

ДОПОЛНЕНИЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

АПРЕЛЬ 2022

ТОМСК

МОДА
НОВОЙ
РЕАЛЬНОСТИ

ГЕРОЙ
НОМЕРА
ДЕНИС
ЕЛИСЕЕВ

ОЗЕРО
БАЙКАЛ
ЦАРСТВО
ХРУСТАЛЯ

ВЕСНА
РАСТОПИТ ЛЕД

16+



TONET



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

ГЛАМУРНАЯ
СОВРЕМЕННАЯ
ДИНАМИЧНАЯ
ЖЕНСТВЕННАЯ

MARELLA



пр. Ленина, 15 / 42-73-20



MARCCAIN

Marc Cain сочетает искусство с беззаботностью,
новаторским мышлением и эксклюзивностью



пр. Ленина, 15 / 42-73-20



Красивый Дом
красота обретает форму

Генеральный партнер номера

В 2022 году журнал «Дорогое удовольствие» в Томске отмечает свое 15-летие. Весь этот долгий многолетний путь был бы невозможен без крепкого и надежного плеча наших партнеров. Часть этих стабильных и узнаваемых компаний тоже празднует круглые даты в этом году — мы символически отмечаем их статусом «Генеральный партнер номера».



ПАРТНЕРСТВО, ОСНОВАННОЕ НА ВЫСОКИХ СТАНДАРТАХ

Компания «Красивый дом» на рынке уже 5 лет. Организация известна своим активным участием в формировании комфортной городской среды и реализацией нескольких крупных городских проектов благоустройства совместно с Администрацией города Томска. Основной вид деятельности — поставка товаров и строительных материалов для экстерьера загородных домов и садовых участков.

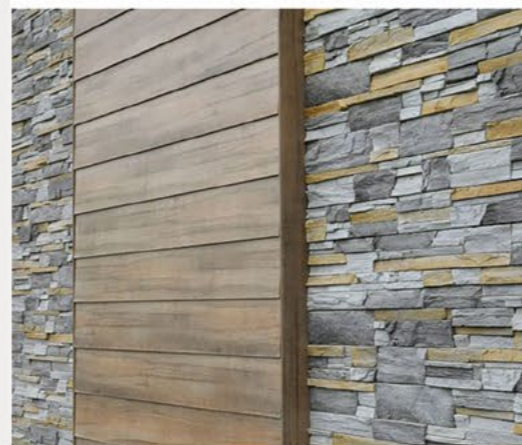
ВСЕ СПЕКТР ТОВАРОВ ДЛЯ ОБУСТРОЙСТВА И КОМФОРТА ДОМА В ОДНОМ МЕСТЕ

Более 60% товарных позиций составляют российские бренды. Таким образом компания «Красивый дом» гарантирует своим заказчикам соблюдение сроков поставки и проверенное качество товаров — безопасных и экологических. Если вы мечтали о благоустройстве своего дома — не откладывайте, сделайте надежное вложение в ваше жилище.

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА И КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

«Красивый дом» подходит к задаче комплексно: обращаясь сюда, вы можете быть уверены, что вам подберут все необходимые материалы и решения для ваших нужд, выполнят монтаж и настройку материалов, предложат обслуживание в процессе эксплуатации, а также гарантийное и постгарантийное обслуживание.

WWW.KDTOMSK.RU



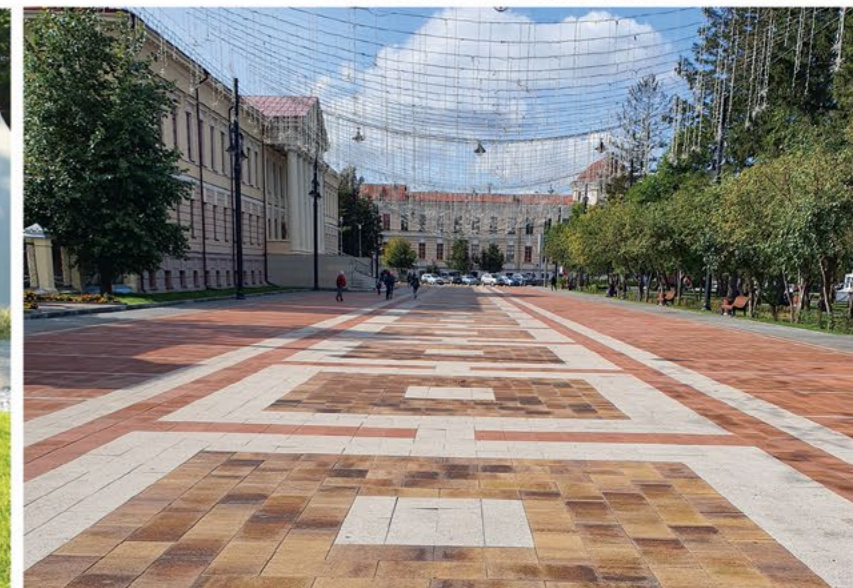
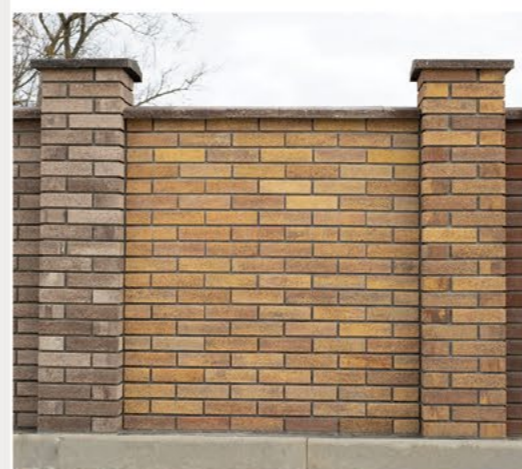
Красивый Дом
красота обретает форму

- ТЕРРАСНАЯ ДОСКА
- ОГРАЖДЕНИЯ И ЗАБОРЫ
- ФАСАДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
- ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА
- МЕБЕЛЬ ДЛЯ ТЕРРАС
- ДЕКОРАТИВНЫЙ КАМЕНЬ
- БИОКАМИНЫ
- 3D-ДИЗАЙН ФАСАДА ЗДАНИЯ
- УСЛУГИ ПО МОНТАЖУ

Г. ТОМСК, ПР. ЛЕНИНА, 169

ТЕЛ.: (8-3822) 22-00-54, 8-903-955-00-54

WWW.KDTOMSK.RU





СВЕТЛОЙ ПАСХИ!

24 АПРЕЛЯ



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ НА НИХ

Что в составе безглютенового кулича?

Мы используем три вида муки: миндальная, рисовая и кукурузная, кокосовый сахар, кокосовые сливки. Украшен кулич айсингом на тёмном шоколаде без сахара, декор так же шоколад без сахара. Так что это ещё и безлактозный кулич.

Какой срок годности у куличей и Пасх?

72 часа

Какие новинки в пасхальном предложении в этом году?

Кулич с жидким центром, безлактозная Пасха и творожная Пасха с маком.

Из чего вы делаете безлактозную Пасху?

Мы сами готовим творог из соевого молока, добавляем кокосовое молоко и сливки, кокосовый сахар, грушу, семена чиа и цедру лимона.

Когда предложение поступит в продажу?

Заказать можно уже сейчас на нашем сайте torta-torta.ru или купить с витрины, начиная с 22 апреля.

А что в куличе с жидким центром?

Кулич на сдобном тесте, внутри заварной крем с добавлением стуженного молока.

*Сергей Обухов
шеф-кондитер сети кондитерских TORTA*





Пять залов, вместимость до 70 человек.
УСЛУГИ КЕЙТЕРИНГА



БЛЮДА
НА ВЫНОС

Мале
кафе • гостевой дом

Новинка! Завтраки с 9:00 до 13:00

Пер. Маринский, 40, стр. 2, тел.: +7 (3822) 25-00-25, +7 (3822) 25-22-25





Фото: Ольга Попова
Одежда и ювелирные украшения:
Fashion студия Ольги Бузыцкой

Елена Бальбурова,
Главный редактор
Федеральной сети журналов
«Дорогое удовольствие»
balburova@mail.ru



Красивый Дом
генеральный партнер выпуска

В календаре еще только апрель, а уже хочется написать: «Это был тяжелый год...» Вы, наверное, тоже встречали в сети эту невеселую шутку.

Наш журнал всегда был о переменах. О переменах к лучшему. О новых возможностях и о людях, у которых есть смелость и предприимчивость, драйв и энергия, чтобы эти возможности реализовать. Героями наших обложек и интервью всегда были представители бизнеса и интеллигенции больших российских городов – владельцы клиник и автосалонов, магазинов и строительных компаний, рестораторы, врачи, артисты. Люди, чьей мечтой было сделать нашу жизнь стильной и комфортной, полной ярких впечатлений и удовольствий.

Журнал «Дорогое удовольствие» впервые увидел свет в 1997 году, а это значит, что вместе с героями журнала мы прошли мировые кризисы 1998-го и 2008-го, прошли финансовую яму 2014-го и пандемию 2020-го.

Эта весна бросила нам новый вызов. Возможно, посерьезней предыдущих. Но мы хорошо усвоили уроки и многому научились. Готовя этот номер, мы оставались на связи с нашими героями, за много лет ставшими нашими друзьями, и на сегодняшний день у меня сложилось стойкое ощущение, что мы справимся.

Все кризисы, даже самые тяжелые, рано или поздно минуют. Политики садятся за стол переговоров. Поэтому главное сейчас – верить в свои силы, сохранять трезвый рассудок и оставаться собой.



CICLÓN
1998



Русский Шарм



Inspiration
NEW COLLECTION 221

Арт-бутик «Русский Шарм», ТЦ ФОРУМ, пр. Фрунзе, 90, тел. 8-961-098-19-33, t.me/ruskiysharm

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

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

РЕДАКЦИЯ «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**
Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**
Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**
Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**
Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**
Продакшн-редактор **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,
vk.com/dorogoydovolstvictomsk

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 4 апреля 2022 года. № 4 (148). 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+.

ZOV | СТУДИЯ ДИЗАЙНА КУХНИ

kitchen design studio



ZOVINTERIOR
мебель & дизайн

zovofficial.com e-mail zov-v-tomske@mail.ru мкр. Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 22, тел.+7 909 540 35 25



Макияж и укладка: Юлия Иванюк, vk.com/yulyaivanuyk
Фотостудия: Уильям Томсон, Томсон.рф
Фотограф: Ольга Калашник, vk.com/foto_kalashnik

Для «Дорогого» 2022-й — юбилейный год. В сентябре 2007 года вышел первый номер в Томске, и вот уже 15 лет мы с гордостью представляем в городе большую федеральную сеть этого журнала. Такой продолжительный для печатного издания срок говорит сам за себя. Журнал, который изначально создавался как модный дайджест, как креативная рекламная площадка, сегодня стал неотъемлемой частью культурной жизни нашего города. Его знают и любят, ему доверяют, в нем публикуются знаковые компании и интересные личности, его выбирают для продвижения своего бренда и просто желая поделиться с городом важными новостями.

В течение всех этих лет каждая публикация для нашей команды рассматривалась как отдельный проект, в который мы стараемся вложить не только наш

опыт, знания, самые невероятные творческие идеи, но и душу. И каждый выпуск для нас — это событие, которого мы, радуясь и переживая одновременно, ждем с нетерпением.

В нашей биографии было много счастливых этапов, а все трудности (без которых, наверное, никуда) мы достойно преодолевали, потому что всегда были вместе. Не устаю благодарить всех причастных к нашему успеху — свою любимую команду, которая со всей самоотдачей трудится над каждым выпуском, искренне любит свою работу и тот продукт, который создает; всех наших надежных партнеров и друзей, амбассадоров и преданных читателей.

Продолжаем творить историю журнала вместе! До встречи на страницах новых выпусков!

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



стр. **96**

В моменты экономической неопределенности одно из самых интересных направлений — инвестиции в предметы роскоши, в частности, люксовую мебель. По данным Knight Frank Luxury Investment Index, за последние 10 лет цены на люксовую мебель поднялись в среднем на 45%, при этом мебельный сегмент — один из самых надежных инвестиционных инструментов.

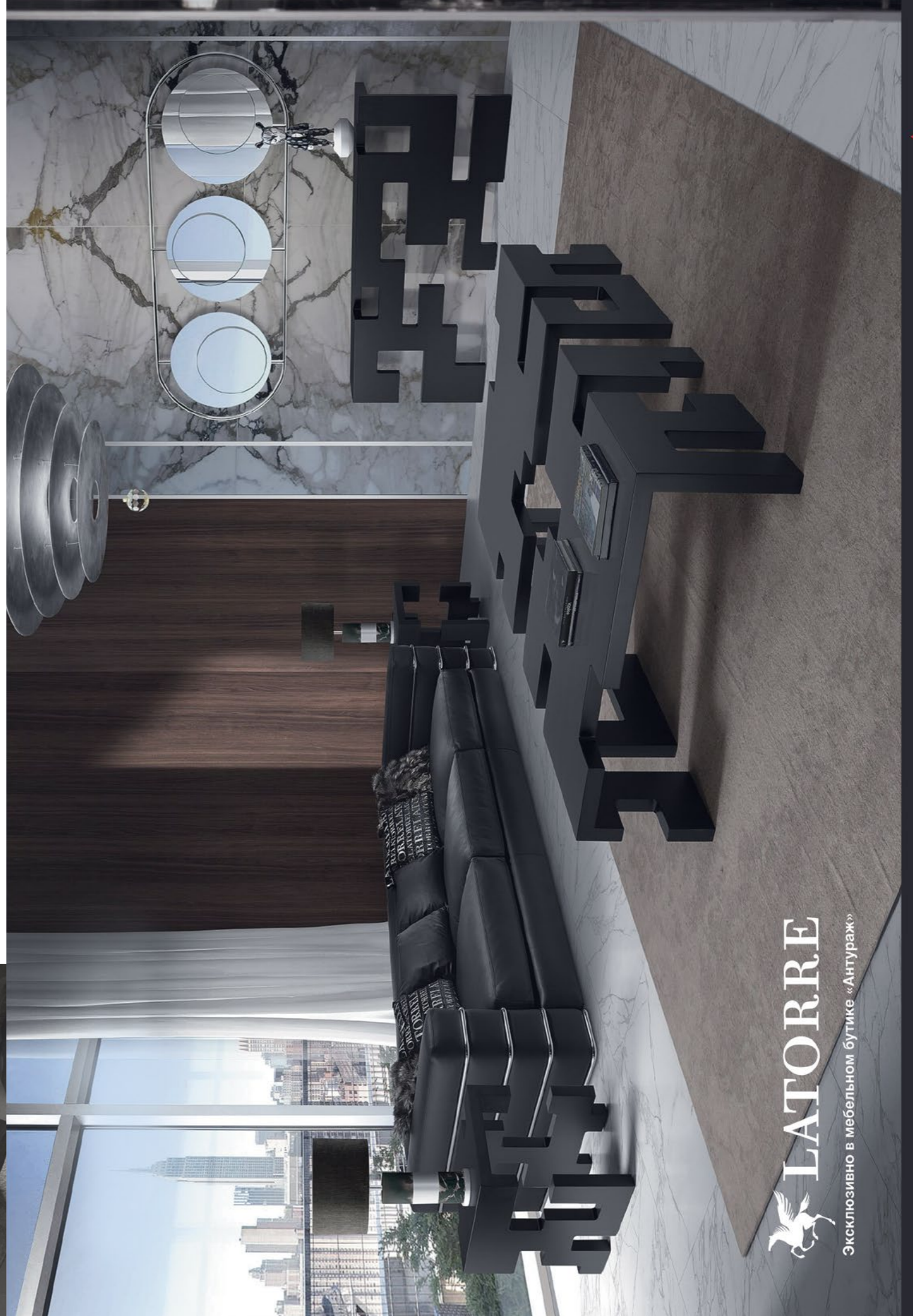
97



В мае 2019 года журнал Forbes сообщил о продаже первого в мире цифрового кутюрного платья Iridesence от голландского стартапа The Fabricant. Казалось бы, что в этом особенного? Пожалуй, только то, что этого платья не существует.



65



LATORRE

Эксклюзивно в мебельном бутике «Антураж»



ФРЕШ

16 Письмо редактора

ЛЮДИ

26 Герой номера

Денис Елисеев

32 Финансы

Олеся Разумова

34 Профессия месяца

Ипотечный брокер

36 Спецпроект

Выбор редакции

46 Фотопроект

Сибирская сказка

89



FABIANA FILIPPI



LOOK&STYLE

62 Обзор
Мода новой реальности

68 Fashion Story
Хрустальное царство

78 Новости

BODY&BEAUTY

80 Здоровье
Искусство сна

84 Тема сезона
Дыхание весны

89 Выбор

HOME&DESIGN

92 Конкурс
Стайлинг для бизнеса

96 Вдохновение
Стильная инвестиция

FUN&TOYS

100 Кто куда

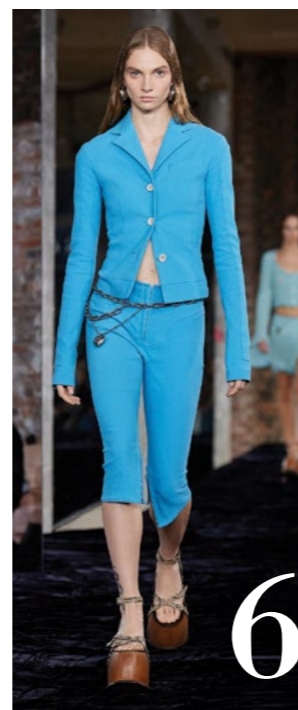
106 Вкус жизни
Полная чаша



106



120



66



стр. **107**

В каждом номере

112 Визитки

114 Светская хроника

118 Модные адреса

120 Гороскоп



ПОДАРКИ
ПО ПОВОДУ И БЕЗ



**БОЛЬШОЙ ВЫБОР
ИНТЕРЬЕРНЫХ ПОДАРКОВ**

ОТ 1000 РУБЛЕЙ

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



ЭЛЕГАНТНОСТЬ И ВЫДЕРЖКА

Образ орхидеи, символизирующий красоту, элегантность и выдержку, стал отправной точкой в дизайне модели Phantom Orchid, созданной Rolls-Royce Bespoke. Этот грациозный экзотический цветок отличается невероятной выносливостью к внешнему воздействию. Автомобиль выпущен в единственном экземпляре, а на его создание ушло более двух лет. Жемчужина Phantom Orchid – композиция из натурального шёлка от художницы Хелен Эми Мюррей, запечатлевшая красоту сингапурской орхидеи. Над созданием композиции художница работала с командой из шести человек более 200 часов.



СОВЕРШЕНСТВО ПРИРОДЫ

Дизайнеры марки Roberto Bravo, рожденной в Ареццо, одном из центров итальянского ювелирного мастерства, черпают вдохновение в совершенстве природы. Бабочки и пчелы – феи воздушной стихии – один из любимых мотивов коллекций бренда. В этом сезоне нежные создания красуются в модном цвете Very Peri.



ДИВЫ НАШИХ ДНЕЙ

Римская история в сочетании с современной элегантностью – именно так можно выразить самую суть ювелирной коллекции Divas' Dream. Женственная и красочная линия украшений Bulgari воспеваает утонченность и очарование современных див. Преображая классический мотив, Bulgari представил ажурный дизайн конструкции для потрясающего кольца с подвеской из розового золота 18 карат с яркими вставками из малахита и сверкающим бриллиантовым паве. Его замысловатая комбинация рождает взаимодействие яркости цвета и драгоценной элегантности.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ЛУЧШЕЕ ИЗ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ ПРОСНИСЬ ДЛЯ СЧАСТЬЯ



ИРИНА ХОХЛОВА,
доктор интегративной
и антивозрастной медицины
Евросоюза, владелица клиники
«Идеале» и центра восточной
медицины «Аксиома»

7 ФАКТОВ, ПОЧЕМУ НАС ВЫБИРАЮТ:

1. Авторские и традиционные методы восточной медицины, которые позволяют добиваться прогнозируемого, стойкого и эффективного результата.
2. Методы воздействия на конкретное заболевание и структуру организма в целом устраняют почву для любого вида нарушений.
3. В процессе оздоровления не требуется прибегать к использованию медикаментов или хирургическому вмешательству.
4. Все системы организма начинают выполнять природные функции, включается репарация и регенерация органов.
5. В процессе лечения не требуется прибегать к особой подготовке пациента.
6. Корпоративное оздоровление для руководителей и сотрудников компании. Внутренняя оптимизация энергии увеличивает развитие и капитализацию бизнеса.
7. Семейное оздоровление выводит взаимоотношения на новый уровень, устраняя конфликты, повышая ощущение счастья.

ВАШЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В СПИСКЕ НАШЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ

ТРАДИЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ • ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ • ЦИГУН • ЮМЕЙХО-ТЕРАПИЯ
ЛЕЧЕНИЕ ПО МЕТОДУ С. Н. ШАПОШНИКОВА

Центр восточной медицины «Аксиома»
г. Томск, ул. Карла Маркса, 36, тел.: +7 (3822) 25-28-28, +7 (3822) 51-08-29



Партнер съемки: Центр опережающей профессиональной подготовки сорр70.ru

Юристу доводится решать разнообразные задачи и справляться с новыми и новыми вызовами. Какие из них актуальны сегодня, как юрист может сэкономить деньги клиента? Поговорили о профессиональных и жизненных принципах с Денисом Елисеевым, управляющим партнером юридического агентства «Lextime», более 10 лет успешно работающего в Томске.

Текст: Мария Симонова. Фото: Алексей Почеревный

«В нашей профессии не заскучаешь!»

— Денис, выбор профессии очень важен, ведь он может стать судьбоносным. Как вы стали юристом?

— Никто в моей семье с этой профессией не связан. В школе я понимал, что мне ближе гуманитарное направление. В итоге сделал вывод, что интереснее всего для меня юриспруденция и психология. Но последняя в начале 2000-х казалась бесперспективной с финансовой точки зрения. Так и пришел на юридический. Сначала меня больше привлекала не частная практика, а работа в правоохранительных органах — прокуратуре, следственном комитете... А потом все поменялось.

— Откуда такой интерес к правоохранительным органам? Может, вы увлекались детективами?

— Да, в те годы было много популярных русских сериалов в духе «Улиц разбитых фонарей», «Тайн следствия» и других. Хотелось, наверное, походить на их героев. Но сказалась и личная история, связанная с семейными трагедиями, — моих дедушек в разные годы убили. И у меня всегда было ощущение, что важен принцип неотвратимости ответственности. Уже во время учебы и прохождения практики я понял, что уголовное право — это не мое.

С 4-го курса начал совмещать учебу с работой при Администрации города Томска, где создавал ресурсный Центр поддержки малого и среднего бизнеса и НКО. Там я вел прием по юридической тематике, получая прикладные навыки и знания. Наша система образования очень теоретизирована, практических вещей в ней мало. Если ты выходишь на работу только по

завершении 5-го курса, то будешь «нулевым» специалистом. Уже к окончанию 5-го курса я заключил трудовой договор с одной из крупнейших управляющих компаний — «Жилсервис», и в качестве юрисконсульта проработал около 5 лет. Там, по сути, я начал расти и состоялся как специалист. А потом настал момент, когда я понял — у меня больше амбиций, чем нужно для того, чтобы обслуживать узкий сектор, связанный с ЖКХ.

— Чем вы занимались в управляющей компании?

— Отвечал за многие направления — и хозяйственная часть, и обслуживание интересов самого юрлица. В то же время, многие практические задачи я на такой работе решать не мог. Мне захотелось большего масштаба. В апреле 2013 зарегистрировал ИП, мы вместе с сокурсником сняли помещение, в котором расположилось юридическое агентство «Бастион». Через полтора года мы заметно выросли: у меня появился опыт судебной практики по широкому кругу вопросов, и клиентская база постоянно росла. Вскоре совмещать два направления работы стало невозможно, тогда я расстался с УК и решил полностью погрузиться в развитие и преобразование своей компании.

— Чем новый проект отличался от прежнего?

— В первом мы работали с коллегой, во втором — главным был я один. Но, естественно, я понимал, что своими силами не справлюсь, поэтому перешел к своеобразному рекрутингу.

Брал молодых, амбициозных, талантливых, с горящими глазами студентов и сам их воспитывал. Тем более, что параллельно я преподавал на юрфаке сельхозинститута. Сейчас в моей компании работают два бывших студента, еще две девушки пришли из моей родной Юридической клиники Российского государственного университета правосудия. Теперь каждый из них в нашей команде специализируется в своей сфере.

ЮРИДИЧЕСКИЙ ЧАТ-БОТ И ДРУГИЕ ИДЕИ

— **В итоге, какими направлениями юриспруденции вы сейчас занимаетесь?**

— Постепенно я попробовал в юриспруденции все. В нашей команде 4 юриста и 4 партнера. Последних мы привлекаем к работе для решения задач их узкого профиля. По существу, все направления деятельности компании сегодня можно разделить на 3 сектора. Первый связан с защитой интересов бизнеса, второй — с оказанием услуг населению, а третий — с оказанием околоюридических услуг.

