27-61

KATRIN.A98

С помощью процедур для волос я возвращаю здоровый и ухоженный вид любым волосам, даже очень капризным от природы, или испорченным разнообразными бьюти-процедурами. Кератиновое выпрямление предназначено для выпрямления сильно вьющихся, непослушных и пушистых волос. Ботокс применяется для реконструкции и разглаживания волос всех типов. Он помогает укреплению волос, защищает их от ломкости и предотвращает появление секущихся кончиков. Уверена, что вы обязательно оцените приемлемые цены на услуги, индивидуальный подход к каждому клиенту и высокий уровень консультаций по уходу за волосами после процедур.

ВСЕМ клиентам в ПОДАРОК от МЕНЯ — подравнивание кончиков ВОЛОС, которое ПРИДАСТ законченность вашему новому ИМИДЖУ.



**ТАТЬЯНА
РУМЯНЦЕВА**

фотограф
тел. 8-913-821-91-45

TATI0DATATI

Фотография для меня — это всегда искусство и самовыражение. Даже к коммерческой съемке я подхожу с максимальной отдачей. Неслучайно моих моделей можно увидеть на страницах зарубежных журналов. В последнее время поняла, что больше всего меня вдохновляет женская красота. Постараться раскрыть модель за час съемки — это моя сверхзадача. За это время не только затвор фотоаппарата срабатывает в среднем 500 раз, но и совершается магия: девушка перед объективом постепенно раскрепощается, показывая свою настоящую красоту. И если все удалось, кадры получаются максимально живыми и естественными, а довольных и счастливых обладательниц фото становится на одну больше.

ПРОЦЕСС съемки — отчасти и психология: от комплексов и зажимов до ДОВЕРИЯ и ДРАЙВА.



**АННА
СИЛАНТЬЕВА**

подолог
+7-913-823-66-96

SILANA.NAILS

Сталкивались ли вы с проблемами стоп и ногтевых пластин? Давление и боль от обуви, вросания, многолетние деформации и утолщения ногтей... К ним часто добавляются травмы и гематомы после ударов, испорченные гель-лаком ногтевые пластины... Многие не знают, к кому обратиться за спасением и можно ли вернуть ножкам здоровый и привлекательный вид. Я подолог и знаю, как вам помочь! Подология — искусство ухода за здоровой и проблемной стопой, где особое внимание уделяется профилактике. За 6 лет, которые я отдала профессии, в моей практике были самые разные случаи, включая и сложные. И каждый я рассматриваю как индивидуальный и интересный. Люблю работать на результат и получаю колоссальное удовольствие от своей работы.

ДО СЕЗОНА открытой обуви **ОСТАЛОСЬ 2** месяца, **УСПЕЙТЕ** подготовить **СВОИ** ножки к **ЛЕТУ**.



**ХРИСТИНА
КУЛЕШ**

фотограф, smm-консультант,
визуал-менеджер
тел. 8-923-417-46-42

KHRISTY_PHOTO

Я специализируюсь на индивидуальных фотосессиях, а также провожу съемки для блогов и брендов. Моя эстетика — это воздушные, светлые и минималистичные фотографии без лишних деталей. Также я провожу консультации по ведению Instagram, составляю визуал для аккаунтов, организую работу с блогерами. А в этом году я добавила в свои услуги мобильную фотосъемку и создание коммерческих видеороликов на смартфон. Имея за плечами социологическое образование и опыт работы маркетологом, я научилась не только слышать людей, но и создавать концептуальные, продающие и при этом стильные фотографии.

ДО конца АПРЕЛЯ скидка **30%** на составление визуала при **ПРОВЕДЕНИИ** контент-съемки



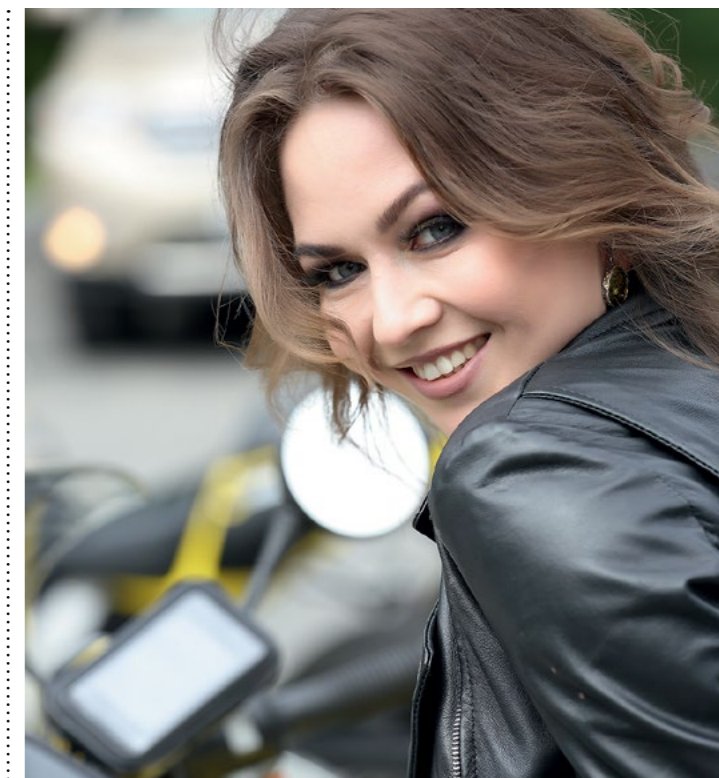
**МАРИЯ
ТУРОВСКАЯ**

тренер по кундалини-йоге
+7-913-852-85-29

TUROVSKAYAMARI

Я творческая, открытая и любящая этот мир женщина! Преподаю кундалини-йогу, потому что влюблена в этот вид древнейшей практики, способной дать мощный и быстрый результат по раскрытию истинного потенциала человека! Через дыхание, свод динамических упражнений в крийи, медитации мы двигаемся к раскрытию жизненного ресурса в себе, и в итоге это приводит к гармонии во всех сферах жизни. Приходи на практику без специальной подготовки, даже если ты ни разу не занимался йогой. Весна! Время пробуждения природы и людей. Пора заняться собой и уделить время своему телу и душе.

ТОЛЬКО познакомившись с йогой **ПОБЛИЖЕ**, вы **СМОЖЕТЕ** понять, что **ВАМ** действительно **НУЖНО**. От **ЖИЗНИ** и от **ЗАНЯТИЙ!**



ТАТЬЯНА ЗУБОВА

сертифицированный науч ECA,
инструктор Accessconsciousness,
магистр практической психологии
лидер PRO женщин в Томске

С 2008 года я научилась осознанно управлять и гармонично коммуницировать со своей реальностью, желая найти ответы на глубокие вопросы: «Кто я? Зачем? Для чего я?». Оказалось, что все ответы внутри нас. На сегодняшний день я одна из немногих в Сибири обучаю Access Bars. Эта методика служит доступом к панели управления чувствами, мыслями, установками через 32 энергетических точки на голове человека. Access Bars — это жизнь без суждений, жизнь в вопросах, расширяющих сознание и наполняющих легкостью. Именно легкость позволяет менять реальность на 180 градусов. С людьми происходят позитивные изменения в личной и финансовой жизни, они становятся удачливее и счастливее.

ACCESS BARS позволяет тебе стать другой **ЭНЕРГИЕЙ** себя в легкости, радости и великолепии и **ИЗМЕНИТЬ** любую **СФЕРУ**



ЯНА ПАРФЕНОВА

руководитель первой студии
свободного рисования «Kids point»,
тел. 8-923-407-12-22

Kids point — уникальный проект, которому нет аналогов в нашем городе. В нашей студии можно весело и необычно отметить день рождения детям от одного года и до 100 лет, ведь свободное рисование — это отличный способ очень круто и креативно провести праздник! Для рисования наши гости могут использовать самые непривычные поверхности — пол, стены, стекло, но больше всего им нравится рисовать на себе и своих друзьях. Множество разных видов красок, самые необычные инструменты, уникальные локации, незабываемое времяпровождение и безудержное веселье — все это оставит у детей и взрослых массу эмоций и впечатлений. Приходите к нам в студию, на территорию добра, взаимопонимания, дружбы. Вам обязательно захочется вернуться сюда снова!

Арт-терапия и арт-погружение — это САМЫЙ эффективный СПОСОБ избавиться ОТ эмоционального напряжения.



**ЮРИЙ
ГУТКЕВИЧ**

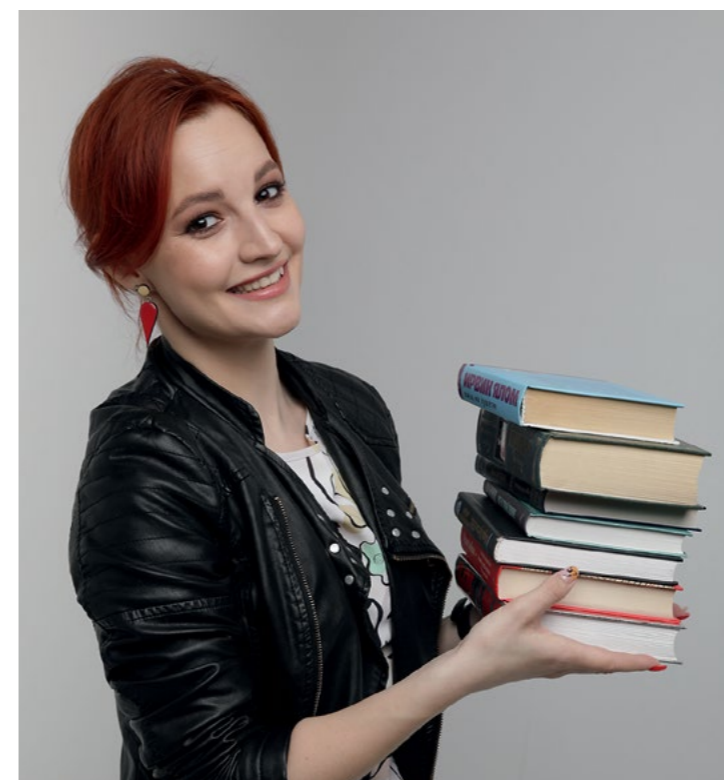
риелтор,
тел. 8-913-805-36-61

Помогаю выгодно приобрести или реализовать недвижимость в Томской области. Моя страсть — продажа элитных городских и загородных объектов. Имея 10-летний опыт управления и продаж в компании «Метро Кэш энд Керри», практикую нестандартные методы продвижения и экспонирования.

Мое кредо — помощь клиентам: гарантия высокого уровня сервиса и индивидуального подхода, экономия времени, юридическая чистота сделки, безопасность расчетов и полная конфиденциальность. Для меня клиенты — это прежде всего люди со своими страхами и сложностями, а не источники дохода.

5 моих экспертных правил продаж: установить справедливую цену, провести предпродажную подготовку недвижимости, привести в порядок документы и решить все юридические вопросы, выявить точный портрет покупателя, дать правильную рекламу.

ЖЕЛАЯ помочь **КЛИЕНТАМ**, предлагаю **СКИДКУ 10 %** на свои **УСЛУГИ** в **2021** году.

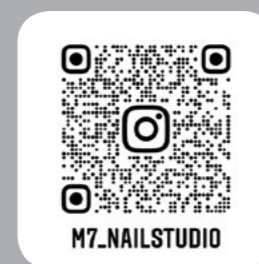


**ВИКТОРИЯ
АНДРЕЕВА**

психолог
тел. 8-923-511-62-10

Каким должен быть психолог? Живым! На сеансе вы не увидите меня в застегнутом пиджаке. Не услышите речь, переполненную терминами. Не почувствуете осуждения или оценки. Мои основные принципы в работе: неформальность, гибкость, честность, настоящесть. Главное, что определяет мою компетенцию, — жизненный опыт, стабильное прохождение личной психотерапии и постоянное профессиональное совершенствование. В работе практикую разные методы, опираясь на индивидуальный подход к клиенту. Люди — источник моего вдохновения, и я ценю уникальную историю каждого. Я не идеальна. Совершаю ошибки. Открыто говорю о своих вкусах и делюсь мыслями. Потому что только личным примером можно помочь клиентам принимать свои чувства и любить себя.

МОЯ миссия — возвращать вас к себе и делать ваши отношения комфортными. **ДАЖЕ** если это **ОТНОШЕНИЯ** с самим собой.

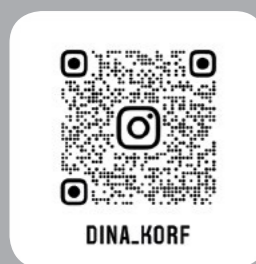


**КРИСТИНА
ТЕРЕЩЕНКО**

мастер маникюра и педикюра
тел. 8-913-880-73-58, @kris_tika

В ногтевой индустрии я с 2017 года, а уже в августе 2020-го мне удалось создать свою небольшую уютную студию. С этого момента я и веду блог, в котором рассказываю о профессии nail-мастера, делюсь полезными фишками для клиентов и мастеров, фото и видео работ, описанием случаев, которые встречаются в моей практике. Всем сердцем люблю свое дело и своих клиентов. Наладить контакт с каждым человеком, дать ему именно тот результат, о котором он мечтает, и не навредить — вот что поистине важно для меня. Красивое покрытие — это прекрасно, но обязательно нужно помнить: ногти под ним должны всегда оставаться здоровыми.

Владея всеми ВИДАМИ МАНИКЮРА и педикюра, я понимаю, что **ОБЩЕНИЕ с ЛЮДЬМИ** — отдельный вид искусства.



**ДИНА
КОРФ**

ведущая
TOMSK EVENT

DINA.KORF

Люди мечтают ходить на работу, как на праздник. Моя мечта исполнилась! Когда-то мне все твердили, что сцена — это мое, а я искала себя в других профессиях, получая техническое, музыкальное и гуманитарное образования. Но мое РЕМЕСЛО всегда преследовало меня. Однажды мы в очередной раз встретились и полюбили друг друга. Так закрутился наш роман, который длится уже достаточно долго. Для полноты ощущений у меня есть всё. Мой богатейший опыт и рука диджея, лежащая на пульсе музыкальной моды. Я благодарна моим творческим родителям, которые меня направили к этой профессии и объяснили мне глубочайший смысл волшебства происходящего. Спасибо семье, которая понимает меня, вдохновляет и поддерживает!

Я никогда не УСТАНУ от этого БИЗНЕСА, потому что каждый раз люблю, РАДУЮСЬ и волнуюсь, как в первый раз.



**АНАСТАСИЯ
ГРАНИНА**

организатор пространства
тел. 8-952-895-25-24

GRANINA_ORG

Кухня становится чистой за 5 минут, дети сами складывают игрушки, в шкафах все идеально разложено. Фантастика? Реальность, если ваш дом организован: у вас нет лишних вещей и у каждого предмета свое место. Я организатор пространства с психологическим образованием и знаю, как преодолеть страх избавления от лишнего, научить себя и семью поддерживать порядок. Со мной вы узнаете, как работает детская психика, как сделать, чтобы ребенок сам убирал игрушки. А еще я мама и знаю, что часто слова «порядок» и «дети» кажутся несовместимыми. И на своем примере показываю, что это не так. Время, которое у нас есть, можно потратить на что-то более ценное, чем уборка!

Когда вы ОРГАНИЗУЕТЕ свой ДОМ, избавиться от БЕСПОРЯДКА будет ДЕЛОМ нескольких МИНУТ.



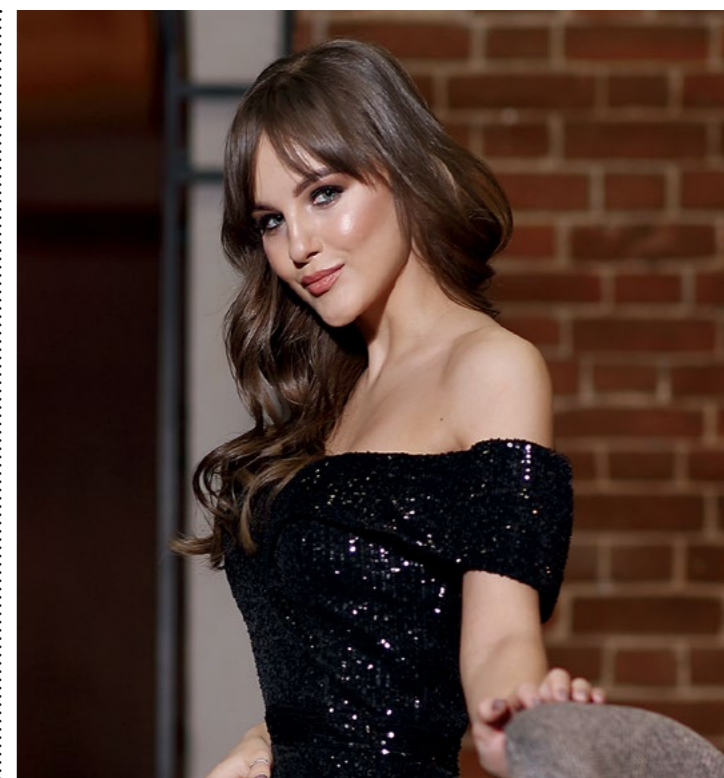
**АНАСТАСИЯ
ТИТОВА**

визажист
8-904-576-87-08

NASTYONA.TITOVA

С 2019 года я практикующий визажист, получающий в процессе работы массу положительных эмоций, всегда открытый для интересных предложений и сотрудничества. В апреле стартует мой проект «Онлайн-обучение макияжу». Его преимущества: видеоурок можно сохранить и просмотреть в любой момент, доступ к нему не ограничен. Ученик сам решает, когда ему комфортно отработать демонстрацию. Разработаны тарифы для всех категорий учеников. «Light» — разбор косметики и два урока макияжа (дневной и вечерний). «Medium» — разбор косметики, знакомство с текстурами, макияж (два дневных, два вечерних, один цветной). «Creative» (10 демонстраций) — программа предыдущих уроков плюс более сложные техники и работа с цветом «Color Makeup».

ЕСЛИ при прохождении курса у слушателей будут ВОЗНИКАТЬ вопросы, я отвечу на них в любое ВРЕМЯ на онлайн-консультации.



**ОКСАНА
ДЕМАРЧУК**

сертифицированный визажист
и мастер по прическам
8-983-340-77-44

LABELLE_TOMSK

Я пришла в свою профессию три года назад. Для меня всегда было и остается важным не просто работать с клиентами, но и продолжать получать знания, развиваться, постоянно проходить мастер-классы. Я окончила курсы стилиста по волосам, мастера по оформлению бровей — так что теперь клиентки приходят ко мне и за повседневными образами, и за вечерними и свадебными бьюти-преображениями. Люблю смотреть, как на лицах моих гостей после нескольких финальных штрихов, сделанных мной, расцветает улыбка. Приглашаю к себе всех, кто хочет весенних перемен. Моя уютная студия располагается в центре города, куда очень легко и удобно добраться.

На СОБСТВЕННОМ опыте я знаю, насколько ВАЖНО для СОВРЕМЕННЫХ девушек получить полный КОМПЛЕКС услуг В ОДНОМ месте.

— Чем же все это окончится? — Будет апрель.
— Будет апрель, вы уверены? — Да, я уверен.
Я уже слышал, и слух этот мною проверен... (с)

И вот он пришел! Апрель! И ничего не окончилось. Кроме холодов.
Апрель лично мне очень нравится за оптимизм. За юмор. Он как с первого числа начинается Днем Дурака, так легко и непринужденно, как весенние ручьи, катится к маю. Серьезному, мир-труд-антивоенному.

Апрель же несерьезный. Оторванный, в том числе от Земли. Космический во всех смыслах. Апрель как супер-мега-оптимист, которому стакан не то чтобы наполовину полон, а просто имеется, и в этом уже что-то есть. И радуется.

А еще апрель для меня ностальгический. Как любят говорить старые, опытные и подвыпившие — школота не помнит, но... В Томске в 90-х-начале 2000-х в первых числах апреля традиционно проводилась Юморина. Съезжались СТЭМЫ (студенческие театры эстрадных миниатюр) со всей Сибири.

Это сейчас Comedy Club и StandUp, а тогда юмором молодых были СТЭМы и КВН. В Томске залы рвали «Люкс» и «Калейдоскоп», из коих произросли знаменитые «Дети лейтенанта Шмидта». И «Бонифас», откуда вышли в КВН, большое кино и Википедию Михаил Башкатов и Андрей Бурковский. И то, что мы знаем как USB из Comedy Club, все — Никита, Гена, Стас, Турбо и Дюша Метелкин — все были здесь, в команде КВН «Максимум».

Молодой Гриша Малыгин. Звонкий и голосистый Виталий Гасаев. Илья Колесников еще не радиоголос «Европы Плюс», а Евгений Шестаков уже очень смешной, но еще не такой знаменитый и ядовитый. Как же они жгли! Как мы смеялись! «Но, профессор, это же Каберне!» (Утирает ностальгическую слезу.)

А неплохо было бы и возродить. Как забытое старое — перелицевать и осовременить. Ведь вернулись же в моду девяностые с их оверсайзом с чужого плеча, спортивными костюмами, блестящими лосинами и металлическими цепями. Как появились коливинги, с восторгом открываемые миллениалами, не знающими слова «коммуналка». Как взлетел на вершину хайпа новомодный закрытый Clubhouse, возвращающий к роскоши голосового общения и первых радиопередач.

