

ДОРОЖНОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

МАРТ 2022
ТОМСК

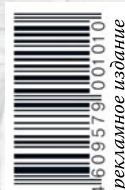
ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
ОЛЬГА
АБАКУМОВА

MICHELIN
В МОСКВЕ

НОВЫЕ ЗВЕЗДЫ
НА РЕСТОРАННОЙ
КАРТЕ

ВО ВЛАСТИ
ВЕСНЫ

БИРЮЗА И ЛИЛОВЫЙ, РАДИКАЛЬНОЕ
МИНИ И РАЗРЕЗЫ ОТ БЕДРА



46095791001010
рекламное издание

16+



mar lungo
steria di pesce



Luxury
Kashemir

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



MARCCAIN

Marc Cain сочетает искусство с беззаботностью,
новаторским мышлением и эксклюзивностью



пр. Ленина, 15 / 42-73-20
@ modny_bulvar_tomsk

ГЛАМУРНАЯ
СОВРЕМЕННАЯ
ДИНАМИЧНАЯ
ЖЕНСТВЕННАЯ

MARELLA



пр. Ленина, 15 / 42-73-20
@ modny_bulvar_tomsk



Фото: Ольга Попова @olgaropovaphoto
Платье: Lagoon @lagoonbrand
Колье: Ольга Бузыцкая @olga_buzytskaya

В

се знают наизусть слова великой мадам Коко о том, что в 20 лет наше лицо даровано нам Богом, в 30 его лепит жизнь, а в 50 наше лицо – это то, что мы заслужили. Гениальная женщина Габриэль Шанель была визионером не только в моде. Сегодня ученые доказали: то, как мы выглядим и насколько мы здоровы, зависит от наследственности только на 15%. Остальное – это эпигенетика, проще говоря, наш образ жизни.

Причем под образом жизни, который позволит нам долгие годы оставаться в форме, медицина антиэйдж подразумевает не что-то сверхъестественное, а самые простые вещи – полноценный здоровый сон в одно и то же время суток, разумный рацион и регулярную физическую нагрузку.

Казалось бы, куда проще? Но вот я уже месяц приучаю себя ложиться и вставать в одно и то же время, и Боже правый, как же это трудно! Особенно ложиться.

Когда речь заходит о мерах антиэйдж, проще всего сказать, что лучшая экология и косметология доступна лишь избранным, и махнуть на все рукой. Вместо того, чтобы наладить свой режим и делать пресловутые десять тысяч шагов в день.

Как бы скучно это ни звучало, но в антиэйдж истории работают простые вещи. Потому что человеческий организм – изобретение очень древнее, и стабильность и размеренность он любит куда больше, чем любой экстрим.

Кстати, само понятие «антиэйдж» никто уже не воспринимает как стремление во что бы то ни стало выглядеть молодо. Свежо, гармонично – да, но без фанатизма. Лучшие пластические хирурги сегодня за естественность.

Более того, антиэйдж – это вообще не про выглядеть. Это про то, чтобы чувствовать себя молодо, про энергию и желание жить. Ведь главное, чтобы в душе была весна!

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



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 **ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ**

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

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

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

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

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

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

@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 5 марта 2022 года. № 3 (147). 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+.



г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж

🌐📷 **DAISYKNIT.RU**

DAISYKNIT

Меня давно интересовала тема эмоционально-го интеллекта, поэтому, когда наши партнеры предложили пройти курс по распознаванию своих (да и чужих тоже) эмоций и научиться управлять ими, я согласилась без раздумий. Мне кажется, эта сфера «проедает» у многих из нас, но мы склонны думать, что без проблем умеем контролировать свои чувства, считывать эмоциональный настрой других, быстро и легко решать любые конфликты.

К сожалению, это не так, и я каждый день убеждаюсь в том, как мне не хватает таких вот особенных «управленческих» навыков. К тому же, EQ — это гораздо больше, чем просто управление эмоциями. Это и способность понимать и оценивать себя, и умение видеть свои сильные и слабые стороны, и эмоциональная осознанность, и возможность ясно и конструктивно выражать свои чувства, и такая необходимая всем нам эмпатия, и социальная ответственность, и стрессоустойчивость. А еще — это способность чувствовать удовлетворенность собой и своей жизнью, быть не только успешным, но и счастливым. В одном из определений EQ я прочитала, что это способность быть обаятельным. А я искренне хочу быть более обаятельной и была бы рада, если бы меня окружали такие же люди. © Ну что, попробуем стать обладателями высокого эмоционального интеллекта? Сегодня нам это необходимо, как никогда раньше.

И хотя в мартовском выпуске «Дорогого» вы не найдете ничего по EQ, от этого номер не стал менее прекрасным. Весна же в городе!



Одежда: Mosaico Family @mosaico_family
Фотостудия: @beautiful_life_tsk



VERONA
mobili



кухни & двери
Студия Дизайна

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



21

Бра вместо топа – тренд, пришедший к нам из нулевых. Дизайнеры предлагают носить бра под пиджаками и блейзерами. Заниженная талия и оголенный живот стали неотъемлемыми спутниками этого тренда.



83

94



стр. 125



112



Коллекция Dolce Vita —
элегантная роскошь в современном исполнении.
Весь шарм в деталях

ул. Крылова, 4/1, тел. 53-58-00, veronatomsk.ru @verona_tomsk

ПРИГЛАШЕННЫЙ РЕДАКТОР

M

мир входит в эру индивидуализма, и я надеюсь, что скоро мы забудем, что такое капсульный гардероб, стрижка «как у кого-то», придем к селективному подходу в создании своего образа. Каждому

стоит задуматься о том, кто он и как хочет выражать себя через одежду, причёску, косметику или парфюм. Делать не так, как у кого-то, — круто! Именно за непохожесть цепляется взгляд.



Локация: Фотостудия Reference @reference.photostudio
Фотограф: Эдуард Саакян @ed_sahakyan_photo

Я с удовольствием наблюдаю в современных женщинах это стремление «сделать себя» — собрать себя, свой неповторимый образ, словно конструктор, из множества мелких деталей — чтобы достичь вершины успеха. И миссия моей команды как раз заключается в том, чтобы соединить эти детали с учетом индивидуальности каждой гостьи нашего салона. Ведь мы работаем не с моделями из глянца, а создаем образы для реальных девушек, которые стремятся к конкретным целям — быть смелой, дерзкой, удивлять! Быть на высоте в любой жизненной ситуации и оставаться собой.

На помощь нам приходит целый арсенал услуг — от подходящей стрижки и оформления бровей (потому что первое впечатление, которое мы производим на людей, неизгладимо) до расслабляющих спа-программ (потому что внутренняя гармония женщины — это залог ее внешней красоты). Сегодня я делаю еще один шаг вперед и готова работать с полным образом для каждой клиентки — вплоть до подбора гардероба. Я привыкла, что в моем салоне красоты представлена косметика качественных эксклюзивных брендов. В новом проекте придерживаюсь этого же принципа: в студии можно сделать заказ на дизайнерскую вещь в единственном экземпляре для важного события, торжества или путешествия — мы подчеркнем уникальность каждой. У каждой женщины свой тип фигуры, образ жизни, свои достоинства, неповторимые индивидуальные особенности, которые можно переложить на «язык» одежды, и чувствовать себя грациозно и комфортно.

Не перестаю повторять своим гостям: «Когда меняешься ты, меняется мир вокруг тебя!». Я уверена: если наши читательницы задумаются о формировании своего нового образа и нового имиджа, то их ждут колоссальные изменения — пусть не сразу, но они обязательно наступят.

Ксения Хмелевская,

владелица «Салона Ксении Хмелевской» @kseniastudio
и магазина «Бутик Хмелевская» @khmel.clothes



ПОДАРКИ ОТ КОМПАНИИ «ТЕРРИТОРИЯ ТАЙГИ»:



лучшее сочетание вкуса, пользы и приятных эмоций



индивидуальное брендование



ручное изготовление



возможность продегустировать



натуральный продукт

Эколавка «Территория тайги», ул. Красноармейская, 101 а (ТЦ «Красный экспресс»), пр. Ленина, 97 а (ТЦ «Искра»), пр. Мира, 27 а, пр. Комсомольский, 58, ул. Энтузиастов, 33 (мкр. Зеленые горки), ул. Марцины Цветаевой, 28 (мкр. Северный парк). тел. 8 (3822) 202-582, территориятайги.рф tauga.market



110



117



115



стр. 84



ФРЕШ

10 Письмо редактора

ЛЮДИ

22 Лицо с обложки
Ольга Абакумова

28 Герой номера
Вадим Трифонов

34 Гость номера
Юлия Спирина

40 Звезда
Жаркий Лето

56 Спецпроект
Ход Королевы

66 Спецпроект
В свете

90



На обложке: Ольга Абакумова
Макияж и укладка: Катерина Кабанец @katerina.kabanets
Брюки: Манго @izumrudniy.m
Украшения: Русский шарм @ruskiysharm

PESERICO



ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561, @Mosaico_Family

Март ²⁰²²

LOOK&STYLE

76 Фотосессия
Shine bright

82 Обзор
Тренды сезона SS'2022

88 Новости

BODY&BEAUTY

90 Выбор

94 Тема сезона
Во власти весны

98 Прямой эфир
Возраст под контролем

104 Спецпроект
Чего хочет женщина

HOME&DESIGN

110 Вдохновение
Тереза Сапей

FUN&TOYS

114 Кто куда

124 Вкус жизни
Michelin в Москве

В каждом номере

130 Новости

132 Инстаивитки

134 Гороскоп

135 Модные адреса

134



86



стр. 96

20



ПОДАРКИ
ПО ПОВОДУ И БЕЗ



БОЛЬШОЙ ВЫБОР
ИНТЕРЬЕРНЫХ ПОДАРКОВ

ОТ 500 РУБЛЕЙ

ДЕКОР, АРОМАТЫ ДЛЯ ДОМА,
ПОСУДА, ДОМАШНИЙ ТЕКСТИЛЬ,
МЕБЕЛЬ, СВЕТ, БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



В РАСЦВЕТЕ СИЛ

Бренд Chopard отметил свое 25-летие эксклюзивной моделью мужских часов L.U.C. QF Jubilee, выпущенных лимитированной серией из 25 экземпляров.

В стальной корпус диаметром 39 миллиметров установлен калибр с внушительным 65-часовым запасом хода, созданным благодаря технологии Chopard Twin. Изысканная модель, сертифицированная Швейцарским институтом хронометрии (COSC), несомненно станет важной вехой в истории Высокого часового искусства.



НОВЫЙ КОД РОСКОШИ

Компания Rolls-Royce всегда привлекала людей, бросающих вызов невозможному, лидеров, диктующих свои правила. Они создают новые культурные коды роскоши. Их привлекает более темная эстетика, уверенный темперамент и смелый дизайн. Так родилась линейка Black Badge – темное альтер эго бренда Rolls-Royce. Новая модель Black Badge Ghost стала воплощением эстетики «постизобилия» – минимализма в превосходной степени.



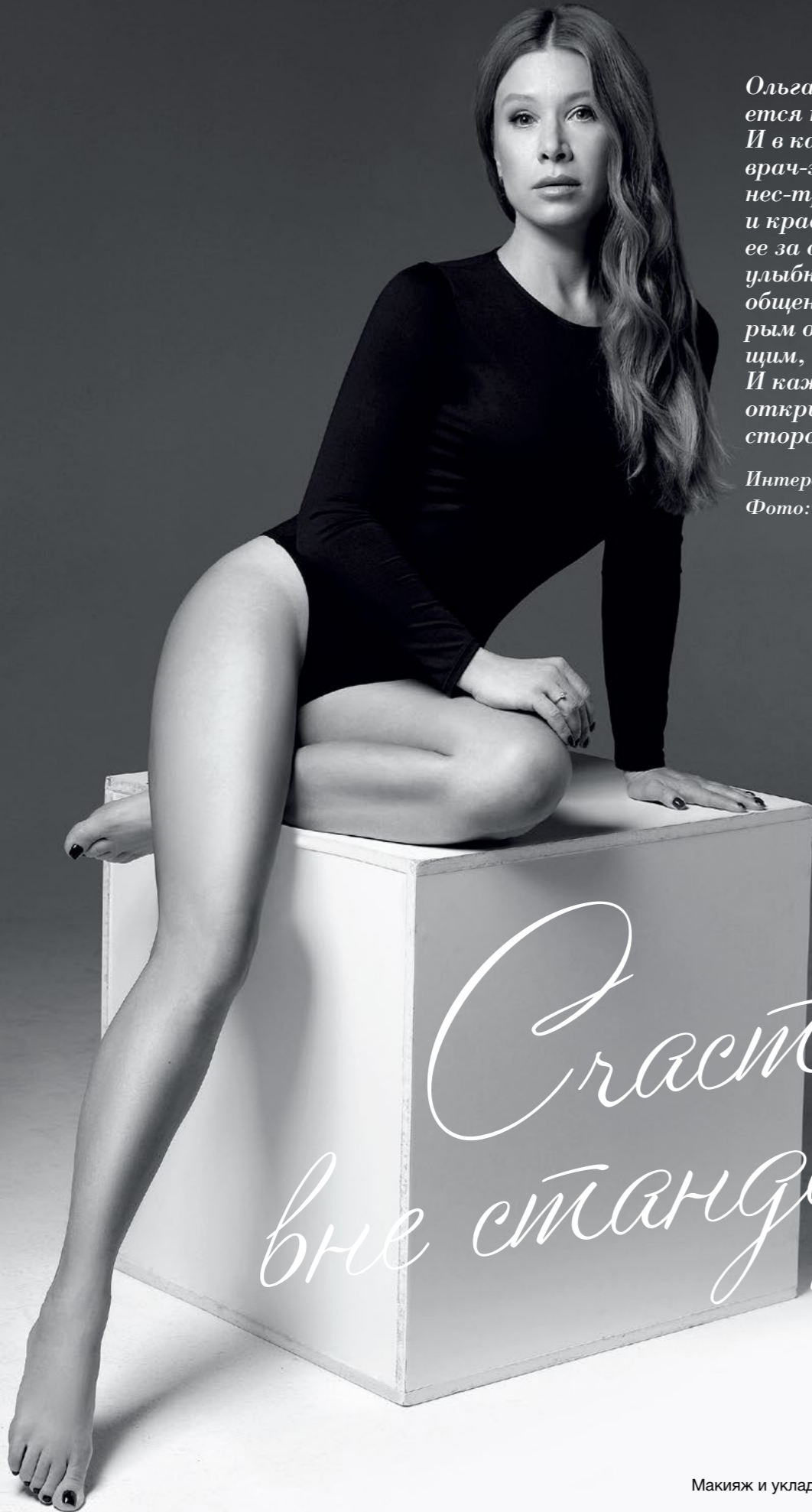
ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

В Мальдивском отеле Fairmont Maldives Sirru Fen Fushi есть абсолютно все для незабываемых каникул с семьей или умиротворяющего отпуска в уединении. Велнес-эксперт Ванесса Министро на своих мастер-классах обучает гостей искусству максимального расслабления и погружения в себя с помощью медитации. Отдых на этом курорте запомнится не только уникальными SPA-программами для восстановления организма, но и яркими гастрономическими открытиями.



БЕСЦЕННОЕ НАСЛЕДИЕ

Коллекция Bvlgari Jannah High Jewelry, созданная в 2020 году, открывает вторую главу повествования о встрече Востока и Запада. Ее Высочество шейха Фатима Бинт Хазза бин Зайед Аль Нахайян поучаствовала в создании специальной коллекции, посвященной ее корням и наследию по случаю празднования 50-летия ОАЭ. Символ Jannah в виде цветка с пятью лепестками, лежащий в основе ювелирных украшений, вдохновлен мраморными мотивами мечети шейха Зайда и означает «рай». Лицом коллекции стала Приянка Чопра Джонас, всемирно известная актриса, продюсер, активистка и глобальный амбассадор Bvlgari.



Ольга Абакумова нередко появляется на страницах «Дорогого». И в качестве эксперта, и как врач-эндокринолог, и как фитнес-тренер, и просто как модель и красивая девушка. Мы любим ее за открытость, невероятную улыбку, за ее позитив, за легкость общения, за то уважение, с которым она относится к окружающим, независимо от их статуса... И каждый раз при встрече она открывается для нас все с новых сторон.

Интервью: Наталья Альтмаер.
Фото: Алексей Почеревный

Счастье
вне стандартов

Макияж и укладка: Катерина Кабанец @katerina.kabanets

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Стать героиней мартовской, по умолчанию посвященной чисто женской теме, обложки мы пригласили ее потому, что Ольга словно всегда находится не просто в движении, — в полете, потому, что она, по ее словам, умеет получать удовольствие и от обычных приземленных вещей, и от тех, которые наполняют, развивают, заряжают.

— **Ольга, думаю, без шаблонного вопроса «Как ты пришла в медицину?» нам не обойтись. Правда, что-то мне подсказывает, что при выборе профессии других вариантов у тебя и не было. Я права?**

— Да, по-другому и быть не могло. Я из медицинской семьи — мои мама и отчим работали врачами, я выросла в этой среде. У меня была прекрасная детская больничка: колбы, пробирки, шприцы, которой любая девочка могла бы позавидовать. (Улыбается.) Никогда не думала о другой профессии. Медицина — это такая сфера, которая тебя не отпускает. К тому же, мне вообще нравятся конкретные профессии: когда врач лечит, учитель учит, шахтер добывает уголь. Когда точно нужно знать, что делать на рабочем месте. С первого раза поступила на педиатрический факультет, работала неонатологом, защитила кандидатскую. Но сложилось так, что в тот период времени я не нашла себе применения в медицине. Кроме того, тогда у меня уже был фитнес-клуб, тренерская работа. И двухлетний ребенок. Я решила уйти в бизнес и заниматься сыном: с медициной это было бы уже несовместимо.

— **Став успешным предпринимателем, известным фитнес-тренером, ты неожиданно вернулась в медицину. Почему снова такой резкий поворот?**

— Поскольку кадровой политикой моей фитнес-сети было не переманивание чужих сотрудников, а их обучение, я создала курсы по подготовке фитнес-инструкторов и начала преподавать. Вот в это время я и поняла: у меня не хватает определенных врачебных знаний. Решив получить еще одно медицинское образование — в сфере эндокринологии, я поступила в ординатуру. Знаешь, как было непросто? Мне было почти 40, я была владелицей бизнеса и никому не подчинялась. А должна была спуститься на одну ступень и учиться наравне с молодыми врачами. Но надо отметить, что отношение ко мне было очень хорошее.

Я получила эту специальность, параллельно обучаясь превентивной медицине. Не пожалела ни разу, постоянно ощущая еще и бешеную поддержку со стороны мужа, который помогал

мне поверить, что я все делаю не зря. Поняла, что все неслучайно, когда наступил первый пандемийный год, и мои новые специальности оказались очень кстати. Они буквально помогли выстоять в непростое время.

— **Эндокринология сегодняшнего дня — что она собой представляет?**

— Эндокринология сегодня поделена на два диаметрально противоположных лагеря. Первый: классическая клиническая школа с насилием догм доказательной медицины. И насмешками над всем остальным. Она предполагает строгое соблюдение медицинского протокола, иначе ты не можешь считать себя профессионалом. Но мы сотканы из огромного количества пазлов, не только физических и физиологических, но и душевных, духовных, психологических. И если всё усреднить и слепо следовать за доказательной медициной, мы уйдем в никуда. Да,

это путь для лечения глубоко больных пациентов. Врач спасает такого пациента, следуя протоколу и формулам. Но, помогая людям в тяжелом состоянии, врачи из первого лагеря не видят пациентов, у которых нет серьезных заболеваний.

Второй лагерь можно назвать превентивным, профилактирующим. Здесь специалисты имеют дело с условно здоровыми людьми, которых гораздо больше, чем пациентов первого лагеря. Но дело в том, что при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки

и) у этих внешне благополучных людей могут развиваться или обостриться определенные заболевания. Вот почему так важно заранее находить и устранять у пациентов выраженные факторы риска, пропагандировать ЗОЖ и медико-социальную активность.

Проблема в том, что эти два лагеря воинственно настроены друг против друга, а это в корне неверно. Пациенту нужен доктор, который будет находиться посередине. Человеческий организм невероятно сложен, умен, но вместе с тем прекрасен и феноменально гармонично устроен. Я стремлюсь к тому, чтобы быть именно таким врачом — специалистом с широким диапазоном видения. Превентивная медицина — это глоток свежего воздуха после жестких рамок классического подхода. Я за доказательную медицину, но понимаю всю силу и мощь превентивной.

К сожалению, в классической школе в отношении доктора к пациенту заложено некоторое высокомерие. Это неправильно. Пациент — не ребенок и не глупый взрослый. Нет. Он ровня. Более того, он может быть абсолютно гениален в чем-то. Врач владеет определенными знаниями — очень крутыми, прикладными, а пациент силен в своем. Поэтому я убеждена, что нужно менять отношение врач-пациент. И это нужно делать, начиная с обучения студентов медвузов.

Решив получить еще одно медицинское образование — в сфере эндокринологии, я поступила в ординатуру. Знаешь, как было непросто? Мне было почти 40, я была владелицей бизнеса и никому не подчинялась.



Человеческий организм —
это не машина.
Даже автомобили одной
и той же марки «болеют»
разными болезнями,
и у каждого авто свой
характер.

Серьги: Ой, Хочу! @oi_hochu

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

— С какими проблемами к тебе обращаются?

— Самые частые — лишний вес, выпадение волос, гормональные неполадки, но встречаются и нетипичные случаи, потому что за ведущим симптомом (например, головной болью) могут скрываться другие проблемы, тысяча разных заболеваний. Моя задача — найти их. Если понимаю, что моих знаний недостаточно, отправляю к узким специалистам.

— В работе с пациентами какого подхода ты придерживаешься?

— Не прошу пациента прийти ко мне с готовыми анализами. Зачем они мне на первом этапе? Что мне даст его анализ ТТГ? Я ведь ничего о человеке не знаю. Поэтому сначала расспрошу: как он себя чувствует? Посмотрю, как он выглядит, как ведет себя. Мы совсем отвыкли говорить о чувствах. Людям сложно описать свою боль, объяснить, что именно они чувствуют, и я перевожу пациентов в эмоциональную зону. С пациентом нужно по-го-во-рить. Всё самое ценное — в разговоре. Можно многое достать оттуда.

Потом очень детально нужно осмотреть пациента: кожу, глаза, язык — как и в старой школе. После этого я рисую свои диагностические версии. Нельзя просто составить список анализов или сказать: сдайте кровь на гормоны. Нужно понимать, зачем все это делать, к тому же еще очень важно деликатно относиться к финансовым возможностям пациента и не назначать сразу все, что только можно.

Я с большим уважением отношусь к пищевым привычкам людей. Да, мне кажется, что мои пищевые ценности ведут к здоровью, но никогда я не буду навязывать их своим пациентам. Лишний вес вреден для здоровья, но еще хуже стресс от борьбы с этим лишним весом. Предпочитаю мягкий подход, разговариваю с пациентом на равных и никогда не навязываю свою картину мира. Просто показываю ему путь или варианты пути. Очень важно спросить у человека в конце приема: вам все понятно? У всех пациентов есть мой номер телефона, они всегда могут написать мне.

— Время рассказать о фитнесе в твоей жизни...

— Как я вообще в него попала — это интересная история. В 19 лет я впервые оказалась на море. Надо сказать, что всегда считала себя чертовски привлекательной (Смеется.), мне кажется, я родилась с этим ощущением. В семье точно всегда меня поддерживали, я одевалась, как мне хотелось. С самооценкой у меня было все отлично. Мне всегда казалось, что либо мужчина смотрит на меня заинтересованно, либо он идиот. (Улыбается.) Когда вернулась из отпуска, все отметили, как я постройнела. Значит, раньше я выглядела не очень? У меня открылись глаза: я могу меняться. Это и стало моей мотивацией пойти на тренировки. Сначала занималась в спортивном центре ТГУ, потом в зале рядом с домом, ну, а потом уже был «Фри-стайл», где я в 22 года начала работать инструктором.

На момент покупки клуба у бывшей владелицы я уже около трех лет вела занятия, у меня были клиенты и свое представление, как нужно вести тренировки, как следить за питанием.



Я была готова, оставив медицину, уйти в самостоятельное плавание. Окончила курсы диетологии, начала преподавать на фитнес-курсах. У меня это получается, мне нравится что-то объяснять, отвечать на вопросы. Придерживаюсь подхода в любом образовательном процессе, что учитель и ученик всегда на равных. Учитель просто дает знания, которых у другого человека еще нет.

— Твой фитнес-клуб — это твой ребенок?

— Нельзя сравнивать детей и бизнес. Это дело, которое я люблю. С удовольствием веду групповые тренировки.. Это источник моей энергии — ведь мы берем ее не только изнутри, но и от других людей. А они — от меня. В группах — фонтан энергии! Плюс тело в порядке. Ничто так не продлевает жизнь, как активный тренинг, особенно групповой. Спорт вообще дал мне всё лучшее, что есть в этой жизни. Молодость, здоровье, движение, самоуважение, невосприимчивость к мимолетной боли, целеустремленность, красивое тело, бизнес, мужа, друзей.

Уверена: к здоровью ведет отсутствие стресса, порождаемого неуверенностью в себе и в завтрашнем дне, ощущением нестабильности, недоверием людей друг к другу. К стрессу же ведет отсутствие своего дела. Счастлива, что оно у меня есть. Люби-

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

мое дело наполняет ощущением жизни, когда ты как ребенок перед сном мечтаешь о завтрашнем дне: скорей бы уже!

— У тебя есть культ красивого тела?

— По отношению к другим людям — нет. Считаю, что каждое тело прекрасно. В полноте есть сексуальность — не говорю о крайностях, которые ведут к проблемам со здоровьем. Но не каждому надо быть худым. Наше счастье — не в соответствии стандартам. Мы все очень разные и абсолютно уникальные. Человеку должно быть комфортно в своем весе, со своей прической, своими мыслями и т. д. И никому не должно быть до этого дела, если ему самому нравится, как он выглядит. Мы очень любим обижать друг друга. Такое эмоциональное кусание. Я же всегда говорю, что мы должны делать общественные поглаживания. (Улыбается.) Можно от души посплетничать в компании подруг, это сброс энергии, это нормально. Но не нужно оскорблять людей, злое осуждение — это ужасно. Мы очень холодны друг к другу, боимся тактильных контактов. Пандемия еще больше разбила людей. Но потребность тепла все равно живет внутри нас.

— Ты сама руководишься только внутренней мотивацией, верно? Тебя мало интересует мнение окружающих. Как достичь такого отношения с миром?

— Я однозначно ориентируюсь на социум, как и любой человек. Мне кажется, абсолютно не зависимый от общества человек — это человек с расстройством психики. Мы сардины в стае. Мы так устроены. Отрываясь полностью от нее, мы теряем ориентиры. Хотя вместе с тем очень мощные ориентиры должны быть и внутри нас. Я безусловно завишу в какой-то степени от общественного мнения. И мне больно, когда мне пишут какие-то гадкие вещи. Я не представляю человека, которого бы это не задевало. Реакция может быть разной по своей силе, но она всегда есть. И этого нельзя отрицать. Более того, я люблю прислушиваться к чужому мнению, если оно авторитетно и если человек разбирается в теме лучше меня.

Единственное, что меня вообще не трогает, так это мнение окружающих о моей личной жизни. Я уже взрослая девочка и у меня есть четко сформированная позиция на этот счет. Это, кстати, заслуга Паши, моего мужа. Он первый человек в моем окружении, которого реально не парит чужое мнение. Искренне. Для большинства людей важен социальный статус. Они скорее будут сохранять семью-ширму и страдать, чем лишат себя определенного социального положения или решатся на какие-то с точки зрения общества неадекватные и неприемлемые поступки. Я очень часто слышала: «Это неприлично». И сама в определенной мере думала так же. Паша

меня в этом плане изменил. Ему действительно все равно. И это очень заманчиво, такой человек очень завораживает. Он дал мне понять, что человеку разрешено всё. А знаете почему? Потому что он под защитой другого человека. Я чувствую эту защиту от Паши постоянно. Это очень ценно. Если женщина одна или не чувствует опоры со стороны мужчины, ей сложно выдержать давление общества. Мне повезло в этом плане. Поэтому чужие мнения, хейт мне безразличны. Если это относится к моему фитнес-клубу, то да, я это учту, и если это справедливые замечания, обязательно прислушаюсь к ним.

— А как строишь отношения с детьми?

— Всегда говорю им, как круто быть взрослыми. Ты несешь ответственность за себя сам. Да, каждый человек будет совершать ошибки, ему будут делать больно, но у каждого — свой путь и свой выбор. То, что родители тотально контролируют своих детей, только порождает момент недоверия и тревоги. В воспитании своих детей я придерживаюсь принципа полной свободы. Возможно, моим детям не хватает заботы. Я строю отношения с ними больше на дружеской ноте, всегда готова прийти им на помощь. Но им нужно меня об этом попросить.

— Давно хотела спросить: мама твоя шикарно выглядит в свои годы, да и ты сама за время нашего знакомства несколько не изменилась. Есть секрет?

— Нам повезло. (Улыбается.) Думаю, здесь много генетики. Плюс спорт, ведущий к частому обновлению клеток, высокому уровню

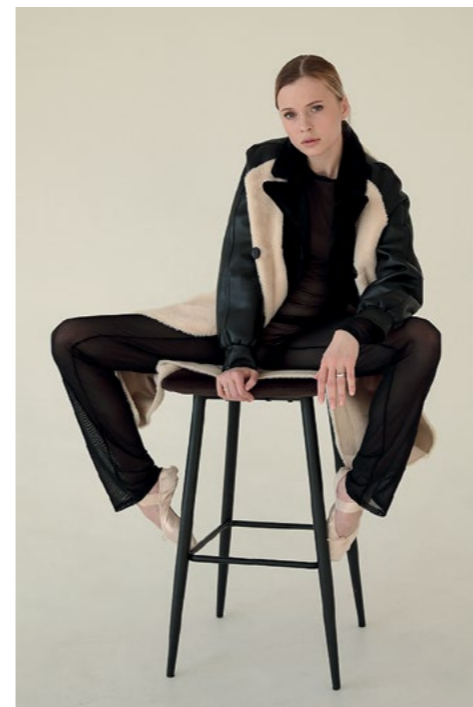
гормона роста. В моем детстве было много спорта, закаливания. Вообще спорт помогает решать проблемы, я не шучу. Позанимайтесь спортом, сбросьте энергию, и многие проблемы разрешатся сами собой, или у вас получится увидеть путь их решения. Это классный инструмент. Не буду отрицать и значение косметологии: в сохранении молодости она занимает одну из ведущих ролей. Современные возможности этого медицинского направления потрясают, и их надо использовать.

— Ты сильная женщина?

— Я женщина. Я признаю гендерные роли, но важно, чтобы женщина не стала заложником этой своей роли. В первую очередь она — человек. Хочешь быть сильной, будь ей. Выбор только за тобой.

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

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Будь идеальна всегда

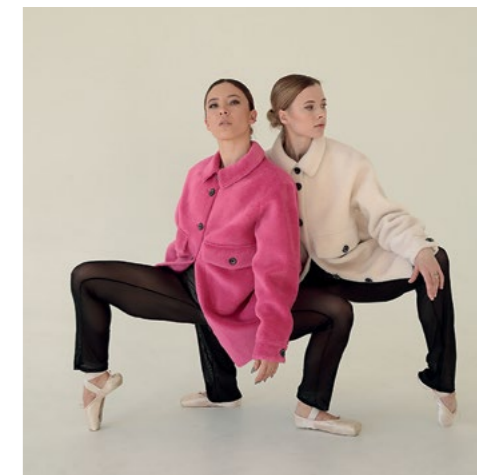


ANY ONE
collection

ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРЦ «ЛЕТО»,
тел. 50-10-77, @anyone.collection

Liza
Muromskaya

Дизайнерская одежда, ул. Учебная, 48д, ТЦ «Смайлиси»
Тел. 8 952 805 72 05, @lizamuromskaya.tomsk



Макияж и укладка: Наталья Арнягина @arnyangina
Локация: Фотостудия «Красивая Жизнь» @beautiful_life_tsk

Закон «Об адвокатуре и адвокатской деятельности в РФ» был принят в 2002 году. В виде свободных и независимых адвокатских образований, которыми сегодня представлена частная адвокатура, она существует в России всего 20 лет. По сравнению с частной адвокатурой развитых европейских стран это совсем не большой срок. Мы находимся еще в самом начале пути борьбы за действительно широкие процессуальные полномочия адвокатов в судебной и правоохранительной системах нашей страны.

