

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ИЮНЬ 2023
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
АРТЕМ
ФЕДОСОВ

ВКУС ЖИЗНИ
ХОРОШЕЕ
НАЧАЛО ДНЯ



ЖИЗНЬ
В ГАРМОНИИ

16+





Luxury
Kashemir

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



Подписывайтесь на наш
Телеграм-канал





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



Наверное, один из лучших подарков детства – это летние каникулы длиной в три месяца от последнего до первого школьного звонка. Мне кажется, этот ритм, усвоенный нами с детства, продолжает каким-то магическим образом

работать всю жизнь, и в этом есть особая прелесть. По крайней мере, для меня это так.

Летом все как бы не всерьез. Летним утром едешь на работу в особом настроении: не то, чтобы работать, а так – сделать кое-какие дела. В контексте посиделок на летних верандах и волшебных дачных уик-эндов с друзьями создается ощущение, что мы, отдыхая, прерываемся на важные дела, а не наоборот!

Летом я всегда почему-то чувствую себя ребенком, как будто вся-вся жизнь еще впереди. И это – невероятно важное ощущение, которое мы теряем с годами, а этого нельзя допускать!

Вообще, то, как мы себя ощущаем, во многом зависит от нас самих. Недавно в интервью с актером Энтони Хопкинсом прочла о том, что в свои 85 лет он перестал поправлять людей, если они неправы. Потому что на нем не лежит бремя сделать всех совершенными. А еще научился делать в жизни исключительно то, что приносит ему радость. Потому что только ты сам можешь решить быть счастливым. Никто другой не сделает этого за тебя.

Лето дарит нам солнечное настроение, и это огромный источник энергии. Так давайте делать в жизни то, что делает нас счастливыми. А что именно – каждый решает для себя сам.

Летняя
коллекция



Березка, ул. Красноармейская, 122 г, тел. 8 (3822) 56-15-39



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**

Фотограф **КОНСТАНТИН ВЫШКВАРКО**

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

dorogoe.tomsk.ru

Президент Издательского дома «Русская Азия»

ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

АННА БОНДАРЕНКО

НАТАЛЬЯ КОМАРОВА

ИРИНА СТЕПАНОВА

Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

Адрес: 127083, 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». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru

Дата выхода в свет 8 июня 2023 года. № 6 (159). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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

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

EXEED

BORN FOR MORE



EXEED ЦЕНТР ЭЛКЕ АВТО
ЕЛИЗАРОВЫХ, 82 А

 exeedtomsk

Всегда будьте в курсе
лучших предложений



+7 3822 900 901

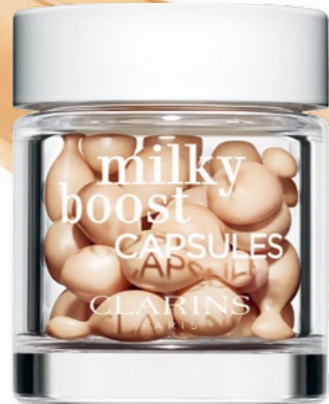
Недавно у меня было длительное путешествие на машине. Если для кого-то 15 часов подряд за рулем — это норма, то в моем случае — тот еще челлендж. Зато в дороге у меня случилось несколько инсайтов. Один из самых главных вот какой: чтобы долгая поездка не вызвала страха и отчаяния из-за своей кажущейся бесконечности, ее нужно дробить на части. И видеть не итоговую точку, до которой нужно добраться, а определенные отрезки пути.

Движение по жизни — как движение по трассе. Можно предположить, что достаточно лишь определить цель и идти к ней, но все не так просто. Порой кажется, что пункт назначения — где-то на краю земли, а расстояние от старта до финиша — вовсе не прямая линия, а незнакомая извилистая трасса где-то высоко в горах. Никогда не знаешь, что ждет тебя за бесконечными поворотами, но и назад уже не повернешь. Наверное, для таких, как я, адепты «системы последовательных действий» и предлагают свою методику. Формулируется она так: когда цель слишком далека, эфемерна и труднодостижима, именно небольшие этапы позволяют отслеживать прогресс и следить за тем, что маршрут выбран верно. А еще важно видеть поводы для радости во время прохождения каждого участка, что сильно способствует повышению мотивации для продолжения движения. Кстати, есть исследования, которые доказывают, что отслеживание прогресса в достижении целей улучшает самочувствие и повышает уровень счастья. И я отлично знаю это по собственному опыту: каждый месяц с нуля начиная работу над журналом, мы шаг за шагом идем к той минуте, когда можно будет взять в руки пахнущий типографской краской свежий номер. Это всегда наша маленькая победа. Читайте июньский выпуск и не бойтесь ставить перед собой высокие цели!

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



127



93

72



110



Тартар из оленины /
Можжевельный винегрет /
Трюфельный баваруа / Фундук /
Сосновая шишка



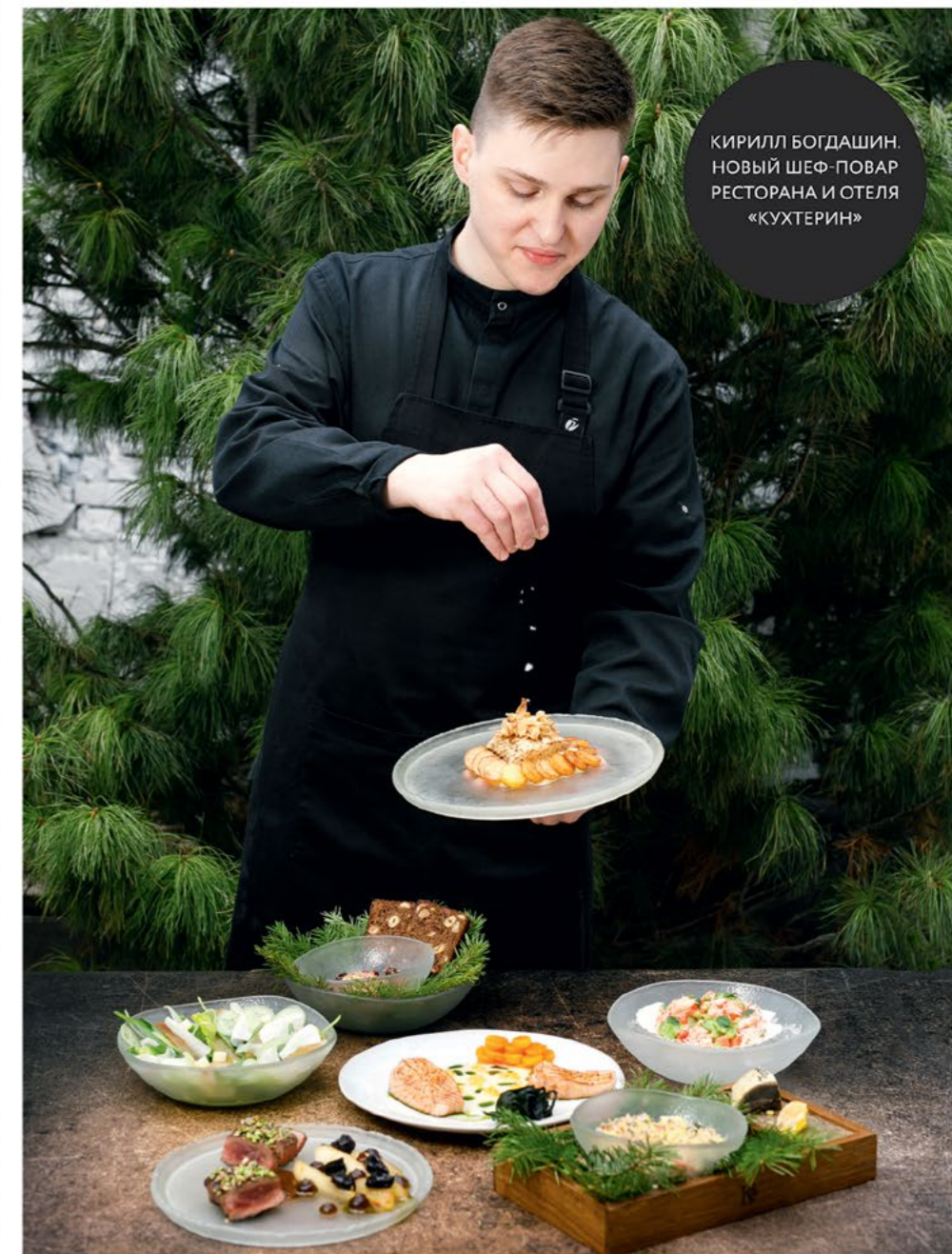
Оливье / Гравлакс из лосося /
Филе краба / Майо из устриц /
Эстрагон



Утиная грудка / Чернослив /
Комбуча / Груша /
Чёрный лимон / Фисташка



Мурманский лосось /
Тыква / Укропный карри /
Водоросли



КИРИЛЛ БОГДАШИН.
НОВЫЙ ШЕФ-ПОВАР
РЕСТОРАНА И ОТЕЛЯ
«КУХТЕРИН»

НОВАЯ ИСТОРИЯ

в ресторане авторской сибирской кухни «Кухтерин»

Команду ресторана «Кухтерин» возглавил новый шеф-повар — Кирилл Богдашин. В основе концепции ресторана лежит взаимодействие сибирских традиций и мировых культур, современные кулинарные техники с акцентом на локальных продуктах, а также высокий уровень сервиса. Все эти принципы очень близки по духу Кириллу, а многолетний практический опыт и большой творческий потенциал даёт возможности для новых

гастрономических экспериментов. Вторит концепции ресторана и новое меню от шефа. Оно включает в себя блюда из благородных сибирских рыб, свежих морепродуктов, отборного мяса и дичи в сочетании с авторскими соусами, сезонными продуктами, деликатесами и специалитетами. Свежий взгляд, оригинальное прочтение классики, новаторские идеи и дань уважения искусству гастрономии. Это новая история!

КЪ **кухтерин**
ресторан

г. Томск, пер. Нахановича, 9
8 3822 900—600, +7 913 853-60-90
kuhterin.ru



ФРЕШ

- 6 Письмо редактора
- 12 Вещи с именем

ЛЮДИ

- 16 Лицо с обложки
Артем Федосов
- 22 Талант
Ирина Шишляникова
- 26 Звезды
Венсан Кассель
- 33 Спецпроект
Вдохновение
- 62 Фреш



На обложке: Артем Федосов

Защита от солнца для любого типа кожи



- ☀️ Комфортные текстуры
- ☀️ Эффективно защищают от UVA- и UVB-излучения
- ☀️ Степень защиты от SPF16 до SPF30
- ☀️ Подходят для очень чувствительной кожи
- ☀️ Защита от солнца до 98%



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

skin care lab
ARKADIA

ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ И ПРИОБРЕСТИ КОСМЕТИКУ МОЖНО ПО АДРЕСУ:

ул. Р. Люксембург, 19,
4-й офисный подъезд, офис 2
тел. +7 913 808-70-39,
arkadia.spb.ru

LOOK&STYLE

68 Тренды

70 Обзор

От заката до рассвета

76 Тренды

Vijou тренды 2023

78 Новости

BODY&BEAUTY

82 Психология

Мы не одно целое

88 Спецпроект

Спасибо, доктор!

92 Новинки

В летний полдень

HOME&DESIGN

102 Вдохновение

Пьеро Лиссоли

FUN&TOYS

108 Кто куда

114 Вкус жизни

Хорошее начало дня

В каждом номере

120 Светская хроника

126 Визитки

128 Модные адреса



THE МОСТ

Журнал про...

бизнес
инновации
интеллект
искусство



Хотите стать участником 5-го номера и рассказать городу о себе и своем бизнесе? Свяжитесь с нашей редакцией. Количество мест ограничено.

По вопросам рекламы: ☎ (3822) 52 10 01 ✉ altmaer@rde.ru



ВДОХНОВЛЕННЫЕ ПРИРОДОЙ

Элегантные и утонченные творения ювелира королевской семьи, датского ювелирного дома Ole Lynggaard – это история о красоте, которая не подвластна времени. Вдохновленные природой, продуманные до мельчайших деталей, знаменитые коллекции Lotus, Shooting Star и Nature можно прекрасно комбинировать между собой, дополнять различными подвесками и в концепции бренда Mix&Match надевать по любому случаю.



С ВЫСОТЫ СТОЛЕТИЙ

Этой весной на знаменитом побережье Амальфи открылся новый отель Anantara Grand Hotel Coventodi Amalfi. После продолжительной и бережной реставрации в стенах монастырского здания XIII века, где некогда находилась обитель братьев-капуцинов, расположились номера и рестораны с обновленным интерьером, а также роскошный спа-центр. Из окон здания, возвышающегося над морем на скале высотой 80 метров, открываются захватывающие виды на средиземноморское побережье.



В ГОСТИ К ЛАМАМ

Андерматт – один из самых популярных курортов Швейцарии, куда можно отправиться отдыхать с семьей круглый год. К востоку от The Chedi Andermatt протянулся невероятно красивый горный перевал Оберальп, к западу – самый высокий горный перевал в Швейцарии — Фурка. Полюбоваться на красивые пейзажи теперь можно в компании пушистой ламы! Упакуйте в рюкзак угощения и напитки, и внедорожник отвезет вас по горным тропам туда, где ламы живут в диких условиях. Прогулка с новым другом по горам будет незабываемой.



НЕБО В АЛМАЗАХ

Главным мотивом новой лимитированной серии часов Imperiale стал цветок лотоса, который с древности ассоциируется с солнцем. По египетской легенде дневное светило каждое утро покидает свое ложе в венчике лотоса. Цветок, выполненный ювелирами Chopard из гравированного розового золота, красуется на фоне усыпанного сапфирами и бриллиантами ночного или дневного неба, которое благодаря вращающему механизму, меняет свое освещение в зависимости от времени суток.



«Я верю, счастлив будет тот, кто сегодня думает о будущем, ценит настоящее, уважает прошлое и инвестирует во взаимоотношения. Поэтому мы решили построить микрорайон с комфортной инфраструктурой, отвечающий требованиям комплексного развития территории, и с особенной философией, где люди не просто смогут купить дом, а обрести свое Семейное Владение, аналог семейной усадьбы дореволюционной России!» — генеральный директор группы ТИСК Александр Беляев.

Гармония ЖИЗНИ

*Просыпаться под пение птиц,
наслаждаться красотой природы,
начинать день с прогулки на свежем
воздухе, побыть наедине со своими
мыслями вне городского шума
или позавтракать с родными —
мечта любого человека. Легко ли ее
осуществить? Теперь — да.*

В 15 километрах от Томска, в границах села Коларово, открыты продажи домовладений в живописном микрорайоне нового уровня комфортности.

Экопоселок «Заповедный» назван так не случайно: справа — закаленный веками памятник природы «Синий Утес», слева — Коларовские водно-болотные угодья, где гнездятся краснокнижные цапли и раздается звон колоколов старинной Спасской церкви. Место не просто знаковое — уникальное. Как гласит история, на Синем Утесе стояла одна из первых в Томской губернии сторожевых башен, и этой энергетикой и мощью до сих пор пропитаны здешние места. А в

советское время Синий Утес и окрестности представляли собой охраняемый режимный объект — дом отдыха Томского обкома КПСС. А уж вожди великой державы знали, где восстанавливать силы!

Об идеологии семейных домовладений с инфраструктурой европейских поселков и слагаемых комфортной жизни беседуем с руководителем проекта Артемом Федосовым.

— Какую принципиально новую концепцию вы реализовали при проектировании «Заповедного»?

— Более 20 лет занимаясь строительством, я построил сотни разных домов, жил в разных городах и регионах России



АРТЕМ ФЕДОСОВ,
руководитель проекта

Одежда: «Men's Look store»,
пр. Фрунзе, 40, menslookstore.ru,
vk.com/menslook_tomsk



АРТЕМ ГРИГОРЬЕВ, КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР

Мы первыми среди застройщиков загородной недвижимости в Томской области ведем строительство и реализацию объектов в соответствии с ФЗ-214 «О долевом строительстве», то есть в рамках проектного финансирования и с применением эскроу-счетов при расчетах. Такой подход гарантирует покупателям сохранность денежных средств и получение жилья в срок по договору — плательщик вносит деньги в банк, и они хранятся там, а застройщик получает деньги за недвижимость только после сдачи дома в эксплуатацию. Также для покупки наших домов подходят все виды льготных ипотек. Поэтому стать счастливым владельцем семейного владения сегодня достаточно легко, и мы поможем вам воплотить мечту в реальность!

и мира, наблюдая, как менялись тренды и технологии строительной отрасли. И весь мой лучший опыт, а также идеи уникальных людей, с которыми мне удалось поработать, воплощены в «Заповедном». Мы запроектировали не просто квадратные метры — жилого микрорайона подобного уровня комфортности в Томске нет. Создавая в Коларово идеологию семейных домовладений, мы четко понимали потребности человека, уставшего от городского рабочего темпа, шума и загазованности.

Согласитесь, всем хочется возвращаться в уютный дом, где можно отдохнуть, расслабиться и почувствовать себя хозяином жизни. Без навязчивых соседей сверху и снизу, стесненных площадей и зависимости от условий многоквартирника. В «Заповедном» будущие владельцы выбирают тот тип жилья, который им подходит: как индивидуальные коттеджи или таунхаусы, так и современные дуплексы с отличной шумоизоляцией.

Семья — это наши крепкие корни: в «Заповедном» можно жить на одном участке с любимыми родителями, заботиться о них, вести совместное хозяйство и оставлять детей под присмотром бабушек и дедушек. К домовладениям прилагаются гараж или навес для автомобилей, а главное — от пяти соток земли, которая оформляется в собственность. Здесь можно соорудить надворные постройки или использовать под дачные нужды: банька, веранда, свежие овощи, фрукты и сад под окном в экологически чистом месте — все это теперь возможно. Удаленность промышленных предприятий, благоприятная роза ветров, гарантирующая отсутствие неприятных запахов, плюс климатический феномен, когда отражение солнечных лучей от склона создает более теплый климат, — места действительно уникальные! При этом от города их отделяет всего 15 минут езды: удобно добраться как на личном авто, так и на городском маршрутном автобусе.

— *А что же внутри микрорайона?*

— Прежде всего, инфраструктура, которая по своей комфортности и красоте полностью соответствует уровню современных поселков. На площади 100 гектаров будет расположено 800 семейных домовладений и квартал четырехэтажных многоквартирников повышенной комфортности. Никакой стихийной застройки и скученности — это стилистически единые проекты, четко продуманные дизайнерами с точки зрения благоустройства, по архитектурным и цветовым решениям, а также безопасности. Так, минимум 40 метров отделяют усадьбы друг от друга, через дорогу, что гарантирует защиту от пожаров и невмешательство соседей в вашу семейную жизнь. Первые этажи

многоквартирных домов спроектированы с учетом террас, что соответствует современным стандартам комфортности, широко применяемым, например в Дубае. А также размещение на первых этажах магазинов, аптек, салонов красоты, офисов и кафе — словом, в шаговой доступности будет все необходимое. В 10 минутах — лицей и детский сад в Синем Утесе, но мы будем строить и муниципальный детский сад внутри микрорайона — с его развитием детей будет все больше и больше!

Кроме того, мы готовим сюрприз для молодоженов: как известно, Коларово славится вековым храмом, куда приезжают венчаться влюбленные со всей области. А вот ЗАГСа и какого-либо места для проведения свадебных церемоний в окрестностях нет! Мы решили помочь в этом вопросе и сейчас прорабатываем его с районной администрацией.

Но это еще не все — в рамках национального проекта «Жилье и городская среда» идет голосование за обустройство современного Свадебного парка. Совместно со специалистами корпорации «Турризм.РФ» планируем построить еще один важный объект, который увязан с экологической составляющей поселка, — это три корпуса семейного санатория на 120 мест, общей площадью 20 тысяч квадратных метров! Между корпусами санатория предусмотрены экомосты, а на территории — искусственное озеро и подогреваемый бассейн, которые будут доступны и для жителей экопоселка.





— *Будут ли комфортными дороги?*

— И для транспорта, и для пешеходов, и для велосипедистов. Мы начнем благоустроительные работы, как только будет завершен первый этап стройки. Для большегрузов и перевозки стройматериалов уже организована временная объездная дорога. Этим же путем пойдём и дальше. Совсем скоро будут и тротуары, и ухоженные газоны, и широкие безопасные внутриквартальные проезды. Обустроим детские и спортивные площадки и малые архитектурные формы — беседки, где можно будет провести время наедине со своими мыслями. В парковых зонах микрорайона особенно спокойно

Семейные владения для тех, кто думает о будущем, ценит настоящее, уважает прошлое...

МИКРОРАЙОН «ЗАПОВЕДНЫЙ»

- 1 Индивидуальные коттеджи
- 2 Дуплексы
- 3 Таунхаусы

-  Историческая и экологически чистая зона рядом с селом Коларово
-  Развитая инфраструктура
-  Единое архитектурное и цветовое решение всего поселка
-  Продуманный механизм финансирования строительства дома



Запишитесь на бесплатную индивидуальную экскурсию и выберите свой дом мечты



Офис продаж: пр. Ленина, 147

+7 (3822) 20 06 77

+7 952 754 54 87

семейноевладение.рф



ЛИЦО С ОБЛОЖКИ



будут себя чувствовать мамы с детьми. Вот так, кирпич за кирпичиком, мы строим микрорайон мечты любого человека, кто думает о будущем, уважает прошлое и инвестирует в семейные ценности!

— Расскажите о том, какими будут усадьбы внутри?

— Мы предлагаем домовладения площадью от 80 до 170 квадратных метров, в том числе по индивидуальным проектам — например, коттеджи можно построить площадью даже свыше 180 квадратов. Квартиры в многоквартирных домах — от 34 до 89 квадратов. Первое, на что хотелось бы обратить внимание, это качество строительных материалов. Мы принципиально строим дома только из кирпича — это надежно, экологично и прочно, а также гарантия высокой звукоизоляции и теплоемкости вне зависимости от наших суровых сибирских условий. Отдельная история связана с цветом фасадов: в прошлом я объездил все ближнее и дальнее зарубежье, но нигде ранее не видел столь депрессивной застройки, как у нас в Томске. Поэтому мы приняли решение сделать цветовые решения в экопоселке «Заповедном» более яркими, но вместе с тем органично сочетающимися и стильными. Например, в том же Новосибирске при изготовлении кирпича используют порядка 30 цветов. Той же позиции

придерживается Красноярск, где мы недавно посетили строительный форум. Поэтому в наших эскизах применяются интересные сочетания на любой вкус.

Кроме того, мы делаем все, чтобы добавить в жилье максимум света. Мы увеличили оконные проемы, а в некоторых домах спроектировали французские окна в пол — из них открываются потрясающие виды и, конечно, это дорого выглядит внутри. По планировке возможны самые разные варианты по запросу заказчика — от двух-трех комнат с кухней, рабочим кабинетом или без него до многокомнатных домовладений большой площади.

— Домовладения сдаются с ремонтом?

— Навязывать чопорный ремонт в абсолютно новых домах — моветон и кощунство, мы сдаем жилье в предчистовой отделке. Это white box — финишная штукатурка, ровная стяжка пола, шпатлевка потолка на первых этажах и деревянная обрешетка на мансардных. В домах установлены пластиковые окна, входная группа — прочные стальные двери, в гаражах — механические рольставни, которые не потребуются менять. При этом все коммуникации уже заведены: магистральный газ, центральный водопровод, электричество и канализация-септик. Но уже ведутся переговоры о строительстве в микрорайоне локальных

очистных сооружений. По периметру дома залиты отмостки, дорожки к крыльцу и гаражу. По сути — заходи и живи, и некоторые новоселы уже провели в своих домовладениях прошлую зиму, мы получили очень хорошие отзывы!

— Когда вы планируете заселить микрорайон полностью?

— Согласно генплану застройки, реализация проекта изначально намечена на 2027 год. Но мы видим желание людей заселиться быстрее и идем им навстречу, работая с опережением графика. Продажи активно идут, и люди уже переезжают туда. К середине июля мы сдадим первую улицу дуплексов. Свободных из них осталось уже не так много, поэтому желающим поселиться в экопоселке «Заповедном» семьями стоит поторопиться. А в целом, к концу лета на улице дуплексов будут закончены благоустроительные работы. У покупателей нет проблем с оформлением ипотеки на жилье — подходят все виды льготных ипотечных программ, включая сельскую и семейную ипотеку, а также ипотеку с господдержкой и для IT-специалистов.

**Офис продаж: пр. Ленина, 147,
тел.: +7 (3822) 20 06 77,
+7 952 754 54 87,
семейноевладение.рф**

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

Актриса с редким амплуа

Она владеет редким даром комизма. Ее героини могут рассмешить до слез, а иногда заставляют плакать. Актриса Ирина Шишляникова в труппе Томского драматического театра с 1996 года. Выпускница одного из самых известных российских вузов, Высшего театрального училища им. М. С. Щепкина, сразу запомнилась зрителям по большим серьезным ролям.

Сегодня она тоже занята в самых разноплановых спектаклях — от камерной комедии «Не подруги» до масштабной, захватывающей своим драматизмом истории «Визит старой дамы». В недавней премьере «Из племени Кедр» Ирина Шишляникова сыграла Югану — представительницу культуры исчезающего народа. В этом образе она то предстает очень взрослой, мудрой хранительницей прошлого, то полной сил и некой иронии, принимающей активное участие в жизни близких. О новой большой работе, таланте быть смешной и других важных вещах мы и поговорили.

— **Ирина, насколько связаны артисты и их герои, или это две разные жизни?**

— Актер в любом случае использует свои руки-ноги-душу-глаза, и все равно находит в себе то, что роднит его как с самым положительным, так и с самым отрицательным персонажем. Человек — бездонный колодец, где есть абсолютно всё! Если хорошо и честно в себе покопаться, то найдешь и безумного убийцу, и Мышку-норушку. Не то что можно себе что-то взять от персонажа — ты примеряешь на себя его поступки, его жизнь. Сверяешься с этим героем — а ты бы так смог, а ты бы так сделал? И, естественно, некая трансформация происходит.

— **«Из племени Кедр» — спектакль с флером легенды. Для вас роль Юганы стала вызовом, или не важно, что было в прошлом?**

— Роль Юганы достаточно сложная... В основе инсценировки — большой роман, а мы берем его фрагменты. Хочется сыграть всю историю, но для этого нет ни времени,



ни возможности. Конечно, груз прошлого спектакля витал в воздухе, опускался на каждого из нас. Но та постановка шла достаточно давно. Видеосвидетельств почти не сохранилось. Да, есть фотографии, но актер же «живая субстанция», снимки ее не передают. Были ответственность, трепет, потому что «Из племени Кедр» — важная веха для Томска. Он не мой родной город, но я очень бережно отношусь к дорогим для него вещам.

— **А насколько за это время вы свыклись с Томском?**

— Я родилась в Иркутске, почти рядышком. Школу оканчивала в Кирове, театральный институт в Москве, работала в Вильнюсе. И уже потом мы с мужем, актером Ильей Гваракидзе, вместе приехали сюда (он сам из Томска, мы вместе учились в Москве). Получается, в моей жизни было много городов. Какие-то меня принимали, какие-то — не очень, какие-то мне нравились... Томск оказался не таким уж чужим мне. Наверное, я привезла с собой какие-то воспоминания из Иркутска. Это сибирские города, у них своя атмосфера, традиции.