— **Что входит в это понятие?**

— Это те ниши, которые может замкнуть на себе юрист, объединившись со сторонним специалистом. Например, мы занимаемся изготовлением паспортов фасадов. Обратились к этому направлению, когда начали анализировать клиентские запросы и увидели, что у бизнеса есть подобные задачи. Еще один момент — у нас хороший партнер по IT-направлению, поэтому мы оказываем юридические электронные сервисные услуги. Существуют программные продукты, к которым мы предоставляем доступ управляющим компаниям, ТСЖ, ритейлерам. Здесь стоит отметить возможность формирования реестра собственников и программу по электронному проведению общего собрания собственников. Сейчас мы с сокурсником, коллегой, успешным блогером из Казахстана, собираемся приступить к реализации идеи, которая благополучно протестирована в его стране — чат-бот для простых юридических запросов.

— **Вы вообще активно развиваете сайт, он важен для вашей компании?**

— Да, хотя считаю, юридический бизнес как был, так и остается достаточно консервативным. Больше половины клиентов приходит к нам благодаря «сарафанному радио». Но продвижение тоже необходимо. На сайте мы даем информацию, связанную с практикой, — расписываем наши кейсы, победы.

— **Давайте и для наших читателей приведем несколько интересных примеров из вашей практики...**

— Начну с такого направления, как антикризисный менеджмент. Если мы сотрудничаем с клиентом, то всегда стремимся провести оценку рентабельности экономики, работу по минимизации его налогов, расходов и прочего. К примеру, в Томске есть завод, который располагается на огромном участке земли. Арендная плата начислялась из расчета кадастровой стоимо-

сти в 88 млн рублей. Клиент обратился к нам с запросом, как уменьшить кадастровую стоимость. За год мы снизили ее с 88 до 20 млн! Однако на этом не остановились: изменили виды разрешенного использования земельного участка, после чего повторно пересмотрели кадастровую стоимость и снизили ее до 13 млн, что помогло клиенту сэкономить огромные средства.

Буквально недавно у нас успешно закончился крупный спор о банкротстве, связанный с рассмотрением Арбитражным судом Красноярского края заявления налоговой службы о привлечении к субсидиарной ответственности контролирующих должника лиц на сумму 800 000 млн руб. Стоит отметить, что на сегодняшний день это исключение из правил, когда суд встает на сторону ответчиков в спорах о субсидиарной ответственности, если на другой стороне стоит государство.

Нельзя обойти стороной и такой момент, как наличие в нашем портфолио высшего достижения для юриста — это два случая отмены в Верховном Суде РФ нижестоящих судебных актов (одно дело связано с возмещением ущерба от ДТП, а второе — с взысканием задолженности по расписке).

— **Сегодня в России опять непростой период, какие задачи он уже поставил перед юристами?**

— Сейчас мы решаем интересную задачу, связанную с резким падением курса рубля, приостановлением поставок многих категорий товаров из-за рубежа. Уже официально признано, что инфляция составит 20%. Те сектора экономики, которые работали с иностранными компаниями, переживают не лучшие времена. У нас есть в списке клиентов официальные дилеры компании Harley-Davidson, которые занимаются продажей мотоциклов. И наш клиент столкнулся с тем, что многие заказы, предзаказы были сделаны еще в декабре 2021—январе 2022, а техника пришла сейчас, по совсем другой цене. По контрактам, заключенным с потребителем, цена стоит ниже. Клиент понес двойную финансовую нагрузку, наша задача строго в рамках закона предложить потребителю произвести соответствующую доплату, либо расторгнуть договор. Клиенты ставят перед нами много интересных задач, что не позволяет «заскучать» в профессии.

ВАЖНЫ ВСЕ КЛИЕНТЫ

— **Какие у вас ключевые профессиональные принципы?**

— Мы сформулировали для себя 7 принципов.

1. Первый — честность, порядочность. Это вообще залог отношений, он действует двусторонне. К примеру, когда человек приходит к психологу, он должен раскрыться, рассказать все, как есть. То же самое и с юристом. Не нужно ничего утаивать, в противном случае это может привести к неблагоприятным для клиента последствиям.

2. У нас достаточно гибкие условия ценообразования. Мы можем выстроить свою работу с клиентами по-разному. Первое — плата вносится сразу, при заключении договора. Второй вариант — сделанная оплата, зависящая от количества походов в

НА РЫНКЕ ЮРИДИЧЕСКИХ УСЛУГ С 2013 ГОДА.
КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ — ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ НАШЕЙ РАБОТЫ



- СУДЕБНОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО
- ЮРИДИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ БИЗНЕСА
- БАНКРОТСТВО
- СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛОК С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
- ЗАЩИТА ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
- СЕМЕЙНЫЕ И НАСЛЕДСТВЕННЫЕ СПОРЫ
- КОРПОРАТИВНАЯ ПРАКТИКА
- СТРАХОВЫЕ СПОРЫ
- ЗЕМЕЛЬНЫЕ СПОРЫ
- ТРУДОВЫЕ СПОРЫ



ЮРИДИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

ул. Обруб, 10 а, офис 24-25
тел.: 8-913-815-65-54, 50-45-25

LEXTIME-TOMSK.RU

суд и прочего. Третий — сумма зависит от конечного результата. Есть оплата за работу, а в договоре прописано дополнительное вознаграждение, если мы достигнем желанного результата.

3. Мы никогда не говорим, на сколько процентов вероятна победа, поскольку мы — не человек в мантии, который принимает решение. Но можем гарантировать, что сделаем все ради выигрыша. Уточню, что «работа ради работы» — не наш подход, за заведомо проигрышное дело мы не беремся.

4. Долгосрочное партнерство с клиентом. Коллеги советуют заключать с компаниями абонентское соглашение. Но я не думаю, что стоит так навязываться. Если клиент видит результаты и его устроило наше сотрудничество, он либо сам предложит заключить контракт, либо будет дальше обращаться с разными задачами.

5. Для нас нет важных и незначительных клиентов, на какую сумму ни был бы контракт. Логично, что чем меньше проблема, тем локальнее затраты. К более глобальной задаче будут подключаться несколько специалистов.

6. Принципиально избегаем конфликта интересов.

7. И последний принцип — прозрачность цены. В наших договорах нет скрытых пунктов.

Мы никогда не говорим, на сколько процентов вероятна ПОБЕДА, поскольку мы — не человек в мантии, который принимает решение. Но можем ГАРАНТИРОВАТЬ, что СДЕЛАЕМ ВСЕ ради выигрыша.

— **Такие «уточнения» играют большую роль?**

— Да, к примеру, мы заметили, что в интернете много рекламных предложений по банкротству. Они используют неподходящие методы — пишут, что гарантируют полное списание долгов, а если этого не случится, обещают вернуть деньги. Это приманка, которая хорошо действует психологически. Часто к нам обращаются люди, которые сначала поверили рекламе, пришли на такую недобросовестную площадку, а потом обнаружили, что дело не продвигается, а юристы разводят руками. Второе направление нелегитимной конкурентной борьбы — демпинг цен.

— **В этих случаях берут объемами?**

— Нет, люди просто не выполняют обязательств, которые декларируют. Часто в итоге их клиенты становятся нашими, и платят за услуги по банкротству дважды.

ГЛАВНОЕ — НЕ КАК ЮРИСТ ВЫГЛЯДИТ, А НАСКОЛЬКО ЕМУ КОМФОРТНО

— **Чем увлекаетесь кроме работы?**

— В школе занимался балльными танцами и футболом. С годами футбол восторжествовал. Играл сам, болел за «Томь», теперь хожу на стадион со своими дочками, такая у нас пре-

емственность. Сейчас играю в футбол, бываю в тренажерном зале — это хороший вариант для поддержания мозга в тонусе. Сегодня времени на художественную литературу мало, но все равно выкраиваю время на книги, связанные с личностным развитием и бизнесом. Еще люблю смотреть фильмы, интересные сериалы. Люблю путешествовать, но с учетом последних событий это стало сложнее. В марте собирался в теплый солнечный Египет, а в итоге поехал в холодный солнечный Шерегеш.

— **Поделитесь, что из недавно прочитанного впечатлило?**

— Последнее, что прочитал — «Думай медленно... решай быстро» Нобелевского лауреата Д. Канемана. Он с помощью математических приемов объясняет алгоритмы нашего мыслительного процесса. Первое решение может быть более верным, чем принятое после определения всех плюсов и минусов.

— **А какие сериалы нравятся юристам?**

— «Карточный домик». Сейчас с удовольствием смотрю «Наследников». Нравятся сериалы, связанные с нашей

профессиональной сферой — «Форс-мажоры», «Юристы Бостона».

— **Насколько уделяете внимание своему визуальному образу, он важен для юриста?**

— Это для меня интересный вопрос. Один из наших преподавателей считал, что главное не то, как юрист выглядит, а насколько ему комфортно. Ты можешь надеть костюм и галстук, но если неестественно себя в этом чувствуешь, то твоя эффективность снизится. Мне нравится как классический, так и спортивный стиль. Если сегодня у меня будут процессы или переговоры, то безусловно я буду в костюме с галстуком, если же нет — то могу поводить себе прийти на работу в спортивных штанах и худи. Если говорить о компании, то у нас нет жесткого дресс-кода. Единственное, не стоит летом даже в жару ходить в суд в шортах. Это неуважение к самому процессу, к его символизму — судья, по традиции, сидит в мантии. А прийти в джинсах и рубашке с коротким рукавом можно, почему бы и нет. Главное — чувствовать себя комфортно.

**ул. Обруб, 10 а, офис 24-25,
тел.: 8-913-815-65-54, 50-45-25,
lextime-tomsk.ru**

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

О том, как подойти к делу с умом и без лишних нервов, мы поговорили с руководителем «Агентства экспертов по банкротству» Олессей Евгеньевной Разумовой.

ГЛАВНОЕ — НЕ БОЯТЬСЯ

Многие граждане, обращающиеся к нам за консультацией, испытывают чувство страха: бояться быть непонятыми родственниками, бояться публичности, что об их финансовой несостоятельности узнают друзья или коллеги. Но в статусе банкрота нет ничего страшного, эта процедура абсолютно законна и действует в рамках главы X («Банкротство физических лиц») Федерального закона № 127-ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)», вступившей в силу 1 октября 2015 г. Мы объясняем нашим клиентам, как проходит процедура, какие она дает возможности, какими могут быть плюсы и минусы для данного конкретного должника. И тогда людям становится гораздо легче и спокойнее. Главное — справиться с паникой.

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Прийти к нам можно на любом этапе — это важно! Обычно закредитованность у доверителей достаточно активная, очень редко встретишь клиента с 1—2 кредиторами. Часто это связано с тем, что люди сами затягивают с обращением к специалистам до последнего



Макияж и укладка: Евгений Огородник, тел. 8 922 440-24-12
 Одежда: ELIS, ТРЦ «Изумрудный город», 3 этаж
 Локация: Мебельный салон SMART, smartmebel.info

С чистого листа

Вопреки расхожему мнению банкротство — не равно разорение. Наоборот, это именно тот инструмент финансового оздоровления, который поможет выбраться из долговой ямы и начать жизнь с чистого листа. Но есть в этой процедуре свои нюансы...

— пока их не начинают терроризировать коллекторы, судебные приставы. Пока они не начинают получать повестки из суда, и не арестовывается их имущество, банковские счета, заработные платы, пенсии и пособия. Многие почему-то думают, что если их долг переходит к приставам, то банкротиться уже нельзя. Но на самом деле оформить банкротство никогда не поздно. Кстати, по прошествии 5-летнего периода, в течение которого человек находится в статусе банкрота, он вновь может подать на банкротство.

ДРУЖИТЬ С ПОЧТАЛЬОНОМ

В нашей практике, особенно с физлицами, мы делаем акцент на взаимодействии с «Почтой России» и Службой судебных приставов. С ними нужно работать четко — дело в том, что законом предполагается 7-дневный срок хранения судебного письма в почтовом отделении, если за это время вы не получили извещение (а его могут принести вечером на 7-ой день) и не забрали письмо, доказать суду, что это произошло не по вашей вине, невозможно. И есть много других нюансов, на которые мы стараемся в первую очередь обращать внимание доверителей, что в дальнейшем значительно облегчает процесс.

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

Факт банкротства фиксируется на сайте Единого федерального реестра сведений о банкротстве (ЕФРСБ) — чтобы получить информацию, достаточно ввести интересующие ФИО и указать регион. Также ее можно получить на сайтах арбитражных судов, они есть во всех регионах России. Я рекомендую гражданам обязательно проверять такую информацию, если планируется покупка автомобиля,

недвижимости, земельного участка, доли. А сделки лучше проводить через нотариуса — это дороже, но зато он все проверит.

ЧЕСТНЫЙ ПОДХОД

Наше взаимодействие с каждым доверителем должно быть взаимно комфортным. Поэтому я советую тому, кто приходит впервые, посетить консультации (они бесплатные) еще в паре подобных организаций, сравнить и выбрать ту, где ему уютнее. Потому что впереди нас ждет долгая совместная работа — от полу-года до года — нужно хорошо понимать друг друга. Нужно уметь проговорить с человеком, например, такой момент, что в течение 6 месяцев его банковские счета будут заблокированы — снимать и выдавать его зарплату будет финансовый управляющий. Кого-то пугает «реализация имущества» (одна из процедур банкротства, наряду с «реструктуризацией задолженности»). Но мы объясняем: без крыши над головой вас не оставят, по закону единственное жилье или доля в нем неприкосновенны. Мы с коллегами искренне вовлечены в дело каждого, наша забота — в том числе и эмоциональное спокойствие клиента. Люди это чувствуют и очень доверяют.

ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ

Если раньше к нам обращались люди с давнишней просрочкой по долгам, то сегодня чаще приходит категория граждан, которая прогнозирует падение своего дохода в ближайшее время и хочет подготовиться к тому, что может ожидать. Это самые классные клиенты — там гарантированно будет меньше ошибок и нервов. Все происходящее вокруг закаляет нас, люди становятся более осознанными. Иногда человек попадает в «колесо» из кредитов при хорошем,

Сотрудники агентства имеют профильное юридическое образование и солидный стаж работы в сфере банкротства физических и юридических лиц. Поддержку доверителям оказывают как очно, так и дистанционно — по телефону или онлайн. Руководитель Олеся Разумова, экономист по образованию, восемь лет работала в отделе кредитования томского банка. Доскональное знание банковской деятельности вкупе с дипломом юриста помогают ей добиваться стабильно положительных результатов для своих клиентов.

высоком доходе, и не понимает, зачем вообще он его крутит — и надо, чтобы кто-то со стороны подсказал, остановил, заставил задуматься.

ОБЪЯВЯТ ЛИ МОРАТОРИЙ НА БАНКРОТСТВО ФИЗЛИЦ?

Думаю, здесь не должно быть изменений. Нужно понимать, что пока обсуждаемая инициатива правительства касается лишь ряда организаций (юрлиц). Ведь если начать всех банкротить, исчезнут рабочие места и положение физлиц только усугубится. Если же люди будут обеспечены рабочими местами, они сами будут сдержаннее в плане подачи заявлений на банкротство. Кстати, когда мы говорим про организацию, надо помнить, что директор — это тоже физлицо, и он тоже может иметь и потребительские кредиты, и ипотеку. Все взаимосвязано. Еще один важный момент: руководителя, директора или главного бухгалтера компании могут обвинить в ее преднамеренном банкротстве. И тогда долги перейдут на них как на физлиц, но обанкротить их будет нельзя в силу законодательного запрета. Поэтому организациям надо быть прагматичными, продумывать, анализировать свои шаги.

Мы с коллегами **ИСКРЕННО** вовлечены в дело каждого, наша забота — в том числе и эмоциональное **СПОКОЙСТВИЕ** клиента.

пер. Карповский, 13, оф.9 (3-й этаж), тел. 8 (3822) 33-22-66, 332266.ru

ПРОФЕССИЯ МЕСЯЦА



Макияж и укладка: Наталья Арнянгина, тел. 8-923-436-79-10;
Одежда: ELIS (ТРЦ «Изумрудный город», 3 этаж)

Ипотечный Брокер

ЮЛИЯ ФРОЛОВА

В ПРОФЕССИИ — С 2011 ГОДА

— Как пришли в профессию?

— С детства меня увлекали точные науки — это и определило дальнейшее направление моего развития. Работать с ипотекой начала в 2007 году, когда еще на этапе сдачи госэкзаменов в ТГАСУ (экономический факультет) меня приняли в «ТрансКредитБанк» (с 2013 г. вошел в состав ВТБ24). Там я утвердилась в правильности выбора профессии. Работа захватывала, увлекала, нравилась буквально всем. С теплотой вспоминаю то время. Оно сформировало меня как специалиста, позволило на практике понять, что ипотека — это отличный финансовый инструмент, которым можно и нужно уметь пользоваться!

Окончательно тема ипотеки поглотила меня после первого декретного отпуска в 2011 году. Работа в должности ипотечного специалиста в агентстве недвижимости «Центр» показала, что нужно знать условия ипотечных продуктов уже не одного, а всех банков. Еще интереснее было обучаться в банках, находиться в потоке постоянно меняющихся ставок, страховых продуктов, госпрограмм. В дальнейшем я начала совмещать работу ипотечного брокера и риэлтерскую деятельность — это удобно для клиента, когда один специалист может решить ряд вопросов.

— Дальше решили развиваться самостоятельно?

— В 2018 году я все же решилась открыть собственное агентство недвижимости «Атмосфера». Это был непростой шаг, ведь до этого мне не приходилось брать ответственность за коллектив. Годы спустя понимаю, что тогда все сделала правильно. Сегодня я сертифицирована как ипотечный брокер во всех банках, получила юридическое образование в сфере недвижимости. Стараюсь много обучаться и развиваться, потому что в нашей сфере происходят постоянные обновления. За время работы получила более 1 000 одобрений на максимально выгодных условиях по ипотечным заявкам клиентов, да и объектов недвижимости подобрано не меньше.

— Какие задачи помогаете решить клиентам?

— Все начинается с консультации, разбора ситуации, формирования доверительных отношений. Моя задача — получить одобрение по ипотечному кредиту на самых выгодных для клиента условиях, сэкономить его время на изучение условий банков и их посещение. Я работаю со всеми, в том числе с теми, кому банк уже не одобрил ипотеку. Стараюсь освещать все аспекты на пути клиента к собственности (одобрение ипотеки, подбор страховых компаний, подбор объекта недвижимости, юридическое сопровождение, консультации по налогообложению).

— Ваши профессиональные принципы?

— Профессионализм, работа исключительно в интересах клиента, абсолютный порядок в делах. Важно показать людям, что я полностью вовлечена в их проблемы, что заинтересована в благополучном решении всех задач. Когда клиенты возвращаются — это главный показатель моего успеха как специалиста.

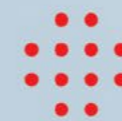
ул. Герцена, 13/1, оф. 304,
тел. +7-952-151-82-35, frolova_ipoteka

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ВСЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



[multiclinic](#)



Multi Clinic

International Medical Center

ул. Сибирская, 9/1, 3 этаж;

ул. Белинского, 20 а

+7 (3822) 901-941

MULTICLINIC.RU

ДНК-ТЕСТ
ТРАВМАТОЛОГИЯ
АНАЛИЗЫ
ОПЕРАЦИИ
СПИРОГРАФИЯ
ПУЛЬМОНОЛОГИЯ
КАРДИОЛОГИЯ
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
ПРОКТОЛОГИЯ
УРОЛОГИЯ
ГИНЕКОЛОГИЯ
НЕВРОЛОГИЯ
ХИРУРГИЯ
ФГДС
ЛОУР ЭКГ
УЗИ
ОПЕРАЦИИ
ОНКОЛОГИЯ
ТЕРАПИЯ
АНАЛИЗЫ COVID
КОЛОНОСКОПИЯ
ПРОКТОЛОГИЯ
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
УРОЛОГИЯ
ГИНЕКОЛОГИЯ
КОЛОНОСКОПИЯ
РЕПРОДУКТОЛОГИЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ
ФЛЕБОЛОГИЯ
РЕВМАТОЛОГИЯ
АНАЛИЗЫ COVID

ВЫБОР РЕДАКЦИИ

Уже 15 лет журнал «Дорогое удовольствие» в Томске знакомит своих читателей с трендами, новыми именами и компаниями. За это время сотрудники редакции сами неоднократно тестили те товары и услуги, о которых рассказывали. Так что потребительского опыта каждому из нас не занимать! Так и родился этот проект — в нем, кроме актуальной информации от компании, читатель найдет честный отзыв о ее продуктах от сотрудника «Дорогого».



Берет,
1 490 руб.

Куртка,
12 990 руб.

Футболка,
2 290 руб.

Юбка,
5 790 руб.

Джинсы, 6 390 руб.

Юбка,
3 590 руб.

Любовь к стильным переменам

Trends Brands — один из самых известных модных брендов в нашей стране, популярность которого доказывает: сегодня мы можем по-настоящему гордиться российской модой. Дизайнеры, которые сотрудничают с Trends Brands, прекрасно улавливают запросы современной женщины. Недаром одежда, которая полностью разрабатывается и производится в России, очень популярна сегодня и среди звезд и модных блогеров.



**ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ,
ПРОДАКШН-РЕДАКТОР**

Для меня всегда было важно выражать себя в одежде, поэтому такие магазины как «Trends Brands» мне подходят идеально. Здесь представлена одежда, которая позволяет мне миксовать разные стили и направления, при этом оставаясь индивидуальной и имея возможность экспериментировать.

Ценно, что здесь представлена одежда от российских дизайнеров, круто, что на нашем рынке сейчас есть такие предложения, которые по стилю, качеству, оригинальности не уступают европейским брендам. Мне нравится, что я могу подобрать здесь полную капсулу — это удобно. Для меня это важно, потому что я сразу понимаю, с чем буду комбинировать тот или иной элемент моего гардероба. А если не могу справиться сама, то прекрасные консультанты всегда готовы что-то порекомендовать — профессионально, ненавязчиво и легко.

TRENDS
— for FRIENDS —
BRANDS

пр. Комсомольский, 13 б,
ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж),
тел. +7 (952) 158-01-11
trendsbrands_tsk
trends_brands



ARKADIA — победитель конкурса «100 лучших товаров России-2002» и Национальной премии «Моя косметика-2013» в номинации «Альянс красоты и науки» за крем «UpGrade 40+».

Красивая стабильность

Этой весной российский косметологический рынок, кажется, переживает свою самую значительную трансформацию. Скоростигший уход западных брендов с витрин, разумеется, заставляет конечного потребителя озираться в поиске достойных отечественных альтернатив. А они у нас, несомненно, есть!

Мы встретились с официальным представителем российского бренда ARKADIA в Томске, бьюти-тренером Натальей Мироновой, чтобы узнать, каких перемен нам ждать от марки на фоне турбулентных событий, и главное — не исчезнут ли из продажи любимейшие нам «кремушки» на ламеллярных эмульсиях из серии домашнего

ухода (спойлер: не только не исчезнут, но еще и качественно обновятся!).

— **Наталья, давайте напомним, как появился бренд ARKADIA и в чем его особенность?**

— Лаборатория косметики «Ар-кадия» основана в 2000 году в Санкт-Петербурге. Она объединяется в себе научную лабораторию и собственное

производство, на базе которых осуществляется полный производственный цикл — от идеи и разработки концепции до выпуска и реализации готового продукта. Изначально марка создавалась, исходя из особых потребностей чувствительной кожи и желания справиться с кожными проявлениями атопического дерматита. Уникальность рецептур ARKADIA заключается в сочетании оптимальной концентрации активных компонентов и ламеллярных эмульсий — эксклюзивной безводной основы, позволяющей использовать активные вещества в нативном состоянии и доставлять их в глубокие слои кожи для эффективного воздействия. Проще говоря, ваша кожа получает именно то количество активных веществ, которое точно работает, а параллельно восстанавливаются и ее барьерные функции.

— **Как вы стали представителем бренда в нашем городе, почему выбрали именно ARKADIA? Для этого нужно проходить обучение?**

— Я специально искала косметику на ламеллярных эмульсиях, научную лабораторию, которая использует инновационные биологически активные компоненты. Спектр их настолько широк, что ARKADIA органично вписывается в любую из категорий: нанокосметика, корнеокосметика, пептидная, экокосметика. Для меня не все равно, что продавать своим клиентам — среди них как частные лица, так и косметологи, которые работают с профессиональной линейкой. Мне понятно, что без обучения продавать продукт невозможно. Я проводник от производителя к косметологу. Соответственно, должна знать больше — не в плане практики, а в плане действия и совместимости и составов, и протоколов. Потому что составы косметики действительно рабочие, активные, не зная этой специфики, можно навредить. И в договоре с косметологом я



МАРИЯ НОВИКОВА,
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

С косметикой ARKADIA моя кожа познакомилась около года назад. Точнее, сначала состоялось знакомство с Натальей. Мне сразу понравился ее очень пытливым подход: «Что используешь в домашнем уходе? Как умываешься? Как наносишь? Какие «жалобы» у кожи?..» — практически как на приеме у доктора! Честно скажу, после западной косметологии к российскому бренду относилась скорее скептически. Но только сначала. Моими первыми полноразмерными средствами стали «Крем-скраб для всех типов кожи» и «Молочко-маска с фруктовыми кислотами» — хотелось немного выровнять тон лица. Наталья подробно проинструктировала, как правильно применять эти продукты, с чем их можно и нельзя комбинировать. А также подарила много пробников, чтобы у меня была возможность потестировать и понять, что еще может понравиться. Так на моем косметическом столике появился уход из линейки «UpGrade», крем-гель с ретинолом «RetiMix», SPF и крем после загара «Пленер», молочко для снятия макияжа «Prime», а также обожаемые маски «Ivory» и «Антистресс». Здорово, что лаборатория бренда не останавливается на достигнутом и постоянно разрабатывает что-то новенькое. Из последних моих любимок — эмульсия «Oily Home balancer» и новая сыворотка «C active». Теперь с ARKADIA мы дружим очень крепко — мне нравятся и составы, и текстуры (их легко подбирать под тип кожи), и то, как в целом теперь выглядит лицо, и тот факт, что стоимость средств не бьет по кошельку. Представить сегодня свой ежедневный домашний уход без них мне сложно.