Формула права

Адвокатское бюро Томской области «Трифонов и партнеры» — это команда из семи юристов-профессионалов: адвокатов, помощников адвокатов, бренд-менеджера. Общий стаж всех сотрудников составляет больше 100 лет. И более 40 лет общего адвокатского стажа на троих из них: управляющего партнера бюро Вадима Трифонова, адвокатов-партнеров Веру Лейбу и Ольгу Желеву.

АДВОКАТ И ЮРИСТ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

В понимании обывателя «адвокат», как правило, означает защитника, представляющего интересы обвиняемого в суде. Несомненно, это упрощенное понимание функций и сфер деятельности, в которых работает адвокат. Глава адвокатского бюро считает необходимым дать современное определение этого понятия.

— Для начала следует рассказать, что с принятием закона об адвокатской деятельности в России стали оценивать квалификацию юристов, желающих попасть в ряды адвокатов, через призму сложного квалификационного экзамена, собеседования, наличия опыта работы по юридической специальности и диплома о высшем юридическом образовании. Это достаточно сложный процесс, нахождение которого решается далеко не каждый юрист. Будущим адвокатам предлагается ответить на обширный перечень вопросов и сдать тесты на знание права при помощи специального программного обеспечения. Лица, успешно сдавшие экзамен и прошедшие собеседование, регистрируются в Министерстве юстиции и получают свое удостоверение. Таким образом, юрист становится членом профессионального сообщества адвокатов, правозащитников. Свой квалификационный экзамен я сдал сразу после вступления в силу закона «Об адвокатуре» в апреле 2003 года.

У адвоката есть ряд преимуществ перед обычным юристом. Назову их:

- Юрист не обладает столь же **широкими полномочиями**, как адвокат, ни в правоохранительной, ни в судебной системах России. Последний имеет право участвовать в уголовных делах и делах об административных правонарушениях по ордеру на основании соглашения с доверителем. Обычного юриста не подпустят ни к следственным действиям, ни на стадии защиты в суде по уголовному делу.
- Адвокат может самостоятельно подавать жалобы для защиты клиента, осуществлять другие процессуальные действия в пользу своего клиента. И для этого ему **не нужна доверенность**. Достаточно соглашения, заключенного с клиентом, и ордера, выписанного на основании этого соглашения.
- У адвоката есть **беспрепятственный доступ** в специальные государственные учреждения. Такие, например, как СИЗО, исправительные учреждения.
- Адвокат и его клиент защищены законом, адвокатской тайной и ограничениями на процессуальные действия в отношении адвоката и документации по защите клиента. Ему **не могут отказать в осуществлении прав** по защите своего подопечного в органах МВД, например.
- Адвокат **вправе привлекать экспертов**. Ему не могут отказать в сборе той или иной информации.
- Полномочия адвоката дают ему право делать адвокатский **запрос на получение тех или иных сведений**. Если адвокату чинят в этом препятствия, он может инициировать процедуру привлечения виновника к административной ответственности в виде штрафа.
- По некоторым категориям дел представлять интересы граждан могут **исключительно адвокаты**.
- Адвокат, как и врач, **приносит клятву** честно и добросовестно защищать своего клиента.



ГЕРОЙ НОМЕРА

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА

С Вадимом Трифоновым работает опытная и профессиональная команда. У каждого из правозащитников есть своя специфика деятельности, в которой он — ас.

Вера Лейба имеет стаж юридической деятельности более 28 лет. Статус адвоката получила в 2003 году. Имеет огромный практический опыт по специальности.

Ольга Желева, кандидат юридических наук, доцент кафедры уголовного процесса Юридического Института ТГУ. Работает в адвокатском бюро более 2 лет. Статус адвоката получила в 2021 году, успешно сдав квалификационный экзамен.

Алексей Дягилев имеет большой опыт юридической деятельности на производстве. Ранее работал на СХК. В команде более 3 лет.

Андрей Сова представляет Адвокатское бюро Вадима Трифонова в Новосибирске. Имеет юридический стаж более 15 лет. В команде больше 4 лет.

Александр Ткач — помощник адвоката. Молодой сотрудник, пришедший в команду в декабре 2021 года.

Маргарита Трифонова — бренд-менеджер команды и бухгалтер.

В ЧУЖОЙ МОНАСТЫРЬ СО СВОИМ УСТАВОМ НЕ ЛЕЗУТ...

— На территории России я могу представлять интересы своего клиента без ограничений. Здесь есть варианты: либо я сам отправляюсь в другой город и веду дело своего подопечного, либо ищу адвоката, который окажет профессиональную поддержку в той точке страны, где возникли интересы моего клиента. При этом клиент в любом случае получит качественную услугу, практически не выходя из дома.

Но если дело россиянина открыто за границей, здесь уже мой статус адвоката становится более ограничен законами той страны, где есть проблема. По закону российский адвокат не может работать в другой стране — будь то Казахстан, Польша, Германия. В этой ситуации мы можем выступить партнерами иностранного адвоката.

Приведу конкретный пример из нашей практики. Молодой человек живет и работает в Томске. Его отец, с которым по определенным причинам он не общался некоторое количество лет, живет в Казахстане. Этому молодому человеку приходит уведомление от нотариуса о том, что отец его умер, и ему в наследство осталась квартира в Казахстане. Он обращается к нам за помощью, потому что не имеет ни времени, ни возможности выехать в другую страну, чтобы вступить в наследство. По международному закону мы вправе заключить

«Если сложить все дипломы наших сотрудников о высшем образовании, их будет 11. Ольга — кандидат юридических наук. А количество сертификатов об окончании курсов повышения квалификации точно даже не сосчитать, их более 30, — говорит Вадим Трифонов. — Учиться и повышать квалификацию мы продолжаем до сих пор. Это естественно. Меняется мир, меняются условия работы».

соглашение с адвокатом другой страны, чтобы обеспечить нашему клиенту оформление наследства. Так, я представляю интересы своего клиента дистанционно и решаю его проблему.

Другой случай. К нам пришло письмо, в котором гражданин США, бывший наш соотечественник, просит разыскать могилу его бабушки. После успешных розысков он заключает через нас договор на благоустройство могилы. Таким образом, мы представляем его интересы здесь, в России.

Третий случай. Русская пара переехала в Черногорию. Обосновалась там, построила несколько объектов недвижимости. Через несколько лет супруг умирает. Но оставляет завещание, по которому часть наследства переходит к его родителям. Пожилые люди, которые ни разу не были за рубежом, обращаются к нам за помощью. Я в этом случае заключаю соглашение с адвокатом Черногории, который представляет интересы моих клиентов в суде по получению их доли наследства. Дело успешно завершается.

САНКЦИИ ДЛЯ АДВОКАТА — НЕ УКАЗ

«Изыюминка» адвокатского бюро Вадима Трифонова заключается в том, что сам он в Москве, Лондоне и Страсбурге специально обучался взаимодействию с адвокатами других стран. В Страсбурге, например — как сотрудничать с Европейским Судом по правам человека, международным судебным органом, являющимся порой последней надеждой на справедливость. Инстанцией, обращение в которую доступно далеко не каждому.

Стоит отметить, что сотрудничество между адвокатами разных стран складывается независимо от того, какие политические отношения существуют между этими странами.

— Адвокаты находятся вне политики. Политические перипетии не влияют на нашу работу никаким образом. Адвокатам нет никакого дела до того, какие и где действуют санкции. Мы защищаем права и интересы граждан. Гражданские права и обязанности людей находятся вне границ государства. Политика волнует адвокатов только в том случае, если к власти приходят люди, пытающиеся ограничить гражданские права человека, пропагандирующие насилие над личностью или ограничивающие свободу волеизъявления.

Адвокатура дает гражданам определенные гарантии, потому что на нас не оказывается никакого давления со стороны государства. Мы — независимы. Мы работаем для того, чтобы помогать людям и защищать их интересы в любой стране мира, в любой точке России.



ТРИФОНОВ & ПАРТНЕРЫ

АДВОКАТСКОЕ БЮРО

- Сопровождение бизнеса
- Гражданские дела
- Административные споры
- Банкротство
- Уголовное право
- Защита прав собственности
- Защита интересов в ЕСПЧ
- Налоговые споры
- Интеллектуальная собственность

пр. Фрунзе, 103
оф. 902—903

+7 38 22 90-05-13
+7-909-540-05-13

vadim.trifonov
vadimtrifonov

trifonovadvokat.ru

ГЕРОЙ НОМЕРА

” У современного английского правосудия есть любимая «фишка» — «отжимать» имущество у политически неблагонадежных, по его мнению, персон. Под предлогом санкций стараются лишить его не только российских миллиардеров, но и обычных россиян, имеющих имущество в Великобритании. Обучение в Лондоне открыло мне возможности по защите их интересов и за рубежом ”



ДИПЛОМ ЮРФАКА ТГУ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Вадим Трифонов и его партнеры оканчивали юридический факультет (с 1994 года Юридический институт) ТГУ. И очень гордятся этим.

— На юридическом факультете ТГУ исторически сложилась мощная преподавательская база, наша профессура высоко котировалась. С советских времен юрфак ТГУ занимал 3-е место после юрфаков МГУ и ЛГУ. В наших профессиональных кругах стоит сказать, какой вуз ты оканчивал, и это будет залогом того, что к твоему мнению и суждениям прислушаются, тебя оценят как специалиста.

Томск — университетский город, что очень сказывается и помогает в нашей работе. Люди, вышедшие из научных кластеров, чувствуют себя комфортно повсюду. Я работал в Новосибирске, Омске, Кемерово, в Москве и Санкт-Петербурге, видел, как отличается там судопроизводство от нашего. И далеко не всегда в их пользу.

АДВОКАТ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, КАК ПОСТРОИТЬ ДОМ

Уголовные и гражданские дела — это, на первый взгляд, две независимых дуг от друга системы с точки зрения квали-

фикации адвоката. Казалось бы, один специалист должен заниматься только уголовными делами, другой — только гражданскими. Но по мнению Вадима Трифонова, чем более серьезными уголовными делами приходится заниматься, тем больше приходит понимание — без знания гражданского права в некоторых из них ни за что не разберешься.

— Сегодня много экономических дел связано с превышением полномочий, взятками и мошенничеством. И если адвокат не может разобраться в коммерческих арбитражах, то он не сможет вести дела, касающиеся экономических преступлений. Если адвокат не знает законодательства в сфере предпринимательской деятельности, то никогда не разберется в нюансах таких сложных дел, как дело полковника Захарченко, например. Наконец, если бы мы не разбирались в правилах строительства, в СНиПах и прочих премудростях инженерии и пожарной безопасности, то нам трудно было бы вести дело владельца «Зимней вишни», который сейчас находится под защитой в нашем адвокатском бюро.

Скажу более: один человек не справится с такими сложными делами никогда. Поэтому и нужна команда профессионалов, имеющих специфические знания в узких областях. В производственной сфере, в экономической деятельности и так далее. В этом сила работы в команде. В этом — формула успеха.

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

От нее исходит потрясающее чувство теплоты, доброты и уверенности, а ее улыбка словно говорит каждой, даже потерявшей надежду, женщине: «Все будет хорошо». Юлия Спирина, руководитель Центра репродуктивного здоровья, искренне считает, что отчаиваться не стоит никогда. Нужно просто верить.

Приглашающая В ЖИЗНЬ

— Юлия Валерьевна, вы помните первую пациентку, которой помогли стать мамой?

— К сожалению, нет. Но я точно знаю, что каждый раз прикладываю все возможные усилия, чтобы помочь людям. И у меня это получается. (Улыбается.) Не буду говорить, что буквально через себя пропускала истории всех женщин, которые ко мне обратились, просто я делаю свою работу. Вообще, лучше запоминаются самые тяжелые случаи, тот невероятно сложный путь, который мы с каждой пациенткой, отчаявшейся, разочарованной, проходили вместе. Отступать нельзя — ведь она к тебе пришла как к самой последней инстанции. И вот ты сама себе говоришь: надо идти до конца. Таких случаев у нас много, к нам даже наши соотечественницы, живущие за рубежом, приезжают на лечение. Добиться успеха после 10—20 лет бесплодия — это шок, радость, огромная энергетическая отдача и подзарядка для доктора.

— У вас есть ощущение, что женщины стали более грамотно и мудро планировать беременность? Если женщина хочет ребенка, ее ничто не остановит?

— Мне кажется, если женщина вообще пришла к решению «я хочу ребенка», то она уже стала мудрее. И она знает, что не отступится, пока не добьется своей цели. И да, мой опыт говорит: получается у всех, кто идет до конца. Важно не терять надежды и уверенности в благополучном исходе. На первый взгляд кажется, что мы в вопросах деторождения стали более основательными: сначала квартира, машина, дача и так далее... Рожать — потом. А потом приходят с накопленным багажом проблем со здоровьем. Начинаются бесконечные хождения по клиникам и докторам. Мнение врача однозначно — рожайте до 35 лет.

— Оставляя за собой право выбора, женщины, тем не менее, часто сталкиваются с так называемым репродуктивным насилием. Помогает ли оно улучшить ситуацию?

— Безусловно, на женщин, откладывающих рождение ребенка, тех, кто не хочет рожать второго или третьего, часто оказывается огромное давление: некоторые мужчины более фанатично хотят детей, чем их партнерши, да и общество негативно относится к такому независимому поведению. Но современные женщины, конечно, стали другими и считают, что вправе выбирать сами, не обращая внимания на тех, кто пытается им раздавать советы. И в каком-то смысле им проще. Ведь когда-то девушку уже в 25 лет называли «старородящей», что сейчас представляется дикостью. Сейчас отношение к этой теме кардинально поменялось.

В наше время самостоятельные женщины принимают решение рожать, не имея иногда постоянного партнера, надеясь только на себя. Очень часто приходят незамужние, возрастом ближе к 40 — красавицы, умницы, с удачной карьерой, обеспеченные. Ну, что ж, в таких случаях можно использовать донорскую сперму — услуга эта сейчас чрезвычайно востребована. В анкетах доноров указаны фенотип, образование, профессия, иногда — даже доход. Это важно не только для «хороших генов», которые получит ребенок, но и помогает понять, зачем мужчине понадобилось сдавать биоматериал — и финансовый вопрос здесь не определяющий. Для некоторых мужчин это естественный процесс.

— Наверняка, не все долгожданные беременности заканчиваются благополучным исходом. Бывает, что их течение осложняется какими-то проблемами?

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Макияж и укладка: Алина Фатихова @alina.fatihova
Одежда: Kashemir Luxury @kashemir_luxury
Локация: Фотостудия Маска @fotostudiomaska

— Конечно. Запомнился один из таких случаев в нашей практике: длительное бесплодие, ЭКО, помощь суррогатной матери — и неожиданно УЗИ показывает пороки развития плода. Аборт. Без вариантов. Это была страшная трагедия. У этой женщины, к счастью, позже все-таки благополучно родился малыш от сурмамы.

Очень важно, чтобы каждая женщина максимально внимательно относилась к здоровью будущего ребенка. Некоторые категорически отказываются от проведения УЗИ, заявляя, что точно знают: с их малышом все в порядке. Пример: на 33-й неделе беременности у нашей пациентки, отвергающей диагностику, появились жалобы. В итоге на УЗИ — множественные пороки, ребенок нежизнеспособный.

Таким женщинам их самостоятельность и уверенность, что они лучше врача знают, как протекает их беременность, приносят только вред. На многочисленных форумах чего только не встретишь: советы о том, как забеременеть и как спрогнозировать будущий пол, рассуждения о том, что мы «поджариваем детей ультразвуком». Много споров и о том, нужно ли рожать малыша с пороками развития или нет. Мое мнение в этом вопросе — надо думать не о себе и не о своем благородстве, а о ребенке, о качестве его жизни. В любом случае, наша задача — вовремя провести диагностические исследования, особенно женщинам, имеющим повышенные факторы риска, чтобы она приняла взвешенное решение. Замечу, что пороки развития плода возникают не только у возрастных мам, но и у тех, кому еще нет 30. Так что скрининг обязателен.

— То есть УЗИ сегодня — это абсолютно безопасно?

— При использовании этого метода на протяжении более 30 лет не было получено данных о возникновении каких-либо осложнений у плода. А посмотрите на эволюцию УЗ-аппаратов. Это же просто небо и земля — то, что было и что стало. Технологии стали феноменальными — эмбрион можно рассмотреть во всех подробностях, даже увидеть, как по его сосудам движется кровь. Хорошая диагностика — меньше проблем. Поэтому я так рада, что скоро у нас появится уникальный японский аппарат для УЗИ премиум-класса Canon Aplio i700, который помогает в проведении диагностики еще не рожденного малыша.

— Удивительно, как женщины могут одновременно надеяться на достижения медицинской науки и доверять мнению абсолютно некомпетентных людей?

— Где-то наши женщины теперь стали более осознанными, осведомленными, а где-то — это просто темный лес. Например, у нас проведена подготовка, назначена дата важной процедуры, а пациентка советуется с батюшкой, можно ли ее проводить. Мы уже привыкли ориентироваться на время религиозных постов, зависеть от гороскопов, от предсказаний «мне сказали, что у меня 5 лет не будет детей». И как работать с таким человеком? Ей уже это в голову вложили. Через 5 лет ей исполнится 43 — там вероятность зачатия еще меньше.

Работа с пациентками, которые не могут забеременеть, — это уже ПСИХОЛОГИЯ. «Вы моя последняя НАДЕЖДА», — к нам часто приходят именно с такими словами. И мы пытаемся вложить в женщину ПОЗИТИВ, чтобы была вера в благополучный исход.

Или приходит будущая мама, которой «точно» нагадали, что она родит на 32-й неделе. В итоге в конце нормально доношенной беременности она решила, что «там» ошиблись. Это я сейчас улыбаюсь, а на самом деле такое поведение осложняет нашу работу.

— В таких случаях врач-репродуктолог вынужден брать на себя еще и функции психолога?

— Это, наверное, в нас заложено изначально. Работа с пациентками, которые не могут забеременеть, — это уже психология. «Вы моя последняя надежда», — к нам часто приходят именно с такими словами. И мы пытаемся вложить в женщину позитив, чтобы была вера в благополучный исход. Иногда просто поговоришь, она уходит, а возвращается уже с задержкой. Просто перестала переживать — и всё. В нашей клинике очень хорошие результаты работы с бесплодием. У нас 5 репродуктологов, и каждый из них помогает забеременеть 15—20 пациенткам в месяц.

— Легко ли вам было взять на себя обязанности руководителя и продолжать врачебную практику?

— Совмещать лечебную деятельность и руководство достаточно непросто. Но в моем случае все получилось само собой: многое ведь зависит от коллектива, и он у нас — замечательный. Все так, как и должно быть: где-то я врач, где-то — руководитель. Рутинная, связанная с бумажной работой, закупками и т.д., не мешает мне оставаться доктором. И нет, я вовсе не считаю себя уникальной, просто люблю свое дело — и у меня все получается.

— У вас несколько особенная ситуация. Возглавив центр, вы стали непосредственным начальником своего супруга. Это как-то повлияло на ваши отношения?

— Да, мой муж — главный врач Центра доктора Спириной — Вадим Леонидович Спирин, дерматовенеролог, андролог. В чем-то я ориентируюсь лучше, в чем-то — он. И знаете, на

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВопоказаний НЕобходимА консуЛТАция СПЕциАлистов



Юлия Спирина с дочерью Марией Спириной

Одежда: Kashemir Luxury @kashemir_luxury

Локация: Фотостудия Маска @fotostudiomaska



наших личных отношениях мой карьерный рост абсолютно никак не отразился. Иногда, конечно, я могу себе позволить даже дома высказать какие-то претензии по поводу работы, и он их воспринимает спокойно. Думаю, все дело в мягкости характера. Моего, конечно. (Смеется.) Это я довольно гибкий человек, а супруг — Скорпион по гороскопу. Как что — так сразу на войну.

— *Такое взаимопонимание у вас было всегда? У вас большой семейный стаж?*

— 26 лет официального брака плюс 6 лет дружбы — мы вместе с 1-го курса медуниверситета. И все эти 32 года живем



Пр. Фрунзе, 39,
тел. 8 (3822) 799-200

как итальянская семья — шумно и бурно, но зато сколько впечатлений. (Смеется.) Наша жизнь постоянно кипит, мы легки на подъем: решили — собрались и поехали куда-то за новыми эмоциями. Мы постоянно на одной волне, делаем одно большое дело, наверное, поэтому нам кажется, что время просто летит — вроде только недавно были студентами, а уже свои юбилеи отмечаем. У нас практически одни и те же интересы — и фильмы смотрим вместе, и путешествовать нравится в компании друг друга. Ну, а что касается, недостатков, конечно, они есть, но их воспринимаешь уже не так категорично.

— *У ваших детей заметная разница в возрасте. Как складываются отношения с ними? Какая вы мама?*

— Дочь завершает сейчас учебу в медуниверситете, но наши с папой судьбы повторять не хочет, мечтая стать психиатром, сексопатологом. У нее творческий склад ума, и она идет своим собственным путем. Ее младший брат появился у нас, когда она уже была студенткой. А вот будет ли он продолжателем семейных традиций? Честно, нам бы этого не хотелось, но противостоять сыну, если он захочет быть врачом, мы не станем. Для дочки я уже сейчас больше мать-подружка, а сын у меня все же поздний ребенок, пока еще тянется к маме, так что с ним у нас более нежные отношения. Правда, когда делаем уроки и он чего-то не понимает, у меня, как и у любой мамы, иногда срывает голову. (Смеется.)

— *Какой совет еще и еще раз вы хотели бы дать всем женщинам репродуктивного возраста?*

— Не затягивайте с процессом деторождения. Если по каким-то причинам вы вынуждены отложить появление ребенка на более поздний срок — постоянно наблюдайтесь у врача. Это гарантия того, что вы сможете стать матерью в тот период, который определили для себя.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

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

Свяжитесь с нами удобным для вас способом

✉ altmaer@rde.ru

☎ (3822) 52 10 01

Открывайте с нами современный Томск

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



Полная презентация проекта

ЖАРКИЙ ЛЕТО

Увидев Джаред Лето в роли лысеющего толстяка в фильме «Дом Гуччи», зрители выдохнули: «Наконец-то Лето выглядит на свои!» Да, в жизни 50-летнему актеру и музыканту не дашь больше 30, и его «вечная молодость» успела стать мемом. Впрочем как и то, что на экране Джаред Лето умеет меняться до неузнаваемости, перевоплощаясь в самых неожиданных персонажей.

Текст: Елизавета Гаревских

О своей роли Паоло Гуччи Джаред Лето говорит так: «Это приятная возможность вызвать смех у зрителей. Чаще всего мои персонажи вызывают у людей слезы». Действительно, Лето известен как серьезный драматический актер, готовый к непростым экспериментам. При этом, несмотря на свои актерские заслуги, сам Лето обычно представляется музыкантом. И это не беспочвенно, ведь он фронтмен всемирно известной рок-группы Thirty Seconds to Mars, созданной им вместе со старшим братом, с которым они с детства играли в музыкантов.

О детстве Джаред Лето известно предостаточно, но что из этого правда, точно сказать нельзя. В интервью Rolling Stones актер как-то сообщил: «Я помню, Ривер Феникс (Ривер Джуд Феникс, американский актер – прим.ред.) однажды сказал, что всегда старался врать о своей биографии как можно больше. С тех пор я придерживаюсь того же принципа».

Джаред родился в 1971 году в Боссьер Сити, штат Луизиана. Его маме Констанс в тот момент едва исполнилось 19 лет, при этом Джаред был ее вторым сыном. Отец братьев Энтони Брайант прожил с семьей недолго: он развелся с Констанс и женился снова. Когда Джареду было восемь, Энтони покончил жизнь самоубийством.

Фамилия досталась Джареду и Шеннону от отца, дантиста Карла Лето. Впрочем, Констанс и с ним прожила совсем недолго. Будучи приверженкой движения хиппи, она постоянно колесила с детьми по Штатам, а одно время они даже жили на Гаити. Констанс постоянно окружали творческие люди — художники, скульпторы, артисты — поэтому мальчики с раннего детства тоже пытались творить. Старший брат Джаред Шеннон, на сегодняшний день участник группы Thirty Seconds to Mars, рассказывает: «У нас есть видео, на котором я барабаню по кастрюлям и сковородкам, а Джаред брэнчит на гитаре и что-то орет. Нам тогда лет пять было или около того». Первым инструментом, на котором Джаред научился играть, было старое пианино с половиной клавиш, найденное где-то на обочине дороги. На нем он исполнял мелодии Моцарта и песни Led Zepelin.

В подростковом возрасте Лето перепробовал кучу наркотиков, пару раз был арестован с кокаином и оружием и часто подворовывал в магазинах. С 12 лет подрабатывал, где придется. После окончания школы метался между несколькими творческими колледжами, в итоге поступил в Школу изобразительных искусств на Манхэттене, чтобы изучать фотографию. Во время учебы он часто посещал местные независимые театры. В итоге постановки и работа с пленкой вдохновили Джаред

Фото: Depositphotos



занияться режиссурой кино: он снял фильм «Плачущая радость» (Crying Joy), в котором сам же и сыграл. Занятие ему понравилось, он бросил колледж и уехал в Лос-Анджелес, чтобы немного поработать актером и таким образом приблизиться к желанной карьере режиссера. Но в итоге сложилось иначе.

В Лос-Анджелесе Лето быстро взяли на ТВ: он снялся в сериалах «Лагерь Уайлдер», «Почти дома», телефильме «Крутые и чокнутые». А потом актерская карьера пошла в гору так стремительно, что о режиссуре он забыл. Ну, почти забыл: много лет спустя Лето все же поставил клип своей группы Thirty Seconds to Mars на сингл «The Kill».

Первую популярность Джареду Лето принесла роль в подростковом драматическом телесериале «Моя так называемая жизнь». Джаред сыграл в нем Джордана Каталано – популярного парня, в которого влюблена главная героиня.

Сам Лето роль Каталано важной не считает, он снимался в сериале недолго и говорил на экране мало. Тем не менее роль в картине, попавшей в списки лучших телешоу всех времен, в том числе, в рейтинг журнала TIME, стала для молодого актера билетом в большое кино.

Следом за эпизодическими ролями в драме «Лоскутное одеяло» и триллере «Американские горки» Лето, наконец, получил предложение сыграть главную роль в подростковой драме «Последний из великих королей». К этой работе Лето подошел крайне серьезно – чтобы сыграть семнадцатилетнего дублинского школьника, он работал над акцентом и даже немного освоил ирландский. Такой основательный подход к ролям – с полным перевоплощением и погружением в характеры своих героев – стал визитной карточкой актера.

Следующей большой ролью Джаред Лето в кино стала роль американского бегуна Стивена Префонтейна в одноименном фильме-биографии. Спортсмен был известен своим пронзительным взглядом, и когда Лето пришел на прослушивание, режиссер Стив Джеймс не сомневался ни секунды. Однако несмотря на то, что Лето получил роль буквально за красивые глаза, ему пришлось серьезно потрудиться. Играть бегуна Джареду было непросто: он никогда не занимался спортом, а научиться двигаться как профессионал нужно было быстро – до начала съемок оставалось всего полтора месяца. К тому же, в начале тренировок неподготовленный Джаред повредил колено. Актеру необходимо было освоить нестандартную технику бега и перенять осанку спортсмена: из-за коротких ног Префонтейн бежал от торса, высоко поднимая руки и задирая голову. Вместе с тренером Лето провел немало времени на стадионе, наблюдая за профессиональными соревнованиями. Ему важно было понять, как выглядит соперничество бегунов, как они ведут себя перед стартом. Результат оказался отличным – в картине «Префонтейн» актер действительно выглядит абсолютным профессионалом.

В 1998 году Лето вместе с братом организовали рок-группу Thirty Seconds to Mars, которая впоследствии стала очень успешной. Однако, Джаред не отказывался и от актерской карьеры. За два года он снялся в девяти фильмах. В главных ролях в фильмах «Бэзил» и

Фото: Depositphotos



Рок-группа THIRTY SECONDS TO MARS, задуманная изначально как небольшой семейный проект, ПОЛУЧИЛА ВСЕМИРНУЮ ИЗВЕСТНОСТЬ и отправилась в мировое турне.

«Городские легенды», и в эпизодических в фильмах «Американский психопат», «Тонкая красная линия», «Прерванная жизнь», «Бойцовский клуб». Причем даже для небольших ролей он был готов серьезно меняться. Чтобы сыграть «Ангельское личико» в «Бойцовском клубе», актер обесцветил волосы и набрал мышечную массу, однако ее быстро пришлось потерять ради следующей роли.

В драме 2000 года «Реквием по мечте» Лето сыграл наркодиллера Гарри. Актеру нужно было показать путь от эйфории до отчаяния. Наркоман Гарри, мать которого подсаживается на амфетамины, становится наркоторговцем, попадает в тюрьму и лишается руки из-за гангрены. В своем инстаграме Джаред написал: «Я помню, как сильно хотел сыграть в этом фильме и как

сильно хотел работать с Дарреном Аронофски. Я действительно боролся за эту роль». Чтобы вжиться в роль, Лето общался с компанией наркозависимых на улицах Ист-Виллиджа в Нью-Йорке. «Многих из них больше нет в живых. Они проиграли свою борьбу с зависимостью. Я провел много времени с ними, и они всегда были готовы поддержать, помочь, они были очень щедрыми. Это был действительно непростой и насыщенный опыт», – рассказывает актер. «Реквием» для него – это история о зависимости, о том, как и почему это случается. А еще – это история о мечтах и о том, что зависимость – убийца мечты.

После ряда впечатляющих работ, Джаред все-таки сделал паузу в актерской деятельности ради музыки. Рок-группа Thirty Seconds to Mars (с англ.: «Тридцать секунд до Марса»), первоначально задуманная как небольшой



Love Lust Faith + Dreams. Этот диск был отправлен в космос 1 марта 2013 года, что делает Up In The Air первой коммерческой копией музыки в космосе!

В 2012 году в возрасте 41 года Лето вернулся в кинематограф, сыграв роль трансвестита Райана, больного СПИДом наркомана, в фильме «Далласский клуб покупателей» с Мэттью Макконахи в главной роли. Их персонажи, которых Лето назвал «ковбой и королева», ведут свой бизнес по продаже экспериментального лекарства от СПИДа в 80-е годы, времена первой волны ВИЧ-эпидемии. Лето был заинтригован участием в фильме с Мэттью, сценарием и своей потенциальной ролью так сильно, что позвонил режиссеру фильма Жан-Марко Валле и стал всеми силами убеждать его взять себя в проект. Джаред решил показать, что уже прочувствовал персонаж: он покрасился, оделся в женскую одежду и принял соблазнять Валле. Видеозвонок длился 25 минут, после которых роль была отдана Лето безоговорочно, и актер начал свое очередное перевоплощение. Он общался с транс-персонами, стремясь перенять их женственные манеры и пластику. Он удалил с тела все волосы, в том числе брови, и похудел почти на 14 килограммов. По словам актера, вес повлиял на его походку, язык тела и даже мысли.