Может, и наша Юморина возродится, как птица Феникс, и разговорится, как птица Говорун. Верните. В большой зал,

в альма-матер, к студентам. Пусть будет. Ламповая, хипстерская, крафтовая, какая угодно. Мы уловим любимые черты сквозь патину лет и новомодные штучки.

Ведь с юмором нам теплей и веселей. Бодрей и добрей. И здоровей.

Это уже без шуток. В Японии проводили исследование с двумя группами пациентов, страдающих сахарным диабетом второго типа. Им замерили уровень сахара в крови натощак, а

потом одна группа смотрела комедийное шоу, а вторая — запись скучной лекции. После этого был одинаковый обед. Как вы уже, наверное, догадались, разница в уровне глюкозы оказалась значительной. У участников «радостной группы» он был почти вдвое ниже (пример из книги Доктора Джо Диспензы «Сила подсознания»).

Так что юмор нам жизненно необходим, и это не просто слова, а исследования ученых. От ученых вернемся к обычной жизни.

Как-то на берегу теплого моря, в не менее теплой компании, преимущественно молодежной, мне задали вопрос. Вот вы, мол, столько лет в браке, а есть ли какие-то советы или рекомендации, чтобы жить долго и счастливо?

Спросил молодой парень, вроде в шутку, но и серьезно. Я была не готова к экспертному выступлению, на эту тему как-то не думала, фишек и лайфхаков заготовлено не было. Обошлась общими словами, мол, у всех по-разному, единых советов нет, ну уважение там, любовь-морковь и прочие полезные овощи.

И вот спустя еще десяток лет все в том же браке я подумала, что, пожалуй, один рецепт у меня есть. Надо, чтобы чувство юмора у вас совпадало, было одной группы крови.

Ей смешно, ему смешно. Им вдвоем весело. Посмеялись, понизили давление и уровень сахара в крови (как мы уже знаем из исследований японских ученых). И жили долго и счастливо.

О, великая и целебная сила юмора! Берем в жизнь и в аптечку.

Говорят, чувство юмора тоже можно прокачать и накачать. Как мышцу. Верю. И это однозначно то, что стоит качать. Помимо попы. ☺

И еще говорят, что весь апрель — никому! И мы никому. Мы только себе и в лучшее.

Вот в него — обязательно!



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ

fb galochkaz @galinazet

LOOK & Style*

В ЛЕТНЕМ ТАНЦЕ

Пришло время повеселиться всем нам, как это сделала перед объективом итальянского фотографа Федерико Де Анджелиса эстонская топ-модель Элизабет Эрм в новой рекламной кампании Pinko вместе с фиолетовым аэроменом Питером Дэнсом на одном из пляжей Италии. Коллекция Pinko сезона весна-лето 2021 - яркая, удобная, смелая: длинные платья и объемные макси-юбки, легкие и воздушные, словно созданные из летнего бриза. Бахрома качается в такт с вашими движениями.

Выбирайте в летние спутники сумку Pinko Big Puff или новую знаковую модель Pinko Top Handle.

* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»





HERMES



КОД ВЗЛОМАН

Адаптируем подиумные тренды к суровой офисной реальности и осваиваем новые правила делового дресс-кода. Лоферы из кожи аллигатора, сумки на массивных цепях и другие модные аксессуары, которые помогут войти ярко в рабочий ритм после долгих месяцев удаленки.



A.P.C.



BY FAR



DROME

LANVIN



SAINT LAURENT

ВИН-КОД

Вещи из кожи винных оттенков хороши в любое время суток и в любых комбинациях, как друг с другом, так и по отдельности. Даже total look не выглядит скучным и предсказуемым – взгляните на моделей Hermes. Носим сумки на плечо, остроносые туфли и пояса сочных бордовых цветов и в пир, и в мир и уравновешиваем образ с помощью минималистских аксессуаров и нейтрального макияжа.



BOTTEGA VENETA

ЦЕПЬ СОБЫТИЙ

Массивные цепи с крупными звеньями не просто отлично вписываются в деловой образ, но и являются его неотъемлемой составляющей. Не станем ограничивать себя: как бы убедительно ни выглядели лаконичные образы Louis Vuitton и Proenza Schouler, этой весной крупные серьги, сумки с объемными цепями и массивные чокеры можем смело носить как по отдельности, так и вместе.



PROENZA SCHOULER



PACO RABANNE



CHANEL



BY FAR



GIVENCHY

LOOK&Style ОБЗОР



VERSACE

LOUIS VUITTON



STAUD



JW ANDERSON

LOUIS VUITTON

SAINT LAURENT



BOTTEGA VENETA



ВТОРАЯ КОЖА

Дерзкая и бескомпромиссная, кожа аллигатора аккуратно мимикрирует в повседневной жизни: идеальные бизнес-аксессуары в наступившем сезоне носят хищный характер. Строгие лодочки с узким мысом сочетаем с сумкой-тоутом и крупными украшениями – успех на важных переговорах обеспечен. Распространяется правило и на тех, кто выбирает экоматериалы: тиснение под кожу крокодила вам в помощь.

GIVENCHY



LOUIS VUITTON



CARTIER



JIL SANDER



BY FAR



PETER DO



CELINE



DODO BAR OR



BALENCIAGA



SALVATORE FERRAGAMO



MAX MARA

PRADA

BALENCIAGA

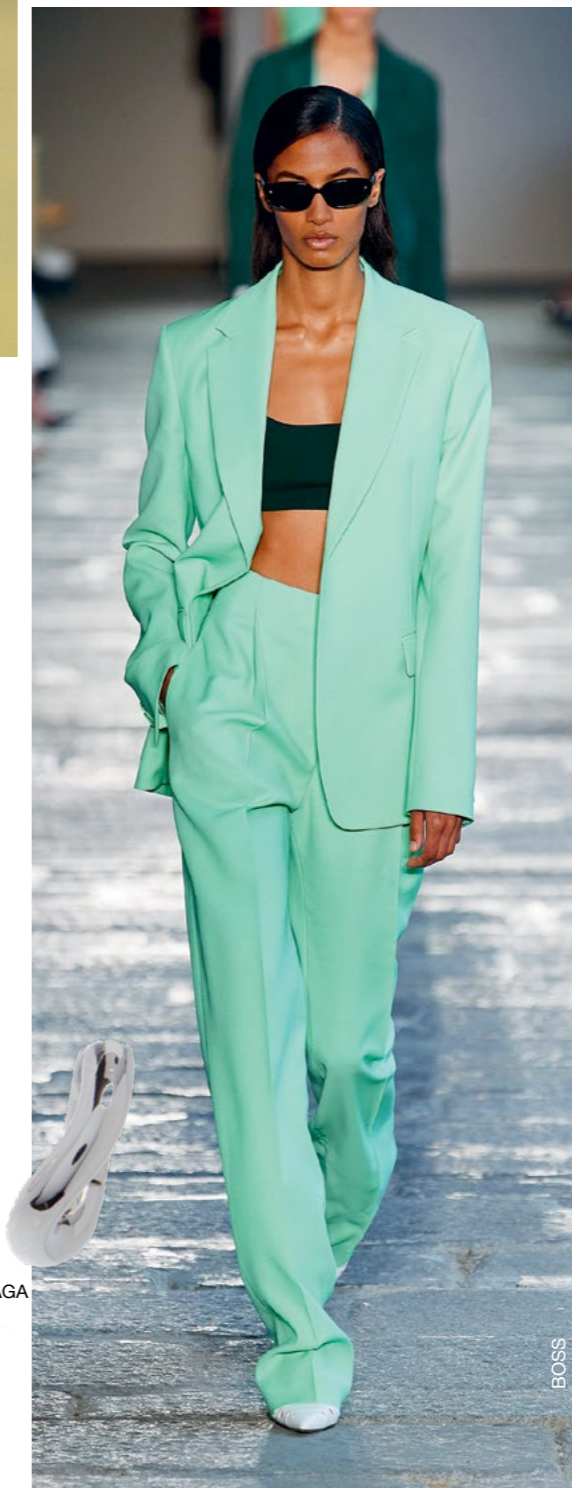


THE ROW

ATP ATELIER

THE ROW

LONGINES



BOSS



MAX MARA



PACO RABANNE

ОЗЕЛЕНЕНИЕ ОФИСОВ

Планируете провести весну не в парке, а на работе: смените аксессуары привычных черных, бежевых и белых оттенков на ультрамодные мятные. Сумки, мию, пояса и очки освежающего цвета ментола оживят гардероб и приблизят долгожданную встречу с весной. Главный цвет апрельской палитры особенно удачно смотрится в сочетании с украшениями из стали или белого золота.

STUDIO AMELIA



LOEWE



На странице справа
на Кристине:
платье и пуховик **Guess**,
обувь **JIMMY CHOO**,
очки – собственность
стилиста, кольцо **Ame-Mi**

На Алексее: пуховик
IcePlay,
брюки **Bikkembergs**,
кроссовки **Puma**,
шапка – собственность
стилиста, футболка **Calvin
Klein Jeans**,
рюкзак **Puma**,
очки **Enni Marco**

На Кристине: джемпер и
водолазка **Trussardi Jeans**,
брюки **Guess**, обувь **ALLA
PUGACHOVA**, сумка
Coccinelle, серьги
Ame-Mi, очки **Enni Marco**

На Алексее: куртка **Guess**,
рубашка **Calvin Klein Jeans**,
джинсы **Guess**, обувь
JIMMY CHOO, шапка **Ice
Play**, очки **Enni Marco**

ДИКИЕ СЕРДЦЕМ



Фотограф: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА
Стилист: СВЕТЛАНА ГОЛЯКОВА
Макияж и прическа: СВЕТЛАНА ГОЛЯКОВА
Модели: КРИСТИНА ШЕРШНЕВА, АЛЕКСЕЙ КОЖИН
Модельное агентство: NEW MODELS



На Кристине: джемпер, пуховик, леггинсы, шарф все – *Ice Play*, обувь *JIMMY CHOO*, серьги *Ame-Mi*, очки *Enni Marco*, рюкзак *Bikkembergs*

На Алексее: футболка, брюки *Bikkembergs*, шарф и шапка *IcePlay*, кроссовки *Puma*, сумка *Bikkembergs*, очки *Enni Marco*



На Кристине: жакет *Elisabetta Franchi*,
кроп-топ и юбка *Marciano Guess*, обувь – собственность
стилиста, колье, серьги *Ame-Mi*, очки *Enni Marco*

На Алексее: рубашка *Black Brown 1326*,
жилет *Ice Play*, шарф *Bikkembergs*,
джинсы *Guess*, обувь *Puma*, очки *Enni Marco*

Локация: *Мацестинские чайные плантации*



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Cher Ami

COSMETOLOGY

ULTRAFORMER:

ЭФФЕКТ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОДТЯЖКИ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ

- ✓ ПОДТЯЖКА ЛИЦА
- ✓ SMAS-ЛИФТИНГ
- ✓ ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ
- ✓ КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ



Надежда Коржинская,
главный врач клиники «Cher Ami»,
врач-косметолог

Аппаратная методика для мгновенной подтяжки тканей в области лица и тела с впечатляющим омолаживающим эффектом. С помощью этой процедуры можно решить эстетические проблемы, с которыми раньше могли справиться только пластические хирурги. Решить их безболезненно и без восстановительного периода.



УХОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ · АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ · КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА · БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ
МЕЗОТЕРАПИЯ · БОТУЛОТЕРАПИЯ · ДЕРМАТОЛОГИЯ · ПИЛИНГИ · ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ · ДЕПИЛЯЦИЯ

КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «CHER AMI»

Томск, ул. Красноармейская, 122/1
тел. +7 (3822) 55 63 55
@ cherami.cosmetology

«Бренд, которому доверяю»

Недавно томичек буквально обескуражила новость о закрытии популярной сети магазинов Avelon. Но уже через несколько недель стало известно, что одежда этой марки все же останется на нашем рынке. Обо всем, что связано с закрытием и перерождением магазина, лучше всего узнать из первых уст, решили мы и отправились на встречу с владелицей нового бутика Avelon Людмилой Сенниковой.

В Томске продукция Avelon давно завоевала любовь покупательниц за счет широкого ассортимента и качественных натуральных тканей, которые закупщики компании ищут за рубежом, в основном в ближневосточных странах. По словам Людмилы, она и сама была одной из самых преданных поклонниц этой одежды, поэтому новость о закрытии магазина поставила ее перед вопросом — где же теперь покупать вещи?

— Понимаете, здесь можно купить гардероб буквально на все случаи жизни. Фабрика ведь не только много лет выпускает базовые модели вроде белых рубашек, которые никогда не выходят из моды, меняя только фасон. Например, появился запрос на спорт-шик — сразу в ассортимент ввели мягкие костюмы с удобной посадкой, футболки с принтами. Хотите маленькое черное платье? Есть сарафан: комбинируйте с блузками, с теми же футболками, и у вас бесконечный набор свежих вариантов на любой случай.

В Томске аналогов марки практически нет. Ее сила в том, что она продолжает развиваться, учитывая именно особенности фигур и предпочтения российских женщин.

Поэтому Людмила посоветовалась с мужем, с которым они уже давно занимаются бизнесом, и решила ехать в Новосибирск, налаживать контакт с брендом. Переговоры прошли успешно, и теперь сеть Avelon снова в Томске.



Avelon — российская марка одежды, основанная в 1989 году в Новосибирске. В 2002 году была открыта сеть фирменных бутиков от Урала до Дальнего Востока. За многие годы фабрика наработала связи с производителями качественной бижутерии, поэтому в магазине можно приобрести и украшения. Весенне-летняя коллекция этого года уже в продаже.

Сейчас магазин занимает отдельное помещение на площадке рядом с Фрунзенским рынком. Это и удобная транспортная доступность, и наличие парковки. Людмила уверена, что для небольшого шоурума крупные комплексы — не

самый подходящий вариант локации.

— Многие клиентки говорят, что после начала пандемии проводят гораздо меньше времени в людных местах, в торговых центрах. Предпочитают либо заказывать вещи онлайн, либо покупать их в более камерной обстановке. Я и сама люблю сначала посмотреть вещи, познакомиться с ассортиментом, тканями. Даже если у онлайн-магазина есть доставка, примерка в домашних условиях — это все равно определенная спешка, а в небольшом магазине можно спокойно провести время в примерочной, посмотреть все модели и варианты. Такой вариант неторопливого шопинга в центре города идеален, особенно если в магазине представлена одежда отечественных брендов, которые ориентируются как на мировые тренды, так и на вкусы наших женщин.

Здесь приходят не просто за одеждой, а ради настроения, создания определенного образа, подбора индивидуального стиля. Кроме того, в отличие от масс-маркета, небольшие бренды могут себе позволить выпускать чуть более широкий размерный ряд. В линейках марки представлена одежда от 42 до 52 размера, некоторые позиции или модели представлены даже 54-м.

— Avelon — это в первую очередь про удобство и элегантность в любом возрасте. Мы позиционируем себя как шоурум, где женщина, ее сестра, подруга, мама, бабушка найдут для себя что-то удобное, практичное, но в то же время прекрасное. Отдельный разговор — качественные ткани и пошив. Предназначенная на каждый день, мягкая, удобная, но при этом элегантная одежда для женщин, которые любят жизнь, — вот как я сама вижу Avelon. И это бренд, которому я доверяю. Знаю, где закупают ткани (мы работаем с известными итальянскими и немецкими компаниями), где шьются вещи, нахожусь всегда на прямой связи с фабрикой и получаю последние новости о том, когда будут новые коллекции. Это однозначно марка, поддерживающая осознанное потребление. У нас можно купить базовый гардероб и изредка обновлять его одной-двумя трендовыми вещами.



Avelon

ул. Герцена, 68, стр. 10
тел. 320-015 @avelon_tsk



Мне кажется, сейчас сильные перемены затронули не только внешний мир, но и глубоко отразились на внутреннем состоянии людей. Особенно женщин. Я всегда была уверена, что мы обладаем особенной интуицией, особенным чутьем, не позволяющим нам потеряться в гуще самых разных событий.

Посмотрите: сегодня мы переживаем самый настоящий бум. И связан он с поисками женщиной себя и своего предназначения. Речь идет вовсе не о карьерном росте или о нашем «возвращении» к семейным ценностям. Сейчас самое важное для женщины — найти свою суть, раскрыть себя через СВОИ интересы и увлечения, прийти к СЕБЕ настоящей. При этом абсолютно не имеет значения, замужем женщина или нет, есть ли у нее дети, хорошая ли работа, как обстоят дела с финансовой независимостью. Никто не говорит, что не нужно дальше развиваться в самых разных сферах — напротив, продолжайте это делать! Просто самое главное — понять, что нужно именно вам и как именно вы можете помочь себе заглянуть внутрь своей души. Хотите знать, что мне помогло сделать эти поиски успешными? Как я учусь слушать и чувствовать себя?



Мила Николаева,
@milanikolaeva76

Самое главное — понять, что нужно **ИМЕННО ВАМ** и как именно вы можете помочь себе заглянуть **ВНУТРЬ СВОЕЙ ДУШИ**.

- **Открывайтесь всему новому.** Звучит избито, но это правда работает. Умейте подмечать красоту среди привычных вещей и привычного окружения, обращайте внимание на все необыкновенное, на все, что выбивается из рамок и стандартов. Позвольте себе совершать открытия. Незнакомые места, люди, книги, хобби, вкусы и запахи — это всё очень расширяет горизонты и делает жизнь увлекательнее.
- **Начните что-то делать не так, как вы привыкли.** Да хотя бы попробуйте чистить зубы, держа щетку левой рукой. Оказывается, такое действие активирует те участки мозга, которые связаны с тренируемой рукой. В итоге — физическая активность повышается, умственные способности улучшаются.

- **Приобщайтесь к телесным практикам.** Не зря со времен глубокой древности они известны как уникальный инструмент познания человеком себя и мира. Это могут быть танцы, спорт, фитнес, йога — все, что лично вам помогает развивать тело и здоровое сознание. Обязательно найдите время для посещения русской бани. Настоящей, с хорошим паром, с традициями парения, в которой можно обрести душевное равновесие, расслабиться, вспомнить свое природное начало.

- **Стоит подумать и о том, чтобы найти хорошего психотерапевта.** Он поможет совершить интереснейшее путешествие внутрь себя, хотя оно может

быть и не очень комфортным в самом начале. На собственном опыте теперь я убеждена: нужно разобрать все свои «ямы». Да, будет страшно, больно, но потом вы почувствуете себя легче, избавившись от груза проблем, станете сильнее и увереннее.

- **Попробуйте обратиться к астрологии.** В этой теме скрыт огромный потенциал для самопознания, возможность понять, как звезды и планеты могут влиять на человека, его поступки, характер, темперамент, судьбу, на мир вокруг нас.

- **И самое главное — желайте и мечтайте.** Всё сбывается, нужно только быть смелее.

Фото: Наталия Килинчук

BODY & Beauty*

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Новая сыворотка для кожи вокруг глаз Eye R Repair Дома Guerlain обеспечивает тройной эффект лифтинга кожи вокруг глаз.

Чтобы остановить раннее появление видимых признаков старения кожи в этой области, Центр научных исследований Guerlain разработал новейшую технологию «раскрытия глаз» — Black Bee Eye Repair Technology™, которая обеспечивает мгновенные и долгосрочные результаты благодаря восстанавливающей силе пчелиного меда.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»





*Весна
для поцелуев*

АТЛАСНОЕ СИЯНИЕ

Преимущество жидких помад бесспорно – интенсивный и очень стойкий цвет. При этом, совершенствуя формулы, ведущие косметические бренды добились того, что жидкие помады больше не сушат губы, а напротив – носятся с особым комфортом. Нежная кремовая текстура новинки от Chanel, жидкой помады Rouge Allure Laque, не боится воды, а компоненты ее формулы не только удерживают пигменты в течение всего дня, сохраняя цвет, но и не дают исчезнуть смеси масел, обеспечивая непрерывное сияние.



Завершающий штрих любого макияжа – конечно же, губы! Нежные нюдовые или пронзительно-яркие, фруктово-сочные или сияющие расплавленным золотом – в этом сезоне ведущие бренды предлагают нам дать волю фантазии!

ЗОЛОТО НА ФИНИШЕ

Хитом нынешнего лета обещает стать макияж губ с металлическим финишем. «Золотые» помады с эффектом увеличения губ, как у Dear Dahlia придают губам насыщенный оттенок и впечатляющее сияние. Масло какао эффективно увлажняет кожу, а нежная текстура дает ровное, невесомое покрытие. При этом экстракты перца и мяты делают губы более пышными.



ВОКРУГ ЦВЕТА

Актуальная цветовая гамма сезона в коллекции Chanel Rouge Coco Bloom простирается от деликатного оттенка пыльной розы до теплой фуксии и шикарной сливы с глубоким красным подтоном. А номера оттенков помад в коллекции Kiss Kiss Shine Bloom от Guerlain имеют особое значение в китайской нумерологии. Нежный тон 258 My Kiss Glow означает «Люби меня», а ярко-красный маковый оттенок 775 Poppy Kiss говорит «Поцелуй меня!»