прописываю, что специалист должен предоставить документ о профильном образовании, без него профлинейку я никому не продам.

— **Как бренд реагирует на последние изменения на рынке? Есть ли, например, риск сокращения ассортимента марки из-за ограничений в сырье или резкого роста цен на продукцию?**

— Опасений, что ARKADIA вдруг пропадет с рынка, нет. Напротив, в апреле выйдут новинки домашней серии — мы трансформировали любимые многими базовые кремы, сделали их более удобными и уни-



Уникальность рецептур ARKADIA заключается в сочетании оптимальной концентрации активных компонентов и ЛАМЕЛЛЯРНЫХ эмульсий

версальными, теперь один и тот же крем можно будет использовать и как дневной, и как ночной уход. В профессиональной линейке новинки тоже обязательно последуют. В своем производстве ARKADIA использует высококачественное сырье из Европы и Азии, в том числе дорогостоящие пептиды. Но поставщики подтвердили свою готовность к дальнейшему сотрудничеству, так что никакого сокращения ассортимента не будет. Рост цен ожидается, но не в два-три раза, как это произошло с европейскими профессиональными марками. Мы прогнозируем повышение цен примерно в 5—20%. Вообще бренд стремится к тому, чтобы минимизировать «потери» конечного потребителя, поэтому в основном оптимизация затрат происходит за счет внутренних процессов. Еще одна неприятность — возможная задержка поставок, так как меняются логистические цепочки и цены у перевозчиков тоже растут. Но, повторюсь, в целом картина вполне оптимистичная.

— **То есть, самое время пересмотреть свой «косметический гардероб» в пользу российского производителя! Где и как можно познакомиться с продукцией в Томске?**

— Я буду очень рада видеть всех в своем офисе, он удобно расположен в центре города. Кроме этого меня часто можно увидеть на мастер-классах, где я не только знаколю с продукцией ARKADIA, но и даю девушкам практические советы по правильному уходу и нанесению средств, самомассажу и гимнастике лица. Об этом я также активно рассказываю в своем аккаунте ВКонтакте и всегда могу вас проконсультировать и сделать разбор составов вашей косметики онлайн.



Записаться на индивидуальную консультацию:
тел. +7 913 808-70-39 или
natalyamironova73 mirnat
пр. Ленина, 80/1, 4 этаж, arkadia.spb.ru



Макияж и укладка: Студия Рубе, alexandrarube.ru

После битвы

Даже после выздоровления от COVID-19 многие отмечают у себя сохранение таких явлений, как выпадение волос, с трудом поддающееся лечению, или тромбоз, вызывающий очень серьезные осложнения. Жалобы встречаются настолько часто, что постковидный синдром даже внесли в Международную классификацию болезней под названием PASC (post-acute sequelae of COVID-19).

О том, с какими последствиями могут столкнуться переболевшие ковидом, почему после перенесенного заболевания не стоит игнорировать тревожные симптомы, разговариваем с Ольгой Абакумовой, собственником сети фитнес-клубов «ФРИСТАЙЛ СИТИ», врачом-эндокринологом.

— **Ольга, что нужно знать о постковидном синдроме людям, которые излечились от ковида? Его появление зависит от течения заболевания? Кто входит в группу риска?**

— На данный момент сложно говорить о том, что у пациентов той или иной группы — например, возрастной или перенесших болезнь в легкой или тяжелой форме — однозначно будут те или иные последствия. Наиболее частыми из них считаются нарушения работы ЦНС, снижение памяти, когнитивных способностей, качества сна, развитие астенического синдрома (хроническая усталость, недомогание, упадок сил, неспособность справиться с привычными физическими нагрузками). Речь идет и о нарушении работы сердца, печени, эндокринной и половой систем. Ставшие характерным признаком ковида потеря и/или изменения обоняния и вкуса у многих сохраняются достаточно долго или не проходят совсем. Большинство симптомов напоминают те, что были у пациентов в острой фазе болезни.

Важно понимать: с осложнениями может столкнуться абсолютно каждый. К тому же нельзя сбрасывать со счетов последствия лечения. В некоторых ситуациях назначаются препараты глюкокортикоидов. Например, дексаметазон может приводить к увеличению глюкозы в крови, к развитию сахарного диабета, либо усугублению течения этой болезни. Поэтому в любом случае нужно быть внимательными к своему здоровью — и после выздоровления тоже.

— **Как помочь пациентам с постковидным синдромом?**

— Первое, что должен сделать человек, который замечает ухудшение

здоровья после благополучного выздоровления, — обратиться к врачу. Специалист порекомендует провести обязательный ряд анализов, в том числе биохимический и общий анализ крови, липидограмму, коагулограмму, общий анализ мочи. Это поможет врачу определить, какие именно последствия наиболее значимо отразились на состоянии здоровья пациентов, на что нужно обращать внимание в первую очередь. После этого назначается ряд препаратов, которые облегчают состояние при постковидном синдроме. Важно, чтобы пациент поделился с доктором подробным рассказом о времени начала болезни, о том, как она протекала, о том, что именно его тревожит в данный момент. Не сидите дома, не думайте, что это когда-нибудь пройдет само. Постковид может затянуться на 6 и более месяцев. Зачем страдать? Приходите, будем лечиться.

— **Еще один вопрос, который волнует многих: спорт затрудняет или ускоряет реабилитацию после ковида?**

— Спортом, как таковым, занимается очень мало людей. В случае с большинством речь идет о возобновлении привычной физической активности, или занятиях фитнесом. Безусловно, ходьба доступна каждому из нас, так как количество шагов всегда можно регулировать



самостоятельно, исходя из собственного самочувствия. Что же касается занятия в тренажерном зале для человека, у которого совершенно нет сил из-за поражения ковидным синдромом, не думаю, что это хорошая идея. В этом случае можно рекомендовать занятия йогой, медитативные практики. А вот после того, как доктор подправит состояние здоровья человека, однозначно стоит идти в зал и там уже с тренером решать вопрос о сложности тренировок, о постепенном наращивании оборотов. Никогда не стойте на месте.



НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР,
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Помимо хорошей физической формы спорт дает мне энергию, настроение, удовольствие. Во «Фристайл» к Тане Бурдовой записалась случайно, просто попросила администратора на ресепшене дать мне хорошего тренера. © И вот уже несколько месяцев мои тренировки — одно сплошное удовольствие. Ну и немного насилия, конечно. © Тане потрясающе удается сочетать в работе со своими подопечными адекватные физические нагрузки и приятное общение, строгость и деликатность, умение заряжать на успех и видеть границы ваших возможностей. Не устаю поражаться, сколько в ее арсенале разных упражнений и методик, которые она виртуозно использует в зависимости от поставленных задач. Причем меня восхищает, как она работает не только с такими замотивированными, как я, но и с подростками, например, к которым абсолютно точно нужен особый подход. И Тане всегда удается его найти. Атмосфера клуба, высокие профессиональные качества моего тренера и моя искренняя вовлеченность в процесс уже дают хорошие результаты, но главные достижения, конечно, впереди.



Фристайл Сити
фитнес-клуб

Сеть фитнес-клубов «Фристайл Сити»,
ул. Красноармейская, пр. Мира, 42 а,
тел. +7(3822)609-629, freestyle-tomsk.ru,
club14421677
Ольга Абакумова, тел. +7-909-538-14-35,
dr.abakumova_olga

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Гигиена — друг пациента

Уже более 15 лет главная ценность стоматологической клиники «Здрава» — ее пациенты. «У наших сотрудников всегда складываются с ними дружеские отношения, — говорит врач стоматолог-терапевт, стоматолог-ортопед Дарья Зейнатулина. — К каждому пациенту у нас индивидуальный подход. Думаю, за счет этого у нас особенно трепетное отношение к работе».



Макияж и укладка: Наталья Ариянгина,
WA: 8 923 436-79-10

— **О чем обязательно говорить пациенту на приеме?**

— Пожалуй, о том, что залог здоровья зубов и десен — это грамотная профилактика, предупреждающая их заболевания. Каждый раз на приеме мы стараемся донести до всех наших пациентов, что самое главное в профилактике — гигиена зубов. Очень многие болезни полости рта — именно от ее несоблюдения. Уход за зубами — лучшее, что может сделать пациент для собственного стоматологического здоровья. Далеко не от всех загрязнений можно избавиться в домашних условиях. Поэтому примерно раз в полгода необходимо пройти процедуру гигиены полости рта у стоматолога. Он поможет удалить те зубные отложения, которые не видны невооруженным глазом, но при этом опасны.

— **Откуда берется кариес?**

— В полости рта существует своя микрофлора, в которой обосновались разные микроорганизмы, в том числе вызывающие заболевания зубов. Процесс их жизнедеятельности напрямую оказывает влияние на зубы. Человек поел — на зубах остались частицы пищи. Микроорганизмы начинают ими питаться и вырабатывать кислоту, способную разъедать эмаль. Таким образом бактерии попадают внутрь зуба и продолжают там размножаться, вырабатывать кислоту и разъедать окружающие ткани. Вот он — кариозный процесс. Чтобы прервать его, необходимо соблюдать гигиену — тогда бактериям будет нечем питаться. И тогда они не будут вырабатывать столько кислоты. Убрать их самих невозможно, так как это нормальные жители нашей микрофлоры. Поэтому мы влияем не на их количество, а на их питание.

— **Где обитают бактерии?**

— Бактерии живут в зубной бляшке — зубном отложении, которое формируется непосредственно на поверхности зуба, и которое не видно невооруженным глазом. Увидеть ее можно, только окрасив зуб специальным красителем. Зубная бляшка — это конгломерат микроорганизмов, их питания и продуктов жизнедеятельности. Бактерии, живущие внутри нее, надежно

защищены от антибиотиков, воздействия других лекарственных препаратов. Убрать ее можно только с помощью гигиенической чистки.

— **То есть только с помощью профессионала?**

— Да. В своей работе врач-стоматолог использует профессиональные пасты для чистки зубов, которые не продаются в аптеках, и специальные циркулярные щетки, помогающие убирать биопленку с зубов. В домашних условиях это сделать крайне сложно. Помимо чистки стоматолог также проводит фторирование: насыщает эмаль зубов минералами, чтобы она стала более устойчивой к воздействию кислот. Крепкую эмаль сложнее разрушить. Домашние средства для поддержания минерального состава эмали помогают,

— **Профгигиена у стоматолога снимает все проблемы?**

— К сожалению, этого недостаточно. За полостью рта нужно следить в любом случае. Профессиональная чистка — не панацея, ответственность лежит на самом человеке. Очень важно то, как пациент соблюдает гигиену в домашних условиях. В зависимости от индивидуальных особенностей организма и от наследственности, профессиональная чистка нужна кому-то раз в три месяца, кому-то — раз в полгода, а кому-то — даже раз в год.

— **А генетический фактор имеет значение?**

— Очень большое. Если у родителей имеются заболевания десен, пародонтоза, возможно, и у их детей будет к ним расположенность. В любом случае,

В зависимости от индивидуальных особенностей организма, профессиональная ЧИСТКА нужна кому-то раз в три месяца, кому-то — раз в полгода, а кому-то — даже РАЗ В ГОД.

но не так, как профессиональные. К тому же они должны использоваться только по показаниям, чтобы не было ни недостатка, ни избытка этих веществ.

— **Какие еще проблемы может предупредить профилактика?**

— Часто из-за наличия зубных камней в полости рта зубы становятся подвижными. Десны воспаляются, кровоточат, происходит оголение шеек и корней зубов, даже внешне здоровые зубы выпадают. Эта болезнь, пародонтит, прогрессирует годами, поэтому чаще встречается у людей зрелого возраста. Приобретая хроническое заболевание, уже нельзя вернуться назад. Но если следить за гигиеной зубов, можно остановить его развитие. Если вовремя убирать зубные камни и поддерживать гигиену, пародонтит может не появиться вообще.

на все вопросы сможет ответить врач-стоматолог, объяснив, какие средства гигиены подходят именно вам, какие нужны дополнительные методы и средства — ополаскиватель, ирригатор и т. д.

— **Какие еще методы профилактики бывают?**

— У нас есть услуга контролируемой чистки зубов. Мы окрашиваем налет на зубах специальным составом и показываем пациенту, какие участки зубов остались недоочищенными. Затем стоматолог демонстрирует пациенту методику правильной чистки, показывает, какие движения надо выполнять, чтобы эффективнее счищать налет, и предлагает ему повторить процедуру самому. Так мы помогаем пациенту правильно поддерживать гигиену полости рта дома.



ОЛЬГА ПОКАТИЛОВА,
МЕДИА-МЕНЕДЖЕР

Наверное, нет людей, которые любят ходить к стоматологу. Но за долгие годы лечения в моей любимой стоматологии я не только избавилась от страха, но и успела проникнуться этой сферой, узнав ее изнутри. «Здрава» — это коллектив исключительно отзывчивых и позитивных специалистов, где каждый — от администратора до директора — готов помочь, откликнуться на просьбу, оперативно среагировать на проблему, оперативно среагировать на просьбу. Практически все в нашем коллективе успели оценить качество услуг клиники. Поэтому, когда два года назад я в зарубежной турпоездке сломала зуб о заморский фрукт, речь о выборе клиники не стояла. Еще до момента осмотра врачом мне удаленно давали рекомендации, как ухаживать за травмированным зубом. На приеме врач-стоматолог сразу составил план восстановления зуба, подобрал оптимальный вариант по качеству и стоимости. Процедура постановки коронки прошла безболезненно. По прошествии времени могу сказать, что высоко оценила ее внешний вид, качество и прочность материала.



пр. Ленина, 126 (3-й этаж),
тел.: 51-70-52, 22-46-99;

ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-50, 23-46-99;
www.zdrava.tomsk.ru zdrava_tomsk

Навык быть счастливым

Со стрессовыми ситуациями мы сталкиваемся ежедневно. Чтобы помочь людям оставаться в ресурсе, продолжать добиваться своих жизненных целей и с уверенностью смотреть в завтрашний день, Институт Коучинга в Томске запускает курс поддержки. О нем рассказала руководитель института и одна из преподавателей курса Галина Игнатьева.



Макияж и укладка: Алина Фатихова, vk.com/alinafn13

— Наш базовый флагманский курс «Коучинг международного уровня» рассчитан, в основном, на предпринимателей, бизнесменов, менеджеров. Новый курс поддержки подойдет абсолютно всем. На него может прийти любой человек, вне зависимости от его профессии, пола, возраста, знаний о том, что такое «коучинг». Курс направлен на то, чтобы человек решил свои текущие проблемы, определился с выбором, улучшил свою жизнь и достиг благополучия.

Курс также нацелен на то, чтобы люди нашли силы для поддержания себя в здоровом, активном состоянии. Ситуация

в мире заставляет людей испытывать волнение перед будущим. Мы хотим, чтобы люди снова обрели внутренний баланс, нашли свою опору и не боялись ставить новые цели. Курс включает в себя работу по преодолению трудностей как в личной жизни, так и в профессиональной. Он поможет справиться со стрессовыми ситуациями и с тревогой, найти единомышленников и обрести себя.

Новый курс будет длиться всего 21 день. Для сравнения, длительность обучения на флагманском курсе составляет 4 месяца. Курс поддержки будет проходить в двух форматах: офлайн и онлайн. Это позволит пройти обучение желающим из любых городов. Для нашего Института это первый опыт организации онлайн-курса, раньше мы работали только в офлайн-формате. Онлайн-курс разработан в методиках лучших онлайн-школ, включает в себя прямые эфиры уроков, видеозаписи, домашние задания и, конечно, чат с обратной связью, где за каждой группой будет закреплен свой куратор.

Коучинг обладает такими методиками, при применении которых человек приходит к ясности в приоритетных для него на данный момент вопросах. Дома, на работе, в бытовых ситуациях наши студенты применяют полученные на занятиях знания, причем делают это интуитивно, автоматически, потому что на курсе тренируется навык, а значит, изменяется мышление.

Коучинг — передовая методика психологической помощи людям, он давно известен по всему миру и актуален сейчас



ЮЛИЯ ЕРОФЕЕВА,
МЕНЕДЖЕР

Работа менеджера предполагает постоянное развитие и повышение своей эффективности. И хотя, отправляясь на курсы Института Коучинга в Томске, открытого на базе Центра «Осознанный выбор», я знала, что его основная аудитория — предприниматели, владельцы бизнеса, управленцы, я понимала, что смогу найти ответы на многие волнующие меня вопросы. Как добиться больших достижений в своей деятельности, как повысить профессиональную квалификацию, как получать отдачу от своей работы, как добиться гармонии в жизни, как наладить отношения с близкими и выстраивать отношения с разными людьми... Думаю, что онлайн-формат, который будет запущен в ближайшее время, поможет мне упорядочить свои мысли и добиться карьерного роста.

как никогда. Мы приглашаем людей за поддержкой, чтобы помочь им в эти трудные времена собраться, вдохновить их на деятельность, показать, что они не одиноки, что рядом есть их единомышленники, которые полны энтузиазма и оптимизма. Это сделает их лучше и сильнее, поможет решить многие проблемы.



ИНСТИТУТ КОУЧИНГА

Международный Институт Коучинга,
пр. Фрунзе, 152, оф. 308,
тел.: +7-909-953-58-01, 77-07-07

Природное сияние

Эффект свежей, сияющей, увлажненной кожи без фотошопа — главный тренд последних сезонов. Бренд Janssen Cosmetics Professional представляет свои инновационные разработки: сыворотку Magic Glow и крем Sensational Glow. Этот гармоничный дуэт мгновенно подарит коже восхитительную гладкость, благородное свечение изнутри и подчеркнет красоту кожи даже без нанесения тональных средств.

Что стоит знать о преимуществах усиленного воздействия средств марки на кожу:

- Уникальный состав — инновационные биодоступные anti-age ингредиенты.
- Творческий тандем — крем и сыворотка усиливают действие друг друга.
- Мгновенный и стойкий результат — прекрасно увлажненная, упругая, молодая кожа.
- Нежнейшие текстуры и восхитительный аромат.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ НОВЫЕ ANTI-AGE СУПЕРПРОДУКТЫ ОТ JANSSEN COSMETICS



MAGIC GLOW SERUM

Увлажняющая anti-age супер-сыворотка с WOW-эффектом

Всего несколько прикосновений — и кожа словно светится изнутри! Невесомый «жемчужный» флюид с изысканным ароматом ложится на кожу перламутровой воздушной вуалью, моментально насыщая ее влагой, разглаживая морщинки, наделяя изумительно красивым, без преувеличения «магическим» сиянием. С каждым применением кожа выглядит еще лучше и лучше — становится безупречно гладкой, отлично увлажненной, отдохнувшей, ухоженной.

SENSATIONAL GLOW CREAM

Anti-age супер-крем 24-часового действия для стойкого эффекта молодого сияния кожи

Нежный крем окружает кожу заботой 24 часа в сутки. Он обеспечивает необхо-



РЕГИНА СТАРЦЕВА,
МЕНЕДЖЕР

При покупке крема и сыворотки я узнала от консультанта бренда, что если владеть «секретными техниками» применения продуктов, можно получить совершенно разный, но в любом случае безусловно выраженный результат. Если у меня есть желание, чтобы кожа излучала мягкое шелковое сияние, то сначала стоит нанести Magic Glow Serum, а поверх него — Sensational Glow Cream. Для создания эффекта влажного блеска и абсолютной натуральности мне, напротив, рекомендовали сначала использовать крем, а уже сверху добавить сыворотку. Также я на собственном опыте убедилась, что Sensational Glow Cream — идеальная основа для макияжа, а Magic Glow Serum можно применить как хайлайтер для отдельных зон.

димое увлажнение, уменьшает жирный блеск, улучшает состояние пор, стимулирует обновление клеток и омолаживает. Оставляет на коже тонкий красивый аромат и ощущение свежести. Сенсационный крем для всех — для любого типа кожи, для женщин и мужчин любого возраста.



Компания «Премиум К & М»
тел.: 8 (3822) 46-88-08, 8-952-886-06-35



Матьяна Кутенова

Не помню точно, когда в мою жизнь пришел синий цвет — произошло это постепенно и очень естественно. Я либо выбираю его неосознанно, либо он сам вытесняет все другие. Ассоциации — конечно же, всё, что связано с бескрайним и безграничным: летнее синее небо, море, океан, Вселенная!

В йоге синий — цвет 6-й чакры (Аджна), связанной с подсознанием, открывающей дар ясновидения, интуиции, мудрости и понимания! Думаю, этот цвет помогает мне усилить и гармонизировать все эти качества.



МАРИЯ ЛЕЩЕНЯ

Бизнес-леди, руководитель творческой студии по проведению праздников и аквагриму «HappyToria», владелица онлайн-кондитерской «Bake with love», модель, Миссис Фитнес России 2021 конкурса «Миссис России Мира», Первая Вице-Миссис Томск 2021 конкурса «Миссис Томск», счастливая мама дочери Маргариты и сына Павла.

MARILESHCHENYA
 BAKE_WITH_LOVE_TOMSK
 HAPPYTORIA.TOMSK



Макияж и укладка: Наталья Арнянгина, тел. 8-923-436-79-10
 Локация: Конноспортивный клуб «Русичи», vk.com/ksk.rusichi
 Образы предоставлены: Костюмерная Томск, тел. 8-909-541-85-43

ОЛЬГА
КОЗЛИТИНА

Соматиполог, игропрактик, ведущая
трансформационной игры «Купидон»,
член сообщества Pro Женщин

☑ SOMATIP0818
✉ MAMAIL19

Макияж и укладка: Алина Фатихова, vk.com/alinafn13
Образ предоставлен: Костюмерная Томск, тел. 8-909-541-85-43
Цветочная композиция: Мастерская Цветаева, svetaevatomsk.ru

АНАСТАСИЯ
МИРГОРОДСКАЯ

☑ ANASTASIA COOL-MIRSKAYA

Макияж и укладка: Марианна Жигулина, тел. 8-999-619-53-23
Образ предоставлен: Костюмерная Томск, тел. 8-909-541-85-43
Корошник: Первый музей славянской мифологии, slav-museum.ru

СИБИРСКАЯ СКАЗКА

ТАТЬЯНА ИВАНОВА

Первая Вице-миссис Россия
Томск 2021 «Ты Уникальная»,
модель, преподаватель дефиле
и фотопозирования, бухгалтер.

📱 ID250142582
📧 TANECHKA_LAVR



Макияж и укладка: Евгений Огородник, тел. 8-923-440-24-12
Партнер съемки: Музей истории Томска, tomsk-story.ru

СИБИРСКАЯ СКАЗКА

МАРГАРИТА МУРЗИНА

Специалист по обучению
и развитию персонала

📱 ID98514189



Локация: Первый музей славянской мифологии, slav-museum.ru
Образ предоставлен: Костюмерная Томск, тел. 8-909-541-85-43

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

В марте Виктор Беляев стал чемпионом России по кёкусинкай, одному из стилей карате. Добиться этой победы ему удалось... с 14-й попытки, так как чемпионат мира покорился томичу раньше. Говорим с Виктором и его тренером Александром Ануфриевым о кёкусинкай, особенностях современных спортсменов и возможности выступать много лет.



— Виктор, почему выбрали именно этот вид спорта? За что полюбили его?

Виктор: Я пришел в карате в 5 лет. Начал заниматься в Кемеровской области, где я родился. Поэтому выбрали скорее родители, чем я. Но у меня никогда не было сомнений, мой ли это вид спорта: когда в 17 лет после школы поступил в Томский университет и переехал сюда, то продолжил тренировки. Мне нравилось все, что происходит, я получал сильные эмоции, и у меня даже не возникало мысли, что надо попробовать что-то другое. Еще до переезда в Томск выигрывал соревнования российского уровня, но понимал: надо работать дальше.

— Со своим тренером Александром Ануфриевым встретились уже в Томске?

Виктор: Да, но гораздо позже. Так сложились обстоятельства, что я начал заниматься у Александра в 2017 году.

Александр: Виктор пришел ко мне уже подготовленным спортсменом, но нам предстояла большая и сложная работа в категории 18+. В кёкусинкай это

ВИКТОР БЕЛЯЕВ

чемпион России и мира, призер Кубка Европы по кёкусинкай-карате, мастер спорта международного класса

АЛЕКСАНДР АНУФРИЕВ

тренер и руководитель клуба «Мастер», мастер спорта РФ

уже другой уровень подготовки и конкуренции. Жесткий спорт. В России очень сильная школа этого стиля карате, чтобы пробиться в призы на национальном чемпионате среди взрослых спортсменов, надо действительно очень постараться. Конкуренция просто дичайшая, но мы справляемся! Как ни странно, у Виктора сначала, в 2017 году, получилось выиграть Чемпионат мира в Екатеринбурге, после чего он получил звание «Мастер спорта международного класса». Также он был серебряным призером Кубка Европы и только в этом году одержал свою первую победу на Чемпионате России! Ему 31 год, он долго шел к этому результату и добился его.

— Вы пришли на встречу с кубком за эту победу? Она так важна для вас?

Виктор: У меня было 13 попыток стать сильнейшим среди взрослых в России. Невозможно объяснить, почему в этом году наконец выиграл. Мы сделали свою работу по максимуму: хорошая подготовка, настрой, психологическое состояние.