— **В 2000-м, в первые годы вашей работы в Томске, главным режиссером стал Борис Цейтлин, чьи яркие спектакли многие помнят до сих пор. «Ангел приходит в Вавилон», был номинирован на национальную премию «Золотая Маска» (пока это единственный случай в истории Томской драмы). За роль в «Дульсинея Тобоской», другой его постановке, вы получили спецприз фестиваля «Сибирский транзит». Потом Цейтлин уехал, творческая жизнь театра стала менее насыщенной, у вас долгое время не было сравнимых ролей. Каково после такого яркого начала вам было оставаться здесь?**

— В 2000-м в Дrame было стечение грандиозных обстоятельств. Прекрасный режиссер Борис Цейтлин и абсолютно авторитетный, уверенный в своих силах директор Моисей Мучник, дополнявшие друг друга. Это был тот конгломерат, который позволил продвинуть наш театр далеко вперед. Многие вещи я и сейчас сверяю с тем периодом, это точно. Тогда был очень продуктивный момент роста труппы. Хорошие вещи надо в театре ловить, запоминать, пробовать и продолжать.

— **Вы работали с разными режиссерами. С кем, кроме уже упомянутого Цейтлина, вам было особенно интересно?**

— Андрей Черпин — прекрасный режиссер, с хорошим чувством юмора, обаятельный. У француза Кристофа Фетрие в 1999 г. была удивительная работа «От мира — к антимиру. И обратно». Впервые в истории театра в одно целое были соединены фрагменты из нескольких пьес Э. Ионеско, сцены из русского лубка «Петрушка, или Ванька Рататуй» и творчество В. Новарина. В целом я не очень много работала в спектаклях

фото: Сергей Захаров, Константин Вышковарко



Человек — БЕЗДОННЫЙ КОЛОДЕЦ, где есть абсолютно всё! Если хорошо и честно в себе ПОКОПАТЬСЯ, то найдешь и безумного убийцу, и МЫШКУ-НОРУШКУ.

изначально — часто вводилась. Роли в постановках «Баба Шанель», «Визит старой дамы» сначала исполняла не я. Вводы — это тоже часть жизни, тренинга.

— **В спектакле Черпина «Имажинарий м-ра О. Генри» у вас с Артемом Киселевым есть очень смешная сцена. Комедия — сложный жанр, и актеры, им владеющие, встречаются довольно редко... У вас он всегда был или вы специально искали в себе комический талант?**

— Видимо, это дается от рождения. Приобретенного чувства юмора не бывает, оно либо есть, либо нет. Актеры могут понимать смешное и могут производить. Это две разные вещи, и можно владеть только одной из них. Мне всегда казалось, что с чувством юмора у меня все хорошо, а что касается воспроизведения, то так получилось, что мое амплуа характерной актрисы подразумевает определенный талант. Кому-то кажется оскорбительным определение клоунессы... Но нет, это великое искусство, которое заставляет людей плакать и смеяться одновременно. В театре трудно с таким амплуа, чаще требуются герои и героини. Но меня бог и родители такой произвели на свет. Значит, надо либо это принимать и реализовывать, либо уходить. Вкладываться в любую, в том числе во второстепенную роль, это называется профессионализм. Это твои личные счета с Его величеством театром.

Томский театр драмы, пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845





Одежда: Birdy, birdystore.ru, ул. Беленца, 9/1 (2-й под., 2-й этаж)

Юлия Степанова

ВИЗАЖИСТ И СТИЛИСТ ПО ПРИЧЕСКАМ

☎ 8-960-972-06-02, 📧 juliastepanovamakeup

Мой путь к профессии визажиста начался, когда находясь в декрете, я решила, что нужно заниматься тем, к чему лежит душа, и обязательно попробовать себя в любимом деле. Тем более, что направлением, связанным с красотой и косметикой, я интересовалась всегда. По образованию я специалист по рекламе, но почти все заработанные деньги тратила именно на новые коллекции известных косметических брендов.

Считаю, что красивой можно быть в любом возрасте, поэтому мои клиенты — женщины от 20 до 50 лет и старше. Основной их запрос — оставаясь самими собой, стать привлекательнее и свежее. Хотя бывает, что некоторым интересно узнать себя с неожиданной стороны — попробовать яркий образ.

Моя уникальность как мастера — в умении не «перегрузить». Особенно это помогает мне в работе с невестами, которые хотят выглядеть максимально естественно, но при этом выразительно. В своей работе я стараюсь подбирать образ клиенту в зависимости от мероприятия, одежды, украшений. Главное — чтобы макияж в любой ситуации смотрелся идеально.

Эталоном профессионализма в сфере мейка считаю креативного директора школы макияжа ICONFACE Ксению Никитину. На мероприятии «Красивые игры» в Сочи мне удалось посетить ее выступление и понять, к какому уровню следует стремиться.



Сергей: Fabrika, fabrika_tomsk

ТОП-ДОСЬЕ

Семья

Семья — моя главная опора, мой крепкий тыл, моя поддержка во всех начинаниях. Воспитываю двух сыновей, интересы и стремления которых поддерживаю и одобряю. Всегда стараюсь соблюдать баланс между работой и семьей.

Хобби

Уже два года занимаюсь танцами. Выбрала для себя максимально женственное направление high heels. Танцы помогают мне лучше чувствовать свое тело, а окружение красивых девушек — не бояться проявляться как личность.



Пластика танцора, пронзительно-голубые глаза, невероятная харизма и бешеная энергетика, которые сводят женщин с ума. Французского актера Венсана Касселя мы особенно любим в образе демонического обольстителя. Однако в жизни самого 56-летнего актера были только две по-настоящему яркие музы, истории любви с которыми, увы, подошли к концу.

Текст: Валерия Клименко

МОЙ КОРОЛЬ

Венсан Кассель родился в Париже в семье журналистки Сабин Литикье и известного французского актера Жан-Пьера Касселя. Детство мальчика прошло за кулисами театров, а многочисленные светские выходы, куда приглашали его родителей, вошли для Венсана в привычку. «Отца во Франции знали все, он был суперзвездой, а еще настоящим денди», – любит рассказывать в интервью Кассель.

Впрочем, поразительное внешнее сходство с отцом страшно раздражало юного Венсана на заре карьеры. настолько сильно, что он пошел учиться в цирковое училище, лишь бы не повторять путь Жан-Пьера. Училищу предшествовали элитные интернаты, из которых Кассель либо сбежал, либо был отчислен за несносное поведение. Впрочем, как сказали бы психологи, это был бесконечный бунт в попытках завоевать внимание и любовь отца.



После развода родителей Венсан вместе с матерью и братом перебрался в Нью-Йорк. Дух свободы и отсутствие границ вкупе с зарождающейся прямо на его глазах уличной хип-хоп и гангста-культурой сильно повлияли на будущего актера. В Нью-Йорке Кассель участвовал в уличных представлениях, изображая ожившие статуи, – вот когда пригодились его акробатические навыки, приобретенные в цирковом училище.

Именно в Америке он познакомился с компанией молодых французских начинающих режиссеров и единомышленников во взглядах на кинематограф – Матье Кассовицем, Гаспаром Ноэ, Жаном Куненом. Полные энергии и амбиций, они в скором времени вернулись творить домой во Францию.

Венсан Кассель ярко дебютировал в картине своего друга Матье Кассовица «Ненависть». Фильм, ставший своеобразным манифестом французской молодежи, как нельзя лучше передавал настроение нового поколения, выступавшего против затянувшегося затишья 70-х годов.

С этого момента творческая карьера Венсана уверенно пошла в гору. Он снялся еще в двух французских фильмах «Воспитанник» и «Техника супружеской измены». Его фамилия постепенно переставала ассоциироваться исключительно со знаменитым отцом, а поклонницы в прямом смысле не давали прохода.

Но по-настоящему судьбоносная встреча ждала его на съемочной площадке фильма «Квартира» в 1996 году. Поначалу юный Кассель, быстро освоившийся в статусе восходящей звезды, был против работы с малоизвестной актрисой, итальянкой Моникой Беллуччи, которую он сперва и вовсе принял за модель для показов нижнего белья. Но все изменилось, как только он увидел ее в кадре.

«Когда Моника начала играть свою сцену, все замолчали. В тот момент я вспомнил притчи о средневековых ведьмах, которые очаровывали мужчин одним взглядом, одной улыбкой, одним



Фото из рекламной кампании The Kooples

движением бедра. И мужчина погибал! Навсегда! Тогда я тоже понял, что пропал». Их роман вспыхнул, как пламя на ветру, а история их любви продлилась без малого двадцать лет.

Беллуччи и Касселя до сих пор называют одной из самых красивых пар современного кинематографа. Обе их дочери унаследовали лучшие черты своих звездных родителей. Восемнадцатилетняя красавица Дева уже успела заявить о себе в модельном бизнесе, а двенадцатилетняя Леони пока еще редко появляется в свете. Считается даже, что до поры до времени ее намеренно оберегают от любопытных камер

и излишней публичности. Но эксперты шоу-бизнеса считают, что очень скоро малышку Леони ждет яркий дебют, а ее внешность еще более интересна, чем у старшей сестры.

О своем расставании Кассель и Беллуччи объявили в 2015 году, как раз тогда на экраны вышел фильм «Мой король», где Кассель сыграл главную роль, а ключевой темой был кризис в отношениях супругов. Развод звездной пары стал настоящим шоком для миллионов их поклонников. Несмотря на то, что расставание прошло тихо и мирно, без взаимных претензий, в прессе поговаривали, что причиной



Фото из рекламной кампании The Kooples

Медиа ОХОТНО ОБСУЖДАЛИ историю романа Касселя и Кунаки, АКЦЕНТИРУЯ ВНИМАНИЕ на тридцатилетней РАЗНИЦЕ В ВОЗРАСТЕ.

разрыва стала измена. Подтверждений этому так и не нашлось, но Кассель не скрывал, что они с Моникой «никогда не абсолютизировали супружескую верность» и более того, «держали двери своего брака психологически открытыми». Значительная часть жизни актеров проходила в разных городах и даже странах: Кассель жил в Париже и много времени проводил в Бразилии, Беллуччи предпочитала жить в Риме. После расставания в одном из интервью Венсан Кассель сказал: «Иногда браки распадаются. А люди нет, люди

не расстаются. Это как раз наш случай. Мы всегда будем вместе».

Роман Касселя с красавицей Тиной Кунаки случился спустя почти два года после того, как они с Моникой официально перестали быть парой, и стал настоящим началом новой главы в жизни актера. Они познакомились на Ибиде, и по словам Тины, она и правда понятия не имела, кто этот седовласый великолепно сложенный мужчина. На тот момент Кунаки была начинающей моделью и работала с несколькими агентствами в Мадриде. Безусловно, она всегда делала

ставку на свою яркую внешность - спасибо маме-итальянке и папе-марокканцу. Ничего серьезного от знакомства со знаменитым французом она не ожидала - так, пару уроков катания на серфе и легкий курортный флирт. Но все получилось иначе. Ценитель женской красоты, Венсан Кассель был очарован.

Вскоре влюбленные начали эпатировать публику провокационными совместными снимками. Пресса с удовольствием подхватывала и докручивала историю их романа, то и дело акцентируя внимание на тридцатилетней разнице в возрасте Касселя и Кунаки. Однако их первое совместное появление на показе Victoria's Secret в Париже быстро расставило все точки на i. С этого момента можно было не искать скрытых посланий на страницах пары в социальных сетях.

Спустя два года после знакомства Венсан сделал Тине предложение и они поженились в кругу самых близких друзей в мэрии городка Бидарт на юго-западе Франции. Спустя восемь месяцев супруги сообщили, что стали родителями маленькой Амазони.

Каждый новый выход влюбленных имел эффект разорвавшейся бомбы - вместе они и правда смотрелись потрясающе, а в искренности их чувств не сомневались даже отъявленные скептики. Однако в апреле 2023 года Кассель неожиданно удалил все фотографии жены из соцсетей, а ее день рождения провел отдельно.

Спустя пару дней супруги выступили с официальным заявлением о расставании. И снова в прессе начали гадать, что же послужило причиной конца еще одного безупречного романа в жизни главного французского секс-символа. Его непростой и временами взрывной характер, новое увлечение Тины или роман самого Касселя с партнершей по съемочной площадке сериала «Связь» и новой экранизации «Трех мушкетеров» блистательной Евой Грин?

Что ни говори, а главный enfant terrible французского кино вновь свободен и, кажется, больше ничего и никому не хочет доказывать. Ведь именно так поступают настоящие короли.

- ЧИСТКА ЛИЦА
- ПИЛИНГ
- МЕЗОТЕРАПИЯ
- БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ
- БОТУЛИНОТЕРАПИЯ
- МАССАЖ И ОБЕРТЫВАНИЯ
- КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА
- АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
- ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



LantaNA

Клиника экспертной
косметологии

Меняясь,
оставайтесь
содой

НАША МИССИЯ – ЗАБОТИТЬСЯ О КРАСОТЕ ЛЮДЕЙ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ, БЕЗОПАСНЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

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



Томские «Соцсети»

В этом году на площадке онлайн-кинотеатра «Premiere» вышел сериал «Соцсети», полностью придуманный и реализованный в Томске. Амбициозный проект родился в 2019 году у основателей местного киностартапа «CAST production».

Несмотря на отсутствие профессиональной киноиндустрии в нашем городе Евгений Жуков, Артем Сагеев и Дмитрий Моторин не стали отказываться от своей мечты и совершили невозможное — сняли в Томске большое кино, которое увидело вся страна.

— Точкой отсчета работы над сериалом можно назвать старт прошлого сезона конкурса «CAST». С какими идеями вы начинали?

Евгений: Очень многое для каждого из нашей команды началось с этого социального проекта. Все просто — в Томске исторически никогда не было кинопроизводства, не было соответствующих институтов, инфраструктуры, киностудий. Зато у нас было много желания и энергии снимать кино. (Улыбается.) И мы нашли выход — придумали социальный образовательный проект, который помог бы талантливым людям из регионов проявить свой творческий потенциал и в то же время организовать кинопроизводство под наставничеством известных российских актеров и опытных профессионалов из индустрии. «CAST» создавался методом проб и ошибок. Мы все самоучки, приходилось во все вникать на ходу. Опыт работы над конкурсом дал нам возможность выиграть гранты и получить базовое финансирование. В новом сезоне «CAST» появился сценарный конкурс, в его рамках и родилась мысль сделать альманах

из нескольких новелл, которые были бы связаны с темой социальных сетей и их влиянием на отношения между людьми.

Артем: Когда первые три новеллы были готовы, у нас возникла идея сделать еще три истории, чтобы получился сериал. Мы хотели связать их единой концепцией, но долго не могли ее найти. А потом пришла идея, что на самом деле эти истории — про одиночество человека в мире цифрового будущего. Людям становится все тяжелее взаимодействовать друг с другом, любить, создавать семью, прощать.

— К работе над сериалом присоединились Любовь Аксёнова, Кирилл Кяро, Алексей Гоман, Сергей Походаев, Владимир Селиванов и другие известные актеры. Как вы убедили их стать частью проекта?

Евгений: Мы связывались с ними, долго рассказывали про проект и его цель. Сценарии первых трех серий прислали как конкурсные работы финалистов. Кирилл Кяро, Любовь Аксёнова и Сергей Походаев сами выбирали историю.

Артем: Правки по этим сценариям были чисто косметические. Для следующих серий мы привлекали актеров уже точно — исходя из необходимых типажей. Последние три серии были созданы непосредственно при поддержке онлайн-кинотеатра «Premier». Два сценария прислали они, а сценарий к 6-й серии писал я — с целью закольцевать концепцию сериала. Было желание,

чтобы все эти истории так или иначе соприкасались. В итоге они обозначены как одна вселенная. Продюсерская команда «Premiere» очень помогла в работе над сценарием.

Дмитрий: У московских актеров на съемках не было никакого эгоцентризма, короны и т.д. Это простые, живые люди, которые к творившемуся на площадке относились с большим пониманием. Не было скандалов, конфликтов, споров, к примеру, когда мы затягивали смены.

— Как вам помогла совместная работа с онлайн-кинотеатром «Premier»?

Артем: Когда началось наше взаимодействие, мы прекрасно понимали: для них мы были какими-то ребятами из Томска, от которых непонятно что ожидать. Они видели лишь упаковку проекта — наш бэкграунд и первый трейлер. Во время практики происходила притирка. Представители платформы даже прилетали в Томск, чтобы проверить, как идет процесс съемок.

Дмитрий: Когда мы прошли путь от социального проекта до, можно сказать, коммерческого, начали действовать уже законы индустрии — актеры и команда получали гонорар. Были моменты, когда мы ходили как по минному полю, рискуя подорвать весь проект. Например, смету на каждую серию приходилось обсуждать бесчисленное множество раз, потому что в процессе работы над новыми сериями случался перерасход бюджета из-за сложностей в постановке или переплата





В проекте «CAST» мы даем возможность молодым debutантам поработать на **СЪЕМОЧНОЙ** площадке с топовыми актерами

из-за оборудования, которого в Томске не было в принципе, из-за ошибок в монтаже, звуке, графике.

— **Коммерческая составляющая не убила социальную направленность?**

Арте́м: В проекте «CAST» мы даем возможность молодым debutантам поработать на съемочной площадке с топовыми актерами. Так новички могут понять, что ничего невозможного нет. «Premiere» же помог нам довести работу до результата.

Евгений: У нас получился удивительный симбиоз, где каким-то чудесным образом уместилось все — и социальная, образовательная миссия проекта, и создание востребованного коммерческого продукта.

— **В отзывах к сериалу некоторые зрители сравнивают его с «Черным зеркалом» (британский научно-фантастический телесериал-антология, повествующий о технологиях будущего — прим. ред.). Вас это не обижает?**

Дмитрий: Ассоциация с «Черным зеркалом» нас не обижает. Она обижает тех, кто сравнивает, потому что они попадают в ловушку своих же ассоциаций. Если бы маркетинговая кампания подчеркивала, что это сериал про сибирскую ментальность и он сделан командой, включающей людей, которые впервые были на съемочной площадке, он выстрелил бы лучше. Все это нужно было именно для того, чтобы показать: в Томске тоже можно снимать на хорошем уровне.

— **Какие планы у вашей команды на будущее?**

Евгений: Главное, что есть энергия и желание продолжать движение по заданному вектору. Хотели бы, чтобы наш стартап за годы превратился в отлаженный киномеханизм, который создавал бы качественные самобытные зрительские проекты в разных жанрах и форматах. Это мечта каждого из нас. Хотелось бы постро-



ить творческую экосистему и обрастать талантливыми единомышленниками.

Арте́м: Безусловно, для этого необходимо расширять штат сотрудников и снимать 2-3 проекта в год, а по-хорошему — от 5. Нужны люди, связи, бюджеты. Сейчас мы на стартовой ступени, которая дала страничку на «Кинопоиске» — визитную карточку, можно сказать. Это открыло нам многие двери.

Дмитрий: Для нас важно генерить новые проекты, доводить их до ума, привлекать финансирование и запускать съемки новых фильмов, образовательные лаборатории, фестивали и прочее. Из ближайшего релиза — в этом году выходит документальный фильм о том, как создавался наш сериал с интервью со всеми актерами, а также большой документальный фильм-альманах «Сделаны в Сибири» с участием известных томичей.



Следите за новостями
«CAST production»



Смотрите фильм
о съемках

СПЕЦПРОЕКТ

Вдохновение

Талантливые, прекрасные, креативные, смелые, целеустремленные... Они меняются сами и меняют окружающий их мир. Каждый из них пишет свою особую историю, воодушевляя своим примером детей, любимых, родных, коллег. Кто вдохновляет их на новые успехи и кого вдохновляют они — отвечают сами герои нашего фотопроекта.

Макияж и укладка: «Александр», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20
 Фотограф: Евгений Буток, vk.com/butok_says, +7 951 413-72-92

РИНА КОГАН

Предприниматель, блогер

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

«Главное — делайте всё с увлечением: это страшно украшает жизнь». Случайно увиденная цитата Льва Ландау стала стимулом для моих изменений и заставила сделать первые шаги к ним! Меня вдохновляют успешные и увлеченные люди — такие, как мой будущий муж Николай. Меня вдохновляют любовь, изучение языков, спорт, путешествия, музыка, семья, близкие друзья, процесс реализации всех намеченных планов.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Прекрасно знаю, что девушка способствует успеху любимого мужчины, наполняя его теплом, заботой, любовью и, конечно, своей энергией. Тогда он получает возможность превратить ее в собственную энергию процветания, успеха и карьерного роста. Вдохновляя своего мужчину, я стараюсь всегда быть искренней, легкой, слышать и слушать его! Я убеждена, что именно поэтому он часто обращается за советом ко мне и прислушивается к моему мнению.

НИКОЛАЙ АЙКИН

*директор инженеринговой компании «АйПроджектПлюс»
 ул. Набережная реки Ушайки, 18 б, 2 этаж, тел. +7 3822 90 38 68, iproject70.ru*

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Прежде всего, моя семья, сын, невеста. Мысль, что я потомок своих предков, продолжатель рода, дает мне силы принимать ответственные решения и действовать.

В работе меня мотивирует масштаб. Если понимаю, что в глобальном смысле проект может быть интересным и полезным обществу — иду в него через страх, но с большим вдохновением.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Мне нравится зажигать искру в глазах окружающих — родных и коллег. Взгляд сына, которого я своим примером вдохновляю на правильные поступки, значит для меня очень многое. А обстановка в офисе, когда заряжаю коллектив общей идеей, все бурлит и кипит, ощущается совершенно особенно.

ТАТЬЯНА ИВАНОВА

*педагог по дефиле и фотопозированию,
модель, постановщик*

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Я вдохновляю девушек и женщин на раскрытие их внутренней красоты, потенциала, уверенности через такой инструмент как моделинг. Красота и грация, убежденность в собственной неотразимости всегда исходят изнутри, заставляя блеснуть глаза. И моделинг формирует не только красивую походку и осанку: это возможность транслировать окружающему миру свою привлекательность, поднять свою самооценку.

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Наверное, больше всего меня вдохновляют результаты моих учениц и невероятные изменения, которые с ними происходят. Я вдохновляюсь свежестью утра и его прозрачным воздухом. Новыми ароматами, которые позволяют мне раскрыться по-новому. Большими городами и путешествиями, из которых я привожу невероятные впечатления.

Макияж и укладка: «Nabs»,
пр. Фрунзе 25,
тел. +7-923-457-74-54
tomsk.nabsnail.com

АННА САННИКОВА

*директор компании ATLANTA
CONSULTING, преподаватель
ИЭМ ТГУ, налоговый консультант*

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Сотни успешных кейсов, сохраненные бизнесы и безграничное доверие моих клиентов. Каждый день я вижу, как замечательно работает моя команда, каждого члена которой я считаю настоящим профессионалом. Все это мотивирует меня как руководителя каждый день стараться стать лучше, чем вчера.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Собственников бизнеса и свою команду всегда быть №1, стремиться к росту и идти к своей мечте. Без силы и терпения, желания достигать поставленных целей, лидерских и организаторских способностей, умения рисковать, готовности брать на себя ответственность за других, веры в победу невозможно добиться высоких результатов в бизнесе.

ул. Пушкина, 52 е, тел.: 8 (3822) 223-224, 8-909-539-34-92,
atlanta70.ru, vk.com/atlanta.consulting

Макияж и укладка: «Nabs», пр. Фрунзе 25,
тел. +7-923-457-74-54, tomsk.nabsnail.com

Макияж и укладка:
Анастасия Родюкова,
t.me/anastasiia_siber
Фотограф: Наталья Барова,
vk.com/natabarovaphoto,
тел. +7-913-814-01-42

КСЕНИЯ БАБУРИНА

*создатель и директор компании
«Профстандарт»*

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Источниками вдохновения для меня могут служить совершенно разные вещи... Например, реализация сложных проектов — когда сначала думаешь, что решения нет, а потом с восторгом удивляешься, что их несколько. Это возможность обучать других и помогать людям, новые города и страны, знакомство с разными культурами, природа, окрыляющая любовь, близкие и родные, красивые фото, чужие истории успеха, музыка.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Для своих сотрудников я всегда найду слова, которые добавят им уверенности и сделают их деятельность максимально эффективной. Уверена, что не раз от меня получали заряд вдохновения и наши клиенты: особенно в трудные моменты. Конечно, для своих родных и, тем более, для самой себя я всегда буду вдохновляющим примером.

г. Томск, ул. Кулева, 3, офис 5,
тел. 8-952-897-59-99, profstandart70.ru

КРИСТИНА ЗАРЯ

*врач-косметолог, тел. +7-929-371-70-90,
t.me/kosmetolog_zarya, vk.com/zarya98*

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Как человека, который выбрал себе профессию, связанную с тем, чтобы делать людей максимально привлекательными, меня безусловно вдохновляет красота во всем многообразии ее проявлений. Красивые лица и тела, привлекательные мужчины, отдых, море, другие страны, спорт (я вице-мисс Всероссийского конкурса фитнес-бикини) — все это наполняет и воодушевляет меня на то, чтобы самой создавать красоту вокруг себя.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Думаю, моя миссия — делать женщин красивыми. И мне нравится осознавать, что для многих из них моя внешность является источником вдохновения. Я не просто косметолог, а еще и очень привлекательная девушка, и, глядя на меня, мои клиенты, безусловно, хотят выглядеть похожими на меня. Не зря меня часто просят сделать лицо или губы «как у вас».

Макияж и укладка: «Алессандро»,
ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20

Макияж и укладка:
Юлия Степанова,
тел. +7-960-972-06-02

Макияж и укладка: «Рубе Студия»,
alexandrube.ru
Фотограф: Наталья Барова,
vk.com/natabarovaphoto,
тел. +7-913-814-01-42

ОКСАНА ТИУНОВА

основатель парфюмерного бара Beauty Buffet №5
пр. Ленина, 133 а, ☎8-953-914-90-05, 📷beautybuffet5

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Ароматами! Процесс их подбора всегда приводит к получению множества эмоций, и мне нравится, как наши гости светятся и становятся чуточку счастливее, когда уходят от нас с новым парфюмом и прекрасным настроением.

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Сама жизнь во всем многообразии ее проявлений. Эмоции, которые можно получить из того, что нас окружает. Конечно же, ароматы! Музыка, путешествия и прекрасные люди вокруг меня.



ЕКАТЕРИНА ХАНЖИНА

предприниматель, наставник экспертов,
t.me/kate_vresurse

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Источники вдохновения я умею находить в самых разных сферах своей жизни и прежде всего — внутри себя. Это любимое дело, замечательные результаты, которых добиваются мои ученики, желание личного роста, потребность ставить перед собой новые цели и достигать их, моя независимость и в то же время — постоянная поддержка семьи, спорт, путешествия.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Думаю, что своим примером — удачной карьерой, кардинальным изменением внешности, умением мотивировать, огромной силой, которая сконцентрирована во мне, желанием общаться с людьми и делиться с ними своими знаниями — я вдохновляю и тех, кто обратился ко мне за помощью, и своих близких и друзей.



ПОЛИНА САРАТОВА

создатель и ведущий мастер
студии перманентного макияжа
«Dear Polly» [dearpolly_pt](#)

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Красота и эстетика даже в мелочах — закат, шум моря, стильные вещи, успешные люди, кино, искусство — это все источники вдохновения для меня. Обожаю путешествовать, люблю открывать для себя новые места, знакомиться с культурой и традициями других народов, наслаждаться красотой природы и архитектуры. Я прошла длинный путь, и без вдохновения, веры в себя и в свое дело ничего не получилось бы.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Меня очень заряжает, когда я слышу, что вдохновляю кого-то — своих учениц, подруг, клиентов. Уверена, что нужно всегда оставаться собой, делиться своим светом и двигаться к поставленным целям, всегда слушать свое сердце. Моя студия — это место, где каждая девушка может почувствовать себя привлекательной и уверенной в себе.