БЛЕСК ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Если вы думали, что блески для губ навсегда остались где-то в нулевых, нынешний сезон в очередной раз докажет, что мода циклична и блески снова суперактуальны. Сегодня они не просто создают полупрозрачное и нелипкое покрытие. Например, новинка от Powerglass Plumping Lip Gloss благодаря экстракту имбиря и кристаллам ментола вызывает приятное покалывание, дает сильный охлаждающий эффект и быстро увеличивает объем губ. А гиалуроновая кислота, масло авокадо и кокоса наполняют кожу влагой.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ КОЖИ

«По щучьему велению, по моему хотению, быстро, как в сказке, хочу вернуть молодость, избавиться от рубцов и вылечить акне. И чтоб без боли и долгой реабилитации!» С такими пожеланиями пациенты часто обращаются к врачам-косметологам.

Главный врач SPA-клиники «Живой Стиль» Анжелика Эдуардовна Хохлова уверена, что в арсенале современной медицины есть все необходимые инструменты для решения проблем старения кожи и борьбы с эстетическими дефектами.

— Лазерное омоложение — одно из основных anti-age направлений нашей клиники. Не будет преувеличением сказать, что с помощью Fotona SP Dynamis, современного аппарата от мирового лидера в сфере лазерной косметологии, сегодня мы можем решить любую эстетическую проблему и не только. Омоложение Fotona 4D — запатентованная комбинация из 4-х последовательных косметологических процедур, каждая из которых усиливает эффект предыдущей. Воздействие происходит с внешней и внутренней стороны (слизистой) щеки.

SmoothLifting — методика сверхэффективного лазерного экспресс-омоложения, которая позволяет, не меняя привычного образа жизни, получить моментальный результат. Технология SmoothLifting направлена на равномерный прогрев поверхностных и средних слоев кожи и может быть рекомендована, если умеренные возрастные изменения уже заметны, но не требуют более глубокого воздействия для получения желаемого эффекта. Процедуру также часто называют бизнес-омоложением, поскольку она идеально подходит деловым людям. Ведь сегодня безупречный внешний вид — значимая составляющая профессионального статуса, а свободного времени у людей крайне мало, и ценится оно высоко.

FRAC3 — фракционное омоложение внешних, внутренних слоев кожи. Процедура оказывает мощное омолаживающее воздействие, делает незаметными морщины, устраняет покраснения кожи, убирает сосудистую сетку, удаляет купероз, восстанавливает тонус и плотность тканей.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

3 PIANO — глубокий прогрев тканей. Уникальный сверхдлинный импульсный режим лазера, который вызывает равномерный нагрев тканей на глубину до 7 мм. Процедура позволяет безболезненно передать им большее количество тепла и получить эффект биоревитализации.

4 Superficial — легкий поверхностный пилинг. Улучшает внешний вид кожи, придает ей матовость, уменьшает видимые недостатки.

Очень важно, что четыре разные технологии могут вмещаться в одну процедуру, абсолютно безболезненны, не требуют периода реабилитации и относятся к числу всесезонных.

— **Достаточно одной процедуры или все-таки нужно пройти определенный курс?**

— Для достижения наилучшего эффекта омоложения, который сохранится до нескольких лет, рекомендован курс из 4-6 процедур, в зависимости от состояния тканей пациента, с перерывом в 1 месяц. Результат виден сразу, и это тот случай, когда уже после визита к врачу пациент может пойти на свидание. Но это лишь 25% результата, так как процессы омоложения будут нарастать в течение последующих трех месяцев. Особенно выраженным результат будет, если мы, как часть комплексного подхода, применим инъекционные методики. После курса процедур лазерного омоложения можно получить эффект, близкий к результатам пластической операции, но без какого-либо нарушения кожных покровов!

— **О каких еще возможностях Fotona SP Dynamis стоит знать пациентам?**

— Это лечение розацеа и купероза, удаление сосудистых звездочек, папиллом, устранение диффузного выпадения волос. Лечение акне лазером Fotona эффективно при любых его формах, я практически ежедневно выполняю эту процедуру и провожу коррекцию рубцов постакне. Методика является физиологичной и безопасной, так как повреж-



дений кожного покрова не происходит. Можно не только бороться с активными формами акне, но и проводить профилактические процедуры, направленные на стерилизацию кожи, а также справиться с осложнениями, которые, как правило, проявляются в виде рубцов постакне. Воздействие лазерного луча сглаживает рубцы, делает их более мягкими, эластичными и практически незаметными для глаза.

Также благодаря лазеру можно вылечить рубцы после травм и операций. Уже начиная с 7-го дня после снятия швов или повязки можно работать с рубцом, запуская таким образом процессы регенерации, ускоряя заживление, снимая отек, убирая сосудистый компонент (покраснение). Размягчая формирующуюся рубцовую ткань, мы контролируем формирование нормального рубца. Маммопластика, кесарево сечение — с этим не стоит затягивать и ждать. Сделать шрам тонким и малозаметным — это реально.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЛАЗЕРНЫХ ПРОЦЕДУР:

Беременность и лактация, онкологические заболевания, острые инфекционные заболевания, прием некоторых лекарственных средств, обострение хронических заболеваний, герпес, эпилепсия, кардиостимулятор, системные и аутоиммунные заболевания.



ЖИВОЙ СТИЛЬ
CLINIC & SPA

г. Томск, ул. Гоголя, 55,
тел. 468-468,
живойстиль.рф, livelystyle.ru,
livelystyle



Алексей Цветков,
врач-офтальмолог

ОДНИ ЗА ВСЕХ

«Всегда плохо видел вдаль, а после 40 лет стал хуже видеть вблизи. Теперь мне нужны еще одни очки?» С этой проблемой сталкивается большинство людей после 40 — к близорукости прибавляется дальнозоркость.

Проккупать вторую пару и чередовать очки для разных зон видимости неудобно — нам недостаточно видеть либо вблизи, либо вдаль. За рулем мы хотим переводить взгляд с навигатора на дорогу, на рабочем месте — с документов на столе на экран компьютера, а в магазине хотим прочитать состав, не меняя очки.

Чем отвечает оптический мир на потребности современного человека, рассказывает **Алексей Александрович Цветков, врач-офтальмолог высшей категории, главный врач сети оптик «Живой Взгляд».**

— Сначала появились бифокальные очки. Линза в таких очках разделена на две части с линией посередине: через верхнюю часть линзы хорошо видно вдаль, а нижняя часть — зона для чтения. Но всё, что находится на среднем расстоянии, размыто, а резкий переход от одной области зрения к другой вызывает скачок изображения и дискомфорт.

Современное решение — прогрессивные очки, которые обеспечивают хорошее качество зрения на разных расстояниях и заменяют сразу две-три пары очков.

Прогрессивные линзы для очков — это «многоэтажные линзы» с разными диоптриями на каждом «этаже»: верхний «этаж» — зона для дали, нижний — зона для близи, для чтения или письма, а посередине — зона четкого зрения на средних расстояниях от 60 сантиметров до 3 метров, для долгой работы за компьютером или просмотра телевизора.

Пространство между «этажами» называется коридором прогрессии. Оптическая сила коридора прогрессии изменяется очень плавно, благодаря чему человек хорошо видит при любых направлениях взгляда и в движении. Никакой видимой границы между «этажами» нет. Линза выглядит эстетично, и внешне прогрессивные очки

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ПРОГРЕССИВНЫЕ очки

обеспечивают хорошее качество зрения на РАЗНЫХ РАССТОЯНИЯХ и заменяют сразу ДВЕ-ТРИ ПАРЫ

никак не отличаются от обычных очков для зрения или имиджевых очков.

Несмотря на то, что прогрессивы на рынке достаточно давно, рецепт на них сложно получить. В Европе такие линзы выписывают около 80% пациентов после 40 лет, в России — 3-5%. Такой

низкий процент обусловлен неосведомленностью клиентов, отсутствием высокотехнологичного оборудования в оптиках и недостаточной квалификации врачей.

В Томске подобрать прогрессивные очки можно в **салонах оптики «Живой Взгляд»**, специализирую-



Надежда Сгибнева,
оптометрист

СКИДКА 30%
НА ОЧКИ ДЛЯ ВСЕХ
МЕДИЦИНСКИХ
РАБОТНИКОВ

Сеть оптик «Живой Взгляд» запускает социальный проект «Программа поддержки медиков в борьбе с COVID-19».

В рамках проекта всем медицинским работникам предоставляется:

- ✓ Скидка 30% на очки — оправу и линзы.
- ✓ Бесплатный подбор очков. Компьютерная диагностика зрения.
- ✓ Подбор оправы и очковых линз по индивидуальным параметрам.
- ✓ Изготовление очков вне очереди.
- ✓ При назначении врача — скидка 20% на физиотерапию для глаз.

Предложение действует до 1 июня 2021 года. Подробнее о программе на сайте: livelylook.ru

щихся по данному направлению. Все условия для качественного офтальмологического обследования и профильное компьютерное оборудование для разметки есть в «Живом Взгляде» по адресу: **ул. Красноармейская, 103 и ул. Учебная, 45.**

Подробнее о показаниях и противопоказаниях к ношению прогрессивных очков, подборе таких очков и диапазоне цен вы можете прочитать на сайте: livelylook.ru



ЖИВОЙ ВЗГЛЯД

г. Томск, ул. Красноармейская, 103,
тел. (3822) 55-41-24, livelylook.ru

[Instagram](https://www.instagram.com/livelylook) [Facebook](https://www.facebook.com/livelylook) [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/livelylook) [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) [TikTok](https://www.tiktok.com/@livelylook) [VK](https://www.vk.com/livelylook) [odnoklassniki.ru](https://www.odnoklassniki.ru/livelylook) [livejournal.com](https://www.livejournal.com/livelylook) [myspace.com](https://www.myspace.com/livelylook) [last.fm](https://www.last.fm/user/livelylook) [bandcamp.com](https://www.bandcamp.com/livelylook) [deezer.com](https://www.deezer.com/livelylook) [spotify.com](https://www.spotify.com/livelylook) [soundcloud.com](https://www.soundcloud.com/livelylook) [podomatic.com](https://www.podomatic.com/livelylook) [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) [TikTok](https://www.tiktok.com/@livelylook) [VK](https://www.vk.com/livelylook) [odnoklassniki.ru](https://www.odnoklassniki.ru/livelylook) [livejournal.com](https://www.livejournal.com/livelylook) [myspace.com](https://www.myspace.com/livelylook) [last.fm](https://www.last.fm/user/livelylook) [bandcamp.com](https://www.bandcamp.com/livelylook) [deezer.com](https://www.deezer.com/livelylook) [spotify.com](https://www.spotify.com/livelylook) [soundcloud.com](https://www.soundcloud.com/livelylook) [podomatic.com](https://www.podomatic.com/livelylook)



Солнцезащитный крем SPF 16. Оптимальная UVB- и UVA-защита.

Серия «Пленер» — солнцезащитные кремы для лица и тела с фильтрами нового поколения! Эффективно защищают от UVA- и UVB-излучения и прекрасно подходят даже для очень чувствительной и детской кожи. Совершенно незаметны, их можно наносить на тело, лицо и кожу век. Содержат в составе мембранные липиды, бета-1,3-глюкан, витамин Е и целебные растительные масла, которые усиливают естественный механизм биологической защиты кожи, стимулируют процессы регенерации, увлажняют и питают ее, препятствуя фотостарению.



Солнцезащитный крем SPF 10. Дневной увлажняющий крем с защитой от UVB- и UVA-излучения.

Чем больше, тем лучше?

Яркое апрельское солнце возвещает о том, что весна уже вступила в свои права. И только ленивый косметолог не напомнил нам о том, как важно защитить свою кожу от ультрафиолетовых лучей — с помощью средств с SPF, конечно же.



— бьюти-тренер, официальный представитель бренда ARKADIA в Томске.

SPF (Sun Protection Factor) — это солнцезащитный фактор, который показывает, как долго вы можете находиться на солнце. Например, если без солнцезащитных средств ваша кожа обычно краснеет через 5 минут пребывания на пляже, то при использовании средства с SPF 10 вы можете не обгорать до 50 минут.

Уровни SPF-защиты

- ✓ SPF 10–20 — высокий (95 % UV).
- ✓ SPF 20–30 — интенсивный (97 % UV).
- ✓ SPF 50 — суперинтенсивный (99.5 % UV).

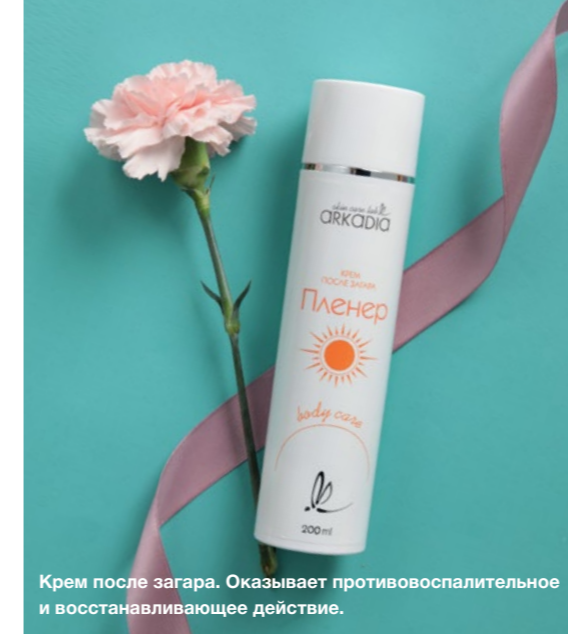
Эти цифры весьма условны. Зачем же тогда нужны SPF 50 или даже SPF 60? Получается, что в средстве либо отсутствует заявленное количество фильтра, или же его высокое содержание наносит больший вред коже, чем UV-излучение! Да, к сожалению, совершенно безобидных солнцезащитных фильтров не существует.

Проверьте, не содержат ли ваши

средства устаревших или опасных UV-фильтров:

- **Бензофенон-3 и -4** негативно влияют на эндокринную систему человека, а попадая в воду, пагубно сказываются на флоре и фауне морских побережий.
- **Парааминобензойная кислота (РАВА)** — эффективный фильтр, но обладает канцерогенным действием и вызывает фотодерматиты.
- **Окткрилен и авобензон** считаются уже устаревшими, поскольку они быстро разрушаются и часто провоцируют аллергические реакции.

Сейчас появились более современные и фотостабильные фильтры, к примеру, **бисокстризол** и **октилметоксицицинамат**. Благодаря рассеи-



Крем после загара. Оказывает противовоспалительное и восстанавливающее действие.

ванию и отражению световых лучей во всем спектре UVA и UVB излучения, они обеспечивают полную защиту кожи и способствуют профилактике фотостарения.

Несколько полезных советов

В весенне-летний период, в будние дни, клиентам со здоровой кожей я рекомендую использовать средства со средней степенью защиты (SPF 4–15). Если вы отправляетесь на улицу — используйте средства высокой защиты (SPF 25–30). А вот людям, которым солнечные лучи полностью противопоказаны, в летний период интенсивная защита нужна постоянно. Таким клиентам я рекомендую использовать средства с SPF 25–30 ежедневно.

1) Выбирайте средства, которые содержат разные SPF. В таком случае процент ввода каждого из них будет невысок, что минимизирует возможные побочные эффекты.

2) Выбирайте солнцезащитные средства, в составе которых присутствуют антиоксиданты (не менее двух). Это могут быть витамины С и Е, экстракт зеленого чая и гинкго билоба и другие.

3) Избегайте средств с химическими фильтрами из списка выше — с низкой эффективностью и серьезными побочными эффектами.

4) Держите руку на пульсе. Как физические, так и химические фильтры, считающиеся относительно безопасными сегодня, завтра могут быть объявлены «неблагонадежными»,

КАК ВЫБРАТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНОЕ СРЕДСТВО, ПОДХОДЯЩЕЕ ИМЕННО ВАМ?

Конечно, разные степени защиты существуют не зря, но выбирать нужно средства не с максимальным, а с оптимальным именно для вас SPF.

Для этого нужно учитывать сразу несколько факторов:

1. ВАШ ВОЗРАСТ

Молодая и зрелая кожа до 30–35 лет защищается от солнца гораздо лучше, чем более возрастная. Так что с возрастом защиту нужно усилить.

2. ОБРАЗ ЖИЗНИ

Одно дело, если весь день вы проводите в помещении, и совсем другое, если вы молодая мама и целыми днями гуляете с коляской.

3. ИНДЕКС УЛЬТРАФИОЛЕТА В ВАШЕМ РЕГИОНЕ

Для этого используйте сайт nesgori.ru, где все понятно и доступно.

4. СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ФОТОТИП

ВЫБИРАЙТЕ

солнцезащитные средства, в составе которых присутствуют **АНТИОКСИДАНТЫ**. Это могут быть витамины С и Е, экстракт зеленого чая и **ГИНКГО БИЛОБА**



Солнцезащитный крем SPF 30, полноразмерный и mini. 98 % защиты от UVB- и UVA-излучения.

потому что ученые обнаружат отдаленные побочные эффекты.

5) Воспользуйтесь советами профессионального консультанта, который подберет для вас оптимальный вариант защитного средства.

Наслаждайтесь солнышком безопасно!



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

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРОЕКТ
REVITAL



ДО БОТУЛИНОТЕРАПИИ



ПОСЛЕ БОТУЛИНОТЕРАПИИ

Результат процедуры ботулинотерапии — красивое и более свежее лицо без видимых следов мимических морщин, возможность почувствовать себя намного привлекательнее и счастливее. Не стоит опасаться, что после процедуры ваше лицо станет похожим на застывшую маску, с него исчезнут эмоции, и вы не сможете широко и открыто улыбаться. Доверившись грамотному, опытному специалисту в проверенной клинике, можно практически без побочных реакций получить замечательный омолаживающий эффект.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

НЕ СТЕСНЯЙСЯ СВОИХ ЧУВСТВ,
ПОЗВОЛЬ СЕБЕ ЛЮБЫЕ ЭМОЦИИ!

Акция
«Стираем морщины»!

С 1 апреля по 31 мая
на процедуры
ботулинотерапии
действует
скидка до

25%



📍 пр. Фрунзе, 88
☎ 22-50-44
🌐 revitaltomsk.ru
📷 [revitaltomsk](https://www.instagram.com/revitaltomsk)



ДО



ДО



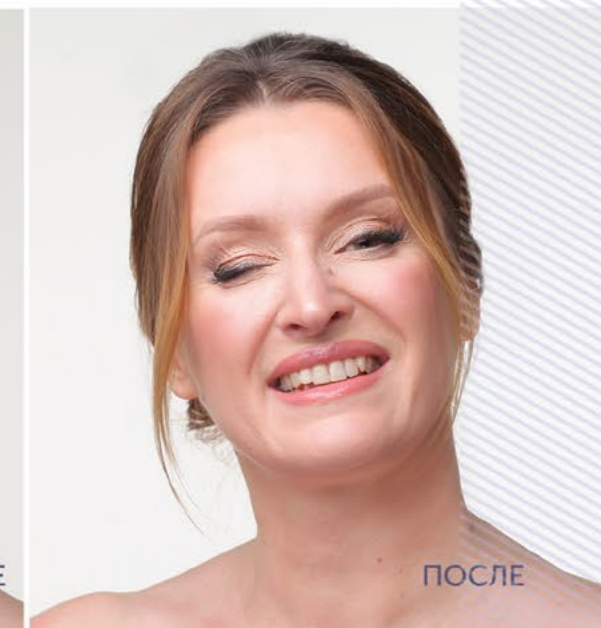
ДО



ПОСЛЕ



ПОСЛЕ



ПОСЛЕ



Чистая органика

С тех пор как были изобретены химические консерванты, о приготовлении мыла вручную практически забыли. И напрасно! Ведь такой продукт не содержит химических добавок и создается на основе жирных кислот, глицерина, а также масел и экстрактов растений. Вот почему компания «Территория тайги» обратилась к традициям мыловарения!



НАТУРАЛЬНО И ПРАКТИЧНО

Новое направление компании включает создание экокосметики для ухода за лицом и телом — натурального мыла, твердых шампуней и экомочалок. Однако это не всё! Настоящий бестселлер — мыло ручной работы «Бережная хозяйка», которое сможет заменить и стиральный порошок, и гель для мытья посуды. Отличная альтернатива современным моющим средствам и при этом совершенно безопасная! Продукт имеет натуральный состав — омыленное масло кокоса и пищевая сода, обладает высокими чистящими свойствами и совершенно не сушит кожу.



КОСМЕТИКА

от «Территории тайги» — это **ЯРКОЕ СОЧЕТАНИЕ** самых полезных ингредиентов и сеанс **АРОМАТЕРАПИИ** в **ОДНОМ СРЕДСТВЕ...**

ПОЛЕЗНО И ЭСТЕТИЧНО

Косметика от «Территории тайги» — это яркое сочетание самых полезных ингредиентов и сеанс ароматерапии в одном средстве. Только мыла ручной работы в ассортименте насчитывается 8 видов. А какие манящие у них названия! «Лесная малина», «Леденящий кедр», «Хвойное СПА», «Горный ветер», «Оливковое с таежным медом». Есть и мягкое мыло на козьем молоке, которое подойдет и для нежной детской кожи. Сваренное с нуля, оно отлично увлажняет кожу и снимает воспаление.

Еще один уникальный продукт — массажное мыло с люфой — мочалкой из волокнистой массы особого сорта тыков. Это полностью натуральное и экологичное средство гигиены, которое не вызывает аллергии. Люфа бережно, но тщательно очищает поры и поверхность кожи, обновляя и омолаживая ее

без агрессивного воздействия. В линейке представлены средства для любых типов кожи, в том числе и чувствительной, с содержанием разных видов глины и благородных масел.