Александр: Виктор не просто выиграл этот чемпионат, он еще и получил звание «лучший боец турнира», был признан сильнейшим среди всех борцов.

— Почему, на ваш взгляд, Россия сильна в этом виде спорта?

Александр: Наши спортсмены начали побеждать японцев потому, что советские тренеры стали внедрять школу подготовки, близкую советским спортсменам. Плюс сила русского характера сыграла большую роль. Русский человек — он если поставил цель, то идет до конца, поэтому есть результат.

Виктор: Считаю, победы пришли, поскольку получилось систематизировать много научных знаний, опыт советской школы и в тяжелой атлетике, и в боксе, современные методики подготовки и, конечно, бойцовский характер наших спортсменов. Все вместе это и принесло победы на мировой арене.

— Чем ваш вид спорта отличается от остальных единоборств?

Александр: Кёкусинкай — полноконтактный стиль единоборств. Его биомеханика сходна со всеми контактными видами спорта — с боксом, кикбоксом, с любой формой ударной техники. Критерий победы в кёкусинкае — оценки

за нокадаун или нокаут. То есть за ущерб, нанесенный противнику. В нашем виде спорта сражаются без защитной экипировки — с голыми руками, ногами, без шлемов... Единственное ограничение — руками разрешены удары по корпусу, а ногами можно бить на три уровня — по ногам, животу, голове. Отсюда зрелищность поединков, и зрителю понятно, кто имеет в схватке преимущество.

Виктор: При этом наш вид спорта — не опасный, спортсмены все подготовленные, риск травм снижается. Хотя, как и в любом контактном виде, исключить их полностью нельзя.

— Какую мотивацию находите для продолжения выступлений?

Виктор: Я своим примером доказал, что можно выступать долго. Это не часто встречается, но и говорить, что мой случай уникальный, не стоит. Наш спорт — это определенная философия, образ жизни... Соревнования в юности и в зрелом возрасте — это разные вещи. Ты уже наслаждаешься процессом. Ограничения до турниров, расслабление после становятся частью твоей жизни. И тебе словно продлевают молодость, когда ты продлеваешь свою спортивную жизнь. Чувствуешь — ты в обойме, ездешь на турниры, подпитываешься от общения с молодыми спортсменами. Неразумно от этого уходить. Конечно, надо беречь свое здоровье, но если противопоказаний к продолжению тренировок нет, то почему бы не продолжать.

Александр: Спортивный режим подразумевает аскезы, ограничения. Когда спортсмен с ними справляется, то повышается его самоуважение. В спорте важно умение ставить и достигать цели. Оно и в жизни, думаю, всем пригодится.

— Для успеха в спорте еще очень важна поддержка. Вы ее чувствуете?

Александр: Да, в последние годы ощущается реальная помощь Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области: команду полностью финансируют и вывозят на турниры. Немногие регионы могут похвастаться этим. Огромное спасибо Департаменту, для нас это очень ценно. Именно в категории взрослых спортсменов мы в Сибири фавориты. Томск, Кемеровская область хороши в таком направлении, как кёкусинкай. Наши

спортсмены постоянно в лидерах, в призах на международных турнирах, хотя, конечно, лидерство — за Москвой.

Виктор: Здорово, что у томичей есть такая поддержка, она снимает лишнюю нагрузку с нас, взрослых спортсменов. У нас уже есть семьи, поэтому важно, что не приходится вкладываться в поездки на турниры. Помогают и детям-спортсменам, это тоже большой стимул, когда тебя кто-то поддерживает, когда ты — часть команды, то у тебя больше энергии, желания тренироваться. За последние пару лет около 40 человек — тренеры и дети — регулярно выезжают в Москву. Перелеты и гостиницы им оплачивают.

— Спорт сегодня требует полного погружения, или его возможно с чем-то сочетать?

Виктор: Спорт стал более технологичным: чтобы в нем разбираться, мало быть просто исполнителем, нужен еще и креатив. Вообще, сегодня успеха достигают сбалансированные личности. Те, кто силен в спорте и при этом хорошо образован. Раньше был стереотип, что надо сконцентрироваться только на спорте. Но сейчас спортсмены другие... Да, сначала я обучался политологии в ТГУ, затем получил педагогическое спортивное образование. Но спорт никогда не исчезал из моей жизни.

— Виктор, вы ведь приняли тренерскую эстафету у Александра?

Виктор: Да, с 2014 года я начал тренировать детей. У меня свой клуб, детская школа единоборств «Dojo». В ней занимаются дети с 4 лет. Мои ученики получают самую «отборную» информацию — ту, что я проверил на своем примере, что точно работает. Они уже попадали в призеры на Чемпионате России.

Александр: У Виктора хорошие результаты, это тоже важно. Когда есть локомотив, который тянет все вагончики, это выводит спорт на новый уровень. И ценен его опыт, который он передает подрастающим ученикам.





«Марш железных клавиш»

Художественная выставка Михаила Пахомова

С 1 по 18 апреля

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

«Савва Великолепный»

Арт-ланч с Ириной Малиновской о жизни, творчестве, благодеяниях мецената и благотворителя Саввы Мамонтова

30 апреля

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



«Маленькие»

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

4 апреля

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



«Слушайте!»

Студия художественного слова Ильи Гваракидзе

10, 17, 24 апреля, 1 мая

Арт-бутик «Русский Шарм» (пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»)
Начало в 16.00 16+



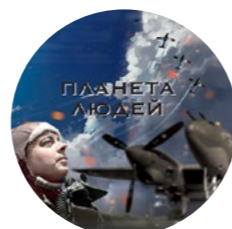
«Планета людей»

Литературно-театральный вечер по книге Антуана де Сент-Экзюпери
Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Лариса Окишева, Ирина Шишлянникова

12 апреля



Камерный зал Томской областной филармонии (БКЗ, пл. Ленина, 12 а)
Начало в 19.00 16+



«Заповедник»

Читакль по мотивам повести Сергея Довлатова
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелев

18 апреля

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



«Куприн вслух»

Литературно-театральный вечер по рассказам Александра Куприна
Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

25 апреля

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



Билеты:

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

Партнеры мероприятий: Ресторанный комплекс «Бамбук»; Арт-бутик «Русский Шарм»; Томская областная филармония; Театр-студия Натальи Корляковой; Союз театральных деятелей РФ;
Информационные партнеры: Журнал «Дорогое удовольствие»; Журнал «the МОСТ»

Организаторы:

Арт-студия «Золотое Сечение»

«Пора желаний»

В программе вечера — дайджест популярной классической музыки самых известных композиторов из 11 ярких фрагментов великих сочинений. После концерта зрители легко смогут отличить «на слух» Чайковского от Бетховена, Шостаковича от Римского-Корсакова и Прокофьева, а возвращаясь домой, наверняка будут напевать полюбившиеся мелодии. Исполнители: Томский академический симфонический оркестр под руководством Владимира Дорохова, солисты Семен Промое (скрипка), Антон Юрченко (виолончель).

10 апреля

Органный концертный зал, пр. Ленина, 75,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00. 6+



4 гитары, или от оперы до свадьбы

Моцарта и Бородина в исполнении четырех гитар в Томске можно услышать нечасто. Только когда приезжает Новосибирский квартет гитаристов. Молодые музыканты играют классику в академическом стиле. И в этом их творческое кредо — обогащать и разнообразить гитарный репертуар, открывать новые произведения для гитары. В Томске коллектив исполнит русскую классику, сочинения Морено-Тороба и Хименеса, собственную музыку.

14 апреля

Органный концертный зал, пр. Ленина, 75,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00. 12+



Пушкин в музыке

Заключительный концерт абонемента «Литература в музыке» в основном будет посвящен вокальной пушкиниане. Арии из опер, а также романсы прозвучат в исполнении солистов Томской филармонии Екатерины Клеменс, Юлии Шинкевич, Евгения Штейнмиллера, Вячеслава Клименко. Томский академический симфонический оркестр под управлением Михаила Грановского исполнит инструментальные пьесы из оперной музыки и киномузыки.

17 апреля

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00. 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»

Беги, Лола, беги



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Выбрала для вас 5 книг, в которые можно убежать. Во всяком случае мне удалось на время.

1 Реинкарнатор. Юлия Рыженкова

Альтернативная реальность, в которой основной религией на планете стал буддизм, и люди получили технологию сохранения кармы и переноса ее в память при новом рождении. Сюжет разворачивается в буддистской России, где герой работает на Скорой реинкарнаторской помощи и пытается предотвратить уничтожение мира, которое наступит, если злодеи научатся стирать карму людей, лишая их возможности исправить ошибки прошлой жизни. Интересный мир с толерантным обществом, в котором сложно быть нетерпимым к кому-либо, если помнишь, как в прошлой жизни был человеком другой расы, религии или сексуальной ориентации.

2 Дверь. Магда Сабо

Живая и жизненная история непростых взаимоотношений молодой писательницы и ее пожилой и странной экономки на фоне смутной Венгрии середины XX века. История, судя по всему, автобиографическая, что совершенно не мешает одиозной прислуге Эмеренц обрести черты поистине фантастические, в лучших традициях магического реализма. Исследуя вопросы взаимосвязи привязанности и предательства, Магда Сабо словно исповедуется в своем прошлом, но при этом не дает окончательного ответа

Escape значит «побег». А эскапизм — это избегание неприятных впечатлений от конфликта с внешним миром путем концентрации внимания на каком-то отвлеченном занятии, например, на чтении. Естественная, в сущности, психическая защита и вполне рабочий способ выживания в неблагоприятной среде. Обратной стороной медали может стать потеря связи с реальностью, что в свою очередь чревато серьезными проблемами. Но все же бытовой эскапизм — скорее благо для психики.

на вопрос, что лучше — спасти физическую жизнь человека или позволить ему умереть с достоинством?

3 Проект «Аве Мария». Энди Вейер

«Проект «Аве Мария» — чистая радость от чтения олдскульной научной фантастики, когда ты, по-детски затаив дыхание, следишь за героем. Все, что надо (космос, приключения, смертельный риск, наука, дружба), и ничего лишнего! Автор легендарного «Марсианина» снова написал робинзонаду, и это снова круто. В центре внимания по удачному стечению обстоятельств опять обаятельный остроумный всезнайка, которому невольно симпатизируешь. Отдельный респект автору за его версию первого контакта. Она такая, какой я представляла ее, читая фантастику 30 лет назад, — полная оптимистической веры в принципиальную познаваемость мышления двух разных развитых видов.

4 Голландский дом. Энн Пэтчетт

Жанр семейной саги мне не близок. Но я не могу не признать очарования божественного всеведения, которое охватывает читателя в процессе. Возможность пройти с героями через их жизнь, подразумевая, что помимо описанного есть еще много того, что осталось вне фокуса, но было и наполняло их жизнь мелкими деталями и большими смыслами, — это по-своему завораживающе. «Голландский дом» — семейная сага, где заглавным героем выведен дом, что не

совсем типично. Впрочем, вряд ли он бы так заиграл без свиты — семьи, которая прожила свои жизни через призму его огромных окон. Наглядная иллюстрация того, как жизнь прошлым закрывает путь к настоящему.

5 Имени такого-то. Линор Горалик

У Линор Горалик удивительный дар превращать реальность в «сюр» так мягко, легко и органично, что, читая ее, ты никогда не знаешь — то ли ты сошел с ума, то ли мир, то ли и то, и другое. Вся книга — небольшой фантастический этюд об эвакуации психиатрической клиники, совмещенной с военным госпиталем, во время Второй мировой войны. Идеальный магический реализм, гипнотический текст, книга со своей душой. Знаю, что зайдет не каждому, но рекомендую горячо и страстно!

Получилась настоящая «сборная солянка» из книг разных жанров. Их объединяет одно общее свойство — они настолько увлекательны, что позволяют хотя бы ненадолго отключиться от реальности и пожить в совершенно ином — неважно, реалистичном или фантастичном, главное — в ином мире.

Рецензии на книги можете
прочитать здесь:



NOVO

— MODELS —



**МОДЕЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

В АГЕНТСТВЕ РАЗВИВАЮТСЯ МОДЕЛИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ:
ОТ СТАНДАРТНОЙ ДО AGE+; ДЕВУШКИ И ЮНОШИ; ГРУППЫ 14+; 25+; 35+.
СЪЕМКИ ДЛЯ ПОРТФОЛИО, ТВОРЧЕСКИЕ И КОММЕРЧЕСКИЕ,
ПОКАЗЫ И УЧАСТИЕ В КАСТИНГАХ ОТ АГЕНТСТВА.



8 923 432 41 32

NOVO.MODELS.TOMSK



Весенняя коллекция

lizamuromskaya_tomsk



Инна Гонина — управляющий партнер сервиса «Везибензин», маркетолог
innagonina

В прошлом номере мы начали разговор о самоаудите по базовым компонентам бизнеса, который необходимо провести руководителю для корректного представления о проблемных зонах и точках развития компании. Бизнес — это люди и инструменты. Убеждена, что фундамент успеха компании закладывают лидер (собственник или наемный управляющий) и команда.

Автор статьи: Инна Гонина

Вам нужен маркетинг?

Добавим, какие еще пункты должны входить в программу аудита.

Наличие системы управления, отсутствие хаоса. Система в бизнесе — это описание всех процессов, построение оргструктуры, контроль над финансами.

Раньше мы часто говорили про уровень аналитической культуры — знать и управлять ключевыми показателями своего бизнеса — например, средний чек, количество чеков, товарооборот, маржинальность. Сегодня этого недостаточно, нужно еще анализировать финансы, но не только с точки зрения доходов-расходов. Важно заниматься финансовым планированием/управлением. Тогда не будет такого явления, когда доходы растут или расходы оптимизируются, а прибыль остается без изменений. Настоятельно рекомендую для прочтения книгу «Системный бизнес. Лидер и команда» Евгения Фролова, который очень доходчиво об этом говорит. Более того, мое персональное убеждение, что пока нет порядка в финансах — лучше не масштабировать ваш бизнес.

2 Продукт. Востребована ли ваша компания на рынке, есть ли бизнес-идея, за что клиент платит деньги?

Если продукт неконкурентный и невостребованный, то никакая реклама не поможет. Здесь важна гибкость лидера и команды. Надо на текущих активах придумать новый продукт.

3 Маркетинг
Здесь чаще всего мы говорим «о продвижении»: способах привлечения клиентов и технологии продаж. Но унифицированных систем нет, все зависит от зрелости вашего рынка и жизненного цикла компании. Система привлечения клиентов важна на запуске проекта. Далее необходима система возврата клиента, работа с оттоком, программа лояльности и другие инструменты. Далее выстраивается воронка маркетинговых коммуникаций и анализ насыщения каждого этапа определенного инструмента. Кстати,

сейчас 90% каналов можно оцифровать, это позволяет маркетологам строить более эффективные кампании по продвижению.

Разобравшись с собой, с командой, продуктом и маркетингом, системой управления, можно сделать точечные выводы. И латать те самый «дыры». Самое важное — аудит следует провести с холодным умом и трезвым рассудком. Когда все идеально, редко появляется потребность перемен. Кстати, любой предприниматель переживает такие моменты в бизнесе. Иногда и не раз.

В заключение, мое личное мнение: собственник бизнеса в кризисные ситуации должен сам засучить рукава и во всем разобраться, а не искать специалистов извне. Кризисы нужно уметь проживать самостоятельно.

Собственник бизнеса в **КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ** должен сам засучить рукава и во всем **РАЗОБРАТЬСЯ**, а не искать специалистов извне.



КАЖДЫЙ КЛИЕНТ В «ДОМЕ ФИНАНСОВ» — ЭТО ОТДЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ, А ИНОГДА ТЯЖЕЛАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ. МЫ СТАРАЕМСЯ НАЙТИ ДЛЯ КЛИЕНТОВ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ, ВСЕГДА ПРОСЧИТЫВАЕМ ВЫГОДУ И НИКОГДА НЕ НАВЯЗЫВАЕМ НЕНУЖНЫХ УСЛУГ.

Большое количество действующих кредитов?

Снизим ежемесячный платеж, объединив все кредиты в один.

Открытые просрочки по кредитам, наличие микрозаймов?

Оформим кредит под залог недвижимости.

Большое количество отказов в банках? Плохая кредитная история?

Выясним причину отказов, подберем правильный банк и программу кредитования.

Отсутствие официального места работы или маленькая зарплата?

Подберем банки, которые рассматривают заявки без подтверждения дохода, поможем с подготовкой документов.

Долги по ЖКХ и ФССП?

Поможем погасить долги. В зависимости от сложности ситуации сможем привлечь частных инвесторов.

Нужна ипотека или нет первоначального взноса?

Поможем оформить ипотеку и решим вопрос с первоначальным взносом.

Нужен кредит для бизнеса или банковские гарантии?

Поможем сэкономить время, подготовим нужный пакет документов, подберем выгодные условия.

**УЛ. СОВЕТСКАЯ, 37 А
ТЕЛ. 8 (3822) 34-00-20
DOMFINANSOF.RU**



Светлана Шереметьева,
директор

Макияж и укладка: Валерия Федотова, тел. 8-996-636-98-56
Одежда: DAISYKNIT, daisykmit.ru

Помните диалог Данилы с таксистом из «Брата-2»: «Что ж такое, были люди как люди, и вдруг все сразу стали кретины?» Кретины не кретины, но что-то похожее наблюдаем сейчас. Поведение людей резко изменилось. Агрессия, оскорбления, мгновенный и легкий выход за рамки этических норм.

Ожидаемо, что разница во взглядах возросла до полярности. Но даже с учетом этого градус высказываний ошеломляет. Если раньше была довольно узкая прослойка, сливающая свои комплексы и подпитывающаяся разжиганием негатива в сети, — тролли и хейтеры, то сейчас ощущение, что в этом амплуа решили выступить многие казавшиеся адекватными люди.

- У этих стресс, у тех страх, у кого-то весеннее обострение... Главный тренд сезона — костюм в очень нервную клетку. Все в состоянии повышенной тревожности.
- Как жить, баб Шур? (с)
 - И что делать?
 - Слава богу (и науке), у нас есть психологи, а у них есть советы. И вот основные:
 1. Сохранять свое здоровье. Физическое и психическое. Дышите — глубокий вдох и медленный выдох через рот. Гуляйте — природа, свежий воздух. Спорт. Сон.
 2. Избегать информационного передоза. Снизьте потребление информации. Ограничьте количество источников и время пребывания в сети.
 3. Контролировать эмоциональное состояние. В первую очередь, тревогу и беспокойство. Больше положительных эмоций, они позволяют мозгу отдохнуть и более адекватно воспринимать происходящее. Отдыхайте, занимайтесь творчеством.
 4. Чувствовать тело.



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
✉ [gzavgorodnyaya](#)

- Больше тактильного контакта — обнимать и гладить близких (можно котов ©). Телесные практики.
- 5. Помогать другим. Неважно — людям или животным. Когда помогаешь — чувствуешь себя сильнее.
- 6. Быть с людьми. Не изолироваться от общества. Не рвать отношения.
- О пользе последнего говорит и политолог Екатерина Шульман: «Социальных сетей может не быть, социальные связи останутся. А это очень большой ресурс. Эти связи надо сейчас особенно беречь и не разбрасываться».
- Ее совет хорошо дополняет мысль,

Сохрани в душе **ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ**, мир, понимание, любовь. Для себя. Для **БЛИЖАЙШЕГО** окружения.

ходящая в сети: «Хочешь высказать свое отношение к политике — выскажи, при этом не обязательно кого-то оскорблять. Не нравится мнение другого человека, но хочется высказаться — выскажись об этом мнении, а не о нем. Всегда оставайся Человеком».

Высекла бы на скрижалях, в дополнение к заповедям. Хотя и те, основные, не сильно-то и соблюдаются. Но все же.

Если в эпоху ковида актуальным был хэштег stayhome — оставайся дома, то сейчас, пожалуй, пора вводить другой — оставайся человеком. Сохрани в душе человечность, мир, понимание, любовь. Для себя. Для ближайшего окружения. Для коллективного бессознательного, которое складывается из всех наших мыслей и поступков.

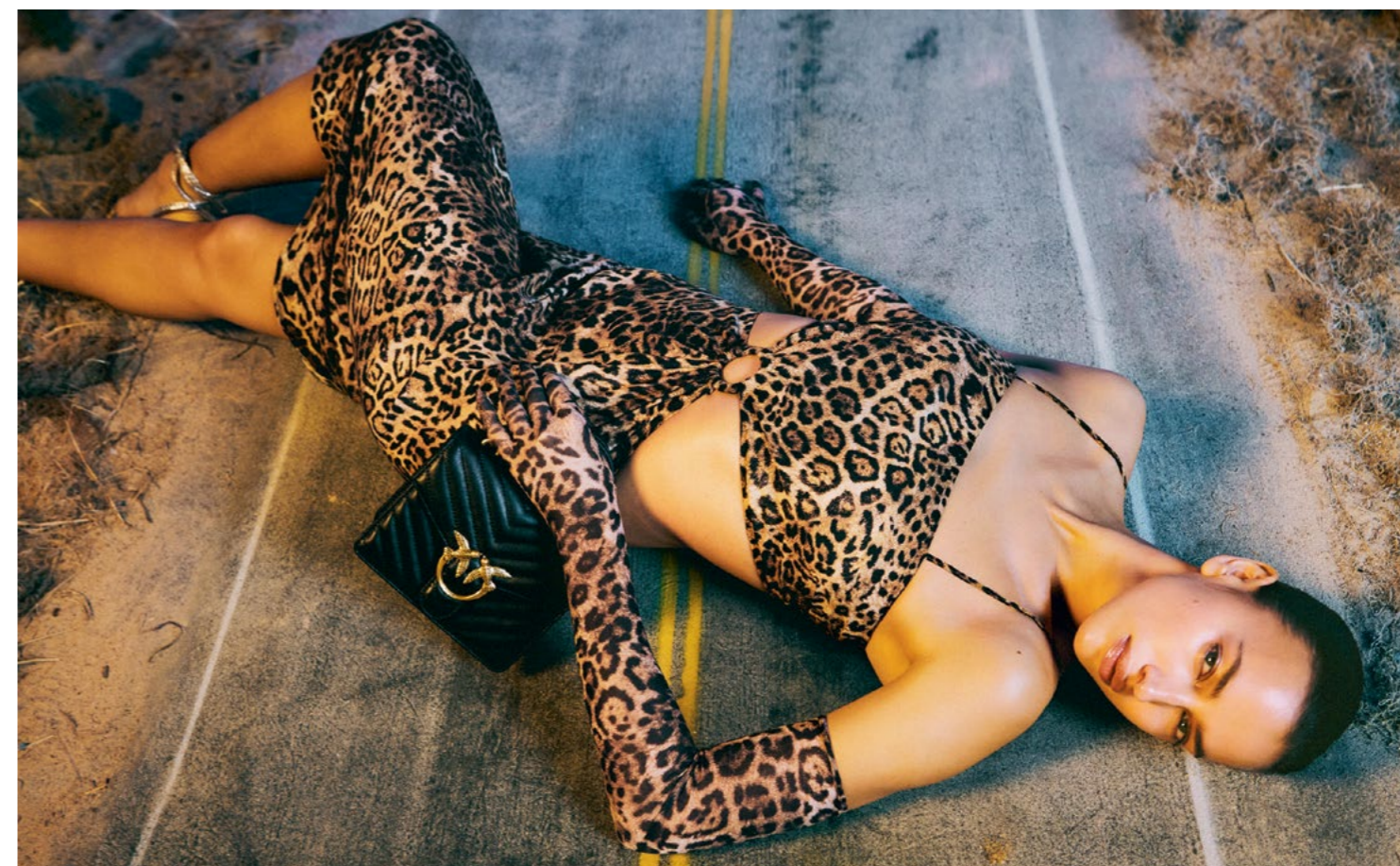
Сейчас оно переполнено страхом, болью, тревогой, агрессией. А нужно — радостью, любовью, светлыми мыслями, добрыми поступками. Самая трогательная и щемящая сказка «Маленький принц» Экзюпери была написана во времена Второй Мировой войны. И стала утешением для многих в те непростые времена. Так что нужно наполнять. Нужно #оставатьсячеловеком.

Чтобы не стать «вдруг всем сразу крестинами». Или таксистами из «Брата-2».

LOOK & Style*

ИГРАТЬ КРАСИВО

Супермодель и актриса Ирина Шейк стала героиней новой рекламной кампании весенне-летней коллекции итальянского бренда Pinko. В объективе фотографа Брианны Капоцци икона моды и новая модель сумки Pinko Love Bag Click в полной мере раскрывают женскую красоту и силу. Образ рекламной кампании заявляет: «Мода — это всего лишь игра. Но умелый игрок чувствует себя победителем каждый день».



* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»

МОДА НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ



В мае 2019 года журнал Forbes сообщил о продаже первого в мире цифрового кутюрного платья Iridescence от голландского стартапа The Fabricant. Казалось бы, что в этом особенного? Пожалуй, только то, что этого платья не существует.

Текст: Елизавета Гаревских

Фото: Ярослав Клоос

Стилист: Лада Арзуманова Модель: Таня Травина



То есть, оно, конечно, существует, но примерить его перед зеркалом не получится, а сдавать в химчистку – не понадобится, потому что существует оно только в виртуальном пространстве. Полупрозрачное голографическое платье-комбинезон, разработанное в коллаборации с художницей Джоанной Джасковски и студией Darpeg Labs, создателями блокчейн-игры Crypto Kitties, было продано за рекордные \$9500.