ТАТЬЯНА РЫЖОВА

практикующий семейный системный психолог,
гештальт-терапевт, арт-терапевт

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Вдохновляю других своим теплом, энергией и примером на бережное отношение к себе. Вдохновляю на глубокое общение, красоту, творчество, спонтанность, на радость жизни, широту мышления, на доброту и открытость миру. Вдохновляю на мудрые решения, на обретение внутренней поддержки и опоры, на уверенность и любовь к себе, на проявление слабости и силы.

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Меня вдохновляет глубина и мудрость людей. Я вдохновляюсь харизматичными, искренними женщинами, которые тонко сочетают в себе множество ролей. Вдохновляюсь внешней привлекательностью, удивительными проявлениями нежности. Вдохновляюсь естественностью и мощью природы, путешествиями, обучением.

МАРИЯ ЛЕЩЕНЯ

*модель, Миссис Фитнес России
Мира, директор модельного
агентства «Fashion Fond»
Продюсерского Центра
«ARS-Альянс»*

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Вдохновляюсь творческими людьми, умеющими планировать, с уверенностью принимающими решения, теми, кто не боится действовать в соответствии со своим выбором. Восхищаюсь мужчинами, которые не боятся быть с сильной женщиной, поддерживая ее в начинаниях, и идут в развитии совместно, видя в ней не только хранительницу очага и жену, но и соратника по жизни.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Горжусь своей самодостаточностью и тем, что все трудности в жизни воспринимаю как опыт. Вдохновляю окружающих своим жизнелюбием, стремлением идти в новое, открытой душой и коммуникабельностью. Для меня работа — это образ жизни, это мои увлечения, приносящие не только удовольствие, но и стабильный доход. Наполняюсь от путешествий, новых знакомств и побед моих талантливых детей.

КСЕНИЯ ХМЕЛЕВСКАЯ

*владелица салона красоты
и бутика одежды Ксении Хмелевской
✉ chmel_clothes, ✉ krasotaintomsk*

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Когда-то меня вдохновляли на профессиональное развитие мои учителя, а теперь, думаю, я сама стимулирую и мотивирую своих сотрудников постоянно совершенствоваться: и в непростом парикмахерском искусстве, и в сфере моды и стиля. Клиентов своего салона и модного бутика я вдохновляю на перемены в жизни, порой — на эксперименты, на поиски новых образов, на раскрытие своей индивидуальности. И для своей семьи — я замечательный пример человека, который умеет ставить перед собой цели и достигать их.

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

В моей жизни много источников вдохновения: это уникальный и прекрасный мир колористики, постоянное получение новых знаний; это идея объединить в своей деятельности направления моды и бьюти, помогая женщинам создать законченный стильный образ. Меня вдохновляют красота во всем, путешествия, счастливый период взросления моих дочерей, любимый муж.

ИРИНА ФРОЛОВА

директор розничной сети мультибрендовой компании

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Вдохновение — что-то неопределенное, что можно лишь почувствовать. Это наивысший эмоциональный подъем, открывающий доступ к большой энергетической силе. Любовь и восстановление душевного комфорта — главные источники вдохновения для меня. Тот, кто имел возможность познать настоящую любовь, знает, какой прилив сил она дарит.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Уверена, что я способна вдохновить каждого человека из своего окружения, который, как и я, не боится выйти из зоны комфорта. Людей воодушевляют совершенно разные вещи, поэтому освободите разум от рутины, не занимайте его проблемами и пустыми мыслями, будьте открыты новому — тогда вдохновение придет и к вам! Главное — делайте все с увлечением. Это украшает жизнь!

Макияж и укладка: «Рубе Студия»,
alexandrarube.ru

Фотограф: Наталья Барова,
vk.com/natabarovaphoto,
тел. +7-913-814-01-42

ЕЛЕНА СОЛОГУБ

модель plus size, [sologubelena.tomsk](https://www.instagram.com/sologubelena.tomsk)

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Здесь все просто — это мои мечты и планы, мои родные и любимые люди. Когда-то мечта стать моделью и выйти на подиум казалась мне недостижимой. Однако это случилось, пусть и в 52 года. А еще меня просто вдохновляет наша жизнь — интересная, прекрасная, наполненная событиями.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Интересный вопрос о том, кого и как я вдохновляю, я задала своим близким и друзьям. Удивил ответ дочери, которую, как оказалось, я вдохновляю на приключения. Друзей я вдохновляю своим оптимизмом и верой в себя, даже своей непредсказуемостью. Благодаря этим качествам в моей жизни многое стало возможным.

Макияж и укладка: Юлия Степанова,
тел. +7-960-972-06-02

Фотограф: Наталья Барова,
vk.com/natabarovaphoto,
тел. +7-913-814-01-42



АНАСТАСИЯ АЧАТКИНА

Модель

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Меня вдохновляет состояние души, которое возникает у меня после прочтения книг, занятий боксом, фотосессий, моделинга, вкусного кофе, моей работы и личных достижений. Очень зажигают и мотивируют чужие истории успеха, свои мечты, близкое окружение. Большую роль играет любовь во всех ее проявлениях и моя женская энергетика.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Я вдохновляю окружающих меня людей. Клиентов и партнеров — своим профессионализмом, идеями и стремлением к саморазвитию. Близких — любовью, позитивными делами и мыслями. Когда на душе мир и покой, то сердце переполняет радость. Хочется самосовершенствоваться, стремиться к новым горизонтам и делиться радостью с людьми.

Макияж и укладка: «Алессандро»,
ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20

МАРИЯ ВАСИЛЬЧЕНКО

врач-ортодонт

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Мысль, что главное — жить в согласии с собой, делая то, что любишь. Отдых и смена деятельности помогают «освободить» голову.

Музыка — один из самых мощных источников вдохновения в моей жизни, который помогает все время быть на энергетическом подъеме.

Спорт — во время занятий мозг отдыхает от повседневной рутины, и в результате перезагрузки в нем появляется место для новых мыслей.

Люди и, прежде всего, моя семья.

Сейчас я окружена наикрутейшими, близкими по духу людьми, от которых исходит поддержка, к которым хочется прийти, чтобы чем-то поделиться с ними. Вдохновляет, когда у человека есть какой-то талант. А еще, когда люди умеют искренне радоваться жизни, дружить и любить.

Животные — общение с ними приносит массу позитивных эмоций.

Баланс отдыха и работы. Когда работа приносит не только финансовое благополучие, но и эмоциональное и моральное удовлетворение, она становится для нас стимулом.

НАТАЛЬЯ ИЗВЕКОВА

выпускница школы моделей *New.Models.Tomsk*. Успешный руководитель и счастливая женщина, мама троих сыновей, человек с невероятной энергетикой и множеством интересов, [@nataliaizvekova_tomsk](#)

Я ВДОХНОВЛЯЮ

С огромным удовольствием заряжаю всех окружающих энергией счастья и любви, вдохновляю на позитивные мысли и активные действия, делюсь добром и помогаю осуществить самые сокровенные желания! Мое новое увлечение — #ТерапияСтихами, рубрика, которая действительно лечит душу и поднимает настроение.

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Самый большой и главный источник вдохновения для меня — это мое окружение, мои близкие, родные люди, друзья, знакомые. Мне очень везет на хороших людей, которых в моей жизни огромное множество! Я мысленно обнимаю каждого, искренне радуюсь их успехам и достижениям и готова ради них свернуть горы. Это чувство безгранично наполняет и питает меня.

Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

НАТАЛЬЯ МАЛЯРЕНКО

директор школы моделей «*New.Models.Tomsk*», координатор *Korea Medical Travel* в РФ по медицинскому туризму

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Мне нравится вдохновлять женщин на изменения! 45+ — просто цифры. Сколько мне лет, я решаю сама! Если вам тяжело принимать и любить себя в любом возрасте, весе, росте, то приходите к нам — в школу моделей «*New.Models.Tomsk*». Если вам не нравятся возрастные изменения или есть проблемы со здоровьем, тогда задумайтесь о медицинском туризме в Южную Корею.

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Трансформация, которая происходит в процессе обучения в школе моделей!

Как преображаются наши ученики от 7 до 70 лет — меняется взгляд, самооощущение, самооценочность, как они расправляют плечи и начинают верить в себя!

[vk.com/new.models.tomsk](#), [vk.com/maliarenko.natali](#)
[kazkor-medical.com](#), WApp +7-903-955-7207

Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

КРИСТИНА РУСАКОВА

архитектор-дизайнер, основатель федеральной сети студий интерьерного дизайна Dkton, dkton.ru

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Постоянное желание развиваться и не стоять на месте, желание прожить жизнь ярко и необычно. Моя интересная творческая работа и мои довольные клиенты. Семья, которую безумно люблю и ценю за поддержку. Все это — источники моего вдохновения. И конечно, постоянный ресурс энергии я получаю от путешествий и новых знакомств.

ул. Алтайская, 70, офис 4, этаж 2, тел. 8-952-807-77-53

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Мне нравится вдохновлять своих коллег и учеников, партнеров по всей России, с которыми я сотрудничаю. Думаю, что и своих клиентов я часто мотивирую на кардинальные изменения, предлагая им что-то новое и необычное. Быть лидером компании федерального значения нелегко, но жутко интересно.

Макияж и укладка: «Рубе Студия»,
alexandrarube.ru
Фотограф: Наталья Барова,
vk.com/natabarovarphoto,
тел. +7-913-814-01-42

ОКСАНА ФИЛИМОНОВА

Директор Центра разработки и перспективных решений

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Меня вдохновляют путешествия, которые стимулируют мои чувства и эмоции, дают возможность испытать восторг, удивление, страх, радость, множество разных ощущений. Поездка в другой регион или другую страну заставляет нас выходить из зоны комфорта, делает нас более открытыми и гибкими. После возвращения домой мы часто решаемся попробовать что-то новое, необычное, не боимся идти на риск.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Я вдохновляю мужчин на исполнение моих желаний. Это могут быть и какие-то мимолетные просьбы, но могут быть и желания, связанные с глобальными целями. Важно, что, говоря о них, я имею в виду не только свои собственные устремления, но и цели мужчин. Вовремя посаженное зернышко обязательно даст в дальнейшем прекрасные плоды.

Макияж: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

Макияж и укладка: «Алессандро», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20
 Фотограф: Наталья Барова, vk.com/natalyabarovaphoto, тел. +7-913-814-01-42

ЮЛИЯ ВЛАСОВА

Наставник, продюсер экспертов-блогеров, фрилансеров
 @y.vlasova111, ☎8-961-885-63-06

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Меня вдохновляют женщины, которые не зависят от мужчин. Которые не ждут, что за них заплатят в дорогом ресторане или купят ювелирное украшение. Которые садятся в свой дорогой автомобиль и едут куда им вздумается. Которые своим упорным трудом добились всего сами. Именно такие женщины встречают настоящего интересного мужчину, потому что им от них ничего не нужно.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Я вдохновляю женщин и совсем молодых девушек на развитие и реализацию в их любимой сфере деятельности, на достижение нового и более качественного уровня жизни, на осознание себя полностью независимой личностью. Мое настоящее призвание — быть наставником, который помогает каждой женщине разглядеть свою самооценку и осознать свой внутренний потенциал.

АЛИНА КИРЬЯНОВА

фотограф, тел. 8 (952) 177-58-74

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Вдохновлять людей — не самая простая задача. Моя миссия как фотографа — помочь людям полюбить себя через объектив. Наверное, поэтому я очень люблю работать с клиентами, которые приходят на профессиональную фотосъемку либо первый раз, либо после негативного опыта общения с другим фотомастером. Уверена, что нет некрасивых людей. Есть фотографы, которые не всегда могут помочь личности до конца открыться. Когда ко мне приходит человек, сначала я с ним разговариваю и всегда даю ему понять, что все его изъяны, про которые он мне говорит, существуют только в его голове, а не в реальности. Многие боятся фотографироваться, потому что считают, что камера предъявит окружающему миру их недостатки. Я же объясняю, что любой человек прекрасен: и в жизни, и в отражении зеркала, и на сделанных профессионалом кадрах...

Макияж и укладка: «Алессандро», ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20

Макияж и укладка:
«Рубе Студия»,
alexandrarube.ru

ИРИНА МОРИНКО

переводчик, маркетолог, руководитель проекта [Lingvo-marketing.ru](http://lingvo-marketing.ru), который объединяет в себе знания иностранных языков и маркетинга для продвижения онлайн- и офлайн-бизнеса, lingvo-marketing.ru, ☎ 8-962-785-48-12

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Меня вдохновляют иностранные языки, поскольку они перевернули мою жизнь и сознание, заложив мощный фундамент для саморазвития и познания этого мира. Также меня вдохновляет моя мама, которая несмотря ни на что сохранила душевное состояние с большим запасом энергии и энтузиазма, позволяющее ей шаг за шагом ставить перед собой сложные цели и достигать их.

Я ВДОХНОВЛЯЮ

Вдохновляю окружающих меня людей инвестировать в свой эмоциональный и личностный рост и не бояться сложных сочетаний ради достижения потрясающих результатов. Например, я представляю собой уникальную комбинацию переводчика и маркетолога, который участвует в исследовании зарубежных рынков, в запуске продуктов, используя информацию из англо- и немецкоговорящих источников.

Фотогостудия: «Версаль», пер. Комсомольский, 16 а (2-й этаж), тел. +7-913-826-00-66
Макияж и укладка: Анастасия Родюкова, t.me/anastasia_siber
Фотограф: Наталья Барова, vk.com/natavbarovaphoto, тел. +7-913-814-01-42



ОЛЬГА ЯКУШЕВА

УЧАСТНИЦА КОНКУРСА
КРАСОТЫ «ТЫ УНИКАЛЬНАЯ»
OLGA.YAKUSHEVA90

Я — кристаллайзер! Из обычных вещей — одежды, посуды, обуви — я создаю уникальные шедевры. Благородный блеск страз в сочетании с качественной ручной работой помогает создавать эксклюзивные предметы гардероба и аксессуары, говорит о безупречном вкусе их обладателя.

Если вы хотите блистать на вечеринке или запомниться на встрече как ценитель искусства, вам в этом помогут предметы, украшенные стразами, — броши, перчатки, клатчи, одежда.

Особую атмосферу вашему дому придадут предметы интерьера с оригинальными надписями или авторскими рисунками, инкрустированными стразами, — вазы, картины, графины, кружки и многое другое.

Работа со стразами — это не просто увлечение. Я дипломированный специалист, регулярно повышающий свою квалификацию. Сейчас изучаю инкрустацию портретов — любое фото в качестве оригинального подарка можно выложить на стекле стразами.



Лимонад со вкусом любимого города

Начинаем строить планы на лето для всей семьи. Команда медиа-проекта BALANCE PROJECT предлагает отметить первый месяц теплого сезона активно и увлекательно — на самом масштабном open-air «Лимонад», который 17 и 18 июня организует для гостей целую фестивальную улицу, объединив предпринимателей и просто талантливых людей со всей Сибири.

В этом году фестиваль пройдет уже в четвертый раз. С каждым разом «Лимонад» все ярче и разнообразнее показывает гостям, как здорово можно проводить время в своем родном городе.

«Наша миссия — создавать красоту внутри Томска вместе с творцами, компаниями, талантами. Мы все очень любим свой город и хотим классно проводить в нем время, создавая для этого самые комфортные условия. Горжусь тем, что таких людей с каждым годом становится все больше и больше — это помогает нашему фестивалю развиваться и расти», — Алина Баланс, основатель проекта.

Три крупных площадки — музей истории города Томска, музей Славянской мифологии и дом искусств им. В. Я. Шишкова готовят множество активностей для гостей



Три крупных площадки — музей истории города Томска, музей Славянской мифологии и дом искусств им. В. Я. Шишкова готовят множество активностей для гостей

циал на одном из 40 мастер-классов, послушать интересную лекцию от 30 спикеров и натанцеваться от души под 20 часов живой музыки на трех сценах. А после отдохнуть в комфортных лаунж-зонах и пообедать на одном из 15 фуд-кортов. И самое главное — сделать все это совершенно бесплатно!

Давайте вместе проведем это лето ярко и незабываемо!

Фестиваль «Лимонад»
17–18 июня
12.00–22.00
Вход свободный



ЛИМОНАД.COM

3 площадки

Музей истории Томска — ул. Бакунина, 3
Первый музей славянской мифологии — ул. Загорная, 12
Дом искусств В.Я. Шишкова — ул. Шишкова, 10

ТОМСКИЙ ГОРОДСКОЙ ФЕСТИВАЛЬ

ЛИМОНАД

17-18 июня

Целая фестивальная улица | Фудкорт
Мастер-классы | 20 часов живой музыки
Лекции для души | Детские аниматоры

Balance
организатор



«Путешествовать — значит жить».

Ганс-Христиан Андерсен

Впереди у нас лето, отпуска... И путешествия!

Перемещения из точки А в точку Б, географическая математика. Но почему эта математика так сильно влияет на нашу психологию?

Потому что перемещаемся из знакомого и привычного в неизвестное и незнаемое. Что получаем? Новые впечатления и информацию, эмоции и переживания, энергию и опыт. Возникают новые нейронные связи, человек в непривычной обстановке примеряет на себя иные роли, меняется, обновляется сам. И часто происходит «два в одном» — путешествие (перемещение) внешнее и путешествие (трансформация) внутреннее.

Ну, за исключением особых случаев. Когда у человека так называемый жизненный сосуд настолько полон, что он уже ничего не может или не хочет туда доносить. Или когда он из породы брюзгообразных, которым все активно не нравится. Солнце для них слишком яркое, вода слишком мокрая, в пустыне слишком много песка. © Все раздражает и выводит из себя. Но если в ваших сердце и в глазах есть открытость и детски-радостная готовность к новому — вы найдете яркие краски везде и во всем. Даже в дождливо-неприветливой Каппадокии, где мне, например, не удалось из-за погоды осуществить мечту — полетать на рассвете над долиной на воздушном шаре. Но все равно было сказочно! Горы необыкновенной формы — «дымоходы фей», древние подземные церкви и пещерные жилища древних людей, цветущая сирень и собственный домик-номер в скале — все восторг-восторг!

В путешествии часто встает задача найти компромисс между «все посмотреть» и отдохнуть. Все мы разные.

Кому-то надо больше времени на полежать, потюленить. Но все же в большинстве случаев мы чертовски рады, когда пересилили себя и увидели что-то новое и необычное. Труднодоступное, как, например, рассвет на горе Моисея в Египте, куда нужно подниматься три часа. У каждого, думаю, найдется что-то из личного опыта, когда долго-долго шел



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
✉ gzavgorodnyaya

(плыл, полз) и, может быть, проклял всё на сто раз, но в итоге, добравшись, ни о чем не пожалел!

Говорят, кто приобщился к путешествиям, тот уже не сможет от этого отказаться. Некоторые становятся своего рода номадами, кочевниками. Их тянет постоянно двигаться, открывать, познавать все больше. Это сродни саморазвитию — вглубь себя можно копать и

копать. Шарик наш в плане познавательных перемещений тоже не маленький, сейчас на нем 195 стран. Я тут посчитала — лично мне надо по четыре раза в год ездить, чтобы до своих восьмидесяти лет хотя бы две трети всего посмотреть. Нет, не успею. Да все и не надо. Но есть, конечно, заветный список, куда очень бы хотела попасть. Надеюсь, что удастся.

А есть предусмотрительные люди, которые начали пораньше и уже уверенно движутся к концу списка. Моя знакомая побывала в 145 странах! Потрясающе! Но это и большой труд, скорее даже работа, чем отдых. Так нужно не каждому. Но просто путешествовать по мере возможностей, любоваться природным разнообразием, которое щедро дарит нам планета Земля, узнавать уклад и особенности жизни других людей и народов, восхищаться памятниками и сооружениями древнейших цивилизаций — можно, нужно и полезно всем!

Желаю всем этим предстоящим летом, в традиционную пору отпусков отправиться в свое путешествие. Будет ли это Кавказ или Камчатка, Сахара или Каракум, турецкая Каппадокия или алтайская долина Чулышмана — пусть ваше сердце вздрогнет от их красоты и величия, ум наполнится свежими мыслями, а тело и душа — радостью ощущать и чувствовать! Радостью жить!

Именно про это писал Ганс-Христиан Андерсен, великий сказочник и, между прочим, страстный путешественник.

Возникают **НОВЫЕ** нейронные связи, человек в **НЕПРИВЫЧНОЙ** обстановке примеряет на себя **ИННЫЕ РОЛИ**, меняется, **ОБНОВЛЯЕТСЯ** сам

BÖWE
немецкие химчистки

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



Бережная биочистка
и химическая чистка

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

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

Чистка мужского костюма — 890 руб.
Чистка свадебного платья — 2000 руб.

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 2000 руб. В остальных случаях ее стоимость составляет 200 руб. Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

Подробности проведения акций узнавайте в сообществах «Химчистка BÖWE»



«Ты и я»

Музыкально-поэтический вечер
Исполняют: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

15 июня

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

«Почти шепотом»

Читакль по рассказам Татьяны Толстой
Исполняют: Татьяна Угрюмова, Лариса Окишева

5 июня

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



«Счастливая»

Читакль по рассказам Тэффи
Исполняют: Татьяна Угрюмова, Наталья Дуброва,
Ирина Шишлянникова

19 июня

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



«Городские антики»

Читакль по мемуарам Эдуарда Кочергина
Исполняют: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

22 июня

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



Арт-ланч «Дягилев»

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской.
Часть 2. Русские сезоны

25 июня

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



«Что вы знаете за Одессу?»

Читакль по рассказам Исаака Бабеля
Исполняют: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,
Евгений Шевелев

26 июня

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



Билеты:

Арт-бутик «Русский Шарм»
(Модная галерея «Антеприма», Никитина, 99), тел. 8 (961) 098-19-33

Организатор:

Арт-студия «Золотое Сечение»

Партнеры:

Ресторанный комплекс «Бамбук»
Союз театральных деятелей РФ
Театр-студия Натальи Корляковой

Информационные партнеры:

Журнал «Дорогое удовольствие», журнал «theMOCT»



Музыка семьи Штраус

Публику на концерте ждет фейерверк лучших вальсов, маршей и полек, созданных прославленным семейством. За дирижерский пульт встанет Владимир Дорохов. Как и в других филармонических проектах, он сделал акцент на самых известных произведениях, которые знает даже неискушенный в классической музыке слушатель.

8 июня

Органный концертный зал, пр. Ленина, 75,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00
6+



Romantic-хит

Ансамбль народных инструментов «Сибирские узоры» для разговора о прекрасном и вечном обратился к романтическим эстрадным хитам, проверенным временем. Знакомство, случайная встреча, расставание, свидание под луной, признание в любви — из этих событий и складывается жизнь лирических героев песен советских композиторов. Исполнят их солистки ансамбля Татьяна Кузнецова и Екатерина Дворниченко.

13 июня

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



Орган и стеклянная арфа

Стеклянная арфа или ангельский орган представляет собой несколько десятков бокалов, расположенных в определенной последовательности, чтобы стать своеобразной музыкальной клавиатурой. У томичей есть редкая возможность увидеть и услышать этот инструмент вживую в дуэте с классическим органом. Исполнители: действительный член международной ассоциации стеклянной музыки «Glass Music International» Александр Лемешев (стеклянная арфа) и лауреат международных конкурсов Дмитрий Ушаков (орган). При поддержке Министерства культуры РФ в рамках проекта «Культурный мост».

21 июня

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



Классика в джазе

Идею сочетать несочетаемое по-своему воплотят участники концерта Юлия Шинкевич (вокал), Александра Смирнова (ударные), Павел Шинкевич (фортепиано), Алексей Пиоттух (контрабас). Ведущая программы, музыковед Василина Сыпченко, расскажет о принципе «кроссовера», когда произведения Баха, Шуберта, Шумана, Грига, Шопена и Рахманинова звучат в джазовых обработках.

27 июня

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



«Соло для медвежонка»

Погрузитесь в сказочную атмосферу театра и отправляйтесь в лес, созданный самим Владимиром Захаровым! В компании ученицы Мастера Анны Хомутинниковой и ее очаровательно, обаятельного, а порой очень ворчливого Медвежонка, вы окупаетесь в удивительный мир, подышите свежим воздухом, погреейтесь у костра на берегу озера и увидите единственный в области водопад высотой всего полметра. Спектакль с куклой на запыстье.

17 июня

Начало в 14.00

23 июня

Начало 19.00

25 июня

Начало в 18.00

Театр живых кукол «2+ку», пер. Южный,
29, тел.: 8 (3822) 42-04-86, 8-952-809-96-90
6+

«Поэтический концерт»

А вы знакомы с Енотом? Общительный, энергичный, творческий — всё это можно сказать о нашем хвостатом актере. Кстати, его хвост — это отдельная история. Кто знает — тот поймет, кто не знает — обратите внимание при встрече. А еще Енот — отличный актер. Вместе с напарницей Марией Михалёвой ему удаются и драматические, и комедийные роли. В этом можно убедиться, посетив эту программу с куклой на запыстье.

10 июня

Театр живых кукол «2+ку» пер. Южный, 29,
тел.: 8 (3822) 42-04-86, 8-952-809-96-90
Начало в 12.00
6+



Премьера фантастической драмы «Созвездия»

Что, если можно прожить не один вариант настоящего? Отношения Роланда и Марианны словно развиваются в нескольких параллельных вселенных. Каждый ключевой этап своих отношений они переживают во множестве вариаций. Им предстоит пройти через вероятные изменения, расставания и новые встречи, свои и чужие свадьбы. Пьеса, в основе которой положения квантовой физики, оказывается удивительно чувственной, ясной и волнующей.

13 и 15 июня

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 19.00. 16+



Премьера комедии «Очень дорогая тетя»

В спектакле есть все составляющие хорошей комедии — увлекательный сюжет с элементами детектива, кипящие страсти и пикантные ситуации, пылкие и полные обаяния персонажи. Бернар находится на грани разорения, в то время как его тетушка Аделина буквально сидит на мешках с миллионами, но не собирается спасать племянника. Отчаявшись, он, кажется, готов пойти на всё, чтобы заполучить деньги. Тем более что вокруг имения тетушки вертятся мошенники, готовые прийти ему на помощь.

25 июня

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 18.00. 16+



Заккрытие 77-го концертного сезона

Итоги 77-го концертного сезона Томской филармонии подведут народный артист России Владимир Понькин и возглавляемый им Томский академический симфонический оркестр. Для маэстро это был первый сезон, который он провел как художественный руководитель и главный дирижер коллектива. В разножанровую программу заключительного концерта вошли симфонические фрагменты из опер и балетов русских и зарубежных композиторов: Чайковского, Адана, Бородина, Глинки, Штрауса и др.

15 июня

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



Комедия «Лес»

Акцент в спектакле «Лес» по пьесе А. Островского сделан не на социальном противостоянии, а на общечеловеческих проблемах. Он о правде и лжи, о ханжестве и лицемерии, об искренности и чистоте, о высоком благородстве и наглой бесцеремонности. Это постановка об ускользающем счастье, которое каждый персонаж старается поймать или хотя бы прикоснуться к нему в сложном, запутанном «лесу» интриг, темноты и дремучести провинциальной жизни.

9 июня

Театр куклы и актера «Скоморох»
им. Р. Виндермана на сцене
Дворца творчества детей и молодежи,
ул. Вершинина, 17
Начало в 19.00. 16+



Рисуют все!