Но главное, Лето не выходил из образа ни на секунду: во время съемок он то и дело норовил стащить у Макконахи кошелек или зажигалку. А Валле познакомился с «настоящим» Джаредом только спустя несколько месяцев после съемок. Работа не прошла даром: Лето получил «Оскар» за «Лучшую мужскую роль второго плана». Возвращение в кино оказалось триумфальным.

Джаред Лето никогда не был женат, однако известен своими многочисленными любовными похождениями.

Джаред Лето НИКОГДА НЕ БЫЛ ЖЕНАТ, однако ИЗВЕСТЕН своими многочисленными ЛЮБОВНЫМИ ПОХОЖДЕНИЯМИ.

семейный проект, получила всемирную известность и отправилась в мировое турне.

Название группы было взято участниками из статьи гарвардского профессора, где шла речь о технологическом прогрессе, в результате которого человечество в буквальном смысле слова окажется вскоре «в тридцати секундах от Марса». Первый из пяти альбомов коллектива был записан в 2002 году. Интересно, что Thirty Seconds to Mars не пользовались услугами охраны, так как установили близкий и прочный контакт со своими фанатами. В этом смысле Джаред Лето считает себя и группу последователями Minot Threat, которые «...первыми попытались стереть грань между рок-исполнителем и аудиторией». Up In The Air - их первый сингл с альбома

У него были долгие отношения со Скарлетт Йоханссон, короткая связь с Пэрис Хилтон, о которой сам он, однако, никогда прямо не заявлял. По некоторым данным Джаред встречался с актрисой Линдси Лохан, с которой он познакомился на съемках фильма «Глава 27», но этот роман тоже не подтвержден актером. На отдыхе в Сен-Тропе Лето был замечен с датской моделью Катариной Дамм. В 2005 году непродолжительные отношения связали его с актрисой Эшли Олсен.

Впрочем, голливудский красавчик уже заявлял о том, что готов начать семейную жизнь. Остается только ждать, когда он встретит ту самую. Пока что Джаред Лето полностью посвящает себя работе, что для нас, как для фанатов его творчества, большая удача!

ФОТО: DEPOSITPHOTOS



INZIBE
ул. Красноармейская, 44,
тел. 8-913-859-86-96,
@inzibe.ru

STILNYASHKA
FASHION BRAND FOR CHILDREN
ТРЦ «Изумрудный город»,
пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),
тел. 255-990, @stilnyashka.tomsk

DARI
tomsk.ru
ул. Красноармейская, 122,
тел. 8-913-820-97-91,
dari.tomsk.ru, @daritomsk.ru



Почему программу высоко ценят томичи, как она развивается сегодня, кто является ее основными пользователями — эти и другие вопросы мы задали Елене Михайловне Коноваленко, заместителю регионального директора по развитию розничного бизнеса Томского офиса ПСБ.

— Елена Михайловна, что стало причиной интереса томичей к программе «Orange Premium Club»?

— Эта программа точно отвечает потребностям клиентов. Она предлагает персональный подход, качественную экспертизу, высокодоходные финансовые продукты и услуги, а также предусматривает расширенный пакет небанковских привилегий. Каждый второй участник программы «Orange Premium Club» с нами на протяжении уже 5-7 лет, а это лучшая рекомендация для премиального банковского продукта. Ведь как показывает практика, премиальные клиенты лучше других разбираются в финансовых продуктах и услугах, находятся в постоянном поиске наиболее выгодных и удобных предложений для себя на рынке банковских услуг.

Стоит отметить, что и программа за



Оранжевые привилегии

Программа премиального банковского обслуживания «Orange Premium Club» ПСБ была запущена в 2015 году, и за эти годы клиенты могли убедиться — участие в ней позволяет им получить в одном месте максимальное количество выгодных продуктов и услуг высочайшего качества.

эти годы сильно изменилась. Последним новшеством стало ее разделение на две подпрограммы: «Orange Premium Club» и «Orange Premium Club +» и снижение порога входа в клуб. Это стало нашим ответом на более сложную структуру среднего

класса в России. В последнее время он изменился, выросла доля креативного сегмента, поэтому мы актуализировали свои предложения. Теперь участниками элитного клуба может стать большее количество томичей.

— Если создать портрет пользователей программы, реальных и потенциальных, как он будет выглядеть?

— Участников клуба в Томске нельзя разделить по гендерному признаку,

мужчин и женщин практически равное количество, и все они с высшим образованием. Их можно поделить по другому критерию: часть из них — собственники бизнеса, часть — представители креативной индустрии. Средний возраст собственников бизнеса — 40 лет, средний возраст представителей креативной индустрии — 30 лет. Всех этих людей объединяет не только наличие серьезных сбережений, но желание эти сбережения сохранить и приумножить. Они не будут хранить свои деньги под подушкой, они мыслят совершенно другими категориями, следят за рынком и трендами, готовы к здоровому риску. Они точно знают, что время — деньги, и деньги должны работать. Они готовы платить за экспертизу, комфорт и качество.

— Среди услуг какие можно назвать максимально привлекательными для премиальных клиентов из Томска?

— На текущий момент самыми привлекательными банковскими продуктами стали вклады и накопительные счета. Мы переживаем ренессанс классических банковских инструментов, и наши премиальные клиенты спешат зафиксировать высокие ставки на максимальные сроки. Кроме того, очень востребованным является мобильный трейдинг — возможность в моменте покупать и продавать инвестиционные продукты. Наше мобильное приложение «ПСБ инвестиции» очень удобно и делает процесс инвестирования максимально простым и доступным, что высоко ценят участники клуба.

Размер кешбэка по банковским картам — еще один критерий, по которым премиальные клиенты оценивают нашу программу. Повторюсь, что речь идет о людях, которые умеют считать деньги, поэтому программы лояльности с повышенным кешбэком для них имеют особое значение. Помимо солидного кешбэка мы предлагаем участникам клуба скидки от партнеров банка, повышенный лимит на снятие наличных и обмен валюты по курсу биржи.

Интерес к путешествиям у премиальных клиентов сохранился на достаточно

Каждый второй участник программы «Orange Premium Club» с нами на протяжении уже 5-7 лет, а это лучшая рекомендация для премиального банковского продукта.

высоком уровне. В последнее время увеличилось количество командировок и деловых поездок, в этой связи клиенты стали чаще пользоваться услугами такси. Для них мы предусмотрели кешбэк за такси — услуга достаточно новая, но очень популярная среди участников клуба. По-прежнему востребованы и такие классические сервисы как страхование в путешествиях, трансферы на вокзалы и в аэропорт и бесплатный доступ в бизнес-залы.

Томичи-участники клуба активно пользуются сервисами получения дополнительной информации, в частности востребованы приложения со свежей деловой прессой, специальной литературой, финансовой информацией.

Персональный менеджер также входит в топ-потребностей премиальных клиентов. Вот только требования к этим людям изменились: сегодня клиенты ждут от них качественной экспертизы и профессиональных компетенций в первую очередь в сфере инвестирования, и наши менеджеры отвечают этим критериям.

— При получении кредита для премиальных клиентов есть какие-то льготные условия?

— Конечно, есть, но эта категория клиентов не очень активно пользуется потребительским кредитованием. Они предпочитают кредитные карты с хорошим лимитом и грейс-периодом, которые мы предлагаем в рамках программы «Orange Premium Club».

— Инвестирование сейчас действительно стало таким популярным?

— Инвестиционные продукты —

это наше будущее. В последние годы мы наблюдаем бум инвестирования, и флагманом этого процесса выступают именно премиальные клиенты. У нас в Томске большинство клиентов сегмента «Orange Premium Club» имеют в своем портфеле тот или иной инвестиционный продукт, некоторые — практически полную линейку инвестиционных продуктов. Особой популярностью у нас пользуются ПИФы, многие не первый раз приобретают паи, понимают, как этот инструмент работает и как с его помощью можно заработать. Осваивать непростой инвестиционный рынок нашим клиентам помогают персональные менеджеры, имеющие необходимые знания и опыт. Совет, который я бы могла дать каждому, — довериться нашим специалистам. Или хотя бы выслушать их точку зрения, а потом самостоятельно принимать инвестиционное решение. Инвестиционный рынок сложен, он постоянно меняется, поэтому требует 100% включенности, а быть онлайн могут только специалисты.

— Количество участников клуба растет? У программы еще есть потенциал в Томске?

— Клуб постоянно расширяется: в 2021 году он вырос на 30%. Это связано с тем, что количество людей, которые сделали ставку на сбережение и приумножение средств, растет. Креативный класс не сфокусирован на потреблении, у них другие ценности. И если раньше томич, заработав свой первый миллион, его быстро тратил, сегодня он вкладывает его в высокодоходные инструменты и продолжает зарабатывать дальше. У среднего класса большой потенциал, а значит будет расти и количество участников программы «Orange Premium Club».

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

В декабре прошлого года томские спортсмены стали призерами всероссийского турнира по конькобежному спорту. Валерия Сороколетова заняла первое место на соревнованиях в Челябинске, а Михаил Субботин завоевал серебро на соревнованиях в Коломне. Спортсмены тренируются под руководством главного тренера по конькобежному спорту Томской области Юлии Субботиной.



ВАЛЕРИЯ СОРОКОЛЕТОВА
МИХАИЛ СУББОТИН

Призеры всероссийского турнира по конькобежному спорту

ЮЛИЯ СУББОТИНА

Главный тренер по конькобежному спорту Томской области

— Юлия, ребята, расскажите, как вы оцениваете спортивные итоги 2021 года? Довольны своими результатами?

Юлия: Сезон, который стартовал в августе и закончился в конце марта, мы начали на ура и продолжаем выдавать очень хорошие результаты. У меня большая команда — 14 человек, среди них и маленькие, и взрослые спортсмены, которые на соревнованиях постоянно повышают свои спортивные показатели. Особенно Михаил и Валерия в декабре порадовали.

Михаил: У меня получилось улучшить свои результаты на каждой дистанции, я очень рад тому, как складывается этот замечательный для нас сезон. Что-то не совсем получилось, но будем готовиться и идти дальше.

Валерия: Пока еще не все основные цели достигнуты, но мы стремимся к этому.

— Как вы оцениваете сегодняшнее состояние конькобежного спорта в Томской области? Ему уделяется достаточно внимания? Помогает ли Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту?

Юлия: К сожалению, в нашем регионе нет базы для подготовки конькобежцев. Но есть люди, которые поддерживают нас, несмотря ни на что. Это Максим Викторович Максимов, начальник Департамента, а также Юрий Матвеевич Щербина, директор Томской областной школы олимпийского резерва. Благодаря этой поддержке мы выступаем на таком высоком уровне.

Ну, и спонсоров привлекаем, конечно, в лице депутатов Законодательной думы. Наш вид спорта очень дорогой: это и содержание, и крытые катки. Для тренировок нужны современные 400-метровые дорожки. А у нас в области даже открытой 400-метровой дорожки нет. Так что мы тренируемся в Челябинске, в Коломне, там, где у нас сборы. Все основные старты для взрослых спортсменов проходят там.

Мы хотим, чтобы в Томской области развивался конькобежный спорт. Будет здорово, если у нас появится многофункциональный каток. Ведь там смогут тренироваться не только конькобежцы, а еще хоккеисты, фигуристы, керлингисты.

ХАРАКТЕР СПОРТСМЕНОВ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЖЕЛЕЗНЫМ. ИМ НУЖНО БЫТЬ НАСТОЙЧИВЫМИ, ВЕДЬ НА СОРЕВНОВАНИЯХ БЫВАЕТ НЕЛЕГКО

— Как попадают в ваш удивительный вид спорта?

Юлия: Моя мама работала в спортивном лагере и нас с сестрой брала всегда с собой. Под руководством тренера Владимира Павловича Бузова я каталась на роликах, бегала, так и осталась в спорте. После школы приняла решение стать тренером: училась на заочном и с 1995 года начала работать, набирать ребят. Все происходило постепенно, ведь каждому спортсмену, чтобы он вышел на высокий уровень, нужно от 7 до 10 лет. Уже после того, как родился Михаил, у меня в команде появилась Александра Качуркина, которую знает вся Томская область. Она стала мастером спорта международного класса, но, к сожалению, получила серьезную травму, которая не позволила ей продолжать заниматься.

Что касается Михаила, я мечтала, чтобы он плавал. Но не сложилось. Он сначала занимался биатлоном, так как его папа — лыжник, затем ему стало скучно, и он перешел ко мне. Потом к нам пришла Валерия из секции конькобежного спорта, мне передала ее тренер Лидия Андреевна Таричко. Так что следом за Сашей выросли замечательные спортсмены с отличными результатами.

— Ребята, чем вам нравится конькобежный спорт?

Валерия: Легкостью и красотой.

Михаил: Скоростью. Нравится бежать на скорости 50 км/час.

— Ваш тренер — строгий?

Валерия: Да. (Смеется).

Михаил: Когда я был маленький, мама была намного строже.

Юлия: Я тогда работала в молодежной сборной команде России. И Михаил еще подростком ездил с более взрослыми спортсменами. У них система подготовки другая. Поэтому он и говорит, что раньше я работала жестче. А сейчас допускаем и снисхождение, и поблажки. Хотя Мише, как сыну, очень тяжело, ведь

ему попадает больше всех остальных. Требования к нему выше, чем к другим.

— Михаил, сложно, когда мама — тренер?

Михаил: Будет проще и мне, и маме, если я буду заниматься у другого тренера. Тренировки ведь сказываются и на личных отношениях, потому что нет разделения между домом и спортом — это просто не получается.

— Время на увлечения помимо спорта остается?

Валерия: Я рисую, когда есть время.

Михаил: Я вместе с друзьями изучаю тему инвестиций.

Юлия: Между тренировками я придумываю новые планы подготовки. (Смеется.) Спортсменам хочется что-то новое и интересное. Если тренировки будут монотонными, им станет скучно, так что изучаю упражнения из кроссфита, добавляю их в наш тренировочный план.

— Какими качествами должен обладать спортсмен, чтобы добиться успехов в конькобежном спорте?

Юлия: Характер спортсменов должен быть железным. Им нужно быть настойчивыми, ведь на соревнованиях бывает нелегко. И если ты преодолеваешь себя, ты достигнешь успеха.

Валерия: Нужно иметь волю к победе. И на дистанции нужно думать головой и понимать, что ты делаешь.

Михаил: Ты не должен бояться. Прохождение дистанции — это всегда высокая скорость, адреналин. Если ты испугаешься, ты не сможешь ехать так, как нужно. И еще должно быть терпение, особенно на длинных дистанциях.

Самозанятые: советы, идеи, опыт

Что дает человеку статус самозанятого? Сложно ли быть самому себе начальником и подчиненным? Чем это лучше работы по найму и какие бонусы получает самозанятый, который зарегистрировался в сервисе «Свое дело»? На эти интересующие многих вопросы редакция журнала попросила ответить управляющего Томским отделением СберБанка Игоря Чепенькова.

— Игорь Сергеевич, зачем вообще нужна такая категория клиентов, как самозанятые, СберБанку? Ведь, скорее всего, они и так уже обслуживаются у вас?

— Да, вы правы. Действительно большинство самозанятых имеет карту в СберБанке, и у многих именно она — основная для расчетов или вообще единственная. Именно поэтому мы в числе первых стали участниками эксперимента ФНС с самозанятыми — нам важно дать нашим действующим клиентам хороший сервис. Кроме того, важны еще три вещи.

Во-первых, зарегистрированным самозанятым нечего прятать, и они более охотно принимают деньги на свои счета безналично. Таким образом, когда клиент через нас проводит расчеты, мы имеем возможность оценить его поступления, выдать кредит и предложить другие сервисы и продукты.

Во-вторых, весь базовый функционал для самозанятого у нас внутри «СберБанк Онлайн», а это существенно упрощает жизнь нашему клиенту, и у него остается больше времени заниматься исключительно своим бизнесом. К тому же в приложении ему доступна информация и о других сервисах нашей экосистемы,

которых становится все больше и больше и которые также помогают ему в оптимизации своих бизнес-процессов.

Ну, и в-третьих, когда самозанятый получает отличный сервис, он развивает свой бизнес, становится ИП, ООО, корпорацией. Когда он примет решение открывать счет, он, естественно, откроет его там, где ему было хорошо, — то есть в Сбере.

На начало декабря прошлого года по данным ФНС количество официально зарегистрированных самозанятых в России превысило 3,5 миллиона. В Томске на конец 2021 эта цифра составляет свыше 20 тыс. самозанятых — в сравнении с аналогичным периодом 2020 года их количество увеличилось в четыре раза. Это при том, что три года назад Министерство экономического развития России прогнозировало к 2024 году рост до 2,4 миллиона человек. То есть количество зарегистрированных резко превысило все ожидания.

— В чем смысл налогового режима для самозанятых? Не секрет, многие уверены: просто с этих людей нужно собрать побольше налогов.

— Это одно из самых частых заблуждений, с которым я не согласен. Все говорят: «Вот сейчас мы выйдем из тени, и налог резко повысят». Но на самом деле в законе 422-ФЗ (с ним всегда может ознакомиться любой, кого интересует эта тема), написано, что условия по обложению налогами не будут меняться в худшую сторону в течение 10 лет.

Истинная цель государства, как мы считаем — дать возможность легко начать вести свое дело и приучить начинающий бизнес к тому, что работать легально и платить налоги — это нормально. К тому же, эти преимущества подтверждены спросом.

— Еще одна вещь, которая, возможно, пугает людей и отталкивает их от регистрации как самозанятых, — предположение, что этот процесс, возможно, долог и сложен. Какие-то бумажки заполнять, куда-то ходить... В реальности это действительно так?

— Чтобы зарегистрироваться через СберБанк, всё, что вам нужно, — это смартфон с актуальной версией приложения «СберБанк Онлайн». Вы находите там сервис «Свое дело», несколько кликов — и ваша заявка передана в налоговую. После проверок налоговой вам за пару минут приходят SMS о регистрации от налоговой и банка. Никуда ходить не нужно — ни в банк, ни в налоговую. Но легко сделать не только регистрацию. По поводу ведения своей деятельности тоже всё предельно просто, если использовать приложение «СберБанк Онлайн». Там вы создаете чеки, управляете картой и оплачиваете налог. Не нужно ни онлайн-касс, ничего.

— Даже выходить из дома, получается, не нужно...

— Добавлю: это даже проще, чем предпринимательство. Например, вам не нужна онлайн-касса или физическая касса — чек также делается внутри приложения. Есть всего два обязательства самозанятого. Первое — формировать чек каждый раз, когда получаете деньги от клиента. А второе — платить налог каждый месяц. И всё это без проблем делается из приложения.

— Скажите, есть в Сбере кредитные продукты для самозанятых? Пользуются ли они спросом?

— У нас есть три вида кредита — ипотечный кредит, потребительский кредит и кредитная карточка. По сути, при расчете лимита кредитования учитываются доходы самозанятого, которые он получает на свою карту. Но у нас есть и другие продукты, такие как, например, бесплатный пакет для самозанятых, где он получает разные удобные сервисы — например, «Конструктор документов», «Бесплатная консультация юриста», «Конструктор сайтов», «Обучение» и пр. Мы постоянно анализируем и смотрим, какая есть потребность у наших клиентов, и стараемся дать что-то базовое. Обязательно бесплатно, потому что это и так непростой шаг — решиться выйти из тени и начать зарабатывать.



Истинная цель государства, как мы считаем — дать возможность **ЛЕГКО НАЧАТЬ** вести свое дело и приучить начинающий бизнес к тому, что **РАБОТАТЬ ЛЕГАЛЬНО** и платить налоги — это **НОРМАЛЬНО**.



ОЛЬГА ЩЕПКИНА

психолог, игротерапевт, коуч, основательница сообщества Master Kit в Томске

Программы, формирующие мышление

Наша жизнь на 95 % управляется подсознанием. Именно поэтому так важна работа с ним. К подсознанию относятся наши установки, страхи, убеждения, паттерны поведения, самооценка, сомнения, эмоциональная боль, скепсис... И лишь 5 % жизни, то, что находится на сознательном уровне, можно отнести к целям, планам, идеям, мечтам человека.

Наша жизнь строится исходя из установок, которые формирует подсознание на основе прожитого опыта. Но очень часто возникает конфликт сознания и подсознания. Например, ваше сознание стремится направить вас в определенную точку, но подсознание зачем-то оберегает вас от этого.

Представьте девушку, которая хочет зарабатывать много денег, но сколько бы она ни вкладывала усилий для достижения материального благополучия, выйти на большую сумму у нее не получается. Почему? Скорее всего, у нее в подсознании может быть установка: «Если я буду зарабатывать много денег, значит, окажусь плохой матерью». Логично, что эти мысли возникают у нее потому, что ей придется много времени уделять своему профессиональному росту, но при этом меньше видеться с детьми. И тогда подсознание решает за нее: «Лучше я не буду стремиться к увеличению заработка, но зато стану чувствовать себя хорошей матерью».

Предлагаем топ-10 денежных установок, которые могут стать барьером на пути к вашей финансовой состоятельности. Подумайте, вы никогда не обнаруживали их у себя?

1. Если я легко заработал(а) деньги, то не заслуживаю уважения.
2. Если сейчас в стране кризис, то невозможно стать успешным.
3. Только если я делаю что-то сложное и уникальное, то смогу зарабатывать деньги.
4. Если много зарабатывать, то друзья и любовь будут фальшивые.

5. Если я буду работать, то не смогу уделять время семье.
6. Если у меня меньше денег, чем у других, то я неудачник(ца).
7. Если у меня больше денег, чем у кого-то, этот человек меня не достоин.
8. Если у меня будет много денег, то станет и гораздо больше ответственности и обязательств.
9. Если бы у меня были способности и таланты, то я бы зарабатывал(а) много денег.
10. Только если я буду много зарабатывать, то смогу ощущать себя нужным(ой).

НАША ЖИЗНЬ СТРОИТСЯ ИСХОДЯ ИЗ УСТАНОВОК, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЕТ ПОДСОЗНАНИЕ НА ОСНОВЕ ПРОЖИТОГО ОПЫТА.

Именно такие установки вполне могут отделять каждого от больших денег. А вот хорошая новость заключается в том, что любые негативные установки можно проработать самостоятельно. А еще одна приятная новость — делать это можно с высокотехнологичным инструментом, аналогов которому нет во всем мире.

Вы слышали о Master Kit? Время познакомиться с ним. Это инструмент по работе со своими ограничивающими убеждениями и страхами, программа, которая поможет вам совершать более эффективные действия на протяжении всей жизни, изменить запрограммированную судьбу и быстрее получать желаемое.

Интересующие вас вопросы можно задать по телефону 8-983-239-40-13.



OPTISSIMO.OPTICA



НОВЫЙ **Optissimo**

НОВЫЙ ИНТЕРЬЕР
НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ

пр.Фрунзе,40



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

«Инна, а вы можете настроить рекламу? Нам нужны люди». Так звучит самый частый запрос ко мне, на который я отвечаю: «Вы уверены, что проблема только с входящим трафиком?». Когда у предпринимателя все хорошо, такие диалоги возникают редко.

Автор статьи: Инна Гонина

Вам нужен маркетинг?

Когда «все плохо», первая мысль, которая приходит владельцу бизнеса: проблема исключительно во входящем трафике, то есть покупателей стало меньше. В инстаграме до сих пор массово продают идею: «новые клиенты решат все ваши предпринимательские задачи», отсюда собственники ошибочно фокусируются на лидах. Зачастую не все так просто.

В этой статье я поделюсь с вами базовыми точками аудита, пройдя который вы можете самостоятельно понять, где у вас пробелы.

Лидер. Кто управляет вашей компанией? Чаще всего — это или вы (собственник), или операционный директор/управляющий.

В инстаграме так много историй с заголовками «Смотрите, бизнес функционирует без меня». Но все эти истории создаются и остаются лишь в инстаграме. Бизнесу необходим лидер, самый важный носитель идеи, бизнес-культуры, центральная фигура, которая отражает всю концепцию. Бизнес нуждается в эффективном операционном директоре и собственнике, который занимается стратегией.

Иногда бывает, что проблема все же у руководителя (будь это собственник или операционный директор) — в слабом вовлечении, в минимальной энергии, что

отдается делу. Лидер в компании — это фундамент, и ему, без сомнения, сложно признать, что проблема в нем самом. Но бывает и так. И если вы реально отделились от бизнеса, необходимо вновь в него полностью погрузиться. Не стоит считать, что ваша функция закончилась на этапе инвестирования, а все остальное сделают наемные сотрудники. Я люблю говорить в таких ситуациях: «Если вам все равно, то почему ваша команда должна быть вовлечена сильнее?».

2 Команда. Мне искренне кажется, что повестка 2022 года — «кадры наше всё».

Команда — это ваши сотрудники, которые болеют за компанию и относятся к ней как к своей. Они вовлечены в процессы, разделяют миссии и цели компании, понимают свои задачи и результат своей деятельности.

Мой опыт профессиональной деятельности говорит о том, что готовых сотрудников, конкретно разделяющих ваши цели, на рынке нет — и это логично. Если вы не «Google», куда соискатели выстраиваются в очередь. Поэтому вовлекать персонал в задачи, мотивировать, контролировать,

обучать — тоже задача лидера, учитывая, что сейчас «рынок кандидата». И управление персоналом — ключевая задача и важный бизнес-процесс.

Собственникам бизнеса необходимо научиться разговаривать и слышать сотрудников, которым, в свою очередь, нужно научиться обсуждать проблемы компании на планерках, а не только в курилках. Российский ресторатор, предприниматель Борис Зарьков, круто рассуждая на тему управления командой, говорит, что сначала необходимо повысить счастье людей.

Еще я часто сталкивалась с ситуацией, когда сотрудники видят, что в компании слабая система рекрутинга, что руководитель не умеет нанимать новых членов команды вместо неэффективных, а необходимость увольнения воспринимает болезненно. Грубо говоря, у лидера имеется устойчивая точка зрения, что на рынке труда никого лучше нет, а у него — хотя бы надежные. Сотрудники умело считывают такой страх, начинают манипулировать руководителем.

О том, что еще поможет руководителям в проведении анализа работы компании, читайте в следующем номере.

«Вовлекать персонал в задачи, мотивировать, контролировать, обучать — тоже задача лидера»

FOSSIL



СЕТЬ САЛОНОВ ЧАСОВ
ЛУЧШИЕ МИРОВЫЕ БРЕНДЫ

@TAIMHOLL_TOMSK TAIMHOLL

ДОСТАВКА В ТОМСКЕ И ДРУГИЕ ГОРОДА РОССИИ

УЛ. УЧЕБНАЯ, 48 Д, ТЦ СМАЙЛСИТИ • УЛ. НАХИМОВА, 8, СТР. 13, ТРК ЛЕТО
ПР. МИРА, 36, ТЦ МИРАМИКС • УЛ. БЕРИНГА, 10, ТРЦ МАНЕЖ • ПР. КОММУНИСТИЧЕСКИЙ, 95

ТАИМ-ХОЛЛ
ЧАСЫ



**МАРИЯ
ВАСИЛЬЧЕНКО**

стоматолог-ортодонт

@MARIYA_ORTHO



Макияж и укладка: Алина Фатихова @alina.fatihova
Украшения: Ой, Хочу! @oi_hochy
Рубашка: Zarina @zarina_fashion
Шахматные фигуры: Горсад @gorodskoi_sad



**ЕЛЕНА
СМИРНОВА**

*основательница мастерской
красоты «Frida»*

@FRIDA.TOMSK
@SMIRNOVA.PM



Макияж и укладка: Катерина Кабанец @katerina.kabanets
Костюм: Maggio @maggio_tomsk
Шахматные фигуры: Горсад @gorodskoi_sad

НАТАЛЬЯ
МАЛЯРЕНКО

директор школы моделей
для детей и взрослых

NEW.MODELS.TOMSK
MALIARENKO.NATALI



Макияж и укладка: Студия Rube @rube_studio
Пальто: Kashemir Lushy @kashemir_lushy
Шахматные фигуры: Горсад @gorodskoi_sad

АНАСТАСИЯ
АЧАТКИНА

руководитель направления
ипотечного кредитования
ПАО «Банк Уралсиб»

ANASTASIYA_ACHATKINA



Макияж и укладка: Юлия Иванюк @yulyaivanjuk
Комбинезон: Марушель @marushell_dress
Колье: Celebrity (ЦУМ) @celebrity_v_tsum
Шахматные фигуры: Горсад @gorodskoi_sad

ЕЛЕНА
МАЛЬЦЕВА

владелица гостевого дома
Усадьба на Приятной

@DOM.TOMSK

Макияж и укладка: Наталья Арьянгина @alyangina
Платье: Некрасова @nekrasova_showroom
Пальто: Kashemir Luchiy @kashemir_luchiy
Шахматные фигуры: Горсад @gorodskoi_sad

ВЕРА
РОТШТЕЙН

директор усадьбы «Шансон»

@VERAROTSHTEYN070
@SHANSON_YADBA_TOMSK

Макияж и укладка: Алина Фатихова @alina.fatihova
Платье и украшения: Катрин @katrin_salon_tomsk
Шахматные фигуры: Горсад @gorodskoi_sad



**ЕЛЕНА
ХРЕСТОЛЮБОВА**

*певица, рэп-исполнительница,
блогер, продюсер.*

Instagram: MAMA_PANDA_OFFICIAL_GROUP
Instagram: KHRESTOLIUBOVAELENA

Макияж и укладка: Алина Фатихова @alina.fatihova
Платье: Катрин @katrin_salon_tomsk
Шахматные фигуры: Горсад @gorodskoi_sad



**ИРИНА
ЯКОВЛЕВА**

Instagram: IRINAIAKOVLEVA1880

Макияж и укладка: Алина Фатихова @alina.fatihova
Костюм: Nekrasova @nekrasova_showroom
Шахматные фигуры: Горсад @gorodskoi_sad



**ЕЛЕНА
СОЛОГУБ**

модель plus size

📷 MODEL_ELENASOLOGUB

Макияж и укладка: Наталья Арнягина @amnyangina
Украшения: Русский шарм @ruskiysharm
Пальто: Kashemir luxury @kashemir_tomsk
Шахматные фигуры: Горсад @gorodskoi_sad



PREMIER MODELS

модельное агентство



Макияж и укладка: Валерия Федотова fedotovalely_tmsa
Локация: Фото студия Версаль @versal_tomsk

Модельное агентство «Premier Models» основано в 1999 году.

Обучаться в школе моделей могут все без исключения — возрастных ограничений для этого нет. Профессиональная подготовка дает возможность не только заявить о себе в мировой fashion-индустрии, но и применить полученный опыт в повседневной жизни. Зачем нужна школа моделей? Сюда приходят ради получения бесценных знаний.



+7 (3822) 471-999
+7 (3822) 20-33-11



@premiermodels_tomsk



@dressbartomsk

Платье: Марушель @marushell_dress



Мария Парамонова

косметолог-эстетист
Центра ведения молодости
и косметологии лица «Estetic»

@PARAMONOVAMS

Макияж и укладка: Инна Минина @tinina.makeup



Инна Сегер

мастер перманентного
макияжа

@BROWSTSK
@ANN.GEGER

ЕЛЕНА
ЛЕБЕДЕВА

@ELENA_LEBEDEVA70

владелица студии красоты
Елены Лебедевой

— Быть современной женщиной — значит быть сильной. Быть успешной. Уметь принимать правильные решения и идти к своей цели.

— На первом месте у меня всегда моя деятельность. Студия красоты — самый главный интерес всей жизни, главное увлечение. Поскольку на данный момент я свободна, я наслаждаюсь жизнью, путешествиями, встречами с друзьями, развитием себя и своих новых проектов.

— Бизнес для меня — это моя любовь, моя страсть. Я фанат своей профессии, которая, безусловно, является творчеством, потому что создавать прекрасное — наивысшая его форма.