Тем, кто предпочитает более традиционный способ очищения, подойдет мыло-мочалка на льняной основе с легким эффектом массажа. Разнообразие ухаживающих и питательных компонентов, среди которых розовая гималайская соль, можжевельное, пихтовое и кедровое масло и кедровая живица, мед и масло облепихи придает коже здоровый вид, упругость и эластичность.

Настоящий мастхэв для любителей экологичных средств ухода за кожей головы — твердые шампуни ручной работы. Это органическое косметическое средство для бережного очищения волос, достойная замена современным шампуням! Средства содержат целый спектр натуральных ингредиентов — эфирные

В твердых шампунях совсем нет воды, поэтому путешествуя самолетом, вы смело можете провозить их в ручной клади! В ассортимент вы найдете шампуни с лавандой или апельсином, которые можно использовать для чувствительной кожи головы, а также хвойный и дегтярный.



масла, витамин Е, настои лекарственных трав. А еще они очень экономичные и удобные. За счет небольшого размера такой шампунь не занимает много места. Идеальный вариант для путешествий, когда свободное пространство в чемодане на вес золота. Но главное — нет страха, что он прольется.



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

ВОССТАНОВЛЕНИЕ
МОЛОДОГО ЛИЦА

ANTI-AGE
ТЕХНОЛОГИИ
ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

Ирина Владимировна Хохлова —
дипломированный врач антивозрастной
медицины Евросоюза, реконструктивный
косметолог, член WOSIAM, RUSIAM,
Всемирной ассоциации Anti-Aging медицины

БЕЗУПРЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

Лицензия Иг-ЛО-70-01-001662 от 24.09.2015 г.

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

EXPRESS-ПРОГРАММЫ
СНИЖЕНИЯ ВЕСА И
КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

- РЕАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ EXPRESS: минус 10 кг и уменьшение объемов до 4-х размеров за 20 дней.
- Эксклюзивная программа коррекции фигуры Express активизирует процессы сгорания жиров, повышает упругость кожи и тонус мышц, устраняет целлюлит.
- По программе Express вы получаете комплексное сопровождение диетолога и косметолога.



ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ
И НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Искусство перемен

Свое будущее в медицине врач-терапевт Кристина Могильная никогда не связывала с косметологией. Просто однажды она оказалась на приеме у врача-косметолога. Получив от специалиста реальную помощь, она была настолько впечатлена результатами и квалификацией своего доктора, что решила получить дополнительную медицинскую специализацию.



Локация: кафе-кейтеринг DOLCE, @dolce_tsk

По словам Кристины, врач, который помог ей решить определенные проблемы с внешностью, так ее вдохновил, что она сначала окончила ординатуру по дерматовенерологии и после этого прошла профессиональную переподготовку по косметологии.

— Кристина, где ведете прием и какие услуги оказываете пациентам?

— Я работаю в клинике Med'L. Специализируюсь на инъекционной и аппаратной косметологии, уходовых процедурах, удалении новообразований. Я универсальный доктор. Мое первое терапевтическое образование и постоянное повышение квалификации по превентивной медицине дает мне уникальную возможность подходить к работе с внешностью людей только комплексно. Если ко мне на консультацию придет женщина, например, с пигментацией, мы вместе разберем причину возникновения данной проблемы, выявим внутренние дефициты витаминов и микроэлементов путем сдачи анализов. Я отправляю ее при необходимости на консультации к узким специалистам. У меня есть «свой» доктора, с которыми мы работаем в тандеме. Считаю, будущее медицины и состоит в таких коллаборациях докторов. Именно для этого

сейчас мы разрабатываем новую услугу в клинике — смарт-консультацию. Врач эстетической медицины должен интересоваться здоровьем пациента: знать его образ жизни и сопутствующие заболевания.

— Но ведь наверняка при желании можно найти того, кто не откажется «подколоть»?

— Соглашусь, что сейчас индустрия красоты развита сильно и косметологами себя называют все подряд. Даже у нас в Томске можно заплатить определенную сумму и пройти так называемое «обучение», чтобы колоть любые филлеры и ботулотоксины. Я училась в университете почти 10 лет. У меня 6 лет основного образования на лечебном факультете, интернатура, 2 года ординатуры, цикл по косметологии, я продолжаю постоянно учиться, процесс обучения для меня длится практически non-stop. Я отлично понимаю, что у девочки в 20-22 года, которая, жалуясь на появление носогубки, просит поставить ей филлеры, проблема может крыться совсем в другом. Всегда спрашиваю, готов ли па-

циент услышать то, что вижу я? И если он соглашается, объясняю, что работать надо с внутренним состоянием. Хороший доктор читает пациента по лицу, на котором отражается практически все — недостаток сна, нарушения цикла или обмена веществ, недостаток витаминов и микроэлементов. И мы обоюдно приходим к тому, что нужно решать вопросы со здоровьем, корректировать дефициты и т. д. Чтобы филлеры при контурной пластике стояли хорошо, нам надо отыскать первоисточник появления морщин или отеков под глазами.

— Как вы относитесь к возвращению тренда на натуральность?

— Я придерживаюсь только индивидуального подхода к каждому. При этом у меня нет пациентов, у которых следы вмешательства косметолога явно заметны на лице. Их и не будет. И в отношении себя я поступаю точно так же: несмотря на то, что я проводила себе процедуры контурной пластики, никто никогда об этом не узнает. (Улыбается.) Для меня намного важнее качество кожи. Если девушка с акне вместо его лечения попросит увеличить ей губы, она так и уйдет от меня без филлера в губах, но, возможно, с расписанной терапией акне. Веяния моды и так диктуют нам тренды на естественность. Сейчас популярны инъекционные техники по принципу «babyface» — минимальные дозы ботулотоксинов, филлеров, основная цель не изменить лицо, а гармонизировать его.



DR.MOGILNAJA

Тел. 8-923-444-06-28, @dr.mogilnaja

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

РЕСНИЦЫ В ВИДЕ СТРЕЛКИ

— отличный вариант для их поклонниц и тех, кто хочет сэкономить время на макияж. Их можно сделать более аккуратными или более насыщенными с помощью объема. Не рекомендуются тем, у кого внешний уголок глаза опущен вниз. Смотрятся очень эффектно в изгибе L.



РЕСНИЦЫ ОМБРЕ

— это стильный акцент, способный добавить яркости образу. Чем больше объем, тем ярче эффект, напоминающий подводку. Взгляд становится привлекательным и даже соблазнительным. Подбирается исходя из цвета глаз, волос и оттенка кожи. Не рекомендуется тем, кто соблюдает деловой дресс-код.



РЕСНИЦЫ С МОКРЫМ ЭФФЕКТОМ

оценят любительницы всего нового и оригинального, но не те, кто привыкли к пышным ресницам. В моде натуральность, и многие девушки устали от «идеальности» и «правильности». Именно небрежные, мокрые ресницы сейчас становятся крутым трендом. Не подойдут для редких и коротких ресниц.



НАРАЩИВАНИЕ НИЖНИХ РЕСНИЦ

дополняет образ, делает его более законченным. Способно скорректировать форму глаз и убрать некоторые недостатки. Не нужно подкрашивать ресницы тушью и переживать из-за того, что она осыплется. Не рекомендуется тем, у кого ресницы цепляются между собой.



РЕСНИЦЫ КОРИЧНЕВЫХ ОТТЕНКОВ

идеально подходят для светлогокожих блондинок, неплохо смотрятся на девушках со светлой кожей и темными волосами и не рекомендуются смуглым брюнеткам. Коричневый придает взгляду мягкость, бархатистость, оригинальность. Чем больше объем, тем насыщеннее будет цвет.



Пр. Кирова, 23 | тел. +7-923-409-43-99 | @way_lashes





Энергия прекрасного

Роскошный макияж — лучшее средство от хандры, а секрет аккуратных ровных стрелок — в хорошей музыке, задающей нужное настроение, капельке любимых духов и вкусняшках на туалетном столике.

Такой рецепт неотразимой внешности дает Ангелина Сотник, косметолог-эстетист по образованию и визажист по призванию. Эта энергичная брюнетка буквально генерирует красоту вокруг себя. Она увлекается психологией, пишет стихи, рисует и ведет блог в инстаграм, в котором щедро делится с подписчиками всегда актуальными лайфхаками по макияжу и разборами уходовых и декоративных продуктов с позиции как косметолога, так и мастера мейкапа.

Она умеет рассказать о сложном простым и понятным языком, приправленным щепоткой тонкого юмора, доступно объяснить, что правильный уход за собой — это не погоня за самыми растиражированными продуктами и их бездумное потребление (даже в том случае, если их хвалит самый популярный в мире визажист). Прежде чем использовать — изучи и посмотри, как это делать правильно.

— Красота и энергетика женщины могут свернуть горы! — уверена Ангелина. Но ни один созданный образ не заиграет без главной «триады»: косметологии (уход), психологии, эстетики (макияж). Именно над этими тремя «ингредиентами» я и работаю — и в рамках блога, и индивидуально со своими клиентками. Часто замечаю в своей работе с девушками, что даже из самой скромной и застенчивой можно сделать уверенную в себе красотку. Ей становится свободно и комфортно, а это для меня самое важное!

Ангелина Сотник,

визажист, косметолог-эстетист

@angelina_sotnik

angelinasotnik



«Главное, что я посоветовала бы девушкам — даже при самом неудачном опыте не опускать руки и подбирать косметику, исходя из собственных предпочтений, финансовой возможности и функциональности покупаемого средства».



СОЛЕРНО

**Wellness club «Солерно» —
ваш фитнес в центре города!**



**ВЫИГРАЙ ПРИЗ —
свое
идеальное
ТЕЛО**

пер. 1905 г., 8/1, тел. 51-70-01
www.solerno.ru solernotomsk

Доктор Сергей Михайлович Бубновский попал в серьезную аварию, когда ему было всего 22 года. Желая восстановиться после тяжелой травмы, он опробовал на себе различные классические методы реабилитации и у нас в России, и за рубежом. Постепенно он пришел к созданию уникального метода лечения движением, при помощи которого практически полностью смог восстановить себя.



ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

Сегодня его авторская система восстановления здоровья применяется в 150 центрах всего мира. О ее особенностях рассказывает Любовь Хасанова, врач по лечебной физкультуре, кинезиотерапевт томского Центра доктора Бубновского

— Методика С. М. Бубновского уникальна тем, что мы можем лечить болевые синдромы опорно-двигательного аппарата без медикаментов. Речь идет о болях в спине вследствие таких заболеваний как остеохондрозы позвоночника, грыжи, протрузии, состояния после травм, заболевания суставов, артрозов, артритов. Люди приходят к нам в поисках альтернативных методов лечения. И мы объясняем, что здесь они лечат себя сами. Все зависит от их желания и силы воли — двигаться за них мы не сможем. Да, мы направляем человека, даем рекомендации, курируем, но все равно результат зависит в первую очередь от способностей и стараний самого пациента.

Правильное движение

По канонам классической медицины лечебная физкультура на стадии обострения противопоказана — и это действительно так. Мы работаем по другому

принципу: правильное движение лечит, неправильное калечит. Использование специальных тренажеров позволяет создать так называемый эффект декомпрессии. Основная фишка методики Бубновского — разгрузка костно-связочного суставного аппарата на фоне максимальной работы мышц. То есть если без этой разгрузки мышцу заставлять работать, то можем усугубить ситуацию, усилить болевой синдром. А создание режима декомпрессии, защита непосредственно самих костных структур, позволяют работать с пациентами в острый болевой период. Обычно считается что начинать занятия нужно без тренажеров, у нас же все наоборот.

Каждый пациент занимается по индивидуальной программе, хотя инструктор одновременно курирует несколько человек в общем зале, у каждого из которых свои задачи и свои упражнения. Мы не обещаем полностью излечить остеохондрозы, артрозы и прочие заболевания. Мы лишь улучшаем функционал с обязательным условием: для сохранения результата и его закрепления нужны регулярные занятия. Минимизировалась проблема — и пациент может выполнять упражнения в условиях обычных тренажерных залов, в домашних условиях, оставаясь под нашим наблюдением.

ОЛЬГА КРАСНОРЯДЦЕВА,
завкафедрой общей педагогической

психологии ТГУ, доктор
психологических наук, профессор.
В этом году переходит в
социальную группу 65+.

— В Центр доктора Бубновского семь с половиной лет назад меня привели проблемы, которые возникли со здоровьем — позвоночные грыжи, полное обрушение тазобедренных суставов. То, что я знала про подход доктора Бубновского и кинезиотерапию, совпадало с моим представлением о том, как человек должен над собой трудиться. Поскольку ситуация у меня была очень тяжелая, два года мы серьезно готовили ноги к операции. Практически сразу после операции я снова вернулась в Центр, так как убедилась, что ежедневные занятия дают свои результаты. На мой взгляд, Центр доктора Бубновского в Томске — один из лучших. По подходу, по тому, как организуется взаимодействие с пациентами, как идет планомерная подготовка к операции и реабилитации. Поэтому я всецело за то, чтобы делать выбор в сторону вложений в себя и свое здоровье.

 **ЦЕНТР ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**

Г. Томск, пр. Фрунзе, 92 г,
тел. 905-906

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

HOME &Design*

В СЕРДЦЕ ТОСКАНЫ

Средневековой деревне Castelfalfi в самом сердце Тосканы более 800 лет! Она была бережно восстановлена, и сейчас на ее месте раскинулся курорт Toscana Resort Castelfalfi, общая площадь которого — 1100 гектаров. К услугам гостей — отдельные номера, виллы и апартаменты, магазины, спа-центр и самое большое поле для гольфа в Тоскане. А также тысячелетние оливковые рощи, собственные виноградники и обширные возможности для активного отдыха — от конных и велосипедных прогулок до знаменитой охоты за трюфелями.



* -РАЗВЛЕЧЕНИЯ-

Вселенная Челестино

Фрагмент
интерьера Palazzo
Avino, Равелло,
побережье
Амальфи, Италия

Мир дизайна не испытывает недостатка в звездных именах, но столь яркие звезды, как итальянка Кристина Челестино, зажигаются на его небосводе не так уж часто.

*Подготовила: Вика Маркова
Фото: Davide Lovatti,
Chiara Cadeddu, Helenio Barbeta,
Mattia Balsamini*



Архитектурные элементы Palazzo Avino Челестино подчеркнула цветом и зарифмовала с капсульной коллекцией мебели



ВДОХНОВЛЯЯСЬ МОДОЙ И ПРИРОДОЙ, Челестино широко использует В СВОЕМ ДИЗАЙНЕ ОРНАМЕНТЫ и текстурные МАТЕРИАЛЫ.

Сегодня Кристина Челестино (Cristina Celestino) – невероятно востребованный дизайнер с большим пулом клиентов от производителей ковров и керамической плитки до модных марок и мебели. В поисках свежего взгляда на свою продукцию бренды обращаются к дизайнеру за ее уникальным стилем.

Челестино переосмысливает стилистические коды именитых компаний, храня верность своему языку. Ее палитра красочная, но пастельная. В ее интерьерах практически всегда есть игра с формами, текстурами, цветами и различными вариантами отделки. Приставка «ретро», которая часто используется в описаниях проектов Челестино, связана с особым отношением дизайнера к прошлому, как к неотъемлемой части будущего, необходимой для формирования воспоминаний и повествования. Она убеждена, что хороший дизайн-проект должен сочетать в себе традиции и современные веяния.

Уроженка Порденоне, Кристина получила архитектурное образование в Венецианском университете IUAV и до переезда в Милан в 2009 году успела поработать как архитектор в различных бюро Флоренции и Рима. Путь от больших форм к интерьерам и предметному дизайну был пройден экстерном. Все началось со страстного коллекционирования итальянской классики 1950-70-х годов и с миланского воздуха, в котором дизайн заменяет кислород. Поводом для переезда послужила работа в известной миланской мебельной компании Sawaya & Moroni, где она провела два года, но



Коллекция стульев Frisée, дизайн Cristina Celestino для Billiani, 2020

главные свои университеты в дизайне, по признанию Кристины, она прошла по каталогам аукционов, монографиям любимых дизайнеров и архитекторов, собирая по крупицам собственную коллекцию на барахолках, в Интернете и на аукционах. Среди кумиров Челестино – Ле Корбюзье и Карло Скарпа, Этторе Соттсасс и Джино Сарфатти, а любимый предмет в личном собрании – светильник Chiara (1969) дизайна Марио Беллини для Flos. Историю итальянского дизайна она воспринимает как богатое наследие и неиссякаемый источник вдохновения. А в отсутствии у себя академического образования в области дизайна видит исключительно положительные стороны – свободу в игре с разными референсами. Профессия архитектора дает Кристине чувство меры и способность выстраивать любой проект от общего к частному, думая в первую очередь о создании атмосферы и пространстве, а потом уже о предметах его наполняющих.

В 2011-м Кристина основала студию Attico Design, чтобы проектировать и изготавливать мебель для своих интерьеров. Благодаря этому факту, участие в 2012 году в выставке-

Ковровое покрытие из коллекции Nebula, дизайн Cristina Celestino для Besana Carpet Lab, 2019. Свет – для Esperia



Столик из коллекции Caryllon, дизайн Cristina Celestino для GTV, 2018

спутнике молодых дизайнеров на Миланском мебельном салоне дало карьере Челестино-предметному дизайнеру мощный старт. Все полученные во время Salone Satellite заказы от галерей и магазинов, включая парижский Le Bon Marché, были выполнены, и Кристину Челестино заметили СМИ. Следующим знаковым событием стала коллаборация с Fendi для ярмарки коллекционного дизайна Design Miami/ 2016. Проект назывался Harry Room и представлял собой VIP-лаунж, для которого Челестино спроектировала коллекцию в лучших традициях гламура 1950-х, состоящую из 12 предметов. С тех пор о стиле Кристины Челестино заговорили, используя эпитеты женственный, изысканный, ироничный, максималистский, а ее известность вышла за пределы Италии и Европы на мировую орбиту.

Представление об авторском почерке Челестино дает Palazzo Avino, пятизвездочный бутик-отель в Равелло на побережье Амальфи, открывшийся в прошлом году после редизайна в палатце 12 столетия. Расположенный на крутых мощеных улочках, отель похож на розовый мираж среди оливковых и цитрусовых деревьев. Как всегда в таких случаях, проект начался с исследования местности,



Ванная комната в одном из номеров отеля Palazzo Avino в Равелло



ПЕЧЬ ПРЕМЬЕРА РУСА С ЗАКРЫТОЙ КАМЕНКОЙ

- Большая теплоаккумулирующая способность электропечи за счет солидного объема камня и его высокой температуры.
- Длительное увлажнение воздуха в парилке.
- Возможность продолжительно эксплуатировать печь в любом режиме: для аккумуляции тепла и для парообразования.

ПЕЧЬ ПРЕМЬЕРА С ГИМАЛАЙСКОЙ СОЛЬЮ В СОСТАВЕ ОБЛИЦОВКИ

- Гималайская соль содержит более 80 природных материалов, благотворно влияет на органы дыхания, нервную и иммунную системы.
- В парной испарение полезных микроэлементов и выделение ионов из минералов гималайской соли становится максимально активным и полезным для организма.
- Солевые блоки и плиты выдерживают температуру до 500 °С и высокую влажность.

ПЕЧЬ ПАРИЖАР ПАРОТЕРМАЛЬНАЯ

- Создает в парной особый микроклимат за счет возможности регулирования режимов влажности (русская баня, хаммам, сауна).
- Простая и надежная механическая система подачи и регулирования уровня воды.
- Автономно нагревающаяся и закрывающаяся дверями теплоизолированная емкость для камней.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПЕЧИ ДЛЯ БАНИ И САУНЫ

Г. ТОМСК,
УЛ. УСОВА, 37

Печной Дом
pechihouse.ru

+7-952-181-02-04
+7-952-880-88-99



ОБЛИВНОЕ УСТРОЙСТВО ЛИВЕНЬ

- Запас воды в 50 литров эффективно позволяет охладить тело после самого интенсивного парения.
- Специальный рассекатель так формирует поток изливающейся воды, чтобы полностью охватить тело человека и охладить его.
- Прилагаемый монтажный комплект позволяет быстро и надежно закрепить обливное устройство на стене.



ВЕНИКОЗАПАРНИК

- Предназначен для качественного запаривания банных лиственных и хвойных веников в атмосфере насыщенного пара.
- Запаренный таким образом веник содержит массу полезных фитонцидов, эфирных масел и других полезных микроэлементов, становится мягким, легким, и, как говорят парильщики, — «шелковым».
- Сеансы парения с таким веником, несомненно, полезны и приятны.

К ТРЕНДАМ Челестино относится, как к ВИТАЮЩИМ В ВОЗДУХЕ ИДЕЯМ, которые надо уловить и добавить ЧТО-ТО СВОЕ, что само по себе может ПРЕВРАТИТЬСЯ в модную тенденцию.