Это было первым появлением кутюрной марки на рынке виртуальной одежды. А вообще в мире о digital-одежде заговорили около пяти лет

назад, когда появились и стали популярными виртуальные инфлюенсеры – персонажи, созданные с помощью компьютерной графики, ведущие активную «жизнь» в соцсетях. Их стали одевать в реалистичные наряды, а потом появилась мысль – почему бы не одевать так и реальных людей?

Созданные в сотрудничестве с 3D-дизайнерами капсульные коллекции сразу привлекли к себе внимание. Необычная концепция заинтересовала не только блогеров, зарабатывающих деньги визуальным контентом в интернете, но и совпала с мировым экотрендом: виртуальная одежда не требует реального производства, а значит, бережет окружающую среду.

Если клиенту нужен наряд только для того, чтобы презентовать новый лук в соцсетях, то у 3D-одежды есть большие преимущества: она может быть гораздо эффектнее реальной, и к тому же, ей совсем не обязательно быть комфортной! Более того – виртуальный наряд дает полную свободу фантазии, можно не бояться «перегрузить» его сложным декором или необычными аксессуарами, громоздкой шляпой, например.

Создается виртуальная одежда с использованием компьютерной графики и 3D-технологий. Она может быть статичной или анимированной и разрабатывается с помощью специальных цифровых программ. Digital-вещи мож-



но надеть на виртуальных моделей или на фото человека.

Первопроходцем в сфере цифровой моды считается Кэт Тейлор, известная под псевдонимом Cettytay, она стала цифровым дизайнером в 2015 году. По совместительству Кэт — основательница платформы для небинарных людей, интерсексуалов и трансгендеров Digi-GXL.

Следующим представителем цифровой моды стали Virtue. В 2018 году агентство выпустило первую коллекцию виртуальной одежды. Таким образом они пытались привлечь внимание покупателей к открытию интернет-магазина скандинавского бренда Carlings.

В России виртуальная одежда появляется в 2020 году, когда Регина Турбина, дизайнер из Уфы и основательница марки Orhelica, продала свой первый цифровой аутфит - свитшот и брюки стоимостью 5000 рублей. Вскоре Регина создала онлайн-магазин gerlicant.fashion, в котором продаются цифровые вещи локальных дизайнеров. Помимо виртуальной одежды в маркетплейсе представлены физические вещи марки АКОА: бренд предлагает сначала купить виртуальную вещь, примерить ее, а уже потом заказать отшитую модель. Когда в



связи с пандемией модные показы проходили в онлайн-формате, в том числе Mercedes-Benz Fashion Week Russia, Регина Турбина представила там коллекцию физической одежды Orhelica, интегрировав в нее цифровой наряд.

К слову, пандемия, поневоле заставившая модные дома и бренды уйти в виртуальную реальность, дала серьезный толчок развитию digital-одежды.

Весной 2020 произошел скачок популярности нового изобретения.

Одним из лидеров на рынке рос-

сийской виртуальной одежды стал бренд Akhmadullina. На официальном сайте марки можно приобрести такие предметы гардероба как 3D-платье, 3D-комбинезон, 3D-кроссовки. Кстати, чтобы быть в тренде виртуально, потратить придется гораздо меньше. Если офлайн платье обойдется в 75 000 рублей, то купить его 3D-аналог можно за 6500–7000 рублей. Чтобы приобрести 3D-наряд, нужно только отправить свое фото в обтягивающей одежде, а тем, чтобы одежда села идеально, займется «кутюрье», он же 3D-дизайнер. Результатом будет ваше фото в заказанной одежде. Выходит, что второй раз надеть этот же наряд не получится. Но Алена Ахмадулина считает, что этого и не требуется – в соцсетях никто в одном и том же несколько раз не появляется.

В августе 2021 года Алена Ахмадулина представила свою новую капсулу виртуальной одежды «Примерить стихию». Виртуальный формат позволил дизайнеру создать настоящую магию. Взаимодействие с воздушной стихией отражено в платье прозрачно-зеленого оттенка с как будто «выдутыми» ветром формами. Ткань платья, будто погруженного в глубину океана, бликует, отражая игру света в толще

Все фото: лукбук коллекции digital-одежды АХМАДУЛИНА



воды и создает прекрасные в своей хаотичности складки.

Стихии огня посвящены два платья коллекции: с пылающим ярко-оранжевым и голубым взрывающимся огнем. Одежда горящая, но никогда не сгорающая — сильный визуальный эффект и одновременно метафорическое отражение ДНК бренда — волшебной сказки, выраженной в одежде.

На данный момент главными покупателями виртуальной одежды в мире являются блогеры, известные



модницы, заскучавшие по светским выходам, и знаменитости. Перспективы изобретения неизвестны: кто-то говорит, что со временем виртуальная одежда выйдет на рынок, как самостоятельный продукт, а кто-то — что digital-наряды останутся лишь дополнением к реальной одежде и будут в основном использоваться в качестве инструмента продвижения и способа примерки. По словам эксперта русской фэшн-индустрии Романа Ефремова, в 2019 году в России было продано одежды на

2 триллиона 300 миллиардов рублей. Если хотя бы 1% от этого объема рынка перейдет в digital, то это будут огромные цифры, и такая перспектива, по его мнению, неизбежна.

Посмотрим, что будет дальше. А пока что можно помечтать. Например, о том, что скоро вы сможете поразить всех на светском онлайн-приеме невероятной красоты «горящим» платьем, сидя тем временем дома на диване, в уютной пижаме и с чашечкой горячего шоколада.



ACNE



ALBERTA FERRETTI



ROBERTO BRAVO



Красивый Дом
генеральный партнер выпуска



PATEK PHILIPPE



«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»



PINKO



ROBERTO BRAVO

PINKO



Своя ВОЛНА

Безмятежный голубой призывает в этом сезоне запастись в душе немного дзена и спокойствия.



ROBERTO BRAVO

BIKKEMBERGS



BOGNER



MOOSE KNUCKLES

Локация: фотостудия Reference, тел. 8-999-178-27-09

**РОССИЙСКОЕ КАЧЕСТВО
ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ**

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

Кира и Я

/studio style/





ХРУСТАЛЬНОЕ ЦАРСТВО

Фотограф и продюсер: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА

Стилист: СВЕЛАНА ГОЛЯКОВА

Модель: АЛЕСЯ КОРШУНОВА

Модельное агентство SKY MODELS

Локация: ОЗЕРО БАЙКАЛ



Шуба из искусственного
меха *Subterranei*,
платье *Parrizia Pepe*,
ботильоны *Zara*,
колье собственность стилиста



Платье *Ermanno Firenze*,
худи *Richmond*,
кроссбоди *Ice Play*,
обувь *Jimmy Choo*

Куртка *Stilnology*,
кроп-топ *T-Skirt*,
юбка *Ermanno Firenze*,
бейсболка *Pinko*,
обувь *JimmyChoo*



Тренч *Genny*,
боди *Woolford*,
туфли *GreyMer*



Платье *Ermanno Firenze*,
обувь *Jimmy Choo*,
кольцо собственность
стилиста



Платье *Subterranei*,
анорак *Pinko*,
обувь *Jimmy Choo*,
очки *Prada*



ЯРКАЯ ОПРАВА

Весна и лето — лучшее время, чтобы сделать акцент в образе при помощи стильного и актуального аксессуара — очков с яркой оправой, которые обязательно привлекут к вам внимание. В грядущем сезоне на пике популярности окажутся неоновые оттенки зеленого и салатового, желтого, красного и розового.

Оправа **Caroline Abram Bloom**,
19 990 руб.



Оправа **Caroline Abram Estelle**, 27 990 руб.



Оправа **Max Mara**,
13 990 руб.



Солнцезащитные очки **Guess**,
11 990 руб.



УЗКИЕ И ДЛИННЫЕ

Пожалуй, это одни из самых утонченных и необыкновенных вариантов оправ. Они, в первую очередь, выполняют роль главного аксессуара в женском образе. Узкие очки смотрятся предельно лаконично, стильно и нетривиально. В новом сезоне дизайнеры предлагают зауженную форму очков, прямоугольные, либо овальные.

Солнцезащитные очки **Police**,
14 990 руб.



Солнцезащитные очки **Polaroid**, 6 990 руб.

CAT EYE

Титул самых женственных и игривых солнцезащитных очков завоевали модели «Cat Eye» — «кошки», как их еще называют. Данная оправа имеет вытянутые и приподнятые внешние уголки, что делает образ кокетливым и милым.



ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА 2022. ОПРАВЫ И СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Этот модный аксессуар сможет преобразить ваш образ, сделав его гармоничным и завершенным. Поэтому, собирая для себя актуальный гардероб, не забудьте включить в ваш вишлист парочку трендовых очков. Выбирайте для себя непохожие по стилю, цветам и решениям оправы, чтобы иметь возможность легко и просто дополнять ими любые аутфиты — от деловых, спортивных, кэжуал до нарядных и даже вечерних. Соберите свою индивидуальную коллекцию очков, включив туда разные модели, на разные случаи жизни.

ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ

Геометрический тренд в очках сезона весна-лето 2022 является фаворитом. Вне зависимости от того, оверсайз или узкие, яркие либо монохромные — любая геометрическая оправа будет актуальной и окажется вне конкуренции. Овальные, круглые, квадратные, шестиугольные и даже треугольные солнцезащитные очки обязательно сделают образ модным.



Солнцезащитные очки **Guess**, 11 990 руб.

АВИАТОРЫ

Популярные и знакомые каждому очки-авиаторы придется по вкусу тем, кто не готов на риск и эксперименты. Классические авиаторы невероятно универсальны и станут отличным дополнением ко многим образам. Рекомендуем приглядеться к нескольким обновленным оправам — с геометрией, цветными стеклами, декорированным.



Цены действительны на момент публикации



Солнцезащитные очки **Tom Ford**, 24 990 руб.

Солнцезащитные очки **Guess**, 11 990 руб.



ФУТУРИСТИЧЕСКИЕ

Футуристические варианты кардинально отличаются от привычных классических. Такие очки могут быть необычной формы, вытянутыми, с большими стеклами, в ярких цветовых решениях. Хотите заявить о себе, тогда обязательно подберите для себя подобные трендовые модели очков в стиле «футуризм».



Солнцезащитные очки **Ray Ban**,
17 990 руб.

Солнцезащитные очки **Juicy Couture**,
14 990 руб.



ОВЕРСАЙЗ

Тенденция на гиперсайз бьет все рекорды и не думает сдавать своих позиций в ближайшем сезоне. Если хотите быть в тренде, стоит выбирать очки больших размеров.

Солнцезащитные очки **Tom Ford**, 21 990 руб.



Солнцезащитные очки **D. Swarovski**,
15 990 руб.

Optissimo

г. Томск, пр. Фрунзе, 40,
тел. +7 (3822) 52-93-69
optissimo_optika



МУЖЧИНА МЕЧТЫ

Новая рекламная кампания Pal Zileri весна-лето 2022 переосмысливает культовый сценарий Венецианского кинофестиваля - голубую «ковровую дорожку». В съемке, выполненной в эстетике репортажа, герои словно пытаются сбежать от объектива. Главный герой коллекции - мужская элегантность, утонченная и расслабленная. Костюм-тройка в сочетании с рубашкой с принтом, без галстука, подчеркивают характерную итальянскую «небрежность». Двубортный льняной жакет в апельсиновом цвете становится «повседневным» в сочетании с бежевыми брюками. Цветовая палитра новой коллекции вдохновлена красками Средиземноморья: апельсин, бергамот, лазурный и, конечно же, культовый для Pal Zileri зеленый цвет воды лагуны Лидо.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Красивый Дом
генеральный партнер выпуска

Красивый Дом
генеральный партнер выпуска

BODY & Beauty*

РАДОСТЬ БЫТИЯ

Весна расцветает в новой коллекции Furla сезона весна-лето 2022. В объективе фотографа Пабло ди Пальма улыбки, цветущий итальянский город, солнечная дорога, ведущая к морю. Аксессуары Furla становятся верными спутниками: это сумки для личных вещей, надежд и секретов. Тепло тосканского пляжа. Песок. Бескрайняя синяя линия горизонта. Рекламная кампания Furla светится радостью – радостью открытий и совместных моментов с нашими друзьями и любимыми.



В ЦВЕТЕ ВЕСНЫ

Российский бренд одежды BRUSNIKA, сделавший изначально ставку на стильный трикотаж, представил этой весной новую романтическую капсулу, в которую вошли как тонкие вязаные вещи – юбки и топы, так и летние платья с изящными цветочными принтами, льняные костюмы, легкие стеганые плащи. Коллекция выдержана в пастельных оттенках – мятном и бежевом. Каждая модель обладает стильным силуэтом и особым характером.

ДЛЯ ДОМА И ПУТЕШЕСТВИЙ

Основательница молодого российского бренда Ani d. Zor Яна Поздина решила изменить представление о домашней униформе, создав комфортные, функциональные и при этом красивые вещи для дома и путешествий.

Платья Ani d. Zor сделаны из мягкой шерсти, сорочки, халаты и пижамы – из хлопка и шелка, а рубашки, брюки и шорты – из английской шерсти. Команда бренда отшивает вещи на собственном производстве. «Я очень осознанно подхожу к каждой покупке и выбираю только ту одежду, которую приятно взять в руки, вывернуть наизнанку и увидеть, что над ней хорошо постарались. Такие же вещи мы делаем в Ani d. Zor», – рассказала Яна.



* «ТЕПЛО И КРАСОТА»



КОГДА ХОЧЕТСЯ ПОЦЕЛУЕВ

Новый бальзам для губ KISS KISS BEE GLOW от Guerlain обогащен медом и на 98% состоит из ингредиентов натурального происхождения. Выпущенный в четырех оттенках, он подчеркивает природную красоту губ, наполняет их сиянием, восстанавливает и увлажняет кожу на протяжении 24 часов.

Тающая кремовая текстура наносится невероятно мягко и создает ощущение комфорта. Содержащийся в формуле эозин реагирует на pH губ, мгновенно усиливая их природный цвет.



ТА САМАЯ ТРЕТЬ ЖИЗНИ

Интервью: Олег Гаревских

В эти тревожные дни многие привычные вещи начинают исчезать. По сообщениям врачей, в последний месяц у многих людей обострились нарушения такого хрупкого механизма как сон. О том, как справиться с этой проблемой, мы побеседовали с психологом и сомнологом, доцентом кафедры сомнологии Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова, Денисом Бурчаковым.

– Как заснуть, когда все рушится?

– Чтобы понять, как это сделать, нужно уяснить одну вещь: сон, как птица, если пытаешься его схватить, он улетает. Чтобы заснуть, не надо слишком стараться это сделать. Нужно позволить сну овладеть вами. А для этого надо создать подходящие условия.

– Что это за условия?

– Для хорошего сна необходимы две вещи. Первая — это пространство для сна. В правильной спальне должны быть шторы, которые не пропускают свет. Желательно, чтобы в спальне не было часов. Нельзя спать на плохой подушке, одеяло должно соответствовать тому, как человеку комфортнее спать — в тепле или холоде. Вообще, человек должен про себя знать, как ему комфортно, и именно из этого исходить. Универсальных правил не существует, все индивидуально, это главное правило.

Вторая вещь — это режим сна. Бывает, что ко мне приходит человек, недовольный своим сном. Выясняется, что спит он пять часов, потому что ему кто-то сказал, что спать много вредно, а нужно много работать. В результате он не высыпается...

Как часть режима сна, важен также ритуал отхода ко сну. Это — пространство для творчества. Например, душ перед сном. Он может проходить в стандартном варианте, а можно, выйдя из душа, не спешить вытираться, а попробовать постоять какое-то время в каплях воды, охлаждая тело. Это станет ритуалом, и это будет подавать вам сигнал, что пора спать. Кстати, охлажденный организм лучше засыпает.

– Существует мнение, что ложиться спать нужно обязательно до полуночи, поскольку именно в это время вырабатывается важный для организма гормон мелатонин.

– Знаете, часто бывает, что вот такие навязанные со стороны стандарты как раз и не срабатывают. Действительно, мелатонин начинает вырабатываться вечером и это продолжается в течение всей ночи, но у каждого человека — свой ритм выработки мелатонина, поэтому нужно ориентироваться не на некий стандарт, а на свои ощущения. Когда я чувствую сонливость? Например, в 12. Тогда лучше ложиться в 12, если позже, то лучше ложиться позже.

– И все же, как бы хорошо ни была организована наша спальня, случается некое событие, пролетает «черный лебедь», наша жизнь начинает разваливаться, как, например, сегодня у многих людей, и сон пропадает. Что делать в этом случае?

– Мы не можем заснуть, когда испытываем высокий уровень тревоги, поэтому главный вопрос в том, что делать с этой тревожностью? Решение проблемы кроется в реакции человека на событие, которое вызывает тревогу. И вот с этой реакцией и надо работать.

– Может ли человек справиться с этим самостоятельно или для этого обязательно нужен специалист?

– Это зависит от того, насколько это яркая и глубокая эмоция. В сегодняшней ситуации большой неопределенности, например, человек может испытывать бессилие, чувство беспомощности, но вполне возможно, что он сам сможет с этим разобраться. Для этого я бы очень рекомендовал напомнить себе, что ваша задача фокусироваться на тех вещах, которые вы можете контролировать, что вы не несете ответственности за весь огромный мир, в котором правда происходят ужасные вещи...

Если же реакция очень сильная, нарушение сна существенное, то проработать такое самостоятельно может быть сложно.

– По своему опыту могу сказать, что далеко не всегда очевидно, что именно стало причиной бессонни-



ДЕНИС БУРЧАКОВ,
врач-эндокринолог, психолог,
сомнолог

цы. Человек ложится спать, казалось бы, в совершенно нормальном состоянии, но сна нет. Это тоже тревожность?

– Да, но она проявляется немного по-другому, чем когда мы имеем дело с реакцией на острую стрессовую ситуацию. В острой стрессовой ситуации понятно, из-за чего мы не можем уснуть. Если же это происходит без явной причины, то скорее всего мы имеем дело с давней проблемой. Тревога живет не только в голове, но и в нашей вегетативной нервной системе, которая пускает длинные корни в наше тело. У всех наших эмоций есть телесные компоненты. Например, считается, что гнев сильно влияет на состояние желудка и

желчного пузыря, и если мы не спим и испытываем яркую или не очень яркую, но неприятную тревогу, это сказывается на нашем здоровье.

– То есть, я могу даже не осознавать тревожность, которая бродит по моему телу и не дает мне уснуть?

– Да, это незавершенный эмоциональный процесс. Эмоции, как я уже сказал, находятся не только в голове, но и в теле. Более того, у сильных, глубоких эмоций нет срока давности! Это так называемый негативный эмоциональный опыт — подсознательный процесс. Но с помощью сознания, используя определенную технику, мы можем достать этот скрытый эмоциональный процесс, аккуратно его распаковать и завершить. И после этого нам внезапно становится спокойно, естественная сонливость берет свое, и мы засыпаем.

– То есть, за помощью при бессоннице надо обращаться в первую очередь к психологу?

– Бессонница — это, как правило, комплексная проблема. Я по образованию врач-эндокринолог, занимался проблемами ожирения, и вот с ожирения начался мой путь в сомнологию (Сомнология — раздел медицины, посвященный исследованиям расстройств сна и их лечению).

У людей с лишним весом существуют нарушения дыхания во сне, храп, остановка дыхания. Это довольно опасная вещь. Так я начал заниматься нарушениями сна, потом ко мне пошли люди с бессонницей, с разными неврологическими проблемами. И чем больше я работал с этим, тем яснее понимал, что таблетки, конечно, сглаживают остроту проблемы, но не воздействуют на причину, потому что за нарушениями сна есть другая, более глубокая подоплека. Я получил дополнительное образование по сомнологии и много дополнительного образования по психологии. Сейчас я владею разными подходами.

Если пациент не может спать, я смотрю, с какими чувствами он не может справиться. Психотерапия работает больше с

эмоциями, чем с мыслями. Эмоции — более глубокие, сильные и более древние явления. Моя задача помочь человеку понять эти чувства, научиться их проживать, отпускать и регулировать. Не контролировать, подавляя их, а понимать их, жить с ними в мире, потому что тогда и они будут жить в мире с нами.

— *Хорошо, можно личный вопрос? Я засыпаю без проблем, примерно в 1 ночи, рассчитываю проспать до 8-ми, но что-то меня будит в неурочное время, часов 5. Я просыпаюсь с сердцебиением и не могу понять, в чем причина. Почему это происходит и как с этим бороться?*

— С высокой долей вероятности в истории вашей жизни существует какой-то опыт, который реактивируется именно в ночное время. Дело в том, что у нас в мозгу есть собственная встроенная система переработки негативного эмоционального опыта. Она работает в фазе быстрого сна (это стадия, которая сопровождается быстрыми движениями глазных яблок, кстати, именно в эту фазу спящий видит сновидения). Если эта система хорошо поработала, утром мы встаем бодрими, и события, которые нас сильно «парили» вчера, отходят в прошлое. Но иногда система не справляется, если опыт тяжелый. Она подступает к решению проблемы и не может справиться, потому что заряд негативной эмоции слишком большой. Повышается уровень тревожности, а разрядки не наступает, человек просыпается.

— *Допустим, меня беспокоит мой негативный опыт, но почему это происходит именно во сне и утром, мы как-то особенно уязвимы в это время?*

— Да, дело в том, что днем системы защиты психики у нас активны, но во сне эта активность снижается, открывая доступ к нашему негативному эмоциональному опыту. Именно для того, чтобы во сне он был переработан.

И скорее всего с большей частью опыта справиться удастся, но все-таки где-то остается «заноза». Почему и возникает сердцебиение. Вы просыпаетесь.

Вот такие «занозы» мы, психотерапевты, и ищем.

— *Для работы с такой проблемой есть специальная техника?*

— Конечно. В каждом подходе психотерапии есть свой арсенал техник. Для меня одна из наиболее эффективных современных техник — это десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ, англ. EMDR) — метод психотерапии, разработанный Френсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств. Этот

метод был открыт в 90-е годы прошлого столетия и с тех пор доказал свою высокую эффективность.

И вот здесь я скажу поразительную вещь: этот метод использует тот самый механизм, который использует наш мозг во сне для того, чтобы переработать негативный опыт. А именно — двусторонние движения глаз, которые мы делаем в фазе быстрого сна. Причем в бодрствовании это может быть даже эффективнее, поскольку у нас активно сознание. Иногда это позволяет проработать довольно сложные истории. Например, Принц Гарри, сын принцессы Дианы, у которого было очень непростое детство, обратился за помощью к EMDR-терапевту, и это очень помогло. Он описывает это в своем совместном с Опррой Уинфри фильме.

— *Итак, если резюмировать, вы используете для избавления от тревожности естественные механизмы*

компенсации, которые организм обычно использует во сне. После такой помощи сон налаживается, и внутренние механизмы защиты от тревожности будут справляться с новыми вызовами самостоятельно?

— Да, все верно. Вполне возможно, что сон у человека нормализуется, и он сам научится справляться со своими тревожными состояниями.

— *Вы знаете, мне приходит в голову такая мысль: современное общество не очень-то поощряет здоровый сон. Дети должны вставать на учебу очень рано, невзирая на свои физиологические потребности, взрослые люди могут годами не высыпаться, жертвуя сном ради карьеры. Работу можно пропустить по болезни, но если ты плохо спал, это не освобождает от обязанностей, пусть даже самых ответственных. То есть, современная жизнь, требуя от нас все больше сил, отнимает у нас при этом наш естественный ресурс — сон?*

— Вы знаете, наш сон, как и наша жизнь — это наша личная ответственность. Нам самим надо учиться жить в этом мире, не жертвуя своим здоровьем, помогая своему организму справляться со сложностями внешней среды и материальной, и психологической. Если вы позаботитесь о своем организме, он поможет вам справиться со многими вызовами современной жизни. Сон — это уникальный механизм, и в этом процессе он играет важнейшую роль.

Поэтому я хочу сказать следующее. Нельзя подстраивать свой сон под требования жизни, нельзя подчинять свои физиологические функции тем обстоятельствам, в которых мы находимся. Надо стараться организовать свою жизнь так, чтобы вам было максимально комфортно спать, и тогда вы будете наиболее продуктивны и успешны в своем бодрствовании!

По определению нашей героини, стресс — это напряжение, совокупность реакций, в том числе и нормальных, в ответ на различные — негативные или позитивные — факторы, влияющие на человека.

— *Татьяна, как люди чаще всего реагируют на стресс?*

— Базовые первичные реакции, схожие с поведением животных в природе, это всем известные «бей, беги, замри». Причем «бей» может быть не только выплеском агрессии, но и конструктивно замещаться активными действиями, например, по работе. «Беги» — сейчас разнопольярное состояние: люди убегают



либо релакс-музыки, чтение мантр, пение — особенно народных песен.

3. Установление социальных контактов. Важно найти людей, с которыми можно поговорить о том, что происходит, про то, что чувствуешь. Не спорить и не доказывать свою правоту, а просто выговориться или помолчать вместе.

4. Планирование. Что можно сделать здесь и сейчас? Убраться дома, навести красоту, приготовить еду — простые банальные вещи. Самое главное — созидать. Мы исцеляемся, создавая что-то.