Макияж и укладка: Алина Фатихова @alina.fatihova
Локация: Ресторан Кухтерин @kultepirest

ОКСАНА
ШИШКО

@PSY.SHISHKO

психолог

— За что любите свою профессию?

— Моя профессия — это мой вклад в психологическое здоровье людей, в хорошее самочувствие, в способность управлять своей жизнью.

— Удастся ли найти баланс между работой и личной жизнью?

— Я в постоянном движении к балансу, чувствовать, что я его достигла, — это счастливые мгновения.

— Что для вас значит жить в современном мире?

— Жить в нем непросто. Современный мир — нестабильный, сложный, противоречивый, неоднозначный. Разумно разделить мир на «могу контролировать» и «не могу контролировать» и сфокусироваться на первом!

Макияж и укладка: Наталья Арнягина @atnyangina
Одежда: Elis @elis_tomsk



«Конёк-Горбунок»

Читакль по мотивам сказки Петра Ершова
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

29 марта

Камерный зал Томской областной филармонии (БКЗ, пл. Ленина, 12 а)
Начало в 19.00 12+

Музыкально-поэтический вечер

По произведениям Роберта Рождественского
Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Лариса Окишева, Евгений Штейнмиллер, Ирина Шишлянникова

8 марта

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



«Чувственность и эротизм в истории изобразительного искусства»

Арт-ланч с Ириной Малиновской

13 марта

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



Литературно-театральный вечер

По произведениям современных писателей
Исполняют артисты: Илья Гваракидзе,
Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

14 марта

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



«Марш железных клавиш»

Художественная выставка Михаила Пахомова

До 18 апреля

Арт-бутик «Русский Шарм»
(пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»). 12+



«Маленькие»

Читакль по рассказам Тэффи
Исполняют актрисы: Лариса Окишева, Наталья Гитлиц

21 марта

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19:00 16+

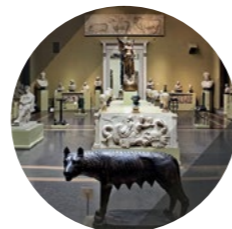


«Феномен русского мецената»

Арт-ланч с Ириной Малиновской

27 марта

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



Билеты: Арт-бутик «Русский Шарм» (пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»),
тел. 8 (961) 098-19-33; Касса БКЗ, тел.: 202-062, 202-072;
Online: bkz.tomsk.ru

Партнеры мероприятий: Ресторанный комплекс «Бамбук»
@positiveeting_tomsk; Арт-бутик «Русский Шарм» @russkiysharm
Томская областная филармония @philharmonic_tsk
Театр-студия Натальи Корляковой; Союз театральных деятелей РФ
Информационные партнеры: @dorgoe_tomsk; @thetomsk
Организаторы: Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie_tomsk

Сибирский фестиваль керамики

В Томске состоялось открытие XVII Сибирского фестиваля керамики, для участия в котором были приглашены мастера международного уровня. Взрослых и маленьких томичей приглашают для участия в мастер-классах, мастер-шоу и других творческих программах.

До 17 апреля

Первый музей славянской мифологии,
ул. Загорная, 12, тел.: 210-333, 527-950. 5+



Весенний концерт

Венский филармонический Штраус-оркестр является гордостью венского музыкального мира, активно сотрудничает с известными музыкантами Австрии и не только, постоянно принимает участие в зарубежных культурных проектах. В захватывающей концертной программе, полной фантазии и мастерства, прозвучит музыка из произведений Гайдна, Брамса, Моцарта, отца и сына Штраусов. Дирижер — Андраш Дзак.

19 марта

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 710-900
Начало в 19.00. 6+



Пелагея в уникальном концерте на сцене БКЗ

Принцесса русского этно-рока, знаменитая российская фолк-певица, известная уникальным глубоким голосом и широким репертуаром романсов, народных и авторских песен, Пелагея представит новую эксклюзивную программу. На концерте она споет свои нетленные хиты, а также порадует любителей творчества новыми песнями. И кто еще знает, какие сюрпризы нам готовит эта неподражаемая и талантливая девушка?

25 марта

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



BÖWE

немецкие ХИМЧИСТКИ



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

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

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

Подробности проведения акций узнавайте в сообществах
«Химчистка BOWE»

Что есть женская проза



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Вопрос «Чем женская проза отличается от мужской?» — такой же провокационный, как и использование феминитивов. То есть вроде как все уверены, что разница есть, но сформулировать ее никому не удается.

В дискуссиях на тему женской прозы я встретила несколько характеристик, по которым пытаются отличать литературные произведения:

1. Написаны женщинами.
2. Читаются женщинами.
3. Обращаются к темам, актуальным для женщин.
4. Отличаются особой манерой и стилистикой письма.

Но ни один, ни вместе взятые, эти критерии не позволят понять, что такое женская проза. Если все, что написано женщинами, относится к женской прозе, то почему у нас нет женских живописи, музыки, физики, истории, медицины?

Женщины-читательницы — отдельная тема. Чисто статистически женщины в современном мире читают больше, чем мужчины. И если смотреть с такой читательской точки зрения, то в женскую прозу попадут и Толстой с Достоевским, и Набоков с Буниным.

Темы, актуальные для женщин, — это, простите какие? Любовь, брак, дети? Агата Кристи бы с вами не согласилась! Да и «Бедная Лиза» написана мужчиной. Что касается особой стилистики, то уверена, даже я наберу среди прочитанного массу

примеров — отрывков из произведений, по которым мало кто определит пол автора.

Так что же такое женская проза? Я склонна считать, что это искусственное понятие. Есть авторская позиция и голос. И это важнее пола и гендера. Это о человеческой сущности.

Сегодня в российской прозе, на мой взгляд, соотношение авторов и авторок примерно одинаковое, а, возможно, интересных писательниц даже побольше. И речь не только о тех, кто, как Рубина, Улицкая, Толстая, Петрушевская, уже подбирается к статусу классика, речь и о новых именах.

Выбрала три наиболее яркие для меня фигуры.

■ **Евгения Некрасова** обладает фантастическим умением ткать текст словно диковинное полотно. Первая книга, с которой я познакомилась, меня по-настоящему поразила — это великолепная «Калечина-Малечина». Про нее хочется сказать, что это не магический реализм, а реальная магия. Второй книгой стал для меня сборник рассказов «Сестрам. О тех, кто будет маяться» — немного неоднородная, как любой сборник, но

совершенно особенная, странная и удивительная. Сейчас планирую к прочтению свежий роман «Кожа».

■ **Линор Горалик** — во всех смыслах особенная для меня писательница. Когда-то именно ее малая проза развязала мне руки в написании текстов. Две ее последние книги восхитительны и сюрреалистичны. Это «Все способные дышать дыхание» и «Имени такого-то». Их тоже можно отнести к магическому реализму при желании, но для меня оба романа — примеры потрясающих сюжетных ходов, просто взламывающих реальность.

■ Насчет третьей героини я сильно задумалась и между Аллой Горбуновой, Оксаной Васякиной и Татьяной Замировской выбрала, неожиданно для себя, — **Анну Немзер**. Ее дебютный роман «Плен» я еще не читала, но вторая книга — «Раунд: оптический роман» сильно впечатлила меня своей остротой, изяществом, формой и содержанием. Если упомянутые книги Некрасовой и Горалик существуют словно вне времени, то «Раунд» Немзер — пронзительно и болезненно актуальный для 2018 года.

Читайте хорошую прозу и не делите ее на мужскую и женскую!

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



Да Винчи
Банкетные
Залы

- классический интерьер
- изысканная кухня
- внимательный персонал
- удобное месторасположение
- комфортная атмосфера в любое время года
- мероприятия любого формата под ключ
- квалифицированные менеджеры



г. Томск, ул. Кулева, 24
тел. +7 (3822) 97-96-14

DAVINCITOMSK

Банкетные залы «Да Винчи» сделают любой праздник незабываемым! К услугам гостей два светлых зала вместимостью до 70 человек и до 200 человек, а также летняя площадка, готовая принять до 120 человек.

Темы, актуальные для **ЖЕНЩИН**, — это, простите какие? **Любовь, брак, ДЕТИ?** Агата Кристи бы с вами **НЕ СОГЛАСИЛАСЬ!**

У природы все по заведенному порядку, по привычному кругу. Отдохнула под снежным одеялом, потянулась, повернулась к зиме задом, к лету передом. Здравствуй, весна! Солнце ярче, капель звонче, света больше. Вокализы радостно ошалевших от всего этого птичек тоже присутствуют.

У человека тоже есть свои установленные природой циклы — детство, юность, взросление, старость, но свободы в этих рамках побольше. Мы, счастливые homo sapiens, вправе многое выбирать. Место жительства, профессию, работу, образ жизни, с некоторых пор еще и гендер. А также хобби, увлечения, картинку за окном. Хочешь зимой лета — летишь к морю. Хочешь летом снега — едешь в горы. Свобода! В том числе и свобода выбирать праздники. Их у нас в марте много.

Вначале идет заглавный, с большой буквы, то есть цифры «8». Он же Международный Женский.

Я знаю, что многие его не любят, этот праздник. Как и тот, что предшествует ему в феврале. Гендерные — говорят они. Какого черта мы должны поздравлять друг друга просто за то, что кто-то мужчина или женщина. И вся эта канитель с цветами, подарками, картинками в Ватсап. Все эти «Что на 23-е посеешь, то на 8-е и пожнешь», «9 марта — день усталого мужика» и прочие незамысловатые приколы.

Машины с тюльпанами у дорог, взлетевшие цены на цветы, очереди за шампанским и конфетами. И конечно, традиционно-поздравительные: «Дорогие женщины! Желаем вам быть всегда молодыми и красивыми!» (на что в последнее время вполне может прилететь от феминисток «Да задолбали вы с молодостью и красотой! Я имею право выглядеть так, как хочу!»)

Международный женский день, изначально задуманный с целью борьбы за эмансипацию и всеобщее избирательное право для женщин (спасибо Кларе, Розе и их соратницам), с годами подрастерял свою феминистскую окраску. В нашей стране он точно стал просто днем поздравлений всех лиц женского пола (и дополнительным выходным). Кого-то это радует, кого-то раздражает. Кто-то его любит и ждет, а кто-то игнорирует или даже протестует. Что ж, свобода выбора.

Лично я горячо приветствую и одобряю все праздники — профессиональные, общественные, религиозные. Ввели бы День Человека — праздновала бы и его. © Тем же, кому

не нравятся гендерные праздники, щедрый март предлагает другие.

Например, День Счастья, отмечаемый 20 марта и совпадающий с Днем Весеннего равноденствия. Инициатором его стало Королевство Бутан — маленькое государство между Индией и Китаем, эдакая заплатка на карте мира, правительство которого взяло и поставило своей главной целью сделать людей счастливыми. А Генеральная Ассамблея ООН поддержала и с 2013 года сделала День Счастья международным.

Молодцы бутанцы! Глобально мыслят. Нам же в этом плане есть куда стремиться. По рейтингу счастья в прошлом году Россия заняла аж 76-е место в мире. В тройку же самых счастливых вошли Финляндия, Дания, Швейцария (и Григорий Лепс ©), а самым несчастным оказался Афганистан.

Надеюсь, никто не против счастья? © Тогда празднуйте! Традиций отмечания, правда, пока немного — это разнообразные флешмобы, лекции, тренинги, арт-классы. Но можно добавлять и свои. Например, встретиться с близкими или отправить им поздравления с пожеланиями того самого! Большого! Человеческого! Отличный повод (и прекрасный тост).

А еще у нас в марте Всемирный день Поэзии и День Земли, Масленица и Прощеное Воскресенье, Всемирный день тетра и Всемирный день кошек. Не говоря уже о Дне Святого Патрика (достаем кружки для стаута и эля и вдеваем клевер в петличку).

А вообще можно праздновать каждый день своей жизни. Каждый! И совершенно безотносительно календаря праздников. Просто делая выбор — находя хоть маленький повод для радости в каждом дне или уныло сливая его, как прокисший суп, в унитаз. Выбор быть счастливым, как никто (спасибо за фразу, Григорий), или несчастным, как кто-то. Сво-бо-да.

Природа прокрутила свой круг-барабан, и нам снова выпал сектор «Приз».

Приз под названием Весна.
Так давайте праздновать!
А уж что, как, где, с кем — выбор за вами.



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
[f galochkaz](#) [@galinazet](#)

LOOK & Style*

ТРАДИЦИЯ И СТИЛЬ

Философия Stilnology – это вневременной универсальный стиль, объединяющий красоту и функциональность. Верхняя одежда oversize в коллекции весна-лето 2022 в пастельных тонах, дополненная крупными карманами, – это современное представление о женственности. Технологичные материалы Windstopper и WR в сочетании с трикотажными и жаккардовыми тканями создают изысканный и новаторский эффект. Оглянитесь на 70-е и посмотрите на классику по-новому: бомбер, байкерская куртка, а также верхняя одежда из сверхлегкой кожи и замши.

* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



Платье: **JOVANA
LOUIS**,
серьги **KENNETH
JAY LANE**



SHINE BRIGHT*

Фотограф: ШОН ФЕРДЖАНЕК/SHAWN FERJANEC @sgf_foto
Модель: ДАНИЕЛА БЕКЕРМАН/DANIELLA BECKERMAN @danielabeckerman
Модельное Агентство: ELITE MODEL MANAGEMENT LA @elitela
Фэин стилист: ИЛАРИЯ ДЕ ПЛАНО/ILARIA DE PLANO @ilaria_de_plano
Ассистент стилиста: МИРАНДА Л.БЕЙКЕР/MIRANDA L.BAKER @
mirandalbaker_
H&MUA: ЭРИК МОРЕНО/ERIQ MORENO @eriq_moreno

Платье **MANGANO**,
сумка **ALEF**,
серьги **CHARLES&RON**



Платье **COSEL**,
туфли **FREELANCE**





Платье **COSEL**,
сумка **ALEF**,
серьги **MONICA VINADER**



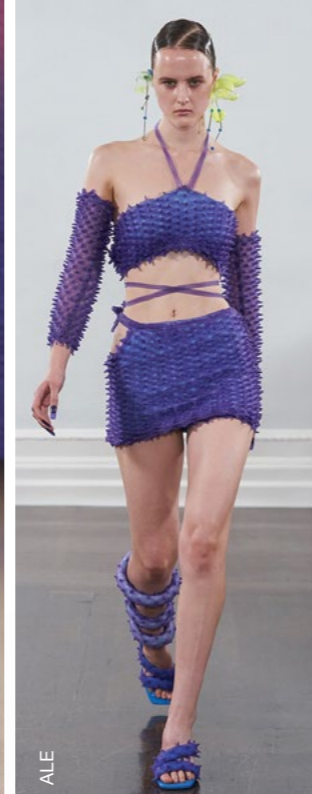
Топ & юбка **ANGELIKA JOZEFczyk**,
серьги **ANTHROPOLOGIE**,
браслет **IRIS TRENDS**



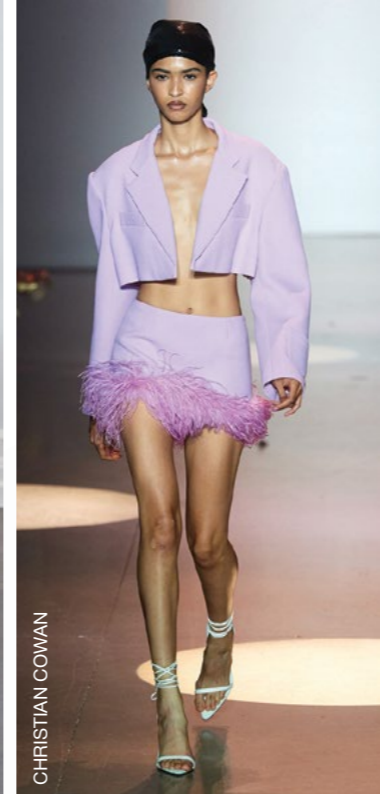
DUNDAS



GIORGIO ARMANI



ALE



CHRISTIAN COWAN

ВЫСОКИЕ РАЗРЕЗЫ ОТ БЕДРА, УЛЬТРАКОРОТКИЕ ЮБКИ, ПЛАТЬЯ-СЕТКИ И БРА ВМЕСТО ТОПОВ - В ЭТОМ СЕЗОНЕ ОТВЕТОМ ДИЗАЙНЕРОВ НА ВСЕОБЩУЮ НОСТАЛЬГИЮ ПО 90-М СТАЛ ГЛОБАЛЬНЫЙ ТРЕНД НА ОТКРЫТОЕ ТЕЛО КАК СИМВОЛ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ.

Подготовила: Екатерина Суровцева

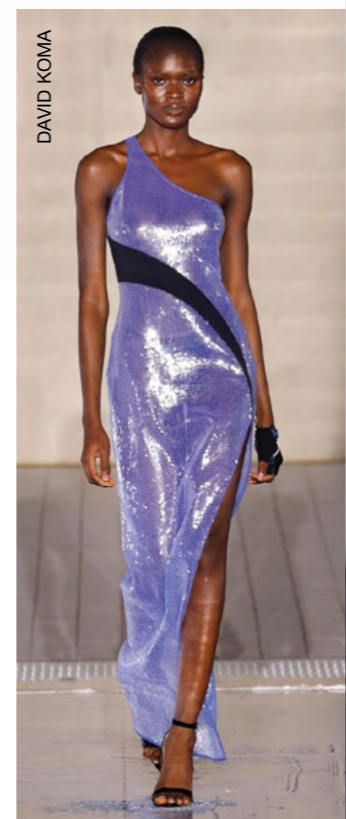


ROBERTO BRAVO

ROGER VIVIER

ВСЕ ФИОЛЕТОВО

На прошедших показах дизайнеры облачили моделей с ног до головы во все оттенки фиолетового, от нежно-лилового, как у Giorgio Armani, до цвета спелой сливы, как на показах у Bottega Veneta и Valentino. Если вы пока не готовы к фиолетовому тотал-луку, добавьте к своему образу акценты модного цвета в виде сумки Versace или босоножек Roger Vivier.



DAVID KOMA

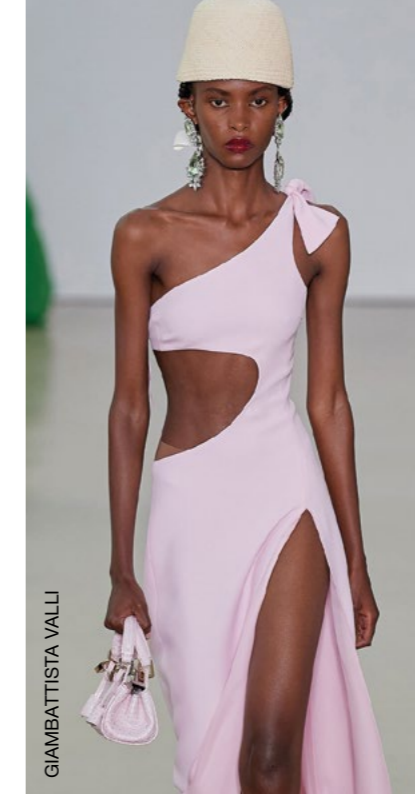


BOSS

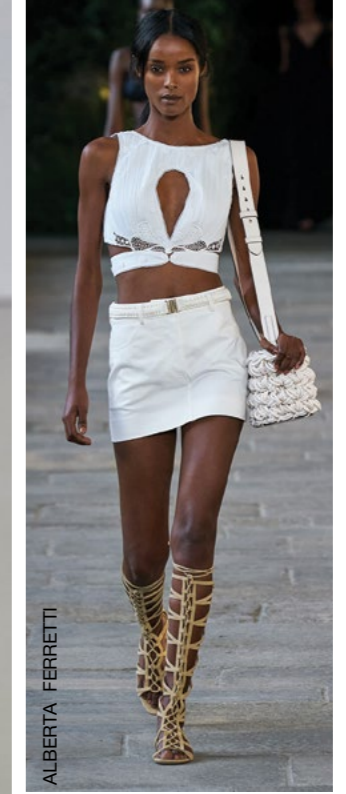
НЕЧЕГО СКРЫВАТЬ

Фото: архивы пресс-служб, vogue.com, farfetch.com

Ностальгия по 1990-м и нулевым продолжается, а изящные овальные вырезы продолжают глобальный тренд на открытое тело. Степень открытости остается на ваше усмотрение – от приоткрытого плеча или талии до пикантных вечерних нарядов как у Bronx&Vanco или комбинезона cat suit, который дизайнеры Burberry предлагают самым раскрепощенным модницам.



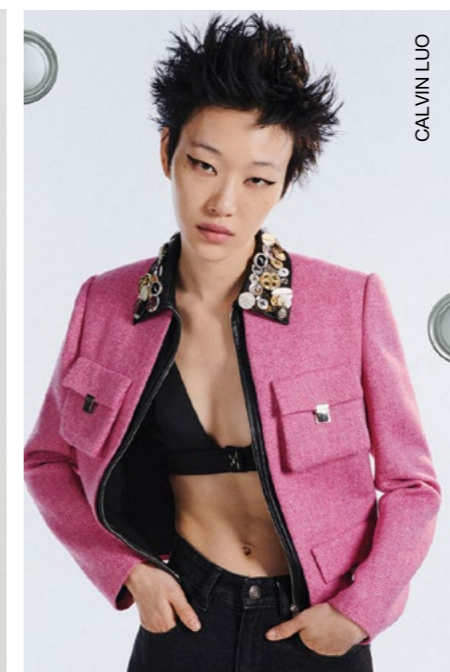
GIAMBATTISTA VALLI



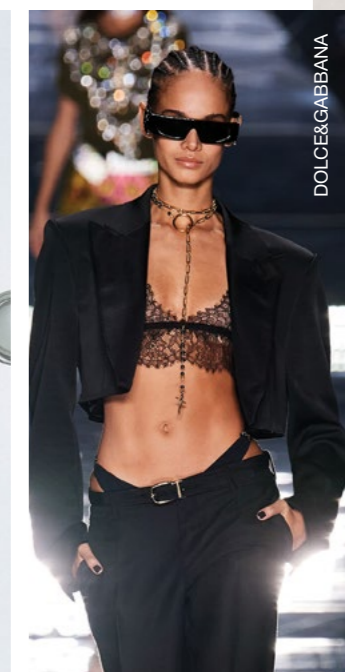
ALBERTA FERRETTI



PROENZA SCHOULER



CALVIN LUO



DOLCE&GABBANA



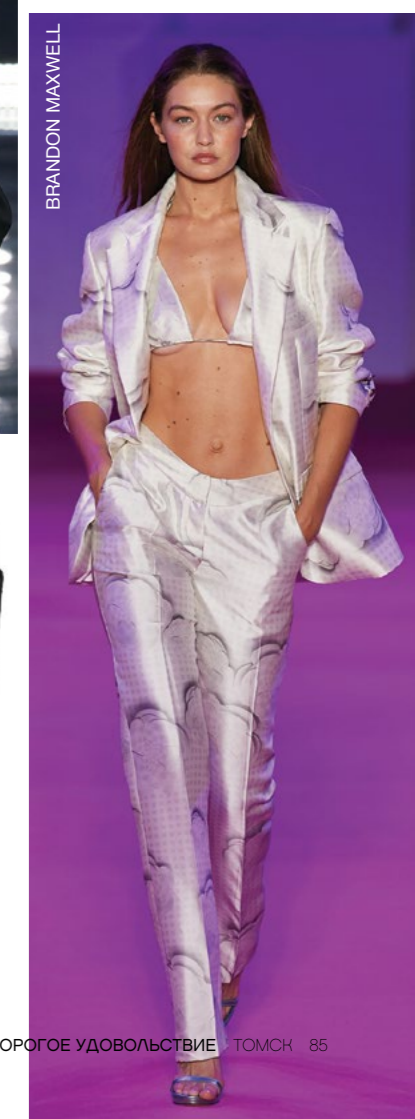
PRADA

GUCCI

DOLCE&GABBANA

ТРЕНД НА ОТКРОВЕННОСТЬ

Бра вместо топа – тренд, пришедший к нам из нулевых. Дизайнеры предлагают носить бра под пиджаками и блейзерами, как на показах Dolce&Gabbana, Coach, Gucci, Antonio Marras. Заниженная талия и оголенный живот стали неотъемлемыми спутниками этого тренда. Носить такие топы-бра этим летом будут самые дерзкие и уверенные в себе модницы.



BRANDON MAXWELL

**ТРЕНДЫ СЕЗОНА
ВЕСНА-ЛЕТО 2022**



ETRO



LUDOVIC DE SAINT SERNIN



DAVID YURMAN

NIALAYA JEWELRY

фото: архивы пресс-служб, vogue.com, farfetch.com

БРАСЛЕТ НА ПЛЕЧО

Тренд, подчеркивающий красоту рук, вернулся к нам из 2000-х. Материал браслета может быть любой: металл, кожа, перья или ткань. Начинать носить браслеты на плече можно уже сейчас, не дожидаясь теплой погоды - поверх рубашек и свитеров, создавая красивые драпировки, как на показе Raf Simons. А с приходом тепла - на голые руки, как на показах Emilio Pucci, Fendi, Etro, Prada и Tory Burch.



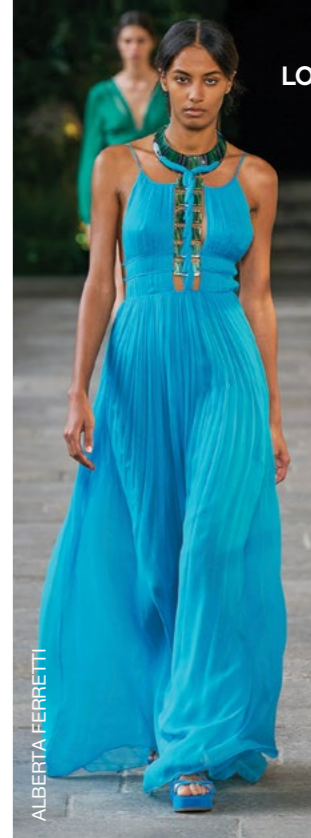
AURELIE BIDERMANN



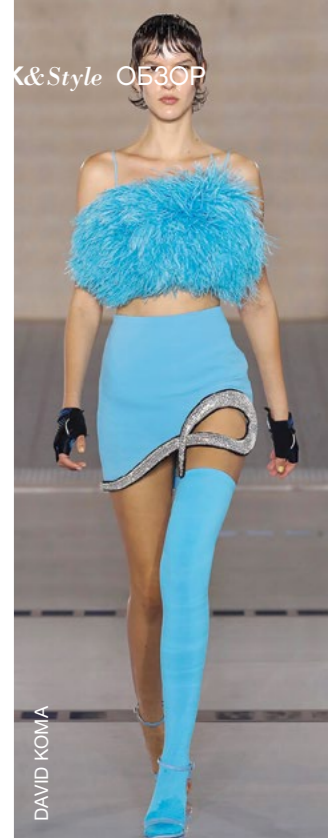
RAF SIMONS



ALESSANDRA RICH



ALBERTA FERRETTI



DAVID KOMA

БИРЮЗОВОЕ МОРЕ

Насыщенные природные оттенки еще долго будут оставаться в тренде. После обилия зеленого, который уже порядком поднадоел, дизайнеры обратили свое внимание на бирюзовый. Оттенок весеннего неба или летнего моря, выбирайте, что вам больше по душе?

ALL EYES ON US

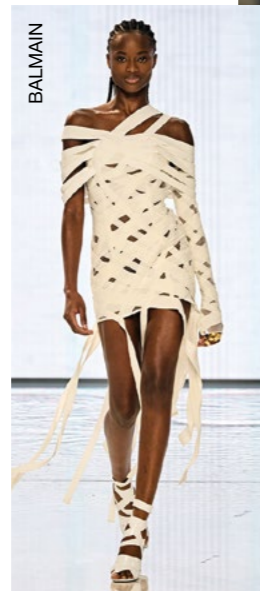
Бахрома уже была в прошлых сезонах у многих дизайнеров, но теперь она стала более дерзкой, яркой и длинной. Хотите самый эффектный наряд этим летом? Смело надевайте платье или юбку с бахромой в пол, как у Ирины Шейк на показе Burberry SS 2022. Такой образ не оставит вас незамеченной, как в песне Бритни Спирс All eyes on us, все взоры будут обращены только на вас.



PINKO



ANN DEMEULEMEESTER



BALMAIN



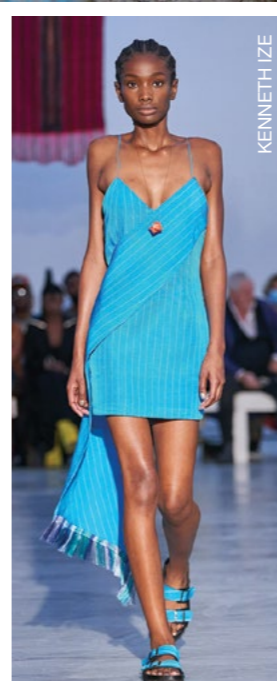
ALBERTA FERRETTI



BRONX AND BANCO



ACNE STUDIOS



KENNETH COLE



PINKO

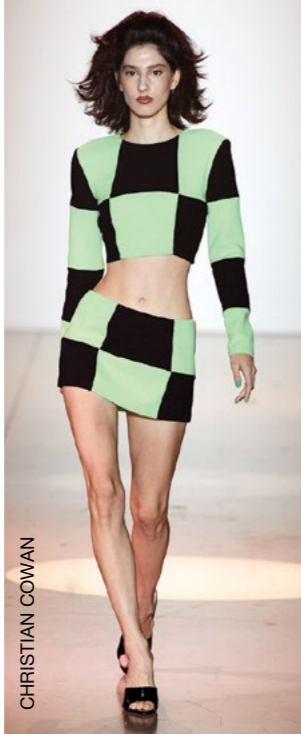
PINKO



ALEJANDRA ALONSO ROJA



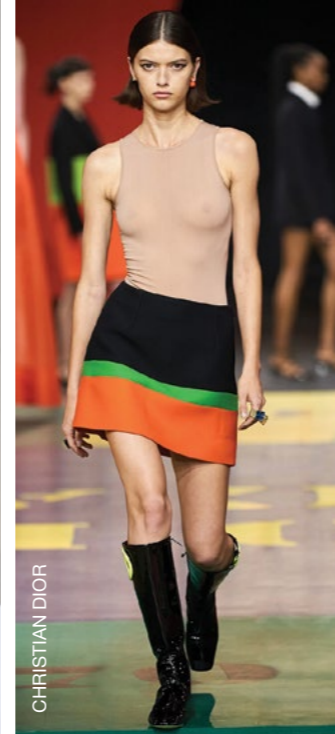
ALICE AND OLIVIA



CHRISTIAN COWAN



MIU MIU



CHRISTIAN DIOR

ДЕРЗКОЕ МИНИ

Этим летом нам не обойтись без ультракоротких юбок. Посадка может быть любая: высокая, средняя или низкая, главное – это длина. Самые экстремальные мини были на показе у Miu Miu, Миучча Прада предлагает носить их с лаконичными рубашками и высокими гольфами. К таким юбкам отлично подойдут также выпад и приседания с гантелями и, конечно, уверенность в собственной неотразимости.



SAINT LAURENT

SAINT LAURENT

PACO RABANNE



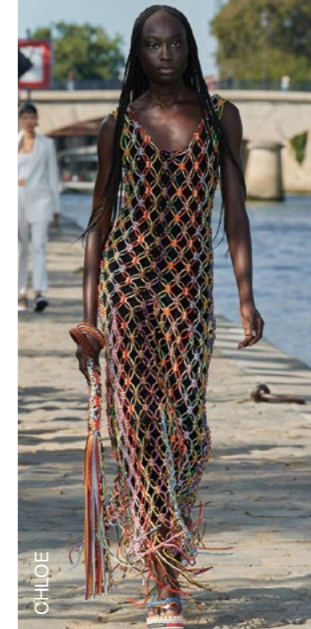
BALMAIN

ЗАКИНУЛИ НЕВОД

Платья, сумки, брюки и даже обувь из «рыболовных сетей» обещают быть на пике популярности. Самые отважные модницы будут носить платья как на показе дизайнеров Balmain, Ami, KNWLS или Ludovic de Saint Sernin. Более спокойный вариант – добавить к своим лукам мюли из сетки, как у Gianvito Rossi или балетки, как у Alaia.