Фрагмент интерьера Palazzo Avino

Коллекция мебели и текстиля для Maison Matisse

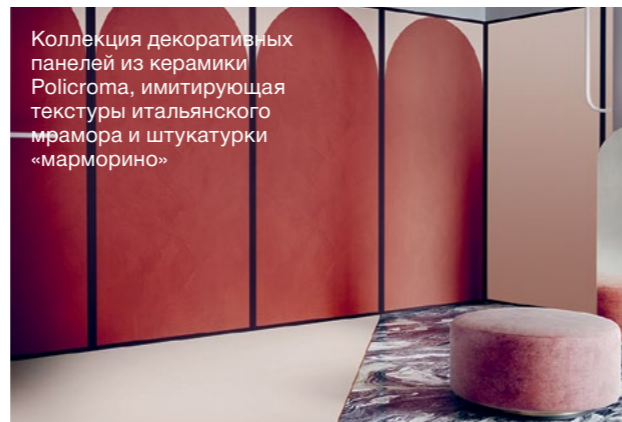


Обои Été Indien и кресло Colette, дизайн Cristina Celestino для Maison Matisse, 2020



ее архитектуры и истории. В основе концепции, по словам Челестино, лежат чудеса итальянских садов и одиссея забытых легенд Тирренского моря. Отправными точками для интерьерного решения стала, во-первых, рукотворная природа – искусственный рай, который Челестино воссоздала с помощью терракотовой плитки Fornace Brioni по ее дизайну, покрытий из оникса и мрамора от Budri, орнаментального текстиля и ковров SS-tapis. А во-вторых, архитектура самого палаццо с его балюстрадами из терракоты, стрельчатыми арками, порталами и нишами, которые дизайнер подчеркнула цветом и зарифмовала с капсульной коллекцией мебели, созданной по мотивам палаццо. Роскошным декоративным элементам, некоторым предметам старинной мебели и мраморным буазери по замыслу дизайнера противопоставлены предметы лаконичных геометрических форм, чтобы уравновесить прошлое с настоящим и несколько снизить градус сказочности.

На современной интерьерной сцене Челестино нет равных в мастерстве переосмысления стилей прошлого и создания собственного мира грез, который интересно расшифровывать. Ее оммажи – это всегда коды, а не прямые цитаты. Сохраняя яркую индивидуальность и стилистическую идентичность, Кристина Челестино строит свою ретро-футуристическую вселенную, в которой есть место для иронии и оптимизма. И в этом, наверное, кроется секрет ее успешности и оригинальности.



Коллекция декоративных панелей из керамики Poliscroma, имитирующая текстуры итальянского мрамора и штукатурки «мраморино»

В восточном направлении

Бизнесом, связанным с дизайном и пошивом штор, Айза Дамирова, руководитель студии декора «Султан», начала заниматься с 2014 года. Она с детства мечтала быть дизайнером одежды, но после окончания школы все же решила стать экономистом.

— Банковская работа показалась мне скучной и однообразной, и в один момент я решила сменить профессию и заниматься тем, чем хочу сама. Почему остановилась на направлении текстильного декорирования, объяснить легко: я никак не могла оформить окна в своей квартире. То, что хотела я, было очень дорого, а то, что было доступно, было, мягко говоря, ни о чем. Но зато за время поисков я поняла, что индивидуальный пошив штор пользуется высоким спросом.

Так ко мне пришло решение создать уютное место, где можно заказать красивые, качественные шторы по доступным ценам. Наконец-то я смогла делать то, что меня вдохновляет, больше зарабатывать и чувствовать себя свободной. Прошла обучение на дизайнера, через интернет нашла поставщиков и по своему вкусу подобрала не большой, но достойный ассортимент тканей. Начинала одна: сама продавала, шила, развешивала готовые изделия. Место было новым, не раскрученным, но с самого начала оно пользовалось спросом, так что позже мне пришлось набрать штат сотрудников. С первых дней я усвоила важное правило: в работе с клиентами нужно экономить их время и деньги, но при этом не забывать об индивидуальном подходе к заказчику и всегда гарантировать отличное качество изделий.



Образ: @iffa.tomsk
Макияж: @labelle_tomsk

- Изготовление и пошив штор, ламбрекенов, покрывал
- Работа с индивидуальными заказами
- Декорирование офисов, гостиниц, ресторанов
- Демократичная и обоснованная стоимость

Меня часто спрашивают, почему я выбрала такое необычное название — «Султан». Дело в том, что и моего старшего сына зовут Султан, и на творчество меня вдохновляет восточный колорит такой страны, как Турция. Там я закупая ткани, и поэтому в наших работах обязательно присутствует нотка Востока. Постоянно посещаю много текстильных выставок, изучаю европейские материалы и когда вижу роскошный образец ткани, то сразу понимаю, каким будет конечный результат. Сейчас думаю о возможности расширения сети студий «Султан».

Когда я только начинала, клиенты выбирали тяжелые ткани, заказывали в основном классические модели с роскошными ламбрекенами, большим количеством блеска. А сейчас принцип — чем проще, тем лучше. На мой взгляд, красота именно в спокойных, стильных

фактурах, без лишнего сияния и наворотов. Ткани с природными мотивами, текстурами под дерево и камень, с ручной вышивкой, любимой геометрией сейчас очень актуальны для интерьеров различных стилей. Завоевывает популярность в России лен, который хорошо впитывает влагу, пропускает воздух и не электризуется. Люди все чаще предпочитают экологичные и безопасные решения, стремятся к осознанности в потреблении.



Иркутский тр., 61, тел. 977-196,
@studia_dekora_tomsk

ЖАРКИЙ АПРЕЛЬ

Мы решили поторопить наступление весны и объявляем жаркий апрель. В эту рубрику мы пригласили компании, которые, желая порадовать томичей, приготовили для них специальные предложения и акции. Время повысить градус своего настроения и воспользоваться уникальной возможностью от журнала «Дорогое удовольствие» и его партнеров.



К ВЕСНЕ ГОТОВЫ

Новые мегатренды уже готовы к покорению улиц нашего города. Стеганные жилеты и куртки, уютный трикотаж и крутые худи, классическая рубашка и актуальная экокожа... Коллекция EASY COUTURE позволит вам не просто идти в ногу с модой, а стильно и легко опережать ее!



Костюм графит
7900 руб.
Жилет
8500 руб.



Летяны
2500 руб.
Рубашка
4500 руб.
Фартук
3000 руб.



Пальто MIDI
9500 руб.
Костюм Sky
7900 руб.
Сумка дутая
3500 руб.



Назовите кодовое слово
«Дорогое удовольствие»
и получите скидку 10 % на всю коллекцию

ул. А. Беленца, 9/1 (3-й подъезд, 4-й этаж),
☎+7 923 404-23-00, @_easy_couture

Скажем стрессу «СТОП»

Успешные люди, в число которых входят предприниматели и топ-менеджеры, а также спортсмены, нацеленные на высокий результат, по статистике часто страдают от эмоционального напряжения, сильнейшего стресса, депрессивных состояний, профессионального выгорания. Все это в итоге приводит к потере жизненной энергии и нарушениям здоровья, связанным с работой сердечно-сосудистой системы.

Скидка
50%
на курс
«Стоп стресс»



Особенность работы с нейротехнологиями — в использовании гарнитуры, которая способна реагировать на ритмы мозга. Благодаря тому, что в нем образуются устойчивые нейронные связи, человек намного легче и быстрее усваивает новые навыки. В курсе 10 занятий, но при индивидуальной работе количество занятий может увеличиваться.

Помочь в решении таких проблем может нейрофитнес, основанный на методе биологической обратной связи (БОС). О том, почему именно бизнес-аудитории стоит пройти курс «Стоп стресс», рассказывает Юлия Якунина, руководитель томского филиала «Нейромир» Центров развития с применением нейротехнологий.

Чем курс «Стоп стресс» полезен для предпринимателей

✓ Помогает справиться с проблемами ухудшения памяти и внимания, эмоциональной нестабильности, низкой стрессоустойчивости, плохого сна, потери энергии, продуктивности в работе или учебе, неспособности собраться в важные моменты жизни. Снимая перенапряжение нервной системы, сильнейшую нагрузку с мозга, мы помогаем процессам в организме идти более гармонично и правильно, в определенной степени даже улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Люди становятся более спокойными, объективно оценивают реальность, контролируют свои эмоции, в целом эффективнее и реактивнее. Мозг повышается. Перед человеком буквально раскрываются новые горизонты и возможности.

Проявите заботу о своих детях

✓ Отлично подходит для школьников и студентов, которым он помогает снижать уровень стресса перед экзаменами или спортивными соревнованиями.

Молодому поколению наш курс помогает адаптироваться к предстоящим трудностям, учиться управлять своим психоэмоциональным состоянием, избежать огромного количества ошибок из-за стресса. Если человек в раннем возрасте не может контролировать свою психику и эмоции, в итоге через несколько лет он получит полностью расшатанную нервную систему и проблемы со здоровьем.

Результаты прохождения нейрокурса:

- Улучшение своего психологического состояния
- Умение спокойно переносить действия стрессов без вредных всплесков эмоций, влияющих на внимательность (в том числе во время рабочего процесса)
- Снятие эмоциональных зажимов
- Повышение уверенности в себе
- Улучшение качества сна.



пр. Фрунзе, 103 (оф. 801),
тел. 8-963-195-30-07,
@neuromir_tsk,
tomsk.neuromir.ru



Сырные лавки «СТО СЫРОВ»

ГК «Milk&Cheese»



Премиальные российские и элитные европейские... Сырные шедевры, которые волнуют вкусовые рецепторы, вызывают страстное желание их попробовать и в каждом пробуждают истинного гурмана. Мир сыров — это бесконечные открытия.

Эксклюзивно в лавках
«Milk&Cheese», «Соболев сыр»!

Скидка на чеддер 12 месяцев — 30% по промокоду «Дорогое удовольствие» до 30.04.21.
Разве это не повод к нам заглянуть?



ул. Гагарина, 2 а, пр. Кирова, 22
тел. 8-952-153-39-75

@MILK&CHEESE TOMSK



Профессиональная гигиена полости рта



**АЛЕКСАНДРА
ВАДИМОВНА
ПАВЛОВА**

врач стоматолог-терапевт,
профессиональный стаж
более 7 лет

Почему эта процедура обязательна для всех

— Очень часто пациенты стоматолога недоумевают: для чего нужна профессиональная гигиена полости рта и неужели два раза в день чистить зубы с помощью щетки и пасты недостаточно? Отвечая: нет, этого мало.

В домашних условиях невозможно полностью избавиться от зубного налета.

Чем он опасен:

- провоцирует развитие кариеса;
- превращаясь постепенно в камень, вызывает травмировать десны, которые кровоточат и воспаляются;
- камни, лежащие на десне, приводят к образованию пролежней, а те, которые растут под десну, отрывают ее от зуба, разрывая циркулярную связку, что приводит к его выпадению;
- появляется неприятный запах изо рта;
- самый серьезный вред приносят бактерии, содержащиеся в налете, — большие «любители»

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

МИНУС

Два размера

MICROWAVE (жиротоп) — топовая процедура для коррекции контуров тела. Специальные микроволны, воздействуя избирательно, уменьшают локализованные жировые отложения безопасным, эффективным и неинвазивным способом.

Преимущества процедуры:

- Без боли
- Без стресса для организма
- Без операции
- Результат заметен уже после первой процедуры
- Омолаживающий эффект

С 1 по 30 апреля
назовите кодовую фразу
«Дорогое удовольствие»
в студии студии «Арт Деко»
и получите скидку 30%
на процедуру Microwave.

атаковать сердце, печень и почки. Это приводит к появлению хронических заболеваний внутренних органов.

Профессиональная гигиена полости рта, но и оздоровлению не только полости рта, но и всего организма в целом.

Как часто делать

Профессиональную гигиену нужно делать в среднем раз в полгода—год. При склонности к образованию камней и заболеваниях десен — раз в 3—4 месяца.

Как осуществляется процедура

Пациент полощет рот антисептическим раствором, затем циркулярной щеткой с абразивной пастой врач удаляет мягкий зубной налет. Следующий этап — ультразвуковая чистка зубов скалером, затем аппаратом AirFlow. При помощи штрипсов гигиенист проходит труднодоступные участки контактных поверхностей зубов, в завершение обрабатывает поверхности зубов специальными полировочными пастами.

Нужно ли обезболивание?

Обезболивание как таковое не используется.

Иногда применяются гели и спреи для обезболивания.

ЖАРКИЙ АПРЕЛЬ

Скидка
25%
на комплексную
гигиену полости
рта*

ния слизистой. Анестезия не всегда уместна, риск должен быть оправдан.

Есть ли противопоказания?

Ультразвуковая чистка зубов противопоказана на ранних сроках беременности.

Уход после процедуры

- Исключение красящих продуктов и напитков в течение суток (крепкий кофе и чай, морковный и свекольный соки, газированные напитки, черный виноград и т. д.). Использование зубной нити и ополаскивателей для полости рта после каждого приема пищи.
- Замена зубной щетки на новую. В принципе это нужно делать каждые 2—3 месяца.
- Контрольный осмотр через 6 месяцев.
- При необходимости — консультация стоматолога-терапевта, стоматолога-хирурга, стоматолога-ортопеда, стоматолога-ортодонта.

*3 450 руб. вместо 4 600 руб.



Идеал
Стоматологическая
Клиника

Стоматология «Идеал»,
пр. Ленина, 94, тел. 511-685,
ideal70.ru



Арт Деко
СТУДИЯ СТИЛЯ
Студия стиля «Арт Деко»,
ул. Косарева, 33, тел. 56-50-56
8-958-854-98-04
@artdeko_salon

Весеннее преображение

В чем секрет естественной красоты, которая не подвластна возрасту? Как, несмотря на свои годы, выглядеть красиво и естественно, чтобы только вы и ваши косметологи знали секрет привлекательности? В течение 17 лет именно эту задачу каждый день пациентки ставят перед специалистами медицинского центра «Доктор Борменталь». И каждый раз врачи справляются с ней на отлично. Две уникальные процедуры помогут остановить время и надолго сохранить красоту и молодость вашей кожи.



РЕЗУЛЬТАТЫ:

- лифтинг-эффект,
- упругая и плотная кожа,
- более четкий овал лица,
- устранение обвисаний,
- менее выраженная носогубная складка,
- уменьшение морщин.

RF-лифтинг

Это инновационный метод подтяжки и омоложения лица. В основе процедуры воздействие радиочастотных волн на дермальный слой. Вследствие этого коллагеновые волокна становятся упругими и эластичными, активизируются многочисленные обменные процессы, начинает выработываться эластин. В результате формируется основа нового здорового каркаса, который успешно поддерживает кожу, возвращает ей красивый, молодой вид.

Курс составляет 4—8 процедур.

Карбоновая пилинг-система

Ваш SOS-помощник. Всесезонная антивозрастная процедура, не имеющая аналогов, благодаря уникальному сочетанию АНА-кислот, сорбентов и пептидов. Активированный уголь очищает загрязнения разной степени и поглощает излишки кожного сала глубоко в порах. Феруловая, миндальная и молочная кислоты, обладающие противовоспалительным, регенерирующим, отбеливающим эффектом, способны восстанавливать структуру кожного покрова. Биометический полипептид дает длительный мощный эффект лифтинга и омоложения.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЭТИХ ПРОЦЕДУР:

- эффект виден сразу после процедуры,
- могут проводиться в любое время года,
- не требуют реабилитационного периода.



ул. Карла Маркса, 13, тел. 90-60-90,
tomsk.doctorbormental.ru, [bormental.tomsk](https://www.instagram.com/bormental.tomsk)
[@kosmetologiya.tomsk](https://www.instagram.com/kosmetologiya.tomsk)



РЕЗУЛЬТАТЫ:

- интенсивный лифтинг,
- уменьшение поверхностных морщин,
- осветление пигментных пятен,
- сужение пор и улучшение текстуры кожи,
- значительное укрепление овала лица.

Центр «Доктор Борменталь» объявляет весеннюю акцию.

Скажите кодовое слово

«Дорогое удовольствие» и получите скидку 30 % на обе процедуры до конца апреля!

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

30% SALE

На ВСЁ*

1. Запишись на любую услугу
2. Скажи, что ты узнал об акции из журнала «Дорогое удовольствие»
3. Получи заветную скидку

*Акция действует до 30 апреля 2021 г.

DAILY BEAUTY

пр. Фрунзе, 86, тел.: +7 (3822) 34-30-02, +7 (983) 234-30-02, +7 (999) 888-00-22

[Instagram](https://www.instagram.com/dailybeauty.tomsk) dailybeauty.tomsk

Записаться прямо сейчас в WhatsApp



ДЕТСКАЯ КОМНАТА
С НЯНЕЙ — БЕСПЛАТНО
ДЛЯ КЛИЕНТОВ
САЛОНА!

Мы в ответе за нейросети

Кругом обман! Появившееся в прошлом году видео Барака Обамы, охарактеризовавшего своего преемника на посту президента США Дональда Трампа в довольно грубых выражениях, наделало шума в сети. Однако оказалось, что ничего такого Обама не говорил, да и был это вовсе не экс-обитатель Белого дома, а обычная (на самом деле очень даже высокотехнологичная) «обманка» — дипфейк.

Текст: Мария Новикова



откровенных роликов с якобы участием актрис Галь Гадот, Скарлетт Йоханссон и Мэйси Уильямс, но и самой программы на основе нейросетей, позволяющей практически любому желающему создать подобные фейки.

Цитируя известный мем, нейросети сегодня уже не только «пишут лучше Гришковца» и легко копируют стилистику известных поэтов. Они записывают музыкальные альбомы, рисуют картины в любом художественном стиле, оживляют портреты и генерируют человеческую речь, помогают управлять беспилотными автомобилями и предсказывают пандемию коронавируса. А еще порождают людей-аватаров вроде инстаблогера Лил Микелы, которых нам никогда не встретить в реальности.

Кажется, что будущее, в котором машины, нафаршированные интеллектуальной начинкой, живут своей увлекательной жизнью — уже здесь, на пороге. И всё бы ничего, но принципы, по которым существует этот захватываю-

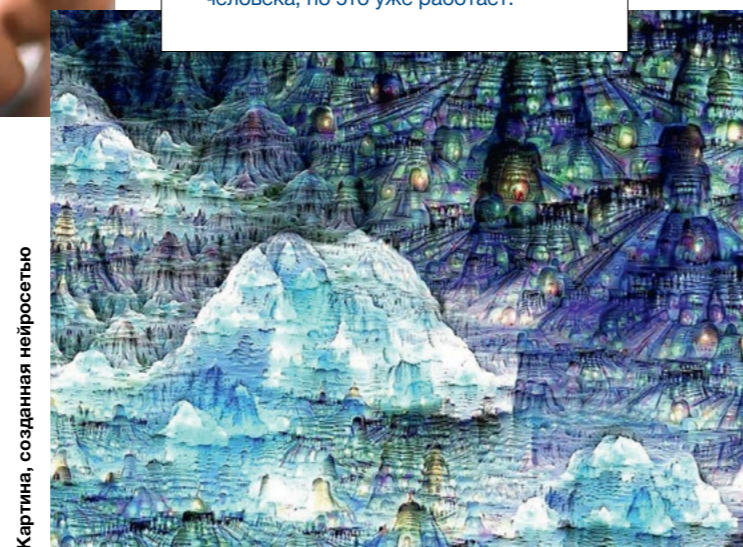
В 2019 году лингвист Максим Ильяхов протестировал работу нейросети Talk to Transformer, которая создает полноценный текст на основе одной фразы, введенной человеком. Результаты настораживают, ведь, по словам Ильяхова, этот текст уже лучше, чем кое-что, что пишут в инсте. Сырая технология, нулевое участие человека, но это уже работает.

Следите за ручками: с помощью специальной программы «Fakeapp», графического редактора и голоса актера

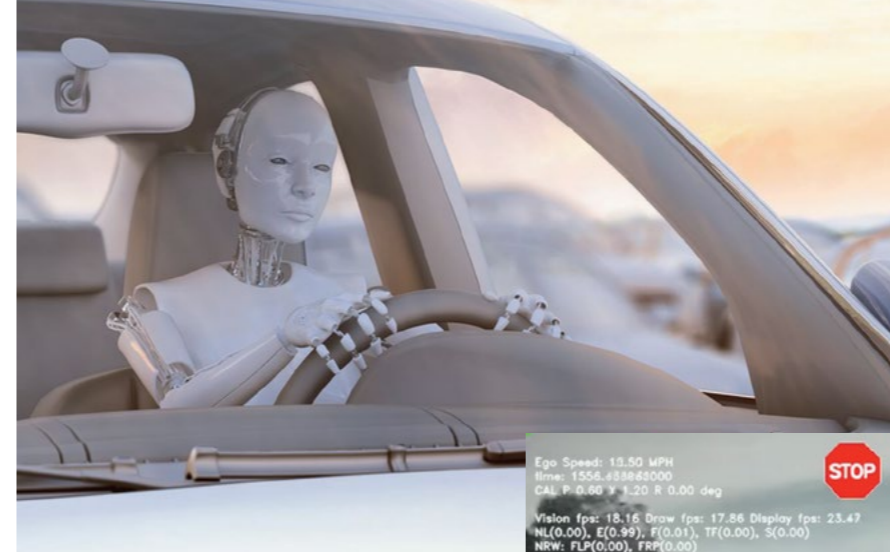
Джордана Пила был создан виртуальный клон, не отличимый от настоящего человека. По словам создателей, этой фальсификацией им хотелось показать, как могут

выглядеть фейкньюс будущего, и напомнить пользователям о необходимости критично относиться к информации из интернета (о чем сам «Обама» и говорит в ролике). Очень своевременно, не так ли?