Семейный мастер-класс по живописи «Яркий жираф» приглашает всех желающих приобщиться к художественному творчеству. С помощью холста на мольберте и профессиональных акриловых красок дети и взрослые смогут почувствовать себя настоящими творцами. По предварительной записи.

11 июня

Кафе «PastaMama»,
пр. Ленина, 121 (ТЦ «ЦУМ»),
тел. 8 (3822) 51-25-19
Начало в 10.00
3+



L'ÉTO

**ПРИГЛАШАЕТ
НА СВОИ МЕРОПРИЯТИЯ**

**МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ЖИВОПИСИ ДЛЯ ДЕТЕЙ.
КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ МЕСЯЦА**

LETO, ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11. 3+
Кафе «PastaMama», пр. Ленина, 121 (ТЦ «ЦУМ»),
тел. 51-25-19. Начало в 10.00 3+

**КУЛИНАРНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ
ДЛЯ ДЕТЕЙ**


Кафе «PastaMama»,
пр. Ленина, 121 (ТЦ «ЦУМ»), тел. 51-25-19
Начало в 11.00 3+

ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ВЕЧЕРА

LETO, ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11.
В одну из пятниц месяца. Начало в 19.00 6+

**КОНЦЕРТНЫЕ ПРОГРАММЫ:
ВЕЧЕРА РУССКОГО РОМАНСА И ДЖАЗА,
МУЗЫКА ИЗ ЗОЛОТОГО ФОНДА
ЗАРУБЕЖНОЙ ЭСТРАДЫ**

Караоке-клуб «Канарейка», ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11
В один из четвергов месяца. Начало в 19.00 12+

 MASTERCLASS4KIDS



Причуды магического реализма

Можно не любить фантастику ни космическую, ни фэнтези, не читать ужастики и антиутопии, но устоять перед обаянием магического реализма решительно невозможно. Что скрывается за этим термином и каких современных авторов в этом жанре можно почитать? Давайте обсудим!

Хотя элементы магического реализма в прозе встречались и ранее, традиционно этот жанр в литературе ведет отсчет от двух классиков — Хорхе Луиса Борхеса и Габриэля Гарсиа Маркеса. Легендарный роман «Сто лет одиночества» стал эталонным представителем этого направления и во многом заложил основные критерии, когда магические элементы включены в реалистичную картину мира, активно эксплуатируются мифы и легенды, в повествовании вымысел переплетается с настоящими политическими и социальными проблемами, часто используются игры со временем и нарушением последовательности событий, и при этом повествование носит серьезный характер и развивается в абсолютно привычных декорациях повседневной жизни.

В современной литературе магический реализм давно стал мейнстримом, и отечественная проза не исключение. Взять хотя бы моего давнего любимчика Алексея Сальникова. В жанре магического реализма написаны четыре его наиболее известные книги: «Петровы в гриппе

и вокруг него», «Отдел», «Оккульттрегер» и «Опосредованно». Например, в последнем романе нет никакой магии и чертовщины, но всего лишь одно фантастическое допущение переворачивает весь привычный мир. В реальности романа существуют «стишки» — особый вид поэзии, который имеет наркотический эффект и преследуется по закону. И главная героиня открывает в себе криминальный поэтический талант. Великолепная и даже романтическая метафора силы искусства! Особняком в жанре магического реализма для меня стоит невероятный и потрясающий культовый роман Мариам Петросян «Дом, в котором...». Формально — книга о доме-интернате для детей-инвалидов, но фантастическая изнанка этого мира настолько великолепна и масштабна, что создает совершенно удивительный эффект. И хотя я встречала людей, которым этот текст «не зашел», считаю эту книгу уникальным явлением в современной литературе и рекомендую к прочтению. Еще две книги очень созвучны между собой для меня, хотя между их написа-



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

нием разрыв почти в двадцать лет. Это «Прусская невеста» Юрия Буйды (1999) и «Южнорусское Овчарово» Лоры Белоиван (2017). И там, и там есть удивительный населенный пункт, в котором происходят заурядные и совершенно нереальные события. Забавно, что географически они разнесены диаметрально противоположно. Городок Знаменск из «Прусской невесты» — это Калининградская область, а деревня Южнорусское Овчарово — Дальний Восток. И там, и там полно колоритных персонажей, смешные и странные истории чередуются с философскими и даже жуткими. Очень интересный опыт прочтения!

Если вас заинтересовал жанр, то что еще в нем можно почитать? Классический пример в духе Маркеса — «Красота — это горе» Эка Курниавана, молодого индонезийского автора. Великолепная работа! Изящная, остроумная, остросоциальная. Из отечественных авторов стоит обратить внимание на Евгению Некрасову, Дмитрия Захарова, Линор Горалик, Евгения Бабушкина. В их книгах удивительным образом соседствуют реализм и сюрреализм, оставляя в итоге детский и чистый восторг — а что, так можно было?!

Надеюсь, смогла передать вам частичку моей любви к этому причудливому и прекрасному жанру!

Рецензии на книги можете
прочитать здесь:



LOOK & Style*

ИЗЫСКАННАЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ

В бутике Estelle Gallery в ГУМе открылся корнер модного канадского бренда купальников и пляжной одежды SHAN. В новой коллекции представлено несколько линий. Стильная Madisson, энергичная и раскованная Charlene, яркая и экспрессивная Sunny. Абстрактная фантазия на морскую тематику воплотилась в принте линии Ocean. Минималистичная, идеально облегаящая фигуру линия Jessie отличается элементами асимметричного кроя. Элегантные платья, туники, бриджи, а также роскошные летящие шелковые блузы помогут создать изысканные летние образы для беззаботного отдыха.

* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



В реальности романа существуют «СТИШКИ» — особый вид поэзии, который имеет **НАРКОТИЧЕСКИЙ** эффект и преследуется по закону.



Вальс ЦВЕТОВ

Нежные, как в поле у ручья, или роскошные, как в тропическом лесу, в этом сезоне цветы снова готовы радовать глаз.

МОМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАГАР

без вреда для здоровья

РОВНЫЙ, ЗЛОТИСТЫЙ ОТТЕНОК КОЖИ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — ВСЕГО ЗА 15 МИНУТ

Если вам предстоит важное мероприятие, фотосессия или свадьба, эта услуга точно для вас.

МОМЕНТАЛЬНЫЙ ЭКОЗАГАР ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ:

- + для тех, кому противопоказан загар на солнце или в солярии
- + для тех, кто загорает долго или обгорает
- + как безопасный способ загара для детей и беременных женщин

СКИДКА 10%

на первую процедуру по промокоду «Дорогое»

В студии используются профессиональные средства брендов: LA (Англия), Tan Envy (Австралия), Mine Tan (Австралия).

Студия «Бронза Эко-Загар»

ул. Большая Подгорная, 87
тел. 8-952-681-52-55

бронза эко-загар

* Подробности узнавайте у администратора.



GABRIELA HEARST



GUCCI

VALENTINO

ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА

Наступает сезон летних вечеринок, коктейлей на открытых террасах, встреч с друзьями, веселых девичников и романтических свиданий. Ностальгия по нулевым, дерзкие бикини, шелковые комбинации, чокеры и массивные серьги – главные тренды предстоящего лета. Наряжаемся в самые красивые платья, дополняем их акцентными аксессуарами, шпильками — и вперед навстречу лету.

Подготовила: Екатерина Суровцева



VERSACE

ZIMMERMANN



RICK OWENS



BRANDON MAXWELL

АКЦЕНТНЫЕ СУМОЧКИ

Небольшие сумочки ярких оттенков или необычного дизайна – идеальные спутницы девушек на летних вечеринках. Вместиться в них сможет лишь самое необходимое – телефон, карточки и помада, но модный акцент образу гарантирован. Самые необычные и яркие сумки были на показах Gucci, Thom Browne и JW Anderson. Более классические модели можно встретить у Chanel и Fendi.



MIU MIU



CHANEL



SCHIAPARELLI



THOM BROWNE

ЛЕТАЮЩИЕ САРАФАНЫ

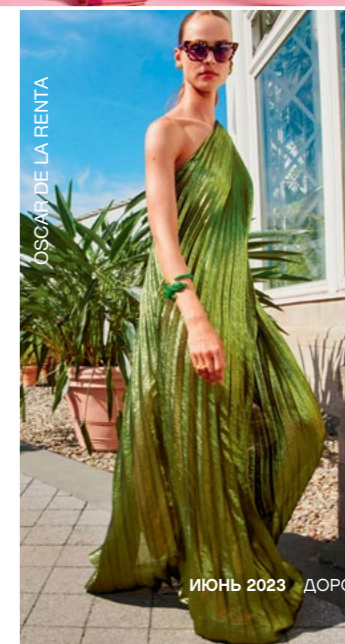
Тренд этого лета – романтические сарафаны в пол из летящей невесомой ткани. Оттенок может быть любой: яркий, как у дизайнеров Zuhair Murad, Badgley Mischka, Schiaparelli, либо спокойных тонов, как у Max Mara и Balenciaga. Самые модные девушки могут надеть топ под сарафан, как на показе Versace.



ALESSANDRA RICH



ALEMAIS



OSCAR DE LA RENTA



MAX MARA



JACQUES MARIE MAGE

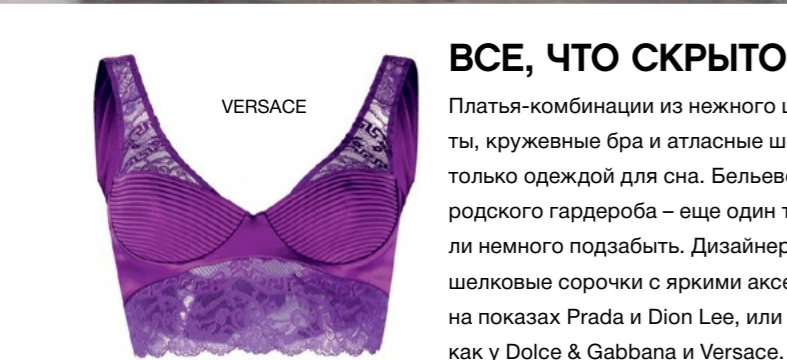


BOTTEGA VENETA



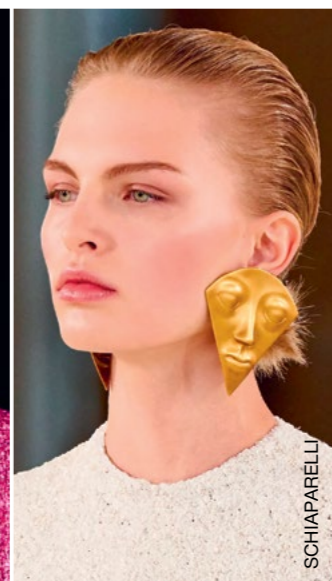
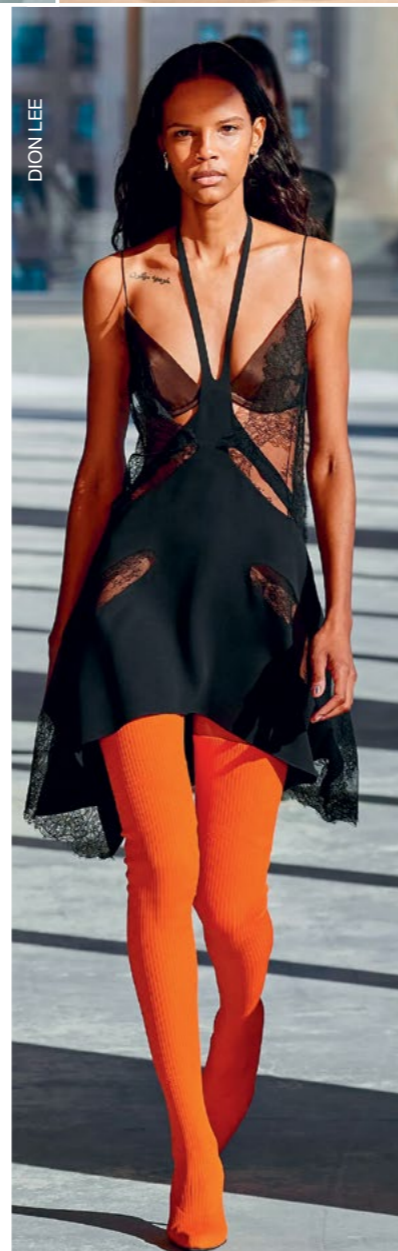
ЯРКАЯ ОПРАВА

Летом нам не обойтись без солнечных очков. В этом сезоне дизайнеры предлагают яркую оправу в дополнение к модному аксессуару. Акцентные очки самых невероятных форм и цветов были на показах у дизайнеров Valentino, Gucci, Marni и Moschino.



ВСЕ, ЧТО СКРЫТО

Платья-комбинации из нежного шелка, прозрачные корсеты, кружевные бра и атласные шорты этим летом будут не только одеждой для сна. Бельевой стиль как элемент городского гардероба – еще один тренд, о котором все успели немного позабыть. Дизайнеры предлагают сочетать шелковые сорочки с яркими аксессуарами, как, например, на показах Prada и Dion Lee, или с высокими шпильками, как у Dolce & Gabbana и Versace.



МАССИВНЫЕ СЕРЬГИ

Чем крупнее и массивнее серьги, тем меньше вероятность остаться незамеченной на главных вечеринках этого лета. В этом сезоне на показе у Valentino модели были в ярких серьгах, из нежного жемчуга - у Giambattista Valli, а у Chanel и Moschino - в серьгах из металла.



ALEXANDRE VAUTHIER



OLYMPIAH

PACO RABANNE

JACQUEMUS



GIAMBATTISTA VALLI

JW ANDERSON



БЛЕСК МЕТАЛЛА

Вещи в серебристых тонах – это тренд предстоящего летнего сезона, который, мы уверены, завоеует сердца отчаянных тусовщиц и модниц города. Остается только выбрать, блистать в платье цвета металлик или надеть микрошорты с платиновым отливом на вечеринку, а может, танцевать у бассейна в серебряном купальнике – решение за вами.

ЧОКЕРЫ

Ностальгия дизайнеров по нулевым продолжается, и мода на чокеры тому подтверждение. Dolce&Gabbana повторили свой хит из коллекции весна-лето 2003 – чокеры с крупными надписями. Gucci создали массивные серебряные цепи, а Balenciaga предлагают украшение на шею из металлических молний. Летние образы, дополненные чокерами, это модное напоминание о золотой эпохе нулевых с бесконечной чередой вечеринок и праздников.



LOOK&Style ОБЗОР

VERSACE

GUCCI

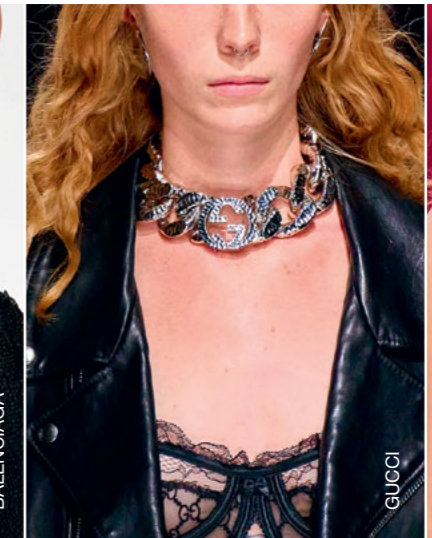
LANVIN



SCHIAPARELLI



BALENCIAGA



GUCCI



LOUIS VUITTON

МИНИ БИКИНИ

Трусы от кутюр - логичное продолжение бельевого тренда, который царит на подиумах в этом сезоне. Тем, кто скромничает, дизайнеры предлагают надевать лаконичное бикини под прозрачное платье, как на показах Paco Rabanne и Saint Laurent. Смелым - сочетать актуальные трусы с жакетами и корсетами.



PACO RABANNE



D&G



CHLOE

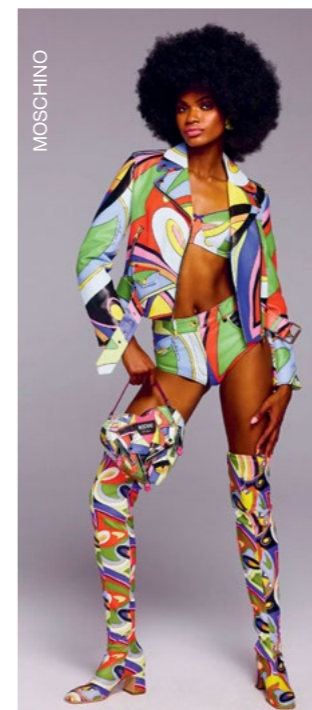


MOSCHINO

DIESEL



MIU MIU



MOSCHINO



D&G

SERGIO HUDSON





**DIY BUT MAKE IT FASHION —
СДЕЛАЙ САМ, СДЕЛАЙ ЭТО МОДОЙ**

Проявляйте свою индивидуальность — именно это делает ваш образ по-настоящему неповторимым! Создавайте свои уникальные комбинации и выражайте себя через украшения. Помните, настоящая икона стиля сама задает новые тренды и вдохновляет других на смелые эксперименты!

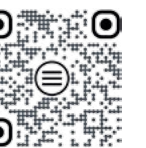
**СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ
ЖУРНАЛА «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»**

До 30 июня 2023 г. приходите в арт-бутик «Русский Шарм» и воспользуйтесь депозитом 700 рублей при покупке от 3 500 рублей.*



*Подробности акции узнавайте в бутике. Стоимость украшений в арт-бутике «Русский шарм» от 2 500 рублей.

ул. Никитина, 99,
Модная галерея «Антеприма»,
тел. 8-961-098-19-33



VIJOU ТРЕНДЫ 2023

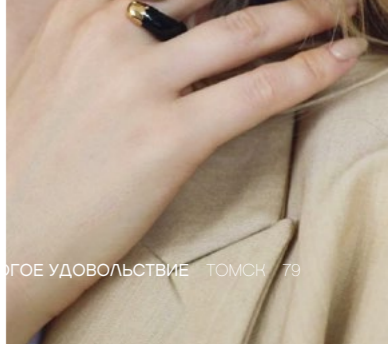
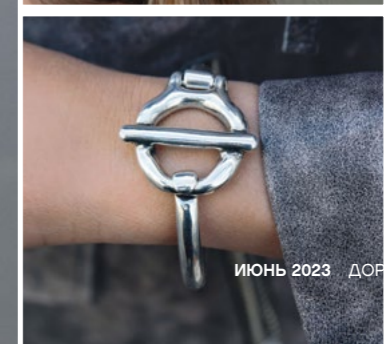
**THE GIRLS WITH PEARL EARRINGS —
ДЕВУШКА С ЖЕМЧУЖНОЙ СЕРЕЖКОЙ**

Главные тенденции сезона весна-лето 2023 призывают нас освободить разум и смело интегрировать аксессуары в повседневные образы самым нетрадиционным путем. В моде эклектика и индивидуальность! Жемчужные сотуары носим, как сумочки-кроссбоди. Цепи наматываем на шею, талию, руки и комбинируем их с каучуком, кожей, жемчугом.

PUNK'S NOT DEAD — ПАНК НЕ УМРЕТ

Браслеты надеваем на лодыжки, превращая их в анклеты. Уши украшаем звериными ликами — львами, пантерами, кроликами.

На фото представлены украшения Ciclon (Испания) и Uvelina (Россия).





НЕЖНАЯ ПЛАНЕТА

Новая капсула Planete российского бельевого бренда Le Journal Intime посвящена планете Земля и вдохновлена нежными природными цветами, которые естественно смотрятся на коже благодаря полупрозрачной фактуре. Поклонники бренда найдут в коллекции актуальные для лета модели с тонкими бретелями, а также бестселлеры и абсолютные новинки. Несколько видов «низов» включают слипы, бразильяно и брифы. Модели Le Journal Intime способны подчеркнуть уникальность фигуры каждой женщины – такой же прекрасной в своей естественности, как наша планета.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ



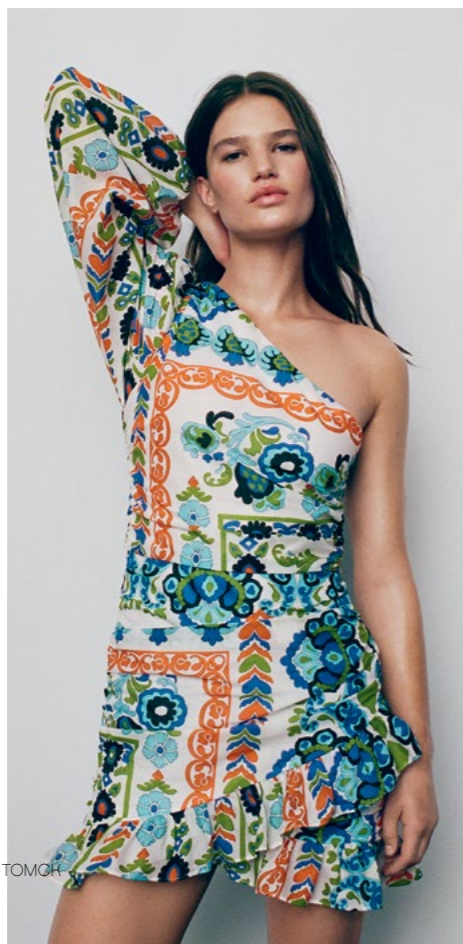
ЛЕТНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Легкие и женственные, плетеные сумки Hydole в стиле загородного шика мгновенно создают беззаботное летнее настроение, напоминая о веселых пикниках или приятном шопинге на воскресном рынке. Объемная, украшенная плетеной кожаной ручкой, такая сумка от известного итальянского бренда Coccinelle станет любимым аксессуаром летнего гардероба.



СОЛНЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ

Летняя коллекция итальянского бренда Pinko полна оптимизма и энергии. Брюки-карго в стиле 2000-х дизайнеры предлагают носить с мягкими рубашками, мини-юбки с бюстье, двубортные макси-пиджаки со струящимися брюками, а боди с чувственными вырезами эффектно завершат любой образ. Платья летней коллекции тоже отличаются игрой вырезов и разрезов, которые добавляют образу ноту чувственного соблазнения.



ГОРМОН СЧАСТЬЯ

Новая капсула Doramine Dressing летней линейки MANGO отличается жизнерадостными цветами – синим, оранжевым и зеленым. Платья, комплекты из кружева кроше, комбинезоны и блейзеры с этническими и цветочными принтами отлично подойдут для летних дней в городе. А смелый оранжевый и вовсе заявлен главным цветом коллекции – однотонные топы, платья и шорты такой расцветки сделают ярким любой образ.

BODY & Beauty*

ВОЛШЕБСТВО АРОМАТА

Парфюмированный мист для тела и волос Glossy Softening Fragrance Mist с формулой из растительных экстрактов алоэ и имбиря увлажняет и защищает от негативного воздействия окружающей среды. Тысячи крошечных капель мгновенно насыщают каждую клеточку влагой и окутывают благоухающей дымкой. Соблазнительная сладость груши и красных фруктов постепенно сменяется пряным коктейлем из имбиря и гвоздики, и спустя некоторое время вы остаетесь в мягком, теплом шлейфе ванили, мускуса и амбры.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»



Чистое удовольствие



Эти средства помогут сделать так, чтобы даже в самые жаркие дни ваша кожа сияла свежестью и чистой.

1 Гидрофильное масло-пенка **Red Propolis Nutrition Oil Foam** от **MAXCLINIC** с высоким содержанием красного прополиса и женьшеня деликатно удаляет макияж, очищает поры, интенсивно питает и увлажняет кожу, улучшает ее цвет. Средство представлено в Рив Гош.



2 Полностью веганская очищающая пенка для лица **Blue Balancing Foam Cleanser** калифорнийского бренда **TOVEGAN** идеально завершает этап очищения, мягко отшелушивает и дарит ощущения свежести и увлажнения. Экстракт голубики предотвращает появление морщин, экстракт черники стимулирует регенерацию клеток кожи и улучшает цвет лица.



3 Очищающий гель для жирной кожи **Pore Refine Cleanser** с олигоэлементами, регулирующими выделение кожного себума, и для нормальной и сухой кожи **Hydro Cleanser** с экстрактом листьев оливы, создают густую пену при контакте с водой и не сушат кожу, полностью сохраняя ее гидролипидную пленку. Научная команда греческого бренда **YOUTH LAB.**, эксклюзивно представленного в Рив Гош, считает, что секрет молодости заключается в пробуждении метаболической функции кожи.



4 Очищающий бодрящий гель для лица **Water Gel** индийского бренда **EARTH RHYTHM**, представленного в Рив Гош, содержит экстракт гриба чага, богатого аминокислотами и витамином В. Морской коллаген уменьшает окисление кожи и защищает ее от внешних воздействий, а сок алоэ вера очищает поры, отшелушивает и освежает кожу.



5 Премиальный нежный гель 2 в 1 для тела и интимных зон **WOMAN ESSENTIALS BAIN BLANC** подходит для чувствительной, возрастной или ослабленной кожи. Комплексное очищающее, осветляющее и омолаживающее средство регенерирует и защищает кожу с помощью гиалуроновой кислоты и отбеливающего комплекса орхидеи. Способствует регенерации тканей, при ежедневном использовании мягко корректирует гиперпигментацию, делая кожу более гладкой и сияющей.

Навстречу солнцу

Лето — особенный сезон, и в этот период наша кожа нуждается в особенном уходе, мы плавно переходим с зимних средств на более легкие текстуры. Под воздействием ультрафиолета, сухого воздуха и морской соленой воды при поездке в отпуск кожа иссушается и требует дополнительного увлажнения.

ется с любой декоративной косметикой, подходит для нанесения под тональную основу.

JANSSEN COSMETICS предлагает выбор из нескольких средств разной плотности и степени защиты, которые обязательно удовлетворят все потребности кожи.

Защиту от солнца важно наносить на все открытые участки тела — лицо, шею, зону декольте. Существует заблуждение, что при использовании средств с SPF кожа не загорает. На самом же деле, SPF защищает нас именно от агрессивного воздействия ультрафиолета, обеспечивает профилактику фотостарения и даже защиту от рака кожи. В итоге мы получаем легкий, красивый и безопасный загар.

Ночью, когда наша кожа с особым удовольствием принимает все восстанавливающие компоненты, требуется восполнить потерянную за день влагу. Правильно подобранные крем и гелевая маска питают кожу и предотвратят воспалительные процессы. Например, любимица наших партнеров-косметологов — «Гель-маска для мгновенного и глубокого увлажнения», немедленно способная восстановить даже экстремально обезвоженную кожу, охладить ее, успокоить и к тому же — дать потрясающий лифтинг-эффект. Не забываем и про зону вокруг глаз, которая тоже нуждается в увлажнении.

Бренд **JANSSEN COSMETICS** предлагает и большой ассортимент кремов после загара. Использовать их можно не только во время отдыха, но и добавляя к вечернему уходу.

Косметологические процедуры в летний период необходимы, но важно

О том, на какие ингредиенты в составе средств необходимо обратить внимание и из каких этапов должен состоять сезонный уход, мы узнали у руководителя компании «Премиум К&М» Натальи Чистяковой.