BRUNELLO CUCINELLI



CHLOÉ



PINKO



AMI



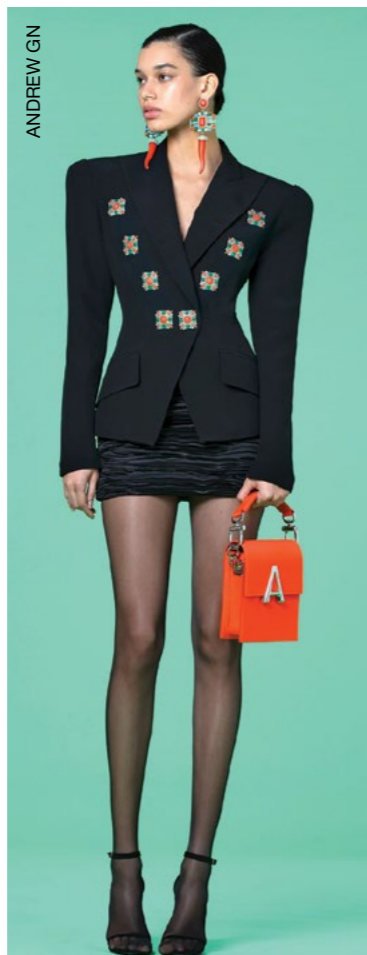
LUDOVIC DE SAINT SERININ



CAROLINA HERRERA



CHANEL



ANDREW GN



CASABLANCA MENS

Фото: архивы прессы-служб, vogue.com, farfetch.com



BRONX AND BANCO



MICHELLE MASON



MICHELLE MASON

ОТ БЕДРА

В этом сезоне дизайнеры дают нам шанс продемонстрировать миру красивые ноги в платьях с разрезом от бедра. Присмотритесь к моделям в пол для летних прогулок у дизайнеров Blumarine, Christian Siriano, Bronx and Banco. Для вечернего выхода платья актуального тренда создали дизайнеры Balmain, Christian Cowan, Alessandra Rich, Saint Laurent.



ALICE AND OLIVIA



УЮТ И ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

Телеведущая и многодетная мама Ольга Ушакова создала собственный бренд детской одежды Velka Organic. Комфорт, безопасность и забота о самых любимых и близких — главные принципы, на которых строится концепция бренда. Первыми «испытателями» коллекции стали четыре дочери самой Ольги. Первая коллекция бренда, выполненная из органического муслина, идеально подходит как для домашнего времяпрепровождения, так и для отдыха. Комбинезоны, пончо, курточки, халаты, пледы и полотенца подарят малышам настоящую радость.



В ДОРОГУ

Инспирацией для весенней коллекции бренда Vagner стало путешествие-возвращение в город: от горной долины и озера Сильвер Лэйк в Калифорнии через кедровые леса по хайвею в сторону океана. Культовые технологичные куртки и парки из нейлона, широкие брюки и спортивные джоггеры, яркие кардиганы и аксессуары с эксклюзивным принтом — все модели коллекции можно сочетать друг с другом для создания универсального образа, который подходит как для расслабленного бранча с друзьями, так и для luxury-путешествия.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ



НА ПЕРСПЕКТИВУ

Российская сеть магазинов «Снежная Королева» представила весенне-летнюю коллекцию премиальной линии одежды и аксессуаров LIMITED EDITION. Вдохновением для создания коллекции стали модные образы динамичных и целеустремленных женщин больших городов, стремящихся к балансу во всех сферах жизни. В основе коллекции — натуральные материалы высокого качества, чистая палитра оттенков и универсальный комфортный крой для создания функциональных и стильных образов в эстетике новой элегантности, которые не утратят актуальности через сезон.

КОМАНДНАЯ ИГРА

Весенняя коллекция Bikkembergs 2022 года черпает вдохновение в легендарных спортивных клубах и чувстве общности, которое охватывает фанатов командных видов спорта. Эти две вещи и стали основой для создания полноценного многофункционального гардероба. Эстетика спорта, характерная для бренда, становится наиболее аутентичным выражением динамичного героя Bikkembergs. Каждая вещь создана с учетом двух важных параметров: функциональности и комфорта. В новой коллекции использованы материалы из эластичного хлопка, кроме того, реконструированные логотипы и эргономичный крой подчеркивают спортивный силуэт.



BODY & Beauty*

В ВЕСЕННЕМ САДУ

Вдохновленная ароматами распускающихся цветов коллекция KIKO MILANO Blossoming Beauty напоминает красоту весеннего сада: мягкие пастельные оттенки палетки Romantic Shades of Face & Eyes Palette придадут макияжу легкость и свежесть, а упаковка с цветочными мотивами и приятными текстурами вдохновит на преображение. Создайте эффект легкого загара с помощью бронзера Floral Bronzer, добавьте мягкого мерцания хайлайтером Rays of Light Highlighter. Сделайте взгляд еще более выразительным с помощью средства для глаз 3-In-1 Eyeshadow & Eyepencil.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»



ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Парфюмерная вода **Murasaki** от **Shiseido Ginza** – это фруктовый древесно-цветочный аромат, контрастный и в то же время универсальный. В ней выражена современная женственность – чувственная, но сдержанная. Цвет флакона выбран неслучайно. Деликатный, но страстный фиолетовый продолжает идею **Murasaki**.



CLARINS PARIS
Total Eye Smooth
Baume comblant yeux rides et fermeté
Firming, wrinkle-smoothing, eye balm

Вдохновленная ароматами цветов, весенняя коллекция **Kiko Milano Blossoming Beauty** поможет сделать взгляд еще более выразительным с помощью **3-In-1 Eyeshadow & Eyepencil** стойкостью до 12 часов. Используйте матовую подводку для глаз и кайал для создания четкого контура. Завершите макияж двусторонней тушью для ресниц 3-in-1 Mascara с эффектом драматичного объема, подкручивания и удлинения.

Мягкий переливающийся коралловый оттенок румян **Dior Rouge Blush The Atelier of Dreams** придает коже праздничное сияние. А гравировка легендарного фасада брендового бутика на Авеню Монтень, символ праздничной коллекции, переносит в мечтательную атмосферу Парижа.



Коллекция **Rouge G** Легендарные Красные стала воплощением бесценного опыта **Guerlain** в создании губных помад. Один из оттенков – императорский красный – насыщенный и глубокий ягодно-красный с легким синеватым подтоном, был создан в честь императрицы Евгении и вдохновлен тканями, из которых в ту эпоху шили наряды для королевских особ.



Total Eye Smooth от **Clarins** сочетает моментальный разглаживающий эффект сыворотки и комфорт бальзама. Органические экстракты анигозантоса и митракарпа способствуют повышению упругости кожи. Экстракты альбиции, эсцинов конского каштана и растительного кофеина сокращают темные круги и отеки. Текстура с эффектом филлера моментально заполняет и маскирует морщинки. Кожа становится заметно более гладкой, а взгляд – свежим и сияющим.



ДАРИМ
КРАСОТУ
И
700 000
ПОДАРКОВ

РИВ ГОШ
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

С 15 ФЕВРАЛЯ ПО 15 МАРТА 2022 ГОДА. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ – В МАГАЗИНАХ РИВ ГОШ, НА САЙТЕ RIVEGAUSHE.RU И ПО ТЕЛ 8 800 333 20 20.



Оксана Тиунова, основатель бутика
Макияж и укладка: Наталья Арнянгина @armyangina
Локация: Santa Monica @santamonica_rest

Раньше понятие «нишевый парфюм» подразумевало собой некую элитарность: ограниченные тиражи и точки продаж, отсутствие громких рекламных компаний. Сегодня этот рынок претерпел значительные изменения, в том числе благодаря появлению такой возможности, как «распив ароматов».

Туалетная вода
M+ Molecule 01 + Mandarin
Escentric Molecules



НИШЕВЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Распив аромата — когда необходимое количество парфюма из оригинального флакона распределяется в «отливанты» — специальные стеклянные атомизеры (по 5, 10 или 20 мл). Таким образом, каждый поклонник аромата может приобрести не целый флакон, а нужное количество.

ПОЧУВСТВОВАТЬ РАЗНИЦУ

Разница между люксом и нишей заключается в том, что селективные ароматы не производятся домами мод как дополнительные продукты к модной одежде, а создаются парфюмерными домами. Их отличает многогранное, менее «попсовое» и более индивидуальное звучание — за счет более сложных и интересных композиций. Причем оценить его уникальность можно только в процессе ношения аромата на себе.

Сейчас появилось много аналогов, аль-

тернативных продуктов, псевдонишевых брендов и фейков. Нужно понимать, что, если с первых нот у них и есть сходство с оригиналом, это совсем не значит, что они будут так же раскрываться и давать такой же шлейф, как нишевый парфюм. В большинстве случаев вы так и будете слышать монотонную ноту без особого раскрытия, красоты и дорогого звучания.

ЭФФЕКТ АРОМАТЕРАПИИ

После ковида многие столкнулись с потерей или искажением обоняния. Самый действенный способ справиться с этой проблемой — начать обонятельные тренировки. В таких случаях можно дать некоторые рекомендации:

- Приобретите несколько видов эфирных масел с яркими и разными ароматами, например, масло эвкалипта, лимонное, розовое, гвоздичное.
- Каждый день необходимо по 10—20

секунд вдыхать сосредоточенно каждый аромат по отдельности. Можно это делать и несколько раз в день. Таким образом вы заново учите свои поврежденные нервы правильно функционировать.

Отсутствие обоняния — это дисфункция центральной нервной системы, поэтому важно именно «вспоминать» аромат. Если не получается сразу — ни в коем случае не ругайте себя и не отчаивайтесь! Все зависит от скорости восстановления нервного волокна и исчезновения воспалительного отека слизистой носа. У кого-то это займет неделю, у кого-то — месяц и даже больше. Обоняние при вирусных инфекциях однозначно восстанавливается.



пр. Ленина, 133 а,
ул. Учебная, 48 д
(ТЦ «СмайлCity», 1-й этаж),
ул. Беринга, 10 (ТЦ «Манеж»),
тел. +7 953 914-90-05,
@beauty_buffet_5

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

КРАСОТА – ЭТО ОБРЕТЕНИЕ
ВНУТРЕННЕГО СЧАСТЬЯ



КЛИНИКА ВРАЧЕБНОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ

ИНЪЕКЦИОННАЯ И АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА

+7 (3822) 570-970
г. Томск, пр. Кирова, 35

@ 20I_clinic



ONLINE-КОНСУЛЬТАЦИЯ



БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ

Новое изысканное творение Дома Guerlain, интенсивный восстанавливающий омолаживающий бальзам, был включен в коллекцию восстанавливающего ухода Abeille Royale. Разработанный специально для сухой кожи, ослабленной климатическими условиями, ношением маски или переутомлением, он обогащен комплексом Cicawax, сочетающим в себе знаменитую «тигровую траву» Centella asiatica для расслабления кожи и масло пчелиного воска, удерживающее молекулы воды в своей основе для оптимального баланса увлажнения и питания, необходимого для интенсивного восстановления.



ФРАНЦУЗСКИЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Французская лаборатория Lierac Paris представляет бестселлер - антивозрастной крем из гаммы Premium, вдохновленный новыми исследованиями регенеративной медицины. Входящий в состав комплекс Premium Cellular отвечает за восстановление и сохранение жизнеспособности всех структурных элементов кожи, гиалуроновая кислота заполняет глубокие морщины и дарит длительное увлажнение, а цветочные масла обеспечивают дополнительное питание коже и придают продукту роскошный чувственный аромат.

В воздухе запахло весной - самое время цвести и сиять! Цветочные масла и витамины для свежести кожи, экстракт красного коралла для пушистых ресниц, мгновенные патчи от Питера Филлипа – мы собрали для вас самые интересные новинки для сезонного пробуждения.

Весеннее пробуждение



ЗАЩИТА И БЛЕСК

Clarins представляет обновленную версию своего легендарного масла для губ в 8 полупрозрачных оттенках. При выборе ингредиентов для новой формулы Lip Comfort Oil эксперты руководствовались тремя основными критериями: безопасность, эффективность, удовольствие при использовании. Органическое масло жожоба, масло лесного ореха и органическое масло шиповника – питательный растительный коктейль в новом стильном дизайне, который дарит губам комфорт и защиту от агрессивного воздействия окружающей среды.



ВЕСЕННИЙ РУМЯНЕЦ

Мир просыпается, зимний холод уступает место весенней свежести, появляются первые цветы, а теплое солнце согревает землю. Вместе с коллекцией KIKO MILANO Blossoming Beauty отпразднуйте этот прекрасный момент пробуждения и обновления. Нанесите румяна Multi Finish Floral Blush на яблочки щек, позволяя яркому цвету усилить естественное сияние вашей кожи.

СТАБИЛЬНАЯ ФОРМА

Витамин С — это ингредиент № 1 в составе продукции по уходу за кожей для устранения усталого вида. Однако обычный витамин С быстро теряет свою эффективность при контакте с кислородом, повышении температуры и pH и под воздействием света. В лаборатории Caudalie было принято решение четырежды стабилизировать витамин С, чтобы защитить и сохранить его свойства: так появилась сыворотка Vinergetic C+, в которой витамин С долго сохраняет свою эффективность и обеспечивает видимый результат, устраняя следы усталости.





МОМЕНТАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Восстанавливающие патчи для глаз Dior Backstage Eye Reviver Patches эксклюзивно в E-retail – незаменимое средство для мгновенного восстановления зоны под глазами и подготовки к макияжу. Креативный директор Dior Питер Филипс использует их на показах. Патчи насыщены уходом для зоны вокруг глаз Total Eye Serum, его освежающая и легкая текстура мгновенно впитывается и дает видимый результат уже через 10 минут: разглаживает, придает сияние, улучшает тон кожи, снимает отеки.



ЗРЕЛАЯ КРАСОТА

Питательный антивозрастной дневной крем Clarins Nutri-Lumière Revive позволяет предотвратить и скорректировать возрастное пожелтение кожи, а также возвращает ей здоровое сияние. Экстракт восточной хурмы защищает волокна коллагена от воздействия сахаров, сдерживая процесс гликации и предотвращая пожелтение кожи. Крем призван помочь женщинам старше 60 лет чувствовать себя комфортно в своем возрасте и буквально светиться красотой.



ЕСТЕСТВЕННЫЙ РОСТ

Сыворотка для ресниц и бровей с экстрактом красного коралла HAIRPLUS® RED CORAL от австрийской марки Tolure Cosmetics – не просто эффективное средство, активизирующее рост ресниц и бровей, но и 100% натуральный продукт, в составе которого нет гормонов. Комплекс максимально активных компонентов гарантирует результат при регулярном применении в течение 6-8 недель.



БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Гидрофильное масло-пенка для умывания с экстрактом календулы Calendula Biome Oil Foam от Maxclinics деликатно удаляет макияж, очищает поры, увлажняет кожу, улучшает цвет лица и снимает раздражение. Масло цветов календулы и ферментированный молочнокислыми бактериями экстракт ее лепестков насыщены витаминами, успокаивают даже самую чувствительную кожу, а также эффективно нейтрализуют воспаление, восстанавливают защитные функции кожи и поддерживают ее здоровый микробиом.

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Еще гуще. Еще крепче. Еще здоровее

С проблемой выпадения волос или болезнями кожи головы сталкиваются многие. Только кто-то, замечая это, решается на врачебную консультацию, а кто-то пускает ситуацию на самотек. О том, какие проблемы сегодня способен решить врач-трихолог и почему важно вовремя обратиться к специалисту, рассказывает Виктория Апращенко, врач-косметолог, дерматовенеролог, трихолог клиники «Cher Ami», член Russian Hair Research Society, прошла обучение по направлению «Трихология» в РУДН.



проводником активных веществ является высокоочищенный кислород. Уникальная система позволяет безболезненно доставлять активные вещества непосредственно к волосяному фолликулу. Спектр проблем для применения аппарата очень широкий — при послеродовом и постковидном выпадении волос, андрогенетической алопеции, хроническом телогеновом выпадении.

Также в условиях клиники проводится плазмотерапия — инвазивная инъекционная процедура, при которой у пациента берется кровь, отделяется плазма и вводится непосредственно в волосистую часть головы. Процедура обладает противовоспалительным действием и запускает рост волос. Назначается при алопеции, хроническом выпадении волос и в постковидном периоде, когда острая фаза уже компенсирована наружной терапией.

— Почему важно вовремя обратиться к трихологу?

— Огромное количество пациентов обращаются к врачу, когда проблема существует у них уже на протяжении 3—5 лет. Занимаясь самолечением, люди вредят себе. Врачу при диагностике чаще сразу понятен диагноз, и грамотно подобранное лечение поможет решить проблему, даже если пациент мучился несколько лет. Поэтому не стоит ставить себе диагнозы самостоятельно, лучше сразу обращаться к специалисту.

ской системы. Работая с большим увеличением, аппарат позволяет делать фото проблемных зон и впоследствии оценивать динамику, а самое главное — уже на первом приеме поставить пациенту верный диагноз. Огромный плюс этого способа диагностики в том, что можно обойтись без инвазивных вмешательств — раньше в некоторых случаях приходилось проводить процедуру биопсии. На сегодняшний день без этого аппарата грамотный прием трихолога невозможен.

— Какое лечение обычно назначается пациентам?

— Бывают заболевания, при которых основную роль играет наружная терапия или медикаментозное лечение, назначаемое после проведения анализов. Выпадение волос может быть лишь симптомом, и тогда требуется подключение смежных специалистов. В клинике есть аппаратные методы лечения, в некоторых случаях применяется ультразвуковое лечение — ультрафонофорез, например, при андрогенетической алопеции. Также используется трансдермальное введение сывороток без инъекций на аппарате «Дермадроп», где

— Виктория Владимировна, в клинике Cher Ami появилось новое направление — трихология. Объясняется ли это тем, что выросло число пациентов, которые напрямую связывают потерю волос с состоянием своего здоровья?

— Да, действительно, это так. Современная трихология приходит на помощь в случае таких заболеваний кожи головы как алопеция, псориаз, себорейный дерматит, другие. К сожалению, все они влекут за собой и эстетические проблемы — выпадение волос и образование перхоти. Врачебный опыт накоплен большой: сейчас в России трихология находится на пике своего развития, проводятся ежегодные конгрессы и конференции.

— Как врач-трихолог проводит диагностику?

— В этих целях нами используется современный аппарат Aramo Smart Wizard, позволяющий проводить как диагностику кожи (дерматоскопия), так и диагностику волос (трихоскопия) с применением высокотехнологичной видео- и оптиче-

Cher Ami
COSMETOLOGY

Косметологическая клиника «Cher Ami»,
ул. Красноармейская, 122/1,
тел. (3822) 55-63-55,
+7 (913) 855-63-55,
cherami.cosmetology



lena_balburova

Продлить активные годы, отсрочить возрастные заболевания или вовсе их избежать – именно этим занимается медицина антиэйдж. О том, что добавляет нам возраст и какие показатели нужно контролировать, чтобы предупредить проблемы, главному редактору журнала «Дорогое удовольствие» в Москве Елене Бальбуровой рассказала создатель и главный врач антиэйдж клиники «АртМедия» Наталья Фридман.

ВОЗРАСТ ПОД КОНТРОЛЕМ

– В последнее время в научно-популярных программах и текстах часто звучит утверждение, что человек может жить 120 лет. Как вы к этому относитесь и на чем, на ваш взгляд, основан такой оптимизм?

– Я отношусь к этому, как к научному факту. Уже доказано, что 120 лет – это видовой предел продолжительности жизни. Другой вопрос, почему так не происходит? А не доживаем мы до этого возраста только потому, что сами сокращаем свою жизнь. Наши органы и системы обладают достаточными ресурсами, чтобы прожить 120 лет, но наш образ жизни, наши привычки, наше поведение часто этому не способствуют. Среди главных причин смертности по-прежнему лидируют онкология, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания легочной системы, заболевания, которые мы во многом сами себе обеспечиваем.

– Насколько справедливо считать, что продолжительность жизни и здоровье в целом зависят от наследственности? Что мы в таком случае можем сделать и как

нам поможет в этом антиэйдж медицина?

– Сделать мы можем многое, поскольку на сегодняшний день доказано, что роль наших генов в продолжительности жизни составляет 20%, остальные 80% – это наш образ жизни, среда, которую мы создаем.

Мы все хотим быть молодыми, здоровыми и красивыми, но когда речь заходит о том, чтобы что-то сделать, процент энтузиастов резко уменьшается. С другой стороны, есть те, кто говорит, зачем мне эти 120 лет, я лучше спокойно умру в 65, в приемлемой физической форме, не хочу страдать от заболеваний, связанных с возрастом.

И здесь на сцену выходит медицина антиэйдж. У нас нет задачи дотянуть человека до 120 лет во что бы то ни стало. Задача антиэйдж медицины заключается в том, чтобы обеспечить вторую половину жизни человека достойным качеством, хорошим самочувствием, хорошим здоровьем, достаточным уровнем энергии, наличием желаний, чтобы они никуда не пропадали, чтобы хотелось жить, чтобы как можно меньше была усталость и недомогание.

– Что такое старение с медицинской точки зрения?

– Определений старения в медицине очень много. Но самое главное, что звучит в каждом определении, это снижение адаптации к окружающему миру. Мы становимся более восприимчивы к тем факторам, которые раньше не оказывали негативного влияния. Можно вспомнить, что в молодости мы могли целый день учиться, заниматься спортом, потом всю ночь гулять и утром себя нормально чувствовать. Что происходит после 30 лет? Наши жизненные ресурсы и ресурсы органов снижаются. Мы становимся не такими крепкими, не такими выносливыми. И если наутро после вечеринки или ночи в самолете вы уже не способны быстро восстановиться и бежать как ни в чем не бывало по своим делам, то это и есть субъективное ощущение процесса старения.

– То есть, в 30 лет уже пора задумываться о старости?

– Люди как правило старость с собой не ассоциируют. Старость для них – это бабушка или дедушка, люди очень пожилого возраста, которым нужна помощь. На самом деле старение

развивается гораздо раньше, чем мы можем увидеть у себя его явные признаки. Например, морщинки. Снижение эластичности кожи – это один из признаков старения. Всегда было все хорошо, и вот однажды женщина (да и мужчина) подходит к зеркалу, и вдруг перестает себе нравиться. Откуда это взялось, ведь я чувствую себя хорошо?

Точно так же многие заболевания, ассоциированные с возрастом, – сахарный диабет, инсулинорезистентность – все это развивается гораздо раньше, чем мы видим.

Если говорить о медицине антиэйдж, предиктивной медицине, наша задача поймать это все на той стадии, когда есть только минимальные сдвиги в биохимических, метаболических, гормональных процессах, но нет еще видимых проявлений.

– Что значит предиктивная медицина?

– Предиктивная медицина – это значит предупредительная. Обычно мы с вами ходим к врачу, когда что-то заболело, и вся наша классическая традиционная медицина так устроена. В медицинском вузе нас учат лечить больных.

А предиктивная медицина направлена на предупреждение, на то, чтобы не допустить катастрофы со здоровьем. Она выясняет, что должен сделать человек, чтобы у него не развился инсульт или инфаркт, как максимально его защитить от болезни Альцгеймера, от всех тех заболеваний, которые могут существенно снизить качество и продолжительность его жизни.

Мы привыкли к понятию «регулярное техническое обслуживание автомобиля», но наш организм — это более сложная и серьезная система, чем автомобиль или ноутбук. Надо воспитать в себе культуру постоянной работы с организмом. Прийти к врачу предиктивной, антиэйдж медицины, когда у тебя ничего не болит, – это идеальный вариант. Очень хочется верить, что когда-нибудь настанут времена, и это станет нормой поведения. Люди ведь научились ходить к стоматологу

заранее, когда зубы еще не болят, для профилактики. То же самое должно произойти в отношении людей к своему здоровью в целом.

– Я не раз сталкивалась с тем, что люди не всегда знают точно свой вес и даже рост. Не говоря

уже о том, какой у них сахар крови или давление. Предположим, человек в целом нормально себя чувствует. Какие параметры организма нужно контролировать, чтобы не пропустить начало серьезных проблем?

– Знать о себе нужно многое. Ар-

Мы научились ходить к стоматологу заранее, когда зубы еще не болят, для ПРОФИЛАКТИКИ. Такая же история должна произойти и в отношении К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ в целом.



fridman_antiaige

териальное давление – обязательно. Сахар крови, плюс мы рекомендуем контролировать уровень гликированного гемоглобина. Один из процессов старения – это гликация белков сахарами. Считается, что мы настолько стары, насколько у нас в организме накопились конечные продукты гликирования, которые, образно говоря, «склеивают» наши белки. А белки — это и ферменты, и гормоны, и коллаген с эластином, которые становятся неполноценными, и это – процесс старения.

Помимо гликированного гемоглобина, конечно, смотрим холестерин, потому что это риски сердечно-сосудистых заболеваний, этот показатель мониторить крайне важно.

Мы обязательно смотрим индекс массы тела. Хорошо бы периодически делать биоимпедансометрию, это анализ соотношения в организме жира, жидкости, мышечной и костной массы. Но только делать надо на хорошем аппарате, с достоверными результатами. Даже при нормальном весе у человека может быть избыток жировой ткани и недостаточность мышечной, и это тоже проявление старения. Ведь мышцы — это не только красивое тело. Мышцы – это метаболически активная ткань. Когда они сокращаются при физической нагрузке, вырабатывается

масса метаболических промежуточных веществ, которые участвуют в тех или иных процессах. Чем больше физическая активность, тем по более благоприятному пути протекают эти процессы. Кроме того, надо проверять показатель общего белка, потому что белковая недостаточность – распространенная ситуация на сегодняшний день.

– Нужно ли делать анализ на уровень витаминов?

– Надо прояснять ситуацию с витаминами группы В. Витамин D также один из наиболее важных, от него зависит не только наша активность и настроение. Мышцы, костная ткань, кожа тоже от него зависят! Витамин D влияет на 400 генов, ответственных за соединительные ткани, это и коллаген, и эластин. Нет хорошего уровня витамина D – не будет красивой кожи! У большинства жителей нашего региона абсолютная недостаточность витамина D.

Нужно знать индекс Омега-3 жирных кислот. Важно не просто пить рыбий жир ложками или принимать капсулы, потому что их привезла подруга из Финляндии, а понимать, чего и сколько вы пьете, как это соотносится с состоянием организма. Омега-3 жирные кислоты обладают выраженным противовоспалительным действием. На сегодняшний день хроническое латентное воспаление, которое мы никак не ощущаем, но оно у нас в организме скрыто присутствует, считается одним из ключевых механизмов старения! Поэтому все показатели воспаления – гомоцистеин и С-реактивный белок – нам тоже очень важно измерить.

– С какого возраста имеет смысл контролировать свой гормональный фон?

– Начиная с 30 лет можно рекомендовать следить за уровнем половых гормонов. У мужчин это тестостерон, у женщин – эстрадиол, и тестостерон тоже не лишним будет посмотреть. Многие женщины пребывают в хроническом стрессе: семья, работа, спорт,



бизнес, увлечения, везде надо успеть. Кроме того, все худеют, все хотят быть тоненькими супермоделями и одновременно тащить на себе все свои обычные функции. И как результат – ранняя менопауза, которая встречается сейчас достаточно часто. Так что отслеживать уровень половых стероидов очень важно.

Вот вкратце список самого важного из ваших показателей.

– И что же нам с ними делать?

– Очень правильный вопрос.

Подытоживая тему, я добавлю, что интерпретировать результаты анализов должен врач. Сами по себе те или иные показатели не очень информативны. Они важны в связке с другими показателями и с конкретной ситуацией вашего здоровья. Существует масса дополнительных факторов, которые влияют на интерпретацию и которые может обнаружить только специалист.

Отклонения в показателях от среднестатистической нормы вы сможете обнаружить и сами, но ни в коем случае не делайте из этого самостоятельных выводов по вашему лечению. Это должно стать поводом обращения к врачу.

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Эстетические проблемы с кожей далеко не всегда можно решить при помощи даже самых «волшебных» процедур у косметолога, особенно когда речь идет о дерматологических заболеваниях. Как понять, к какому доктору стоит обратиться? Почему малейшие изменения кожи — пятна или шелушения, деформация ногтей и зуд — повод для обращения к определенному специалисту?

Кожа — тонкая материя

На эти темы разговариваем с врачом медицинского центра «Биоритм» Екатериной Мартыновой, дерматовенерологом, дерматоонкологом, клиническим косметологом и трихологом.

— Екатерина Николаевна, как понять, какой именно врач нам нужен?

— Дерматовенеролог — это врач широкого профиля, и круг проблем, с которыми обращаются пациенты к этому специалисту, впечатляет: от угревой болезни, экзем, дерматитов до грибковых заболеваний, а также заболеваний, передающихся половым путем. Дерматоонколог — узкоспециализированный врач, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой новообразований кожи. Визит к нему необходим, если новообразование или пигментное пятно стало увеличиваться в размерах, изменилась форма, рельеф кожи, ее цвет. Если «родинка» отекает, зудит, кровоточит, была повреждена.

— Как врач определяет, новообразование — доброкачественное или злокачественное?

— Это делается с помощью диагностики. В первую очередь проводится дерматоскопия — метод бесконтактной диагностики, позволяющий определить природу новообразования на самой ранней стадии развития. Затем при необходимости проводится биопсия с последующим гистоло-



ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Это абсолютно безопасный, безболезненный способ справиться с грибком ногтей и проблемами кожи. Процедура занимает не более 20 минут и проводится 1 раз в 3—4 недели. Лазерный луч воздействует на клеточную стенку мицелия (грибка), вызывая его постепенную коагуляцию (расплавление). При начальной стадии поражения результат виден уже после 1—2 сеанса.

гическим исследованием, чтобы уточнить клеточный состав опухоли (наличие либо отсутствие атипичных клеток).

— Какие методы лечения новообразований проводятся в вашем медицинском центре?

— После проведенной диагностики с помощью указанных методов, что является обязательным, проводится лазерная деструкция новообразования. При этом предварительно выполняется инфильтрационная анестезия современными анестетиками. Преимущество лазерной деструкции заключается в малой инвазивности, она безболезненна, занимает немного времени. Рецидивов не возникает, процесс заживления протекает достаточно быстро и проходит без образования грубой рубцовой ткани.

— Многие недооценивают опасность грибка ногтей — онихомикоза. Как часто он встречается?

— Грибковое поражение ногтей — достаточно распространенная проблема во все времена. Микоз ногтей чрезвычайно заразен и получить его можно где угодно: бассейн, сауна, спортзал. Грибок активно размножается во влажной и теплой среде, попадая на кожу и ногти человека, начинает свою разрушительную деятельность.

Признаки грибкового поражения — изменение цвета ногтевой пластинки (тусклость, пожелтение), изменение формы,

деформация, истончение или утолщение, повышенная ломкость. Если грибок поражает кожу, то пациента может беспокоить зуд и жжение на коже стопы, чаще в области межпальцевых промежутков.

— Что делать если все-таки появились признаки грибковой инфекции на ногтях или на коже? От нее можно избавиться?

— В нашем медицинском центре проводится лечение грибка ногтей и кожи по уникальной методике — лазером. Конечно же, все зависит от степени запущенности грибкового процесса. Обязательно стоит учесть, что к данной процедуре имеются противопоказания: сахарный диабет в стадии декомпенсации, онкологические заболевания, беременность и лактация, острый инфекционный или воспалительный процесс.