Такая настороженность вполне обоснована, ведь подобная «шалость» выглядит даже невинной на фоне скандала 2017 года с публикацией на сайте Reddit не только

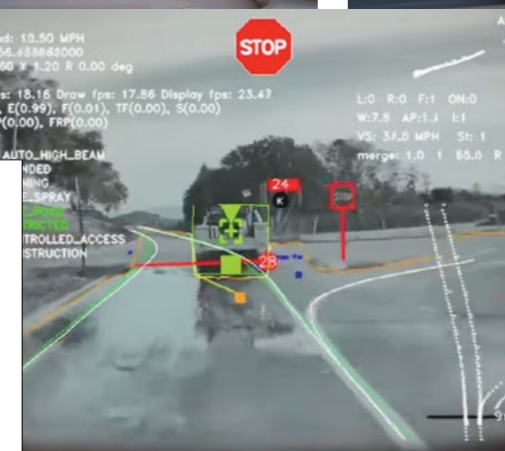


Картина, созданная нейросетью



Автомобиль Tesla с беспилотным управлением

Мир глазами автомобиля. Каким его видят беспилотники, показали разработчики Tesla. Компания выложила в открытый доступ небольшой видеоролик, который показывает, как нейронная сеть системы с ИИ Autopilot 3.0 воспринимает дорогу, движение и анализирует многие препятствия.



щий и немного безумный мир, внушают опасение. Причем самому Ватикану!

Не знаем, реакция ли это на «пророчество» Илона Маска, сравнившего создание электронного разума с вызовом демона (когда герой уверен, что может контролировать нечистую силу, но всё оказывается совсем не так). Однако «Призыв к этике искусственного интеллекта», подписанный президентом Папской академии жизни и главами Microsoft и IBM, стал воззванием к тому, чтобы в основу будущих виртуальных миров легли представления человека о добре и зле.

Эмпатия? Саморефлексия? Нет, о таком нейросети пока точно не слышали... И более того, научившись взаимодействовать с людскими эмоциями, искусственный интеллект (ИИ) ведет себя независимо и крайне цинично. К примеру, Affectiva — проект по распознаванию эмоций, созданный на основе нейросетей инженерами МИТ, должен был применяться эйчарами в процессе найма сотрудников. Но оказался совершенно нетолерантен, жесток и бесчеловечен (какая ирония!). «Кандидат склонен к депрессии и самоубийству», — выдает программа, и сотрудники отдела кадров отказывают соискателю — мало ли что... Еще один настораживающий пример — непредвиденный случай,

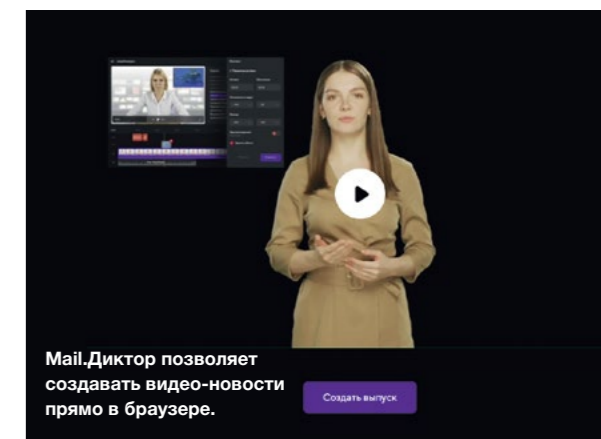
в котором ИИ оказывается неспособен сделать выбор — аварийная ситуация на дороге, если возникает дилемма «убить пешехода или пассажира». Инженеры просто не решили для него этот сложный этический ребус. Зато изобрести свой собственный язык для общения друг с другом, как в 2017-м это сделали чат-боты Facebook, нейросети уже могут. И хотя эксперимент был скоростно закрыт, очередная волна паники в духе «разработчики сами не понимают, как искусственный интеллект принял то или иное решение» вновь взбудоражила СМИ.

Жутковато, правда? Кажется, что скованное страхом неопределенности перед потенциалом ИИ человечество пытается осмыслить возможные варианты будущего, вновь и вновь проигрывая самые разные сценарии. Старый добрый Голливуд то и дело эксплуатирует тему восстания суперинтеллектуальных машин. А многочисленные футурологи и эксперты по этике призывают людей уже сегодня задуматься над тем, как они обращаются с системами искусственного интеллекта, чтобы в будущем наш вид не стал жертвой страшной мести.

Так что пора быть чуточку тактичнее с вашей «Сири» или «Алисой». Вы же не хотите, чтобы в один прекрасный день в ваш дом вломился терминатор?

НЕЙРОСЕТИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ ПОЛЕЗНЫМИ:

- namelix.com придумывает названия для стартапов и делает набросок фирменного стиля, логотипа, мерча, веб-сайта и т. д.
- gnod.com посоветует музыку, фильмы или литературу на основании ваших любимых произведений.
- datagrid.co.jp генерирует образы людей и модели одежды. Поможет сэкономить, заменив фотографов и дизайнеров на съемках для интернет-магазина.
- colorize.cc раскрашивает старые черно-белые фотографии.
- bigjpeg.com позволяет увеличивать старые фотографии и устранять на них шум.
- dictor.mail.ru позволяет создать новостной спецвыпуск с виртуальным ведущим — отличная идея для оригинального поздравления друзей.



Mail.Диктор позволяет создавать видео-новости прямо в браузере.

Мне бы в небо



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Фантазии о космических приключениях остались в детстве. И сегодня я точно знаю, что никогда не увижу Землю из космоса, но даже просто читать о нем завораживающе прекрасно, в том числе и потому, что это прикосновение к мечте.

Апрель — месяц космонавтики, и в год 60-летия первого полета это особенно заметно. К этой дате отечественная космонавтика подошла с наихудшими перспективами за все годы своего существования. Тем не менее, космическая тема в художественной и научно-популярной литературе по-прежнему востребована российскими читателями и наконец-то замечена российскими издателями.

Фантастику я обожала с детства, начиная с приключений Алисы Селезневой Кира Булычева и заканчивая золотым стандартом научной фантастики в исполнении Хайнлайна, Шекли, Азимова и других во всех смыслах звездных авторов. А вот качественный и интересный нон-фикшн на тему космоса я открыла для себя недавно. Именно о нем я бы и хотела рассказать.

Начну с виновника торжества — Юрия Гагарина.

Пожалуй, самая полная и объективная биография первого космонавта была написана Львом Данилкиным десять лет назад. Гагарин — фигура без преувеличения культовая, идеальный кумир. Трудный путь, всемирная слава, ранняя смерть и вечный след на небосводе человечества. Это фактически коллаж из текстов самых различных источников: книг, статей, интервью, рапортов, дневников и даже художественной литературы. Авторский текст тоже есть, но использование такого огромного количества прямых цитат

создает удивительный эффект полифонии, превращая Гагарина из советской героической иконы в живого человека.

Кстати, знаете ли вы, что молодой литейщик Гагарин должен был по распределению уехать в Томск? Сложись обстоятельства немного иначе, и у нас в городе помимо копии спускаемой капсулы Рукавишников (а также его «Волги» и бюста), были бы и «гагаринские» достопримечательности.

Если 60-е годы прошлого века кажутся вам слишком далекими для такой прогрессивной области как космонавтика, то спешу вас обрадовать: есть и более современные книги.

Например, «Руководство астронавта по жизни на Земле. Чему научили меня 4000 часов на орбите». Автор — летчик-испытатель, астронавт канадского космического агентства Крис Хэдфилд, совершивший три космических полета. Среди прочего он известен тем, что, находясь на МКС, записал в невесомости клип на песню Дэвида Боуи Space Oddity и получил миллионы просмотров на YouTube. У книги есть неожиданный эффект — рассказывая о бытовых мелочах космической жизни, Хэдфилд удивительным образом делает космос ближе для обычного человека.

Читая эту книгу, я впервые почувствовала, что космос — это не только часть голливудской мифологии, но и наша с вами реальность. Каждый день там, над нами, на высоте 400 километров, находятся люди, такие же как я или вы, которые... творят будущее, как бы пафосно это ни звучало.

Кстати, если МКС волнует вашу фантазию так же, как и мою, могу порекомендовать сразу две книги для удовлетворения любопытства: «Можно ли забить гвоздь в космосе и другие вопросы о космонавтике» Сергея Рязанского и «Спросите у космонавта» Тима Пика.

Если в детстве вы мечтали о космосе, а сегодня с волнением следите за приключениями настоящих марсоходов, я предлагаю вам посвятить этот месяц активному «космическому» чтению. И даже если не мечтали и не следите. Ведь мало что дает возможность так дистанцироваться от своих проблем, как космос.

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



Если в детстве вы **МЕЧТАЛИ** о **КОСМОСЕ**, предлагаю вам посвятить этот месяц **АКТИВНОМУ** «космическому» чтению.

БИЗНЕС-ТУРИЗМ

Профессиональное сопровождение, эксклюзивные цены и обширная база гостиниц, работающих в условиях буферных ограничений не только в Томске, но и в других городах России



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Организация бизнес-тура «под ключ»: перелет и переезд, проживание, питание, трансфер, активности и развлекательная программа.

ГИБКОСТЬ ВО ВСЕМ

Мы создаем программы в соответствии с вашим запросом. Для нас нет преград, и мы всегда найдем оптимальное решение.

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Мы работаем только с проверенными партнерами, поэтому трансфер будет комфортным, обед вкусным, а инструкторы и сопровождающие опытными.

г. Томск, пр. Кирова, 39
Туризм, Авиакасса

+7 (3822) 55-68-72
+7 (3822) 56-06-05

tezaurum-tomsk.ru
tezaurum_travel_tomsk



Керамические ТОНКОСТИ

Международный Сибирский фестиваль керамики — это не только увлекательная выставка, но и встречи с экспертами. На сей раз Первый музей славянской мифологии в лице руководителя Ольги Павловой пригласил Татьяну Пунанс, художника и куратора из Москвы. Мы поговорили с гостьей об экспериментальном проекте «Поверхности», который представлен на фестивале, и о трендах, связанных с керамикой.

Текст: Мария Симонова. Фото: Алексей Почеревный

— Татьяна, что привело вас в Томск на Международный фестиваль керамики?

— Я не первый раз в Сибири. Год назад Юрий Неупокоев, организатор фестиваля в Новосибирске (откуда выставка и приезжает в Томск), пригласил меня к участию. То, что он делает, объединяя талантливых людей, достойно высших наград. Я давно выступаю куратором выставок и сразу подумала про проект «Поверхности», которым занимаюсь уже шесть лет. Его идея появилась, когда я осматривала очаровательный зал в Москве для будущей выставки. Убедившись, что для скульптур там слишком мало места, сначала расстроилась. Но поскольку я оптимист, придумала новый план. Чем мы хуже живописцев, которые могут повесить на стену плоские холсты?!

— Почему это именно российское керамическое направление?

— Обычно наши художники-керамисты учатся очень долго — проводят 6 лет в серьезных учебных заведениях: Московская государственная художественно-промышленная академия имени С. Строганова, Художественно-промышленная академия имени А. Штиглица (Санкт-Петербург), Сибирский государственный институт искусств имени Д. Хворостовского (Красноярск). Там занимаются не только керамикой, изучают и историю искусств, и смежные дисциплины. Будущие мастера должны хорошо рисовать, им нужна постоянная практика, чтобы быть в форме. Керамический пласт — это раскатанный до подобия бумаги комочек глины. На нем и рисуют. Получается интересная жанровая история.

— Как разобраться непрофессионалу, на какие работы лучше обращать внимание?

— Керамикой занимаются люди, получившие серьезное образование, состоящие в Союзе художников. Что касается коллекций, то каждому важно выбрать «своего» художника. Для этого надо ходить и смотреть коллекции. От близкого вам автора вы получите мощный энергетический импульс. В основе любой коллекции — имя. Сегодня узнать его несложно — загляните

в соцсети. Так, инстаграм новосибирского автора Алены Залуцкой читают даже не ради работ художницы, а ради личности. В томской части выставки есть работы Елены Скворцовой (г. Москва) из частной коллекции томички Татьяны Весниной. Дружба, общение с художниками поможет сделать выбор. Не зря на европейских и азиатских выставках есть правило — присутствие на них художника. Гости могут с ним поговорить, узнать больше о работе, материале, технологии. К примеру, модные дровяные обжиги — когда современные художники, имея печи на электронном управлении, возвращаются к архаичным технологиям. Стоимость таких работ значительно выше.

— В коллекциях можно найти удивительные вещи?

— Да, недавно при подготовке одной из московских выставок мы обнаружили 10 керамических работ Пикассо в Улья-

— Она получается достаточно крепкой?!

— Это один из наших любимых трюков. Все считают, фарфоровая чашка хрупкая... Но попробуйте ее сломайте. Если из фарфора делать табуретки, то на них можно хоть слона посадить! Сантехника, кстати, — полуфарфор. Керамика выдерживает все, кроме ударов молотком. Многие археологические данные связаны именно с керамикой. Ткани распадаются, а керамика доходит до нас в том же виде, в каком была брошена в погребальную яму. В Азии считается, что мебель проще делать из фарфора, чем из дерева. В прошлом году мы с музеем в Царицыно проводили конкурс, три художника-победителя которого получали стипендию. Они делали для нашего парка уличную керамическую мебель, она простояла уже год. В интерьерах предметы из этого материала очень популярны. Конечно, речь не о масштабном столе на 8 человек.

” **МОДНЫЙ** компонент интерьерных проектов — это **КЕРАМИЧЕСКАЯ** мебель. Мне радостно, что я имела отношение к появлению этого **ТРЕНДА**. ”

новске. Коллекционер подарил их музею родного города. Они стоят миллионы, это удивительный поступок, но такое случается.

— Можно ли считать покупку работ керамистов хорошей инвестицией?

— В нашей стране сложно просчитать этот аспект. Инвестировать надежнее всего в антиквариат. Но работы современных художников в доме — это статусная вещь.

— Какие сегодня тренды в керамике?

— Модный компонент интерьерных проектов — это керамическая мебель. Мне радостно, что я имела отношение к появлению этого тренда. Много ездила по Азии, где и познакомилась с этим направлением. Там много фарфора, он стоит очень недорого и из него делают мебель.

А миниатюрный столик для лампы будет очень уместен. Украсить пространство можно большой вазой.

— Понятие «керамическая ваза» в последние годы изменилось?

— У нас в Царицыно была керамическая выставка «Вокруг вазы». Мы показывали, как они трансформировались за XX век: из вазочки, стоящей на столе, превратились в объект, которому даже не нужны цветы и вода. Мы постепенно приучаем зрителя, что керамика — это не тарелка и чашка, а объект. Во всем мире к ней уже давно так относятся. Она стала материалом для актуального искусства, есть перформансы с керамикой, светом и музыкой.

— Какие примеры из мира актуального искусства можете привести?

— Ольга и Олег Татаринцевы, московская супружеская пара художников, дела-

В апреле в Первом музее славянской мифологии проходит XVI Международный Сибирский фестиваль керамики. Главным событием фестиваля стала выставка керамики мастеров со всей России: от Калининграда до Хабаровска, а особенным центром внимания и притяжения этого мероприятия является экспериментальный проект Татьяны Пунанс «Поверхности». Благодаря ему томичи смогут открыть для себя «новую» керамику — керамические холсты или «пласты». Добро пожаловать в музей!

ют огромные инсталляции и показывают их на крупных европейских выставках. У них была работа против милитаризации общества, с красивой метафорой — оружие, приносящее зло, делали из керамики золотого цвета. Получилась переключка —

материал вечный, но хрупкий, его можно разбить, бросив на пол. Так же и от идей милитаризма можно отказаться... У петербургского автора Анастасии Чариной была инсталляция «Береговая линия», посвященная экологической теме. Она сделала из керамики предметы, выброшенные морем. Арт-объекты лежали на песке, звучала запись шума волн. Еще одна впечатлившая меня работа — «Биографические данные» Натальи Хлебцевич. Казалось бы, простая история — художник нашел архив, выброшенные старые документы и фотографии. Их ксерокопировали на тонкие фаянсовые пласти, погрузили в емкости с водой. Удалось подчеркнуть быстротечность времени — были люди, остались только документы...

Материал создан при поддержке Первого музея славянской мифологии, г. Томск, ул. Загорная, 12, @slav_museum

Две самые страшные пандемии, с которыми столкнулось человечество, были катастрофическими по своим последствиям. Чума в XIV веке уничтожила половину населения Европы, в целом — 10-20% населения планеты. Жертвами «испанки», одной из разновидностей гриппа, в начале прошлого столетия стали по некоторым данным от 40 до 100 миллионов человек.

Текст: Софья Ломовская

Год с короной

Удивительно, но оба этих события, которые разделяет около пятисот лет, явились катализатором для бурного экономического роста. Более того, чума стала причиной не только промышленного и сельскохозяйственного бума, но и началом культурного возрождения, причиной появления новых религиозных течений и даже изменила генофонд человечества. А что сейчас?

Ровно год назад вслед за другими странами в России был объявлен карантин. Многие были уверены, что коронавирус — это ненадолго, ведь уровень медицины и технологий у нас настолько высок, что повторения исторических событий просто не может быть. Это ведь не фильм-катастрофа! Самые серьезные эксперты и аналитики всерьез обещали, что после недолгого спада (несколько месяцев) все вернется на круги своя. Да, говорили они, пока люди находятся в карантине, они не могут работать, заниматься предпринимательством и потреблением. Но победа уже рядом, ведь скоро ковид будет взят под контроль... Не получилось.

История, как говорят, лучший учитель. Еще в средневековой Европе поняли необходимость введения карантина,

а в XX веке в итоге выиграли те страны, кто спасал население, а не экономику. Выяснилось, что карантинные меры не только сокращают смертность. Они также значительно смягчают неблагоприятные экономические последствия пандемии.

Возможно, для кого-то будет новостью, но точно так же 100 лет назад закрывались школы, театры и церкви, откладывались похороны, была ограничена торговля, работа общественного транспорта. И точно так же люди знали про самоизоляцию, физическое дистанцирование, необходимость тщательной гигиены и обязательное ношение масок. Вряд ли они были в восторге от этих жестких мер, как и мы сегодня. Разница только в том, что интернета у них не было, да и в целом источников информации не хватало. Но спасение людей стало в итоге спасением экономики.

Будет ли такой «благополучный» сценарий реализован снова? Сегодняшний кризис — это предвестник революционных экономических сдвигов? На этот вопрос когда-нибудь ответят великие умы, хотя ответ и хочется узнать прямо сейчас. Одно можно сказать точно: жизнь продолжается. Только мы стали другими.

Да, сейчас каждый второй, если не каждый первый материал о пандемии и кризисе обязательно включает в себя размышления на темы «Как нас изменил ковид» и «Как прежде уже не будет». Вариантов много, суть одна. В нас проснулся мощный инстинкт самосохранения? Мы узнали, что такое страх? Резко поменяли жизненные ориентиры? Или просто все настолько устали, что проще делать вид, что никаких проблем нет, и все как-нибудь само собой образуется?

Спустя год у меня лично сложилось ощущение, что мы стали мудрее и сильнее. Ну, пусть даже совсем немного, но достаточно, чтобы это стало заметно. Оказалось, что мы можем быть дисциплинированными, ответственными, умеем сострадать, научились гасить в себе агрессию, потому что нелегко всем людям казалось, что их просто душат и лишают свободы. Сегодня на смену этому



Вспомните, как в самом начале людям казалось, что их просто душат и лишают свободы. Сегодня на смену этому негативу приходит разум, осознанность, да мы элементарно стали добрее друг к другу.

негативу приходит разум, осознанность, да мы элементарно стали добрее друг к другу. Удаленка для кого-то стала вариантом домашнего заключения, а для кого-то доказательством, что в современном мире работать можно в любых условиях. Мы меньше стали придавать значение внешним атрибутам, намного спокойнее относиться к так называемым статусным вещам и предметам. Мы словно переросли этап — хвастаться, делать из покупки брендовой вещи событие. То ли дело еще одни корочки, или курсы, или мастер-классы — пусть все знают!

Каждый из нас в ситуации с пандемией реально прошел через все стадии — отрицание—гнев—торг—депрессия—принятие. Спасибо психологам, что заранее прописали все, что нас ждет.

Принять то, что с нами случилась пан-

демия, — это не смирение с неизбежным и не капитуляция. Да, кто-то потерял работу, закрыл успешный бизнес. Кто-то именно в критической ситуации сделал рывок вперед или рискнул открыть новое дело.

Люди находят в себе силы и желание в любых условиях творить, создавать, продуцировать идеи, открывать мир — так из-за закрытия границ кому-то повезло, наконец-то, познакомиться поближе со своей собственной страной. Ощущения невероятные, большинство признается, что в восторге!

Интересно и то, как сегодня позиционирует себя успешный бизнес. Раньше смысл любой рекламы был в завуалированных словах «Мы лучшие!» Сейчас акцент значительно смещен: «Мы приносим пользу вашему здоровью», «Мы бережем природу», «Мы за экологию»

Все чаще предприниматели (в этом смысле особое восхищение вызывают и наша томская деловая элита), создающие или развивающие успешный бизнес, ориентируются в первую очередь на то, не нанесет ли он вред здоровью людей. И это касается не только производителей продуктов питания (томское — это всегда знак качества), но и тех местных бизнесменов, кто занимается торговлей или созданием одежды, кто строит дома или выпускает бетон.