— По мнению экспертов **JANSSEN COSMETICS**, с приближением летнего сезона очень важно пересмотреть свой набор косметических средств и исключить из него продукты, содержащие активные кислоты и ретинол, или пересмотреть режим их дозирования. Вместо этого стоит отдавать предпочтение легким крем-гелям, эмульсиям, составы которых имеют увлажняющие и успокаивающие компоненты, такие как аквапорин и пантенол. Приятной находкой 2 в 1 станет содержание в креме сразу и фактора защиты SPF. Так, топ-продукт, который подойдет абсолютно всем, — легкая солнцезащитная основа «Face Guard Advanced». В ее составе, помимо SPF, содержатся мощные антиоксиданты, крем имеет легкую тающую структуру, приятный аромат и великолепно сочета-



помнить — салонный уход не исключает домашний. Полноценный уход от **JANSSEN COSMETICS**, содержащий в себе 3 базовых средства в виде продукта для очищения, тоника и крема, а также профессиональных продуктов в виде масок, ампульных концентратов, сывороток, поможет поддержать и продлить действие аппаратной или инъекционной процедуры. Поэтому никогда не жалейте времени и средств на элементарный набор действительно качественных продуктов.

Менеджеры-консультанты бренда Юлия Кырнова и Оксана Тощенко всегда могут дать профессиональные рекомендации и подобрать для клиентов подходящий повседневный уход. Также по предварительной записи можно проконсультироваться с опытным врачом-дерматокосметологом и экспертом бренда Janssen Cosmetics, Inspira Cosmetics — Кристиной Могильной. Она предложит индивидуальный качественный домашний уход за кожей и разработает программу сохранения ее здоровья.



Компания «Премиум К & М»,
ул. Красноармейская, д. 126, офис 139,
тел.: 8 (3822) 46-88-08, 8-952-886-06-35,
janssencosmetics.ru





МЫ НЕ ОДНО ЦЕЛОЕ

В какой момент дети становятся взрослыми? Почему так важно понять, что вы теперь не только родитель и ребенок, но и взрослые люди? О том, что такое психологическая сепарация и как она влияет на качество жизни, нам рассказала ЮЛИЯ БУЛГАКОВА, коуч РСС ICF, тренер Международного Эриксоновского университета, писатель, автор книги «Разреши себе чувствовать».

Я прилетела в командировку, чтобы провести стратегическую сессию в одной крупной компании. В аэропорту меня, конечно же, встречали – молодой человек лет 25 или чуть старше. Он представился – Руслан. Я решила, что это водитель, поскольку в 4 утра кто-то из директората компании вряд ли был готов ехать в аэропорт лично.

Мы подошли к красивому «Лексусу», и Руслан открыл мне дверь.

– Красивая машина. Вроде у вас в компании всегда были «Форды», поменяли?

– Это моя личная, – сказал Руслан.

– Родители подарили? – спросила я не знаю зачем, видимо, просто поддержать разговор.

– Нет, сам заработал. – Молодой человек оказался директором департамента IT, то есть, одним из тех топов, кто будет участвовать завтра в стратегической сессии.

– Много о вас слышал, вызвался встретиться, чтоб лично познакомиться.

Я слегка смутилась. Вот уж не ожидала, что в этой компании возможно стать топом раньше сорока.

– Здорово, довольно неожиданно в таком молодом возрасте...

– Это все благодаря маме.

– Маме?

Руслан улыбнулся и пока мы ехали, рассказал почти невероятную историю. Мама растила его одна, тянула, как могла, ни в чем не отказывая, особенно в том, что касалось развития. Языки, музыка, спорт, даже танцы – все было и в нужном объеме. Потом репетиторы и престижный вуз, все как положено. «Я шел по накатанной, особо не учился, все давалось легко. Когда закончил школу, мама сказала, что будет помогать, пока учусь, но потом я выхожу в самостоятельную жизнь и ее сопровождение закончится, так что стоит параллельно с учебой думать о работе. Я пропустил эти слова мимо ушей, конечно. В вузе как-то не задалось, не сдал пару зачетов, потом завалил сессию и не смог догнать, да и скучно мне было в экономическом... Я любил компьютеры, но так, на уровне продвинутого пользователя. В общем, вуз я бросил.

Мама напомнила мне про работу, я отмахнулся и просиживал все время дома за компом, не сильно думая о будущем – жилье есть, еда есть, за все мама платит, что еще надо? В один прекрасный день я пришел домой с тусовки и увидел чемодан в коридоре. В чем дело? Мама, улыбаясь, спокойно мне пояснила: «Сынок, добро пожаловать во взрослую жизнь. Тебе 19, ты взрослый мальчик с большим багажом знаний. Я вложила в это и душу, и деньги, теперь с легким сердцем отправляю тебя в добрый путь». Я обалдел, если честно. А мама продолжала: «Я сняла тебе комнату, оплатила на полгода, заполнила холодильник, купила все необходимое. В гости ко мне приходиться можно, но не часто и не ночевать. Готовить дома я пере-



ЮЛИЯ БУЛГАКОВА,

коуч РСС ICF, тренер Международного Эриксоновского университета, писатель, автор книги «Разреши себе чувствовать».

стаю, так что справляйся сам, с работой могу помочь, если нужно. Деньги на первое время дам», – и протянула мне конверт с приличной суммой. Я решил, что месяца на три мне хватит, а там что-нибудь придумаю.

В итоге работы я не нашел, а вот деньги потратил за месяц и, конечно, пришел к маме просить еще. Хотя, если честно, я хотел вернуться домой. Но мама оказалась непреклонна. Денег больше не дала. Как сказала, из уважения и к себе, и ко мне. Мне пришлось занять немного у друзей, купить гречки и лапши, так и питался. Я был очень зол на маму, подавлен, ну как жить? Потом вспомнил, что мама говорила про работу, и попросил помочь.

Мама через друзей помогла устроиться курьером в эту компанию, и там я, ожидая письма в IT-отделе, случайно помог с одной программой админу. Меня взяли в департамент «подмастерьем», и я оказался абсолютно на своем месте! Вот так, шесть лет назад начался мой путь. Один вуз я уже закончил, сейчас учусь еще на юридическом. Год, как в этой должности. Если бы не мама, если бы она дала слабину, никогда бы я не выбрался из своей пофигистской стратегии».

БЫЛО ИЛИ НЕ БЫЛО?

Я слушала и представляла, сколько бессонных ночей провела эта женщина, сколько сомнений пришлось ей преодолеть, сколько было слез и сколько понадобилось мудрости, силы духа и решимости, чтоб прожить эту

глубокую и настоящую сепарацию. Конечно, это один из самых сильных и счастливых примеров, который я знаю. В основном же я вижу другое.

«У мамы есть свой ключ, она в любой момент может прийти и обижается, если я против».

«Мама может спокойно рыться в моей сумочке и в ответ на мое возмущение сказать: «Я же твоя мама!»

«Папа все время говорит мне, что мой муж – никчемный и никуда не годится».

«Мама хочет ездить в отпуск только со мной и обижается, когда я еду без нее».

«Как только я собираюсь съезжать от родителей, мама хватается за сердце. Пять лет уже не могу переехать».

«Я звоню маме несколько раз в день, потому что все время за нее беспокоюсь».

«Мама болеет и категорически не пускает к себе никаких помощниц, считая, что я должна уволиться и взять на себя все заботы о ней».

«Дочь постоянно приносит какие-то безвкусные продукты и рассказывает, как нам с отцом надо питаться, чтоб снизить холестерин».

«Сын выключает мне сериалы, считая, что я должна

Сепарация – ЭТО НЕ РАЗРЫВ отношений, а качественный ПЕРЕХОД НА БОЛЕЕ ГЛУБОКИЙ и зрелый уровень, где мы больше НЕ ЗАВИСИМ ДРУГ ОТ ДРУГА, как ребенок и взрослый, и каждый проживает свою жизнь с уважением К ГРАНИЦАМ ДРУГОГО.

смотреть более интеллектуальные фильмы».

«Дочь категорически против моих новых отношений, считает, что в моем возрасте это смешно и лучше нянчить внуков».

Такие истории знакомы каждому. Проходит время, а мы так и не можем сепарироваться друг от друга. Казалось бы, если не можем, то, может, и не надо? Но в том-то и дело, что надо, и очень надо! Причем, как родителям, так и детям. Иначе своей собственной жизни не будет ни у тех, ни у других.

Сепарация – это не разрыв отношений, не прекращение их, а качественный переход на более глубокий и зрелый уровень, где мы больше не зависим друг от друга, как

ребенок и взрослый, где «пуповина» точно перерезана и каждый проживает свою жизнь с уважением к границам другого.

Часто не понимая этого, мы не связываем с непроданной сепарацией неудовлетворенность своей жизнью и собой. А это связано напрямую.

- Не прожившие сепарацию родители и дети очень часто испытывают вину, можно даже сказать, что вина – постоянный спутник таких людей.

- И тем, и другим очень важно, что говорят о них люди, чужие мнения становятся жизненными ориентирами для принятия важных решений.

- И детям, и родителям, не прошедшим сепарацию, свойственны высокий уровень тревоги без повода, бесконечное недовольство собой и частые перепады настроения.

Все это «внутренние» симптомы, которые проявляются в ощущениях и личных переживаниях и сильно омрачают жизнь.

Что касается «внешних» симптомов непроданной сепарации, то они проявляются на уровне событий и отношений с другими людьми.

- Сложности в отношениях с противоположным полом и страх глубокой близости. Избранник должен либо заменить родителя, либо стать «ребенком». Партерских отношений в таких условиях построить не удастся.

- Сложности в самоопределении, потому что нет идеи становиться взрослым и отвечать за свою жизнь.

- Финансовые трудности и беспомощность в отношениях с деньгами. Это может быть финансовая зависимость от родителей или от партнера, неважно.

- Несепарированным детям сложно иметь авторитет и уважение у собственных детей.

Подобные проблемы возникают и у родителей, которые с какого-то момента хотят стать «детьми» для своих детей.

ЗАБОТА И БЛАГОДАРНОСТЬ

Мне категорически не хочется, чтобы после этой статьи читатели забрали свои ключи у родителей или у детей и немедленно выстроили баррикады. Нет.

Прежде чем начать процесс сепарации, нужна прелюдия, и называется она благодарностью. Об этом почему-то все забывают, начиная жестко очерчивать личные границы, продолжая чувствовать злость и вину. А нужно просто поблагодарить родителей или детей за все, что получилось сделать друг для друга, и поблагодарить столько раз, сколько нужно, пока благодарность не начнет ощущаться в сердце самым естественным образом.

А потом посмотреть, где у вас в отношениях опека, а где забота? Вы не перепутаете – забота спокойная, неспешная и приятная, а опека напряженная, выматывающая и нерадостная. То есть, опеку убираем, заботу оставляем.

Приведу пример из собственной жизни. Недавно у



меня заболела мама, ей 83 года. Высокая температура несколько дней, слабость, память дала сбой. Я начала ее стремительно лечить: вызвала врача и лабораторию на дом, чтобы сдать кровь, закупила гору лекарств. Мама так ослабела, что ходила по квартире с трудом. Мне было тревожно, и я попыталась увезти ее к себе домой выдвигать. Но мама ни в какую: «Я справлюсь сама».

– Мам, ты ведь не помнишь, пила ты таблетку или нет, как ты справишься?

– Ничего, я буду записывать.

– Ну давай я у тебя останусь? Хоть на пару дней, пока температура не спадет?

– Нет, ты мне тревогу создаешь своей суетой. Я сама.

Я стала возмущаться, но мама четко и ясно сказала: «Не делай меня беспомощной, дай мне выздороветь в своем темпе и своими силами. Не забирай мою уверенность».

Мамины слова заставили меня прийти в себя и согласиться. Мне пришлось прекратить ее опекать и признать, что я уже проявила заботу, дальше – только ждать и действовать по ситуации.

Это непросто. Это ответственность и доверие, это свобода, мудрость, и благодарность. Спокойствие и вера в силы ребенка, спокойствие и вера в силы родителя – вот все, чему нужно научиться и взрослым родителям, и взрослым детям. Благодарность – это первый шаг. Убрать опеку и оставить заботу – не менее важный второй шаг.

А дальше – спокойно создавать с двух сторон личные границы и договоренности с уважением, объяснением и

Вы не перепутаете – ЗАБОТА спокойная, неспешная и ПРИЯТНАЯ, а ОПЕКА напряженная, выматывающая и НЕРАДОСТНАЯ. То есть, опеку убираем, ЗАБОТУ ОСТАВЛЯЕМ.

твердыми намерениями, даже если вы пока живете на одной территории по каким-то причинам. Никто сам вдруг не поймет, если не понимал этого раньше, что нельзя открывать дверь своим ключом без предупреждения, перекладывать книги и бумаги на чужом столе, привозить внуков в любое время без договоренностей, давать советы, если их никто не просил, настаивать на совместных отпусках, на полной откровенности, на участии в выборе партнера, работы и образа жизни.

Быть родителем и быть ребенком – это привилегия и радость. Не дай бог нам похоронить эту радость под тревогой, желанием контролировать, опекать и решать за другого.



УХОДОВЫЙ МАСТХЭВ

МИСТ – ОСОБАЯ ФОРМА КОСМЕТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА В ВИДЕ МЕЛКОДИСПЕРСНОГО СПРЕЯ, КОТОРЫЙ РАСПЫЛЯЕТСЯ НА КОЖУ В ВИДЕ ДЫМКИ. В ПЕРЕВОДЕ С АНГЛИЙСКОГО МИСТ – ТУМАН. ИМЕННО ТАК ОН И ВЫГЛЯДИТ ВО ВРЕМЯ НАНЕСЕНИЯ, НАПОМИНАЯ НЕВЕСОМОЕ ОСВЕЖАЮЩЕЕ ОБЛАЧКО.

ИДЕАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ПОДХОДЯЩЕЕ ЛЮДЯМ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И С ЛЮБЫМ ТИПОМ КОЖИ:

- как база под макияж или его защита;
- для увлажнения и освежения;
- для спасения от солнечных лучей;
- для насыщения витаминами;
- для снятия раздражения и многого другого.

Предназначен для всесезонного применения, но особенно эффективны мисты в жару, так как предотвращают обезвоживание кожи, охлаждают ее, сужают поры, облегчают ощущение косметики на лице.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- + уникальная удобная форма, незаменимая летом
- + не «перегружает» кожу кремами
- + наносится под крем, усиливая его действие
- + распыляется в течение дня и не портит макияж
- + можно всегда носить с собой в сумочке

Благодаря уникальной технологии инкапсулированные в липосомы ингредиенты наноразмера позволяют транспортировать их в глубокие слои кожи и воздействовать непосредственно на причины возникновения эстетических проблем.



ТОП-7 МИСТОВ НА ЛЕТО

- 1 СПРЕЙ-МИСТ С ВИТАМИНОМ С И ЭКСТРАКТОМ СЛАДКОГО АПЕЛЬСИНА**
Защищает кожу от фотостарения, хорошо увлажняет, является сильным антиоксидантом. Идеально на лето!
- 2 СПРЕЙ-МИСТ HIDRADERM TRX**
Обладает мощным увлажняющим и осветляющим эффектом. Средство можно использовать по утрам на очищенную кожу или в течение дня поверх макияжа, когда требуется дополнительное увлажнение. Подходит для всех типов кожи.
- 3 СПРЕЙ-МИСТ ЭНЕРГИЗИРУЮЩИЙ OXYSES**
Снабжает кожу кислородом, инкапсулированным в липосомы, оказывает энергизирующее и успокаивающее действие, восстанавливает кожу.
- 4 СПРЕЙ-МИСТ ПРОТИВ ФОТОСТАРЕНИЯ FERULAC**
Липосомальный спрей-мист с витаминами А, Е, С, феруловой кислотой сокращает морщины, осветляет пигментные пятна, является профилактикой фотостарения кожи.
- 5 СПРЕЙ-МИСТ АНТИВОЗРАСТНОЙ RETI AGE**
Мист на основе активных омолаживающих ингредиентов корректирует и предотвращает появление морщин, в том числе мимических и глубоких, повышает упругость кожи. Рекомендуется использовать на ночь.
- 6 СПРЕЙ-МИСТ ДЕПИГМЕНТИРУЮЩИЙ AZELAC RU**
Липосомальный мист подходит для всех типов кожи, освежает и помогает предотвратить и уменьшить пигментные пятна, может быть использован поверх макияжа. Идеально подходит для того, чтобы всегда брать его с собой.
- 7 СПРЕЙ-МИСТ АНТИОКСИДАНТНЫЙ RESVERADERM**
Антиоксидантный спрей-мист восстанавливает, защищает и увлажняет кожу с выраженными признаками фотостарения.

Приобрести продукцию: клиника эстетической косметологии «Ревиталь», клиника Евгении Рафальской «Косметологика», медицинский центр «Философия красоты», «Клиника доктора Варлачевой», центр эстетической медицины TG Clinic (г. Северск).

КОСМЕТОЛОГИЯ — ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА



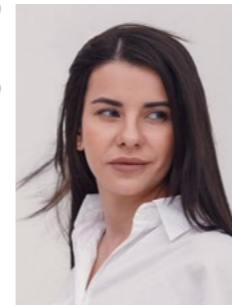
Выбирая будущую профессию, Кристина Арутюнян знала, что если она поступит в медицинский, то сможет исполнить мечты сразу двух человек — свою и своего отца, которого она очень любила. «О другой профессии я даже не думала, — говорит Кристина. — Медицина всегда была в моем сердце».

Сегодня Кристина Левовна — врач-дерматовенеролог-косметолог Центра женского здоровья «Мадез». Мы поговорили с ней о ее специализации и профессиональных принципах, о том, как она выстраивает свои отношения с пациентами, и о том, почему косметология сегодня имеет отношение не только к эстетике, но прежде всего к здоровью.

— Кристина, косметологию вы выбрали осознанно?

— Я эстет и всегда хотела делать женщин красивыми. Но для этого мне понадобилось 8 лет обучения в медуниверситете. Мнение, что косметологом можно стать за полмесяца, глубоко ошибочно. Сначала нужно окончить университет, затем пройти ординатуру по дерматовенерологии, а уже потом получить профессию врача-косметолога, который имеет право заниматься любыми процедурами в сфере косметологии, устанавливать диагноз и разрабатывать методику лечения. Сейчас четко понимаю: я на своем месте. Постоянное стремление к повышению своего профессионализма и развитию в этой сфере — это не громкие слова, а то, чем я живу. Часто слышу от своих клиентов 30—40 лет, как им непросто: они все еще в поиске себя и своего места в жизни. А я, занимаясь любимым делом, никогда не сталкивалась с разочарованием, сомнениями или выгоранием. Медицина — это все-таки призвание.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



АНАСТАСИЯ

Кристина, хочу сказать вам большое спасибо за работу, проделанную с моим лицом. Самое главное, что вы смогли сохранить мою натуральную красоту и приумножить ее. Я знаю, что овал моего лица и форма губ — это, конечно, дело ваших рук и вашего мастерства. И при этом никто никогда не догадается, что я пользуюсь уколами красоты. Безусловно, я этого не стесняюсь, но в то же время рада, что после всех процедур остаюсь абсолютно естественной.

— Часто пациенты считают, что врач-дерматолог — это про здоровье, а косметолог — про эстетику. Это мнение ошибочно?

— Безусловно. Если врач-косметолог имеет глубокие знания в области дерматологии, к нему, несомненно, относятся с большим уважением, ему доверяют. Кожа — самый большой орган нашего тела. Не зная ее свойств, не умея разглядеть серьезные проблемы, на самом деле можно нанести ей огромный вред. Красота — это прежде всего здоровье: чистая кожа, отсутствие розацеа, экземы, псориаза, акне и т. д.

Почему косметологу важно быть именно врачом с высшим образованием? Часто внешние дефекты на лице или теле человека говорят о том, что ему нужны не «уколы красоты», а направление на анализы и консультация узкого специалиста — эндокринолога, гинеколога, хирурга

и т. д. Потому мы в первую очередь — лечим. Вот почему мои пациенты остаются со мной в течение многих лет. Они мне доверяют и знают, что могут прийти с любой проблемой и задать любые вопросы — начиная с ногтей и заканчивая волосами. Особое отношение должно быть к лечению подростков — чтобы они мягко пережили этот сложный период, когда психика неуравновешенна, и на лице какая-то катастрофа. Спасибо мамам, они гораздо чаще приводят сегодня к нам своих детей и не ждут, пока они «перерастут» свои проблемы.

— У каждого врача должны быть свои профессиональные принципы?

— Считаю, у каждого человека должны быть принципы, в том числе — профессиональные. Беспринципные люди, которые ни перед чем не остановятся, опасны. Мой главный принцип — быть честной перед клиентом. Никогда не навязываю и не советую лишние процедуры, ни с кем не работаю по шаблону. Когда мои пациенты рекомендуют меня своим знакомым, так и говорят: ничего ненужного этот врач не делает. И мне приятно их доверие.

Если я уверена, что процедура, о которой люди узнали из какой-нибудь популярной соцсети, неэффективна или вредна, как профессионал я обязана убедить их в этом. На самом деле, никогда не стоит поддаваться рекламе, особенно от горе-косметологов, которые пиарят сомнительные препараты, массажи, процедуры. Я всегда сама принимаю решение о том, что нужно делать пациенту. Основной контингент моих постоянных пациентов — женщины 35+. Среди них мои подруги и одногруппницы, которые видят, что с возрастом я не меняюсь, и

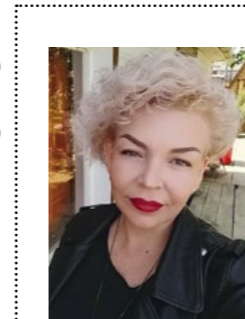
для которых я служу примером отношения к своей внешности.

И все, что я делаю с собой, доступно всем и каждому. Наша красота и молодость на 70% — генетика, на 20% — образ жизни и на 10% — косметология. Здоровый образ жизни и домашний уход помогают сохранить ресурсы, которые мы часто бездумно растрачиваем, думая в 45 сделать подтяжку и вновь радоваться жизни. Но чтобы все прошло удачно, необходимо качество кожи. Поэтому я за то, что пусть будут морщины, но кожа будет сиять благодаря стимуляции фибробластов. Сегодня косметология доступна всем, кто хочет сохранить свою молодость и здоровье.

— У вас есть любимая процедура, которую вы считаете максимально эффективной для пациентов?

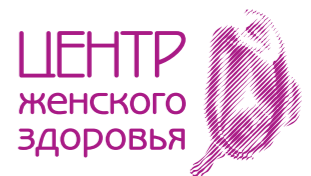
— Это ботулинотерапия, которая не просто оказывает выраженный результат, но к тому же совершенно безопасна, вопреки существующим о ней мифам. Ее по медицинским показаниям выполняют даже детям. А вот филлеры я люблю меньше, хотя, когда речь идет о коррекции возрастных губ, — это первая процедура женщины в 40 лет.

Моя работа напоминает ювелирную, настолько тонко, филигранно, незаметно должна быть проведена коррекция внешности. Я никогда не делаю из одного человека другого, но гармонизирую его. Просто лицо становится свежее, а морщины словно растворяются. Женщина, понимая, что в ней глобально ничего не изменилось, начинает себе нравиться. Это и есть миссия моей работы — чтобы человек нравился себе сегодня больше, чем вчера. Вот почему я уверена, что для людей поход к косметологу — это вовсе не роскошь, не блажь, но проявление любви и уважения к себе.



СВЕТЛАНА

Выражаю огромную благодарность моему косметологу Кристине Левовне. Я очень довольна результатами. После ее процедур моя кожа выглядит более молодой и здоровой. Также мы решили проблему асимметрии верхней губы, теперь губки у меня ровные и красивые, и я получаю массу комплиментов от друзей и знакомых. Очень признательна за такую потрясающую работу, за ваше профессиональное искусство!



Центр женского здоровья,
ул. Советская, 98, тел. +7-923-409-65-58

СПАСИБО,
ДОКТОР

МЛАДЕНЕЦ — ОСОБЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК

Почему первый месяц жизни человека такой важный и требует особого внимания со стороны медицинских специалистов? С какими вопросами можно прийти к врачу-неонатологу? Почему неонатология — особый раздел педиатрии? На эти и другие вопросы редакции журнала отвечает врач-неонатолог высшей категории Центра перинатального здоровья Светлана Ростова.

— Светлана Анатольевна, расскажите, чем занимается врач-неонатолог? Какие задачи перед ним стоят?

— Неонатология — это область медицины и педиатрии, которая охватывает очень короткий промежуток жизни человека — возраст от рождения до месяца. Этот временной отрезок играет большую роль: ведь речь идет о периоде, когда ребенку может потребоваться экстренная помощь. Есть правило «золотой минуты»: в зависимости от того, как врач окажет помощь в течение первых мгновений появления малыша на свет, будет многое зависеть в дальнейшей жизни ребенка и состоянии его здоровья. С недоношенными детьми неонатолог работает дольше, потому что они рождаются с другим сроком, в другом весе, с другими функциональными способностями и особенностями. Такими детьми занимаются неонатологи-реаниматологи. Хотя многие ученые говорят, что любой неонатолог априори реаниматолог.

Также в задачи неонатолога входит необходимость определить, имеются ли у ребенка какие-то особенности или патологии, которые требуют наблюдения в дальнейшем. Наблюдение на раннем этапе особенно важно, чтобы не пропустить ситуацию, которая может привести к тяжелым последствиям. Еще одна важная задача — помочь маме и ребенку начать взаимодействовать друг с другом, особенно в плане грудного вскармливания. Мы помогаем и в формировании эмпатии новорожденного, обучаем родителей коммуницировать с младенцем.

— В чем разница между неонатологом и педиатром? Почему неонатологию выделяют в отдельную специализацию?

— Любой неонатолог — это педиатр, но не каждый педиатр — неонатолог. Важно понимать, что младенец — это не уменьшенная копия взрослого. Это особенный человек, органы и системы которого еще будут созревать: кора головного мозга, легкие и сердце будут меняться. Представьте, он жил внутри мамы, его сердце работало по-другому, легкие не дышали, он

ДЕТСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА ПЕРИНАТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ:

- педиатр-неонатолог
- невролог (работающий в том числе с тяжелыми и недоношенными детьми)
- детский гинеколог
- детский хирург
- ЛОР-врач
- специалисты по УЗИ, физиолечению и рефлексотерапии в педиатрии
- Вакцинация на уровне мировых стандартов. Кроме обязательных вакцин, входящих в Национальный прививочный календарь, в Центре применяются расширенные схемы с современными вакцинами от менингита, ветрянки, гепатита А и пр.

прошел такой трудный путь рождения. Это огромный стресс для него. Новорожденный ребенок претерпевает огромные изменения в своей жизни, и эти перемены происходят так быстро, что подросток и взрослый человек вряд ли с такой нагрузкой справились. Поэтому особенности, которые бывают только в этом периоде жизни, нетипичны для педиатрии в целом. А значит нужен специалист, который знает все эти моменты, может экстренно помочь и разобраться. Например, нормы по анализам у ребенка в первый месяц меняются ежедневно, и неонатолог четко должен знать эти показатели, чтобы не упустить момент появления каких-либо проблем и вовремя помочь.

В первом месяце у матери идет становление лактации, и мы рады поделиться информацией о грудном вскармливании, особенно, когда ребенок в семье первый, страхи обширны, в интернете много мнений, и родителям нужно помочь разобраться с самыми разными проблемами. Речь идет об уходе за кожей и пупочными ранками, желтухе новорожденных, коликах, физическом развитии, проблемах со сном — мы постараемся ответить на все важные вопросы.

— Расскажите, как пришли в эту профессию и почему ее выбрали?