Лазерная обработка пораженной микозом кожи и ногтей очень эффективна. В запущенных случаях по усмотрению лечащего врача параллельно назначается комплексное медикаментозное лечение. Именно такой подход чаще всего дает наилучший результат.



Медицинский центр «Биоритм»,
ул. Красноармейская, 96,
тел. +7 (3822) 50-82-85
bioritm.tom.ru @bioritm_tomsk





— Валерия Михайловна, можно ли сказать, что ваша главная цель — омоложение через оздоровление?

— За 15 лет своей практики я поняла, что красота снаружи без здоровья и гармонии внутри — невозможна. Мы можем сколько угодно делать различные косметологические процедуры, но если у пациента есть дефициты витаминов, микроэлементов, нарушения гормонального фона, то, сколько бы мы ни прилагали усилий, желаемого результата мы не получим. Вот почему в нашей клинике деятельность врача-косметолога активно сочетается с работой врача-эндокринолога.

В нашей клинике Наталия Александровна Земляная, кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог, специалист по функциональному питанию, занимается профилактикой различных заболеваний, вопросами сохранения активного долголетия, производит индивидуальный подбор витаминов, минералов и микроэлементов, разрабатывает индивидуальные программы питания, в том числе для снижения веса.

Я знаю ее еще со студенческих времен и рада, что наша дружба сейчас переросла в совместное дело. Работая вместе, мы стали получать от наших клиентов хорошие отзывы — не только эстетические результаты от проводимых процедур, но и улучшение общего самочувствия, снижение утомляемости, повышение настроения и работоспособности.

— Какие именно процедуры на данный момент предлагает клиника и на какие из них стоит особенно обратить внимание?

— Среди наших услуг — инъекционная

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



и эстетическая косметология лица и тела, физиопроцедуры, а также IV-терапия (intravenous) — внутривенные капельницы: «Здоровый мозг, хорошая память», «Постковидное восстановление», «Здоровая печень», «Селена с глутатионом», «Молодость». Основная задача IV-терапии — восполнение дефицита витаминов, минералов, аминокислот и других биологически активных веществ, детоксикация и регидратация.

IV-терапия разработана по современным протоколам, имеет высокий профиль безопасности и проводится для поддержания здоровья и долголетия.

Нами, врачами-косметологами, совместно с врачами-физиотерапевтами, пластическими хирургами и реабилитологами разработаны программы по подготовке пациентов к пластическим операциям и реабилитации после них, что позволяет максимально быстро социально адаптировать пациентов, уменьшая отеки, ускоряя сроки восстановления и повышая качество заживления.

Программы подготовки к пластическим операциям и реабилитации в «SkinClinic» четко персонифицированы и разрабатываются конкретно под каждого пациента с учетом не только его возраста и соматических особенностей, но и с учетом его образа жизни — частые перелеты, вредные привычки (курение), особен-



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПАКЕТНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Для наших пациентов согласно каждому виду оперативного воздействия на лице и теле мы предлагаем:

• ПАКЕТ BASIC

комплекс физиопроцедур (используется четыре типа физиотерапевтического воздействия).

• ПАКЕТ PREMIUM

комплекс физиопроцедур + инъекционная косметология.

• ПАКЕТ VIP

комплекс физиопроцедур + инъекционная косметология + внутривенные капельницы и нутритивная поддержка.

Реабилитация после пластических операций.

ности питания (вегетарианцы). Кроме того, имеются специальные программы подготовки к пластике для пациентов, перенесших ковид, склонных к отекам, прошедших альтеротерапию, RF-лифтинг, термаж.

— Когда можно будет говорить о первых результатах и достижениях «SkinClinic»?

— Думаю, рождение клиники — это как рождение ребенка, должно пройти не менее 9 месяцев, так что о первых результатах можно будет поговорить через год.

— Для кого мы хотим стать более привлекательными? В первую очередь для себя или для других?

— Думаю, что для себя: смотреть в зеркало и улыбаться, получая заряд уверенности и отличного настроения.



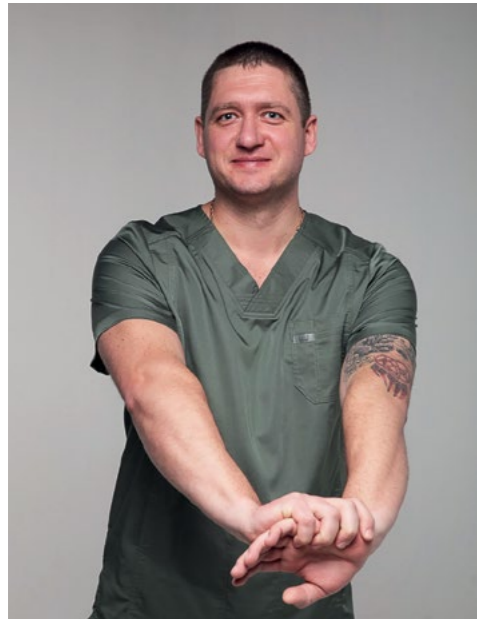
пр. Кирова, 36 б, тел. 8 (3822) 95-90-36

Instagram: @skinclinic.tomsk, Website: SkinClinic70.ru



Относиться к себе нужно здорово

За годы работы кандидат медицинских наук, врач-косметолог Валерия Михайловна Солятова сформировала четкое видение той структуры работы с пациентами, которая, на ее взгляд, была бы максимально эффективной. Именно поэтому недавно открывшееся в Томске место красоты и здоровья «SkinClinic» называется клиникой косметологии и эндокринологии.



Китайские техники воздействия на биоактивные точки тела заинтересовали Сергея Ничинского намного раньше, чем традиционные методики. Познакомился он с ними совершенно случайно, когда ему на глаза попала реклама курса техники Гуа-ша. Тогда он подумал: «Почему бы и нет? Как минимум можно использовать их в своей семье».

Огненная практика

— Так и состоялось мое приобщение к миру косметологии и эстетики, — рассказывает он. — Меня настолько поразили результаты уже во время первого сеанса, что я решил углубиться в изучение китайских практик.

Традиции родом из Тибета

Вторым большим открытием для меня стала Тибетская практика работы с телом, при которой используется огонь. Увидев видеозапись процедуры, я сразу захотел научиться этому методу, для чего обратился в Пекинский институт традиционной медицины им. Хан Линтан. А далее успешно освоил еще несколько расслабляющих техник воздействия на тело, принадлежащих различным школам. Весь этот опыт я объединил в сеанс эксклюзивной огненной СПА-процедуры.

Главное ее достоинство — избавление от напряжения, стресса (ведущей проблемы современного общества) и тотальное расслабление. Она также способствует очищению организма и восстановлению его естественных процессов, улучшению сна. Как «побочное явление» наблюдается снижение объемов тела.

Сеанс условно можно разделить на 3 части

Первая, подготовительная — сенсибилизационная (расслабляющая) техника нанесения на тело смеси эфирных масел, оказывающих различные положительные эффекты. Например, лаванда дает релаксирующий эффект, а иланг-иланг повышает сексуальное влечение.

Вторая — непосредственно прогревание. Тело в несколько слоев укрывается влажными полотенцами, причем первое пропитано настойкой из трав (при нагревании спирт испаряется, а полезные вещества из трав проникают глубоко в тело). На верхнее полотенце определенным образом наносится спирт и поджигается. Время горения определяет сам клиент: как только становится жарко — огонь убирается. За счет нескольких слоев плотной мокрой ткани прогревание происходит постепенно и равномерно. Непосредственного контакта частей тела с огнем не происходит.

Далее наносится специальное масло из натуральных растений и трав, которое усиливает эффекты от процедуры, и тело оборачивается пленкой, в результа-

те чего запускается процесс похудения.

Завершающая часть — заветное желание практически любого человека: проработка волосистой части головы и воздействие на тело специальной мануальной техникой. Но не буду заранее раскрывать всех секретов.

Безопасно и безболезненно

Бояться данной процедуры не стоит, так как прямого контакта тела с огнем нет, все происходит через несколько слоев плотной мокрой ткани. Никаких ожогов и паленых волос. Общее время сеанса 80—90 минут. Имеются противопоказания.

Не является медицинской услугой.



Салон красоты «Persona»,
ул. Большая Подгорная, 87,
тел. +7-962-788-28-82

Жизнь «до» и «после»

Если вы думаете, что эпиляция — это только про гладкость кожи, то вы ошибаетесь. В студии эпиляции EPILS точно знают: главное в их работе — помочь своим клиентам обрести уверенность в себе. Обо всех нюансах процедуры рассказали Лариса Буцких и Татьяна Тропина, совладелицы федеральной сети студий EPILS.



Татьяна: Сеть студий эпиляции EPILS — исключительно авторский проект, мы не зависим от каких-либо сетей и франшиз. Студия EPILS создавалась, чтобы в вашей жизни было больше моментов свободы и уверенности. Мы сами прошли путь «жизнь до/после эпиляции». Гладкая кожа после процедуры раскрывает женственность, делает нас более уверенными и, конечно, эпиляция — это совсем другое отношение к своему телу и к себе. Ничто не сравнится со светящимися глазами женщин, которые долгие годы избегали открытой одежды и стеснялись своего тела из-за нежелательных волос.

Лариса: Каждая девушка хочет быть идеальной, и студии EPILS работают на этот результат. Каждый специалист нашей студии искренне заинтересован в результативности процедур, нами выстроена система контроля качества, мы несем ответственность за каждого клиента, кто проходит у нас курс процедур и соблюдает рекомендации.

В нашей команде работают исключительно специалисты, которые разделяют ценности EPILS. В первую очередь это забота и индивидуальный подход к каждому клиенту, честность и максимальная отдача для достижения результатов. Все наши специалисты с медицинским образованием, постоянно повышают квалификацию, они общительные, позитивные,



Для знакомства с процедурой и нашей студией, вы можете воспользоваться скидкой 50% по промокоду «Дорогое удовольствие»

открытые и готовы к развитию.

Татьяна: Стремление к развитию — важная составляющая успеха, которая позволила нам выйти на федеральный уровень. На сегодня у нас 4 студии — в Томске, в Сочи и в Адлере. Мы изначально ставили масштабные цели, планировали открывать федеральную сеть. Приятно, что наши томские клиенты, приезжая в Сочи, продолжают проходить курс и делать поддерживающие процедуры у нас. Это показатель высокого доверия и качества работы. Про наши планы: развиваемся, не останавливаемся, двигаемся вперед! Уже осенью студия EPILS появится еще в одном крупном городе. Также в основе нашего вектора развития лежит желание следить за тенденциями, понимание, что следует постоянно обновлять оборудование. Мы работаем на диодных аппаратах последнего поколения. Они абсолютно

безвредны и безопасны. Оборудование имеет мощную систему охлаждения, что позволяет проводить процедуру комфортно и безболезненно.

Лариса: Но хорошего оборудования недостаточно для результативной работы. Также важно, чтобы специалисты обладали правильной техникой, знали нюансы работы в каждом конкретном случае. Мы сами и наши мастера проходим обучение и повышение квалификации у ведущих российских специалистов. Открою вам секрет — когда все судии равны, выигрывает тот, у кого техника лучше!

Татьяна: В настоящее время к помощи эпиляции прибегают и мужчины. Да, они часто приходят к нам в студию: мужской волос по структуре в разы жестче женского и мужчины испытывают больший дискомфорт от бритья, чем женщины. В России пока, к сожалению, не так много специалистов, которые качественно работают в этом направлении. Наши мастера владеют техникой и добились отличных результатов в сфере мужской эпиляции.

Лариса: За два года жизни EPILS было много всего, но самое главное — это результат, счастливые глаза и благодарные клиенты. Начать путь к гладкой коже вы можете прямо сейчас!

Если эпиляция — то EPILS!



Ул. Большая Подгорная, 87,
офис 17, блок 7
ул. Советская, 98,
центр «Мадез»
тел. +7 (3822) 300-838

Не является медицинской услугой.

Индивидуальность бесценна



Платье: Maggio @maggio_tomsk

— С высоты вашего многолетнего профессионального опыта скажите: когда женщина идет к парикмахеру, чего она хочет?

— Каждая женщина или девушка, приходя в любое место, неважно — парикмахерская это или отдел нижнего белья, — конечно же, хочет увидеть там

Олеся Зель, мастер-парикмахер, владелица студии красоты «ALTEREGO», признается, что когда-то она долгое время работала по давно отошедшим от современных вкусов техникам. Но понимание того, что ей пора расти и становиться лучше как можно быстрее, привело ее к желанию вновь начать учиться. По ее признанию, этот этап жизни стал долгожданным глотком свежего воздуха, которого так не хватало и ей, и ее клиентам.

профессионала. Чтобы он мог ее понять, воплотить ее желания, сделать то, чего она хочет. Иногда даже лучше, чем она ожидала. Так как мы, девочки, все индивидуальны, поэтому и подхода ждем к себе особенного.

— Что для вас главное в работе с клиентами?

— Доверие, честность, уважение и взаимопонимание. Без этих качеств результата добиться очень тяжело.

— Забота о волосах сегодня невозможна без качественных профессиональных средств?

— Экология, климат, питание — все это взаимосвязано и влияет не только на состояние волос, но и на весь организм в целом. Вот почему для заботы о волосах я выбрала надежный экопродукт от итальянского производителя — ALTEREGO Italy. Он на 92—98% состоит из натуральных ингредиентов, имеет накопительный эффект, не содержит силиконов, парабенов, сульфатов и парафинов, улучшает качество волос, с низким уровнем

рН. Качественные профессиональные средства, в отличие от продуктов масс-маркета, бережно омывают волосы, сохраняя и внутри, и на их поверхности все полезные вещества и средства, будь то краситель или ухаживающие компоненты. Поэтому я считаю, что лучше отдавать предпочтение профессиональным продуктам.

— Приходится ли вам сталкиваться с необычными и нестандартными запросами клиентов? Творческий подход необходим всегда?

— Да, конечно, сейчас очень большой запрос на такие окрашивания как тотал-блонд, шатуш, Airtouch и т. д. Но я берусь и за такие случаи, как выход из черного за один день, смывка прямых пигментов, трехступенчатое осветление с растяжкой от корня и конечно же с сохранением качества волос и т. д. Прежде чем взяться за такие варианты, я всегда напоминаю клиентам о важности проведения консультации, диагностики волос и необходимости располагать достаточно большим количеством времени — так как это очень кропотливый и затратный процесс. Без этого в моем деле никак не обойтись.

ул. Большая Подгорная, 87, оф.14,
тел. +7 913 852 35 16 @ alterego_tsk

Возраст свободы

Галина Носова, психолог и инструктор по йоге, уверена: «Чтобы быть здоровыми и счастливыми, мы должны знать правила, по которым функционируют и взаимодействуют наши тело и ум. И чем старше мы становимся, тем тверже эти правила мы должны соблюдать».

Свои 65 Галина и не думает скрывать. По ее мнению, именно практика йоги наполняет ее энергией, помогает поддерживать и великолепную форму, и здоровье. А еще она утверждает, что здоровью можно и нужно научиться.

— Я пришла к практике йоги в достаточно зрелом возрасте. Но все началось гораздо раньше. Очень хотелось разобраться в себе: «Вроде все у меня есть, а покоя в душе нет». Ответы на вопросы, как устроен наш внутренний мир, как наша психика влияет на тело, я нашла в психологии. Понимание законов психологии избавило меня от болезненного и бесполезного самокопания.

А в 47 я встретила своих первых учителей йоги — Анну и Вячеслава Овсянниковых. Они влюбили меня в йогу. И наладили «волшебный пендель», который помог мне взлететь на новую профессиональную орбиту — в 50 лет стать йога-тренером!

Именно у них я училась понимать, что и как делает мое тело. У них я научилась думать на тренировке. Именно на их тренировках я поняла, что знание законов анатомии уберегает от ненужных травм в погоне за здоровьем в спортзале.

Безмерный интерес к устройству своего тела и самопознание помогли мне из болящей всей спиной «буратинки» стать здоровой и гибкой. И теперь удивляюсь, как же я умудрилась болеть и быть «деревянной» от макушки до пяток целых полвека!

Я научилась быть здоровой! Моя многолетняя ПРАКТИКА йоги объединяет обширнейшие ЗНАНИЯ, пропущенные через личный ОПЫТ.

Для меня работа с людьми — возможность научить их скорой самопомощи и способности предупреждать болезни, а не ждать, когда организм начнет давать сбой. Несмотря на то, что пандемия коснулась всех, у меня по-прежнему осталась группа учениц — моих ровесниц. Пожилые — самые устойчи-



Макияж и укладка: Студия Rube @rube_studio

МОЖНО научиться **БЫТЬ** здоровым, **ТОЛЬКО** для этого нужно **ПРИЛАГАТЬ** **ПРАВИЛЬНЫЕ** усилия.

чивые. (Улыбается.) У нас в группе весело и интересно. Мы учимся не только правильно двигаться, умело расслабляться и безмятежно спать, но и счастливо жить.

В чем преимущество моих лет? Сейчас я стала абсолютно свободна и занимаюсь только тем, что мне очень нравится. Я счастлива и благодарна Вселенной, что могу обучать здоровью других, могу делиться своими знаниями и опытом, вдохновляя собственным примером.



Галина Носова,
инструктор по йоге,
тел. +7-913-814-29-49,
@galanosova,
@galanosova



**МЫ ГОТОВЫ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ЗНАНИЯМИ И ОПЫТОМ,
А ГЛАВНОЙ НАГРАДОЙ ДЛЯ НАС ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ПАЦИЕНТОВ**

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



ПРОФЕССИОНАЛЬНО • ОПЕРАТИВНО • КОМФОРТНО

10 марта 2005 года

Клиника приняла своих первых пациентов.

2006 год

Начало сотрудничества со страховыми компаниями по добровольному и обязательному медицинскому страхованию. Начало четырехлетней программы «Урология» совместно с Сибирским химическим комбинатом. Обследовано более 5 000 человек.

2007—2013 годы

Появление в клинике таких важных направлений как «физиотерапия», «трихология», «функциональная диагностика», расширение направлений «ЛОР» и «Аллергология-иммунология», педиатрическая служба начинает работать 7 дней в неделю, обновление оборудования в хирургическом стационаре.

2014—2015 годы

Проектирование, оснащение и подготовка нового корпуса клиники. Подбор и приобретение медицинского оборудования, отвечающего самым высоким стандартам качества.

4 января 2016 год

Запуск нового корпуса клиники по адресу пер. Макушина, 14 б. Корпус по адресу ул. Пушкина, 16/1 отдан для работы детского отделения.

2017 год

Получение лицензии на новые виды медицинской помощи, в том числе на иммунопрофилактику (вакцинацию).

2018 год

Год тематических скринингов, позволяющих следить за состоянием органов и систем нашего организма (гинекология, урология, эндокринология, кардиология, оценка здоровья почек и печени).

2019 год

Запуск стационарной хирургической помощи детям с 3-х лет. Приобретение аппарата **Coblator II** для холодноплазменной ЛОР хирургии для детей и взрослых.

2020 год

Приобретение холодноплазменного аппарата **Quantum 2** для травматологии и ортопедии, обновление оборудования операционной. Новые программы наблюдения детей в клинике и на дому.

2021 год

Запуск кабинета лучевой диагностики (рентген, маммография, флюорография). Приобретение аппарата **PAL LipoSculptor** — новый уровень пластической и реконструктивной хирургии. Обновление наркозно-дыхательной аппаратуры хирургического стационара.

2022 год

Продолжаем расширять и улучшать направления медицинской помощи. Присоединяйтесь!

17 ЛЕТ РОСТА И РАЗВИТИЯ

 **651-650** www.1klinika.ru [@chastna](https://www.instagram.com/chastna)



У Терезы Сапей, итальянки, живущей в Испании, два образования – художественное и архитектурное. В работе она использует оба, создавая интерьеры, наполненные светом, цветом и выразительными формами.

*Текст: Вика Маркова
Фото: Teresa Sapey & Partners*

Художница пространств



1,2,3 Лондонские апартаменты Albert Court в здании 19 века.
Фото: Mad Mongensen

Тереза Сапей и ее дочь, Франческа Хиткот-Сапей.
Фото: Jacobo Medrano



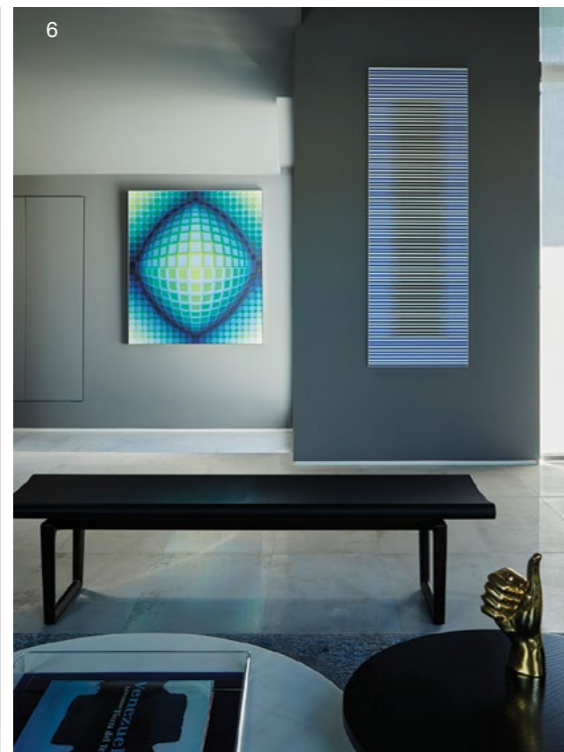
Точкой отчета своей карьеры Тереза Сапей считает 1990 год, когда она в возрасте 28 лет переехала из родной Италии в Мадрид и открыла там собственную студию. Переезд был связан с кризисом, из-за которого большинство новоиспеченных архитекторов были вынуждены переквалифицироваться, так как работы по специальности для них не было. В Испании же ситуация была прямо противоположной: туризм в качестве главной движущей силы экономики давал архитекторам постоянный запрос на проектирование и дизайн отелей. Участие в гостиничных проектах помогло Терезе Сапей развить свой стиль. По признанию дизайнера, этому также способствовала вера испанцев в свободу творчества. Самым громким и значимым проектом по сей день является мадридский Hotel Puerta de América (2005), в который Сапей буквально ворвалась и благодаря которому заняла свое место в архитектурной плеяде. Проект уникален тем, что в дизайне интерьеров отеля участвовало 19 студий и больших имен, таких как Жан Нувель, Норман Фостер, Заха Хадид, Рон Арад и Джон Поусон. Когда Сапей вызвалась поучаствовать, оказалось, что все роли уже распределены, и она сама придумала себе задачу – дизайн автостоянки, используя цвет в качестве основного медиа. Как призналась впоследствии дизайнер, работа бок о бок с таким количеством ярких звезд произвела переворот в ее профессиональном мировоззрении, изменила и подход к проектированию. Сегодня в портфолио студии Teresa Sapey & Partners есть одиночные победы на поприще отельного дизайна: средиземноморский NHow Marseille

Hotel, роттердамский Room Mate Bruno Hotel, мадридские Boutique Aparthotel Amor de Dios и Petit Palace Santa Bárbara Hotel – каждый со своей атмосферой и харизмой.

Наряду с коммерческими и общественными пространствами Сапей занимается жилыми интерьерами, а также предметным дизайном, урбанистическими и поп-ап проектами. На вопрос «какими качествами должен обладать дизайнерский дом?» Тереза с уверенностью отвечает, что он, в первую очередь, не должен быть похожим на таковой, обладать индивидуальностью и быть жилым. Сапей считает,



4,5,6 Интерьер коллекционеров искусства в Мадриде. Фото: Ricardo Labougle



проектировал все, от зданий до столовых приборов.

Отталкиваясь от личности заказчиков, Тереза создает интерьеры с возможностью адаптации под постоянно меняющиеся условия жизни. Пространство может развиваться вместе с человеком, который в нем живет, и она, как дизайнер закладывает в него «ген роста».

В основе интерьеров Сапей – цвет и свет, они формируют пространство. За «материализацию чувственных идей» чаще всего отвечают натуральные материалы – дерево, камень, металл, ткань и кожа. «Все материалы великолепны, – говорит дизайнер. – Вам просто нужно знать, как собрать их вместе, и убедиться, что они рассказывают историю, а не «лежат на витрине».

Отмечая в одном из своих интервью, что интерьерный дизайн отходит от минимализма, Сапей все же не категорична. Отказ от белых минималистичных интерьеров, по ее мнению, не означает, что теперь стоит впасть в другую крайность и создавать исключительно темные или максималистские дома. Вместо белого можно использовать любой другой цвет в качестве фонового или акцентного. Главное, чтобы пространство было ориентировано на человека, а будет ли это шебби-шик или какой-то другой

что пространства могут общаться, говорить с нами и что «личность» каждого пространства это не только про эстетику – у них есть собственная полноценная ДНК.

Формированию такого видения во многом способствовали основы, заложенные во время учебы сначала на архитектурном факультете Туринского политехнического университета, а затем в Школе дизайна Парсонса в Париже, где Тереза получила степень в области изящных искусств. Для нее

не существует границ между архитектурой, дизайном и искусством, поэтому и самоидентификация не имеет особого значения. Архитектор? Да. Дизайнер? Тоже да. Художница пространства? Почему бы и нет. Ведь хороший архитектор, по мнению Терезы, умеет проектировать интерьеры, а хороший дизайнер интерьеров – пространство и все, что его наполняет. Наверное, поэтому одним из кумиров Сапей является ее легендарный соотечественник Джю Понти, который

стиль, не так уж и важно. Сама же Сапей по-прежнему предпочитает жить в «белой коробке», чтобы дома мозг и визуальные рецепторы отдыхали от цветового шума. Это ее белый лист, с помощью которого происходит обновление палитры и формирование ее заново для каждого нового проекта, но уже в стенах рабочего пространства.

особой гордости Терезы, основавшей свою компанию тридцать лет назад. В самом пространстве много лет находилось старинное заведение, так называемое, таблоа фламенко – кафе с живой музыкой и нескончаемой импровизацией. Стены, которые помнят звуки шестиструнной гитары, ритм каблучков и яркие платья тан-



7,8,9 Люксовый жилой интерьер в Мадриде. Фото: Ricardo Labougle



цовщиц, сообщают помещению, по словам Терезы, необычную и очень стимулирующую атмосферу. Работая в таком особенном пространстве и по прошествии стольких лет, уроженка Пьемонта, Тереза Сапей чувствует себя удочеренной Мадридом и верит, что лучший ее проект еще впереди.

Студия Teresa Sapey & Partners находится в Мадриде и похожа на творческую лабораторию, в которой создаются разнообразные продукты по индивидуальным лекалам заказчиков. В ней работает многопрофильная интернациональная команда, к которой несколько лет назад присоединилась и стала партнером и операционным директором компании дочь Терезы Сапей, Франческа. Бакалавр архитектуры, магистр культурных исследований, городского дизайна и планирования, Франческа Хиткот-Сапей до этого более десяти лет жила, училась и работала в Лондоне. Две женщины и два поколения, управляющие студией, – предмет





**ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС
ДУБАЙ, ОАЭ**

Встретить рассвет посреди облаков под умиротворяющим голосом инструктора по йоге - новое необычное предложение, доступное для гостей Aura Skypool Lounge в Дубае. С террас лаунжа, расположенного на пятидесятом этаже небоскреба, открывается невероятный вид на город. Именно там, на открытой площадке, проходят 60-минутные занятия под руководством сертифицированного инструктора. Сразу после тренировки можно неспешно позавтракать, заказав сытные асаи-боулы, тосты с авокадо и другие суперфуды.

Кто куда...

**ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУРОРТЫ, СПА,
РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ**

МАЛЬДИВЫ *Fun&Toys* ЕГИПЕТ *Fun&Toys* ИТАЛИЯ *Fun&Toys* ИЗРАИЛЬ *Fun&Toys* ЧЕРНОГОРИЯ *Fun&Toys*

**С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ
ПАРИЖ, ФРАНЦИЯ**

Spa-салон Dior в отеле Plaza Athenee из коллекции Dorchester Collection начинает новую главу, как и всегда посвященную стилю и любви к себе. Это ощущается не в последнюю очередь благодаря обновленному интерьеру: начиная

от стойки регистрации и заканчивая элегантными SPA-люксами и комнатами отдыха, оформленными в сдержанных оттенках шампанского. Новой звездной процедурой SPA-меню обещает стать тонирующий тритмент для лица, который включает в себя эффективные массажные техники, направленные на вывод токсинов и борьбу с отеками.



**УЧИТЬСЯ У ЛУЧШИХ
ТИВАТ, ЧЕРНОГОРИЯ**

Этим летом в Черногории начнет работу первый на Балканах детский спортивный лагерь, созданный фондом Real Madrid. Пока юные футболисты будут тренироваться под руководством лучших тренеров именитого футбольного клуба дважды в день, их родители смогут проводить время в SPA-центре с панорамным бассейном, который называют самым «инстаграмным» бассейном в Черногории. На время работы спортивного лагеря отель Regent Porto Montenegro предлагает участникам специальные пакеты на проживание, а также бесплатный доступ в SPA.



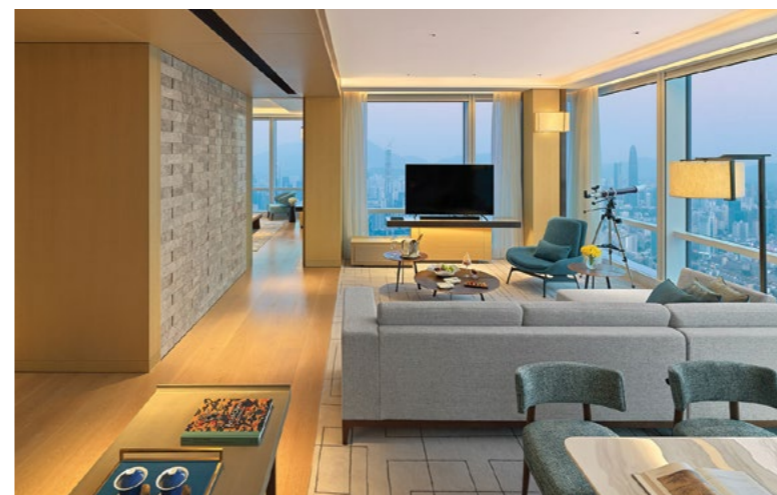
**ЖЕМЧУЖИНА РИВЬЕРЫ
РОКБРЮН-КАП-МАРТЕН, ФРАНЦИЯ**

Отель The Maybourne Riviera расположен в живописном городе Рокбрюн-Кап-Мартен на Французской Ривьере между Ментоном и Монте-Карло. Панорамные окна от пола до потолка и стильный минимализм в интерьере - яркая и нетипичная история для юга Франции. Над созданием интерьеров работала звездная команда дизайнеров под руководством Мишель Ву. Вдохновением для их творчества послужила окружающая природа, которая когда-то нашла свое отражение в работах Поля Сезанна и Коко Шанель.



**ДЕТСКАЯ ОДИССЕЯ
НООНУ АТОЛЛ, МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА**

Мальдивы - идеальное направление для отдыха всей семьей. Пока родители наслаждаются безмятежным островным отдыхом, дети могут весело провести время в игровой зоне отеля. В Cheval Blanc Randheli работает детский клуб Le Carrousel с собственным пляжем, где расположены батут, веревочное дерево, горка и скалодром. За малышами на площадке присматривают опытные воспитатели, а подростки в это время исследуют невероятный подводный мир Индийского океана на занятиях по дайвингу, а также покоряют волну на симуляторе серфинга.



**В СЕРДЦЕ ДЖУНГЛЕЙ
ЧИАНГ-САЕН, ТАИЛАНД**

Наблюдать за слонами в их естественной среде обитания? Провести ночь посреди джунглей под звездным небом? Нет ничего невозможного для гостей курорта Anantara Golden Triangle. Для этого

достаточно остановиться в одном из прозрачных шатров Jungle Bubble, установленных на деревянных подмостках на берегу реки Руака. Днем можно неспешно прогуливаться в окрестностях, любясь первозданной природой, а ночью - любоваться звездным небом через прозрачную крышу шатра.