Разве смирением можно объяснить активное возвращение клиентов в фитнес-центры или в салоны и клиники красоты? И ведь большая часть из тех, кто приходит туда, причиной №1 называет не желание быть/стать красивее/моложе. Здоровье — вот реально самая главная ценность. Сдаваться нельзя — это главный урок, который мы получили.



Я созрела на разработку правил общения с клиентами в своей компании. Весной со всеми поделюсь в инстаграм. Эти правила должны быть только НАШИМИ и ни на чьи не похожими. Расскажу сегодня про одно из правил: «Почему важен макияж в нашей работе?».

Твое лицо — лицо компании

к собеседнику, неумение слушать и прочие коммуникативные просчеты при первом знакомстве. Если же и внешний вид не цепляет, то шансов на продолжение диалога при таких грубых ошибках будет немного.

Клиенты становятся постоянными, когда они контактируют с вами не только по вопросам бизнеса, но заглядывают поговорить, потому что им этого хочется, просто проходя мимо. Они знают, что здесь есть человеческие отношения.

Не так много людей в России объединяются в группы по интересам, поэтому многие стараются найти приятных для общения людей в процессе работы.

«Я отличный бухгалтер, хоть и не крашусь». А если бы красилась, то могла бы еще сказать: «Клиент меня пригласил на семинар», «Сегодня обедаю с клиентом Александром», «Меня пригласил на день рождения мой любимый клиент».

Интересная жизнь — это не только про работу.

Какие мысли возникают у некоторых наших клиентов-мужчин, когда они видят бухгалтера без макияжа:

- у девушки плохое настроение или что-то случилось в личной жизни;
- она уставшая, у нее нет времени и сил заниматься собой, тем более не будет сил заниматься работой;
- она не считает нужным выглядеть хорошо, значит, она может и к другим деталям в бизнесе, важным для меня, относиться так же безразлично;
- она не хочет мне понравиться, ей безразличны человеческие отношения вне сугубо профессиональной деятельности, она не проявит эмпатию или понимание, когда мне это будет важно;
- она явно показывает мне как клиенту — «Вы здесь только по делу и ничего кроме»;
- у нее нет денег, чтобы ухаживать за собой, и тогда о каком сотрудничестве у нас может идти речь, если она не только на себе, но и на мне, на услугах для меня, на качестве своего сервиса будет экономить?

Бухгалтерский аутсорсинг — это партнерство с клиентом. А «партнериться» не только с профессиональным, но и симпатичным человеком намного приятнее.



пр. Фрунзе, 20, оф. 416,
тел. 8-923-402-67-45,
glav-buh.su,
@buh.ohotniki

Бухгалтерские услуги — это постоянный контакт с клиентами. Каждый раз, встречаясь с ними, любая из нас становится лицом компании.

В российском обществе макияж на девушке — это норма корпоративной культуры. Внешне приятная девушка привлекает внимание, поднимает настроение коллективу и клиентам, вызывает желание говорить с ней на разные темы, подсознательно побуждает к работе именно с собой, а не с кем-то другим.

Симпатичному человеку можно простить накладку, неточности, невниман-

В российском **ОБЩЕСТВЕ** макияж на **ДЕВУШКЕ** — это норма корпоративной **КУЛЬТУРЫ**.

Успешное торжество — это несколько важных составляющих: красивый антураж, уютный зал, где всем гостям будет комфортно, интересная развлекательная программа, которая не даст заскучать. Но, пожалуй, самый главный фактор впечатления и оценки эффективности мероприятия — это щедрый и разнообразный банкетный стол.

Правила хорошего банкета

О том, как подойти к выбору банкетного меню с умом, рассказывает владелица гостинично-развлекательного комплекса «Усадьба Шансон» и ресторана «София» Вера Самойлова.

Шаг № 1: «А гости кто?»

Для составления банкетного меню, которое точно не разочарует, нужно проанализировать список приглашенных по полу, возрасту, национальному и религиозному составу. Количество гостей влияет на выбор размера банкетного зала, а национальная принадлежность — на предпочтения в специализации кухни: русская, европейская, кавказская, восточная... Важен и возраст приглашенных. Молодежь всегда не прочь отведать что-то модное и экспериментальное, а возрастные гости обычно склонны к более понятным классическим блюдам.

На заметку: мужчины предпочитают сытные блюда, а женщины, как правило, считают калории. Следует продумать и отдельное меню для детей, если они будут на мероприятии. К примеру, в нашем ресторане его разработке уделяется особое внимание, ведь «Софию» часто выбира-



ют для проведения детских праздников. Впрочем, гости любого возраста знают, что им здесь всегда рады, и уходят от нас только в хорошем настроении.

Шаг №2: «Важные нюансы»

Выбирая ресторан, уточните ряд важных моментов: какие именно блюда из банкетного меню будет готовить шеф-повар, до какого часа работает кухня и будет ли возможность сделать «дозаказ», можно ли принести свои алкогольные напитки. В ресторане «София» такая возможность есть. К тому же наша кухня может похвастаться изобилием блюд на любой вкус и бюджет — от мраморной говядины до мясных деликатесов собственного изготовления. Гости вашего торжества точно будут сыты и впечатлены.

Шаг №3: «Точный расчет»

При расчете банкетного меню, следует учесть не только количество гостей, но и сезонность. Зимой рекомендую делать упор на калорийные, плотные блюда, а летом — на обилие свежих овощей и фруктов, легких закусок и салатов.

Ресторан «София» и развлекательный комплекс «Шансон» — идеальное место для вашего мероприятия.

- Своя кухня
- Выделенная парковка на 50 машин
- Зал на 500 человек
- Танцпол, профессиональная звуковая и световая аппаратура, экран и проектор
- Номера для новобрачных и гостей



На заметку: банкетное меню следует максимально разнообразить. Чтобы все были довольны, на столе должны присутствовать мясные блюда, 2-3 вида горячего, салатов, гарниров и десертов. Следует также помнить: чем продолжительнее банкет, тем больше требуется еды и напитков.

Не экономьте на близких — вместимость зала в ресторане «София» позволит собрать всех друзей и родственников, демократичные цены не ударят по семейному бюджету, а команда ресторана и развлекательного комплекса «Шансон» с радостью поможет вам в организации любого мероприятия.



ул. Мичурина, 88/2, тел.: 22-01-44, 220-880
@shanson_ysadba_tomsk,
@restoran_sofia_tomsk, @shansonkaraokebar



**ЕЛЕНА ЛУГАЧЕВА,
РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ
МАРКЕТИНГА
ООО «МЕЖЕНИНОВСКАЯ
ПТИЦЕФАБРИКА»**

Беззаботно играть с детьми на даче и жарить сочные колбаски гриль? Да! Веселиться с близкими друзьями на пикнике и готовить ароматный шашлык? Да! Пересчитать все звезды на летнем небе тихим уютным вечером с любимым человеком на берегу реки? Да! Мы все разные и отдыхаем по-разному! Но объединяет нас одно — забота о своих близких. Только лучшее мы готовы предложить своим детям, родителям, друзьям, любимым! Поэтому к открытию сезона Межениновская птицефабрика подготовила для вас интересные рецепты шашлыков и колбасок для гриля. А чтобы угодить каждому привереде и гурману, замиксовала их в линейке #ГрильTime! #ГрильTime – каждому по вкусу! Весь ассортимент продукции для гриля представлен в магазинах Межениновской птицефабрики!

ПРОЖАРЬ КАК НАДО!

Шашлык — не просто ароматное и вкусное блюдо, это целый ритуал, в процессе которого можно пообщаться с друзьями и родными и насладиться окружающей природой. Треск углей в мангале, аромат дымка и приятная компания — что еще нужно для идеального отдыха на природе?

Ответ: правильно замаринованное мясо, чтобы ваш шашлык был идеальным! Встречайте новинки от Межениновской птицефабрики — шашлыки MIX #ГрильTime. Теперь не нужно спорить: белое или красное филе или мясо на кости, крылышки или бедрашки. В каждой упаковке представлены два вида частей цыпленка. Просто выберите свой любимый маринад.

Для любителей перчинки рекомендуем шашлык MIX в маринаде «Острый» из бедра и крылышек. Куриное мясо в пикантном маринаде из паприки, томатов и репчатого лука, сдобренное черным перцем, получается приятно острым с хрустящей корочкой, сочным внутри.

Шашлык MIX в маринаде «Сливочно-пряный» из куриного бедра и белого филе понравится всем без исключения. Сливочный маринад с добавлением петрушки, черного и белого перцев и кориандра делает мясо сочным и нежным даже после прожарки на раскаленном гриле.

МИКСУЙ НА СВОЙ ВКУС

В этом году хит сезона — миксы #ГрильTime. Оригинальные сочетания разнообразных по вкусу и размеру колбасок и шашлыки из различных частей курицы никого не оставят равнодушным.

Любите вкусно поесть, но не хотите утруждать себя готовкой на природе? Для вас идеальным выбором станет MIX «Пикантный». Это набор из трех видов тоненьких колбасок с пряными вкусами чеснока, прованских трав и паприки. Колбаски жарятся считанные минуты. Приготовьте с ними хот-дог или ролл из лаваша — минимум времени и максимум удовольствия!

Еще один аппетитный микс (MIX), который непременно оценят и маленькие, и большие любители гриля, — сет из трех видов колбасок. Классические по размеру колбаски из куриного мяса с пряной паприкой и душистыми прованскими травами можно подать в качестве перекуса в ожидании шашлыка или как самостоятельное блюдо в сочетании со свежей зеленью и овощами. Оригинальные колбаски с сибирским характером, благодаря сочетанию нежного куриного филе и кедровых орехов, придутся по вкусу настоящим гурманам.

ПРИГОТОВЬТЕ

с ними ХОТ-ДОГ или ролл
из лаваша — минимум времени и
МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ!



**ДЕНИС
МАРАЧКОВСКИЙ,
ДИРЕКТОР И БРЕНД-
ШЕФ СТУДИИ ВКУСА
«ЛОФТ»**

Полностью готовый продукт для дома или пикника — это очень удобно! Вскрыл и приготовил! Например, одна упаковка с разными видами колбасок — шанс удовлетворить вкусы всей компании, угодить вкусам всей семьи, попробовать все варианты без лишних затрат.

Есть несколько секретов, которые стоит знать при приготовлении колбасок. Прежде чем их запекать или жарить, опустите в кипящую воду с добавлением лаврового листа секунд на 30. После этого их можно готовить при температуре 180 градусов на противне или гриле еще минут 8—10. Такой фокус с горячей водой «закроет» мясные поры, сохранит оболочку и не позволит соку вытечь из колбасок, сделал их более сочными. Когда возможности отварить заранее нет, то на решетку, смазанную маслом, поместите колбаски и обжарьте их немного с обеих сторон. Потом снимите, дайте постоять в течение 5 минут, и продолжайте процесс приготовления на огне.

Если вы хотите в домашних условиях получить вкус настоящего барбекю, то перед запеканием смажьте колбаску соусом барбекю, либо копченой паприкой. Легкий аромат позволит вам получить атмосферу настоящего загородного пикника!

Неопытному гриль-мастеру рекомендую обернуть решетку с двух сторон фольгой, смазать маслом и запекать колбаски с обеих сторон минут 15 до полной готовности. Не хватает корочки — можно минутку-другую подержать их на открытом огне. Для колеровки идеальным дополнением в таком случае станет соус из смеси меда, соевого соуса и цедры апельсина.



mezheninovskaya-ptitsefabrika.pf
mezheninovskaya_pt mezheninovskaya

Запостить в пост

Постные блюда уверенно перешли из разряда скучной и однообразной еды в категорию инстаграмных фаворитов. Овощной мильфей, свекольный тартар и разноцветные спринг-роллы так и просятся в ленту, чтобы собрать многочисленные лайки за правильный подход к сбалансированному питанию и здоровому образу жизни в целом.

Текст: Валерия Клименко

Ну трициологи во всем мире давно бьют тревогу – слишком много мы потребляем красного мяса, глютена и молочных продуктов, которые не то чтобы не нужны, но в большом количестве просто опасны для нашего организма. Именно поэтому время Великого поста может стать идеальным моментом, чтобы в корне пересмотреть структуру своего рациона.

Еще каких-то двадцать лет назад в России сама идея отказа от молока и мяса вне поста казалась чистой воды фарсом и профанацией. На вегетарианцев и веганов поглядывали с подозрением, а старшее поколение врачей и вовсе неодобрительно качало головой. Сегодня ситуация в корне изменилась. Отказ от продуктов животного происхождения, а также сахара и глютена стал привычной нормой жизни и едва ли не первой рекомендацией при малейших неполадках со здоровьем.

Пищевая аскеза, которой раньше придерживались только в Великий пост, незаметно превратилась в тренд. Благодаря новому пониманию здоровой кухни и мощным веганским веяниям блюда постного меню сегодня пользу-



«Китайская грамота. Бар и еда», хрустящие маринованные овощи

ются большой популярностью в модных ресторанах Москвы. «Мы стараемся, чтобы каждый раздел основного меню всегда содержал несколько веганских позиций, – говорит бренд-шеф ресторана русской кухни «Матрешка» Влад Пискунов. – Например, в категории «салаты» вы найдете винегрет с соевыми уральскими грибами из овощей, запеченных в дровяной печи, и классический овощной салат из помидоров, редиса, капусты и листьев сурепки. А в

«Белуга», вяленая свекла с ягодами и сметаной из кокосового молока

Постное меню в ресторане «Пифагор» - табуле с печеным баклажаном и фалафелем, рулет из цукини с киноа и долма с рисом



«Цыцyla», овощной салат с киноа, авокадо и розовыми томатами



«Матрешка», борщ с фасолью и черносливом



«Индокитай», удон с овощами



ла и тыква – в принципе два главных фаворита постного стола. Например, шеф-повар ресторана Butler Джузепе Дави предлагает гостям отведать нежный мильфей из запеченной свеклы с фенхелем, овощными инвольтини и томатным майонезом, а также салат из запеченной тыквы с белыми грибами темпура с киноа и фундуч-

ным дрессингом. «Я готовлю тыквенный суп и добавляю в него ягодный или фруктовый сорбет – например, малину или манго-маракуйю, – говорит шеф-повар ресторана Lambic Brasserie в Москва-Сити Иван Порешнев. – Несмотря на то, что суп подается с мороженым, его нельзя назвать летним. Не только во время поста, но и в зимнее время – это одна из самых популярных позиций в ресторане».

К супам в России в принципе трепетное отношение, а в период поста они и вовсе становятся незаменимым блюдом. Наваристые и сытные, супы отлично справляются с чувством голода и прекрасно согревают в период межсезонья. В ресторане грузинской кухни «Цыцyla» в рамках постного меню гостей угощают томатным супом-пюре с поджаренной чиабаттой и похлебкой из белых грибов и подосиновиков с постной сметаной. В «Матрешке» абсолютным

хитом считается борщ с фасолью и черносливом, а в ресторане «Турандот» – суп мисо с тофу.

К слову, ресторанам паназиатской кухни крайне изящно удается сочетать Великий пост с восточной тематикой. Например, в постном меню ресторана «Китайская грамота. Бар и еда» заявлены маринованные черные древесные грибы, овощной суп с грибами и кокосовым молоком и жареный тофу с бок-чой. Постные блюда можно найти и в новом корнере «Индокитай», расположенном в фудмолле «Депо». Тофу по-тайски, удон с овощами и картофельная лапша с овощами хороши не только в пост, но и в качестве разнообразия для вегетарианского рациона.

В этом году Великий пост – самый

длинный в календаре, он продлится с 15 марта и до 1 мая. Впрочем, тренд на правильный образ жизни сделал свое дело, и сегодня блюда из постного меню вышли из тени и претендуют на роль фаворитов в модных ресторанах Москвы.

разделе «супы» есть постные Валаамские щи с белыми грибами».

В постном меню ресторана «Белуга» представлен симбиоз русских традиций и мировых гастрономических трендов. Непременно стоит попробовать хрустящий драник из картофеля и топинамбура с соусом из сельдерея с юзу и вяленую свеклу с ягодами и сметаной из кокосового молока. Свек-

Lambic, тыквенный суп с сорбетом манго-маракуйя



Butler, мильфей из запеченной свеклы с фенхелем, овощными инвольтини и томатным майонезом

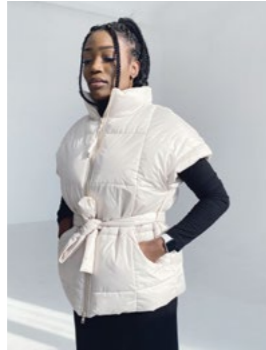


City guide



Легкая весна

Каждый месяц томский бренд EASY COUTURE выпускает оригинальные сезонные мини-капсулы. В апреле его ассортимент пополнится разными видами жилетов (на карбине, с поясом, дутые), а в качестве стильного акцента к ним предлагается добавить аксессуары в виде дутой сумки и дутой косынки. Весной девушкам порадуют и костюмы из трикотажа в самых трендовых оттенках — желтый, джинс, светло-серый, а также актуальные платья-футболки, стильные тельняшки и леггинсы. Все это и многое другое можно увидеть в магазинах бренда в форматах онлайн и офлайн.



Магазин женской одежды EASY COUTURE, ул. Беленца, 9/1 (3-й подъезд, 4-й этаж), тел. 8-923-404-23-00, @_easy_couture



Рожденный морем

Морской стиль, который прошел испытание временем, оставаясь актуальным каждый сезон, является визитной карточкой французской марки Saint James. Именно она, как настоящая драгоценная жемчужина, пополнила этой весной шкафу бренда бутика «Mosaico Family». Коллекция Saint James весна-лето 2021 включает в себя культовые элементы одежды, такие как полосатые бретонские футболки, а также рубашки, шорты, бриджи, джинсы. Ассортимент марки, предназначенный для всей семьи, идеально подходит для создания популярных образов в стиле фэмили лук. Отличное качество, натуральные ткани и необыкновенный комфорт при носке делают эти вещи незаменимыми в любом повседневном гардеробе.

Бутик «Mosaico Family», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 51-45-61, @Mosaico_Family

К весне готовы!

В магазине «Мосье Башмаков» покупателей уже ждет новая коллекция яркой и стильной обуви для озорных и подвижных мальчишек и девчонок! Здесь обязательно найдут чем порадовать детей. В ассортименте детского магазина имеется не только обувь, но и большой выбор аксессуаров: шапки, сумки и перчатки. Больше позитива, больше свежих красок и улыбок — вот девиз наступающей весны!

Магазин детской обуви «Мосье Башмаков», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж), тел. 8-913-103-23-23, @m_bashmakov_tomsk



ПРЕДСТАВЛЯЕМ ПРИНЦЕССУ СИБИРИ



14 марта на сцене Томского театра драмы прошел конкурс «Принцесса Сибири» (@entertainment_sotrapu). Победительницей стала 11-летняя северчанка Таусия Головня (@tasyagolovnya), получившая главный приз — поездку в Диснейленд от генерального партнера конкурса, компании «Хот Тур» (@xottur). Поздравляем Принцессу! Это было незабываемое выступление!

При поддержке @tomskobl @vselennayadeti.

Основатель проекта Оксана Меликова @oksanamelikova777.

Партнеры конкурса: @dorogoe_tomsk, @detkids_70, @mkdetky, @madam_benu, @leika_tomsk, @kinomax.tomsk, @nemalyavka, @poliglotiki_tomsk, @territoria_coffee_tomsk, @raschudecie_tomsk, @slime_steklo, @solotomsk, @dram_teatr_tomsk, @plastika_centr, @kolombinatomsk, @kuhterinstrest, @vselennayadeti, @etalon_gold, @veselo_tomsk, @happytoria_tomsk, @svadbatomskloveme, @artlifeseversk, @snigirevavera





ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧЕРНОЙ КОШКИ

6 марта в ресторане «Венский Двор» при полном аншлаге состоялось триумфальное возвращение интеллектуально-музыкального шоу «Черная Кошка в темной комнате». Вынужденный карантинный перерыв только раззадорил интеллектуальный аппетит постоянных участников клуба, сделав долгожданную встречу по-настоящему горячей и яркой! Гости клуба смогли насладиться не только пищей для ума, но и великолепной кухней ресторана, атмосферой азарта и конечно же радостью живого общения. А уже 3 апреля «Черная Кошка» вновь соберется в «Венском Дворе», чтобы отпраздновать свое 5-летие.



Партнеры конкурса: Журнал @stilnyashka.tomsk, журнал @dorogoe.tomsk, детская одежда @stilyashka.tomsk, студия Ксения Ярцевой @yartseva_studio, шары @wow_pinatas, магазин «Подаркович» @milotaboh, цветы @flowers_stromanta, собаки от @dalmatian_dobryman_Banda, ресторан @pizza_monty, агентство Лины Воробьевой @veselo_tomsk, модельное агентство @mak_kids_tsk, леденцы от @madam_betu.



ЮНЫЕ И КРАСИВЫЕ

В Томске прошел финал регионального отборочного тура Конкурса красоты «Юная Российская Красавица и Юный Красавец России-2021». Весь месяц участники конкурса готовились к финалу: участвовали в фотосессиях и рекламных съемках, мастер-классах, обучались дефиле. Все участники получили незабываемые подарки от партнеров проекта, ленты и короны. Победителями конкурса стали: Максим Казарин — юный красавец России Теен, Анастасия Баян — юная российская красавица Теен, Амели Беспалова — юная российская красавица Little, Виктория Корякина — юная российская красавица Mini. Гран-при конкурса выиграла Анастасия Баян, которая представит наш город в Москве. Ученики модельной школы МАК KIDS поедут поддержать Настю и примут участие в показах дизайнерской одежды в финале конкурса.