— В нашей семье не было медиков, но с раннего детства меня окружали медицинские работники, вдохновившие меня на выбор профессии. Не думала, что стану именно неонатологом. На старших курсах мне очень понравилась офтальмология, но у меня с

Илья

Клиентом «Центра Перинатального Здоровья» моя супруга стала задолго до момента планирования беременности, отметив профессионализм и компетентность врачей центра. Когда возник вопрос, в каком из многочисленных медицинских учреждений нашего города наблюдаться в столь важный период жизни, выбор для нас был очевиден. В течение всей беременности женщине важно быть уверенной в профессионализме врачей, которым она доверяет не только свои жизнь и здоровье, но и здоровье будущего ребенка. Важно испытывать комфорт во время осмотров и общения с врачом. Важно знать, что в случае необходимости она может получить квалифицированную помощь, психологическую поддержку и ответы на возникающие вопросы. Все это супруга нашла в стандартной программе ведения беременности в «Центре Перинатального Здоровья». Здесь она получила не только высокопрофессиональную медицинскую помощь, но и всестороннюю поддержку и, что немаловажно, полную честную информацию, которая так нужна для успешного исхода беременности и послеродового восстановления.



Фотограф: Наталья Барова,
vk.com/natbarovaphoto, тел. +7-913-314-01-42

После рождения первого ребенка у всех молодых родителей возникает бесконечное множество вопросов, связанных с уходом за ребенком, состоянием его здоровья (как купать, как кормить, все ли с ним в порядке, как справляться с коликами, чем лечить, если ребенок вдруг заболел и множество других), особенно в первые недели после выписки из роддома. И в этот период важно иметь доступ к полной и квалифицированной помощи, которую зачастую сложно получить.

В первый месяц после рождения нашей дочери педиатр «Центр Перинатального Здоровья», благодаря действующей программе на-

СПАСИБО,
ДОКТОР

блюдения ребенка на дому, оказала помощь в адаптации к жизни с младенцем, правильному уходу за ребенком. Каждые две недели к нам домой приезжала педиатр Оксана Заболотная, проводила полный осмотр дочери, оставляя рекомендации по уходу, питанию, режиму дня, развитию. И что немаловажно, у нас была возможность консультироваться по телефону с доктором по всем возникающим вопросам.

В настоящее время уже более двух лет наша дочь состоит на полном наблюдении у врача-педиатра Светланы Ростовской. Приемы всегда проходят в дружелюбной, почти домашней обстановке, комфортной для маленького пациента. Врач отслеживает состояние здоровья ребенка, как говорится «от и до».

На вопрос «Какую помощь нам оказала педиатр?» я могу ответить: «Всю необходимую». Это и консультации по питанию, прикорму, уходу, купанию, развитию; отслеживание календаря прививок и рекомендации по дополнительным прививкам; рекомендации по приему витаминов; назначение обследований как плановых, так и дополнительных, назначение результативного лечения (что особенно актуально в период адаптации дочери в детском саду).

ней как-то не сложилось. На 5 курсе университета у нас был цикл по неонатологии, а на 6-м мы пришли в отделение патологии новорожденных Детской больницы №1. Впервые так близко нам пришлось работать с маленькими детьми, и это оказалось очень интересно.

Интернатуру я прошла в Родильном доме №2, затем была работа в Родильном доме имени Н. А. Семашко, Родильном доме №4, где проработала немногим меньше 20 лет. Это очень много дало мне в профессиональном плане.

В профессии я уже 35 лет и вижу, как сегодня медицина движется вперед, как меняется подход к новорожденным и становится более бережным. Сейчас наша задача — максимально помочь ребенку сохранить здоровье.

— Что для вас самое сложное в работе неонатолога? А какие моменты самые любимые?

— Сложно найти подход к каждому родителю. Кто-то приходит с уже устоявшимся мнением, на которое сложно повлиять. Многие переживают за своего ребенка, и каждому нужно донести, что наша задача — только защитить и помочь. Иногда сложно предугадать возможные отклонения в состоянии ребенка

С первых минут жизни ребенка ждет ряд диагностических процедур — оценивается дыхание, работа сердца, вес, рост, физическое развитие новорожденного. За несколько секунд врач должен максимально точно определить состояние здоровья малыша и принять решение о необходимой помощи.

— это не всегда возможно, ведь мы не волшебники.

А вот что мне нравится больше всего — так это общение с детьми. Даже когда я прихожу на работу не в духе или с головной болью, как только начинаю смотреть ребенка — тут же становится легче, я мгновенно переключаюсь.



ул. Сибирская, 9/1, 5-6 этаж
тел. 903-493, prztomsk.ru



СЕКРЕТ СИЯНИЯ

Экологичное тональное средство Milky Boost Capsules в капсулах, созданное Лабораторией Clarins, станет настоящим открытием этого лета! Каждая капсула дарит коже сияние и безупречное естественное покрытие с красивым атласным эффектом. Органический экстракт красной смородины повышает тонус кожи и помогает поддерживать оптимальный уровень увлажнения на клеточном уровне.



В летний полдень

Летом хочется, чтобы кожа сияла естественной красотой, поэтому не будем перегружать ее лишними спецэффектами. Невесомые мисты, лосьоны и легкие увлажняющие флюиды помогут сохранить свежесть в течение дня. Пара капель легкого тонального средства в сочетании с любимым парфюмом дополнят образ леди совершенство.



ПРИПОДНЯТАЯ ВУАЛЬ

Освежающий спрей для тела и волос Satin Moisturizing Fragrance Mist от Just Care не только снимает ощущение сухости благодаря растительным экстрактам алоэ, ромашки и листьев малины в его формуле, но и окутывает невидимой вуалью восхитительно-аромата. Многогранную композицию с нотами искристого мандарина и цветков апельсина завершают сливочные аккорды туберозы и иланг-иланга, приправленные благородным шлейфом сандала, белого мускуса и кедра.

ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

Красивый и пьянящий унисекс аромат Marso U201 с нотами бергамота, личи и персика – квинтэссенция чувственности. Созданный российскими парфюмерами для натур изысканных и эксцентричных, он таит в своем сердце яркий цитрус и пион, оставляя утонченный древесный шлейф.

ЗАВОДНОЙ АПЕЛЬСИН

Линейка представленного в Рив Гош греческого бренда YOUTH LAB. с усовершенствованным комплексом с витамином С - настоящий энергетический коктейль для кожи. Абсолютным хитом гаммы стал ультралегкий защитный крем для лица City Guard Anti-Pollution Day Cream. Средство со 100% минеральными солнцезащитными фильтрами для восстановления и защиты от внешней среды выравнивает тон кожи, уменьшает количество пигментных пятен и морщин.



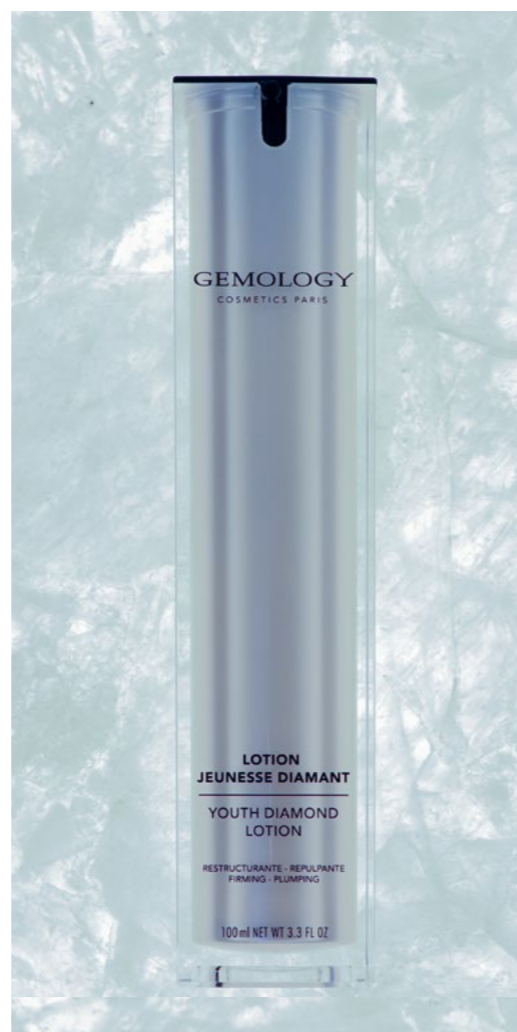


ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ

При выборе дезодоранта важно, чтобы он не вызывал раздражения и при этом хорошо справлялся с поставленной задачей. Дезодорант Shikimic Acid представленного в Рив Гош индийского бренда Earth Rhythm имеет в составе шикимовую кислоту, которая позволяет контролировать и предотвращать образование неприятного запаха. Сок алоэ успокаивает кожу, а гиалуроновая кислота отвечает за эффективное увлажнение.

АЛМАЗНАЯ КОЛЕСНИЦА

Главный ингредиент омолаживающего лосьона для лица Lotion Jeunesse Diamant представленной в Рив Гош французской марки Gemology - алмазная пудра, которая создает эффект «мягкого фокуса». Особым образом отражая свет, она «размывает» мелкие несовершенства и придает лицу красивое сияние. А гиалуроновая кислота в составе лосьона обеспечивает увлажнение кожи в течение всего дня.



ТОНКИЙ СТАН

Моделирующий бальзам для талии и живота Multi-Intensive Ventre et Taille от Clarins создан для женщин, которые стремятся сохранять безупречный силуэт в любом возрасте. Его секрет в органическом экстракте криптомерии, полученном из почек японского кедра. Именно он влияет на уровень особого фермента, который провоцирует накопление жировых отложений в период менопаузы. Воздействуя на процесс формирования и распределения жировых отложений, бальзам позволяет сделать талию более тонкой, а живот более подтянутым.

НЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Солнцезащитный увлажняющий крем SPF 30 от EGIA Biocare system имеет UVA- и UVB-фильтры последнего поколения. Он надежно защищает кожу от разрушительного воздействия ультрафиолета, предотвращает появление гиперпигментации и препятствует процессам фотостарения. Экстракт календулы в его составе оказывает противовоспалительное и успокаивающее действие, а гиалуроновая кислота и пантенол глубоко увлажняют и стимулируют регенерацию.



ДВОЙНОЙ КОЛЛАГЕН

Интенсивно питающий и увлажняющий антивозрастной крем для лица Double Collagen корейского бренда Maxclinic содержит низкомолекулярный и гидролизованный коллаген и эластин, гиалуроновую кислоту, керамиды, экстракт цветов бессмертника и пептиды – все что необходимо для комфорта и увлажненности кожи. К тому же, крем обладает выраженным лифтинг-эффектом, повышает эластичность кожи и борется с возрастными изменениями. Купить средство можно в Рив Гош.

СОЛНЦЕ В ВОЛОСАХ

Пудра для создания объема и текстуры волос с эффектом теплого сияния PUMPKIN CARROT TEXTURIZING POWDER станет верным помощником в создании исключительного образа. Ее мерцающие частички прекрасно подчеркнут оттенки теплого блонда и рыжих волос. Уникальная формула невесомой спрей-пудры придает моментальный объем, текстуру и подвижную фиксацию. Специальный помповый дозатор обеспечивает равномерное нанесение. Пусть золотое солнце играет в твоих волосах!



СИЛА ГРИВЫ

Объемные волосы без дополнительных стайлингов - так работает профессиональная линия косметики для домашнего ухода за волосами португальского бренда Real Natura. Бестселлер бренда - маска, шампунь и кондиционер pro-forca crina («Сила гривы») содержат биотин, кофеин, мочевины, пшеничный протеин и растительное масло мoringи. Такой комплекс натуральных активных ингредиентов реконструирует волосы, предотвращает их выпадение и ускоряет рост, заставляя сиять даже тусклые и безжизненные локоны.



Найти своего тренера

Иногда получается так, что погоня за модельным размером и идеальным телом не только не приводит к желаемым результатам, но еще и вредит человеку. Достичь цели — привести себя в форму и сохранить здоровье — помогают индивидуальные тренировки под контролем профессионала.

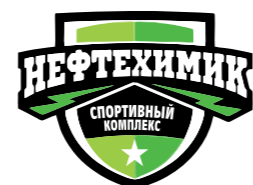
и Сергей. Тренер поставит новичку технику, проконтролирует правильность выполнения упражнений, научит чувствовать каждую мышечную группу, поможет минимизировать все риски, ведущие к травмам. Тренер всегда мотивирует, поддерживает, дает точки опоры. Грамотный специалист найдет правильные слова, чтобы вы не опустили руки, не бросили на полпути. Стоит понимать, что в самостоятельных тренировках часто допускаются ошибки, которые напрямую влияют на результат и травмируют организм. Нина и Сергей отмечают, что, как правило, речь идет о неадекватных нагрузках на мышечные группы, неправильной технике.

В персональной работе тренеры Финько используют индивидуальный творческий подход. Учитываются ритм жизни, физиология, анамнез, все нюансы состояния здоровья. 60-70% успеха зависит от плана питания. Супруги хорошо знают, что на результат влияет и характер человека. Кого-то надо тормозить, кого-то подгонять. Но к цели приведет только сильная мотивация. Внутреннее желание клиента, дисциплина, регулярность занятий и заинтересованность тренера дают ошеломительный результат.

Критерии по выбору специалиста у каждого клиента свои. Вряд ли новичок сможет разобраться, компетентный перед ним тренер или нет, поэтому обязательно нужно посетить вводную тренировку, задать все вопросы, пообщаться, познакомиться с портфолио инструктора, его

образованием. Идеальных тренеров не бывает, но своего вы точно найдете, убеждены Сергей и Нина, считающие, что при выборе тренера стоит полагаться в том числе и на свою интуицию. На основании опыта семейная тренерская пара пришла к выводу, что тренер и его подопечные часто похожи по характеру и темпераменту. Многие клиенты говорят, что в первую очередь им с наставником должно быть комфортно: их нужно понимать, слышать, доступно все им объяснять, мотивировать на серьезную работу над собой. В свою очередь тренер не должен обещать сказочных результатов и, оценивая ситуацию реально, проводить четкую грань между простой человеческой поддержкой и собственным профессионализмом, помнить, что он несет ответственность за здоровье человека, который ему доверился.

Для Нины и Сергея важен сильный эмоциональный контакт с человеком, умение распознать его настроение. Придерживаться плана необходимо, но нужно уметь быть гибким, ведь тренер и подопечный — это команда, работающая ради одной цели.



Иркутский тракт, 65, стр. 14,
тел. 8(3822) 60-70-62,

neftehimik_tomsk, neftehimik.tomsk.ru

Мы в соцсетях



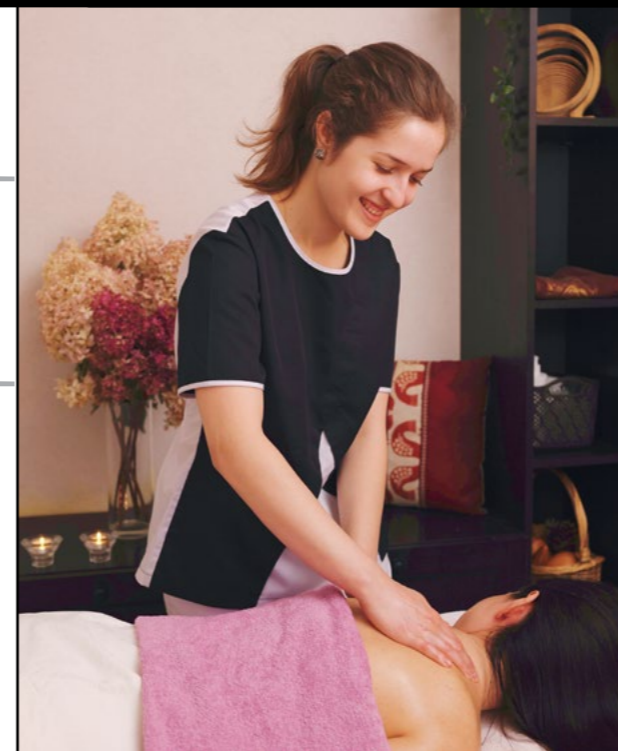
Фотограф: Наталья Барова,
vk.com/natabarovaphoto, тел. +7-913-814-01-42

Персональный тренер обладает компетенцией в области физической культуры, спорта и фитнеса. Он поможет грамотно, без вреда для организма подобрать тренировочный план, отрегулировать питание, скорректировать нагрузку. Все секреты индивидуальных тренировок нам раскрыли супруги Нина и Сергей Финько — персональные тренеры спорткомплекса «Нефтехимик». Они рассказали о главных ошибках самостоятельных тренировок и о том, как выбрать тренера, чтобы достичь результатов, которые перед собой ставят люди в спортзале.

Заниматься под контролем персонального тренера вне зависимости от уровня подготовки нужно всем, уверены Нина

**НАШ ГЛАВНЫЙ ДЕВИЗ:
«НЕ НАВРЕДИ»**

В зал приходят в первую очередь за здоровым телом, хорошим самочувствием. Нужно соблюдать правило: «Лучше недотренироваться, чем перетренироваться». Здоровье для нас на первом месте, а результатов мы обязательно достигнем.



СПАсибо!

Важность ресурсного состояния невозможно переоценить. Я всегда искренне завидовала людям, которые обладают навыком быстрого переключения, не испытывают трудностей в перестроении из рабочего времени в личное и могут оставить работу на работе — в один момент вытеснить из головы мысли о целом списке задач, которые ожидают завтра в офисе, отрешиться от всего и отдохнуть... Мне для таких «перезагрузок» и избавления от накопленного стресса всегда был необходим внешний триггер. И я нашла для себя самый идеальный!

Автор: Мария Новикова, выпускающий редактор

Центр красоты и СПА «Мелаграно» — мой личный рецепт эскапизма, алгоритм сброса «до заводских настроек», возвращения к себе и восстановления сил для новых трудовых подвигов. Каждый раз двигаясь по лестнице вверх из просторного холла к гостеприимной зоне ресепшен, ступень за ступенью оставляешь за спиной все заботы прошедшего дня...

С салоном у меня случился полный мэтч буквально с первого момента его посещения. Тогда я впервые пришла за услугами ногтевой студии и краем уха услышала, как подробно и заботливо администратор опрашивала звонившую клиентку перед записью на спа-программу. Она очень корректно уточнила пожелания по мастеру — будет ли комфортно, если массаж проведет мужчина, подробно описала все этапы процедур, рассказала про разные форматы программ. Все это с искренним желанием подобрать именно те условия, которые будут удобны для конкретной клиентки, не навязывая ничего лишнего. Нужно ли говорить, что от нейл-мастера (прекраснейшей, очень чуткой и аккуратной Екатерины, которую просто никак не могу не упомянуть!) я вышла с полной

решимостью попробовать и другие услуги, представленные в «Мелаграно», благо здесь есть где разгуляться даже самому искушенному гостю. Возможности спа-центра действительно позволяют устроить себе курорт после интенсивного рабочего дня: отдохнуть в восточном хаммаме, принять бодрящую гидромассажную ванну с мощным подводным душем-массажем — это, пожалуй, одна из самых лучших процедур для проработки всего тела. А также воспользоваться одним из множества видов спа-программ и обертываний — они постоянно обновляются, поэтому всегда есть желание попробовать что-то необычное. Стоит отметить и раз-

нообразии массажей — от аппаратных до ручных, направленных не только на восстановление и поддержание фигуры в тонусе, но и на качественное расслабление и проработку всех мышц. Нравится, что, какой бы специалист не проводил процедуру массажа, он или она всегда уточнит, не доставляют ли те или иные манипуляции дискомфорта, и очень чутко отреагирует на все пожелания. Вообще, такое искренне внимательное и приятное отношение к каждому клиенту со стороны абсолютно любого члена команды очень подкупает — как и уютное, чистое пространство всего спа-комплекса, где царят тишина и покой. «Мелаграно» — это всегда какое-то особое ощущение энергетики в воздухе, какой-то очень «твоей» атмосферы — чувство, которое сложно описать словами. Но оно наполняет тебя с самого порога и не отпускает еще долго после процедуры, даря внутреннюю гармонию. Именно поэтому сюда хочется возвращаться снова.

СПАсибо вам за ваше дело и заботу!

ЦЕНТР КРАСОТЫ И СПА
Melagrano

пр. Фрунзе, 119 е,
тел.: 245-000, +7-913-850-92-40
melagrano.tomsk.ru, melagranotomsk



Бережное ведение

Наставник по отношениям М&Ж, психолог и игропрактик Ольга Щепкина уверена: женщине нужно выбирать наставника прежде всего по схожести ценностей — ментор должен быть ориентирован на тот результат, который близок и вам. Ведь не бывает одной схемы достижения цели, универсального совета, готового пути — правильный наставник умеет работать с эмоциональным состоянием и, конечно, имеет личный опыт создания гармоничных отношений.

Как соединить в себе смыслы материального и духовного мира, в каком случае любая психологическая работа приведет к теме отношений и почему важно знать свои глубинные ценности — этим Ольга поделилась с нашей редакцией.

— Ольга, как у вас получается совмещать духовный мир с материальным? Это сложно?

— На протяжении нескольких лет обучения ценностно-ориентированной психологии я замечала, что на практиках нас подводят к одной важной мысли: за каждым событием в жизни стоит некая высшая сила, преподносящая уроки. Так во мне укрепилось понимание, что «скатываться» в вещественное нельзя. Но это же не значит, что материальный мир не достоин любви. Я выбираю баланс: фокусируюсь на высоких аспектах жизни и в то же время люблю эстетику, изобилие, благосостояние.

— Расскажите, что побудило вас обратиться к такой сложной теме?

— К теме отношений мужчины и женщины я пришла не сразу. Консультации по психологии провожу с 2018 года, веду несколько психологических игр. Многие из них не связаны напрямую с отношениями, но запрос на эту тему всегда появляется

в процессе. Как бы ни была реализована женщина в карьере, дружбе, незакрытая тема отношений с мужчиной всегда будет ей мешать и требовать проработки.

В этом году будет 17 лет, как мы с мужем состоим в счастливом браке. Это опыт здоровых и, как я люблю их называть, ресурсных отношений. В них я наполняюсь, затем иду в социум — и отдаю энергию.

— Возможно ли одновременно находиться в счастливых отношениях и оставаться верной своим принципам?

— Понимание ресурсных, счастливых отношений у каждой женщины может и должно быть своим. Например, наш мозг, с точки зрения физиологии, принимает за счастье разницу состояний: прием пищи после голодания приносит нам радость. Следуя такому принципу, пара неизбежно пройдет несколько стадий: голод, насыщение, пресыщение, отвращение — и последняя, к сожалению, приведет к разводу. Поэтому задача женщины: понять еще и психологический аспект отношений и, конечно, свои глубинные ценности.

Зная их, женщина всегда совершает выбор в пользу того, где ей будет хорошо и комфортно. Если союз строится именно на ценностях, партнеры выстраивают гармоничные отношения, не предавая себя и свои принципы.

- индивидуальные консультации по психологии;
- групповые и индивидуальные игры: «Источники женской силы», «Стань автором своей жизни», «Благодарность», «Деньги просто деньги», «Master Kit Game»;
- индивидуальное 2-месячное наставничество по отношениям М&Ж;
- МАК-девчонки и индивидуальные консультации;
- авторское мероприятие «Сила окружения».

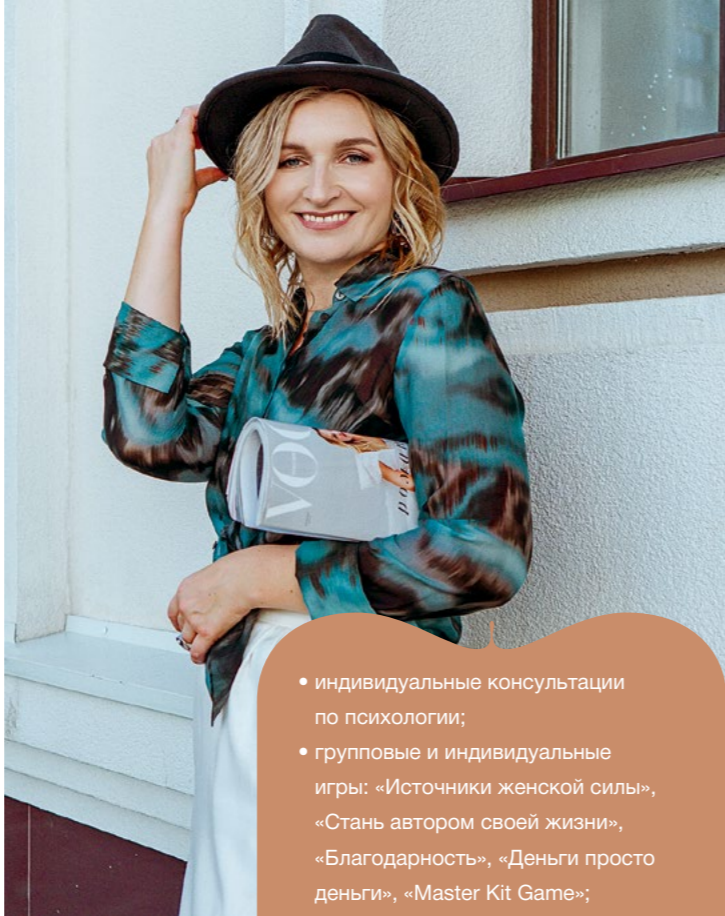
— Верно ли, что с правильным наставником гораздо легче достичь заветной цели?

— Определенно. Есть двухмесячное наставничество, на протяжении которого я привожу женщину к результату, который она загадывает сама. Мне гораздо ближе бережное ведение, ведь женщина по своей природе — не достигатор. Специализируясь на работе с установками, я следую методике создателя инновационной технологии по работе с подсознанием «Master Kit» Дарьи Трутневой. На месте разорванных негативных установок формирую положительные. Мы идем в реальный мир и через активные действия создаем новые установки. Именно поэтому с наставником любой тернистый путь становится чище.



Ольга Щепкина

Психолог, игропрактик, наставник по отношениям М&Ж
тел. 8-983-239-40-13, @olga_schepkina



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ



ПрофМедЦентр
Клиника профессиональной эндоскопии и гастроэнтерологии



+ ЭНДОСКОПИЯ + ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ + ОНКОЛОГИЯ + ДЕРМАТОЛОГИЯ
+ НЕВРОЛОГИЯ + ЭНДОКРИНОЛОГИЯ + ТЕРАПИЯ + ГИНЕКОЛОГИЯ
+ УЗИ-ДИАГНОСТИКА + ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ + ВЫЕЗДНАЯ СЛУЖБА

ЭНДОСКОПИСТОВ

Входит в топ-10 клиник Томской области по мнению пациентов Всероссийской премии ПРОДОКТОРОВ

пер. 1905 года, 6 (2-й этаж)
☎ 8 (3822) 71-49-70
☎ 8-952-180-99-66
PROFMC.PW



Многие женщины облегченно вздохнули, когда на смену их ежедневной бьюти-рутинe пришел перманентный макияж. Но то, что однажды стало настоящим спасением, спустя годы нередко превращается в большую сложность: изменяется цвет, плывут или растекаются линии, а может, просто перестает нравиться. Можно ли устранить ее и будет ли это простой задачей, рассказывает Инга Александровна Ахмедбаева, главный врач Candela Excellence Clinic, врач-косметолог, физиотерапевт, клинический тренер компании Candela.

Не перманентная проблема



— Безопасное удаление перманентного макияжа или татуажа — достаточно сложная и ответственная задача, которая порой становится настоящей

проверкой для специалиста. Здесь очень много нюансов, и чтобы понять, как избавиться от «искусственного рисунка» на коже бесследно, без рубцов, необходимо сначала разобраться:

- 1 Где, в каких условиях, как давно делался перманентный макияж;
- 2 Сколько раз он повторно обновлялся и корректировался;
- 3 Цвет, состав и происхождение пигмента;
- 4 Какую область на лице/теле занимает рисунок, размер этого участка.