**НОВАЯ ГЛАВА
ШЭНЬЧЖЭНЬ, КИТАЙ**

Открывшийся в начале года в китайском городе Шэньчжэнь отель Mandarin Oriental - идеальная иллюстрация на тему городского отеля. Из окон просторных номеров и люксов, расположенных на верхних этажах 79-этажного небоскреба в оживленном деловом квартале Футянь, открывается живописный вид на парк и залив. Отдельного внимания заслуживает и гастрономия: в отеле работают восемь ресторанов и баров, включая ресторан кантонской кухни под управлением шефа Фэя - обладателя награды Michelin.

Безупречно созданный природой посреди океана, этот изумрудный остров очаровывает с первого взгляда. Спа-отель Banyan Tree Vabbinfaru 5 Deluxe не случайно называют храмом для мыслей и чувств - его гостей ждет уединенный и безмятежный отдых.*



В храме ЧУВСТВ



Остров Веббинфару - жемчужина атолла Северный Мале на Мальдивах. Шепот тропической зелени, ласковый прибой и безмятежный океан до самого горизонта – та самая картина, которую мы представляем себе в мечтах об отдыхе.

Остров хоть и находится совсем недалеко от Мале – всего в 25 минутах езды на скоростном катере – расположен очень удачно, вдалеке от судоходного трафика и больших населенных пунктов. Все 48 вилл курорта выполнены с большим вкусом: огороженное патио с водопадом и бассейном, где вы можете

чувствовать себя, как в райском саду, панорамные двери на пляж и кровать с балдахином. И конечно, каждая вилла оснащена фирменной косметикой для душа Banyan Tree Essentials.

По периметру остров опоясывает белоснежный песчаный пляж, а дальше – широкая лагуна с ровным дном и прозрачной водой. Кстати, именно Веббинфару стал домом для первого на Мальдивах морского заповедника, в котором работают морские биологи. Вы можете не спеша исследовать подводную жизнь лагуны – снорклинг здесь замечательный. Особое удовольствие – плавать с приветливыми скатами манты, которые любят резвиться вблизи от острова.



Главная точка притяжения курорта – знаменитый Banyan Tree Spa, где все устроено так, чтобы гости могли наслаждаться роскошью в любом из пяти просторных SPA-павильонов под открытым небом. Каждый номер назван в честь экзотических местных цветов, чтобы отметить местное разнообразие и культуру. Процедуры здесь сосредоточены на сочетании древних оздоровительных и проверенных временем косметических практик. Подход, основанный на азиатских методах лечения, делает акцент на целебной силе прикосновения и использовании натуральных трав и специй. Гости могут выбирать среди роскошных



процедур спа-меню от массажа травяными мешочками «Королевский баньян» для улучшения кровообращения и процедуры «В сердце острова», специально разработанной, чтобы дополнить пляжный отдых, до традиционных ритуалов Индии, Бали, Китая и Таиланда.



А можно создать собственный спа-ритуал, выбрав любимые процедуры из тщательно выбранного списка.

Здесь каждый день можно сделать особенным. Начните его с восхитительного плавучего завтрака в бассейне, посмотрите шоу кормления скатов, которые совсем не боятся людей, а вечером отправляйтесь в круиз на морском катамаране Kahan'Vu или даже проведите на нем романтическую ночь, любясь мириадами звезд над Индийским океаном. И помните, что пока вы здесь, пять звезд удивительного спа-отеля Banyan Tree Vabbinfaru – безраздельно ваши.



Анастасия Долинина,
руководитель школы Bestcodeclass

Одежда: шоурум Bell, пр. Фрунзе, 39,
@bell_tomsk

Первый пробный урок
всегда бесплатный.
А если привести друга
— оба получают скидку
50% на первый месяц
обучения в онлайн-
школе программирова-
ния «Bestcodeclass».

Код успешного будущего

Современные дети знакомятся с гаджетами почти с рождения — никого уже не удивляет, когда трехлетний малыш берет планшет и сам включает себе игру или мультфильм. Для него это все равно что взять ложку и начать есть кашу.

Но есть у этого процесса и обратная сторона: дети, умея пользоваться разными устройствами, не понимают принципов их работы. Для ребенка это просто игрушки, которые иногда нужно заряжать. В то же время сегодня многие задачи мы уже отдаем компьютерам, а в будущем технологии еще больше будут внедряться во все области человеческого существования — окружающий нас мир стремительно роботизируется.

И разве не здорово было бы для детей уже сейчас разбираться, как работают и управляются гаджеты? Именно на этот вопрос и отвечает программирование. А обучиться ему можно прямо из дома — с преподавателями онлайн-школы «Bestcodeclass».

Bestcodeclass — это современно

Онлайн-школа программирования «Bestcodeclass» проводит годовой курс для детей от 7 до 15 лет по 5 модулям с различными направлениями. Ребенок научится создавать игры, приложения, сайты, чат-боты и повысит свою компьютерную грамотность. Самое главное: пройдя обучение в онлайн-школе «Bestcodeclass», он сможет воспользоваться своими знаниями в обычной школе, а дальше — в вузе. Уже с нынешнего года в российских школах появятся уроки программирования, а в университетах — цифровые кафедры.

Bestcodeclass — это комфортно

Находясь дома, где ему наиболее спокойно, ребенок занимается с квалифицированными преподавателями, учится азам программирования, проходит несколько модулей обучения, создает свои авторские проекты и становится ближе к своей и вашей мечте: найти работу будущего и реализовать себя в IT. Ведь успешное построение карьеры в наше время невозможно без знаний цифровых технологий.

Bestcodeclass — это выгодно

Проведите время с пользой для себя и своего ребенка. Решайте свои задачи, работайте, занимайтесь спортом, просто отдыхайте, а детей доверяйте «Bestcodeclass». Обучение проходит в малых группах, до 4 человек, что позволяет преподавателям быть в тесном контакте с учениками, контролировать весь процесс в режиме реального времени.



@bestcodeclass ☎ +7 913 821-71-21,
bestcodeclass.ru



BESTCODECLASS



Экстремальные виды спорта — это всегда круто и зрелищно. Правда, если наблюдать за исполнением головокружительных трюков нравится многим, то решиться на то, чтобы отдать своего ребенка обучаться их выполнению, отваживаются далеко не все родители. А ведь это отличная возможность направить неутомимую детскую энергию в нужное русло, развить силу и выносливость, научить с детства преодолевать препятствия.

Экстрим-френдли

Основатель томского клуба по экстремальным видам спорта «EXTREME KIDS» Тимур Аминов уверен, что под руководством опытных наставников даже малыши смогут виртуозно овладеть искусством трюкового катания.

— «EXTREME KIDS» — это федеральная сеть семейных клубов для взрослых и детей с двух лет. В нашей школе учат кататься на велосипедах, роликах, беговеллах, и скейтах. Мы помогаем ученикам — их уже более 400 — научиться кататься и делать это технически правильно, осваивая всевозможные трюки, а дети получают адреналин, понимают, как владеть своим телом. BMX, например, уже стал олимпийским видом спорта. Думаю, скоро этот статус получат и ролики — самое популярное направление клуба сегодня. Наши наставники могут научить фрискейту, слалому и многому другому — тут главное выбрать. На скейтборд сейчас пошел особый спрос: даже взрослые охотно становятся

на борд. Это адреналин, отличный повод стать круче. Есть направление велосипед, а есть беговел, оно известно в мире еще как балансер, это направление для самых маленьких, им у нас занимаются даже двухлетки.

Когда мы открывали клуб, мы думали только о детях. Но сейчас клуб стал местом, где вся семья стала получать удовольствие от совместного досуга. Наша основная задача — создать комьюнити, сообщество людей разных возрастов, которые будут заинтересованы в развитии себя, своих детей, которые поддержат здоровый образ жизни. Если получится воспитать чемпиона России или Олимпийских игр, мы тоже против не будем.

Безопасность — наш культ и наше первое правило. Наш скейтпарк был задуман так, чтобы максимально снизить риск травм. У нас очень строгая политика с экипировкой: все гости парка надевают полный комплект защиты

(наколенники, налокотники, защита запястий, шлемы). И, конечно, они всегда под присмотром квалифицированных тренеров, которых мы называем наставниками.

Все они — опытные спортсмены и настоящие фанаты своего дела, которые находят подход к каждому. Сначала мы учим их, как выстраивать диалог с детьми разного возраста, затем каждый из них проходит курсы подготовки, аттестацию. Наши наставники умеют и учить, и круто кататься, но главное требование к нашему профи — прежде всего он должен быть хорошим человеком.



Иркутский проезд, 5, стр. 1,
тел. +7 (923) 423-90-09,
@extremekids.tomsk, extremekids.ru

Весна — время цветения и приятных сюрпризов. Компания СИБЕРЕКО подхватила волну обновлений и предлагает своим покупателям совершенно новую упаковку уникального Кедрокофе. Яркий современный дизайн, напоминающий о красоте и неповторимости сибирской природы.



КЕДРОВАЯ ПРЕМЬЕРА ВЕСНЫ

Познакомьтесь ближе с напитком вы можете в экомаркете с одноименным названием — КЕДРОКОФЕ, который открылся осенью в центре города по адресу проспект Фрунзе, 46.

Вы попадете в уютную атмосферу экопространства, где приветливые

бариста приготовят вам Кедролатте и обязательно расскажут об особенностях каждого вкуса Кедрокофе и о других новинках производственной компании Сибереко. Также вы сможете не только насладиться уникальным сибирским напитком, но и стать участником дегустаций или мастер-классов, которые регулярно проводятся в экокафе.

Приходите узнавать больше о сибирских продуктах и встречать весну вместе с Кедрокофе. Кстати, в экомаркете всегда можно подобрать интересные и полезные подарки, что особенно актуально в канун весенних праздников.

Следите за новостями в Инстаграм!



КЕДРОКОФЕ®
экомаркет

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

СИБЕРЕКО®

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



Создатели вкусного настроения

Мероприятия разного формата для любой публики — вкусная еда, изящная подача, продуманная до мельчайших подробностей организация — это основные принципы работы Cafe City. Здесь можно заказать доставку готовых обедов в офис или на дом, обслуживание корпоративных выездных мероприятий: кейтеринг, фуршеты, банкеты и многое другое.



Кейтеринг, фуршеты, корпоративное питание — работа, к которой каждый сотрудник кафе подходит только с профессиональной точки зрения.

Cafe City гарантирует, что вкусная и красивая еда будет доставлена вовремя.

История Café City началась с создания в Томске уютного кафе. Но затем ключевым направлением его работы стало корпоративное питание. Любая компания может заключить договор на доставку горячих обедов в офис для своих сотрудников (не менее 20 человек). Выбор меню впечатляющий: салаты, суп дня, вторые блюда, выпечка, бургеры, пицца. Все вкусно и приготовлено только из качественных продуктов.

Деловые люди понимают ценность времени, поэтому часто заказывают готовую здоровую пищу — еще одно важное направление работы Café City. Заведение сотрудничает с нутрициологом, который разработал блюда, соответствующие правилам здорового образа жизни. Все желающие под ее

руководством могут принять участие в 28-дневном марафоне «Перезагрузка». Это возможность в течение месяца получать с доставкой на дом или в офис специально разработанные готовые блюда из сбалансированного меню.

Шеф-повар Café City Дмитрий Войцеховский идеально подобрал



НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР

Главный редактор журналов «Дорогое удовольствие» и «the МОСТ»

Я пригласила Cafe City для проведения фуршета одного из маркетинговых мероприятий журнала. Мы всегда придаем большое значение тому, чтобы вся организация значимого для нас события прошла безупречно. И сотрудники кейтеринга нас не подвели. Большой выбор закусок, оригинальная подача, приветливый квалифицированный и быстро реагирующий на все просьбы персонал приятно порадовал. Я благодарна компании Cafe City за комфортную коммуникацию и профессиональный подход.

ассортимент закусок для любого события, будь то юбилей в кругу семьи или выезд на природу. И это будет не просто доставка еды: сотрудники кафе красиво сервируют стол и при необходимости обслуживают гостей. Меню постоянно обновляется, но туда неизменно входят несколько видов оригинальных закусок, горячих блюд и гарниров.

С наступлением весны стартует свадебный сезон. А значит уже сейчас можно начать подготовку к свадебному банкету. При подготовке праздника здесь готовы учесть и количество гостей, и место проведения, и предпочтения клиентов всех возрастов по вариантам блюд и напитков. Café City умеет создавать праздничное настроение.



@city_cafe_tomsk, тел. 8-913-853-06-03

Доставка для английской королевы

Многие с осторожностью смотрят на доставку продуктов из магазина. Кажется, что, выбирая сами, мы точно не возьмем подгнившее, с истекшим сроком годности или испорченной упаковкой. А вот будут ли настолько заморачиваться доставщики? Есть ли гарантия, что мы получим заказ, к которому нельзя будет придаться?

Чтобы понять, как всё устроено в онлайн-доставке, узнать о тонкостях работы сборщиков, отправляемся на встречу с сотрудниками компании «Хороший Выбор онлайн», которые собирают товар не просто «как для себя», а словно для самой английской королевы. И делают это уж точно лучше нас. На вопросы редакции отвечают аналитик по бизнес-процессам компании Мария Горностаева и методист Анна Моносова.

— Расскажите, почему пользователям доставки стоит знать, что сборщик товаров не является сотрудником магазина?

Мария: Одна из причин недовольства сервисом доставки — мнение, что магазин стремится реализовать побыстрее товар, близкий к списанию. Но мы являемся сторонней организацией и наша цель — качественный сервис и удовлетворение потребностей клиента. Мы скорее предложим человеку выбор и вместе обсудим заказ или желание от чего-то отказаться, чем будем навязывать, спихивать и т. д.

— Где и как происходит сборка товара?



Анна: Сборка товара происходит на территории магазина. Наши сборщики имеют доступ к любой полке магазина, а также на складские помещения. Мы сначала выбираем товары с максимальным сроком годности, и если их нет на полке, просим сотрудников магазина провести нас на склад. Такая ситуация случается практически с каждым вторым заказом.

— Можно ли сказать, что сборщики владеют искусством выбора товара лучше обычных покупателей?

Анна: Точно могу ответить да. Клиент часто спешит, не успеваешь, хватается

первое с полки и мчится дальше. Люди привыкли всё делать на бегу — это реалии жизни. А сборщик имеет возможность выбрать быстро и качественно, он ведь в совершенстве овладел этими навыками, уже на профессиональном уровне.

Мария: Помимо профессионализма у нас есть стандарты по качеству. Мы прекрасно знаем, как фрукты выглядят на начальных стадиях гниения, а клиент может ничего не заметить. Если сборщик видит, что через 2 дня бананы начнут портиться, он звонит клиенту, доносит до него информацию и спрашивает его решение.

— Наверное, на самом деле покупатели больше всего беспокоятся, что им доставят подпорченные фрукты или овощи, несвежее мясо или рыбу...

Анна: По выбору фруктов и овощей у нас существуют определенные регламенты, учитывающие, как они должны выглядеть в идеальном состоянии. Что касается рыбы и мяса, наши сборщики при малейших сомнениях могут попросить продавца показать им не просто продукт со всех сторон, но и отправить клиенту фотографии, чтобы тот сам оценил данный товар и принял окончательное решение.

— Что происходит, если качество вызывает сомнения или заказанного продукта нет в магазине?

Мария: Любые отклонения от заказа всегда должны быть согласованы с клиентом — это касается даже помятой упаковки. Программа, в которой работает наша компания, способна учитывать вкусовые интересы покупателей, и поэтому сборщик всегда может предложить альтернативу плохому или отсутствующему на данный момент товару.

— Выбрать товар — это далеко не все. Его нужно ведь еще и правильно сложить?

Анна: У наших сборщиков руки заточены на то, чтобы сложить все идеально. Все плотное внизу, а что может помяться — сверху. Сборщики все упаковывают, яйца в отдельный мешочек кладут, хрупкие товары, пирожные, тортики помечают и предупреждают курьера — будь осторожен.

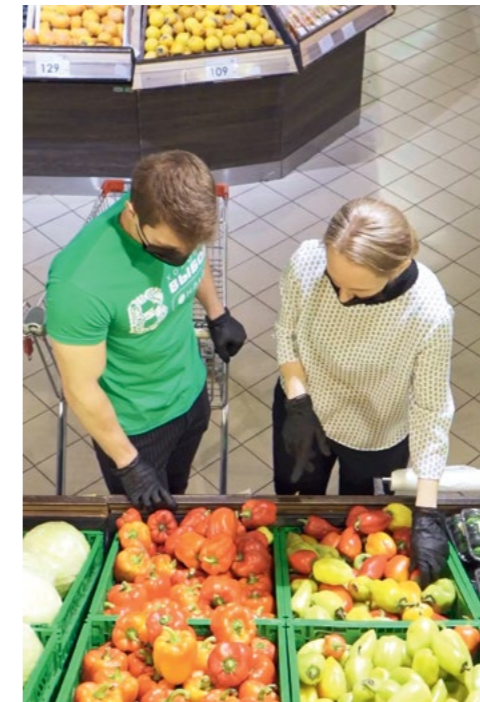
Мария: Еще есть правило товарного соседства. Мы никогда не положим химию с хлебом, товар друг с другом не должен соприкасаться, а запахи — смешиваться. И если товар с риском протекания, то он заворачивается дополнительно в целлофановый пакет.

— Есть ли такое понятие, как срок доставки?

Мария: Покупательская активность разная изо дня в день. Поэтому в идеале лучше научиться оформлять заказы заранее. В предпраздничные дни это особенно актуально: ведь речь идет даже не о скорости доставки, а о наличии товара в магазине. Так что в будни речь идет примерно о часе, в пиковые моменты — около двух.

— Как решаются конфликтные ситуации?

Анна: Конфликтные ситуации? Сборщики до них не доводят. (Улыбается.) Если есть недовольство со стороны клиента, он переводится на службу поддержки. Если наш сотрудник положил не тот товар, ситуация исправляется оперативно: мы тут же довозим новый. Если клиент не доволен качеством, то про-



ЛЮБЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ от заказа всегда должны быть **СОГЛАСОВАНЫ С КЛИЕНТОМ** — это касается даже **помятой упаковки**

исходит замена на идеальный продукт. Мы все люди, можем ошибаться. Но это редко происходит, и мы всегда действуем в пользу клиента.

— Вы чувствуете доверие со стороны клиентов? «Хороший Выбор онлайн» является для них символом надежности и доверия?

Мария: Конечно. Да, для сборщиков у нас есть такое понятие как сервисный диалог, но в то же время мы настраиваем их на то, что мы должны заботиться о клиенте, должны не просто выполнить заказ, а понять боль и проблему человека. Поэтому каждый раз наши сотрудники стараются уточнить — что точно хотелось бы нашим пользователям. Клиенты в отзывах часто отмечают что звонил приятный сборщик, с которым они вместе все разобрали, все уточнили. Всегда чувствуется, говорят они, когда собеседник улыбается.

Анна: Были случаи, когда клиент приходит заранее в магазин, выбирал

что хочет, а потом заказывал из дома, чтобы просто пообщаться со сборщиком. А вообще на данный момент у нас есть много постоянных клиентов, которые регулярно — раз-два в неделю — оформляют заказ, делая это практически на автомате. Мы видим, что томичи привыкли к нашему сервису — и это бесценно.



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



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



Ресторан «Белуга» под руководством молодого амбициозного шефа Евгения Викентьева удостоен звезды Гюда Michelin

Хороший год

Самой обсуждаемой новостью на гастрономической арене Москвы стало присуждение звезд гюда «Мишлен» сразу девяти столичным ресторанам. Специальных отметок удостоились еще с полсотни заведений, сервис и кухня которых привлекли внимание европейских критиков.

Подготовила: Валерия Клименко

История про тайного посетителя, который может оказаться влиятельным гастро-критиком из Парижа, наконец, добралась и до московских ресторанов. В Россию впервые прилетели представители знаменитого гюда «Мишлен», чтобы оценить уровень кухни и сервиса столичных заве-

дений. Их личности хранятся в строжайшем секрете, однако, поговаривают, что на позицию инспекторов чаще всего выбирают шеф-поваров в отставке, сомелье и других знатоков ресторанного бизнеса.

Создатели путеводителя не раскрывают подробностей составления рейтинга. Известно только, что ресторанам выставляют оценки согласно одиннадцати пун-



Ресторан Artest-Chef's Table стал обладателем двух звезд Michelin



Ресторан русской кухни SAVVA, обладатель звезды Michelin

там, в числе которых значатся качество используемых продуктов, мастерство и оригинальность шеф-повара, а также вкус и техника приготовления каждого блюда. Примечательно, что тайные визитеры обращают внимание и на соотношение цены и качества. Благо времени на изучение меню у них более чем достаточно: для присвоения одной звезды гюда «Мишлен» инспекторы должны посетить ресторан не менее четырех раз, для двух – минимум десять. Чтобы присудить три звезды, ходить в ресторан придется на регулярной основе на протяжении нескольких месяцев. Вот она, работа мечты!



«Томат» - одно из самых необычных блюд в меню ресторана ARTEST

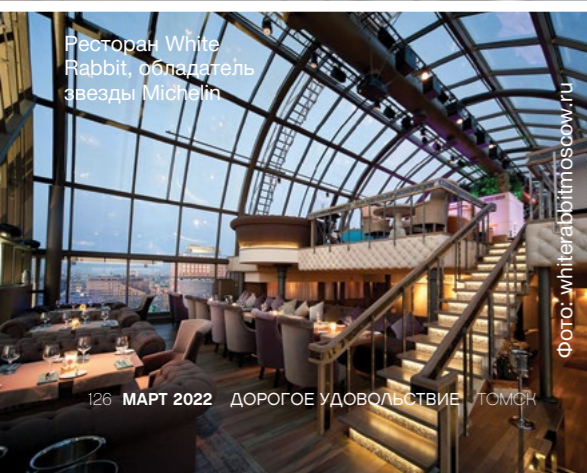


«Черный лук», ресторан ARTEST



Ресторан братьев Березуцких Twins Garden, 2 звезды Michelin

фото: twinsgarden.ru



Ресторан White Rabbit, обладатель звезды Michelin

фото: white-rabbitmoscow.ru



Ресторан «RekaMoreOcean» отмечен специальной наградой Bib Gourmand

руг поездки. Три звезды — исключительная авторская кухня, достойная отдельного путешествия.

В числе российских лидеров оказался ресторан братьев Березуцких Twins Garden. Он уже неоднократно попадал в самые престижные мировые гастрономические рейтинги. Например, в этом году занял тридцатое место в списке The World's 50 Best Restaurants Academy. На этот раз заведение получило почетные две звезды «Мишлен», а также было удостоено награды Michelin Green Stars.

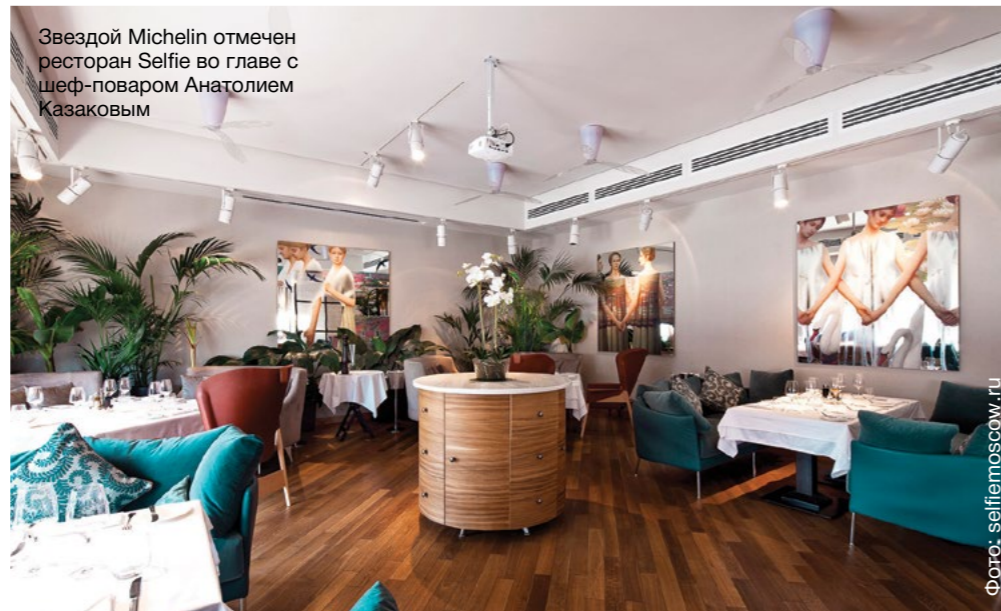
Почетного статуса «Рекомендовано Michelin» удостоилось гранд-кафе «Dr. Живаго» с видом на Красную площадь



В этой номинации участвуют рестораны, придерживающиеся в своей работе современных экологических стандартов: используют фермерские экопродукты, правильно утилизируют отходы, а также участвуют в благотворительных экологических проектах.

Еще одним обладателем двух звезд Мишлен стал ресторан Artest-Chef's Table во главе с шеф-поваром Артемом Естафьевым. Несмотря на то, что место открылось только в этом году, его уже

Звездой Michelin отмечен ресторан Selfie во главе с шеф-поваром Анатолием Казаковым



включили в самый престижный гастрономический гид. Возможно, успех кроется в популярной для Европы концепции fine dining, в которой выполнен новый ресторан Аркадия Новикова. Элегантный дизайн, первоклассный сервис и высококачественные продукты - все сложилось воедино и принесло новому проекту признание европейских критиков.

В числе заведений, получивших по одной звезде, оказались сразу два

ресторана современной русской кухни - новиковский SAVVA в гостинице «Метрополь» и «Сахалин» Бориса Зарькова, над меню которого работал шеф-повар Владимир Мухин. Попал в семерку и еще один коммерчески успешный проект звездного дуэта Зарьков - Мухин - ресторан White Rabbit, которому пророчили сразу две мишленовские звезды. По итогу вышла только одна, но это место и без того считается



Блюда с авокадо - главная «фишка» ресторана Avocado Queen



В «Рекомендованные Michelin» вошел «Pavilion Пруд Патрики», где собирается модная столичная публика

программным во всех туристических гидах по столице. Также не остались без внимания ресторан Selfie во главе с шеф-поваром Анатолием Казаковым и «Белуга» под руководством молодого и амбициозного питерского шефа Евгения Викентьева.

Еще одна интересная номинация на страницах гида «Мишлен» – Bib Gourmand («Биб Гурман») с фирменной символикой, белым человечком Бибендумом. Награда присуждается ресторанам с превосходно составленным меню и свидетельствует об отличном балансе цены и качества. В России в эту категорию попали пятнадцать ресторанов, среди которых «Erwin.РекаМореОкеан» с рыбными деликатесами, французское необистро Geraldine и «Казбек» с грузинской кухней.



Ризотто с мясом краба и сыром страчателла в ресторане Assunta Madre



Закуска из запеченной свеклы с козым сыром, инжиром, шпинатом и кедровыми орехами в ресторане BOLSHOI by Novikov

Отдельного внимания и почетного статуса «Рекомендовано Michelin» удостоились гранд-кафе «Dr. Живаго» с видом на Красную площадь, элегантный «Pavilion Пруд Патрики», где собирается самая модная столичная публика, а также каминный зал ресторана ARTEST. Также в почетный список из сорока пяти заведений, отмеченных красным гидом, попали ресторан Avocado Queen, элегантный BOLSHOI by Novikov с авторской русской кухней, «Аист» с европейскими хитами от Мирко Дзаго и Assunta Madre с традиционными итальянскими блюдами от шеф-повара Кателло Сансоне.

За последние десять лет Москва и правда успела стать новой меккой



Необистро Geraldine отмечено наградой Bib Gourmand

для гурманов со всего света. Высокий уровень сервиса, оригинальность и мастерство отечественных шеф-поваров, а также акцент на сезонные и фермерские продукты позволили России стать тридцать пятой страной, включенной в самый престижный гастрономический гид «Мишлен». Путешественников и гостей столицы привлекает не только самобытное прочтение классических блюд русской кухни, но и смелый подход к интерпретации современных гастрономических трендов. Что-то, а удивлять наши повара умеют.

Красивое счастье

В профиле своего инстаграма она поместила ключевую фразу, определяющую ее отношение к жизни: «Все начинается с мыслей! Создайте счастье в своей голове, и оно обязательно станет реальностью». На вопросы, разве не обязательно вкладывать силы в исполнение своих желаний и неужели счастье просто само находит тех, кто его заслуживает, Ирина Фролова, топ-менеджер крупной мультибрендовой компании уверенно отвечает: «Да! И это моя жизненная философия!»

— Ирина, получается, чувствовать себя счастливым — это просто выбор каждого?

— Счастье — в голове. Наш ум создает счастье, создает страдание. Как только ты осознаешь силу собственного ума, твоя жизнь начинает меняться. Мысли — это главный источник хорошего настроения. Все начинается внутри нас, и тогда внешнее отвечает нам взаимностью. Счастье — это выбор, а не событие или обстоятельство. И творец этого счастья — вы!

— А ваше дело приносит вам счастье, наполняет?

— Обязательно! Я делаю то, что люблю. Если не любить то, чем ты занимаешься, значимого успеха не добьешься, не говоря уже о моральном удовлетворении. Очень трудно тогда работать эффективно, какой бы престижной и высокооплачиваемой твоя профессия ни была. Я востребована и являюсь специалистом своего дела, мне нравится постоянно покорять все новые вершины, продвигаться вперед.

— По-вашему, что сегодня вкладывается в понятие красоты?

— Женская красота — это совокупность качеств, которые и составляют наш законченный образ. Женщина, которая всегда находится в хорошем настроении, с гордой осанкой, с маникюром и прической, со вкусом одетая, вызывает к

себе интерес и других женщин, а также покоряет мужскую половину общества. Красивая женщина — это уверенная женщина! Это грация, нежность, забота, способность любить и быть любимой, внутреннее очарование. Это стиль жизни, образ мышления. Мужчина такую женщину не пропустит никогда. А мужская красота — это поступки и отношение к женщине. Внешность не важна, важно ощущение защиты и опоры.

— Что дало вам участие в проекте «Ты уникальная»?

— Это действительно проект про Уникальность, раскрывающий потенциал в каждой девушке. То самое волшебное чувство, когда ты идешь в красивом вечернем платье, на каблуках на сцену, как по красной дорожке, при этом знаешь, что визажисты отлично поработали над твоим образом, макияж просто шик и блеск, на тебя смотрят сотни гостей, — оно непередаваемо! Эмоции. Впечатления. Трансформация тебя. Превжней ты уже не будешь. Это было незабываемое приключение!