5. Работа с мозгом. Поскольку стресс влияет на когнитивные функции, рекомендуются изучение языков, общение к новым вкусам в еде, про-

Стресс со всех сторон

Татьяна Рыжова, психолог, гештальт-терапевт считает, что сейчас многие оказались в воронке психологических травм и прямо или косвенно находятся в состоянии стрессовых расстройств.

от невыносимых ситуаций в мир «бесчувствования», убегают в другие страны, погружаются в дела, делая вид, что ничего не происходит. «Замри» — отключение всех эмоциональных моментов, когда человек, не понимая, что происходит, отключается и замирает.

— *Как определить уровень стресса?*

— У меня есть методика из 4 пунктов: интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные и физиологические признаки, позволяющая определить уровень стресса. Каждому из них — например, давление, судороги, тоска, раздражительность, плохой сон и т. д., — дается определенное количество баллов. Суммируя признаки, мы определяем уровень стресса: так, от 6 до 12 — умеренный стресс, выше 40 — опасная стадия истощения и человеку нужна уже помощь специалиста, порой не только психолога, но и психиатра. Совет — за помощью к профессионалу нужно обращаться, когда точно понимаем: что-то

не так. Нужно облегчить свое состояние, снизить эмоциональный накал.

— *Может ли человек помочь себе сам?*

— Прививку от стресса поставить невозможно, защититься от него нельзя, так как мы постоянно находимся в этом состоянии, определенным образом реагируя на события нашей жизни. Однако, есть определенные техники самопомощи, которые помогут справиться со стрессом, если речь не идет об острой стадии.


1. Обращение к телу. Поставьте ноги на землю, чтобы почувствовать надежную опору. Освойте методики правильного дыхания, используйте телесные практики, ароматерапию, принимайте контрастный душ, ходите в баню. Кстати, замечательно расслабляет организм глоток горячей воды.

2. Психологическая забота о себе. Это медитации, обращение к религии, прослушивание классической

слушивание неизвестной музыки, чтение сложной литературы, интеллектуальные игры и игры в телефоне.

— *Существуют ли у стресса позитивные стороны?*

— Человеку стресс нужен, чтобы адаптироваться к жизни, расти как личность. Поэтому он бывает и полезным: например, прыгнуть с парашюта или сменить работу на более интересную. Что я давно хотел, но не сделал? А вдруг сейчас пришло время получить новый опыт? Помните то, что долго откладывали и реализуйте свои желания.

Психолог Татьяна Рыжова,
 тел. +7-913-111-9900,
 [psychologistatianaryzhova](https://vk.com/psychologistatianaryzhova)



Проект «ЖиваяЯ» в Telegram

МАГИЯ ВНЕ ВРЕМЕНИ

Вернуть коже сияющий и отдохнувший вид в условиях жизни в мегаполисе вполне реально с обновленной линией средств Dior Capture Totale. Например, интенсивный лосьон Intensive Essence Lotion по своей текстуре больше напоминает невесомую эссенцию, которая моментально впитывается, оставляя едва уловимый бархатный финиш. Средство, в составе которого роль первой скрипки исполняет мультиферментированная лонгоза, прекрасно справляется с поставленной задачей: очищает, питает и повышает упругость кожи.



СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА

Идеальное завершение ритуала вечернего ухода - увлажняющая ночная маска HELLO, GOOD STUFF! немецкого бренда ESSENCE. Достаточно просто нанести ее на очищенную кожу перед сном и позволить ей работать, пока вы спите. Маска не содержит спирта и силиконов, а ее легкая гелевая текстура быстро впитывается, не оставляя ощущения липкости. Использовать ее можно отдельно или в комбинации с ночным кремом, а нежный аромат натурального лавандового масла будет способствовать более глубокому и крепкому сну.

Дыхание весны

Чем ярче и теплее весеннее солнце, тем больше хочется экспериментировать с цветом и текстурами. Ночные восстанавливающие уходы, невесомые эссенции, осветляющие патчи и, конечно же, обновленные коллекции макияжа, в которых правит розовый цвет – в нашем обзоре самые интересные новинки сезона, заряжающие хорошим настроением.

ОБМАНИ МЕНЯ

Принцип действия пептидной косметики можно объяснить так: пептиды способны «обмануть» организм на клеточном уровне, заставив его вырабатывать коллаген в том же объеме, что и в более молодом возрасте. Российская компания AOMY разработала специальную линейку пептидной косметики для ежедневного ухода за кожей. Активные компоненты формулы кремов и патчей запускают процессы регенерации, защиты и увлажнения, делая кожу заметно более молодой и сияющей.

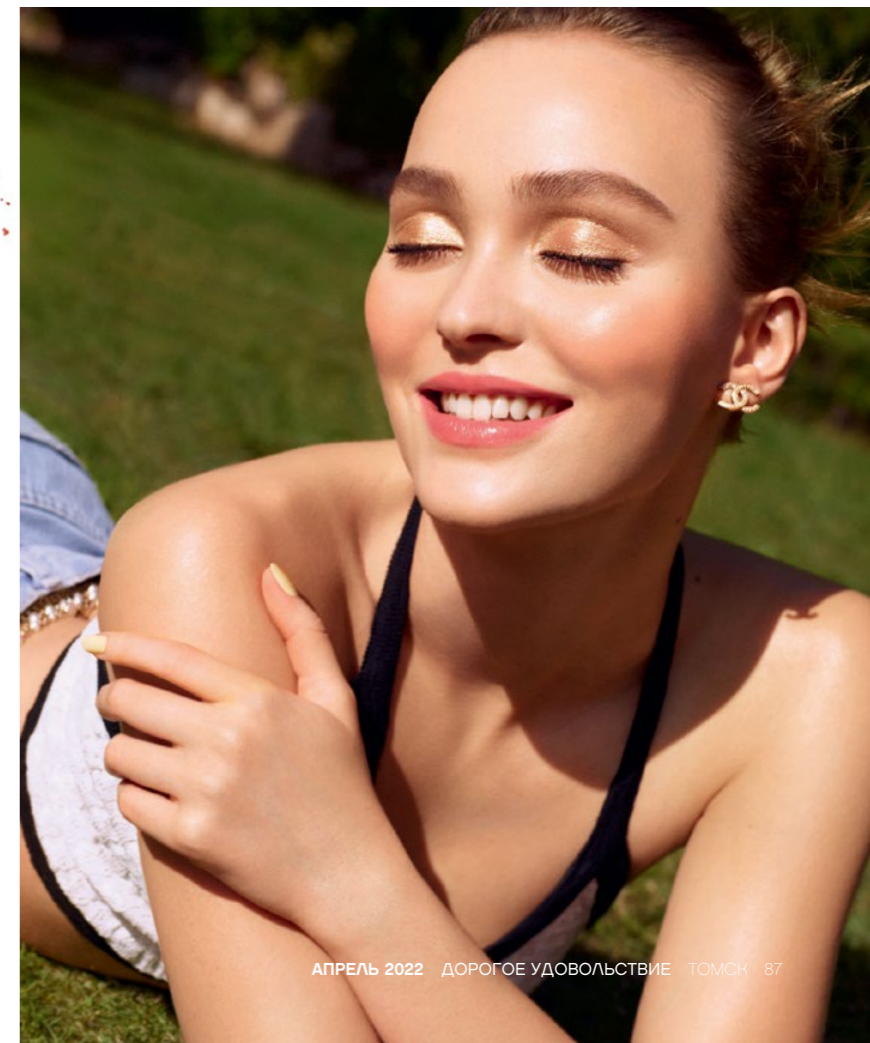


ИЗ ЯПОНИИ С ЛЮБОВЬЮ

Новая линия косметики PRUV:ME - это японская система ухода за кожей, эксклюзивно представлена в магазинах сети Рив Гош. В марке 39 продуктов, однако благодаря удобной навигации в виде цветового кода на упаковке, а также активным ингредиентам в составе, подобрать подходящее средство не составит никакого труда. Например, омолаживающая ночная маска для лица с коллагеном и пептидами помечена оранжевым цветом. Она повышает эластичность кожи, оказывает разглаживающее действие, а также формирует более четко очерченный овал лица.

УСКОЛЬЗАЮЩАЯ КРАСОТА

Трогательная и нежная, словно первая влюбленность, коллекция макияжа Chanel соткана из натуральных природных оттенков. Вдохновением для ее создания послужила вилла La Pausa, которую Коко Шанель построила на высотах Рокбрюн-Кап-Мартен. Яркая палитра бальзамов-тинтов Rouge Coco Baume напоминает о цветах, растущих в саду: от насыщенного бордового до освежающих розовых тонов. В основе гаммы палетки теней Les 4 Ombres лежит едва уловимая игра света и тени, которая находит свое отражение в оттенках золота, платины, меди и хаки.





ВСЯ ГАММА ЧУВСТВ

Косметика MOLECULE199 производится в России на основе премиальных ингредиентов, собранных по всему миру от Бельгии до Китая и Швеции. В основе ее формулы – пептиды, которые подают сигнал коллагеновым волокнам формироваться в прежнем количестве. В гамму по уходу за кожей входит ночной и дневной кремы, крем для глаз и патчи. Компоненты комплекса отлично дополняют друг друга, создавая надежную защиту кожи и обеспечивая ей качественное питание.



ВЕСЕННИЙ ПОЦЕЛУЙ

С приходом весны так и хочется добавить в свой привычный образ какой-нибудь яркий акцент. Шейный платок, новую сумку или сочный оттенок помады для губ. Насыщенный пыльно-розовый тон Clean ID Silk Intense Lipstick станет идеальным дополнением как для дневного, так и для вечернего образа. Средство с насыщенной кремовой текстурой обладает легким сатиновым финишем, ложится на губы невесомой вуалью, оказывая легкий увлажняющий эффект.

ПОСЛЕ ЗИМЫ

Этой весной российский бренд органической косметики 22|11 представил сет с эффективными средствами для восстановления организма после зимы. В набор вошел питательный крем для рук с синей калифорнийской водорослью, крем для области вокруг глаз с экстрактом гинкго билоба и ириса, а также масло таману для ухода за телом. Для деликатного очищения кожи в набор был добавлен гель с экстрактом ириса и льна, а для ухода за волосами – сыворотка для кончиков волос с экстрактом белой шелковицы и камелии.

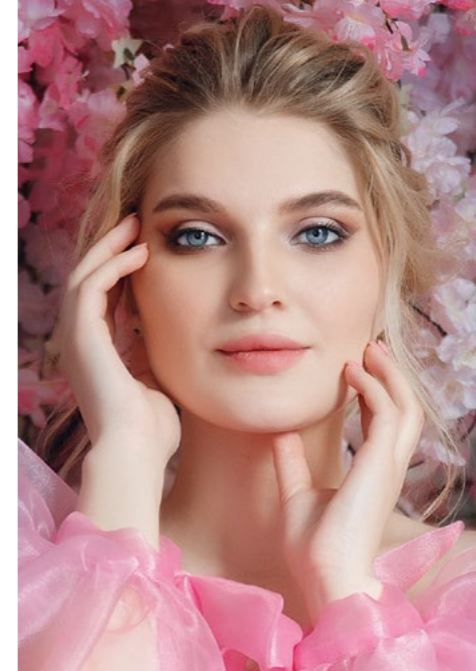


НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Новый защитный флюид-экран для лица Clarins UV PLUS [5P] Anti-Pollution SPF 50 обладает невесомой текстурой, которая совершенно не ощущается на коже. При этом средство выполняет крайне важную задачу, а именно создает внешний барьер, укрепляя естественные механизмы защиты кожи изнутри и помогая надолго сохранить ее красоту и здоровье. Кроме того, продукт блокирует УФ-лучи UVA/UVB и все пять видов загрязнений, характерных для городской среды: загрязнений атмосферного воздуха и воздуха внутри помещений, синего света, пыли и светового загрязнения.



Несмотря на успешную реализацию в «красивой» профессии, визажист Анастасия Сергеевская честно признается: свой ответ на вопрос, что такое женская красота, она все еще ищет. На взгляд мастера, для женщины важнее не столько внешняя привлекательность, сколько внутреннее ощущение — «я прекрасна».



Держать планку



А еще, добавляет она, важно иметь в окружении ценителей своей красоты, отражаться в глазах мужчин, ощущать их восхищение. «Мужчина любит глазами» — непреложная истина, о которой не стоит забывать.

— Настя, сегодня каждый визажист, стилист мечтает занять свою «особенную» нишу, предложить — хотя это и непросто на современном рынке услуг — что-то необычное и уникальное. Вам это удалось?

— Фишка моей команды — это создание образа в четыре руки. Наша слаженная работа одновременно с лицом и волосами позволяет сделать все максимально

быстро и качественно. Речь ведь идет об экономии времени клиенток, самом ценном ресурсе сейчас. Такой формат актуален для мамочек, для невест и их подружек, для деловых занятых женщин. Мастеру, работающему в одиночку, часто трудно удержать услугу на достойном уровне по всем быти-направлениям.

— Для каких мероприятий вы собираете девушек чаще всего?

— Это фотодни (фотосессии под ключ), популярный формат семейной съемки — когда на сборы приходят женщины со своими дочками или мамами. Всегда особенная и интересная работа — образы для невесты и гостей свадьбы. Можно сказать, что мы создаем макияж и прически для любого торжества, когда нашим клиенткам хочется быть особенно красивыми. С недавнего времени собираем и маленьких красоток на выпускные в детском саду и школе.

— А с кем больше всего нравится работать?

— Со всеми. (Улыбается.) Именно разнообразие запросов не дает нам останавливаться, стимулирует на постоянное развитие, отслеживание новинок, оттачивание своего мастерства. Наши клиентки задают нам высокую планку.

— Кто входит в вашу команду?

— Нас двое — визажист и стилист



по прическам. Вместе мы около 3-х лет, обе — профессионалы высокого уровня, внимательно относящиеся к своей работе. Можем положиться друг на друга, и всегда гарантируем качество своей услуги. При этом, если рассматривать нашу команду в качестве партнера для более глобальных творческих проектов, то она может быть расширена, так как мы активно сотрудничаем с фотографами, прокатом платьев, моделями.

— Какие тренды в макияже вы бы отметили?

— Темп жизни убыстряется, поэтому тренды во всем, что касается внешности, быстро сменяют друг друга. Появляются совершенно новые уникальные текстуры косметических средств: универсальные, легкие, максимально комфортные. Моя задача — быть в курсе всех новинок, иметь достаточное количество профессиональной косметики, выполнить или скорректировать любое пожелание клиента. Этой весной нас ждут максимальное разнообразие: от ухоженности и натуральности до неоновых цветов, блесток, сложных стрелок, временных татуировок на лице. Главное, чтобы макияж в целом смотрелся аккуратным, соответствовал лицу и возрасту, общему стилю.

Анастасия Сергеевская,
vk.com/anastasija_mi



Искусство быть яркой

Визажист, стилист, бровист Юлия Иванюк в профессии уже пятый год, поэтому все актуальные бьюти-тренды сразу же привлекают ее внимание. Одной из ярких тенденций последнего времени она считает кардинальные изменения в отношении девушек к расстановке акцентов в макияже.

— Акцент на губы встречается все реже. Только красная помада не теряет своей популярности. Чаще есть запрос на хорошо проработанную кожу и подчеркнутые глаза.

Сейчас есть большой выбор косметических продуктов для создания идеального тона лица. При правильном использовании средств можно добиться эффекта сияющей, здоровой, ухоженной кожи. В последнее время это и является основным пожеланием девушек, которые приходят на макияж.

Клиенты все больше отдают предпочтение ярким цветам, блесткам, стразам, не боясь экспериментировать со стрелками, которые по-прежнему на пике популярности. Очень актуальна графика во всех ее проявлениях: двойные или тройные стрелки, четкая линия в складке века.

Еще одним трендом в современном макияже являются пучковые ресницы. С их помощью можно добиться изменения формы глаза, сделать ее более круглой, либо более вытянутой. Есть и те, кто продолжает выбирать цветной акцент на нижнее веко для придания «сочности» образу.

Если раньше девушки выбирали естественные оттенки, то сегодня многие готовы к новому опыту. Индустрия красоты стремительно развивается, в Интернете полно интересных работ разных мастеров. Поэтому ко мне приходят и с фото макияжа, который клиенты хотели бы попробовать на себе.

Стараюсь подбирать палитру макияжа, исходя не только из цветотипа девушек, но и отталкиваясь от их полного образа: одежда, обувь, аксессуары, украшения. Все в совокупности должно максимально сочетаться и выглядеть гармонично. Это понимают и мои клиенты.

Юлия Иванюк, vk.com/yulyaivanyuk, тел. +7-960-979-33-23



Богатый питательным кунжутным маслом и индийской красной водорослью, бальзам из чувственной линии средств *Mer des Indes* от *Thalgo* обладает шелковой текстурой и великолепно увлажняет кожу. Натуральные эфирные масла кориандра, шалфея и кипариса гармонизируют тело и душу. Перед нанесением разотрите бальзам в ладонях, вдохните и насладитесь их успокаивающим действием.

Крем-гель на основе экстракта ворсянки *Total Eye Revive* от *Clarins* обладает исключительными антиоксидантными свойствами, способствует сокращению первых признаков старения. Эсцины конского каштана и растительный кофеин устраняют темные круги и отеки. Органические полисахариды овса разглаживают и подтягивают кожу. Корректирующие пигменты моментально маскируют морщинки, а охлаждающий криометаллический аппликатор освежает область вокруг глаз.



Благодаря особой технологии *Guerlain* бальзам *KISSKISS BEE GLOW* имеет мягкую кремовую текстуру, насыщенную и притягательную, словно мед. Смягчающая формула, обогащенная пчелиным воском и эфирным маслом прованской лаванды, легко наносится, защищает и питает кожу губ. Весенне-летняя коллекция выполнена в четырех притягательных оттенках.



Духи *BOSS The Scent for Her* — это чрезвычайно чувственная композиция, интерпретация культового амбрового аромата оригинального *BOSS The Scent*. Пикантные верхние ноты розового перца ведут нас к стойким цветкам апельсина и ветиверу — именно так происходит соблазнение чувств.

Гидрогелевые патчи *VITA-10 Calendula Eye Patch* от *Maxclinic* интенсивно ухаживают за нежной областью вокруг глаз, успокаивая и снимая следы усталости. Экстракт лепестков календулы ухаживает за чувствительной кожей, а витаминный комплекс *VITA-10* поддерживает жизненную силу, возвращает ровный тон и яркость.





Макияж и укладка: Алина Фатихова,
vk.com/alinafn13
Одежда: DAISYKNIT daisyknit.ru
Локация: Xander Hotel xanderhotel.ru

Депрессия. Что делать?

С экспертом психотерапевтом, психиатром Надеждой Васильевой мы встретились 24 марта, в Международный день борьбы с депрессией — ведь чтобы бороться с недугом, нужно в первую очередь понять, как его распознать.

психика не «переваривает». Частые заболевания — потеря или набор веса, нарушение стула. Очень характерно стойкое нарушение сна — более двух недель. Это говорит о том, что депрессивная реакция вероятнее всего перешла в депрессию, острым проявлением которой являются суицидальные мысли — здесь уже стопроцентно бежим к врачу.

— **Значит, депрессия — это болезнь?**

— Это болезненное состояние, в основе которого — дефицит нейромедиаторов: серотонина, дофамина, гамма-аминомасляной кислоты. В этой ситуации стоит обратиться к специалисту. Клинический психолог сможет отличить, нужна в конкретном случае биологическая поддержка или нет. Право назначить препараты имеют психотерапевт и психиатр. Но в медикаментозном лечении не всегда есть необходимость — грамотный психотерапевт поможет проработать ситуацию и компенсировать биологическое истощение организма пациента.

— **Есть ли методы профилактики депрессии?**

— Да, в первую очередь — такие базовые вещи, как забота о своем здоровье: нормально есть и пить, следить за качеством сна. Очень рекомендована фи-

зическая нагрузка, она помогает сбросить негатив. Плюс информационный детокс: выберите два-три источника информации, которым доверяете, и просматривайте их один раз в день. Самое главное сейчас — обратить внимание на свои эмоции. Если есть тревога, переживания — важно иметь людей, с которыми можно обсудить это безопасно. Не нужно держать эмоции внутри, можно завести «дневник настроения», чтобы дать выход чувствам. Заряжайтесь от общения с близкими, детьми и домашними животными. Растения, природа — сейчас нужно по максимуму брать удовольствие из того, что есть рядом.

— **Прием успокоительных средств сейчас рекомендуется?**

— Я не очень приветствую самолечение, но в данной ситуации рекомендовала бы использовать фоновую терапию — обычные травы (валериана, пустырник, мелисса, боярышник). Особенно пожилым, тем, кто пережил перестройку, военные действия, и тем, у кого есть проблемы с сердцем, артериальная гипертензия. Просто поддержите себя.

Психотерапевт Надежда Васильева,
тел. +7-911-210-42-42, [vpnv_psi](https://www.vpnv_psi.ru).
Прием ведется очно в клинике «Терра Медика», ул. Яковлева, 15, и онлайн.

HOME &Design*

ИЗЯЩНОЕ РЕШЕНИЕ

LG Electronics (LG) представляет новую линейку Side-by-Side холодильников, с большим объемом хранения, но меньшими габаритами. Флагманская модель с функцией Insta View™ Door-in-Door® также получила обновление в дизайне, а модель с диспенсером теперь оборудована технологией обработки воды ультрафиолетом, что создает дополнительную защиту для здоровья. Специальный отсек с технологией Fresh Balancer™ обеспечивает оптимальный уровень влажности в соответствии с типами продуктов, а интеллектуальный воздушный фильтр уничтожает до 99,9 % бактерий и нейтрализует запахи.



* - дом и дизайн

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Екатерина Ромаренко

Стайлинг для бизнеса

В наше время на рынке ошеломляющее множество товаров и услуг, и порой он становится похожим на базар — нет преимуществ, нет идей, отсюда и трудность выбора, возникающая перед клиентом. Колоссальная стандартность, однотипный визуал и контент, продиктованный законами трендов различных платформ, — порой анализируешь рынок, делаешь скриншот страниц и не понимаешь, в чем отличие (цвет, текст, материал, стратегия — все одинаковое).



«Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть!» ©

Предметы все неодушевленные, дизайн из шкафов или дизайн шкафов — нет жизни, нет представления и физиологического контакта с клиентом. А покупатель — это живой организм, он ищет идеи. Он в первую очередь формирует свое представление через дизайн, визуал, возбуждение потребностей.

Часто стало так, что дизайн интерьеров создается из идей в Pinterest, человек влюбляется в картинку, а позволить себе этого не может. Что происходит? Происходит разрыв шаблонов, что все красивое — это недоступное и дизайнер придумал головную боль.

«Нам не подходит этот ковер или диван» — часто слышно от клиентов, попавших на гектарную площадь торговых центров, как на производственные склады, где разнообразие и идеи отличаются порой только вывесками. Обывателю трудно представить свой личный стиль в таком «перекати поле». Но интерьерный стилист и дизайнер может создать с этим диваном минимум 10 стилевых решений.

Та же ситуация со светом (люстры, бра): «Это не наш стиль» — А какой ваш стиль? — «Неоклассика!» — А что вы знаете об этом стиле и его предметах?..



Евгения Денцель

Но в реальности одна модель света в разных интерпретациях совместно с дополняющим декором создает и подчеркивает несколько стилей и направлений в дизайне. То же самое с цветом стен, обоями, портьерами и прочим текстилем — один предмет, цвет, декор может спокойно уживаться в разных стилях и направлениях, просто надо немного знать его историю, характер интерьера и уметь сочетать на первый взгляд не сочетаемое.

Разрыв шаблонов также происходит между визуальной картиной фирмы и ее офисом. Поставил стул, поставил стол, упаковал визуал — и все. А сотрудникам порой хочется бежать быстрее с работы, чтобы не видеть эти стены и старую мебель, расставленную



ДЕКОР может спокойно уживаться в **РАЗНЫХ СТИЛЯХ** и направлениях, просто надо немного знать его историю, характер интерьера и уметь **СОЧЕТАТЬ** на первый взгляд не сочетаемое.



Марина Бакуменко

Стайлинг (мода, стиль) — одно из направлений дизайна, выражающееся в преобразовании, улучшении внешнего вида существующего предмета, интерьерного пространства. При этом никакой функциональной его коррекции не происходит.

по периметру. Но достаточно лишь нескольких манипуляций с перекрашиванием стен и зонированием пространства, с добавлением уютного декора — все! И хочется наслаждаться любимой работой.

Идентичная картина в жилом интерьере. Хочется быстрее убежать из дома — в уютное кафе, ресторан — любое заведение, где пространство оформлялось дизайнерами. А почему бы самим не создать, пусть не во всей квартире, а в отдельной зоне, свое любимое пространство, обновив имеющийся интерьер с помощью предметов, существующих на рынке, или своих лично, которые



Татьяна Копытова

есть в наличии? Это быстрее, чем ремонт, экономнее, чем под заказ, и надежнее, чем ожидания. И как актуально в наше время!

КТО ТАКОЙ СТИЛИСТ ИНТЕРЬЕРА ИЛИ БИЗНЕСА?

Это тот самый профессионал, который анализирует и изучает компании, фирмы и производителей интерьерной и мебельной продукции, который формирует предложение из наличия и пожеланий клиентов, их статуса, уровня жизни, культуры и увлечений.

Если это касается бизнеса — то с учетом целевой аудитории и стратегий продвиже-

Цель проекта «Живой мудборд» — уметь реализовать свои идеи и виденье интерьерного пространства, опираясь на подручные материалы и предметы интерьера, изучить и проникнуть в каждый стиль и историю разных эпох, научиться работать с фактурами и цветом, научиться сочетать несочетаемое.