Важно различать виды перманентного макияжа и татуажа: профессиональный, косметический и медицинский, а также понимать, что пигменты имеют сложный состав, что тоже влияет на различные эффекты. Например, безобидный белый цвет после лазерной обработки может стать серым или черным, а коричневый цвет татуажа бровей — ярко красным. Такое явление называется инверсией. Зная все эти нюансы, специалист сможет корректно подобрать оптимальную процедуру для сведения рисунка.

УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ

На смену самым первым методам выведения пигмента из кожи — «негуманному» вытравливанию кислотой и использованию химических пилингов, пришло безопасное удаление медицинским наносекундным, а в скором времени и пикосекундным лазером. Для грубого сравнения, короткий наносекундный импульс разрушает пигмент в песок, а пикосекундный сверхкороткий импульс превращает чернила в пепел. Чем меньше частица пигмента, тем легче иммунной системе захватить и вывести ее из организма. Поэтому пикосекундные лазеры являются лучшим вариантом для удаления татуировок, перманентного макияжа и татуажа. Однако не все производители оснащают свои аппараты насадками для голубого и зеленого цвета, или они просто не имеют мощности для создания сверхкороткого импульса. Лидером среди совре-

менных аппаратов, способных удалить пигмент из кожи, считается **PicoWay**, беспрецедентно быстрый и мощный пикосекундный лазер, имеющий 3 длины волн для коррекции широкого спектра нарушений пигментации и удаления пигмента всех цветов и типов.

Выбор правильного доктора и надежной клиники, оснащенной передовыми аппаратами, — залог безопасного удаления перманентного макияжа. Такой подход позволит сократить количество визитов, избежать болезненных ощущений и травм, а также получить гарантированный результат.

Лидером среди **СОВРЕМЕННЫХ** аппаратов, способных удалить пигмент из кожи, считается **PICOWAY**, беспрецедентно быстрый и мощный **ПИКОСЕКУНДНЫЙ** лазер



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

HOME & Design*

МАГИЯ ЗОЛОТОГО ВЕКА

Этим летом номера отеля La Réserve Ramatuelle Hotel, Spa&Villas в Сен-Тропе предстали в новом дизайне. Работая над проектом, архитектор Жак Гарсия обратился к эстетическим кодам Золотого века Французской Ривьеры 1950-60-х годов, эпохи Жана Кокто, Фернана Леже и Пабло Пикассо. Ручная роспись и керамика, чистый белый цвет и охра, коралл и терракота с вкраплениями ярких акцентов — изящная простота декора рождает сильные и очень личные эмоции. Ведь Сен-Тропе вот уже более века — символ «дольче вита» французской Ривьеры.



* -ДОМ И ДИЗАЙН*



Подход итальянского архитектора Пьеро Лиссони к дизайну основан на простоте, функциональности и элегантности вещей и пространств. Используя в своих работах натуральные материалы и нейтральные цветовые палитры, он великолепно передает свойственное итальянцам ощущение легкости бытия.

Нескучный минимализм Пьеро Лиссони



ПЬЕРО ЛИССОНИ

(Piero Lissoni) – архитектор, арт-директор и дизайнер, признанный одним из ведущих мастеров современного дизайна.

«Я не слежу за тенденциями. Мне это не нужно, - признается в одном из интервью гурӯ итальянского дизайна Пьеро Лиссони. - Я ориентируюсь не на то, что модно или не модно. Для меня главное, чтобы то, что я делаю, было стильно, функционально и удобно для человека».

Мировую славу Пьеро Лиссони принесли работы в области дизайна предметов мебели. Сегодня он занимает позицию арт-директора таких известных мебельных брендов как Alpi, B&B Italia, Boffi, Living Divani, Lema, Lualdi, Porro и даже судостроительной компании Sanlorenzo. Однако это лишь одна из сфер его интересов. На протяжении более



Отельные здания выстроены на трех белых платформах так, что где бы ни находились гости, ничто не закрывает им вид на море.

Внешняя облицовка из деревянных панелей в час захода солнца создает завораживающую игру света и тени.

тридцати лет Лиссони разрабатывает проекты в области архитектуры, ландшафта и интерьера, а также продуктового и графического дизайна.

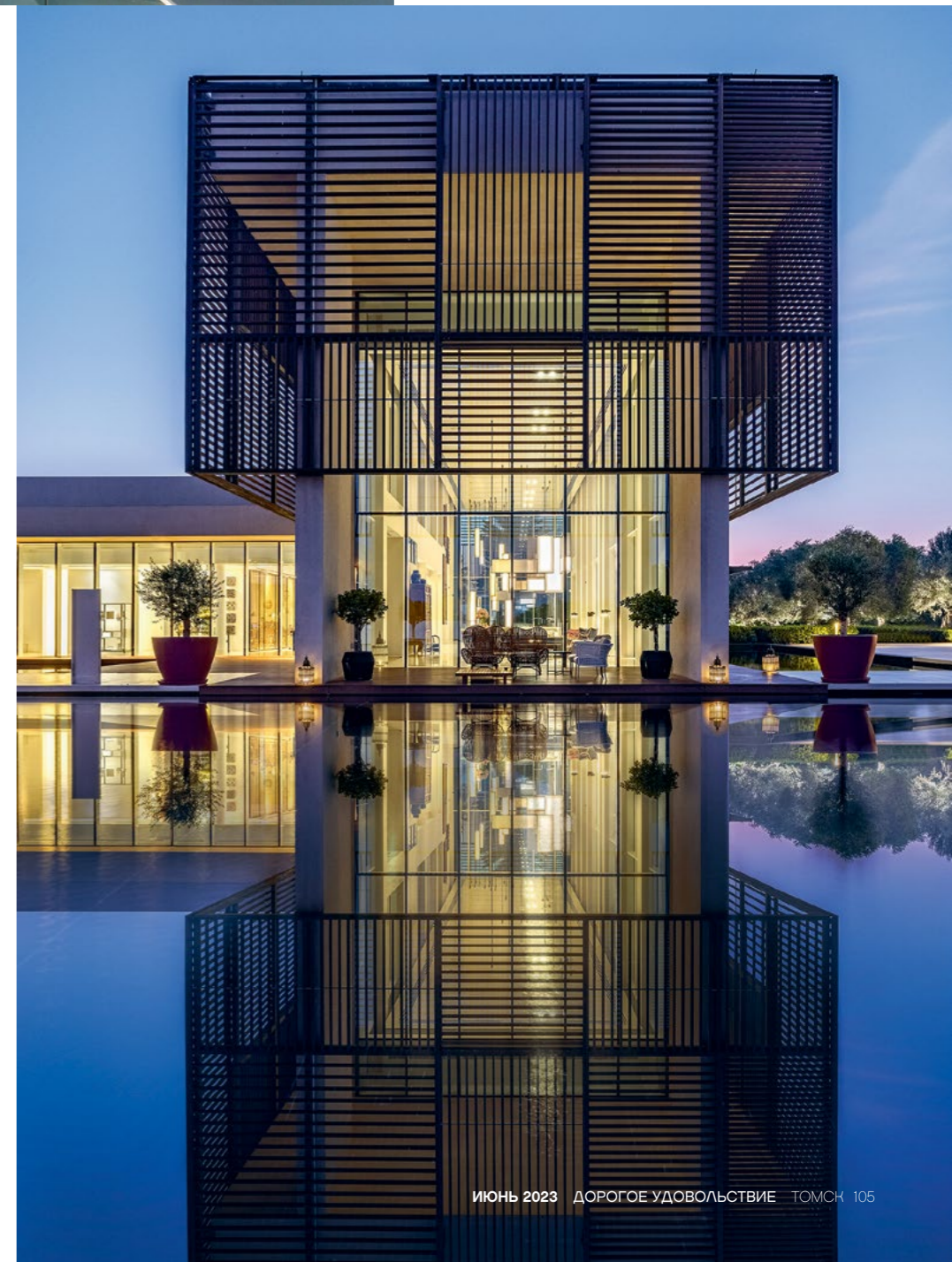
Ему часто задают вопрос, кем он считает себя в первую очередь – архитектором или дизайнером? В ответ Лиссони любит приводить слова Эрнесто Роджерса, главного редактора итальянского архитектурного журнала Casabella, который считал, что архитектор должен уметь проектировать все – от малой формы до самой крупной. Роджерсу принадлежит слоган – «From the Spoon to the Town» («От ложки до города»). Поэтому архитектура и дизайн для Лиссони – это инь и ян одной профессии, которой он посвятил свою жизнь.

Его стиль работы называют «элегантным минимализмом». Лиссони с детства мечтал стать архитектором, учился в архитектурных школах многих стран мира - в Роттердаме, Мадриде, Нью-Йорке, но прежде всего он, конечно, итальянец.

Сделать «скучный» минимализм элегантным для Лиссони означает смело сочетать между собой предметы и материалы, комбинировать пропор-

ции, не теряя при этом целостности и получая результат, созвучный главной итальянской традиции – гуманистическому подходу. «Как специалист ты должен уметь оперировать многими категориями, но что бы ты ни разрабатывал — генплан города, здание или дверную ручку — все в итоге сводится к одной-единственной величине — человеческому масштабу».

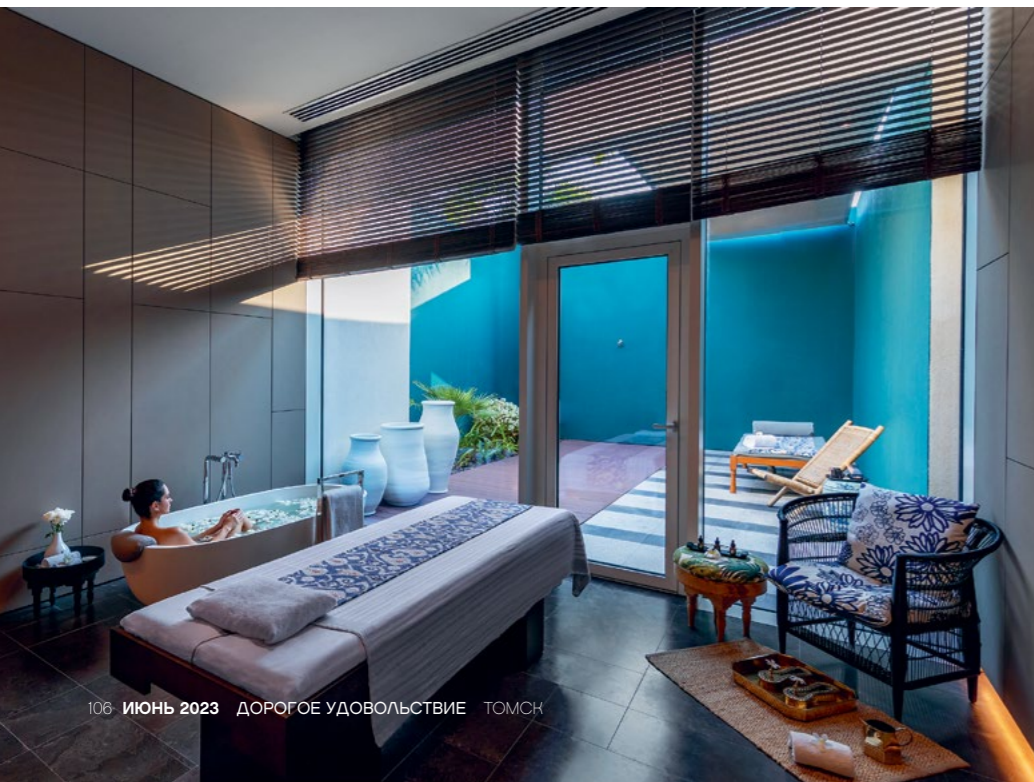
Отель The Oberoi Beach Resort, Al Zorah в эмирате Аджман, спроектированный Пьеро Лиссони, называют шедевром современной архитектуры, воплотившим в себе идеальное пред-





Согласно ИТАЛЬЯНСКОЙ традиции СОВРЕМЕННАЯ АРХИТЕКТУРА должна быть результатом СПЛАВА МНОЖЕСТВА КУЛЬТУР.

В дизайне The Oberoi SPA применен современный подход к традиционной восточной архитектуре – домики с процедурными кабинетами расположены рядом, как дома в древней Медине.



ставление о том, каким должен быть дизайнерский курорт на побережье.

Всего 40 минут на машине от центра Дубая, и из каменных джунглей мегаполиса вы попадаете в мангровый заповедник с отелем на берегу Персидского залива. В архитектуре комплекса сплавлены воедино традиции и инновации, прошлое и будущее. Простые, чистые и поэтические формы – все это результат оригинальных решений и современного подхода к дизайну в восточном стиле.

Разработанный Лиссони проект кажется на первый взгляд незамысловатым, но в действительности является крайне сложным. Для того, чтобы комплекс стал органичным продолжением окружающей среды, каждый его элемент был продуман до мелочей – источником вдохновения для Лиссони стала атмосфера заповедника Аль-Зора. Элегантный дизайн комплекса разработан с такой чуткостью к красоте местной природы, что порой возникает феномен синестезии – кажется, что от зданий веет волнующими ароматами Персидского залива и тонкими запахами мангровых лесов.

стей из Африки и Китая. Как архитектор и как дизайнер, Лиссони лично отбирал все предметы интерьера, включая диваны, ковры и фотографии. Таким образом он добивался гармонии между внутренним убранством отеля и окружающей природой. Лиссони со страстью создает совершенство из несовершенных вещей и неожиданные, выходящие из-под контроля комбинации текстур и цветов. Сам он называет такой подход «истинным чувством алхимии», когда создается иллюзия, что лучшее – это результат случайности.



Узорная плитка на стенах привносит в элегантный дизайн элемент игривости.

В основе дизайна интерьеров – утонченная простота и открытость. Сквозь широкие проемы и решетчатые перегородки виднеются морские просторы. Согласно итальянской традиции, современная архитектура должна быть результатом сплава множества культур. Так, например, архитектуру комплекса определили, в том числе, ароматы Востока – благовония Индии, запахи пряно-

В конструкции вилл из двух спален используются консольные панели, которые будто парят и затеняют пространство как внутри дома, так и на открытом воздухе.



Международная группа компаний Global Invest Group занимается продажей недвижимости по всему миру. Благодаря офисам, расположенным в России и за рубежом, ее сотрудники имеют возможность работать со всеми ведущими рынками недвижимости, а клиенты — всегда быть в курсе самых перспективных и выгодных вариантов.



Полина и Михаил Карышевы

В южном направлении

Теперь и в Томске открыт офис Global Invest Group, обратившись в который, клиенты могут узнать об условиях приобретения объектов в Сочи, Анапе, Крыму, дальнем зарубежье — Таиланд (Паттайя, Пхукет и т. д.), ОАЭ (Дубай, Абу-Даби и т. д.). Также здесь предоставляются услуги международного туристического агентства полного цикла: желает ли человек отдохнуть в любой точке мира или отправиться в брокер-тур, чтобы увидеть курортную недвижимость своими глазами и сделать правильный выбор.

Преимущества компании Global Invest Group

- Глубокое знание местных рынков недвижимости и комплексное сопровождение клиентов на всех этапах ее покупки и оформления: помощь в выборе наиболее подходящей недвижимости, анализ инвестиционной привлекательности объекта, юридическое и финансовое сопровождение сделки, перевод документов на нужный язык.

- Опыт работы с заказчиками всех уровней, от частных лиц до крупных инвесторов и компаний. Клиенты могут быть спокойны: приобретать курортную недвижимость на море при помощи компании юридически безопасно и при грамотном подходе финансово доступно.

- Деятельность в постоянном режиме динамики и роста: в конце 2022 года зарегистрирована первая международная компания Global Invest Group Estate в Таиланде.

- Работа только с проверенными объектами, наличие прямых договоров с застройщиками, репутация надежного партнера.

Плюсы обладания недвижимостью на курорте

Использовать приобретенный объект можно с разными целями:

- для ежегодного отдыха с семьей,
- для инвестирования,
- для получения пассивного дохода от сдачи в аренду.

Больше всего прибыли данный актив дает от сдачи в аренду и самую большую доходность — от перепродажи.

В томском офисе клиент может получить интересующую его информацию по вопросу приобретения недвижимости у моря, посмотреть презентации различных объектов в формате онлайн-показа. Также у потенциальных покупателей есть возможность через туристическое агентство Global Invest Group добраться до местонахождения объекта в России или за рубежом и лично, в сопровождении специалиста, посмотреть объекты и сделать правильный выбор. Остались сомнения? Связавшись с сотрудниками по телефону или обратившись напрямую в томский офис, можно получить ответы на все важные для вас вопросы.



г. Томск,
пер. Дербышевский, 26 б,
офис 418,
тел. +7 (3822) 30-10-35,
gig-tomsk.ru

Краснодарский край,
г. Сочи, ул. Кубанская, 15, пом. 1,
тел.: +7 800 300 8333; +7 (918) 400-61-21



ТАЙНЫ ПУСТЫНИ

Абу-Даби, столица Объединенных Арабских Эмиратов с полутора миллионным населением, это архипелаг, объединяющий более 200 больших и маленьких островов. В материковой части эмирата раскинулась крупнейшая в мире пустыня Руб-эль-Хали. Здесь можно встретить рассвет среди барханов верхом на верблюде, совершить экстремальное джип-сафари на больших скоростях или покататься с песчаных гор на сэндборде!

«РАЗВЛЕЧЕНИЯ»





ТОЛЬКО РОМАНТИКА *МАЛЬДИВЫ*

На курорте Finolhu Vaa Atoll Maldives так много захватывающих способов отпраздновать любовь! Если вы ищете идеальное место для романтического предложения руки и сердца, необыкновенное место для медового месяца или самую подходящую локацию для церемонии обновления свадебных клятв, здесь вы найдете вдохновение для создания прекрасных воспоминаний. Незабываемой станет ночь, проведенная под звездным небом в прозрачном номере Beach Bubble, расположенном на уединенном частном пляже, куда вам подадут вечером изысканный ужин, а утром - романтический завтрак.

Кто куда...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУРОРТЫ, СПА,
РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

МАЛЬДИВЫ *Fun&Toys* ФРАНЦИЯ *Fun&Toys* ВЬЕТНАМ *Fun&Toys* КИПР *Fun&Toys* ШВЕЙЦАРИЯ *Fun&Toys* ГРЕЦИЯ



В СТИЛЕ V.I.P. *ФУКУОК, ВЬЕТНАМ*

Роскошный курорт Regent Phu Quoc на острове Фукуок во Вьетнаме – нетривиальное место для медового месяца или свадьбы. Уединенный пляж Long Beach, частные виллы с собственными бассейнами и красивые закаты в окружении бирюзовой воды и изумрудных джунглей – идеальная локация для самых ценных воспоминаний. Свадебная церемония может быть организована на пляже или в одном из элегантных залов отеля. К услугам молодоженов СПА-услуги для двоих, шеф-повар, а также яхта-катамаран Serenity, на которой можно уединиться со своей половинкой или устроить пышную вечеринку на закате.

СЛИЯНИЕ С ПРИРОДОЙ *ЦЮРИХ, ШВЕЙЦАРИЯ*

Новый ресторан Blooms в концепции al fresco открылся в швейцарском отеле The Dolder Grand в Цюрихе. Расположенный на опушке леса, посреди фруктового сада и грядок с овощами и травами, ресторан ждет гостей для ужина в непринужденной обстановке на свежем воздухе. Кулинарный директор отеля Хайко Нидер и его команда подготовили меню из легких, изысканных веганских и вегетарианских блюд с сезонными продуктами с июня по сентябрь.



ТРАВА ЗЕЛЕНЕЕ *СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЕ ПОБЕРЕЖЬЕ*

Коллекция Ikos Resorts, включающая в себя пятизвездочные курорты по системе «все включено а-ля карт» по всему Средиземноморью, объявил о захватывающем обновлении программы Local Drive Adventure. Концепция безусловной роскоши Ikos Resorts включает в себя специально разработанную программу знакомства с местными достопримечательностями Local Discovery. Изюминкой Unconditional Luxury является личное приключение на авто, которое в этом году стало «зеленым» благодаря электрическим автомобилям Tesla. 3 культовые модели будут доступны гостям любого курорта Ikos, желающим отправиться в экотуристическое приключение на целый день.



В ГУЩЕ СОБЫТИЙ *ТИВАТ, ЧЕРНОГОРИЯ*

Главным событием этого лета станет масштабный трехдневный фестиваль современного искусства Rubix на знаменитом яхтенном курорте Черногории Porto Montenegro. С 28 по 30 июля курорт превратится в огромную концертно-выставочную площадку, где будут представлены самые разные виды искусства от театральных постановок до выставок современных дизайнеров, а гости смогут наблюдать за происходящим буквально с балконов своих роскошных номеров. Специальным гостем мероприятия станет Джон Малкович с камерным спектаклем «Адская комедия», которую критики называют удивительным симбиозом драмы и барочной оперы.





ЛЕТО ПО-ФРАНЦУЗСКИ
ПАРИЖ, ФРАНЦИЯ

Летом, когда парижане уезжают на юг, оставляя свой город в распоряжение туристам, величественные сады Тюильри и Парк Монсо, уютные парижские улочки и живописные набережные ждут влюбленных в Париж. Самые любопытные смогут посетить секретные парижские местечки,

о которых знают только профессиональные консьержи отеля La Reserve Paris – Hotel and Spa. Они подскажут, какие выставки просто необходимо посетить, организуют круиз по Сене на частной яхте так, чтобы вы увидели световое шоу на Эйфелевой башне. Проживание по программе «Лето в Париже» включает VIP-прием и Американский завтрак в номере или ресторане La Pagode de Cos.



ТРАДИЦИЯ ЗДОРОВЬЯ
ДОХА, КАТАР

Тайский гостиничный и оздоровительный бренд Chiva-Som отмечает первую годовщину своего ближневосточного проекта – курорта Zula Wellness Resort – и дарит будущим гостям дополнитель-

ные консультации со специалистами по здоровью и нутрициологом и кулинарный мастер-класс. Zula Wellness Resort – это первый в мире центр Традиционной арабско-исламской медицины, методы которой уходят корнями в 11 век. В настоящее время они стали основой более чем 400 процедур на курорте.



Локация: Доктор Борменталь Карла Маркса, 13



Тел: 8 (3822) 93-57-41
WhatsApp 8-952-892-22-41

Предоставляем услуги:

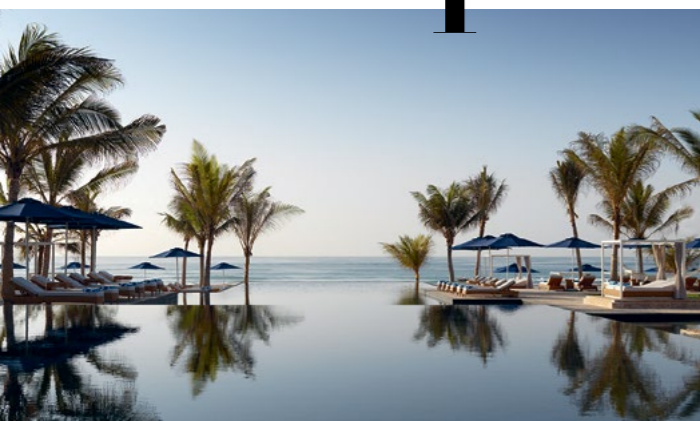
- Установка и техническое обслуживание фитостен, фитокартин
- Пересадка, лечение, обслуживание комнатных растений, цветников, зимних садов
- Высадка, стрижка, обслуживание газонов, стрижка кустарников и живых изгородей
- Дизайн-проекты
- Любые композиции из стабилизированного мха
- Точные искусственные копии любых растений
- Искусственное озеленение
- Композиции из сухоцветов
- Праздничный декор



Профессиональное озеленение помещений



Сокровища Омана



Береговая линия султаната Оман тянется вдоль Аравийского моря на целых две тысячи километров! Не случайно Оман известен своими великолепными белоснежными пляжами. И это лишь одно из сокровищ, которые дарит своим гостям эта удивительная страна.

Курортный город Салала, второй по величине после столичного Маската, расположен на самом берегу Аравийского моря и отличается умеренным, мягким климатом. Гости из стран Персидского залива стекаются в Салалу, чтобы отдохнуть от изнуряющей жары.

Салала – это цветущий оазис. Буйная зелень, взмывающие в небо стройные пальмы, розовые кусты и, конечно, плантации драгоценного ладана – настоящее чудо государства Оман, основная часть территории которого находится в тропи-



ке Рака, одном из самых засушливых мест планеты.

Именно в этом живописном месте расположился курорт Al Baleed Salalah by Anantara. Выбирать особенные места, вдохновляющие своим историческим наследием, культурными традициями и красотой окружающей природы – неизменная концепция тайской сети роскошных курортов Anantara. Регион Салала некогда был парфюмерной столицей Аравии благодаря лучшему в мире лада-



ну. Эту разновидность смолы собирают со стволов растущих здесь в изобилии священных деревьев рода босвеллия. В древние времена ладан ценился выше золота. Караваны верблюдов шли сквозь пустыню, доставляя ценный груз в соседние страны – ладан был главным продуктом экспорта Салалы.

Чарующий аромат ладана встречает гостей курорта уже на ресепшене. А в Anantara SPA специалисты, владеющие всеми тонкостями спа-ритуалов Азии и Ближнего Востока, предложат вам Frankincense Ritual («Ладанный ритуал») омолаживающий массаж тела в четыре руки с маслом ладана. Благодаря его целебным свойствам, кожа после массажа становится более мягкой и упругой.

Национальным колоритом пропитана и кухня ресторанов курорта. Повара ресторана Sakalan готовят свои кулинарные шедевры на открытой кухне, в ресторане Mekong гости могут попробовать традиционные блюда тайской, китайской и вьетнамской кухни, в Al Mina подают авторские коктейли и барбекю. К тому же, здесь можно раскурить кальян в

компании друзей, что всегда располагает к неспешным теплым беседам.

Архитектурный облик курорта напоминает древнюю береговую крепость, похожую на те, что раньше стояли вдоль всего побережья. Традиционный образ дополнен пышными тропическими садами с высокими пальмами, извилистыми тропинками и живописными водоемами, чтобы создать атмосферу спокойствия и безмятежности. Здесь можно проводить время на пляже, купаясь в чистейших волнах Аравийского моря, можно взять

каяк и прокатиться по тихой лагуне, прилегающей к территории курорта, а можно расположиться у великолепного бассейна «инфинити», который благодаря особой архитектуре и правда выглядит бесконечным. Кстати, курорт Al Baleed Resort Salalah стал первым в Салале, где гости могут наслаждаться плаванием в открытом бассейне с подогревом круглый год.

Отель находится всего в 15 километрах от международного аэропорта Salalah International Airport. При этом гостям не составит труда добраться до знаковых достопримечательностей древнего города Салала и его окрестностей. Дворцы и крепости, исторические музеи и природные парки – все это ждет путешественников, решивших отправиться в южную провинцию Омана, Дофар.

А по вечерам гости отеля любят гулять по бесконечному песчаному пляжу, любясь закатом и насажаясь ласковым шумом прибоя. Море нежно шепчет вам «Салала», словно это и есть название восточной сказки – вашей незабываемой поездки в Оман.



Встретить утро под шум листвы на летней веранде французским тостом, великолепным яйцом «Бенедикт» с лососем или нежными сырниками – не это ли лучшая гарантия настоящего хорошего дня!