@irinafrolova_2018

Макияж и укладка: Алина Фатихова @alina.fatihova; Платье: Dressbar @dressbaromsk; Локация: фотостудия Маска @fotostudiomaska

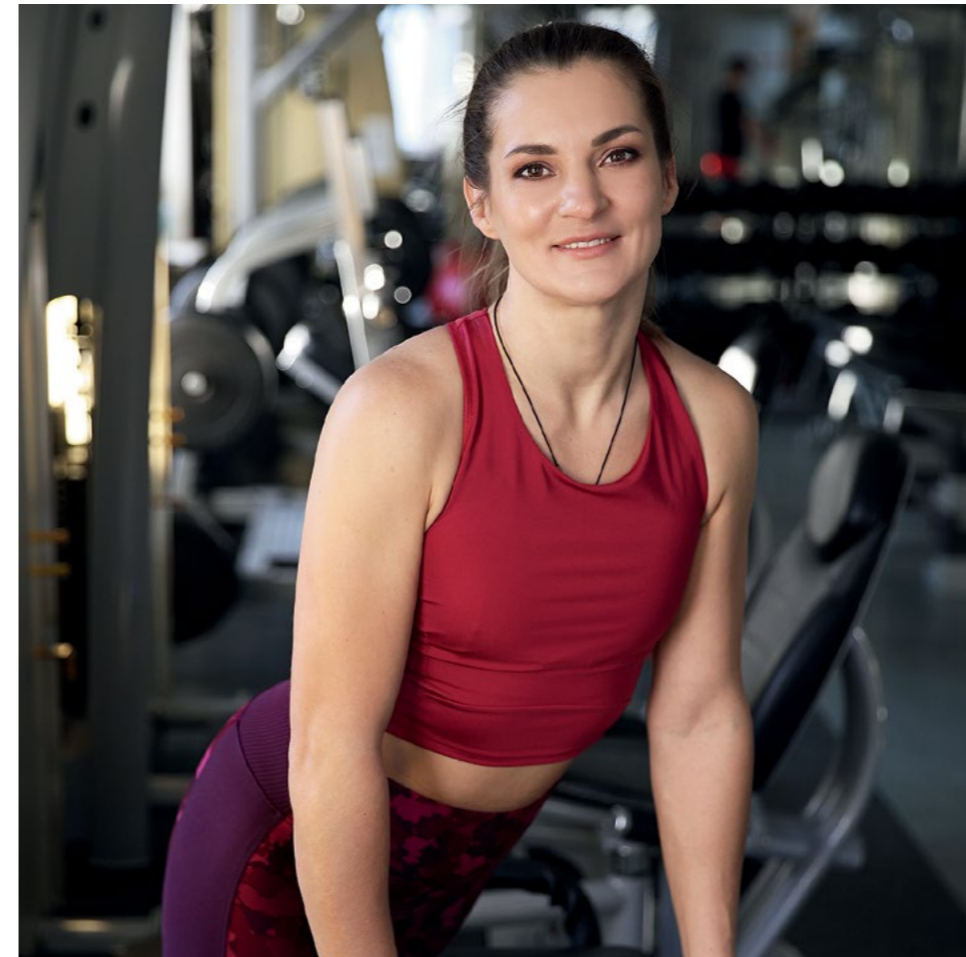
Мария Титова

@fitnes_maria_titova1986

амбассадор

WELLNESS CLUB «Солярно»

УМЕЮ ДЕЛИТЬСЯ
ЭНЕРГИЕЙ С ЛЮДЬМИ,
ЗАРЯЖАТЬ ИХ И
МОТИВИРОВАТЬ.



— Вы выбрали дело по призванию?

— Да. Ведь только занимаясь любимым делом, достигая в нем значимых результатов, мы можем узнать свое предназначение. И когда появляется ощущение целостности, мы понимаем, где наше место в этом мире.

— Качества, которые правятся в себе и людях?

— Оптимизм и дисциплинированность.

— Что такое для вас счастье?

— Любить свою семью — детей, мужа, родителей, друзей, знакомых. Все чувства возвращаются к нам с двойной силой, так что пусть любви будет в 2 раза больше.

— Вы верите, что все мечты сбываются?

— Не все мечты сбываются. Только адекватные мысли материальны. Только достижимые цели могут быть достигнуты. Если человек пытается проглотить торт целиком, он давится. Мечту нужно «кусать» шаг за шагом, начиная от малого к большому...

— Что вас вдохновляет в жизни?

— У меня особенная любовь к спорту, потому что он изменил не только мое тело, но и разум, мое восприятие разных вещей и взгляды на них. Это и есть мое вдохновение!

Ты находишься там,
где твои МЫСЛИ.
УБЕДИСЬ, что
ТВОИ МЫСЛИ ТАМ,
где ты ХОЧЕШЬ
БЫТЬ



City guide



Новый пакет услуг Orange Premium Club+ от Промсвязьбанка

ПСБ расширил предложение для премиальных клиентов, предложив пакет услуг Orange Premium Club+ с увеличенным набором бонусов. В рамках нового пакета на индивидуальных условиях клиентам доступны новые кредитные и дебетовые карты Visa Infinite и World Elite Mastercard®. По своему выбору клиент может оформить до 11 бесплатных основных и дополнительных карт для себя и своей семьи.

Владельцы пакета услуг Orange Premium Club+ получают неограниченный доступ в бизнес-залы аэропортов по всему миру по карте Priority Pass, могут пользоваться услугами консьерж-службы ПСБ, получать скидки 30% на аренду сейфовых ячеек, по льготному курсу конвертировать валюту на любые суммы. Специальные условия по партнерским сервисам включают страхование для членов семьи на общую сумму 100 тысяч евро в путешествиях по России и за рубежом. Премиальных клиентов ПСБ традиционно сопровождает персональный менеджер, который представляет интересы клиента и членов его семьи не только в банке, но и в компаниях-партнерах.

www.psbank.ru

ПАО «Промсвязьбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ 3251. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Юные, талантливые, красивые

В январе 2022 г. состоялся региональный конкурс красоты, моделинга и таланта «Фотомодель Сибири 2022». 26 участниц боролись за Гран-при и место во всероссийском конкурсе красоты «Юная Российская красавица». Во время конкурса девочки приняли участие в нескольких съемках: появились на страницах журнала «Стильные детки Томска», стали лицами брендов Inzibe, Big bro, STILNYASHKA. Титул «Фотомодель Сибири 2022» в своих категориях получили Елизавета Царева, Ева Остапенко, Виолетта Тартынова, Инесса Мухачева. Победителем конкурса стала Ева Остапенко.

Детское модельное агентство MAK kids @mak_kids.tsk, журнал «Стильные Детки» @stilnye_detki.tomsk



Мы открываем современный Томск

В декабре 2021 вышел первый номер журнала об интеллектуально-деловой жизни нашего города «The Most». На его обложке неслучайно были представлены 6 ректоров ведущих томских вузов — город известен как столица образования и науки Сибири, крупнейший научно-исследовательский центр.

Проблемы просвещения в XXI веке, мировой опыт освоения знаний, передовые форматы обучения, применение новейших технологических достижений — тема образования проходила красной нитью через весь первый выпуск журнала. Во втором выпуске издания, который выйдет уже весной, мы расскажем, почему Томск — не только научно-образовательный, но и важный деловой центр, какой вклад вносит местный бизнес в сохранение исторической значимости города и в его инновационное развитие.

Следите за нами в соцсетях @themost.tomsk



ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ, после работы с которыми меняется жизнь. Появляется новое жилье, лицо выглядит моложе, начинают окружать успешные люди, растут подписчики и выручка, повышается безопасность, организуется душевный и высокопробный досуг. Все эти люди есть вокруг меня. Я хочу о них рассказывать. Это не про продюсирование и не про рекламу — это что-то на моем, «на Мариновском»))) Это мой коммерческий проект, поэтому, обращаясь за услугами, скажите, что пришли по рекомендации Марины — и вы получите бонус ;)

Марина Гугурихина, руководитель компании «Охотники за бухгалтерией»



ВЕРОНИКА ЛИСТОПАД

Здесь про маркетинг

@listopad.veronika

Пишите в Директ со слов: «Я по рекомендации Марины...»

Если у вас тонкая душевная организация — покиньте этот раздел страницы :))) Если нужен надзорщик, который готов не спать ради вашего результата (при условии, что и вы не будете) — оставайтесь здесь.

Когда я познакомилась с Вероникой, впервые увидела человека, у которого разнообразие идей зашкаливает по сравнению с моими. Мне нравится быть на виду и отличаться. Ей нравится отличаться еще больше. Она странная и понятная, мягкая и жесткая, отстраненная и участливая. Она пообещала — сделала. Она не понимает, как можно пообещать и не сделать. Ее поток: тестить, пробовать, обсуждать, внедрять, переделывать, достигать. При этом она не подотрет слезы и сопли, если у вас не получается что-то сделать. Поможет, подскажет, разжует, предложит встретиться, созвониться, но за вас не сделает.

Кому подойдет:

- воспринимающим критику;
- готовым что-то сломать и сделать заново;
- открытым к смелым решениям;
- желающим резкого роста;
- готовым много брать и отдавать.

Кому не подойдет:

- тем, кто хочет по выходным и вечерам отдыхать;
- обидчивым;
- пассивным и доверчивым;
- консерваторам.

Начать сотрудничество с ней можно через ее курс или личную работу. Что она сделает: придумает маркетинговую идею и небанальную подачу для вашего бизнеса, поможет реализовать и внедрить, запустит нестандартный таргет, сделает фото/видео и обработает их, обучит и будет сопровождать.



АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ

Здесь про качественные и идейные фото

@pocherevnyy

Пишите в Директ со слов: «Я по рекомендации Марины...»

Когда впервые увидела Алексея и его работы, подумала: «Он фотографирует для гляцевых журналов... Как бы к нему попасть на персональную фотосессию? Возможно ли это вообще?»

Прошло 3 года.

За нашими плечами масса съемок: строгие, смешные, бешеные, из люка автомобиля с чемоданом в руке, с банкой долларов, с собакой... Он придумал идею «ПОЗНАКОМЛЮСЬ для ведения вашей бухгалтерии», которая размещается теперь на моих билбордах.

Говорю же: люди вокруг, выполняют не только прямую, предначинанную им роль — они меняют что-то в твоей жизни. Может, поэтому Алексея на фотосессиях всегда любят дети? Они же лучше взрослых чувствуют добрые намерения...

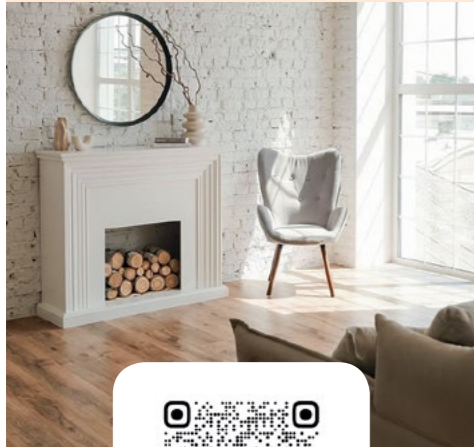
А знаете, что самое главное? С ним может начать работу любой предприниматель. Скажу по секрету: его услуги пока очень доступны по стоимости ;)

Раньше, листая его работы в Инстаграм, думала: «Ого, он работает с ним, с ней». Сегодня открыла эту же ленту и обнаружила, что теперь они и мои клиенты тоже :)))

buh.ohotniki

BEAUTIFUL LIFE PHOTOSTUDIO
Профессиональная фотостудия

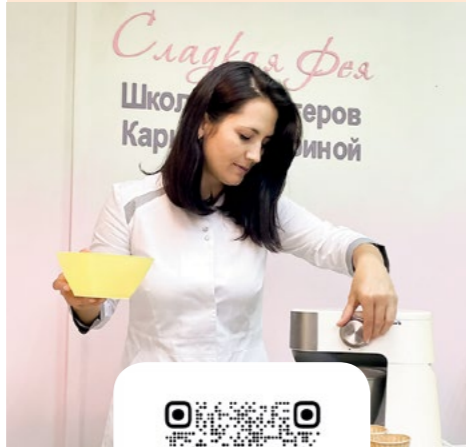
Просторные залы и уникальный интерьер, который создает особую атмосферу на ваших снимках.



BEAUTIFUL_LIFE_TSK

СЛАДКАЯ ФЕЯ
Школа кондитеров

Кондитерские курсы, групповые и индивидуальные мастер-классы для взрослых и детей, подарочные сертификаты, аренда пространства.



SCHOOL_SLADKAYA_FEYA

НЕФТЕХИМИК
Спортивный комплекс

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



SKNEFTEHIMIK_TOMSK

BEST FOR BABY
Оптово-розничный магазин

Товары из силикона для детей с самого рождения — посуда, нагрудники, игрушки — завоевали сердца миллионов мамочек! Выбирайте для своих деток только лучшее.



BESTFOR_BABY

OPTISSIMO
Салон оптики

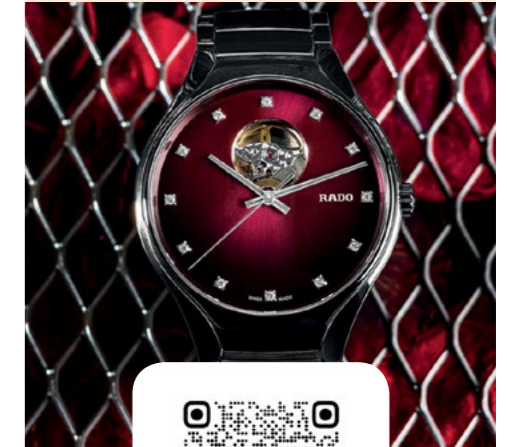
Эксклюзивные коллекции оправ и солнцезащитных очков от мировых брендов. Новый интерьер, новые коллекции, новые бренды.



OPTISSIMO.OPTICA

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов

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

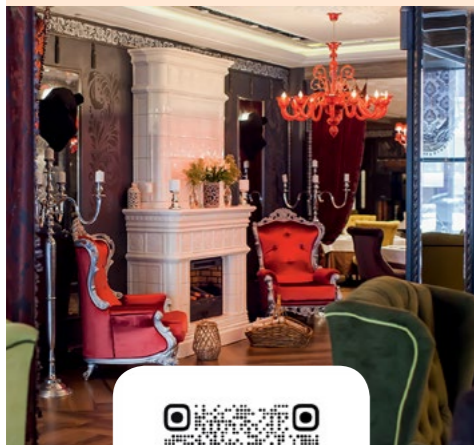


TIMEBERRI

КУХТЕРИН

Ресторан авторской сибирской кухни

Всё богатство сибирской природы гармонично сочетается с мировыми кулинарными традициями в каждом нашем блюде.



KUHTERINREST

МАСКА

Фотостудия

Пространство для воплощения любых идей. Три съемочных зала, красивое круглое окно, мраморная ванна, установка детских интерьеров под заказ.



FOTOSTUDIOMASKA

ТАТЬЯНА МОСКВИТИНА

Психолог, психоаналитик

Автор интерактивной книги «Чувства: разные, нужные. Твои». Публикуется в Телеграм-канале с возможностью задать вопрос и получить ответ от автора.



TATYANA_MOSKVITINA_TOMSK

ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ

Интерьерный художник

Пишу ваше настроение для вашего интерьера. Картины любого размера в жанрах импрессионизм, минимализм, супрематизм.

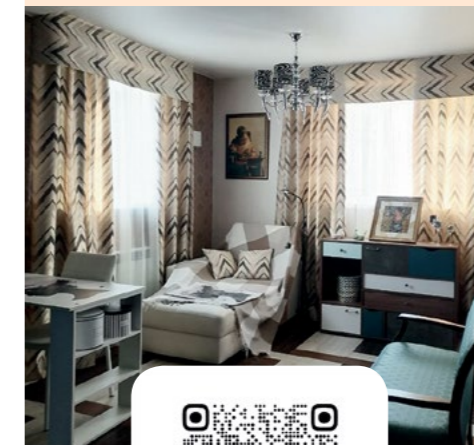


DARINA_KOV

SHTORIES

Салон текстильного интерьера

Безупречный выбор штор, портьерных тканей и текстиля. Готовые комплекты и индивидуальный пошив. Создаем настроение вашего дома уже 20 лет.

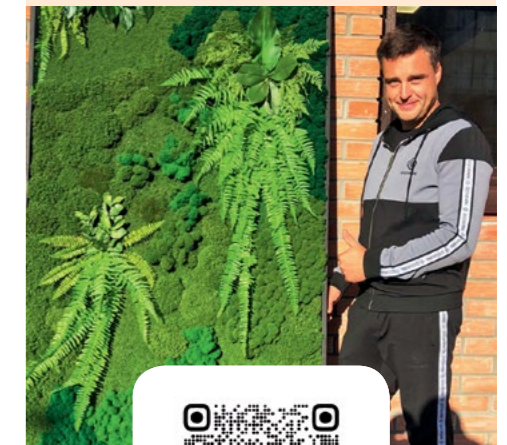


SHTORIES.TOMSK

Картины и композиции

из стабилизированного мха

Собственное производство, широкая цветовая палитра. Красиво, экологично, эксклюзивно! Особенная изюминка вашего интерьера на долгие годы.



MEDVEDEVAQUA

Астропрогноз



Серьги **Jannah, Bvlgari**

Рыбы 19.02-20.03

В марте Рыбы могут почувствовать нехватку уверенности в себе.

Если комплексы начнут активно атаковать, попробуйте отвлечься. Сделайте себе приятный подарок, как вариант – весенний шопинг, найдите новое увлечение.

Проводите больше времени с людьми, которые вас ценят и любят. Это даст вам новые силы и энергию.

ОВЕН 21.03-19.04

Начало весны – самое плодотворное и активное время года для Овнов. После зимней спячки и длительного энергетического затишья вы готовы действовать и работать на результат. Благоприятное время для воплощения в жизнь самых неожиданных проектов.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Тельцы настроены романтично. Вам трудно сосредоточиться на рабочих делах и обязанностях, в голове поет Луи Армстронг, а глаза ловят признаки оживления природы. Но не забывайте о насущных делах, в противном случае рискуете заработать проблемы. В марте самое время распрощаться с долгами и выполнить данные обещания.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Близнецы особенно активны и энергичны. Главное – направить небывалый прилив сил в нужное русло. Вас ждут встречи и знакомства, которые могут существенно изменить вашу жизнь. Не бойтесь рисковать и проявлять инициативу как в деловой сфере, так и в личной жизни.

РАК 21.06-22.07

С первыми лучами весеннего солнца Раки ощутят гармонию с собой и окружающим миром. Вы будете спокойны и уравновешены, а новые задачи вызовут только здоровый энтузиазм. Именно в это время стоит посвятить себя творческой стороне вашей работы. Весеннее вдохновение принесет новые, яркие краски и в вашу личную жизнь.

ЛЕВ 23.07-22.08

Март подарит Львам приток энергии и сил. Особенно хорошо пойдут дела, связанные с финансами и недвижимостью. Но будьте благоразумны – не дайте сыграть с вами злую шутку азартной стороне вашей натуры. Март для Львов – благоприятное время, чтобы воплотить в жизнь давние идеи и мечты.

ДЕВА 23.08-22.09

Пробудившимся после зимней спячки Девам звезды сулят удачу на личном фронте, при этом обещая попутный ветер и в деловых вопросах. Сопутствующий такому успеху эмоциональный подъем

смело используйте себе во благо. Само-совершенствование, изучение нового будут как никогда эффективны.

ВЕСЫ 23.09-22.10

В марте Весы погрузятся в самоанализ. Вы наконец-то разберетесь с чувствами, мыслями, возможно, скорректируете жизненные ориентиры. Грядущие перемены в вашей жизни будут связаны не только с профессиональной сферой, но и с делами сердечными. Вероятно, чтобы впустить в свое сердце новую любовь, вам придется окончательно порвать с прошлым, как бы трудно это ни было.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Сильные и независимые Скорпионы с началом весны могут почувствовать себя особенно беззащитными и ранимыми. Вам не свойственно пребывать во власти чувств и эмоций, но позвольте себе немного побыть слабыми. Сейчас вы как никогда нуждаетесь в поддержке любимых людей. Иногда стоит отпустить ситуацию и плыть по течению.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Этой весной Стрельцы будут пребывать в особенно романтическом настроении. Вы можете открыть в себе новые таланты и способности. Одиноким Стрельцам в полной мере почувствуют силу своей привлекательности. В целом, март станет для вас одним из самых счастливых и благоприятных периодов года.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Козероги меньше остальных знаков ждут весну, поскольку терпеть не могут грязь и слякоть. Однако погодные явления не собьют вас с позитивного настроения. В марте вы будете особенно продуктивны и эффективны. Если давно мечтаете заполнить новую работу или должность, сейчас самое время делать решительные шаги.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Водолеи в предвкушении перемен и ярких событий. Чтобы впустить изменения в свою жизнь, следует избавиться от того, что вас тормозит. Наведите порядок в доме, пересмотрите свою жизненную стратегию и круг общения. Вы удивитесь, как быстро достигнут вас благоприятные изменения.

Адреса в Томске



ПОДАРКИ

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



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон мужской одежды «**Premier-V**», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, тел. +7-913-850-53-07, @premierv_tomsk / Магазин одежды «**Liza Muromskaya**», Учебная, 48 д (ТЦ «СмайлCity»), @lizamuromskaya / Магазин верхней одежды «**AnyOne**», пер. Нахимова, 8, стр. 13 (ТРЦ «Лето»), @anyone.collection / Бренд женской одежды «**Daisy**», ул. Беленца, 9/1, тел. +7-952-888-66-69, @daisyknit.ru / Бутик одежды **Ксении Хмелевской**, Учебная, 48 д (ТЦ «СмайлCity»), тел. 8-923-419-45-61, @khmel.clothes / Детская дизайнерская одежда «**STILNYASHKA**», пр. Комсомольский, 13 б (ТРЦ «Изумрудный город»), тел. 255-990, @stilnyashka.tomsk / Бутик «**Mosaico Family**», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561, @mosaico_family / Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Мультибрендовая мужская и женская одежда «**Модный Бульвар**», проспект Ленина, 15, тел. 42-73-20, @modny_bulvar_tomsk, sv-center.ru



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Магазин косметики и парфю-

мерии «**BEAUTY BUFFET №5**», пр. Ленина, 133 а, ул. Учебная, 48 д (ТЦ «СмайлCity»), ул. Беринга, 10, тел. 8-953-914-9005, @beauty_buffet_5 / **Салон красоты Ксении Хмелевской**, пл. Соляная 6, стр. 16, тел.: 97-96-72, 8-923-457-96-72, kseniya.salon, @kseniyaudio / Центр профессиональной, эстетической косметологии и снижения веса «**Доктор Борменталь**», ул. К. Маркса, 13, тел. 30-09-95, tomsk.doctorbormental.ru, @kosmetologiya.tomsk / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinik.ru / Сеть мультиспортивных клубов «**EXTREME KIDS**», Иркутский проезд, 5, тел. 8-923-423-9009, extremekids.ru/tomsk / Доктор **Абакумова Ольга**, пр. Фрунзе, 96, тел. +7-913-853-02-23, @dr.abakumova_olga / Фитнес-клуб «**Солерно**», пер. 1905 г., 8/1, тел. 51-75-00, @solernotomsk / Компания «**Премиум К&М**», тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35, @cherami_prof, @janssen_cosmetics_tomsk / Психолог **Щепкина Ольга**, тел. 8-983-239-40-13, @olga_scherkina / Массаж огнем в Салоне красоты «**Persona**», ул. Большая Подгорная, 87, тел. +7-962-788-28-82, @massage.tom / **Центр репродуктивного здоровья Доктора Спириной**, пр. Фрунзе, 39, тел. +7(3822)-799-200, @reproduktolog_tsk, drspirina.ru / Модельное Агентство «**Premier Models**», пр. Ленина, 160, тел.: +7 (3822) 47-19-99 +7(3822)-20-33-11, @

premiermodels_tomsk / Студия красоты **Олеси Зель**, ул. Большая Подгорная, 87, оф.14, тел. +7 913 852 35 16, @alterego_tsk / Студия эпиляции «**EPILS**», ул. Большая Подгорная, 87, офис 17, блок 7, ул. Советская, 98, центр «Мадез», тел. +7 (3822) 300-838, @epils.studio / Инструктор по йоге **Галина Носова**, тел. +7-913-814-29-49, @galanosova / Клиника косметологии и эндокринологии «**SkinClinic**», пр. Кирова, 36 б, тел. 8 (3822) 95-90-36, @skinclinic.tomsk, SkinClinic70.ru / Косметологическая клиника «**Cher Ami**», ул. Красноармейская, 122/1, тел.: 55-63-55, +7 (913) 855-63-55, @cherami.cosmetology / Оптика «**Optissimo**», пр. Фрунзе, 40, тел. 52-93-69, ellikon.ru / Клиника врачебной косметологии «**20L Clinic**», пр. Кирова, 35, тел. 570-970, @20l_clinic / Медицинский центр «**Биоритм**», ул. Красноармейская, 96, тел. +7 (3822) 50-82-85, bioritm.tom.ru, @bioritm_tomsk / Клиника современной косметологии и диетологии «**Идеале**», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, ideale70.ru / Центр восточной медицины «**Аксиома**», ул. Карла Маркса, 36, тел.: 25-28-28, 51-08-29, @axioma_tsk

Магазин мебели «**Верона**», ул. Крылова, 4, тел. 535-800, veronatamsk.ru, @mebelveronatsk / Интерьерный салон «**Maestro**», ул. Красноармейская, 18, тел. +7 (3822) 99-88-01, maestro.tomsk.ru, @maestro_tomsk



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Адвокат **Трифонов В.В.**, пр. Фрунзе 103, оф. 902-903, тел.: 90-05-13, 8-909-540-05-13, trifonovadvokat.ru / Программирование для детей «**КодКласс**», тел. +7 913 821-71-21, bestcodeclass.ru, @bestcodeclass / Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki / Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Натуральные продукты «**Территория тайги**», ул. Красноармейская, 101, пр. Ленина, 97, ул. Лазо, 3 г, пр. Комсомольский, 58, тел. 202-582, tayga.market @tayga.market / Фуршет, доставка, обеды, банкеты «**City Cafe**», ул. Макрушина 9, стр. 16, @city_cafe.tomsk / Экокафе «**Кедрокоче**», пр. Фрунзе, 46, тел. +7(3822)-94-24-44, @kedro.kofe / Банкетный зал «**Да Винчи**», ул. Кулева, 24, тел. +7(3822)-97-96-14, @davincitomsk / Сервис доставки продуктов «**Хороший Выбор** онлайн», тел. 8 800 350-56-28, @horoshiy_vybor_online



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Магазин мебели «**Верона**», ул. Крылова, 4, тел. 535-800, veronatamsk.ru, @mebelveronatsk / Интерьерный салон «**Maestro**», ул. Красноармейская, 18, тел. +7 (3822) 99-88-01, maestro.tomsk.ru, @maestro_tomsk

Новая линия для регулярного anti-age ухода за кожей,
ежедневно испытывающей экологический стресс

PROBIOTICS

Anti-Pollution Cream & Pro-Immune Serum



PROBIOTICS ANTI-POLLUTION CREAM

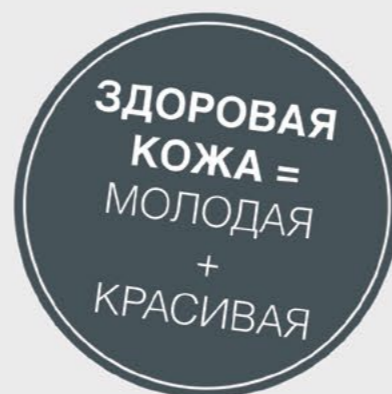
Защитный крем с пробиотиком
24-часовой anti-age уход и защита кожи
от экологического стресса

- + Пробиотик (Lactobacillus ferment)
- + Экстракт микроводорослей
- + Экстракт красной камелии (Camellia japonica)
- + Высокомолекулярная гиалуроновая кислота
- + Низкомолекулярная гиалуроновая кислота
- + Изомерат сахара
- + Витамин E
- + Масло Shea

PROBIOTICS PRO-IMMUNE SERUM

**Пробиотическая
иммуномодулирующая сыворотка**
Увлажняющая и укрепляющая сыворотка
для стрессированной кожи

- Пробиотик (Lactobacillus ferment) +
- Экстракт микроводорослей +
- Бета-глюкан +
- Ectoin® +
- Изомерат сахара +
- Высокомолекулярная гиалуроновая кислота +
- Низкомолекулярная гиалуроновая кислота +
- Аллантоин +
- Бисаболл +
- Витамин E +



ЗДОРОВЬЕ
МИКРОБИОМА КОЖИ



ПРОФИЛАКТИКА
ЦИФРОВОГО СТАРЕНИЯ

- Восстановление микробиома
- Укрепление иммунитета кожи
- Защита от цифрового старения
- Повышение устойчивости кожи
к внешним раздражителям
- Anti-pollution

ПРОBIOTICS
ДЛЯ КОГО? ДЛЯ ВСЕХ!
ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА
И СОСТОЯНИЯ КОЖИ

Склонность к гиперчувствительности кожи
Профилактика преждевременного старения
Коррекция возрастных изменений
Реабилитация после косметологических процедур
Кожа с себореей, акне
Себорейный дерматит
Атопический дерматит
Чрезвычайная сухость кожи
Розацеа



CHERAMI_PROF

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



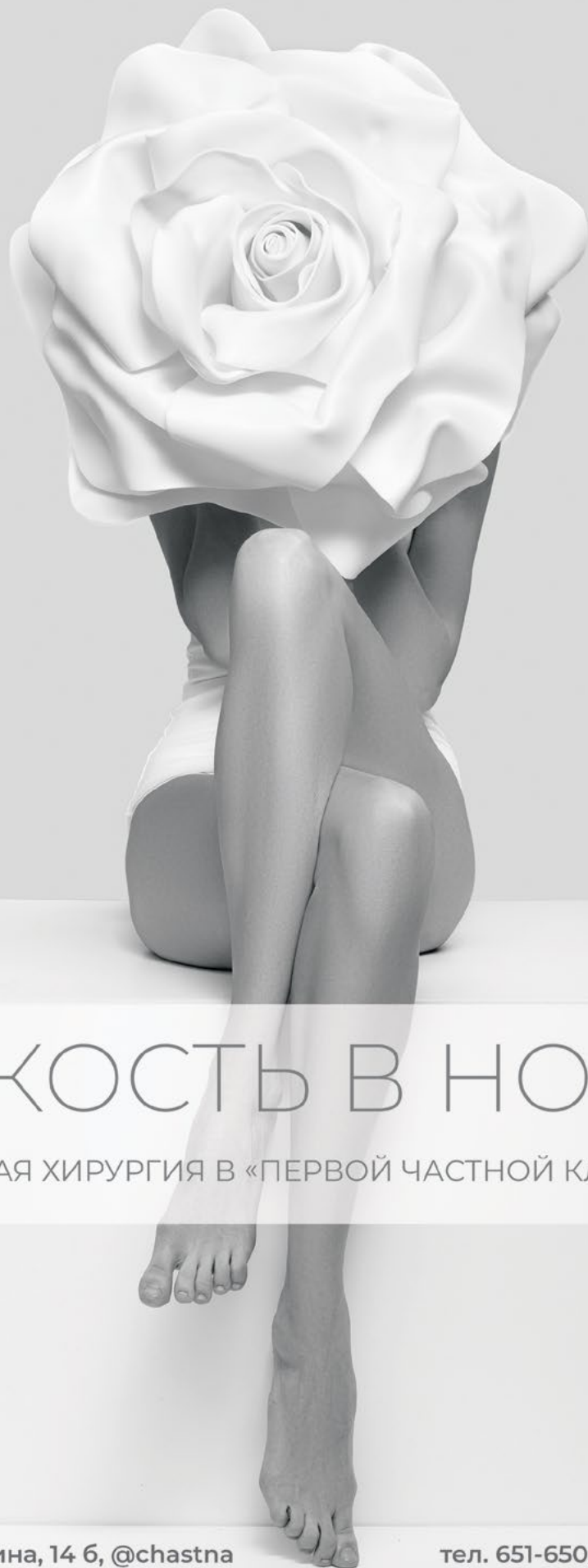
JANSSEN_COSMETICS_TOMSK

Эксклюзивный региональный
дистрибьютор профессиональной
косметики Janssen Cosmetics
и Inspira Cosmetics

КОМПАНИЯ «ПРЕМИУМ К & М»
ТЕЛ.: 8 (3822) 46-88-08, 8-952-886-06-35
ВРЕМЯ РАБОТЫ С 10-00 ДО 17-00
СБ., ВС. — ВЫХОДНОЙ



Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



ЛЕГКОСТЬ В НОГАХ

СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»

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

тел. 651-650, www.1klinika.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