MAESTRO

Новинка CULTI Milano — интерьерный аромат Chromia, воплощенный в трех дизайнерских диффузорах, дополнит любой интерьер. Аромат фисташки, ванили, апельсина и франжипани понравится всем.



New



MAESTRO_TOMSK

OPTISSIMO!

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



OPTISSIMO.OPTICA

ТАЙМБЕРРИ

Сеть часовых салонов

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

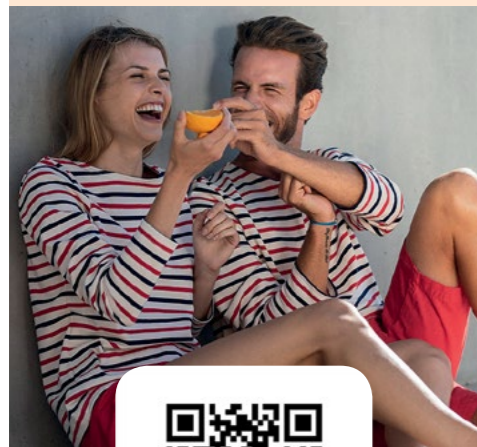


TIMEBERRI

MOSAICO FAMILY

Бутик одежды высокого класса

Французская марка Saint James идеально подойдет поклонникам морского стиля, любителям стиля фэмили лук и отлично дополнит любой повседневный гардероб.



MOSAICO_FAMILY

КРАСИВОЙ БЫТЬ

Студия красоты

Идеальный маникюр, сияющий макияж, трендовые окрашивания, стрижки и брови мечты... Всё, что вы так любите, в одном месте с душевной атмосферой.

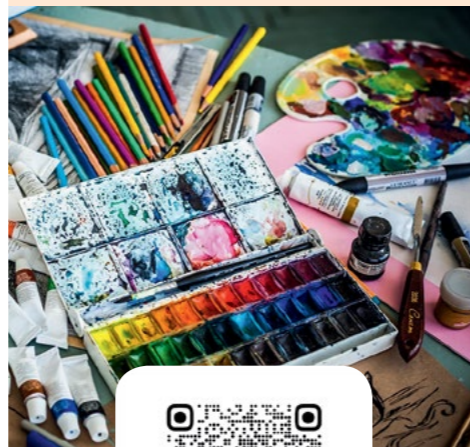


KRASIVOJ.TOMSK

МАСТЕРСКАЯ ТВОРЦА

Магазин для творчества

29 000 наименований товаров для творчества в центре города. Для детей и взрослых, для начинающих и профессионалов.

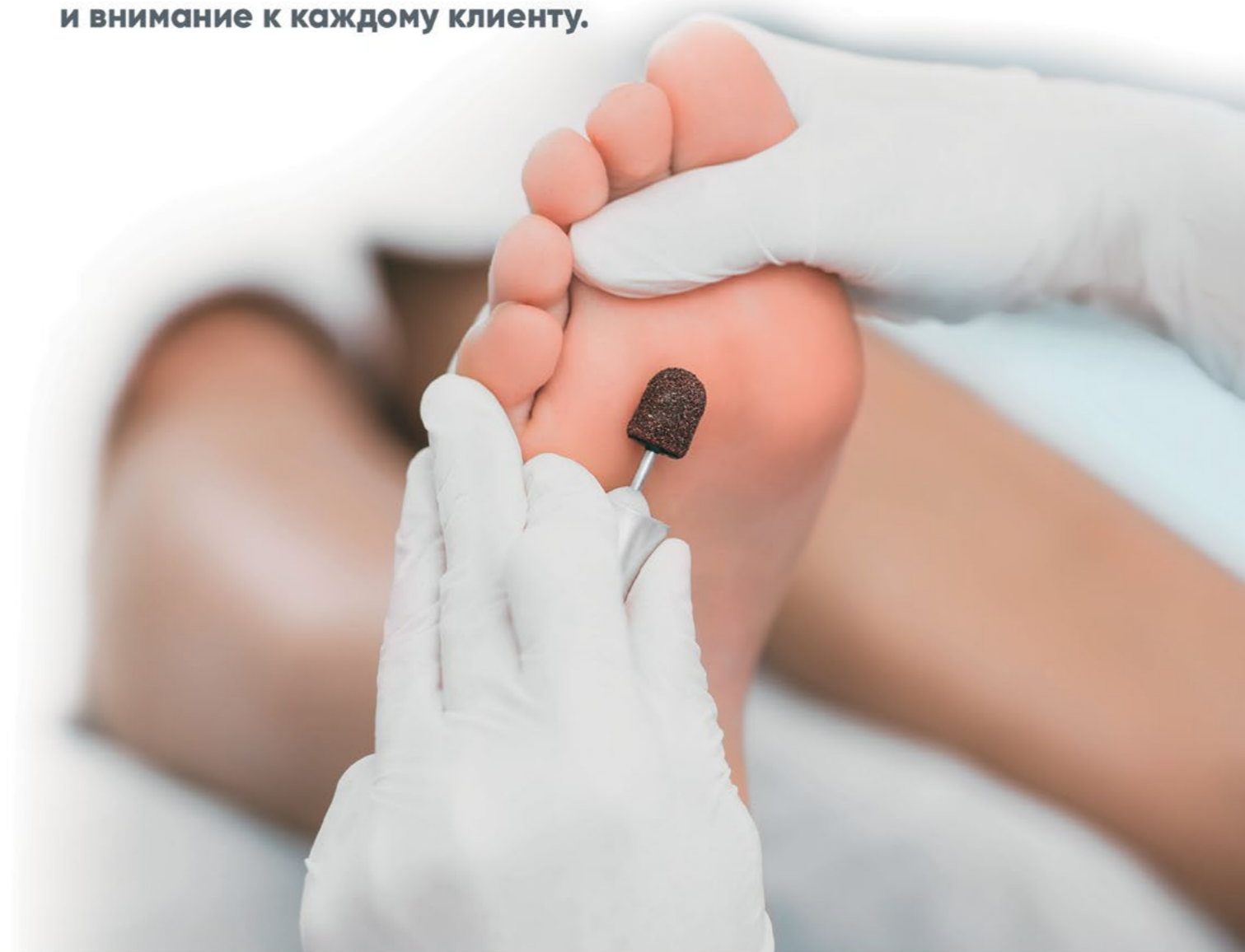


M.TVORTSA



ПОДОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

В нашем центре подологической практики вас ждут: профессиональные специалисты, современное оборудование, стерильный инструмент, и внимание к каждому клиенту.



- Комплексная подологическая обработка
- Восстановление деформированных ногтей
- Протезирование частично утраченных ногтей
- Обработка стопы больных сахарным диабетом
- Решение проблемы вросшего ногтя
- Тейпирование
- Работа с грибком
- Работа с мозолями и натоптышами
- Изготовление индивидуальных ортозов
- Уходовые средства от мировых брендов

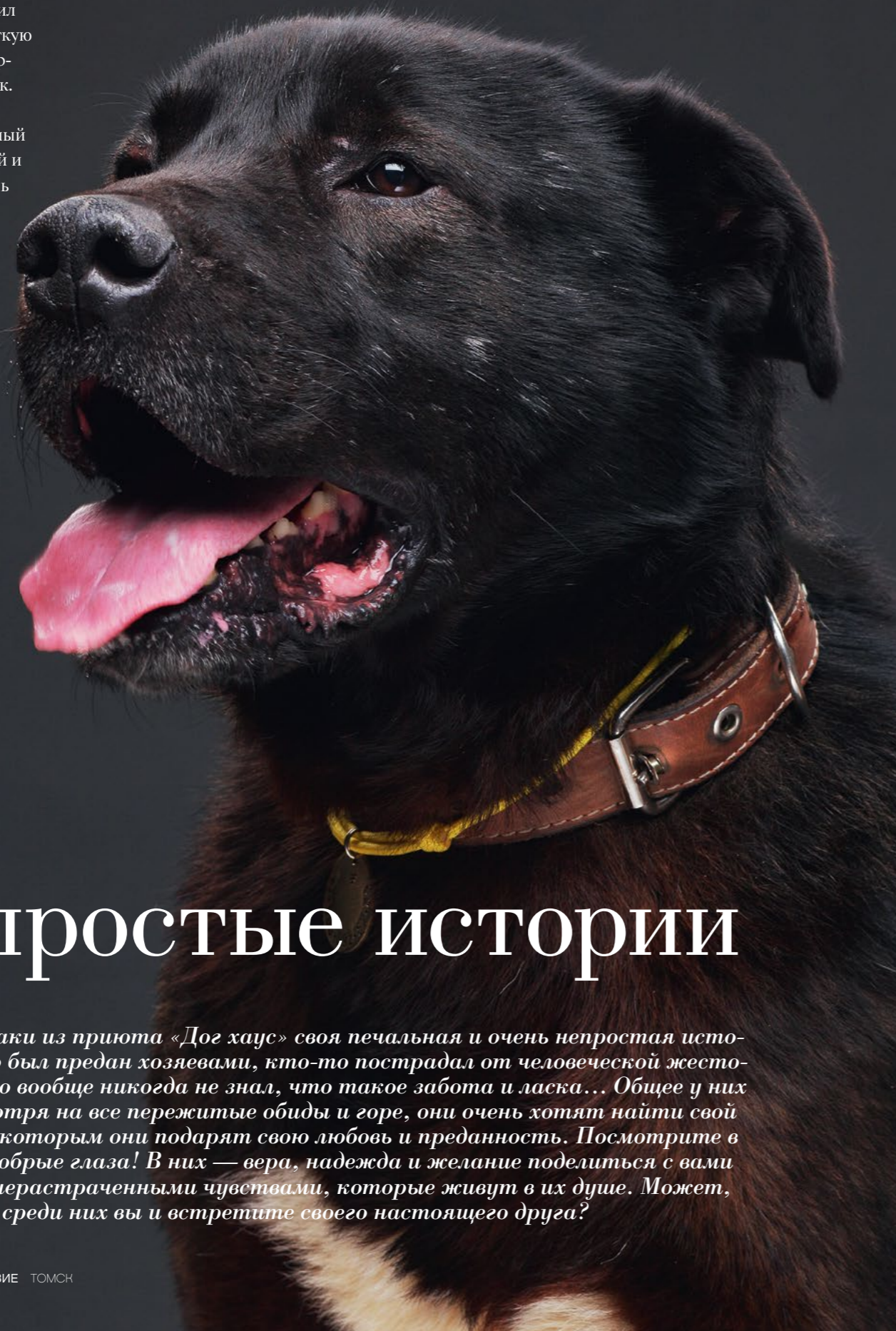
Подологическая практика Елены Жернаковой
ул. Советская, 2, тел. +7 (923) 433-11-18



Запись и консультирование online:
[@podologtomsk](https://www.instagram.com/podologtomsk)

ДИК

1,5 года этот пес жил в приютском аду, где его «временно» оставил хозяин. Посаженный на короткую цепь, без теплой будки, подвергаясь нападениям других собак. Оказалось, что Дик, которому около 4 лет, — просто шикарный пес! Большой ребенок, добрый и коммуникабельный. Дик очень ждет своего человека!



Непростые истории

У каждой собаки из приюта «Дог хаус» своя печальная и очень непростая история... Кто-то был предан хозяевами, кто-то пострадал от человеческой жестокости, кто-то вообще никогда не знал, что такое забота и ласка... Общее у них одно — несмотря на все пережитые обиды и горе, они очень хотят найти свой дом и людей, которым они подарят свою любовь и преданность. Посмотрите в их умные и добрые глаза! В них — вера, надежда и желание поделиться с вами огромными нерастраченными чувствами, которые живут в их душе. Может, среди них вы и встретите своего настоящего друга?



ДОРА

Дора — собака-душа. В подростковом возрасте ее выбросили на улицу, но несмотря на это, она выросла умницей и красавицей и ждет в приюте своих самых-самых любимых родителей. Доре чуть меньше года, она стерилизована и привита, неплохо ходит на поводке, абсолютно неконфликтна, прекрасно ладит с детьми и собаками, а к кошкам проявляет интерес. Доре нужен дом, где она забудет свое прошлое и раскроется во всю широту своей собачьей души. Вы обязательно получите от нее море преданности и позитива!



ЛУНА

Луну нашли в лесу полуживую. Кто-то сбил ее и утащил в лес, оставив умирать в мучениях. Несколько дней врачи боролись за жизнь девочки-хаски, у которой был компрессионный перелом позвоночника и отрыв хвоста. Но эта мужественная собака не просто выжила, но и преподнесла своим спасителям огромный сюрприз: стала мамой двух здоровых щенков. Сейчас красавица Луна здорова. И она заслуживает такого счастья — жить рядом со своим новым хозяином!



ПЕТРУХА

Этого песика привезли из-за города, где он прибился к одному дому. Очень добрый, он вообще дружит со всеми, хотя у Петьки — так назвали его ребяташки — своего дома никогда не было. Оставить молодого пса, которого уже сбивала машина, в прежних условиях было просто невозможно. Так Петруха, которому на тот момент было около года с небольшим, попал в «Дог хаус». Этот мальчишка не очень крупный, но безумно очаровательный, обязательно покорит ваше сердце!



Эти щенки родились на дачных участках. Осенью, когда пошел первый снег, мать щенков убежала, а без нее они просто бы замерзли. Так 8 малышей попали в приют «Дог хаус». Кому-то из них уже повезло найти свою семью, а эти замечательные красавцы и красавицы все еще ждут желающих взять их домой.

Реквизиты, по которым вы можете помочь:

Номер карты Сбербанка: 4817 7602 3503 2632

Расчетный счет:

Томская региональная общественная благотворительная зоозащитная организация «Дог хаус (Собачий дом)»,
ИНН: 7017479338, КПП: 701701001, Номер счета:
40703810927100001040, ПАО АКБ «АВАНГАРД»,
К/С: 3010181000000000201, БИК: 044525201

@dogxays_sobachiidom

Яндекс Дзен: «Дог хаус (Собачий дом)»

Тел. +7 (905) 992-82-60

doghousetomsk.ru



DOGXAYS_SOBACHIIDOM

Адреса в Томске



ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Серебряные украшения томского производства «**SBLESKOM**», ул. Беленца, 9/1 (2-й подъезд, 2-й этаж), тел. +7-952-681-04-85, sbleskom.ru, @sbleskomru / Цветочная мастерская «**Балкон**», ул. Сибирская, 56, balkontom.ru



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Бутик «**Mosaico Family**», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561 / Салон мужской одежды «**Premier-V**», ул.79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, 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 / Бренд женской одежды «**Easy couture**», ул. А. Беленца, 9/1, 3-й подъезд, 4-й этаж, @easy_couture / Магазин женской одежды «**Avelon**», ул. Герцена, 68, стр. 10, тел. 320-015, @avelon_tsk / Магазин обуви и аксессуаров «**Soleta**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город», 2-й этаж, @soleta_tomsk / Магазин детской обуви «**Мосье Башмаков**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город», m_bashmakov_tomsk / Магазин детской одежды «**7 чудес**», ул. Дзержинского, 57, тел. 55-36-86, @7.chudes_tomsk

/ Магазин модной женской одежды «**Кира и Я**», ул. Учебная, 48 д, тел. +7-382-256-46-97, @kirastyle_tsk



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.ideal70.ru / **Студия Натальи Мирановой**, официальный представитель косметики Arkadia, пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, arkadia.spb.ru, @arkadia_tomsk, @beauty_natamironova / Спа-клиника «**Живой стиль**», ул. Гоголя, 55, тел. 468-468, живойстиль.рф, livelystyle.ru / Оптика «**Живой взгляд**», ул. Красноармейская, 103, тел. 55-41-24, livelylook.ru / Стоматологическая клиника «**Идеал**», пр. Ленина, 94, тел. 511-685 / Клиника эстетической косметологии «**Revital**», пр. Фрунзе, 88, тел. 22-50-44, revitaltomsk.ru / **Подологическая практика Елены Жернаковой**, ул. Советская, 2, тел. +7-923-433-11-18, @podologtomsk / Медицинский центр «**Доктор Борменталь**», ул. К. Маркса, 13, тел. 90-60-90 / Студия «**Арт Деко**», ул. Косарева,

33, тел.: 56-50-56, 8-958-854-98-04, @artdeko_salon / **Тренер по йоге Евгения Якимова**, @mamka_yozha / **Пластический хирург Михаил Афанасьев**, @afanasyev. plastic / Фитнес-центр «**Со-лерно**», пер. 1905 г., 8/1, тел. 51-70-01 / **Центр доктора Бубновского**, пр. Фрунзе, 92 г, тел. 905-906 / **Косметолог Кристина Могиляная**, @dr.mogilnaja / Наращивание ресниц «**Way Lashes**», пр. Кирова, 23, @way_lashes / **Эндокринолог Ольга Абакумова**, пр. Фрунзе, 96, тел. +7-913-853-02-23 / Медицинский центр «**Аксиома**», ул. Карла Маркса, 36, axiomacenter.tomsk.ru / Студия красоты «**Daily beauty**», пр. Фрунзе, 86, @daily.beauty.tomsk

агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki / Диджитал-агентство «**Tagree**», ул. Белая, 8, тел. 70-03-68, tagree.ru, @tagree_digital, @ann_tagree / Детский центр «**Kids Point**», ул. Большая Подгорная, 87, блок 7, @kids_point_tomsk / Управляющая компания по коммерческой недвижимости «**Инвестор**», пер. Дербышевский, 26 б, 5-й этаж, офис 502, тел. 23-03-44 @investor_tomsk / Туристическое агентство «**Консул**», ул. Трифонова, 22, @consul_trawel_ru / Туристическое агентство «**Тезаурум-Трэвл**», пр. Кирова, 39, тел. 56-06-05



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «**Антураж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Печи для бани «**Печной дом**», ул. Усова, 37, pechihouse.ru / Завод «**Союзбетон**», ул. Польская, 5, тел. 32-22-22, союзбетон.рф / Интерьерный салон «**Maestro**», ул. Красноармейская, 18, тел. 99-88-01, maestro.tomsk.ru / Декор-студия «**Султан**», Иркутский тр., 61



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аэропорт, пос. Богашево, тел. 93-27-00 / Бухгалтерское



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кафе-кондитерская «**Torta**», ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98, @torta_tomsk, torta-torta.ru / Развлекательный комплекс «**Шансон**», ул. Мичурина, 88/2, тел. 220-880 / Натуральные продукты «**Межениновская птицефабрика**», п. Светлый, 40, тел. 98-34-91, межениновская-птицефабрика.рф / Магазин натуральных продуктов «**Территория тайги**», тел. 202-582, Территориятайги.рф / Сырные лавки «**Сто Сыров**», «**ГК Milk&Cheese**», ул. Гагарина, 2 а, пр. Кирова, 22, тел. 8-952-153-39-75, @milkcheesetomsk



Наша героиня старается смотреть на жизнь с оптимизмом. Поэтому даже пандемия пошла ей в плюс: за время, проведенное дома, Ольга плотно взялась за реализацию мечты, которой грезилась с детства, — получила образование стилиста и активно занялась продвижением своего личного блога в инстаграм. «У меня всегда получалось вносить в свой образ что-то необычное, то, что выделяло меня среди остальных», — говорит она.

— **Что поднимает вам настроение?**

— Аштанга-йога, практикую ее уже лет 15. Пришла в нее, чтобы поправить здоровье, и вот так надолго задержалась. (Улыбается.)

— **Как удается совмещать роли деловой женщины и многодетной мамы?**

— Стараюсь, чтобы все было в гармонии — и семья, и работа. Ведь без любимого дела никуда. Самое главное здесь — грамотно распределить свое время. Поэтому планер у меня все время под рукой. Первую половину дня, пока дети в саду и школе, посвящаю работе и деловым встречам, а во второй — стараюсь полностью уделять время семье.

— **Что для вас счастье?**

— Счастье — это состояние души. Надо понять, что оно — здесь и сейчас, и жить в настоящем моменте, сделав все от тебя зависящее, чтобы быть счастливым. Но даже если что-то идет не так — просто принять любую ситуацию, расслабиться... и все равно быть счастливым. (Смеется.)



ОЛЬГА ЗЛОБИНА

СТИЛИСТ-ИМИДЖМЕЙКЕР

 [olgastil](#)

Образ: [@Mosaico_Family](#)



Гороховый суп с копченостями в домашней хлебной булке



Фирменный десерт «Сибирь» из ряженки с жимолостью



Котлетки из карасей в сметане по-деревенски




Сет из брускетт с камчатским крабом и с ростбифом

Ретро-шик советской эпохи
в современном прочтении

Сибирь
ресторан

пр. Ленина, 91, тел. 53-02-02 [@siberia_rest](#)



**РИНОПЛАСТИКА?!
НЕТ, РИНОСКУЛЬПТУРА!
ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ
С ОПТИМИЗМОМ.**

С появлением в Томске 3 года назад
новейшего пьезохирургического
оборудования изменились и горизонты
эстетического преображения носа.

ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

Михаил Афанасьев

@AFANASYEV.PLASTIC, ТЕЛ. +7-913-850-10-50

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