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО ДНЯ



1 ВКУСНОЕ УТРО

«Утро должно быть добрым и вкусным!» – считает Кристиан Лоренцини, шеф-повар ресторана Christian. Всем, кто начинает день в Christian, помимо классического омлета или яичницы с добавками, шеф предложит картофельные драники с лососем или яйца «Бенедикт» с разными наполнителями: лосось, краб, бекон. Для любителей полезного завтрака есть каша с овсяными отрубями и семенами льна или пшеница на кокосовом молоке. А для тех, кто хочет себя побаловать – свежеспеченный круассан с ветчиной и сыром или вафли с маскарпоне, клубникой и матча.

Кутузовский пр-т, 2/1, стр. 1 а
christianforfriends.ru



2 ПЛАНЫ НА ВОСКРЕСЕНЬЕ

Buono

Каждое воскресенье бренд-шеф Джузеппе Дави и шеф-повар ресторана BUONO Андреа Галли с 13:00 до 17:00 приглашают на банкетный бранч с алкогольными напитками. К приходу гостей здесь сервируют большое разнообразие холодных закусок и популярных итальянских блюд, а горячее подают на выбор из меню банкетного бранча. Прекрасный аккомпанемент к воскресной итальянской трапезе – просекко, тихие вина и лимончелло. Если поводом собраться в BUONO стал юбилей или день рождения, кондитеры преподнесут торт от ресторана в подарок! И не забудьте, что бронировать бранч обязательно нужно заранее.

Москва, Кутузовский проспект д. 2/1, стр. 1
buonomoscow.ru



3 БРАНЧ ВО ДВОРЦЕ

«Турандот»

Каждую субботу и воскресенье в ресторане «Турандот» гостей ждут лучшие блюда паназийской и европейской кухни в неограниченном количестве: холодные и горячие закуски, основные блюда, десерты, фрукты и мороженое. Для детей предусмотрена специальная анимационная программа. А для взрослых классический бранч можно дополнить алкогольным сопровождением: в меню итальянские и испанские вина, купажируемый виски и элитная русская водка. На закуску устрицы и тропические фрукты. В ресторане «Турандот» действует акция «Ранние пташки»: 10% скидка на бранч при бронировании и внесении полной предоплаты за месяц до визита.

Москва, Тверской бульвар, 26
turandot-palace.ru



4 С ИТАЛЬЯНСКИМ АКЦЕНТОМ

«Дом №8»

Пробежавшись по меню завтраков ресторана «Дом №8», вы сразу же почувствуете приятный итальянский акцент – овсяную кашу здесь готовят с тыквой и горгонзоллой. Половинки печеного авокадо, заправленные оливковым маслом, солью и перцем, подают со спайси соусом, яйцом и пастроми. Итальянскую брускетту запекают с моцареллой и подают с вялеными черри. Для любителей начать день с классики большой выбор блюд из яиц, от зеленого омлета со шпинатом до пикантного варианта с крабом или сочной ближневосточной шакшуки. Для любителей сладких завтраков есть восхитительные оладьи из тыквы с инжиром, бриошь с бананом, сливочным муссом из макадамии и соленой карамелью и, конечно, домашние сырники с ягодами и сметаной.

ул. Малая Пироговская, 8
www.dom8.rest

5 И РАК, И РЫБА

«Клево» в «Авиапарке»

В ТЦ «Авиапарк» открылся рыбный ресторан Аркадия Новикова «Клево»! Эта сеть хорошо знакома московским фуди, уже оценившим премиальное качество рыбы и морепродуктов по демократичным ценам. В отличие от других ресторанов сети здесь ежедневно с 10:00 до 14:00 подают сытные завтраки всего за 790 рублей. В меню — овсяная и рисовая каши, сырники, домашний творог, воздушные круассаны. Но и это еще не все. Гости ресторана могут продегустировать хрустящие пиццеты с небанальными начинками из даров моря: экзотический вариант с гребешком, осьминогом, трюфелем и манговым соусом или пиццета, в которой угорь соседствует со сливочной страчателлой и приправлен соусом унаги.

Ходынский бульвар, 4
ТРЦ Авиапарк, 3 этаж (синяя зона)
klevo.rest/aviapark



6 ЗАВТРАК ИЗ ПЕЧИ

«Чайковский»

Шеф-повар ресторана «Чайковский» Алексей Чигак разработал новое меню завтраков, которые подают ежедневно. Гости могут попробовать «Бенедикт» с лососем на булочке бриошь из собственной пекарни, яичницу с авокадо, лососем и сливочным сыром и многое другое. А по выходным в пекарне ресторана выпекают огромные круассаны размером в 20 сантиметров. Такого блюда вполне хватит и на двоих. Обязательно попробуйте Grand круассан классический и с ростбифом и яйцом пашот!

Триумфальная площадь 4/31
chaikovsky-cafe.ru

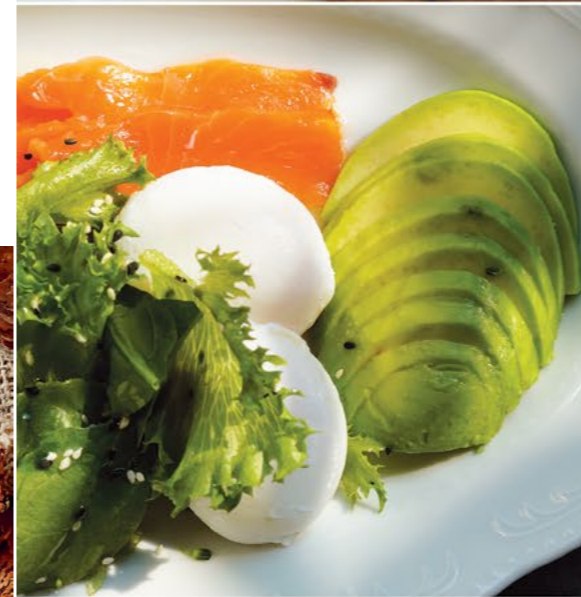


7 ПРЯМО С ГРЯДКИ

ILSolo pizza&pasta

В меню ресторана-пиццерии ILSolo pizza&pasta, составленном исключительно из свежих продуктов органического происхождения, появились итальянские завтраки в исполнении Камеля Бенмамара. Новые блюда вдохновлены культурой итальянских традиций – красивые, вкусные и невероятно простые! Настоящими хитами уже успели стать горячий сендвич с окороком и сыром Таледжо, авокадо тост с яйцом, итальянский омлет с рикоттой и гренки по-французски с вареньем и сметаной.

Большой Черкасский переулок 15/17 стр.1
ilsolo.moscow



8 В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ

«Высота 5642»

Позавтракать в аутентичной атмосфере гостеприимного Кавказа приглашает ресторан «Высота 5642». Блюда из яиц, каши, большое разнообразие блинов и, конечно, сладости – все это ждет вас в меню. Шакшука со сладкими томатами или нежные сырники, яичница по-кабардински или сдобная ватрушка с домашним творогом. Попробовать стоит все – завтраки здесь подают каждый будний день с 8:00 до 12:00.

Большой Черкасский переулок 15/17
стр.1
vysota5642.moscow



Шеф-повар гастрономического бистро Nova Алексей Абдрахманов разработал меню завтраков, которые подают по пятницам и выходным. Гости могут попробовать яйца пашот по-турецки, творожную запеканку с заварным кремом и клубничным вареньем. Обязательно попробуйте френч-тост с беконом и вишней!

ПЛ. НОВОСОБОРНАЯ, 2 NOVA-TOMSK.RU

9 ИДЕАЛЬНОЕ НАЧАЛО

Гастробар «The Burger Lab»

Стильный и современный интерьер, большая барная карта, дружелюбный коллектив, стендапы, квартирники, тусовки, мастер-классы, концерты живой музыки — здесь всегда рады гостям. Особенно посетители заведения ценят его вкусную гастрономию и большой выбор блюд. Идеальное начало дня — аппетитный завтрак в гастробаре: нежные творожные пончики с вареньем и медом, handmade-гранола с натуральным йогуртом и домашним малиновым сорбетом, яйцо а-ля Бенедикт или глазунья с рваной курицей на картофельной булочке.
ул. Розы Люксембург, 16 (1-й этаж), тел. 50-59-58, theburgerlab.ru

★
**ЗАВТРАКИ
В ТОМСКЕ**



12 ПУТЕШЕСТВИЕ НА ЗАВТРАК

**Студия вкуса «Лофт»
и гастрокфе «Софт Лофт»**

предлагают совершить гастрономическое путешествие, не выходя с уютной летней веранды кафе. Каждое утро вы можете насладиться интернациональным завтраком: попробуйте французские круассаны с ростбифом, лососем или заварным кремом; закажите сытную израильскую шакшуку или же насладитесь нежнейшими русскими сырниками с печеными фруктами и Старолецким соусом. Устройте себе медленное, полное наслаждения утро в любой день недели.
ул. Никитина, 8 б, тел. 8 (3822) 99-01-99



10 СВЕЖЕЕ УТРО

Кафе-пекарня «Пирого»

Приглашает томичей на разнообразные и вкусные завтраки. Свежие блюда в большом ассортименте — блинчики с сытными и сладкими начинками, запеканки и сырники — готовятся с утра пораньше и к открытию выкладываются на витрину, которая пополняется в течение всего дня. В каждом филиале работают повара, пекари и кондитеры, так что выпечка, фирменные круассаны, пончики — всегда с пылу с жару, здесь же выпекаются пирожные, эклеры, пряники и торты. «Пирого» предлагает и кофе для настоящих ценителей, который готовится из бленда австрийской марки. К лету подготовлено предложение молочных коктейлей только с натуральными ягодами.
Пр. Комсомольский, 58/1, ул. Энтузиастов, 31, Нахимова, 8, стр. 13, ул. Нахимова, 15, pirogotomsk.ru



13 ЛЕТНЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Кафе Leto

Завтраки в Leto — это особый ритуал. С удовольствием выбрать любимое блюдо и ароматный кофе. Затем неспешно — с 8.00 до 13.00 — позавтракать в атмосфере цветущего сада. Обширное меню позволит выбрать блюдо на любой вкус: от классических каш, свежих круассанов и воздушных омлетов до традиционных завтраков разных стран: пряная шакшука, сытный немецкий и ливанский завтраки. Для любителей здоровой еды в меню — беглютеновые блины и тосты, боул с зеленой гречкой и десерты без сахара. Фирменные завтраки от шефа: кабачковые оладьи с яйцом пашот и лососем домашнего посола и большой Leto-завтрак: ячница или скрембле, картофельные драники, запеченный томат, шампиньоны-гриль и на выбор — бекон, индейка или лосось.
ул. Гагарина, 2, тел. 8 (3822) 52-61-11, positiveeating.ru

11 КЕДРОВЫЙ СТАРТ ДНЯ

«Томская Кедровая Фабрика»

Авторская кедровая паста к блинчикам франжипан от Томской Кедровой Фабрики не имеет аналогов на рынке. В составе пасты только 2 ингредиента: очищенный кедровый орех и природный серотонин (молодые побеги облепихи). Благодаря яркому кедровому вкусу и нежной консистенции продукта сложно удержаться, чтобы не съесть всю баночку! Франжипаном можно поливать блинчики, панкейки, кашу, фруктовую нарезку. Также с ним готовят полезные заправки к салатам и даже кедровое молочко! Но самый популярный вариант — есть франжипан ложкой и запивать любимым кофе.
tomskcedarfactory.com, Ozon, Wildberries



14 ЗНАКОМЬТЕСЬ — ОБНОВЛЕННОЕ МЕНЮ

Ресторан «Снегири pizza & grill»

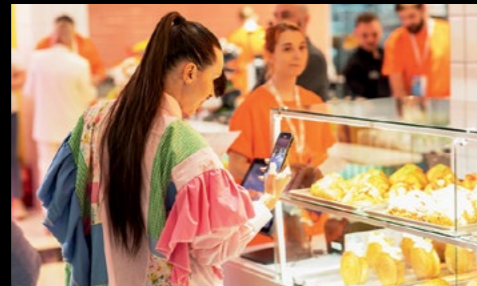
Утром выходного дня не всегда хочется на кухню. Всем, кроме команды «Снегири pizza&grill». Шеф-повар ресторана Екатерина Дубина приглашает гостей на обновленное нетипичное меню. Среди новых позиций — трюфельно-сливочная перловка с ростбифом и вялеными томатами, фитнес-шакшука со стручковой фасолью, стратателлой и семенами льна, большой завтрак с креветками, трюфельным скремблом, брокколи и бездрожжевыми тостами и, конечно, завтрак с лососем и красной икрой, чтобы разделить утро с близкими. Ждем на завтрак каждые выходные с 10.00 до 16.00.
пр. Ленина, 1 в (2-й этаж), тел. 30-36-00, snegiri-tomsk.ru





BMF — ПРО ЯРКИЕ ИСТОРИИ, ВКУСЫ И ЭМОЦИИ

Вапреле в Томске по адресу ул. Советская, 80, в тестовом режиме начало работу городское кафе «Break me Fast». Представляя городу заведение нового формата, официальное открытие которого состоится в июне, его основатель Александр Войнов сказал: «Мы хотим дарить своим гостям не только ощущения, но и чувства». Феноменально вкусная выпечка, завораживающее меню, напитки из бара, атмосфера драйва — все это будет создаваться здесь каждый день с душой и большой любовью. Самые яркие истории всегда начинаются под хруст круассана...

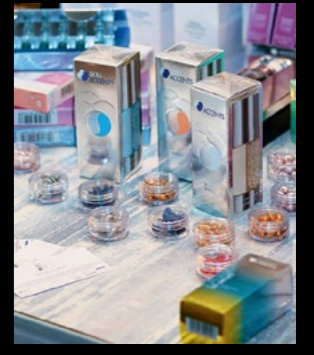


ГЕРОИ СПОРТА В ТОМСКЕ

Спочетным визитом в Томске побывали трехкратный победитель Олимпийских игр, Герой России, сенатор Российской Федерации Александр Александрович Карелин и заслуженный мастер спорта, двукратный чемпион мира и Европы Александр Владимирович Игнатенко.

Александр Александрович приехал в наш город, чтобы принять участие в социальном проекте «Путь», а также провести мастер-классы для юных спортсменов Томска и Северска, для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, и ребят из Луганской народной республики, специально проехавших 8000 км ради встречи с Легендой. Благодарность партнерам проекта: депутату Законодательной Думы Томской области Максиму Лучшеву, ТРОО Федерации спортивной борьбы, журналу «Дорогое удовольствие», компании «Юнона», компании «Деревенское молочко», кафе «Скалка», службе доставки «Империя Вкуса» батутному центру «Jordan», клубу боевого джиу-джитсу «Клин», компании «Photo Safari centre», компании «Томские мебельные фасады», СК «Юпитер», магазину «Икра&мясо», компании «Instapara Production».

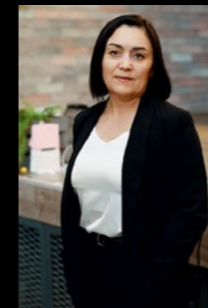
Попечитель Социального проекта «ПУТЬ»: ООО «Аглас»,
Генеральный партнер проекта: ТРОО «КНЦ «ЕЗИДЫ».
Руководитель и основатель проекта: Оксана Меликова.
Фотографы: Ирина Беляева, Константин Буркин.



II TALK FEST СОСТОЯЛСЯ В ТОМСКЕ

18 и 25 мая уже второй раз стерео-кафе «Santa Monica» принимало у себя Talk Fest — проект редакции «Дорогое удовольствие», успешно запущенный в прошлом году.

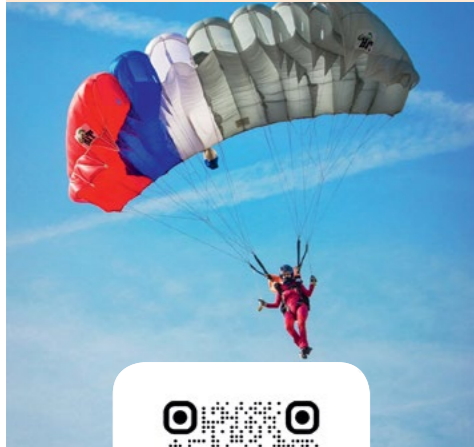
На этот раз гостей, спикеров и партнеров, желающих посетить синтез вечеринки и бизнес-мероприятия, оказалось настолько много, что было решено проводить Talk Fest-2023 в течение двух вечеров. Участники мероприятия из самых разных предпринимательских сфер говорили о психологии, красоте, медицине, бухгалтерии, имидже, дизайне, консалтинге, технологиях, многом другом; непринужденно общались друг с другом; с удовольствием принимали участие в розыгрыше лотереи. Благодарим всех участников фестиваля за интересные презентации, создание позитивной атмосферы обоих вечеров, за открытость и готовность делать бизнес-жизнь Томска многообразнее и интереснее.





ТОМСКИЙ АЭРОКЛУБ
Прыжки с парашютом

Небо доступно всем! Приглашаем всех желающих испытать ощущение полета, совершив прыжок с парашютом самостоятельно или с инструктором.



TOMSKSKYDIVE

9A_STUDIO
Фотостудия

Уютная студия в центре города для фото-, видеосъемок, мастер-классов и обучений на ул. Сибирской, 9А



8 923 408 46 23

АДВОКАТСКИЙ КАБИНЕТ Д.А. ТЕЛЬНОГО
Юридические услуги

Защита интересов клиента на всех стадиях по уголовным делам. Неотложная помощь при допросах, опознании, обысках и задержании. Представительство в суде.



8 906 958 40 00

KANNAM CHICKEN
Кафе и доставка

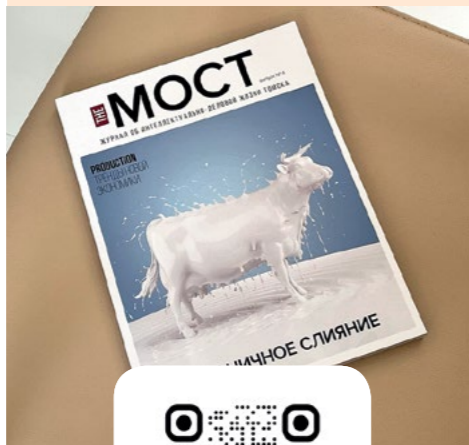
Попробуйте все 7 вкусов легендарной корейской курочки, покорившей Азию, а также другие популярные хиты панзиатской кухни.



TOMSK.KANNAM.RU

THE MOST
Интеллектуально-деловое издание

Хотите увидеть себя в 5-м номере журнала? Свяжитесь с нашей редакцией. Открывайте современный Томск вместе с нами!



THEMOST.ONLINE

IPROJECT+
Проекты в промышленности

Станьте частью нашей надежной высокопрофессиональной команды специалистов в сфере проектирования и инжиниринга.



IPROJECT70.RU

Астропрогноз



Серьги *Giardini Segreti Haute Couture, Pasquale Bruni*

РАК 21.06-22.07

Июнь для Раков станет периодом интенсивного общения и частых поездок. Это встряхнет представителей водного знака. Новый опыт вдохновит вас на новые проекты. Однако не забывайте позаботиться о себе. Даже в интенсивный период необходимо отдыхать и проводить время наедине с собой.

ЛЕВ 23.07-22.08

Для Львов на июнь придется пик деловой активности. Приложив усилия, вы сможете укрепить свой авторитет в профессиональных кругах и, как следствие, значительно улучшить материальное положение. Будьте в этот период максимально доброжелательны – это поможет преодолеть кризисы. А ваши тактичность и выдержка увеличат ряды ваших верных союзников.

ДЕВА 23.08-22.09

В июне внимательно относитесь к новым предложениям. Возможно, вы найдете удачный способ вложения денег. К тому же начало лета – благоприятное время для крупных покупок. Многие материальные проблемы могут быть решены через покровительство и поддержку влиятельных знакомых.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Представителей этого знака в июне могут ожидать кардинальные перемены. Вообще-то Весы не любят перемен, особенно резких и внезапных. Прежде чем шагнуть, им надо тщательно обдумать все «за» и «против». Однако в начале лета жизнь сама подтолкнет вас вперед!

СКОРПИОН 23.10-21.11

Скорпионы ощутят невероятную свободу во всем, что касается высказываний и поступков. Это будет скорее игра, чем вседозволенность, но вам захочется проявлять индивидуальность и вести себя непредсказуемо. Исчезнут препятствия, ранее казавшиеся непреодолимыми. А двери, к которым вы так долго подбирали ключи, окажутся открытыми.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Июнь обещает Стрельцам насыщенную личную жизнь. С приходом лета ваш

жизненный тонус повысится, вы будете активны и открыты всему новому. Велика вероятность судьбоносной встречи! Будьте готовы к тому, что не все знакомства окажутся удачными. Не позволяйте мелочам пошатнуть вашу уверенность в себе и следуйте зову сердца.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

В ближайшее время возможны долгожданные денежные поступления, постарайтесь потратить их на решение актуальных задач. Если вам необходимо выпустить пар, отправляйтесь в отпуск. Если родные стены требуют обновления – смело затевайте ремонт. В июне звезды советуют вам быть здесь и сейчас.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Долгие часы, проведенные в спортзале, раздельная диета и заботливые руки массажиста сделали свое дело – вы в отличной форме! Восхищенные взгляды всегда в цене, а те, что «пойманы» на пляже, котируются один к десяти. Получайте дивиденды!

РЫБЫ 19.02-20.03

Июнь настроит Рыб на волну романтики и флирта. Не задумываясь идите навстречу желанию поменять свой стиль, стать более яркими и привлекательными. Ведь вам всегда удается это «на ура»! К тому же звезды обещают устроить вам такой сюрприз, который откроет череду необычных событий в вашей личной жизни.

ОВЕН 21.03-19.04

В июне Овнов ожидает небывалый прилив сил. Представители этого знака будут работать, как одержимые, и все у них будет получаться. Не забывайте доводить до конца каждое дело, за которое беретесь, и не тратьте свои силы на интриги и конфликты. Выходные на природе пойдут вам на пользу.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Тельцам наконец-то удастся насладиться стабильностью и порядком в своей жизни. Вы почувствуете, насколько легким станет управление ресурсами, процессами и собственной волей. Будто гора упадет с плеч! У вас появится желание творить, изобретать, познавать и путешествовать!

Близнецы 21.05-20.06

Близнецам не стоит переживать по поводу застоя в делах. Иногда вам просто необходима передышка. Смените обстановку – отправляйтесь хоть на дачу к друзьям, хоть в безвизовое зарубежье. Даже короткая поездка станет отличной перезагрузкой. Сейчас вы можете себе это позволить – отпустите ситуацию, и отличные идеи не заставят себя долго ждать.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон мужской одежды «Premier-V», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 / Ювелирный салон «Sbleskom», ул. А. Беленца, 9/1 (2-й подъезд, 2-й этаж), sbleskom.ru, vk.com/sbleskomru / Мехаевой салон «Березка», ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39 / Салон «Kashemir luxury», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60

ПОДАРОК И АКСЕССУАРЫ

Арт-бутик «Русский Шарм», ул. Никитина, 99, тел. +7-961-098-19-33

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Центр семейной офтальмологии «Айкlinik», ул. Нахимова, 13 а, тел. 90-77-30, eyeclinic.pro / Косметика «Sesderma», sesderma.ru / Лаборатория косметики «Arkadia», пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, arkadia.spb.ru / Косметологическая клиника «LANTANA», ул. Усова, 27 а / Центр красоты и SPA «Мелаграно», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 8-913-850-92-40, melagrano.tomsk.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «Первая частная клиника», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Центр перинатального здоровья, ул. Сибирская, 9/1 (5-й, 6-й эта-

жи), тел. 903-493, spz.tomsk.ru / Врач-дерматовенеролог-косметолог Центра женского здоровья «Мадез» **Кристина Арутюнян**, ул. Советская, 98, тел. +7-923-409-65-58 / Компания «Премиум К&М» официальный дистрибьютор Janssen cosmetics, тел.: 46-88-08, +7-952-886-06-35, vk.com/janssentomsk, t.me/PremiumKM_Tomsk, ул. Красноармейская, 126, офис 139 / Территория спорта, здоровья и красоты «Нефтехимик», Иркутский тр., 65/14, тел. 60-70-62, neftehimik.tomsk.ru, vk.com/neftehimik_tomsk / Визажист и стилист по прическам **Юлия Степанова**, тел. +7-960-972-06-02, vk.com/juliasstepanovatakeup / Медицинский диагностический центр **ПрофМедЦентр**, пер. 1905 г., 6 (2-й этаж), тел.: 71-49-70, +7-952-180-99-66 / Экозагар «Бронза», ул. Б. Подгорная, 87, тел. +7-952-681-52-55

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Микрорайон «Заповедный» Семейное владение, офис продаж: пр. Ленина, 147, тел. +7-952-178-06-77, семейноевладение.рф / Профессиональное озеленение помещений «Фитостенки», тел.: 93-57-41, +7-952-892-22-41

РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Гастробар «Nova», пл. Новособорная, 2 / Гастробар «The burger lab»,

ул. Р. Люксембург, 16, theburgerlab.ru, тел. 50-59-58 / Студия вкуса «Лофт», ул. Никитина, 8 б, тел. 99-01-99, vk.com/mylofttomsk / Томская кедровая фабрика, tomskcedarfactory.com, п. Предтеченск, ул. Мелиоративная, 4 а, тел. 60-70-88, vk.com/tomskcedarfactory / Ресторан «Кухтерин», ул. Гагарина, 9, тел. 900-600, kuhterin.ru / Кафе «Лето», Ресторан паназиатской кухни «Бамбук», ул. Гагарина, 2, тел. 526-111, positiveeating.ru / Пекарни и кондитерские «Пирого», Фрунзенский рынок, пр. Комсомольский, 58/1, Центр водных видов спорта «Звездный», ул. Энтузиастов, 31, мкр. Зеленые горки, ТРК «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТЦ Нахимова, 15, ул. Ф. Лыткина, 2 б, pirogatomsk.ru, vk.com/pirogatomsk, taplink.cc/pirogatomsk, тел. 41-44-25 / Ресторан «Снегири pizza&grill», пр. Ленина, 1 в (2-й этаж), тел. 303-600

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Психолог, игропрактик, наставник по отношениям М&Ж **Ольга Щепкина**, тел. +7-983-239-40-13, t.me/olga_scherkina / Томский областной Театр Драмы, пл. Ленина, 4, тел. 906-837 / Немецкая химчистка «BÖWE», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Киностудия «CAST Prod.», vk.com/cast_productionu, cast-production.ru / Агентство недвижимости «Global Invest Group», тел. 30-10-35, пер. Дербышевский, 26

б, офис 418, gig-tomsk.ru, gig-tomsk@yandex.ru



ЦЕНТР
СЕМЕЙНОЙ
ОФТАЛЬМОЛОГИИ

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

Почему жители Томской области и соседних регионов выбирают Eyeclinic?

ПЕРЕДОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В клинике операции по коррекции зрения проводят на лазере последнего поколения – WaveLight EX500 от мирового лидера отрасли Alcon (США).

ПОСТОЯННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ

Пациенты Eyeclinic получают самое внимательное и бережное отношение в предоперационном и послеоперационном периоде.

СПЕЦИАЛИСТЫ

Лазерные хирурги клиники имеют опыт в сотнях успешных операций.

КОМПЛЕКСНЫЕ УСЛУГИ

В клинике в удобный день и время вы получите комплексную услугу от диагностики до хирургического лечения. При показаниях вам предложат альтернативные методы коррекции зрения.

EYECLINIC

г. Томск, ул. Нахимова, 13 а | Иркутский тракт, 12, тел. 900-200
eyeclinic.pro

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