«Не падай духом где попало — выбирай красивые места!» ©



А почему самим не создать, пусть не во всей КВАРТИРЕ, а в отдельной зоне, свое ЛЮБИМОЕ пространство, обновив имеющийся интерьер?..



Жанна Казакова

ний, с учетом психологии восприятия цветов, предметов, декора и их воздействия на внутреннее состояние.

Это проводник и куратор в мир предложений интерьерной продукции и услуг, реализатор и исполнитель новых возможностей и идей.

ЧТО ТАКОЕ СТАЙЛИНГ БИЗНЕСА ИЛИ ИНТЕРЬЕРА?

- Это быстрая и надежная возможность преобразовать, дополнить и гармонизировать мир вокруг себя с помощью существующих предметов и декоров — здесь и сейчас.
- Это преимущество и нестандартное решение твоего портфолио и визуального ряда перед другими.
- Это объединение нескольких товаров и услуг — для сокращения расходов в продвижении — и создание индивидуальных

идей из, казалось бы, залежавшегося или обыденного товара.

- Это возможность завершить, дополнить полную картину и концепцию интерьера, тем самым улучшить и вдохнуть жизнь в жилое пространство.

Не так давно компания ZOVINTERIOR впервые в Томске провела мероприятие среди дизайнеров и архитекторов, объединившее возможности и идеи услуг и товаров нашего города, — «Живой мудборд» в стиле 50-60 гг. Цель проекта — уметь реализовывать свои идеи и виденье интерьерного пространства, опираясь на подручные материалы и предметы интерьера, изучить и проникнуть в каждый стиль и историю разных эпох, научиться работать с фактурами и цветом, научиться сочетать несочетаемое. Наконец, воплотить свою концепцию в жизнь и, что немало важно, сформировать личный стиль и образ в своем интерьере, подчеркнув собственное авторство.

Стайлинг для бизнеса — это инструмент достижения ваших целей. Доверяйте уникальное «лицо» вашего интерьера настоящим профессионалам.



Алексей Ельцов и Василий Рыбаков



Нина Пономаренко, дизайнер-стилист, компания ZOVINTERIOR HOME

АРТ-КОМАНДА ПРОЕКТА «ЖИВОЙ МУДБОРД ВАШЕЙ МЕЧТЫ»

Автор проекта «Живой мудборд»: Нина Пономаренко
 Фото: Дмитрий Кузьменков, Александр Хоружий
 Макияж/прическа: Агния Бабенко
 Макияж/прическа: Екатерина Дмитриева

ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА:

Кухни **ZOV**, напольное покрытие **Fargo**, краска **Derufa**, обои, шторы, подушки **Om Decor**, молдинги, карнизы **«Европласт»**, свет **Idea light**, мягкая мебель **Rona**, корпусная мебель **«Академия мебели»**, мебель из дерева **Family joinery**, ковры **«Ковровый стиль»**, ковры **«Томплит»**, посуда и декор **«Цветочница Агнесса»**, зеркала **Formiro**, студия мебельной стилистики **EL.TERIA**.

ZOVINTERIOR
 мебель & дизайн

мкр. Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 22,
 тел. +7-909-540-35-25, e-mail: zov-v-tomske@mail.ru
 z_zovinterior_home, vk.link/z_zovinterior_home



сарский эбен из Индонезии, танзанийский орех, ливанский эвкалипт, канадский клен, мадагаскарский мовинги и африканский Black Bubinga. Компания импортирует бревна и берет для изготовления мебели только самые лучшие их части.

Эксперты фабрики находят редчайшие сорта мрамора в странах их происхождения: Calacatta из Индии, Emperador из Венесуэлы, мрамор Black & Gold из Мадагаскара, черный мрамор из Кении. Мрамор всегда считался символом достатка и высокого статуса: с древних времен самые богатые дома Рима были оформлены именно им. В коллекциях Giorgio Collection редкий натуральный мрамор - неотъемлемая часть дизайна консолей, журнальных и боковых столиков, тумб и комодов. Оригинальный природный рисунок камня делает каждый предмет интерьера единственным в своем роде. Например, столешница журнального столика Charisma выполнена из благородного мрамора Grey Alpi, красиво обрамленного профилем из шпона редкой древесины Black Bubinga и оттеняемого хромирован-



Покупка мебели Giorgio Collection сравнима с приобретением произведения искусства.

Стильная ИНВЕСТИЦИЯ

В моменты экономической неопределенности одно из самых интересных направлений – инвестиции в предметы роскоши, в частности, люксовую мебель. По данным Knight Frank Luxury Investment Index, за последние 10 лет цены на люксовую мебель поднялись в среднем на 45%, при этом мебельный сегмент – один из самых надежных инвестиционных инструментов.

Итальянский бренд люксовой мебели Giorgio Collection – не только символ статуса и безупречного вкуса, но и надежная инвестиция.

Основанный в 1956 году, он стал истинным воплощением философии Made in Italy. С самого начала компания производит люксовые предметы интерьера из отборных высококачественных материалов. Каждый предмет коллекций выполняется вручную опытными итальянскими мастерами, каждый эстетически безупречен и долговечен.

РЕДЧАЙШИЕ МАТЕРИАЛЫ

В основе каждой коллекции Giorgio Collection – редчайшие породы деревьев: бразильский палисандр Сантос, макас-



скую технологию производства и обработки материалов. Сначала отобранные для производства мебели лучшие части древесины редчайших сортов отбеливают, затем пропитывают цветом изнутри – так приобретенный цвет шпона остается навсегда. Чтобы предотвратить изменение цвета и сохранить его глубину, мастера Giorgio Collection вручную наносят специальное покрытие в 6-7 слоев. То есть любой предмет мебели Giorgio Collection со временем не потеряет ни физических, ни эстетических свойств, его можно передавать по наследству.

ДИЗАЙН НА ГРАНИ ИСКУССТВА

Покупка мебели Giorgio Collection сравнима с приобретением произведения искусства. Кресло Mirage, созданное для итальянского бренда дизайнером Castello Lagravinese, в скором времени будет экспонировано в Музее современного искусства в Нью-Йорке. Это «культовый предмет коллекции, вдохновленный скандинавским дизайном 50-х гг. прошлого века, с органичными и изысканными формами, демонстрирующими виртуозную работу краснодеревщиков.

Многие произведения Giorgio Collection покрыты тонким слоем 24-каратного золота с помощью гальванического метода

Столешница консоли из мрамора Kenya Black с эффектно переливающейся текстурой

ной нержавеющей сталью светло-золотого цвета, используемой для ножек.

Позолоченные предметы интерьера издавна подчеркивали высокий статус владельца и добавляли ценности. Многие произведения Giorgio Collection покрыты тонким слоем 24-каратного золота с помощью гальванического метода. Золочение не только декоративно, но и функционально: оно улучшает качественные характеристики предметов, делая их более устойчивыми к коррозии. Каждый покрытый золотом элемент полируется вручную.

ПЕРЕДАТЬ ПО НАСЛЕДСТВУ

Долговечность – одна из веских причин инвестиций в люксовую мебель. Giorgio Collection – единственный в мире бренд, дающий пожизненную гарантию на свои предметы. Дело в том, что компания разработала специальную автор-



Диван Mirage в бархатной обивке и столик Charisma



Тумба из фигурного шпона мадагаскарского мовинги



Оно, как скульптура, которую можно выставить в любой комнате дома», – говорит Алессандро Кастелло.

В феврале 2022 года в Театре Марцелла, в самом сердце Рима, состоялась частная художественная выставка, на которой были представлены диван Mirage в синей бархатной обивке и столик Charisma. Итальянская элита по достоинству оценила выразительную интерьерную композицию, демонстрирующую контраст между старинной

архитектурой и современной люксовой мебелью, сделанной в Италии.

МЕСТО ВСТРЕЧИ

Самый большой ассортимент Giorgio Collection в России представлен во флагманском салоне бренда, в выставочном дизайн-центре Casa Ricca Expo. В наличии – предметы мебели, декора и освещения, а также готовые интерьерные зоны total look - гостиные, столовые, спальни, домашние кабинеты и зоны outdoor.

Casa Ricca Expo – единственная компания в России,

которая располагает таким широким ассортиментом в наличии – более 2000 эксклюзивных артикулов на собственном складе в Москве. Больше не нужно ждать долгой поставки из Италии. Вы можете получить товар в день заказа, забрав его со склада или заказав доставку по адресу.

Casa Ricca Expo
Фрунзенская набережная,
30, стр. 19, навильон №15
www.casaricca.ru
www.giorgiocollection.ru

Долговечность – одна из веских причин инвестиций в люксовую мебель. Giorgio Collection дает пожизненную гарантию на свои предметы.



РАЙСКАЯ БУХТА

ТУРЦИЯ, БОДРУМ

Курорт Mandarin Oriental Бодрум, расположенный на берегу Райской бухты, открывает новый курортный сезон. Гостей ждет обновленное меню в полюбившихся им ресторанах: дальневосточные деликатесы на открытом воздухе в ресторане Hakkasan и роскошные стейки в знаменитом стейкхаусе Atelier di Carne под руководством итальянского шефа Дарио Чеккини. Роскошный спа-центр The SPA at Mandarin Oriental предложит богатое меню омолаживающих процедур. В этом сезоне гости, забронировавшие 2 ночи в период с 1 апреля по 15 июня, получают третью ночь в подарок.

Кто куда...

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

МАЛЬДИВЫ Fun&Toys ДУБАЙ Fun&Toys АЛТАЙ Fun&Toys РОССИЯ Fun&Toys ЧЕРНОГОРИЯ Fun&Toys

ОСТРОВ ЛЮБВИ

АТОЛЛ МАЛЕ, МАЛЬДИВЫ

Название нового пятизвездочного курорта OBLU SELECT Lobigili, открывшегося в конце марта на Мальдивах, с местного языка дивехи можно перевести как «остров любви». Отель относится к категории «только для взрослых» и состоит из 68 пляжных и водных вилл. Гостей удивляют не только первоклассным сервисом и отменной гастрономией, но и парными велнес-программами в spa-центре ELE NA The Spa. Идеальной локацией для романтического ужина станет один из самых больших подводных ресторанов на Мальдивах – панорамный ONLY BLU, из окон которого открывается невероятный вид на подводный мир Индийского океана.



ПАРНЫЙ ВЫХОД

ДУБАЙ, ОАЭ

Одной из самых ожидаемых коллабораций сезона обещает стать совместный проект дубайской строительной компаний OMNIYAT и всемирно известного бренда в сфере гостеприимства Dorchester Collection. Открытие новых резиденций One at Palm Jumeirah запланировано на эту весну. Жилой комплекс состоит из стильных апартаментов с лаконичным дизайном в стиле минимализм. Концепция всего комплекса гармонично перекликается со стилем жизни на побережье Дубая, благодаря смелым архитектурным решениям и современному дизайну интерьеров.

ПО КОНЯМ!

АТОЛЛ НООНУ, МАЛЬДИВЫ

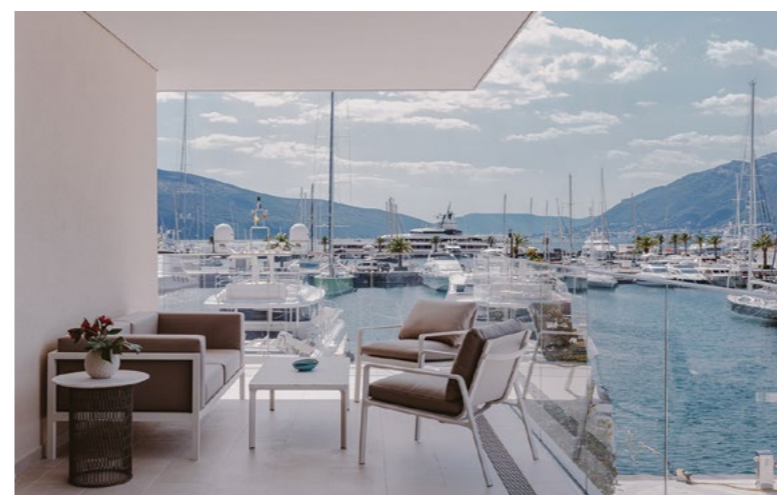
Невероятно, но факт: в пятизвездочном отеле Siyam World открылось первое на Мальдивах конное ранчо. Большая по мальдивским меркам площадь острова позволила без проблем разместить на его территории конюшни со стойлами, помещения для корма и упряжи, огороженные загоны и поля. За животными круглосуточно ухаживает команда конюхов и профессиональный ветеринар. Теперь гости отеля могут отправиться на верховую прогулку вдоль линии океана на одной из четырех лошадей редкой индийской породы марвари. В качестве дополнительной услуги предлагается заказать профессиональную фотосессию на фоне закатного неба, чтобы запечатлеть этот особый момент на долгие годы.



ДОМ ВДАЛИ ОТ ДОМА

ТИВАТ, ЧЕРНОГОРИЯ

Провести весну в утопающей в цветах Черногории – звучит как идеальный план. В отеле Regent Porto Montenegro 5* в Черногории действуют специальные цены на длительное пребывание в апартаментах, позволяющее разместиться с комфортом и при этом существенно сэкономить. Гости могут чувствовать себя как дома – пользоваться бесплатным паркингом и скидками на посещение спа-центра. Рядом располагается множество баров и ресторанов, супермаркеты, спортивные центры и собственный яхт-клуб с бассейном. Виза россиянам не нужна, а добраться в Черногорию можно через Белград.



ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА

СОЧИ, РОССИЯ

Отдых в Сочи – это не только горные лыжи и отдых на побережье. Настоящим открытием станет для вас поездка в загородный комплекс ЛЕС Глэмпинг и СПА, расположившийся в реликтовом лесу на берегу горной реки Чвижепсе. Вместо привычных отельных номеров гостей ждут тент-хаусы, оборудованные всем необходимым от вай-фая и кровати King size до камина и кофемашины. А для полного единения с природой можно выбрать прозрачный Sky-Suit. На территории комплекса работает спа-центр ЛЕСа с русской, финской, альпийской и японской сауной Фурако, комплексными СПА-программами и массажами, аква-зоной и ежедневными занятиями йогой и медитацией.



ГЛУБОКИЙ ВДОХ

БЕРЕГ Р. КАТУНЬ, АЛТАЙ

Этой весной купольный отель «Вдох» приглашает гостей любоваться звездным алтайским небом и наслаждаться единением с живописной природой. Красота окружающих пейзажей радует глаз, а чистейший горный воздух успокаивает лучше сеанса медитации. 8 полупрозрачных сфер с собственными террасами и 4 НЕО-юрты в современном экстерьере и интерьере гарантируют высокий комфорт и самые сильные впечатления. Роскошная территория для прогулок, банные релакс-программы, блюда русской и алтайской кухни в местном уютном кафе — здесь есть все, чтобы отдых стал по-настоящему незабываемым.

Маленький мир большого танца

Тинцевать Лариса Быстрицкая начала с пяти лет. С этого времени практически вся ее жизнь посвящена искусству танца: сначала были занятия во Дворце культуры родного Братска, потом годы учебы на факультете режиссуры балета Кемеровского института культуры и участие в танцевальном ансамбле «Шахтерский огонек».

После института молодой специалист работала в Зырянской школе искусств, заведовала хореографическим отделением и преподавала классический, народный и балетный танец. С 2006 года несколько лет была руководителем ансамбля народного танца Томского государственного университета. Занимаясь со студентами томских вузов, сталкиваясь с проблемой разного уровня хореографической подготовки ребят, Лариса пришла к идее создания собственной школы, которая станет растить универсальных танцоров. Тем более, что уже была наработана целая база учебных



Лариса Быстрицкая

программ. Так и появилось собственное дело — «Академия танца».

Сегодня в «Академии» обучают русскому, классическому и эстрадному танцам. Среди учеников — и трехлетки, и студенты, и взрослые, которые занимаются новым популярным видом фитнеса — барре, и даже, как шутит Лариса Геннадьевна, «девочки 55+». Себе как педагогу она оставила любимый русский народный танец — то искусство, которым владеет в совершенстве, зная многие его региональные особенности.

— Мы стараемся учить детей разным направлениям, прежде всего дать им хорошую профессиональную базу. Наша цель — свободное владение основами народной и современной хореографии. Для этого мы приглашаем разноплановых хореографов и специалистов: тренера по акробатике для постановки сложных элементов, преподавателя актерского мастерства. Но именно народный танец у нас в приоритете, именно с постановками на русском материале мы чаще всего участвуем и побеждаем в конкурсах.

Будучи не просто хореографом, но и режиссером, отчетные концерты «Академии танца» на сцене Центра культуры ТГУ Лариса Быстрицкая превращает в маленькие спектакли. Сама пишет сценарии, подбирает музыку, при необходимости обращается за помощью к театральным профессионалам. А еще среди ее огромных заслуг — организация Всероссийского конкурса русского танца «Сибирская матрешка». В это году он должен пройти уже в пятый раз.

— Наш конкурс активно поддерживает Государственный Российский Дом народного творчества им. В.Д. Поленова, включивший его в свой план работы. В жюри «Сибирской матрешки» я приглашаю специалистов высокого ранга: профессоров, доцентов, преподавателей, специализирующихся именно на русском танце. Сейчас народным танцем мало кто занимается, и мы не ожидали, что окажется так много желающих принять участие со всех регионов России. Хочется верить, чтоб наш конкурс будет популярен еще многие годы.

Лариса Быстрицкая — известный в томском хореографическом мире человек, она действующий балетмейстер фольклорного театра «Разноцветие», в течение многих лет сотрудничает с Домом ученых Академгородка как постановщик номеров в спектаклях «Маленького академического театратора», а также с коллективом «Томской генерации» при подготовке традиционного фестиваля самодеятельного творчества энергетиков.



ул. Лебедева, 97, тел. 8-952-156-55-01



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ
МОЛОДОГО ЛИЦА

ANTI-AGE ТЕХНОЛОГИИ
ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

УХОД И ОМОЛОЖЕНИЕ
LUXE

EXPRESS-ПРОГРАММЫ
СНИЖЕНИЯ ВЕСА И
КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ



ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ
И НИЧЕГО ЛИШНЕГО

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НУЖНО БЫТЬ МОЛОДЫМ НЕВЗИРАЯ НА ВОЗРАСТ

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

Ирина Владимировна Хохлова —
доктор интегративной и антивозрастной медицины
Евросоюза, владелица клиники «Идеале» и центра
восточной медицины «Аксиома»



Низкокалорийные продукты линейки «ВКУСНО&ПОЛЕЗНО» дополнительно отмечены специальным значком «100 калорий». Он подтверждает, что энергетическая ценность на сто грамм менее 100 калорий, что значительно ниже традиционных продуктов из мяса птицы, содержащих в среднем 200 калорий.

Полезное должно быть вкусным

Весна — пора приятного ожидания чего-то яркого и интересного в жизни, связанная с желанием преображения, обновления, стремлением к внешнему и внутреннему совершенству. Для прекрасной половины человечества, которая старается сохранить красоту и приумножить ее, для всех, кто следит за своим питанием, но при этом любит еду вкусную и разнообразную, Межениновская птицефабрика создала «зеленую линейку» «ВКУСНО&ПОЛЕЗНО»!

Все продукты под маркой «ВКУСНО&ПОЛЕЗНО» содержат большое количество куриного мяса, которое является источником высококачественного, легкоусвояемого белка, незаменимых для человека аминокислот и микроэлементов. Белки — основа строительного материала для всех тканей нашего организма. К сожалению, в рационе современного человека очень часто не хватает легкоусвояемых белков, а углеводов, напротив — в избытке. Потреблять большое количество белка важно всем без исключения, не только худеющим или спортсменам. Особенно актуально получать достаточное количество белка детям и пожилым людям.

Каждый продукт линейки «ВКУСНО&ПОЛЕЗНО» заслуживает особого внимания! Оказывается, даже после 18.00 можно не отказывать себе в полноценном ужине и получать наслаждение от еды, не переживая за лишние калории. Просто выбирайте на ужин **«Котлету куриную паровую»** с рекордным количеством белого мяса в составе. А утром можно позволить себе маленькое удовольствие и съесть на завтрак любимый бутерброд с ветчиной **«100 калорий»**.



Отдельно стоит отметить сосиски **«Филейные»**, которые точно перевернут привычное представление об этом продукте. В составе сосисок марки «ВКУСНО&ПОЛЕЗНО» только натуральные ингредиенты — отборное мясо цыплят-бройлеров, шпик, соль и натуральные экстракты пряностей (перец черный, мускатный орех, кардамон, душистый перец, имбирь). Значок «без Е» на этикетке гарантирует отсутствие в составе красителей, консервантов, стабилизаторов и сои.

Сосиски «Филейные» — оптимальный выбор людей, ориентированных на приобретение натуральных и безопасных продуктов питания. Чистый состав «Сосисок без Е» позволит разнообразить рацион всей семьи. Ведь с ними можно приготовить огромное количество вкусных и полезных блюд.



«Манты с тыквой» и «Котлеты с брокколи» — отличный вариант семейного ужина. Нежное куриное мясо в сочетании с овощами надолго подарит чувство сытости. При этом готовка не займет много времени!



Время разрушить миф о том, что правильное питание и полуфабрикаты — несовместимые понятия. Даже традиционные полуфабрикаты могут стать здоровой едой, если они произведены под маркой «ВКУСНО&ПОЛЕЗНО». Представляем новинки со знаком «Польза овощей» — высокопитательные и полезные **«Котлеты с брокколи»** и **«Манты с тыквой»**. В этих продуктах куриное мясо идеально сочетается с овощами, богатыми витаминами, минералами и клетчаткой, чрезвычайно полезной для пищеварения.

Питайтесь ВКУСНО&ПОЛЕЗНО!

Приобрести вкусные новинки можно во всех фирменных магазинах Межениновской птицефабрики в Томске и Томской области, Красноярске и Новосибирске.



межениновская-птицефабрика.рф
mezheninovskia



Полная чаша



«Шинок», салат «Весенний» с фермерским цыпленком и домашним мягким сыром



«Ресторан №13»,
 грин боул -
 квинтэссенция
 самых свежих
 зеленых овощей

При всей любви русского человека к наваристым супам с приходом весны душа так и просит легкости и экспериментов. Отличной альтернативой привычным обеденным блюдам могут стать теплые салаты и аппетитные боулы, выбор которых в московских ресторанах приятно удивит даже самых искушенных гурманов.

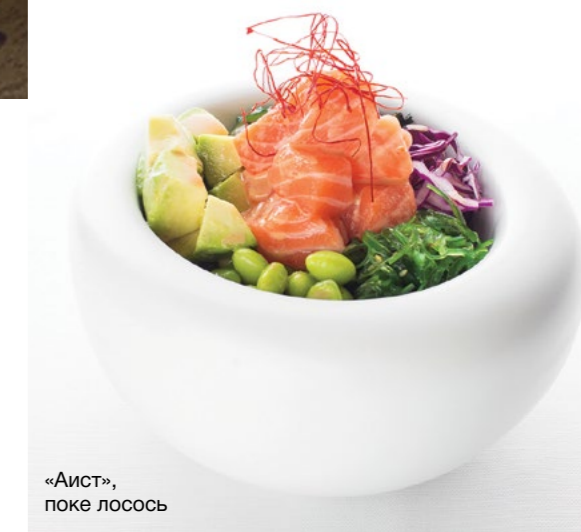
Текст: Валерия Клименко

Идеальный баланс вкуса и пользы в одной тарелке лучше всего характеризует сытные салаты и боулы, которые сегодня уверенно занимают первую строчку в меню многих ресторанов. Ничего удивительного, ведь сбалансированными блюдами на основе мяса или рыбы, овощей, зелени и круп можно без проблем заменить комбо из горячего с гарниром. Конечно, привычный бизнес-ланч из первого, второго и третьего – история доступная и понятная, однако в условиях жизни в большом городе далеко не всегда самая практичная. На такой обед нужно закладывать минимум

час и хорошо, если он совпадет с деловой или дружеской встречей.

Если же времени в обрез, и дневная трапеза выпадает на короткий временной промежуток в вечном цейтноте из пробок и встреч, на помощь приходят сытные салаты и боулы. Секрет их феноменального успеха прост – максимально простая рецептура, минимальная термическая обработка с сохранением всех витаминов и идеальный баланс белков, жиров и углеводов, к которому так стремятся приверженцы правильного питания.

«Внимательное отношение к своему рациону, а также качеству ингредиентов и количеству потребляемых калорий



«Аист»,
 поке лосось

На деле превратить САЛАТ В ГЛАВНОЕ БЛЮДО оказывается не так сложно. Вдохновением для создания тарелок-КОНСТРУКТОРОВ на основе зелени, овощей, МЯСА И РЫБЫ послужили азиатские боулы и гавайские поке.



«Сыроварня на Красном Октябре», боул с рикоттой, авокадо и креветками

– яркая черта современного поколения, – говорит шеф-повар ресторана «Бочка» Игорь Бедняков. – Бешеный темп жизни в мегаполисе также диктует свои правила, поэтому быстрые, но питательные блюда, к которым относятся теплые салаты и боулы, приобрели такую популярность».

Впрочем, далеко не все готовы так просто отказаться от привычного супа и горячего с гарниром в пользу одного салата. Дело в том, что в сознании многих он до сих пор прочно ассоциируется с холодным, заправленным маслом или майонезом блюдом, открывающим трапезу. То есть, салат не воспринимают как основу

рациона, а относят к закускам и апетайзерам, следом за которыми разворачивается все гастрономическое действие.

На деле превратить салат в главное блюдо оказывается не так сложно. Вдохновением для создания тарелок-конструкторов на основе зелени, овощей, мяса и рыбы послужили азиатские боулы и гавайские поке. Их главное отличие от традиционных салатов заключается в том, что все ингредиенты складывают в одну большую миску, но при этом не перемешивают. И здесь начинается самое интересное: обнаружив на тарелке с десятком всевозможных ингредиентов, наш мозг быстрее испытывает чувство насыщения.



Ваниль, салат с печеню кролика, яйцом пашот и тыквой баттернат



Jamie's Italian, теплый куриный салат с пастой фрегела

Именно поэтому одного такого блюда более чем достаточно для полноценной трапезы.

Часто в качестве основы для боулов выступают рис, булгур или кускус, сверху на которые выкладывают всевозможные овощи, а также мясо, рыбу или морепродукты. Заправка добавляется по желанию и служит своеобразным связующим звеном между всеми ингредиентами. Вдохновившись этой концепцией, российские шеф-повара начали готовить теплые салаты на манер боулов и поке. Например, в ресторане «Шинок» Елена Никифорова готовит фирменный «Весенний» салат, соединяя, но не смешивая в одной тарелке мясо цыпленка, молодую зелень, редис, клубнику и мягкий козий сыр.

В мясном ресторане «Бочка» гостей угощают теплым салатом со скерт-стейком: тонкие ломтики обжаренного на гриле мраморного стейка выкладывают на хрустящие листья салата вместе со свежими овощами, вялеными томатами в сочетании с горчиной заправкой и мороженым из бекона. Получается

очень сытная и одновременно небанальная история, идеально подходящая для сбалансированного обеда или ужина. Аналогичный подход в приготовлении салатов выбрала и команда «Казбека» во главе с шеф-поваром Мамисей Джоджуа, который уверен, что салат из пряных трав и овощей в одной тарелке с мясом или птицей – вполне себе грузинский боул.

Что касается первоисточника, а именно боулов и поке, то они уже давно успели завоевать любовь российской публики. Идеально сбалансированная утренняя тарелка с фруктами, йогуртом и семенами чиа легко составит конкуренцию надоевшей овсянке, а боул с яйцом-пашот и запеченным авокадо, как в новиковском Avocado Queen, заменит яичницу или омлет.

Прекрасная альтернатива пасте или ризотто на обед – поке с рисом, поверх которого выкладывается лосось, бобы эдамаме, огурцы, красная капуста, авокадо и салат чукка. Именно такой вариант подачи выбирает шеф-повар ресторана «Аист» Мирко Дзаго. Блюдо заправляют имбирно-лаймовым дрессингом, унаги соусом и украшают чипсами нори. Азиатские мотивы в гастрономии сегодня в принципе актуальны как никогда. Не иначе — новая гастрономическая классика, понятная на всех языках мира.



«Бочка», теплый салат со скерт-стейком



«Казбек», теплый салат с курицей и соусом баже

СЕКРЕТ феноменального УСПЕХА БОУЛОВ - простая рецептура, МИНИМАЛЬНАЯ ТЕРМИЧЕСКАЯ обработка и ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС БЕЛКОВ, жиров и углеводов, к которому так стремятся приверженцы ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

Кто стоит за картинкой



Контент-фотограф — совсем молодое направление деятельности, ведь появилось оно как логичный ответ на бурное развитие социальных сетей, ставших рекламными площадками. Его «суперсила» не только в знании их особых технических требований, но и в профессиональном умении создать такой визуальный образ бренда, который обязательно «достучится» до целевой аудитории.

О том, чем занимается контент-фотограф, о популярных трендах контент-съемки и ее отличиях от обычной, говорим с Мариной Масальцевой.

— **Марина, объясните, в чем специфика работы контент-фотографа?**

— Контент-фотограф отличается от любого другого тем, что его деятельность направлена на стимулирование продаж, увеличение дохода предпринимателя с помощью фотографии или видео. Моя задача — снять такой визуал, который поможет бизнесу в реализации его продукта, товара, в продвижении бренда, в том числе личного. Правильная картинка на самом деле помогает зацепить пользователя за доли секунды, именно за это короткое время человек принимает главное решение: уйти или остаться, купить или забыть.

Я мобильный контент-фотограф, снимаю на айфон — для соцсетей такого качества достаточно. Съемка для кон-

тента отличается от репортажной или портретной более детальной и четкой проработкой всего процесса от начала до конца: я самостоятельно разрабатываю техническое задание под заказчика, помогаю подобрать образы и локации, составляю референсы, которых необходимо придерживаться. Но, как и в любом творческом процессе, в контент-съемке могут быть свои неожиданности, нужно быть к ним готовой, при этом помнить о необходимости уложиться в регламент. Еще одно отличие от традиционной фотосессии: контент-фотограф создает большой объем кадров за максимально короткое время и очень быстро — в течение 1-2 дней — отдает их заказчику. Контента, который мы делаем за одну съемку, хватает на целый месяц активного ведения социальных сетей.

— **Считаете ли вы, что видеоконтент — это будущее рекламы?**

— Думаю, сейчас он востребован больше, так как цепляет сильнее, чем статичная картинка. И он действительно эффективнее. Люди видят на видео живые эмоции, представляют себя его участниками. Большинство из нас — визуалы, воспринимающие информацию через знаки и символы, которыми можно грамотно наполнить видеоряд. Также акцент делается на свете, на шрифтах, на важной текстовой информации. Если цель видео непонятна, оно не сопровождается точным описанием, его просто не заметят в информационном шуме, пролистнут. При этом важно понимать: чем меньше и информативнее ролик, тем он эстетичнее, тем больше вероятность, что на него обратят внимание.

— **Визуал меняется со временем? О каких трендах стоит знать сегодня?**

— Тренды в рекламной съемке сменяют друг друга почти моментально: здесь можно говорить даже не о годах, а о месяцах. В самом начале популярностью пользовались яркие фильтры. Они были повсюду — от фото еды до путешествий, сейчас им на смену пришли естественность и аутентичность. Важно заявлять о себе так, чтобы тебя за-



В наши дни **СОЦСЕТИ** — отражение твоей настоящей жизни: важно подавать себя таким, какой ты есть, чуть добавляя **ЭСТЕТИКИ**, **ИНТЕРЕСНЫХ** кадров.

помнили: не равняться на популярных личностей, на модные тенденции, на сегодняшние реалии. Просто нужно быть собой, транслировать то, что реально нравится. В наши дни соцсети — отражение твоей настоящей жизни: важно подавать себя таким, какой ты есть, чуть добавляя эстетики, интересных кадров. Чуть лучше, чем в жизни, но не привирать. (Улыбается.) Отдельно отмечу такие тренды как фото в виде пленочных кадров, журнальная верстка, фото без фильтров или с минимальной цветокоррекцией. Маски уходят на второй план. На первый выходит твоя человечность, твое подлинное я.

— **Чем вдохновляетесь в своей творческой работе?**

— Прежде всего, природой, которую я очень люблю. В детстве, ночами, часто открывала окно и смотрела на звездное небо. Мечтала, загадывала желания, думала, чем буду заниматься когда-нибудь в жизни... С того времени я в

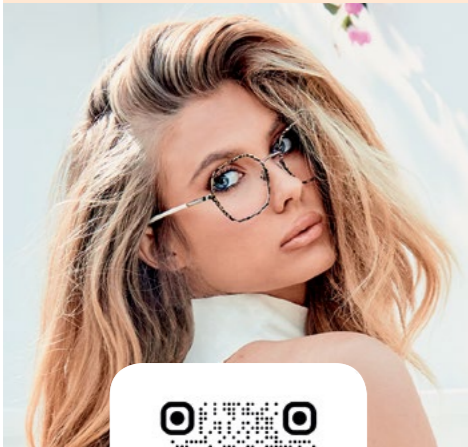

постоянном контакте с природой: любой выход на улицу со мной — это морозка (Смеется.), потому что именно на прогулке ко мне часто приходят классные мысли. У меня всегда есть новые инсайты. Мне повезло, что рядом со мной много талантливых людей — ведь такое общение тоже вдохновляет, даже чужие успехи способны оказать на тебя влияние. Каждая контент-съемка — постоянный источник вдохновения для будущей работы. С каждым клиентом у тебя рождаются яркие идеи, ты делаешь невероятные кадры, создаешь что-то принципиально новое... Контент-фотограф — это неисчерпаемая творческая профессия.



Марина Масальцева, контент-фотограф, тел. +7-908-954-80-09,
gde.marina

OPTISSIMO
Салон оптики



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

OPTISSIMO_OPTIKA

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов

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

ТАЙМБЕРРИ.РФ

FRUIT COMPOSITIONS AND FLOWERS
Мастерская съедобных букетов

Изготовление букетов из клубники в шоколаде, фруктов, орехов и не только! Вместе с нами дарите незабываемые эмоции своим родным и близким!




COMFRUIT_COMPOSITIONS_AND_FLOWERS

REVITAL
Клиника косметологии

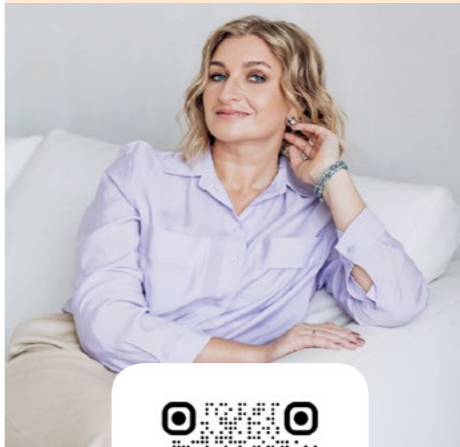

Приглашаем на процедуры аппаратной, инъекционной, лазерной и фотокосметологии, на пилинги, чистки, услуги SPA. Профессиональная косметика.




REVITAL_TOMSK

ОЛЬГА ЩЕПКИНА
психолог, игропрактик, коуч


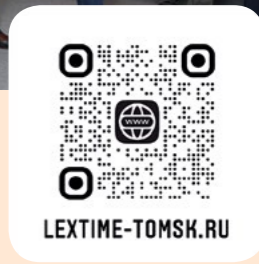
Диагностика некорректных программ мышления при помощи мобильного приложения Master Kit. Реальные результаты во всех основных сферах жизни.

OLGA-SCHEPKINA.RU

LEXTIME
Юридическое агентство

Профессиональные юридические услуги в Томске, Новосибирске, Кемерове и Красноярске. Мы работаем для вас уже более 10 лет.

LEXTIME-TOMSK.RU

MOSAICO FAMILY
Бутик одежды высокого класса

Летние коллекции 2022 MaxMara, Peserico, Fabiana Filippi, Re Vera, Max&Moi, Saint James. Составление безупречного гардероба на новый модный сезон.




MOSAICOFAMILY

GASTROFAMILY
Семья кафе и ресторанов в Томске

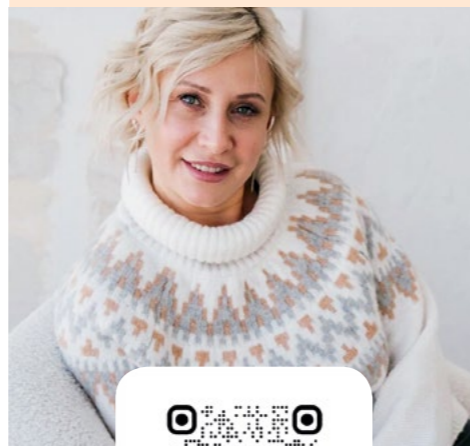
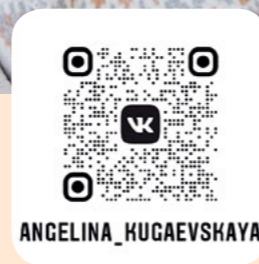
Городское кафе «ITALY» предлагает настоящую пиццу и домашнюю пасту, а кофейня «СчастьеЕсть» — большую кофейную карту и натуральные десерты.




GASTRO-FAMILY.COM

АНГЕЛИНА КУГАЕВСКАЯ
Семейный психолог, психотерапевт

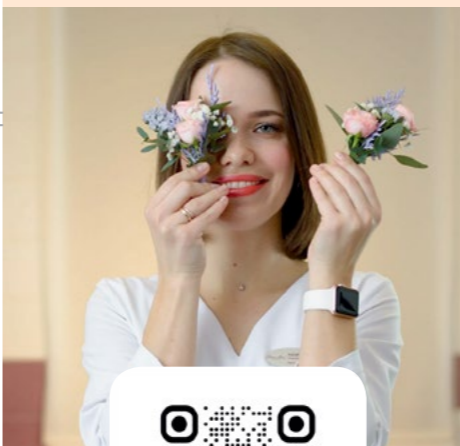

Работаю с детьми и взрослыми. Помогаю людям с психосоматическими заболеваниями, расстройством пищевого поведения, при кризисной ситуации в семье.

ANGELINA_KUGAEVSKAYA

CHER AMI
Клиника эстетической медицины



Более 15 лет работы в области аппаратной anti-age косметологии, инъекционная и эстетическая косметология, высокопрофессиональные врачи-косметологи.

CHERAMI.SITE

ПОДРУЖКА НЕВЕСТЫ
Центр моды и красоты


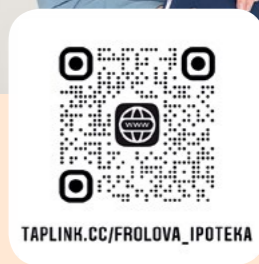
Прокат и продажа свадебных и вечерних платьев, повседневные коллекции одежды и обуви. Все услуги сферы красоты.

TAPLINK.CC/TOPNEVESTA

ЮЛИЯ ФРОЛОВА
Ипотечный брокер

Сопровождение сделок с недвижимостью. Помощь в оформлении и рефинансировании ипотечных кредитов. Консультации по налоговым вычетам.

TAPLINK.CC/FROLOVA_IPOTEKA

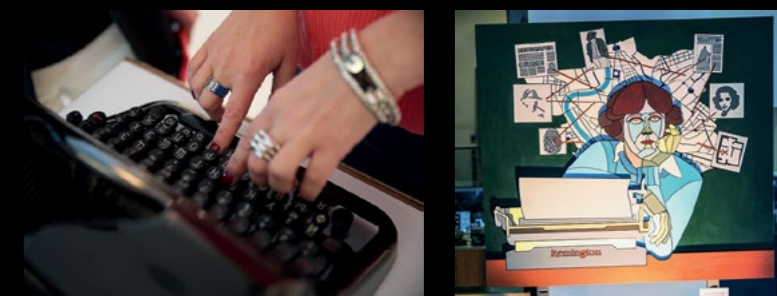
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



«МАРШ ЖЕЛЕЗНЫХ КЛАВИШ»

Открытие персональной выставки **Михаила Пахомова «Марш железных клавиш»** в Арт-бутике «Русский шарм». Организаторы и партнеры: арт-студия «Золотое сечение», ресторанный комплекс «Бамбук», караоке-бар «Канарейка», журнал «Дорогое удовольствие», журнал «The МОСТ». Выставка открыта для свободного посещения с 18 марта до 18 апреля 2022 года. Вход свободный в часы работы Арт-бутика «Русский шарм» (пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум»).





«ПРЕВЕНТИВА» ОТПРАЗДНОВАЛА СВОЕ 20-ЛЕТИЕ

5 марта известная консалтинговая компания «Превентива» отмечала свой юбилей!

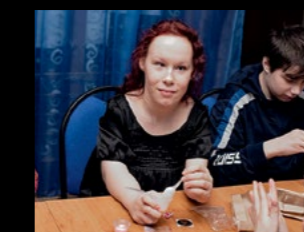
Шестьдесят прекрасных и очаровательных сотрудниц, которые собрались на праздник в рестораторе «Капитал», ждал вечер, полный приятных сюрпризов: награждение от руководства, заводные конкурсы от ведущего, зажигательные танцы, живое эмоциональное выступление группы «Мы Русские». Это был прекрасный праздник, который надолго останется в памяти каждого, кто на нем побывал.



ПОМОЧЬ ДЕТЯМ

23 марта представители компании ENTERTAINMENT COMPANY посетили томский интернат для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Для воспитанников провели интересный мастер-класс по изготовлению слайма, а еще ребята смогли спеть под гитару с именитыми музыкантами Сибири. Конечно, не обошлось без призов, угощений и сладких подарков.



Мероприятие прошло при поддержке партнеров проекта: Журнала «Дорогое удовольствие», компании «Арт Лайф», фонда «Детвора» (директор Денис Меркотан), благотворительного фонда «Меркурия», армянской диаспоры Томской области, граверной мастерской «А. Балькин и сыновья», цветочного салона «Диана» (Северск), рекламного агентства «Креатив PLUS», семейного фотографа Ирины Беляевой, мастер-класс по слаймам Ирины Бабушкиной.



ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Салон мужской одежды «**Premier-V**», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, тел. +7-913-850-53-07 / Магазин женской одежды «**Kira и Я**», ТЦ «СМАЙЛcity», ул. Учебная, 48 д (1-й этаж), тел. 56-46-97 / Магазин мультибрендовой мужской и женской одежды «**Модный Бульвар**», пр. Ленина, 15, тел. 42-73-20, sv-center.ru / Бутик «**Mosaico Family**», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561 / Женская одежда «**Trends Brands for Friends**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж), тел. +7 (952) 158-01-11, vk.com/trendsbrands_tsk, t.me/trends_brands



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Международный медицинский центр «**Multi Clinic**», ул. Сибирская, 9/1 (3-й этаж); ул. Белинского, 20 а, тел. +7(3822)901-941, multiclinic.ru / Психотерапевт **Надежда Васильева**, ул. Яковлева, 15, «Терра Медика», тел. +7-911-210-42-42 / Психолог

Татьяна Рыжова, тел. +7-913-111-9900, vk.com/psychologistatianaryzhova / Оптика «**Optissimo**», пр. Фрунзе, 40, тел. 52-93-69, vk.com/optissimo_optika, ellikon.ru / Лаборатория косметики «**Аркадия**», пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. 8-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Стоматологическая клиника «**Здрава**», ул. Косарева, 6 а; пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Фитнес-клуб «**Фристайл Сити**», ул. Красноармейская, 114, тел. +7(3822)609-629, freestyle-tomsk.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650 / Стоматологический центр «**MAGic clinic**», ул. К. Маркса, 3, тел.: +7-937-623-23-23, +7 (3822) 25-23-23, magicclinic.ru / **Международный Институт Коучинга**, пр. Фрунзе, 152, оф. 308, тел.: +7-909-953-58-01, +7(3822)77-07-07



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Интерьерный салон «**Maestro**», ул. Красноармейская, 18, тел. +7 (3822) 99-88-01, maestro.tomsk.ru / Интерьерный салон «**ЗОВ-ИНТЕРЬЕР**», мкр. Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 22, тел. +7-909-540-3525 / Торгово-монтажная компания «**Красивый дом**», пр. Ленина, 169, тел. +7(3822)220-054, kdtomsk.ru,

vk.com/kd_tomsk / Мебельный бутик «**Антураж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Модельное агентство «**Novo models**», ул. Трифонова, 22, блок б, тел. +7-923-432-41-32 / Юридическое агентство «**Лекстайм**», ул. Обруб, 10 а, оф. 24-25, тел.: +7(3822)50-45-25, +7-913-815-65-54, lextime-tomsk.ru / Немецкая химчистка «**BOWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / «**Агентство экспертов по банкротству**» Олеси Разумовой, пер. Карповский, 13, оф. 9 (3-й этаж), тел. +7(3822)33-22-66, 332266.ru / Ипотечный брокер **Юлия Фролова**, ул. Герцена, 13/1, оф. 304, тел.: +7(3822)201-218, +7-952-151-82-35, t.me/frolova_ipoteka / «**Академия танца**», ул. Лебедева, 97, тел.: +7-952-156-5501, +7(3822)933-866, vk.com/academytomsk / Консалтинговое объединение «**Превентива**», пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622, preventiva.ru



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кафе-кондитерская «**Тор-та**», ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98, ул. Набережная реки Ушайки, 16, ул. Марины Цветаевой, 32, torta-torta.ru / «**Межениновская птице-**

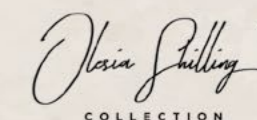
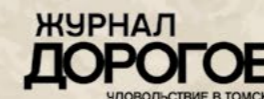
фабрика», тел. +7(3822)98-34-91, межениновская-птице-фабрика.рф / Кафе «**Шале**», пер. Мариинский, 40, стр. 2, тел.: +7 (3822) 25-00-25, +7-901-612-00-25, shale-tomsk.ru



ЧЁРНАЯ
В ТЁМНОЙ КОМНАТЕ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КЛУБ

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
1 АПРЕЛЯ
КАРАОКЕ-КЛУБ КАПИТАЛ

Благодарим за поддержку



Добро пожаловать в нашу темную комнату,
в КЛУБ мужественных Искателей и прекрасных
Искательниц, госпожи Чёрной Кошки!

Павел Олейников /продюсер/

Тел.: 8 913 829 60 85

/catblackgame



Серьги *Sissi Io Amo, Pasquale Bruni*, розовое золото, бриллианты, кварц, топаз

Овен

21.03-19.04

Апрель подарит вам решительный настрой. Вас посетят рациональные и мудрые идеи, которые вам сразу же захочется воплотить в жизнь. Доверьтесь себе. Звезды обещают вам период, благоприятный для свершений.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

В этом месяце Тельцы как никогда настроены на творчество и перемены, как мелкие, так и крупные. Спешите раскрыть свое сердце весне: она принесет немало приятных впечатлений при условии, что вы не сосредоточите все свое внимание на повседневной рутине.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Наступает насыщенная, продуктивная пора, когда Близнецам придется занять активную жизненную позицию. В апреле многое будет зависеть от вас самих. Но, как говорится, один в поле не воин. Так что не отказывайтесь от помощи и поддержки, они вам пригодятся.

РАК 21.06-22.07

Меньше страхов, сомнений и предрассудков! В апреле перед чересмерно осторожными Раками откроются удачные перспективы. Будьте внимательны к грядущим переменам. Да, впереди непростой месяц, но однозначно результативный.

ЛЕВ 23.07-22.08

Остерегайтесь конфликтов – ссоры, нервные срывы и обострения отношений с окружающими нужны вам меньше всего. Лучше переключите внимание на работу и постарайтесь как можно быстрее выполнить задуманное – звезды будут вам благодарны. Будьте готовы проявить лидерские качества – вам понадобится поддержка единомышленников.

ДЕВА 23.08-22.09

Многие Девы могут ощутить неопределенность и растерянность. Вам покажется, что дела, которые вы начинаете, пятятся назад и перед вами то и дело возникают непреодолимые препятствия. Не сворачивайте с намеченного пути. Импровизируйте, пробуйте найти решения. Для вас сейчас все только начинается.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Для Весов апрель в этом году – период многотрудный и энергозатратный.

Придется и в себе покопаться, и другим дать своевременный отпор. Благо, к концу месяца весенняя проверка на прочность завершится. А умеренные нагрузки в спортзале помогут привести чувства в хороший баланс.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Если вы заняты тем, что пытаетесь свести дебет с кредитом, в апреле остро стоящий финансовый вопрос решится в вашу пользу. Самое время провести ревизию приоритетов и наметить новые финансовые цели. Чувствуя почву под ногами, вы легко адаптируетесь к любым изменениям.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Приготовьтесь к неожиданным переменам в дружеских и любовных отношениях. Встречи со старыми знакомыми могут принести не только радость, но и пользу. Иногда чтобы, наконец, добиться своей цели, ее нужно отпустить.

КОЗЕРОГ 22.12 – 19.01

В этом месяце лучше обойтись без радикальных решений. Отпустите ситуацию, положитесь на интуицию и продолжайте делать то, что у вас хорошо получается. Звезды советуют вам продумать свои планы на будущее, но при этом оставаться гибкими и открытыми к изменениям курса.

ВОДОЛЕЙ 21.01-18.02

Для Водолея апрель пройдет на волне необычайного энтузиазма и предприимчивости. Завидная активность в тандеме с продуманной стратегией позволит достичь отличных результатов во всех сферах.

РЫБЫ 19.02-20.03

Рыб ожидает на удивление спокойный период. В этом месяце будет мало значимых событий, кроме тех, что были запланированы заранее. Расслабляйтесь и получайте удовольствие. Если кому-то из ваших близких сейчас нужна поддержка, поделитесь с ними вашим умиротворением.

ТОП-100

лучших разработчиков страны

ТОП-30

самых креативных студий Рунета

ТОП-20

SMM-агентств России

СТУДИЯ t — диджитал агентство

Увеличим узнаваемость и выручку вашего бизнеса с помощью digital

Разработка

Сайты и сервисы

Разработка на Tilda

Мобильные приложения

Поддержка

Брендинг

Performance-маркетинг

Социальные сети

Реклама



+7 (499) 346-66-40
tdsgn.ru

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР ДЛЯ ДЕТЕЙ
РЕАКЦИЯ МАНТУ | ДИАСКИНТЕСТ | ВАКЦИНАЦИЯ
АНАЛИЗЫ | МАССАЖ | ФИЗИО | УЗИ-СКРИНИНГ
ПРОГРАММЫ НАБЛЮДЕНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ



651-650
единая справочная

г. Томск, пер. Макушина, 14 б
www.1klinika.ru, t.me/chastna1

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА