

# ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ИЮЛЬ-АВГУСТ 2023  
ТОМСК

ЛИЦО  
С ОБЛОЖКИ  
АНАСТАСИЯ  
КРЕТОВА

БЬЮТИ-КУРС  
НА ЛЕТО

16+





**SALE**

Шубы производства Италии  
от 199 000 руб.



**Luxury**  
Kashemir

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

**SALE**

до  
**-70%**



Подписывайтесь на наш телеграм-канал



# 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**

Фотографы **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ, КОНСТАНТИН ВЫШКВАРКО**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА,**

**АЛИНА РУССУ**

**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/dorogoydovolstviptomsk

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 июля 2023 года. № 7-8 (160). 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+.



*Новая коллекция*

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



**В** преддверии лета мы собрались компанией друзей по приятному поводу: составить план совместного путешествия. Нашей задачей было определиться с направлением, программой, бюджетом. И хотя начиналось все просто замечательно, после нескольких часов обсуждения стало ясно, что мы в тупике: несложная, казалось бы, задача, постепенно переросла в глобальную проблему. Как лебедь, рак, щука и кто-то еще четвертый мы тянули «воз» каждый в свою сторону. Даже не знаю, к чему бы это привело, если бы один из нас не сказал: «Мы сами создали эту задачу и ее условия. Давайте менять условия». Я подумала: «А ведь это действительно мудро. И применимо ко многим жизненным ситуациям».

Когда определенное действие, выполняемое нами, не срабатывает, мы настойчиво пытаемся повторять его, но только громче или сильнее. Иногда такой подход приносит свои плоды, но чаще — нет. Инструменты, работающие всегда, — это изменение модели поведения, своего видения, контекста, условий. А если подключить креативный потенциал и способность мыслить нестандартно, дело пойдет еще быстрее. Ну, и не забываем про формулировки:

- Ох, это большая проблема.
- Ого, а вот это интересная задача.

Звучит по-разному. И работает по-разному.

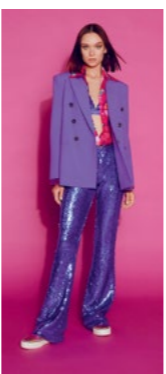
Да, и возвращаясь к истории с летним путешествием... Изменив условия задачи, мы успешно нашли оптимальный способ ее решения. Сейчас мы благополучно вырливаем на старт проложенного нами маршрута и уже не боимся столкнуться с проблемами в дороге. Пусть этим летом и у вас будет множество интересных задач и путей их решения!



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



Безмятежный лавандовый, словно бескрайние плантации главного парфюмерного региона Франции, настраивает на самый мечтательный лад.



64  
84



114

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



В ТОПЕ  
10 ЛУЧШИХ  
САЛОНОВ  
РОССИИ 2023

Подружка  
Невесты  
ЦЕНТР МОДЫ  
И КРАСОТЫ

ул. Гоголя, 55, тел. 444-777  
+7-906-199-66-19  
topnevesta\_salon  
topnevesta.com



Лицензия: №ЛО-70-01-001469 от 1 декабря 2014 года

Новые коллекции одежды:  
BURVIN | NOCHE MIO | KIARA | MUA

ЦЕНТР КРАСОТЫ: трендовые окрашивания, стрижки, уходы за волосами. Медицинская косметология, чистки, перманентный макияж, депиляция, нейроседативный и фасциальный массаж, тейпирование, коррекция фигуры. Маникюр, педикюр, визаж.



# ПРИГЛАШЕННЫЙ РЕДАКТОР



же более полувека каждое второе воскресенье августа наша страна празднует День строителя. Строительство — это всегда профессионализм и новаторство, а профессия строителя — это умение и характер!

Консалтинговая компания «СибДе-Групп» начала работать в Томске совместно с новосибирской ГК «Сибирские звёзды», чтобы принять участие в реализации таких знаковых для города строительных проектов, как жилые комплексы ROZALUX и RETROcity. Радует то, что крупнейший научный центр Сибири находится в авангарде российских городов, начавших внедрение правил формирования комфортной городской среды. ЖК ROZALUX, расположенный на ул. Розы Люксембург, 96, успешно введен в эксплуатацию в марте нынешнего года и полностью соответствует дизайн-коду города. ЖК RETROcity строится на ул. Иркутский тракт, 185 б, и участвует в фестивале «Выход в город».

Настенные рисунки, объединенные темой «Сибирь — место силы», скоро появятся в Томске. (Организаторы — Street Vision). Мурал на фасаде RETROcity признан самым большим в рамках фестиваля.

Мы активно участвуем в общественной жизни Томска: в июне выступили спонсором детского праздника «Звезда парка», а в августе будем на Международном фестивале «Праздник топора». Команда приняла участие в волонтерском голосовании за объекты благоустройства 2023. Проекты занимают лидирующие места в конкурсах «ТОП ЖК 2023» от ЕРЗ и Urban Awards.

Одной из главных задач считаем создание современных и качественных домов, построенных с душой. Каждое здание ГК «Сибирские звёзды» — это вклад в улучшение городской среды с заботой о жителях города.

Поздравляем всех строителей с профессиональным праздником! Все, что делают люди разных специальностей, объединенные гордым званием Строитель, — это титанический труд. Их сплоченная работа помогает преобразить облик не только Томска, но и других городов России, повысить в них уровень красоты, безопасности и комфорта!

Выражаем благодарность партнеру — АО «Банк ДОМ.РФ» — за поддержку строительной отрасли! Опираемся на прошлое, живем настоящим, строим будущее.

**Анна Алексеева,**  
генеральный директор ООО «СибДеГрупп»  
(эксклюзивные продажи ROZALUX и RETROcity  
от ГК «Сибирские звёзды»)



СТУДИЯ 



<https://tdsgn.ru>



## Уже 15 лет запускаем, развиваем и продвигаем ваши digital-проекты

Сайты и сервисы

Приложения

Ведение соцсетей

Реклама и продвижение

15

лет Студия  
на рынке

50+

человек в штате  
компании

350+

реализованных  
проектов

5

место в рейтинге  
креативности

19

место в рейтинге  
SMM-компаний

3

офиса в Москве,  
Томске, Ереване



## ФРЕШ

- 4 Письмо редактора
- 12 Вещи с именем

## ЛЮДИ

- 16 Лицо с обложки  
*Анастасия Кретова*
- 20 Команда профи  
*Инвестиционный холдинг  
«БКС Мир инвестиций»*
- 26 Звезда  
*Лили-Роуз Депп*
- 32 Томские лауреаты  
*Яна Мартусевич*
- 36 Спецпроект  
*Вдохновение*



На обложке: Анастасия Кретова  
Локация: Интерьерный салон MAESTRO  
Украшения: Арт-бутик «Русский шарм»  
Одежда: Manana

## ШКОЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ 2023



Noble People,  
Silver Spoon,  
Bell Bimbo

**7 ЧУДЕС**  
ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

# Июль-август

2023

## LOOK&STYLE

64 Тренд  
*Лаванда*

70 Фотосессия  
*Pink Perception*

## BODY&BEAUTY

82 Средства  
*Бьюти-курс на лето*

86 Фотопроект  
*Стильная инверсия*

## HOME&DESIGN

100 Спецпроект  
*Большая стройка*

## FUN&TOYS

114 Кто куда

118 Психология  
*Сольное путешествие*

120 Отцы и дети  
*Правила семейного отдыха*

## В каждом номере

124 Светская хроника

126 Модные адреса

127 Гороскоп

128 Девушка месяца

64



ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ЦЕНТР  
РЕПРОДУКТИВНОГО  
ЗДОРОВЬЯ  
доктора Спириной

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
ПОДХОД К  
РЕПРОДУКТИВНОМУ  
ЗДОРОВЬЮ

### УСЛУГИ:

- Гинеколог
- Репродуктолог
- Ревматолог
- Маммолог
- Дерматолог
- Эндокринолог
- Невролог
- Перинатальный психолог
- Андролог
- Офтальмолог
- Терапевт
- Специалист по грудному вскармливанию

📍 пр. Фрунзе, 39  
☎ 8 (3822) 799-200  
🌐 drspirina.ru





### СИЦИЛИЙСКАЯ СТРАСТЬ

Вдохновением для создания новой коллекции Dolce&Gabbana послужила древняя керамика Кальтаджироне с ручной росписью, где цветочные и барочные мотивы выделяются на фоне белоснежной глазури — дань сицилийскому мастерству, переосмысленному в современном ключе и ультратрендовом цвете фуксии. Культовая сумка Dolce Box из синтетической смолы украшена по всей поверхности ручной росписью в стиле майолики.



### НОВАЯ ДВОЙСТВЕННОСТЬ

Более мощные и впечатляющие, чем когда-либо, новые изделия Cartier из коллекции Clash Unlimited воплощают бескомпромиссную панк-эстетику. Пирамидальные шипы — культовая деталь дизайнерского кода Дома — стали еще более объемными. Игра контрастов, столкновение противоположностей в элегантном сочетании геометрических линий и колоссального объема — истинное воплощение бунтарского духа Clash de Cartier.





### ВПЕРЕД, НА ЗЕЛЕНЬ

Коллекция Philipp Plein Весна-Лето 2023 — это рок-версия современной моды в самых сочных цветах. Готовы дерзнуть и пройти яркий путь к успеху? Дизайнер предлагает шагнуть навстречу своей удаче в лакированных туфлях изумрудного цвета со стелькой из мягкой кожи наппа с леопардовым принтом, украшенных расшитой бисером брошью. С такой громкой заявкой на победу вряд ли кто-то осмелится перейти вам дорогу.



### ИЗЯЩНОЕ ЦВЕТЕНИЕ

Второе творение швейцарского часового Дома Beauregard вошло в шорт-лист церемонии вручения Гран-при женеvского часового искусства. Очень лаконичные и утонченные, стилистически выдержанные часы Lili с циферблатом, украшенным произведениями высокого ювелирного искусства, передают чувственные изгибы цветка лилии на ложе из россыпи бриллиантов, инкрустированных в золотой корпус.

# Иллюстрация жизни

*Анастасия Кретова, героиня нашей обложки, с детства обладала уникальным даром — благодаря развитой интуиции, доставшейся ей «в наследство» от бабушки, она могла видеть то, что недоступно другим. Однако большую часть жизни она не распространялась о своих особых умениях и качествах, пока однажды за нее все не решила сама судьба. Попав в тяжелую жизненную ситуацию, Анастасия поняла, что тонкие материи — ее настоящее предназначение.*

*Фото: Алексей Почервный. Интервью: Елена Журавлева*

Много лет она изучает старинное искусство Таро, делает авторские прогнозы и использует их как рабочий инструмент. Анастасия расшифровала всю символику классического Таро и оформила на свою работу авторские права. Она основала международную онлайн-школу тарологов, обучение в которой за два года прошли более 500 женщин. Всего за два месяца занятий по специальной методике ученики с нуля становятся сильными тарологами. В числе студентов школы не только бизнесмены, фрилансеры и мамы в декрете, но даже коллеги Анастасии. Школа Таро Анастасии Кретовой одной из первых в России прошла аккредитацию в международной Академии профессионального обучения и получила право выдавать дипломы государственного образца. О сверхъестественном и естественном, переводе увлечения в

заработок и экстрасенсорике говорим с Анастасией в нашем интервью.

**— Анастасия, действительно ли Таро имеет научное объяснение?**

— Это старинное искусство, которое с каждым годом приобретает все большую ценность, новые черты и ассоциации. Каждый из нас бывал в ситуациях, когда мир отвечал на его запросы. Например, вы подумали о ком-то, а вскоре внезапно встретили этого человека, или «притянули» событие, которое, вроде бы, и не должно было произойти. Это действие энергоинформационного поля, и обнаружили его еще древнегреческие философы. Колоде Таро Уайта более 200 лет, и миллионы людей во всем мире используют ее в работе и повседневной жизни для решения самых сложных вопросов. Нередко этот инструмент применяют даже психологи, помогая

клиенту открыться и разобраться в самом себе. Карты легко считывают страхи — все, в чем мы не можем признать себе или другим: от неприятия ответственности за свой выбор до моделирования будущего. Именно поэтому столь популярной когда-то стала «Битва экстрасенсов», когда людям стали показывать, что экстрасенсорика, в том числе выражающаяся в Таро, это общепризнанный метод. Но чтобы научиться искусству Таро, никакие сверхспособности не требуются: у нас занимаются люди разных профессий. Например, юристы, трактуя символы по системе, которой мы обучаем, всегда могут быть на шаг впереди своих конкурентов или оппонентов. Но, кроме того, они получают возможность маневрировать, управлять своей собственной жизнью, принимая только выгодные для них решения на основе грамотной прогностики.

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

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

Одежда: Manana, пл. Ленина, 11, t.me/inspire\_tomsk



Костюм: Maggìo, ул. А. Беленца, 9/1, vk.com/maggìo.group  
Мейн-кун: Питомник Ophirusland, ophirus.ru, vk.com/marinaophirus

— **Как вы стали одним из лучших экспертов Таро международного уровня?**

— Считаю, что экстрасенсорика есть абсолютно у всех людей, особенно — у женщин, это наша суперсила. Мы же часто говорим: «Я так и чувствовала, я так и знала, я же тебя предупреждала!». Просто после того, как в школе нам 10 лет ставят двойки за попытку выйти за пределы системы учителя, мы боимся ошибаться. И стоит снять этот страх. Всегда говорю: не мы выбираем Таро, эгрегор Таро выбирает, когда мы готовы. Так и я была совершенно обычной женщиной, о своем даре, доставшемся мне от родных, никому особо не рассказывала, жила скромно. У нас с мужем родилась дочь, все шло своим чередом, но однажды семья попала в тяжелую ситуацию. Все перевернулось: муж был вынужден уехать на заработки, мы не виделись с ним несколько месяцев. А во мне проснулся лидер, я поняла, что хочу и могу взять в этот период ответственность за наше будущее. Конечно, я столкнулась с тяжелым кризисом, но нумерология и Таро помогли мне его преодолеть. Я освободила внутреннюю смелость и записалась в первую попавшуюся школу Таро. Это было худшее обучение в моей жизни, но оно помогло потом сделать свой курс понятным, доступным и легким.

— **Расскажите о своем научном труде: как вы расшифровали символику Таро?**

— Тысячи экспертов в разное время давали различную трактовку символике карт, и понять ее, ориентироваться в этих длинных и витиеватых, совершенно не конкретных формулировках очень сложно. Мой огромный практический опыт прогностики и анализ научных трудов, объединение этих данных, позволили создать простую систему трактовки Таро. Я разработала собственный фундаментальный курс, методический материал, он весь — в печатанном виде, это полторы тысячи листов: не нужно переписывать лекции от руки и тратить на это время. Я проиллюстрировала карты знакомыми каждому человеку образами и историями из личной практики. Благодаря такому

подходу любой человек, даже никогда не прикасавшийся к Таро, может считывать информацию, решать свои личные проблемы и даже помогать другим.

Артур Уэйт, создавший легендарную колоду, вложил в нее тысячи символов, многие из них утеряны. Он четко указал художнику, какие знаки и в каком месте нужно расположить, чтобы тарологи могли легко ими пользоваться, ведь в то вре-

старший куратор нашей школы — мама троих детей, уставшая от декрета. Но мы с ней очень быстро все исправили. Опустошенные и депрессивные женщины у нас раскрываются, начинают зарабатывать и понимают — это начало их нового, успешного пути. У меня была ученица, которая находилась на грани лечения в психиатрической клинике. Каково же было ее удивление, когда после обучения

Таро позволяет человеку приоткрыть  
**ЗАНАВЕС НЕИЗВЕСТНОСТИ,**  
чтобы снять часть проблем, обратиться  
происходящее себе **НА ПОЛЬЗУ**

мя у них не было никаких курсов, даже книги были на вес золота. Гадатели по картинке понимали, что происходит и как это можно истолковать. Иногда я просто вижу символы, а мой клиент удивляется: «Откуда вы могли это знать, я никому об этом не говорила!». Карты Таро самодостаточны, они проходят сквозь века и не устаревают. Чтобы расшифровать каждый символ, мне пришлось изучать историю, мифологию, геральдику, религию, искусство войны, масонство и т. д.

— **Как меняется жизнь ваших учениц после прохождения обучения?**

— Очень сильно. Они становятся смелее, к моменту аттестации и выпуска из школы обогащаются знаниями, которые буквально просятся наружу. А ведь многие из тех, кто приходил на курс, уверяли, что обучаются только для себя, чтобы разобраться в собственной жизни. И вот в определенный момент женщины начинают делать прогнозы своим близким, подругам, потом уже и клиенты их сами находят... Таро сегодня очень востребованная ниша, потому что все мы живем в условиях крайней неопределенности — от ситуации в мире до внутрисемейных отношений. И Таро позволяет человеку приоткрыть завесу неизвестности, чтобы снять часть проблем, обратиться происходящее себе на пользу, и главное — не нажить новых неприятностей.

Так пришла в Таро моя правая рука,

она прошла психологическое тестирование, не показавшее даже следов стресса. Каждая наша ученица — это бриллиант, и мы даем мощную всестороннюю поддержку сообществу, в котором она остается не только во время учебы, но и после курса. Если кто-то боится заявить о себе в соцсетях — мы делаем это вместе, поддерживаем лайками, советами, продвигаем и репостим друг друга. Наши выпускницы общаются, встречаются, помогают друг другу, и я всегда остаюсь на связи и помогаю в любых ситуациях.

— **Как попасть на обучение?**

— Я работаю только с женщинами — это главный фильтр. Второй важный момент — утвердиться в собственном желании стать проводником и быть готовой к тому, что ваша жизнь уже не будет прежней. (Улыбается.) Перед обучением я рекомендую всем пройти пробный урок у нас на сайте, чтобы понять, что обучение и моя подача действительно подойдут человеку. Для наших студентов мы предусмотрели беспроцентную рассрочку от школы во время обучения. Также есть кредит от банка на срок до 24 месяцев. Очередь в каждый поток большая, ведь школа стартует всего два раза в год — набор на осенний курс уже начал.

**Школа Таро и нумерологии  
«Kretova school», kretova-school.ru,  
vk.com/kretova-school**

# Люди работают с ЛЮДЬМИ

*Инвестиционный холдинг «БКС Мир инвестиций» — один из самых устойчивых на современном рынке. Более 28 лет сотрудники холдинга находят индивидуальный подход к каждому клиенту, решают экономические задачи повышенной сложности и предлагают владельцам капитала множество ресурсов для формирования инвестиционного портфеля.*

**ОКСАНА БУЗДАЛКИНА,**  
*партнер по работе с ключевыми  
клиентами «БКС Мир инвестиций»,  
опыт в компании более 7 лет, в  
финансовой сфере — более 18 лет*

Получив столь ценное в наше время высшее экономическое образование, Оксана Буздалкина устроилась в банк начинающим специалистом. Она много лет получала навыки, развивала компетенции в финансовой сфере и даже стала заместителем руководителя одного из офисов Томска. Проработав 10 лет, по стечению обстоятельств покинула банк и перешла в перспективную компанию БКС, где трудится до сих пор. «Что ни делается, все к лучшему», — уверена Оксана.

**— Оксана, расскажите, почему вы выбрали БКС?**

— Работа в сфере инвестиций показалась мне очень интересной. В банке однообразные задачи: у сотрудников есть только четкий регламент и небольшая продуктовая линейка — это не подразумевает саморазвития. Я понимала, что во мне больше потенциала и амбиций, и остановила выбор на БКС. Эта известная

компания меня очень привлекала, но я практически ничего не знала о самих инвестициях. Понимая, что такая объемная тема требует больших затрат сил и энергии, начала углубляться в эту сферу. Основа успеха для меня — это изучение сложной темы и использование знаний на практике. БКС работает с крупным частным капиталом, где основной задачей является его сохранение и приумножение. Грамотное управление портфелем клиента есть залог успеха. Естественно, для этого требуется максимальное погружение в фондовый рынок, а оно сопровождается постоянным самосовершенствованием во многих областях: экономика, политика, геополитика и так далее.

**— Что входит в ваши задачи?**

— Прежде всего управление частным капиталом: постоянное взаимодействие с фондовым рынком, формирование портфеля с учетом норм диверсификации, плана защиты инвестиций, долгосрочных и краткосрочных перспектив. Моя главная задача — сделать так, чтобы собранный портфель удовлетворил все цели клиента и в оцифровке вышел на нужный уровень дохода в конкретный

временной диапазон. Кроме того, партнер по работе с клиентом должен уметь поддерживать любую беседу с образованным человеком, отвечать на разные вопросы, касающиеся профессиональной сферы и нет.

**— Как вы считаете, какой кейс можно назвать успешным?**

— Успешность кейса напрямую зависит от выполненной работы. Разумеется, я стремлюсь к тому, чтобы каждый мой кейс можно было назвать успешным, индивидуальным. Настоящее достижение — в точности выявления потребностей клиента, четком формировании финансовой задачи и нахождении необходимых ресурсов для ее решения.

Очень показательно, что на протяжении более 7 лет работы в БКС многие клиенты доверяют мне свои финансовые и личные тайны. Бесценно, когда они знакомят тебя со своей семьей, рекомендуют как надежного специалиста друзьям. Именно в такие моменты понимаешь, что находишься в компании заслуженно и справляешься со своей работой на отлично.

Локация: БЦ «Красное знамя»,  
пр. Фрунзе, 103



— **Какую рекомендацию вы можете дать начинающему инвестору?**

— Если человек не имеет ни опыта, ни практики, первой и главной моей рекомендацией для него будет обратиться к профессионалу. Все люди разные: кто-то любит погружаться в финансовый процесс, а кто-то особенно ценит личное время и не всегда имеет возможность уделить его глубокому изучению инвестиций. Но каждому нужен опытный брокер. Мы поможем не только освоить это направление, но и научим управлять капиталом, минимизируя временные затраты.

— **Есть ли мечта, которую вы хотите осуществить?**

— Безусловно, у меня есть мечты. Но как у грамотного инвестора, они четко оцифрованы и обозначены по сроку, времени и сумме. Я стремлюсь к тому, чтобы сформировать личный капитал, приносящий пассивный доход, благодаря которому смогу жить достойно и много путешествовать.

**ИВАН БЕДОВ,**  
партнер по работе с ключевыми клиентами «БКС Мир инвестиций», стаж работы в компании 7 лет

Иван Бедов, партнер по работе с ключевыми клиентами БКС, говорит: «Моя основная задача — управление крупным капиталом». Почему акцент на крупном? БКС на протяжении многих лет доказывает, что, совершенствуясь, можно привлечь состоятельных клиентов, доверяющих организации свои финансы. Специалист стремится каждую сделку провести так, чтобы удовлетворить потребности и закрыть все задачи владельца капитала.

— **Иван, когда и как началась ваша работа в БКС?**

— В компанию я пришел по рекомендации в 2016 году. Решил попробовать себя в сфере инвестиций и не прогадал. Тогда у меня были очень поверхностные знания, но логика сферы показалась интересной. Привлекало и то, что, работая в БКС, я смогу сам контролировать свой заработок, понимая, что доход напрямую за-

висит от усилий. Так, благодаря амбициям, упрямству и развитым коммуникативным навыкам мне удалось попасть в команду.

Параллельно продолжал развивать себя: получил сертификат ФСФР и специальное высшее финансовое образование, пошел на ораторские курсы, курсы вокала, начал читать специальную литературу, изучать лучшие лайфхаки в этой сфере.

— **Что должен уметь партнер по работе с ключевыми клиентами?**

— В любом взаимодействии с клиентом мы опираемся на поставленную им задачу: первый хочет перевести деньги на покупку недвижимости без потери временных ресурсов, второй желает ста-

удовлетворенности клиента. В этом году мои клиенты смогли сделать переводы валюты в большом объеме, приобрести в кратчайшие сроки недвижимость за границей и получить достойный результат от инвестиций. Текущее экономическое время довольно непростое, но человек с целью всегда ищет новые возможности. Качественный показатель успешной работы — это постоянные клиенты, которые сотрудничают, советуются со мной, держат капитал у меня, приводят в БКС знакомых и друзей.

— **Какой совет вы можете дать начинающему инвестору?**

— Мы живем в век потребления: даже реклама в телевизоре заставляет нас тра-

Качественный показатель успешной работы — это **ПОСТОЯННЫЕ КЛИЕНТЫ**, которые сотрудничают, советуются со мной, **ДЕРЖАТ КАПИТАЛ** у меня, **ПРИВОДЯТ В БКС** знакомых и друзей.

бильно получать выплаты ренты, третий — чтобы его капитал обошел инфляцию. Партнер по работе с ключевыми клиентами должен уметь давать необходимые детали и находить максимально удобный способ организации любых финансовых целей.

Также в задачи специалиста попадают многие вопросы, связанные с жизнью клиента. Нам доверяют личные тайны. Мы должны уметь думать наперед и отвечать на самые неординарные запросы. В неформальной обстановке можем помочь клиентам решить вопросы их бизнеса, порекомендовать хорошего врача. Ввиду такого разнопланового общения у нас появляется комплекс знаний, который необходимо уметь применять с пользой.

— **Есть ли у вас примеры наиболее успешных кейсов?**

— Успех для меня выражается в

твить больше. Поэтому основной совет для начинающего инвестора — задуматься о будущем, начать откладывать процент с дохода, формировать свой капитал и делать это систематически, воспитывать привычку.

— **Чем занимаетесь в свободное время?**

— Стараюсь вести активный образ жизни. Сейчас увлекаюсь игрой на гитаре. В детстве не было времени этому научиться, а недавно клиент порекомендовал такое необычное хобби. И я решил попробовать, выучил уже 10 композиций. Могу сделать нестандартный подарок клиентам, коллегам или друзьям, сочинив небольшое музыкальное поздравление. Связавшись с игрой на гитаре, понял, что мне не хватает вокального мастерства — теперь развиваю и его. Предпочитаю постоянно узнавать новое, пробовать себя в разных сферах.

**ДАНИИЛ РОВИЦКИЙ,**  
заместитель директора Томского  
филиала компании «БКС Мир  
инвестиций», общий стаж в  
финансах и инвестициях 9 лет

Когда-то Даниил Ровицкий был очень далек от профессиональной деятельности в сфере финансовых инвестиций. Предприниматель, владелец крупного бизнеса, имеющего выход на международный рынок, сначала он пришел в БКС как клиент. Но кризис, остановивший работу его фабрики, стал для него шагом в совершенно новую и невероятно интересную, по его признанию, жизнь.

— Даниил, как решились на такой крутой разворот? Финансовый советник — это все же опыт, квалификация, навыки... Насколько помогает знание «изнанки» этой работы?

— В Отдел финансовых советников БКС меня пригласил директор Томского филиала, возглавлявший его на тот период. Он решил, что я смогу успешно работать с крупным капиталом и юристами именно потому, что хорошо понимаю бизнес не со стороны финансовой компании, а со стороны самого бизнеса. Задача моя и сотрудников нашего отдела — максимально комфортно для клиентов организовать работу с их капиталом, особенно в периоды нестабильности рынка. Инвестор должен быть уверен, что рядом с ним работает не просто профессионал, а его правая рука в финансах, человек, который обязательно поможет справиться с любой неопределенностью и не допустить ошибок на эмоциях. Когда я что-то предлагаю клиентам, то часто опираюсь на свой опыт: я сам зарабатывал и терял, переживал не только успехи, но и неудачи. Я научился справляться с проблемами, поэтому, наверное, клиенты и доверяют мне свои портфели.

Финансовый советник, как капитан корабля, помогает клиенту в самый сильный шторм доплыть до места.

— С точки зрения клиента и профессионала, по-вашему, почему клиенты доверяют БКС даже в самые сложные времена? Что значит

— быть в числе лидеров инвестиционного рынка?

— За 28 лет существования на рынке БКС зарекомендовал себя не только как надежный брокер. У нашей инвестиционной компании огромный объем возможностей для работы с капиталом. Когда ко мне приходит задача от клиента, она может быть очень нестандартной. Но я знаю, что ресурсов БКС, того пула возможностей, которые у компании есть, хватит, чтобы решить любую проблему. Работая здесь, я получаю просто колоссальный инструментарий для работы с финансами.

Всегда говорю: для того, чтобы быть лидером, не обязательно бежать впереди паровоза. Например, некоторые современные инвестиционные компании, предлагая новые продукты, забывают про управление рисками и уверенное движение. БКС — это сочетание надежности и понимания: какие бы потрясения и штормы нас ни ждали, мы все равно будем двигаться, как задумано. А если вдруг что-то не получается — такое бывает в инвестиционной сфере, то мы в рамках своих современных технологий сможем это «не получилось» исправить.

— Что нужно, чтобы стать успешным инвестором? Ведь далеко не все зависит от компетенции финансового советника...

— Люди предпочитают покупать ценные бумаги с названиями компаний и в итоге ощущают это приобретение как бумагу. По факту, мы покупаем бизнес, и нужно ответить себе на вопрос: готов ли я в нем находиться 10 лет, готов ли стать его владельцем? Если нет, тогда зачем покупать эту бумагу?

До 2020 года погруженность населения в мир инвестиций была очень низкой. А сегодня инвестирование стало обычным делом. Массово занимаясь им, люди не имеют инструментов правильного его восприятия, и такую ситуацию нужно исправлять. Я как раз и пытаюсь прививать клиентам правильное отношение к рынку. Один мой хороший знакомый говорит так: «На рынке можно найти как игру, так и работу». На самом деле, можно как поиграть на бирже, так и реально создать портфель, работать с ним и идти к

финансовому результату. И в зависимости от желания человека и целей уже выбирается правильный путь. Разные клиенты — разные подходы. Финансовому советнику важно иметь знания и возможности справляться с разными задачами.

— Что для вас главное в жизни? На семью, увлечения время остается?

— Семья для меня всегда на первом месте, потому что нет ничего важнее жены и дочери. Семья — это самый главный капитал в жизни, главная инвестиция, которую ни в коем случае нельзя потерять. Все, что мы делаем в семье, навсегда. А остальные успехи прикладываются уже как побочный эффект крепкой и правильной семейной культуры.

Мое самое большое хобби — занятия управленческой борьбой, под которой подразумевается технология обучения и оценки управленческих кадров. Я один из организаторов городского клуба управленческой борьбы, участник и призер чемпионатов регионального и всероссийского уровней. Данная технология позволяет мне как топ-менеджеру безошибочно понимать людей, строить долгосрочные профессиональные отношения, предлагать инвестиционные решения для каждого индивидуально, проявлять заботу о клиенте.

1. «БКС Мир инвестиций» используется ООО «Компания БКС» в качестве товарного знака. Лицензия № 154-04434-100000 от 10.01.2001 на осуществление брокерской деятельности. Выдана ФСФР. Без ограничения срока действия. С информацией об ООО «Компания БКС» можно ознакомиться: <https://broker.ru/disclosure>.

2. Услуги брокера не являются услугами по открытию банковских счетов и приему вкладов, деньги, передаваемые по договору о брокерском обслуживании, не подлежат страхованию в соответствии с Федеральным законом от 23 декабря 2003 года № 177-ФЗ «О страховании вкладов в банках РФ».

БКС МИР ИНВЕСТИЦИЙ  
г. Томск, ул. Ленина, 63  
тел. 8 800 500 55 45  
[www.bcs.ru](http://www.bcs.ru)



# НЕИДЕАЛЬНЫЙ КУМИР

*Почему сейчас о Лили-Роуз Депп заговорил весь мир? Дочь знаменитых родителей, восходящая кинозвезда, талантливая актриса, самый молодой амбассадор модного дома Chanel и кумир миллионов — девушка с самого детства окружена вниманием прессы. Какими усилиями достается слава, и каково это — всегда быть на виду?*

Текст: Алина Руссу

Первые годы своей жизни Лили-Роуз Мелоди Депп провела во Франции в поместье План-де-ла-Тур, неподалеку от Сен-Тропе. Дочь звезд, американского актера Джонни Деппа и французской певицы и актрисы Ванессы Паради, стала настоящим вдохновением для своей семьи. Пара сочинила колыбельную под названием «La ballade de Lily Rose», музыку написал Джонни, а слова — Ванесса.

Школьные годы будущая героиня кино провела в Лос-Анджелесе. Юная Лили исправно посещала занятия в частной школе, активно общалась со сверстниками, принимала участие в театральных постановках — в общем, была обычным ребенком. Родители старались отгородить девочку от глаз толпы, ковровых дорожек и вспышек папарацци, чтобы дать ей почувствовать настоящее детство.

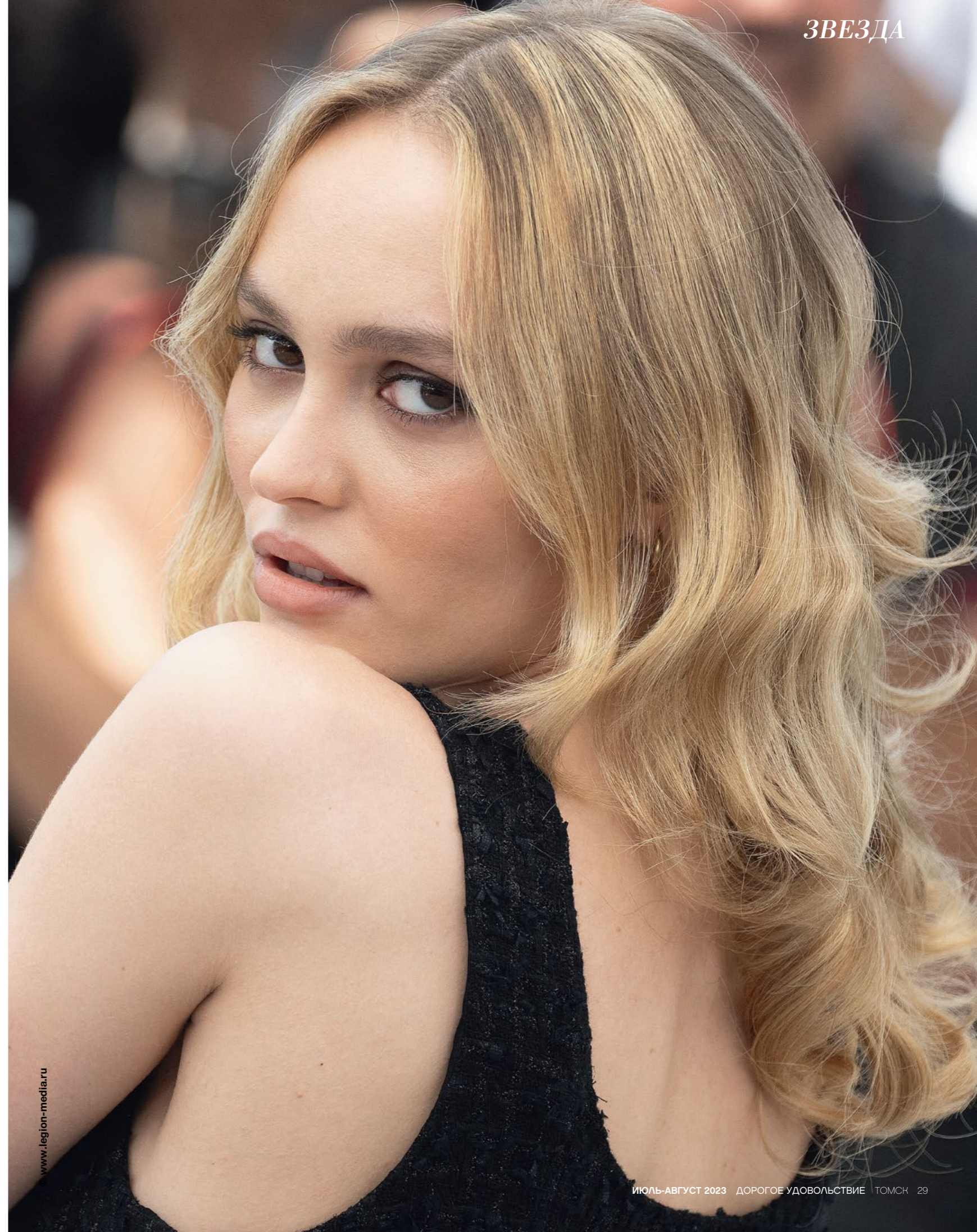
После развода Деппа и Паради в 2012 году Лили призналась прессе, что отныне

живет между Лос-Анджелесом и Парижем. Однако проблем с пониманием языка не возникало ни в одной из стран: Лили-Роуз — билингв, свободно владеющая и английским, и французским.

## МОДЕЛЬ

В раннем детстве Лили-Роуз благодаря нарядам своей мамы познакомилась с известным модным домом Chanel. «Я шла в гардеробную комнату, брала туфли Chanel на шпильке, мамини платья и другие предметы. Умудрялась в них даже плавать в бассейне! Я надевала все модные вещицы от Chanel, ходила по дому с сумочками», — вспоминает звезда. Ванесса Паради была одной из главных муз культового модельера Карла Лагерфельда и смогла привить дочери утонченный вкус.

В 16 лет Лили стала самым молодым послом бренда Chanel. Она несколько раз была лицом рекламных кампаний





*«Идол» ошибочно воспринимать как историю конкретной ПОП-ЗВЕЗДЫ. На самом деле, Джослин — СОБИРАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ. Сюжет сериала показывает зрителю, что значит быть знаменитостью в СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.*

французского Дома, участвовала в показах, а главное — стала его вдохновительницей, как мама.

Так, Лили-Роуз Депп давно закрепила за собой статус одной из самых стильных актрис. Ее элегантные выходы на красную дорожку активно обсуждаются глянцевыми изданиями, а расслабленные уличные образы попадают в топ новостей.

#### АКТРИСА

Лили с детства увлекается просмотром культового кино. В три года девочка уже посмотрела фэнтези «Эдвард руки-ножницы» с отцом в главной роли, а затем влюбилась во всю серию фильмов «Пираты Карибского моря». Актриса признается, что искренне верила, что ее папа — настоящий пират.

Классическое кино Депп обожает до сих пор. Ее любимыми фильмами стали «Женщина не в себе» Джона Кассаветиса, «Ослиная шкура» Жака Деми, «Унесенные ветром» и «Волшебник страны Оз» Виктора Флеминга, «Воспитание крошки» Говарда Хоукса.

«Сначала я хотела, как мама, стать

певицей, — говорит Лили-Роуз в одном из интервью прессе, — а в кино оказалась совсем не из-за отца, как можно подумать. Просто однажды мне предложили сыграть небольшую роль, и я согласилась». Дебютным фильмом актрисы стал хоррор Кевина Смита под названием «Бивень», где девушка получила небольшую эпизодическую роль продавщицы в супермаркете. Еще тогда, в 14 лет, Депп твердо решила, что хочет быть актрисой. К слову, ее родной брат, наоборот, не стремится к узнаваемости в медиа. Джек, в отличие от сестры, редко появляется на глазах публики.

Ради карьеры Лили бросила школу в 16. Плотный актерский график и работа с известными модными брендами занимали большую часть времени начинающей звезды шоу-бизнеса.

В боевике «Йоганутые», спин-оффе «Бивня», Лили получила уже более крупную и заметную роль. Затем последовали съемки триллера «Планетариум» с Натали Портман, где девушки сыграли сестер. Режиссер вспоминает, что напарницу себе выбирала сама Натали, а Смиту оставалось лишь утвердить кандидатуру уже знакомой ему Лили.



Внимание режиссеров и многочисленные приглашения в новые проекты обрушились на нее после выхода в свет двух картин: драмы «Танцовщица» и триллера «Звери», где Лили-Роуз получила главные роли. Далее в разные годы публика увидела фильмы «Честный человек», «Король», «Тихая ночь», «Трафик», «Волк» и «Поколение Вояджер», однако высокие оценки зрителей не заработал ни один из них. Поклонники верят: талант этой многообещающей актрисы в полной мере раскроется в новом сериале «Идол», в котором девушка сыграет восходящую поп-звезду.

#### ИДОЛ

Создателем «Идола», амбициозной драмы о пороках музыкальной индустрии, стал американский кинорежиссер Сэм Левинсон, подаривший миру подростковый сериал «Эйфория». Он заслуженно считается одним из самых успешных проектов сервиса HBO: каждый эпизод сериала в среднем посмотрели 16 млн человек.

СМИ пророчили такой же успех картине «Идол». Публика ждала, что

© vk.com/theidolhbo

НОВАЯ ШКОЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
2023



#### Мосье Башмаков -

сеть мультибрендовых магазинов детской обуви, одежды и аксессуаров.



Удобные кроссовки на каждый день, комфортные балетки и трендовые ботинки



ТО, ЧТО НУЖНО ДЛЯ УВЕРЕННОГО ШАГА В БУДУЩЕЕ!





**Сериял «ИДОЛ» стал одной из самых ОЖИДАЕМЫХ кинокартин. Публика с особым интересом ОБСУЖДАЛА СЛУХИ о том, что создатели сериала собираются обнажить изнанку шоу-бизнеса. Ведь кому не захочется увидеть ЗВЕЗДНОЕ ЗАКУЛИСЬЕ?**

продюсерский дуэт Левинсона и Эйбела Тесфайе создаст глубокую, стильную драму, погружив зрителя в мельчайшие детали музыкальной культуры.

Сериал «Идол» рассказывает о темном закулисье поп-сцены. Сюжет выстраивается вокруг непростого пути начинающей звезды Джослин. Партнером Лили-Роуз в сериале стал знаменитый Эйбел Тесфайе, известный публике не только как режиссер, но и как музыкальный исполнитель и автор песен, выступающий под псевдонимом «The Weeknd».

«Идол» основан на классическом сюжете о взлетах и падениях суперизвестных представителей шоу-бизнеса. Джослин переживает нервный срыв. Ее концертный тур отменяется, популярность падает, а в сеть просачиваются скандальные новости из личной жизни. Знакомство с влиятельным Тедросом становится значимым событием как в жизни, так и в карьере девушки. Джослин решает во что бы то ни стало вернуть себе титул самой сексуальной поп-звезды Америки.

Однако Тедрос оказывается не безобидным спасателем, искренне предлагающим свою помощь певице, а плохим парнем с многочисленными психологическими расстройствами. У них начинается роман, и молодая звезда все больше погружается в токсичные зависимые отношения.

Критики высоко оценивают игру Лили-Роуз Депп, а сама актриса признается, что получила колоссальный опыт во время работы над сериалом. В интервью прессе Лили поделилась, что всем сердцем полюбила процесс съемок и работу в дружной понимающей команде. «Мы снимались ночью, все было там как будто на одной большой вечеринке. Это мое любимое воспоминание», — говорит актриса.

Французско-американская звезда страстно полюбила актерскую профессию. Снимаясь в смелых кинокартинах, Лили-Роуз Депп в который раз доказывает публике, что может добиться успеха самостоятельно, без помощи звездных родителей.

© gettyimages.com

# 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



## ЯНА МАРТУСЕВИЧ

*В октябре 2022 года врач-офтальмолог Яна Мартусевич стала лауреатом премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры. Заведующий офтальмологической клиникой СибГМУ, кандидат медицинских наук, главный внештатный специалист-офтальмолог Департамента здравоохранения Томской области, руководитель центра патологии сетчатки, член Российского общества офтальмологов, спикер всероссийских и международных конгрессов, она считает получение этой премии огромной честью для себя.*

**В**ойти в число 12 медиков, удостоенных почетной награды «За высокое качество предоставляемых медицинских услуг и значительный вклад в развитие здравоохранения Томской области» для нее предмет особой гордости, признание профессиональных заслуг и как практикующего врача, и как организатора здравоохранения.

Сегодня Яне органично удается совмещать руководство и практику. И она признается, что, хотя очень любит сама лечить пациентов, именно качественная организация помощи позволяет ей помочь максимальному количеству людей. У нее есть совершенно четкое понимание, как и куда двигаться, как развивать офтальмологию в регионе. В Томске за последние годы появилось большое количество нового оборудования и инновационных технологий мирового уровня, а система оказания медицинской помощи по офтальмологии достигла такого высокого уровня, что томским пациентам почти нет необходимости выезжать в другие российские медицинские центры, как это было всего несколько лет назад. Наоборот, теперь к томским офтальмологам едут люди из самых разных регионов, чтобы без очередей, быстро и доступно получить качественное лечение.

В настоящее время сфера научных интересов Яны



Яна Мартусевич

Мартусевич — профилактика слепоты вследствие заболеваний сетчатки: организация цифрового скрининга пациентов с сахарным диабетом с применением технологий искусственного интеллекта. Сахарный диабет дает тяжелое осложнение на глаза в виде диабетической ретинопатии, которая опасна тем, что вплоть до последних стадий человек может не чувствовать никаких симптомов. В шаге от слепоты у него может быть стопроцентное зрение. Так, рассказывает Яна, и возникла идея раннего массового цифрового скрининга, позволяющего вовремя оценить ситуацию. В Томске при поддержке губернатора запущен проект по профилактике слепоты. Пока он реализуется в первых 6 медицинских учреждениях, в будущем, надеется Яна, маленькими портативными камерами будут оснащены все лечебно-профилактические учреждения. Сделанные фото передаются в единый центр патологии сетчатки, где они обрабатываются нейросетью на предмет наличия патологии и отсматриваются врачами-экспертами.

Этот проект, предложенный Яной и реализуемый командой СибГМУ при поддержке Администрации области и Департамента здравоохранения на территории Томской области, первый в России, и в будущем будет масштабирован на всей территории РФ.

Тел. 8 800-250-54-43 [i](https://www.instagram.com/ianamartusevich) anamartusevich

[clinics.ssmu.ru/ru/doctors/martusevich-yana-aleksandrovna](https://clinics.ssmu.ru/ru/doctors/martusevich-yana-aleksandrovna)

## Бизнес-клуб для предпринимателей

Окружение, развитие, партнёрство, обучения, мероприятия, семья, спорт, друзья, инвестиции





КАЖДЫЙ человек на этой ЗЕМЛЕ неповторим и ТАЛАНТЛИВ. Мы все ПРИШЛИ на эту планету с определенной миссией — нести в мир ЧАСТИЧКУ своего СВЕТА И ТЕПЛА. Точно знаем: и у нас, и у вас есть ТАЛАНТ!

Мейкж и укладка Ольги: «Рубе Студия», alexandrarubet.ru  
Платяры предоставлены: Matitsheff, matitsheff.ru, vk: matitsheff.showroom

## РЕЗИДЕНТЫ СТУДИИ «ГОЛОС»

### СВЕТЛАНА КОРОЛЕВА

мастер ногтевого сервиса  
тел. 8-913-111-35-02, [@koroleva69](#)

### ОЛЬГА ПАРАМЗИНА

психолог, сексолог, энергоцелитель,  
практик тантры  
тел. 8-923-427-90-39, [@olalazumba](#)

### ОЛЬГА ЧИКАЛО

руководитель студии «Голос», певица,  
социальный предприниматель  
тел.: 8-983-341-01-01, [@oentm](#)

### ЛАРИСА СТРУЦ

ведущий менеджер оптового  
отдела «Стройпарка»  
тел. 8-952-159-07-59, [@id101911256](#)

### РИММА ЛАЙС

педагог эстрадного вокала, артистка  
тел. 8-996-937-29-63, [@idnimmalais](#)

### ОЛЬГА ЛЕОНТЬЕВА

директор турагентства «Горячий Тур»  
тел. 345-345, [@tourhot](#)

### ВАЛЕНТИНА КАЛИНИНА

член сообщества «Настоящие женщины»,  
участница танцевального объединения  
«Жемчужина»

### ГАЛИНА АГЕЙ

инструктор нейрографики, эстетический  
ноуш, предприниматель, владелица магазина  
«Антенное поле»  
тел. 8-909-539-29-51, [@galina\\_agei](#)

### РИТА ФИЛИППОВА

предприниматель  
[@magicamango](#)

### ОЛЬГА КУДРЯШОВА

руководитель отдела маркетинга  
компании «ГалаОпт»  
тел. 8-906-950-71-95, [@id4224635](#)

### ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

резидент школы вокала «Голос»  
тел. 8-913-826-52-18 [@id269481811](#)

Студия вокала «Голос»  
пр. Кирова, 23, ул. Пушкина, 32 а,  
тел. 50-16-50, [@8-983-341-01-01](#),  
[golostomsk.ru](http://golostomsk.ru)

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.*

## НАТАЛЬЯ ШИШКИНА

*основатель и учредитель МЦ «Том Терра»*

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Все чаще и чаще вижу, как бизнес ведут целыми семьями. Дети и родители помогают расти общему делу, вместе придумывают, вместе реализуют — и это вдохновляет меня задуматься об участии сына в моем бизнесе. Безусловно, меня вдохновляют путешествия: новые места, люди, культура, гастрономия — обожаю!

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Я очень надеюсь и верю, что вдохновляю своим личным примером. И это касается всех сфер моей жизни — будь то бизнес, семья, здоровье или общение с друзьями. И это работает лучше тысячи слов и советов, уверена в этом.

ул. Яковлева, 15, тел.: 77-03-03, 777-100,  
terra-медика.рф [terra\\_medica](#), [skenaarpride.ru](#) [skenaar\\_pride](#)

## КРИСТИНА БАЙДАЛИ

*предприниматель, основатель фабрики  
ростовых кукол «Потапыч»,  
event-агентства «Потапыч шоу»,  
автор детской книги «Потапыч и друзья»*

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Главное, что вдохновляет меня сегодня, — вера в себя. В себя новую и настоящую, яркую и креативную, смелую и уверенную. Вера в свою семью, команду и свои мечты наполняет меня и дает энергию на рост и новые достижения, помогает не стоять на месте и идти вперед. Меня заряжает воплощение интересных и важных проектов, слаженная работа в команде, успех других предпринимателей. Вдохновляют большие города, перелеты, ведь именно в поездках получается ощутить масштаб, энергию роста и понять, куда стремиться.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Обожаю дарить радость окружающим. Близкие люди утверждают, что моя энергия способна зарядить на успех во всех делах. Так, я ежедневно вдохновляю свою команду, родных, друзей на новые свершения в бизнесе и жизни. Моя компания не стоит на месте, каждый год мы делаем еще один шаг вперед. Это мотивирует нас развиваться, становиться лучше и своим примером вдохновлять других.

Компания ростовых кукол «Потапыч»,  
пер. Плеханова, 11, potaph.com,  
тел.: 8-800-551-69-68, +7-952-886-28-46

Макияж и укладка: Зоя Романовская,  
студия «Кудри бар», тел. +7-913-849-03-60

## ИРИНА КЕСЛЕР

*практикующий психолог, психо-  
терапевт, основатель кабинета  
психологической помощи «Ваш пси-  
холог», тел. 8-923-445-60-90*

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Меня вдохновляют дорогие моему сердцу люди и моя профессия. Вдохновляют улыбки и смех людей, их умение наслаждаться жизнью, беречь семейные ценности, открыто любить и с азартом заниматься любимым делом. Вдохновляют истории побед моих клиентов, книги, красивая музыка и аромат свежезаваренного кофе.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Я вдохновляю людей замечать жизнь в каждом ее мгновении и проявлении и создавать собственный рецепт счастья, чтобы сама возможность жить в этом мире становилась источником неисчерпаемого вдохновения и радости. Вдохновляю смело осуществлять свои мечты, творить добро, верить в любовь и в свои силы.

Фотограф: Наталья Воробец, mamina-ptichka.ru  
Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

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

## МАРГАРИТА ПОЛЯНСКАЯ

*Основатель студии по наращиванию  
волос «M-Studio».*

*vk.com/margarita.volostomsk70*

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Я всегда любила красоту, и мне нравится помогать людям выглядеть лучше, поэтому меня очень заряжают отзывы о моей любимой работе. Меня безумно вдохновляют успешные и увлеченные люди — сильные личности, чьи глаза горят страстью. Люблю посещать новые места, страны, города, знакомиться с разными культурами. Воодушевляющие истории, фильмы, песни и слова — все это стимулирует меня к постоянному росту.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Всех, кто рядом со мной, я вдохновляю своей женственностью и умением находиться в гармонии с собой, своими карьерными достижениями и успехами, постоянным развитием любимого дела. Я очень замотивирована на повышение профессиональных навыков и умений, на прохождение многочисленных обучений. Целенаправленно и упорно я иду к поставленным целям, постоянно работая над личным брендом, улучшая качество и сервис.

## ТАТЬЯНА ЗУБЧЕНКО

*практикующий психолог, основное направление:  
телесно-ориентированная психотерапия*  
*vk.com/tanya\_solod, WA 8-923-430-430-9*

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Изменения, успехи и благодарность моих клиентов, их искренняя любовь и признательность. Мои дочери, они другие — намного смелее, чем я. Природа — источник бесконечного вдохновения. Постоянное стремление к новым знаниям, опыту, впечатлениям. Общение — один из самых значимых для меня моментов. Спорт и любая активность по жизни! Красота, которую мне важно видеть и транслировать в любом ее проявлении, делая себя и мир чуть лучше, ярче и интереснее. Ну и обнимашки! Я дарю их людям и этим вдохновляюсь!

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Вдохновляю принятием, теплом и позволением быть собой, не стесняться проявлять свои желания, испытывать любые эмоции, быть уязвимой, ранимой, нежной. Просить и принимать помощь. Бережно относиться к себе и окружающим. Через эмоциональность, яркость, открытость миру и новому опыту, пусть и не всегда простому, через благодарность и любовь к людям и Богу, я приобрела способность получать удовольствие от жизни даже в очень тяжелые моменты и вдохновлять этим других!

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

## ЕЛЕНА КОРСАК

*руководитель студии  
акробатического танца  
«KORSA», korsa.site/acrostudio,  
t.me/korsaacrostudio,  
vk.com/korsa\_acrostudio,  
тел. 8-923-446-69-69*

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

В моей жизни много источников вдохновения. Речь идет о творчестве, с которым я связана неразрывно много лет и которое стало моим любимым делом. Удовольствие я получаю от процесса занятий с учениками и от результатов, которых они добиваются. Меня всегда вдохновляли сильные и успешные люди, среди которых и мой муж, который оказывает мне огромную поддержку, мотивируя на постоянное развитие. Спорт, путешествия, моя внешность — все это наполняет меня и заставляет постоянно двигаться вперед.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Уверена, что своих учеников, друзей, родных я вдохновляю своей жизненной энергией и позитивом, желанием всегда улыбаться, быть честной и открытой в общении с людьми. Я предпочитаю жить красочно и ярко, ведь неслучайно я выбрала для себя максимально творческое занятие. Стремление создавать прекрасное отражается и на деятельности моей студии, заставляя всех ее участников соответствовать самой высокой планке, которую, желая расти, мы постоянно повышаем.

Макияж и укладка: Анастасия Родюкова,  
t.me/anastasiia\_siber

## ЖАННА ЛОБАНОВА

*психолог, мета-хилер, таролог,  
vk.com/z.lobanova71,  
t.meltetaxiling1, t.me/Lobanovazhanna*

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Доверие людей, которые ко мне обращаются и которым я могу помочь. Быть нужной и чувствовать благодарность от других — то, что приносит мне вдохновение. Приятно видеть счастливых людей, добившихся многого в том числе благодаря мне. Работа с подсознанием делает людей успешными, меняя их отношение к ситуациям и проблемам. А то, что все мы хотим заглянуть в будущее и изменить его в лучшую сторону, чтобы избежать ошибок, и дает нам новые возможности.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Я помогаю людям обрести умение жить в радости и ощущать мир во всем его многообразии. Думаю, что мне удастся заряжать окружающих на позитив, на желание ценить каждый новый день, любить всё и всех вокруг, дарить добро, чувствовать себя сильными и не бояться проявлений слабости. Всегда повторяю, что счастье — это когда тебя понимают, когда тебя ждут, когда тебя хотят видеть и слышать. Думаю, что я вдохновляю на жизнь.

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

## АННА ФОКИНА

консультант по финансовым вопросам бизнеса, налогам, управлению недвижимостью, личным финансам, бухгалтер по МСФО, модель [vk.com/ann.fokina](https://vk.com/ann.fokina)

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Меня всегда вдохновляли красота, эстетика, богатый духовный мир и искренняя доброта. Также я вдохновляюсь своими целями, мечтами и особенно процессом их достижения. Даже приятная усталость — это вдохновение! Вдохновляюсь общением с людьми, близкими по духу, по деятельности, потому что искренне люблю все, чем занимаюсь, — финансы, инвестиции, психологию, моделинг.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Мне приятно, что для многих я тоже являюсь источником вдохновения! Особенно здорово это осознавать, когда мне об этом говорят и спрашивают совета — значит, я полезна этому миру. С радостью и искренне помогаю каждому в любой сфере, в которой я компетентна. Мотивирую и своими внутренними изменениями, внешностью, рекомендациями. Главное для меня — вдохновлять и поддерживать своей верой и силой родных, друзей и всех, кому это необходимо!

Макияж и укладка: Анастасия Родюкова,  
[t.me/anastasiia\\_siber](https://t.me/anastasiia_siber)

## ЗВАРТА ЕНГОЯН

основатель студии «AZA», beauty-мастер, технолог индустрии по уходу за волосами, [vk.com/zvarta95](https://vk.com/zvarta95), [t.me/zvarta\\_aza](https://t.me/zvarta_aza)

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Я вдохновляюсь своей работой, своими девочками-коллегам и нашими достижениями. Красотой сибирской природы, березами и шумом леса. Меня вдохновляют открытые люди, улыбки на их лицах. Очень рада тому, что люди мне доверяют и приходят ко мне за услугами в сфере красоты. Но самое важное для меня — семья, друзья и близкие. Они моя опора, стимул достигать успехов. Семья — мои крылья.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Вдохновляю свое окружение тем, что всегда творю добро. Совершая то или иное хорошее дело, следую только велению своего сердца, не иду наперекор себе и не выполняю что-либо через силу. Моя мотивация — это мое будущее. Каждый день я стараюсь быть лучше, чем вчера. И мои клиенты, самые прекрасные девушки, мне в этом помогают.

Фотограф: Наталья Барова,  
[vk.com/natabarovaphoto](https://vk.com/natabarovaphoto),  
тел. +7-913-814-01-42



Макияж и укладка:  
Анастасия Родюкова,  
t.me/anastasiia\_siber

## АНАСТАСИЯ ДЕНИНА

нутрициолог, коуч по питанию, тренер по фитнесу, телесный ювелир

denina\_anastasiya, nastyshaden

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Меня вдохновляет мое окружение, моя работа, мои подопечные, которые с удовольствием приходят на тренировки и заряжают меня своей энергией, результатами, эмоциями, радостью. Невроятный заряд я получаю от моей семьи, друзей, путешествий. Я всегда нацелена на саморазвитие, получение новых знаний и достижение новых целей!

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Думаю, что, в свою очередь, и я сама вдохновляю своих подопечных, заряжая их своей внутренней силой, темпераментом, работоспособностью — между нами происходит мощный энергообмен. Мы уже не просто группа, а настоящая команда, к которой я приглашаю присоединиться всех желающих.

## ВИТАЛИНА ИВАНОВА

бровист и лешмейкер, t.me/vitalinaV  
тел., W/A: +7 952 809-88-68

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Наш неповторимый мир с его особенной историей и ценностями. Но что вдохновляет меня в собственной жизни? Стремление к самовыражению и реализации, поиск своего места в мире, получение новых знаний и уникального опыта. Также меня воодушевляют красота и эстетика, музыка и искусство, путешествия и открытия, прекрасные взаимоотношения с любимыми и близкими людьми.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Своим примером вдохновляю людей на то, чтобы они не боялись заниматься любимым делом. В раннем возрасте я решила начать карьеру бровиста, а в 18 — открыла свою студию, которая по сей день успешно работает. Ежедневно вдохновляю людей на улыбку и благодарность не только мне, но и самим себе. Рада, что преодолела страх перед самостоятельной жизнью и рискнула. Благодаря этому я становлюсь той, кем мечтала быть. Я научилась вдохновлять!

## АННА ПИНУС

директор Издательского дома «Д-Принт»,  
руководитель «Первой сувенирной компании»,  
20 лет в компании «Рекламный Дайджест»

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Меня вдохновляет работа  
И любимые сыновья!  
Близких людей забота  
И преданные друзья!  
Черпаю вдохновение я с поля,  
Усеянного душистой травой,  
От шороха листьев и запаха моря  
Душа наполняется силой живой!  
И так хочется жить, к чему-то стремиться,  
Созидать и творить, увлекаться, любить!  
Пусть падать порой, на ошибках учиться,  
Но мечты свои в жизнь воплотить!

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Я вдохновляю себя день за днем,  
Когда на зарядку с утра поднимаюсь.  
Друзей вдохновляю на встречи с собой,  
Коллег на работе — работать в команде.  
Детей вдохновляю быть к миру добрее,  
Быть в этой жизни самими собой!  
Всех тех вдохновляю, кто хочет быть рядом,  
По жизни идти со мной тем же путем.

## АНАСТАСИЯ БЕЛОВА

наставник бьюти-специалистов,  
визажист-стилист

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Путешествия, знакомство с новыми  
странами, традициями, культурой! Обще-  
ние с близкими для меня по духу, а также  
примеры людей, которые добились того,  
к чему я тоже стремлюсь прийти. Успехи  
моих учеников, а также горящие глаза  
моих клиенток после того, как они увидели  
результат в зеркале. Безусловно, красивые  
баночки, бренды, новая косметика. И раз-  
ные эзотерические способы познания себя.

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Своим примером: целеустремленностью,  
жаждой жизни, классными изменениями и  
ростом во всех сферах! Вдохновляю своих  
коллег на самосовершенствование, своих  
учениц — на увеличение дохода, создание  
курсов и выход в онлайн! Клиентов — на  
смелые шаги или принятие важных для  
них решений. Вдохновляю своим внешним  
видом, желанием постоянно развиваться,  
заниматься любимым делом, иметь хобби.

Принимаю в студии «Кудри Бар», [vk.com/make\\_up\\_anastasiya](https://vk.com/make_up_anastasiya)  
[t.me/belaja\\_makeup](https://t.me/belaja_makeup), тел. 8-952-803-14-23

Фотограф: Наталья Барова, [vk.com/natabarovaphoto](https://vk.com/natabarovaphoto), тел. +7-913-814-01-42  
Макияж и укладка: Зоя Романовская, студия «Кудри бар», тел. +7-913-849-03-60

## АННА ШАГИВАЛЕЕВА

тренер Образовательного центра «Сфера»

### МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЮТ

Я вдохновляюсь красотой, искренностью, силой, профессионализмом, стремлением к целям. Меня вдохновляют те, кто сочетает в себе трудолюбие и умение наслаждаться жизнью, активную гражданскую позицию и семейные ценности.

[vk.com/kavlad18](https://vk.com/kavlad18), [t.me/kavlad18](https://t.me/kavlad18), [ok.ru/profile/482582878](https://ok.ru/profile/482582878)  
[tenchat.ru/kavlad18](https://tenchat.ru/kavlad18)

Макияж и укладка: «Рубе Студия», [alexandrarube.ru](https://alexandrarube.ru)

### Я ВДОХНОВЛЯЮ

Я вдохновляю на качественный выдох (читай — отдых) в нашей ускоряющейся цивилизации; на то, чтобы остановиться, заметить друг друга и продолжать делать свое дело на новом уровне; на признание своей внутренней силы.



### САЛОН КРАСОТЫ КСЕНИИ ХМЕЛЕВСКОЙ

- Женские и мужские стрижки
- Укладки
- Прически
- Окрашивание
- СПА-уход за волосами
- Ногтевой сервис
- Оформление бровей, окрашивание ресниц
- СПА-программы для тела
- Депиляция
- Массаж
- Визаж



### БУТИК ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ КСЕНИИ ХМЕЛЕВСКОЙ

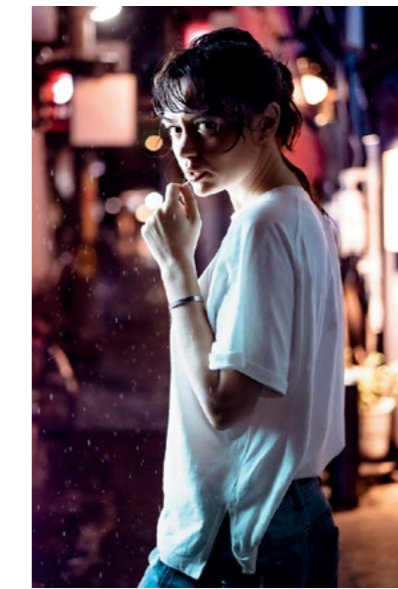
- Стильные новинки: нескучная классика, спорт-шин, актуальная база
- Персональный подбор гардероба
- Консультация стилиста
- Большой размерный ряд от 42 до 54
- Муранское стекло и аксессуары

Салон: пл. Соляная, 6, стр. 16  
Бутик: ул. Учебная, 48 д  
ТЦ «СмайлСити»  
Тел. 8 (382) 297-96-72





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



# Поймать момент

*Если считать с момента начала учебы в Академии фотографии, то Наталья Барова в своей профессии с 13 лет. В 16 лет она выиграла обучение на курсе для подростков, а дальше понеслось: факультет журналистики, работа в фотостудии, а затем и в фотошколе.*

До пандемии Наталья работала преподавателем в Академии фотографии. Во время карантина решила попробовать пожить в Японии. Оформила документы для учебы в языковой школе и уехала. Там же открыла для себя жанр стрит-фото. Сегодня она называет себя универсальным фотохудожником.

— Особенный почерк фотографа — это как реальный почерк руки, по которому почти безошибочно можно определить, кто писал текст на бумаге. Особенный почерк также формируется со временем и зависит от культурного бэкграунда, насмотренности, характера и личного опыта. Для зрителя, наверное,

почерк фотографа проявляется в стиле съемки — ракурсы, места съемки, формат кадра, обработка.

Среди фотожанров у меня нет однозначных фаворитов. Одинаково люблю снимать и репортажи, и портреты, и работать в новом для меня жанре предметной съемки. Самым сложным и одновременно самым интересным видом фотографии для меня пока остается свадебная, потому что это и репортаж, и портреты, и предметка в одном флаконе. Для себя люблю снимать стрит и дачную жизнь младших сестер.

Если говорить об удачном кадре, то это пойманный «решающий момент» — эмоция, движение, свет или чаще сочетание всех этих деталей вместе. Проблема в том, что удачный кадр — результат стечения обстоятельств, он может случиться, а может и нет. Хороший кадр зависит только от тебя и твоих навыков и опыта.

Наталья Барова, фотограф, тел. 8-913-814-01-42,  
[hatabarophoto](#), [Nata\\_Barova](#)

*Одной моей знакомой в молодости не повезло.  
Она вышла замуж не за того человека.  
Познакомились в баре, начали жить вместе,  
и она почти сразу забеременела.*

Я знаю, говорят ли так сейчас, а раньше, в мои восьмидесяте-девяностые, это называлось «залетела». Словно птичка в дупло. Народный фольклор, конечно, потрясающ. К несчастью, ее первая беременность закончилась выкидышем. Но они поженились, и после свадьбы она тут же вновь забеременела. Родила ребенка, девочку. И вот жили они и до этого не сказать, чтобы хорошо — муж был вспыльчивый, неуравновешенный, а после родов как с цепи сорвался. Ругань, скандалы на ровном месте. Унижал, оскорблял, мог ударить. Сейчас такого бы назвали абьюзером, а раньше говорили проще — козел. И вот в один не очень прекрасный декабрьский день, а точнее — даже в совсем не волшебную рождественскую ночь оказалась моя знакомая на улице. В прямом и переносном смысле слова. Вытолкнул ее муж из квартиры в пять утра, наорал и выгнал с трехмесячной дочкой на руках. И это было последней каплей. Она села в поезд и уехала домой к родне. Ну, как к родне — мама у нее к тому времени умерла, а папа был занят своей личной жизнью. К сестре уехала. Та ее и поддерживала в первое время. Подала на развод.

Козел, правда, не успокоился. Попытался ребенка отсудить. Мол, осознал, скучаю, не могу. Но суд ему сказал — идите, папаша, лесом (то есть отказал). А знакомая что? Ребенка отстояла, развелась, но ушла в депрессию. Настоящую, клиническую, в том числе и с суицидальными мыслями. Но она смогла выйти из этого состояния — помогли лечащий врач, антидепрессанты и сестра рядом (сестры — они такие). И



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ  
gzavgorodnyaya

она справилась — устроилась на курсы учителей, жила на учебное пособие и все это время продолжала писать книгу. Часто в небольшом кафе «The Elephant House», куда заезжала с дочерью на коляске после прогулки. Пока дочь мирно спала — она сидела и писала будущий мировой бестселлер. Где свою депрессию вывела в виде дементоров, существ, поглощающих радость жизни, а бывшего

мужа, предполагаю, что в виде огромного злобного тролля.

Теперь уже все догадались о ком речь? О Джоан Роулинг. Ее сага о Гарри Поттере, мальчике, который выжил, стала знаменитой, сама она получила всемирную известность и деньги (очень много денег), а эдинбургское кафе «The Elephant House» теперь достопримечательность и культовое место

для поклонников поттерианы. Ну, а еще Джоан снова вышла замуж и родила двоих детей. Бинго!

Почему я рассказываю о ней, как о знакомой? Да если честно, я знаю ее историю получше, чем жизнь многих моих реальных знакомых. ☺ И весь ее колоссальный путь — от отчаяния промозглой декабрьской ночи, когда она стояла на улице с ребенком на руках, до включения в список долларовых миллиардеров по версии Forbes и вручения ей ордена Британской империи лично королевой Елизаветой II. И, конечно, я знаю все книги, все фильмы, всю поттериану и вселенную с прочими фантастическими тварями, что образовалась вокруг нее. Я с ней точно знакома. ☺

И про Джоан вполне можно сказать, что ей не повезло. Потеря первого ребенка, муж-абьюзер. «Мечта сбывается и не сбывается, любовь приходит к нам порой не та» (с). Если встать на временную точку 1993 года, когда она возвращается без гроша с маленькой дочкой в Англию — вообще не повезло! Но вот если промотать дальше...

Мы все хоть раз в жизни сталкивались с невезением. Бывает, что кому-то даже тотально не фартит: руются один за одним планы, обстоятельства раз за разом складываются в конфигурацию от слова «фига». Про такое часто говорят — мол, карму отработывает. Не знаю, не особо в это верю. Может человек просто пошел не в своем направлении. Или это временное явление, и тьма ступила перед неизбежным рассветом. Пусть единично, может быть, как в анекдоте про Бога и многострадального крестьянина: «Господи, почему опять-то все градом побило? — Ну, не нравишься ты мне, не нравишься!» Допускаю все точки зрения и теории. Но, не отрицая участия высших сил (влияния прошлых жизней, родовых программ и т. д. и т. п.), все же склоняюсь к тому, что везет обычно тому, «кто сам себя везет». Действует. Двигается. Пробует и начинает снова. И тогда достигает успеха.

Ведь Джоан не останавливалась. Писала, как только выдавалась возможность, и не бросала свою идею, верила в



Пока дочь мирно спала — она сидела и писала будущий **МИРОВОЙ** бестселлер. Где свою депрессию вывела в виде дементоров, существ, поглощающих **РАДОСТЬ** жизни...

нее. Прошло целых семь лет от написания первой книги до ее выхода, и еще год ушел на поиски издательства, чтобы «Гарри Поттер и философский камень» увидел свет. А у нее уже была в запасе вторая. И подробный план на всю сагу. И потом пошло-поехало — каждый год по роману. И когда она была уже на вершине славы, когда сбылось все, о чем только можно ей было мечтать, сидя в маленьком кафе, — она не остановилась. И выпустила книгу под псевдонимом, чтобы выйти из амплуа мамы Гарри Поттера и проверить, интересна ли она, как детективный писатель (спойлер — интересна, уже и эти книги экранизировали). И даже глобальный скандал с обиженными трансгендерами ее не сломил. «Отменяли» Джоан, да не «отменили». И я думаю, что шелуха скандалов уйдет, а ее книги и герои останутся.

И вот что хочется сказать по поводу истории «моей знакомой» (у которой, кстати, день рождения 31 июля, — поздравляю, Джоан!). Козлы человеческой природы всегда будут встречаться, к сожалению, это неисчезаемый вид. Везение — вещь переменчивая, то есть оно, то нет, мерцает, как гендерфлюид. Но жизнь идет, не останавливается. Вот и нам не стоит фиксироваться, залипать на чем-то плохом. Нужно просто действовать и двигаться дальше. Улыбаемся и шаем! Падаем и поднимаемся! Творим и вытворяем! С перерывом, конечно, на законный летний отпуск. ☺

И тогда — везет! Не может не везти! Потому что, «когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы твое желание сбылось». Как сказал Пауло Коэльо, еще один мой хороший знакомый.

# Великолепная пятерка

*У меня есть мечта — провести эксперимент с какой-нибудь премией. А именно прочесть весь лонглист и параллельно с жюри попробовать определить победителя. Эксперимент дорогой и долгий, так что пока я на него не решилась, но в этот раз расскажу о 5 из 30 книг-номинантов на премию «Ясная Поляна».*



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА,  
книжный обозреватель

**В**длинный список «Ясной Поляны» вошло 30 книг. К слову, 12 из них были изданы в «Редакции Елены Шубиной», что, несомненно, говорит о высоком качестве работы редакторов в этом издательстве, к которому я давно не равнодушна. Позволю себе маленький оффтоп. Единственный раз я видела Елену Шубину в 2018 году на презентации абсолютно великолепной книги Евгении Некрасовой «Калечина-Малечина». Елена Данииловна производила сильное впечатление своим внимательным, деликатным и поддерживающим отношением к молодому автору. С тех пор уже пять лет я с особым вниманием отношусь к книгам, которые издает ее редакция, и могу заметить, что в моей библиотеке наберется уже пара полок с ними. «Редакция Елены Шубиной» стала для меня знаком качества при выборе книг. Конечно, бывает и несовпадение вкусов, как вышло с «Небесным почтальоном Федей Булкиным» Александры Николаенко, но чаще все же выбор издательства попадает мне «в яблочко».

Итак, 30 книг. Не все авторы мне были известны, но помимо пяти прочитанных книг, еще семь стоит в моем «листе ожидания».

Расскажу о своей «великолепной пятерке» из списка «Ясной Поляны».



## ПРОТАГОНИСТ. АСЯ ВОЛОДИНА

Великолепная вещица. Очень компактная, изящная, легкая, несмотря на суицидальную тему. Современная трагедия в античном духе, где ковидные маски и маски психологические сливаются с масками древнегреческих персонажей.

«Протагонист» — отличный пример полифонии. Каждый из рассказчиков звучит в своей тональности, изъясняется в своей манере и не сливается с другими, а образует стройное созвучие. Да, каждая глава добавляет свой пазл в общую картинку

самоубийства студента престижной Академии, но в то же время это и самостоятельная история, самодостаточный рассказ, в котором протагонист — Никита Буянов — лишь одно из отражений, фигура разной степени значимости в жизни персонажей — преподавателей, одногруппников, родственников.



## STABAT MATER. РУСЛАН КОЗЛОВ

«Stabat Mater» Руслана Козлова, книга поистине удивительная. Мне не с чем ее сравнить. Это очень смелое и деликатное по форме высказывание. Несмотря на чудовищную боль, умирание, смерть и несправедливость, которых немало в этой книге — для меня это светлый, легкий и даже добрый роман, пропитанный надеждой так же сильно, как навеки пропитываются запахом тел, медикаментов и антисептиков больницы.

Сюжет романа кратко описан в аннотации — неизлечимая болезнь, сопровождающаяся ужасной болью, поражает детей и подростков. Лечения нет. Есть хосписы, где врачи, как могут, купируют приступы сильнейшими обезболивающими препаратами. И вот принято решение закрыть хосписы и вернуть детей на умирание по домам, где их ждет смерть от боли. И мы видим, как рождается, живет и умирает сопротивление системе в рамках одного конкретного хосписа, где собрались люди, нашедшие себя в том, что они делают.

После прочтения хочется вернуться к прочитанному и подумать, что есть страдание, милосердие, свобода выбора, добро и способ противления злу? Что есть человек и общество? Что делает нас людьми и что помогает ими оставаться?



## ОККУЛЬТРЕГЕР. АЛЕКСЕЙ САЛЬНИКОВ

С этой книгой все не так однозначно. Роман «Okkulttreger» вполне хорош и полноценен как жанровая литература — городское фэнтези а-ля «Дозоры». Но мне-то хотелось большего. И раньше оно у Сальникова было. А сейчас мне его словно не додали, и я давлюсь легким, но все же разочарованием. И юмор, и актуальные высказывания, и странные герои — есть, а чего-то не хватает.

Структура текста, как всегда у Сальникова, оригинальная, и зашитые в разговоры и размышления заметки о настоящем удивительно точны и емки.

## ВЫШЕ НОГИ ОТ ЗЕМЛИ. МИХАИЛ ТУРБИН

Очень круто для дебюта. Несмотря на то, что книга издана в серии «Актуальный роман», по сюжету и сеттингу текст скорее

вневременной и как игра «выше ноги от земли» с одинаковым успехом мог происходить и во времена моего детства, и в дне сегодняшнем. Немного сумбурное и обрывистое из-за флешбэков, кошмаров и видений повествование сочетает в себе медицинский цинизм, реалистичный пессимизм российской глубинки, трагедию отдельно взятой семьи, триллер, драму, классическую интеллигентскую рефлексию, дождь, лес, рыбалку. И финал, к которому, пройдя огонь, воду и медные трубы, доктор Илья Руднев вместо сломанного хребта обрел вдруг путь-дорожку к новой жизни. Очень кинематографично, очень живо и даже трогательно местами.

Так и подмывает сказать, что безымянное местечко, где разворачиваются события, чем-то до жути похоже на русскую версию городка из штата Мэн, где правит бал Стивен Наше Всё Кинг. Есть тут похожая мрачность, предопределенность и сумасшедшинка.



## ЛИСЬИ БРОДЫ. АННА СТАРОБИНЕЦ

Эта книга заметно отличается от предыдущих. Во-первых, в отличие от остальных, действие тут разворачивается не в настоящем, а в прошлом. Во-вторых, роман «Лисьи броды» — несомненная авантюра. Где еще встретишь зэка, даосов, смершевцев, староверов, менталистов, зомби, призраков, клады, красноармейцев, морфинистов, самураев, шпионов, оборотней, глиняную китайскую армию и японские бесчеловечные опыты? Невероятно, что в простом перечислении выглядит абсурдно, но на страницах книги смотрится живо, органично и очень увлекательно. И можно сразу послать к черту тех, кто сетует на историческую недостоверность, думаю, такая цель у автора и не стояла. Зато крепкая сказочная история 18+ получилась просто на отлично!

Лето — время отпусков и расслабленного отдыха. Искренне рекомендую эти пять книг к прочтению. Читайте в уюте дачного домика, на пляже или у бассейна, в дороге и перед сном. Пусть хорошая литература станет вашим приятным спутником на летних каникулах!

А я буду ждать итогов премии «Ясная Поляна» и держать пальцы крестиком за... «Stabat Mater» Руслана Козлова!

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



СТУДИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО СЛОВА

ИЛЬИ ГВАРАКИДЗЕ



«Слушайте!»

Цикл авторских мастер-классов Ильи Гваракидзе

4, 11, 18, 25 июля

Арт-бутик «Русский Шарм», ул. Никитина, 99,  
Модная галерея «Антеприма»  
Начало в 18.00  
16+

«Театральный роман»

Читакль по мотивам одноименного романа Михаила Булгакова  
Исполняют: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,  
Евгений Шевелев

3 июля

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



«Маленькие»

Читакль по рассказам Тэффи  
Исполняют: Лариса Окишева, Наталья Гитлиц

10 июля

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



Арт-ланч «Дягилев»

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской  
Часть 1. Мир искусства  
Часть 2. Русские сезоны

16, 30 июля

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



«Сантехник, его кот, жена  
и другие подробности»

Читакль по рассказам Славы Сэ  
Исполняет: Татьяна Угрюмова

17 июля

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



«Сказки для взрослых»

Читакль по мотивам архангельских сказаний Бориса Шергина  
Исполняют: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,  
Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

31 июля

Ресторанный комплекс «Бамбук»,  
ул. Гагарина, 2, зал караоке-бара «Канарейка»,  
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 «theМОСТ»

**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

**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»

## Чайковский на органе

Интрига концерта заключается в столкновении имени великого симфониста и инструмента. Чайковский не написал для органа ни одного сочинения, но их постоянно исполняют органисты. Парадокс, казалось бы, просто объясним: орган способен заменить симфонический оркестр. Но исполнитель Дмитрий Ушаков не сталкивает, а сближает симфоническую музыку с возможностями органа.

12 июля

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



## Музыка на траве

Так названа музыкальная прогулка солистов Томской филармонии в музейном дворике. Артисты напомнят слушателям о традициях «золотого века» русской культуры и Томской губернии – когда в усадьбах состоятельных горожан на открытом воздухе звучали романсы, народные песни, вокализы.

18 июля

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



## Мастер, музыка и Маргарита

По статистике, «закатный роман» Булгакова — из тех произведений классики, которому все возрасты покорны. Летним вечером в Органном зале его «перечитают» органистка Мария Блажевич и солисты Томской филармонии Юлия Шинкевич и Вячеслав Клименко. С подсказки самого автора музыканты создадут свою «партитуру» фантастического сюжета. Прозвучит музыка Баха, Гюно, Сен-Санса, Стравинского, Уэббера, Корнелюка и др.

19 июля

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



## Мемы

Этот концерт адресован прежде всего молодым слушателям. Томский академический симфонический оркестр под управлением Владимира Дорохова исполнит музыку из аниме «Ходячий замок», «Унесенные призраками», «Принцесса Мононоке», «Наруто», «Сейлор Мун» режиссера Хаяо Миядзаки, фильмов о Гарри Поттере, «Звездные войны», «Рокки», неоклассику и музыку из компьютерных игр и телефонов.

17 августа

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



## Оранжевое лето

Оранжевую краску припасли поэты-песенники для последнего месяца лета. Эту краску добавили в свой концерт и артисты «Сибирских узоров». А еще положили в концерт-коктейль немного рока, проверенной временем эстрады и приправили народными наигрышами и песнями — и получился отличный августовский микс «Оранжевое лето».

22 августа

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



## Очаровательный концерт

Этот концерт — хит двух последних творческих сезонов. Мультиинструменталист Владимир Дорохов включил в его программу свои любимые симфонические произведения, к каждому из которых, по его убеждению, подходит определение «очаровательное». Это касается таких шедевров, как «Вальс цветов» Чайковского и Вальс из музыки к драме Лермонтова «Маскарад», музыка Свиридова к повести Пушкина «Метель» и «Гусарский марш» Петрова. Даже «Славянский марш» Чайковского обязательно очарует публику той мощью и напором вдохновенной энергии, которую дарит симфонический оркестр.

24 августа

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



ЛЮБИМАЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕ

# лазерное интимное ОМОЛОЖЕНИЕ

Juliet  
the feminine laser

## Деликатный вопрос?

- Восстановление после родов
- Умеренное СНМ (стрессовое недержание мочи)
- Синдром широкого влагалища
- Потеря эластичности и тонуса
- Опущение стенок влагалища (ректоцеле, цистоцеле)
- Боль во время полового акта
- Сухость влагалища
- Пигментация интимной зоны

лазерная терапия  
поможет решить все эти проблемы

## Процедура Juliet ПОДХОДИТ для женщин:

- родивших ребенка (не ранее, чем через 2 месяца после родов)
- которые хотят улучшить качество своей сексуальной жизни
- переживающих менопаузу
- желающих предотвратить заболевания тазового дна
- которые хотят восстановить эстетическую привлекательность

**Multi Clinic**<sup>®</sup>  
International Medical Center

ул. Сибирская, 9/1, 3 этаж; ул. Белинского, 20 а  
тел. +7 (3822) 901-941, MULTICLINIC-BEAUTY.RU



## «Посидим по-хорошему»

На концерте, посвященном 25-летию своей творческой деятельности, Марина Девятова поет всё самое любимое: от романса до классики, от заливчатской народной песни до любовной лирики. Песня для нее — это не просто творчество, а скорее способ выражения эмоций, традиций, мыслей, взглядов. Каждый раз, выходя на сцену, она превращает обычный вечер в праздник, наполненный любовью, яркими красками и добротой.

6 октября

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



## Песни Олега Митяева

«Крепитесь, люди, скоро лето!», «Давай с тобой поговорим!», «Небесный калькулятор», и, конечно же, «Как здорово, что все мы здесь...» — все эти песни обязательно прозвучат на праздник авторской песни, который устраивает народный артист России, известный бард Олег Митяев.

18 октября

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



## «Равновесие»

Новый стендап-концерт Стаса Старовойтова о том, как балансировать в неустойчивом мире, имея одну точку опоры — себя самого. Равновесие — то чувство, которого не хватает нам всем в современном разрушающемся мире. Это попытка найти баланс между своим внутренним миром и миром внешним; это путь к мечте с грузом прошлого в одной руке и оставшимися временем и возможностями — в другой.

27 октября

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а, тел.: 710-900, 20-20-72  
Начало в 19.00 18+



## Приключения Незнайки и его друзей

Давно замечено: если в основе спектакля лежит литературное произведение, любимое многими поколениями, то успех ему гарантирован. История про Незнайку и его друзей-коротышек будет, без сомнения, интересна современным детям. В ней рассказывается о сказочном Цветочном городе, в котором живут крошечные человечки, каждый из которых ростом с небольшой огурец. Главный герой Незнайка вечно попадает в разные истории и не дает скучать своим друзьям! Красочные декорации и забавные куклы премьерного спектакля приведут в восторг и маленьких, и взрослых зрителей и, конечно же, подарят им хорошее настроение!

1 и 8 июля

Библиотека им. А. С. Пушкина,  
ул. К. Маркса, 14  
Начало в 13.00  
6+

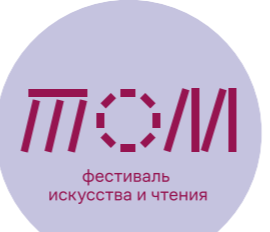


## Фестиваль искусств и чтения

«ТОМ» — фестиваль искусства и чтения пройдет в начале осени в Университетской роще Томска. Он приурочен к 145-летию Томского государственного университета и 10-летию Сибирского филиала Государственного музея изобразительных искусств им. А. С. Пушкина. «Второй год подряд ведущие российские издательства привозят в Томск свои новинки, которые можно приобрести на книжной ярмарке. Фестивальная программа включает открытые лекции, мероприятия для детей и читающей молодежи, — говорит Наталия Почтарева, руководитель Сибирского филиала ГМИИ им. А.С. Пушкина. — В этом году в университетской роще будет выстроен музейный павильон, где можно будет узнать о самых интересных выставках, которые проходили за эти 10 лет (проект «Художники все помнят»)). Также участников фестиваля ждет интересная дискуссия о роли книг в жизни города и «некнижных людей», встречи с поэтами, писателями и композиторами, битва молодых ученых и другие события. Для детей на фестивале организуют мастер-классы по книжной иллюстрации и каллиграфии, покажут спектакли.

С 8 по 10 сентября

Университетская роща,  
пр. Ленина, 36  
6+



# LOOK & Style\*

## КУЛЬТ КРАСОТЫ

Летняя коллекция дизайнерского бренда из Стамбула Lug Von Siga, вдохновленная мистической красотой древнего города Харран, впитала в себя и творчески воплотила историческое, культурное и духовное наследие региона. Фирменные детали, такие как английская вышивка и другие техники, а также флористические и геометрические принты вдохновлены надписями, эскизами, архитектурной резьбой, многочисленными историями и легендами юго-восточной Турции. При этом креативный дизайнер марки Гюль Агис делает выбор в пользу экологически чистого подхода и устойчивого образа жизни.

\* -ОБРАЗ И СТИЛЬ



# Цвет Прованса

Безмятежный лавандовый, словно бескрайние плантации главного парфюмерного региона Франции, настраивает на самый мечтательный лад.



PINKO



PINKO

ROBERTO BRAVO



PINKO



«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

PINKO

MANGO



PATRIZIA PEPE



# Avelon

## НОВАЯ ЛЕТНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ТРЦ «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13,  
тел. 8-913-811-19-05

ул. Герцена, 68, стр. 10,  
тел.: 320-015, 8-913-104-26-02

Avelon\_tsk Chat

# КЛУБ

## постоянных клиентов



Невероятно атмосферное и стильное пространство Арт-бутика «Русский Шарм» привлекает смелых, модных и красивых людей. Ведь именно здесь можно найти «то самое» уникальное украшение, которое заставит сердце биться чаще. Здесь представлены все актуальные тренды украшений от российских и европейских брендов, внимательные и отзывчивые консультанты помогут с выбором, а чашечка ароматного кофе с шоколадкой поднимет настроение!



**НАТАЛЬЯ ШИШКИНА,**  
основатель и директор  
многопрофильного медицинского  
центра «Том Терра»

Невероятно, но у нас в Томске работает настоящий ювелирный стилист! И это Ира Малиновская — хозяйка Арт-бутика «Русский Шарм». Она всегда сделает ваш образ сногсшибательным за счет грамотно подобранных по стилю украшений. Обожаю этот бутик за потрясающие по своей красоте и простоте украшения. И это не про дорого-богато. Это про настоящий стиль в мелочах.

**УЛЬЯНА ГЛАДКАЯ,**  
заместитель генерального  
директора по правовым  
вопросам ООО «Межениновская  
птицефабрика»

«Русский Шарм» для меня — это роскошь, стиль, ощущение своей эксклюзивности, погружение в интереснейший мир культуры, литературы и искусства! Украшения и картины от «Русского Шарма» становятся семейными ценностями сразу для нескольких поколений!



**ОЛЕСЯ ЗАЙКА,**  
архитектор-дизайнер

Подруги и знакомые уже не спрашивают меня, где я покупаю украшения. Ответ неизменен — в «Русском Шарме». Мои первые сережки от бутика — подарок мужа — с удовольствием ношу и по сей день. Здесь всегда большой ассортимент изделий высокого качества и интересного дизайна под любое настроение, которые «собирают» образ и не позволяют вам остаться незамеченной. В этом пространстве очень душевная обстановка, творческая атмосфера и талантливые люди! Ирина и Михаил — профессионалы своего дела, умеют поднять настроение, зарядить на позитив!



**ДАРЬЯ ОЖЕРЕЛЬЕВА,**  
управляющая спортивным  
комплексом «Нефтехимик»

Украшения «Русский Шарм» — это прекрасный выбор для тех, кто ценит красоту и эстетику, изысканный дизайн и высокое качество исполнения. Здесь вы можете найти украшения в любом стиле: от сдержанной классики до авангарда. Красота и оригинальность изделий от «Русского Шарма» делают их привлекательными для повседневного использования или особых мероприятий.



**ИРИНА БУХАРИНА,**  
к. м. н., акушер-гинеколог  
**ДМИТРИЙ БУХАРИН,**  
к. м. н., маммолог

Несколько лет назад мир в аксессуарах и украшениях напоминал движение в темноте наобум. Поэтому без своего «проводника», которому можно безоговорочно доверять, перемещаться в нем было невозможно. Постепенный переворот в моем сознании осуществила Ирина Малиновская. Сейчас через энергию «Русского Шарма» я могу формировать вектор движения, настроение, стиль, и для этого

мне не нужен большой гардероб, поскольку определяется все это игрой аксессуаров. Мой супруг сначала просто наблюдал. Потом начал ходить вместе со мной, присматривался, участвовал в выборе. В один из новогодних праздников я купила нам одинаковые браслеты. Переживала, так как до этого он их не носил. А сейчас я не знаю, у кого из нас их больше. ☺



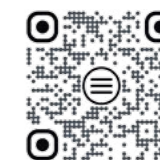
**АНДРЕЙ КАРТАШОВ,**  
директор транспортной компании  
**НАТАЛЬЯ КАРТАШОВА,**  
менеджер семьи ☺

Мечтой каждой женщины независимо от возраста являются украшения. Можно смело сказать, Арт-бутик «Русский Шарм» — это место, где сбываются мечты и где сходится абсолютно всё! Здесь царит очень душевная атмосфера, а профессиональные консультанты помогут подобрать элегантное украшение для особого случая и украшения for every day! «Русский Шарм» — это всегда про тренды!



**ЕКАТЕРИНА БАБАЕВА,**  
руководитель АХТ СП ПАО  
«Газпром»

В моей шкатулке в основном украшения из «Русского Шарма», подходящие под разные стили и образы. Иногда для мотивации, для старта нового проекта или просто для поднятия настроения и самооценки мне достаточно надеть любимые аксессуары, почувствовать себя неотразимой, вдохновиться и начать действовать! Создатели проекта Ирина и Михаил, яркие, харизматичные, ни на кого не похожие, — мы дружим уже много лет! Персонал пространства «Русский Шарм» чуткий и внимательный: девушки стремятся выявить потребности клиентов, понять характер, образ жизни. Поэтому и приобретенные украшения становятся по-настоящему «своими» и носятся с удовольствием. Поход в «Русский Шарм» можно сравнить с визитом к психологу-расстановщику, умеют выслушать, успокоить, что-то переосмыслить, аккумулируют вокруг себя замечательную атмосферу и привлекают интересных и нестандартных людей.



**РУССКИЙ ШАРМ**

АРТ БУТИК

ул. Никитина, 99,

Модная галерея «Антеприма»,

тел. 8-961-098-19-33

# STILNYASHKA

FASHION BRAND FOR CHILDREN

Магазин детской дизайнерской одежды «Стильняшка»  
ТРЦ «Изумрудный город»,  
пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),  
тел. 255-990



Артемий Савошкин, Милиса Винникова, Вера Шарыпова, Маргарита Жукова, Дмитрий Абельганс

Локация: Библиотека им. А. С. Пушкина, ул. Карла Маркса, 14, тел. 51-43-51



Детское модельное агентство  
ул. Красноармейская, 101 а, 4 этаж,  
«Красный экспресс»,  
тел. 977 838, ☎ 8 923 424 42 32, 📱 makkidstomsk



пр. Ленина, 94 (1-й подъезд, 2-й этаж),  
тел. +7-913-807-01-70,  
📧 rube\_studio, alexandrarube.ru,  
запись по тел. 8-913-859-40-66



Мария Дорошенко, Анастасия Шипакова, Алёна Кузнецова, Софья Тулина, Виктория Иовик



# PINK PERCEPTION

Фотограф: *ЕВГЕНИЯ ЦОЙ*, [t.me/evgeniaatsoy](https://t.me/evgeniaatsoy)  
Стилист: *МАРИЯ МОШКИНА*, [t.me/mariamoshkinast](https://t.me/mariamoshkinast)  
Модель: *ИРИНА СЕМАШКО*  
Визажист: *АЛЕКСАНДР СТРЕЛЬСКИЙ*

*\*Розовое восприятие*

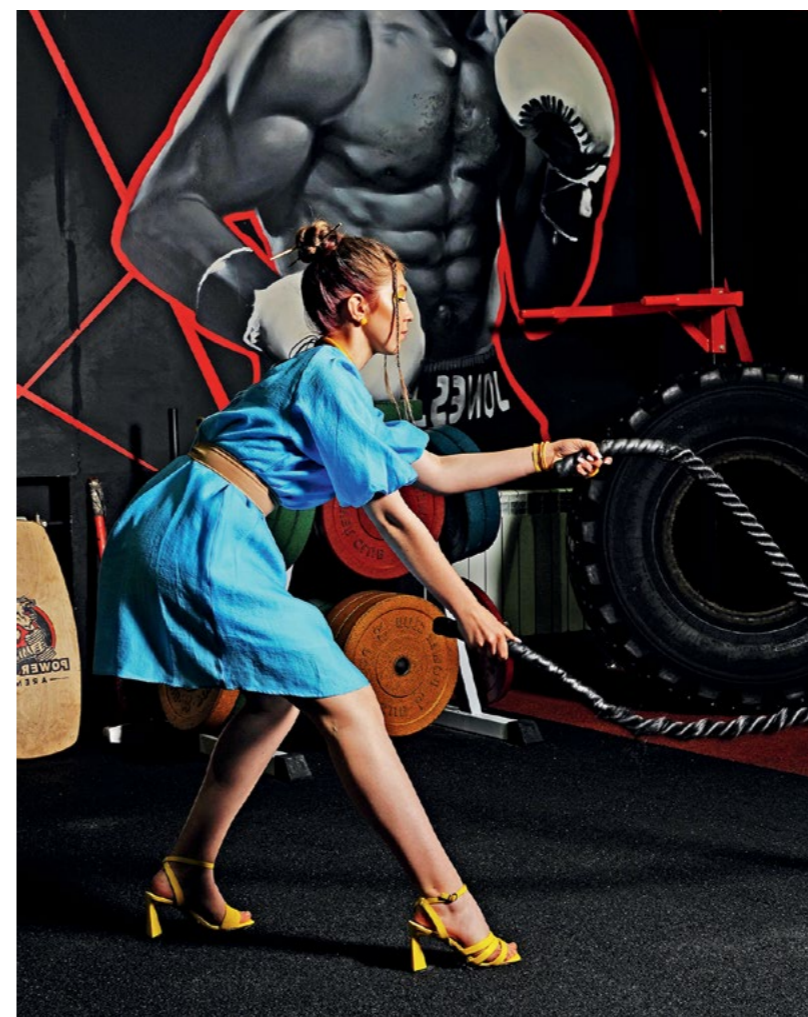








Макияж и укладка:  
Зварта Енгоян,  
тел. +7-991-509-91-33



Модели  
модельного агентства  
«Fashion Fond»  
продюсерского центра  
«ARS Альянс»:  
Мария Лещеня,  
Анастасия Зенкина,  
Юлия Диньмухаметова,  
Анна Фокина

Kids: Маргарита Лещеня,  
София Мосейчук, Иван Нефедьев

Фотографы:  
Наталья Воробец, mamina-ptichka.ru  
Александр Копченев, [https://vk.com/fot.ki\\_a](https://vk.com/fot.ki_a)



Макияж и укладка: Дарья Чугаева, тел. +7-996-937-62-94



Детская одежда предоставлена магазином «7 Чудес»

**TRENDS  
BRANDS**

Томск, пр. Комсомольский, 13 б,  
ТРЦ «Изумрудный город», 2 этаж  
тел. +7 (952) 158 01 11, [vk trendsbrands\\_tsk](https://vk.com/trendsbrands_tsk)

**ДОМ ОБУВИ**

ул. Карла Маркса, 63, пр. Ленина, 6,  
ул. Беринга, 10



Club Arena, ул. Учебная, 15,  
Club Original, пр. Кирова, 51 а, стр. 5,  
тел. 90-70-99



Ювелирная бижутерия ручной работы  
от известных брендов  
ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРЦ «Лето»



FASHIONFOND  
MODEL MANAGEMENT



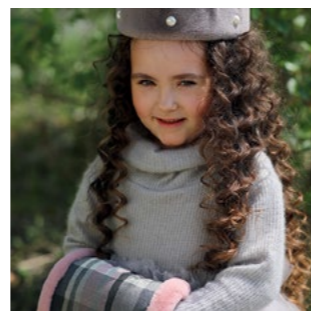
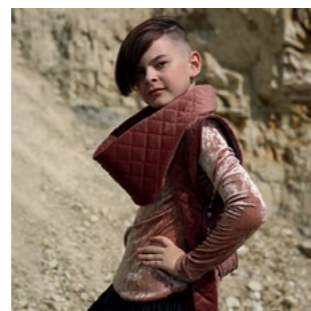
www.ars-alliance.ru

Модельное агентство  
ул. Карташова, 25,  
тел.: 323-646, 8-913-850-34-40,  
www.ars-a.com, [vk ffmodels\\_agency](https://vk.com/ffmodels_agency)

# Девушка Level-up

*Кто такая современная девушка? Она идеально умеет сочетать сразу несколько важных сфер своей жизни, успевает делать карьеру и уделять время семье, совершенствовать свое тело и заниматься духовным развитием, воспитывать детей и всегда быть в тренде!*





  
**КОРОНА СИБИРИ 2023**  
КОНКУРС КРАСОТЫ, МОДЫ И ТАЛАНТА

Кирилл Бушуев, Дарья Герасимова, Ольга Шевченко, Милана Семенова, Элизабет Фишер, Вероника Перминова, Стефания Жук, Артемий Савошкин, Алена Хотянович, Екатерина Кушнарчук, Елизавета Солдатова. Виолетта Тартынова, Анастасия Полехина, Изабелла Полякова, Мария Дорошенко, Яна Пилецкая, Екатерина Шманько, Екатерина Вершинина, Софья Тулина, София Братчикова, Софья Максимова, Василиса Эглит, Евгений Мальцев, Милана Магель, Полина Маликова, Екатерина Краузе, Милана Карелина.

Благодарим за помощь в организации фотосессии: салон красоты «Monkey Clan», пр. Ленина, 1, «Гостиный двор», стилистов проекта: Диану Саакян, тел. 8-929-372-75-77, <https://vk.com/saakyandiana>, Кристину Финк, тел. 8-952-897-51-77, <https://vk.com/krisfink>, Наталью Арнянгину, тел. 8-923-436-79-10, <https://vk.com/armyangina>

# Модные ступеньки

*В июне в Томске прошел конкурс красоты, моды и таланта «Корона Сибири 2023», который являлся отборочным туром Всероссийского конкурса красоты «Russian Beauty 2023». Следующий региональный отборочный тур состоится в сентябре 2023. Записаться для участия в конкурсе можно по телефону 8-923-424-42-32.*



Лицо показа Надежды Шибинной — Анастасия Баляя



Марьяна Дмитриева  
Ксения Шлюнько  
Полина Краснослабодцева  
Виктория Корякина  
Мария Шипакова



## STILNYASHKA

FASHION BRAND FOR CHILDREN

Магазин детской дизайнерской одежды «Стильняшка»  
ТРЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),  
тел. 255-990

Аренда и прокат автомобилей на свадьбу в Томске.  
Свадебные лимузины от компании «ХАММЕР»  
hammer-tomsk.ru, vk/hammertomsk, тел. 50-33-83  
Фотограф: Наталья Барова,  
vk.com/natabarovaphoto, тел. +7-913-814-01-42

## TEMPTING

PROFESSIONAL

Tempting — бренд профессиональной косметики для волос, созданный парикмахерами для парикмахеров. Обучение мастеров колористики.  
Образы собирала команда Tempting в лице технолога Ницы Шустер, а также Олии Шаклеевой и Анастасии Гордеевой. Официальный дистрибьютор бренда в г. Томске, телефон отдела продаж +7(923)445-23-24. Тел. для записи на обучение и создание образа 938-315. ДЦ «Премьер», ул. Пушкина, 75 (2-й этаж, офис 201)

# BODY

## & Beauty\*

### БИОТЕХНОЛОГИИ ОМОЛОЖЕНИЯ

Фундаментальный французский бренд, эксперт в мире органической косметики PATYKA Advanced Research создает серию Lift Essentiel на пересечении биотехнологии и зеленой химии. Сочетая в себе живительную силу дягиля и омолаживающую силу растительного ретинола, она пробуждает основные функции кожи для коррекции признаков старения — воздействия на морщины, потерю упругости и сияния.

\* «ТЕЛО И КРАСОТА»





# Бьюти-курс на лето

*Солнечные ванны, морская вода и спелые фрукты — нам так не хватало этого весь год! Переходя на летний режим, не забудьте перевести на него и свой ежедневный уход, добавить больше легких текстур, а также защитные средства. Если по какой-то причине вы этого еще не сделали, вам поможет наша летняя подборка.*



## ПАРИЖСКИЙ ХАРАКТЕР

Аромат, рожденный стремлением парфюмеров Дома Maïssa запечатлеть самую суть Парижа через историю любви к этому невероятному городу. Jardin des Tuileries словно парфюмерная квинтэссенция истинного парижанина, отражает его пленительный, одновременно элегантный и чуть небрежный характер. Чувственная интерпретация цветка амориса передает шик и утонченное изящество. Ноты кедра и бобов тонка наполняют композицию изысканностью и глубиной.



## МАГИЯ ВЗГЛЯДА

Активный крем для век Intensive Repair Eye Cream от EGIA Biocare System повышает тонус и эластичность кожи, разглаживает морщины, интенсивно питает и увлажняет. E.C.A.-3 комплекс нормализует структуру кожи, устраняя признаки преждевременного старения. Комплекс растительных масел и витаминов глубоко увлажняет и повышает защитные функции кожи. Растительные и морские экстракты оказывают лифтинговый эффект и успокаивают чувствительную кожу век. Крем можно использовать как основу под макияж.

## СЕКРЕТ ПЕРЕМЕН

Глобальный уход для улучшения кожи шеи и изменения овала лица. Крем-лифтинг RESHAPING LIFT FOR NECK & DÉCOLLETÉ от DERM ACTE, ACADEMIE SCIENTIFIQUE DE BEAUTE идеально подходит для борьбы со вторым подбородком, морщинами на шее, пигментными пятнами и отсутствием упругости. Благодаря экстракту оболочки льна и пептидам подтягивающий крем усиливает выработку коллагена и эластина, повышает упругость, справляется с кожными заломками на шее.



## НЕОТРАЗИМЫЙ БЛЕСК

Восстанавливающая маска для окрашенных волос с протеинами LUCKY LEOPARD RECONSTRUCTIVE THERAPY MASK от бренда MONE Professional дарит локонам жизненную силу и здоровый вид. Защищает волосы от выцветания и сохраняет насыщенность и глубину даже самых ярких окрашиваний. Сочетание микроэлементов, провитамина B5 и олигосахаридов способствует защите от потери влаги, делает волосы мягкими и послушными.

## СУПЕРДОЗА УВЛАЖНЕНИЯ

Кремообразная маска Intensive rehydrating cream mask от бренда Patyka восполняет запасы влаги, буквально насыщая измученную жаждой кожу. Состав, обогащенный полиглутаминовой, гиалуроновой кислотами и органическим альпийским бессмертником, мгновенно увлажняет кожу и укрепляет ее барьер, надолго удерживая влагу внутри эпидермиса. Интенсивно увлажненная кожа вновь обретает комфорт, эластичность и мягкость.





### БРАЗИЛЬСКИЙ БУМ

Культовый бразильский Bum Bum Cream от бренда Sol de Janeiro — это подтянутая кожа и роскошный аромат фисташек, соленой карамели и ванили, перед которым невозможно устоять. Крем для тела имеет насыщенную текстуру, которая быстро впитывается и делает кожу более упругой и гладкой. Богатый состав из экстракта гуараны, коктейля из масел купуаку, асаи и кокосового ореха глубоко проникает в кожу и делает ее более плотной и сияющей.



### ОРГАНИЧЕСКИЙ УХОД

Бальзам Athonites не содержит отдушек, интенсивно питает, регенерирует и смягчает как нежную тонкую кожу губ, так и огрубевшую кутикулу. За ухаживающий эффект отвечают экстракты календулы, зверобоя и листьев винограда с горы Афон. Средство также содержит органический пчелиный воск и прополис: они повышают эластичность кожи, защищая от обветривания и агрессивных факторов окружающей среды.



### САЛОННЫЙ ЭФФЕКТ

Здоровье волос — это прежде всего здоровая кожа головы. Мощная система ухода за волосами Scalp Booster от Philip B. сделает их более объемными и плотными, улучшит внешний вид и густоту, укрепит и уменьшит выпадение. Формулы трех продуктов содержат уникальное действующее вещество Redensyl® в сочетании с активными растительными компонентами и чистыми натуральными экстрактами. Теперь обеспечить волосам роскошный салонный эффект можно не выходя из дома.



### КАПЛЯ ВОЛШЕБСТВА

Формула Gocce magiche protettive SPF 50 от Collistar предотвращает появление признаков старения и пигментации, обеспечивая ежедневную защиту от ультрафиолетовых лучей. Инновационная система фильтрации провитамина D, блокируя вредные лучи, активирует полезный для здоровья витамин и применяет пользу солнечного света для здоровья и хорошего самочувствия кожи. Легкая, невесомая текстура может использоваться как база для макияжа.

### С ЛЮБОВЬЮ К СОЛНЦУ

Солнцезащитный крем для тела SPF 30 Clarins подходит для любого типа кожи и в любых обстоятельствах. Ухаживающая формула на основе растительных экстрактов обеспечивает надежную защиту кожи от вредного воздействия УФ-лучей, увлажняет ее и помогает приобрести красивый загар. Легкая тающая текстура быстро впитывается и не оставляет белых следов.



### СИЯЮЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Инновационное средство Verdilab Illuminating Micro Exfoliating Mask на основе растительных компонентов сочетает физическое отшелушивание с ферментативным отшелушиванием нежными биологическими кислотами. Она придает коже здоровое сияние за счет выведения из нее токсинов и стимуляции обновления клеток, очищает закупоренные поры и уменьшает их видимость, а также восстанавливает баланс секреции кожного сала.



### ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Линейка Scalp Advanced от L'Oréal Professionnel глубоко очищает кожу головы от остатков загрязнений и кожного жира, оставляя ощущение легкости и чистоты. В состав формулы шампуня входят 3% АНА-кислоты. Универсальный многофункциональный продукт 2-в-1 может быть использован как шампунь, а также как маска. Обогащенный 6% глиной и ниацинамидом состав абсорбирует излишки кожного сала, обеспечивает чувство легкости и придает объем.

### НЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Солнцезащитный стик от Institut Esthederm Paris создан на основе запатентованной технологии Photo Reverse для кожи склонной к пигментации или с уже имеющейся пигментацией. Максимальная степень защиты от UVA/UVB лучей препятствует появлению пигментных пятен и сокращает уже имеющуюся пигментацию, даже при нахождении на солнце. Эксклюзивная система поддержания молодости кожи увлажняет ее, выравнивает цвет лица, препятствует фотостарению.





# ОТЛИЧНО ИДЕАЛЬНЫМ

**ЛЕТО — ПОРА ЯРКИХ КРАСОК И НЕОРДИНАРНЫХ ЦВЕТОВЫХ РЕШЕНИЙ. ПРОБУЙТЕ СОЧЕТАТЬ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ОТТЕНКИ РУМЯН, ТЕНЕЙ ДЛЯ ВЕК, ПОДВОДОК И КАЙАЛОВ ДЛЯ ГЛАЗ И СОЗДАВАТЬ СОВЕРШЕННО НОВЫЕ ОБРАЗЫ!**



**ОТЛИЧНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ СТАНЕТ ЛЕГКАЯ УВЛАЖНЯЮЩАЯ БАЗА С Тонирующим ЭФФЕКТОМ И МИНИМАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ.**



**«КРАСОТА МИМОЛЕТНА. НО КРАСОТА ДУХА, КРАСОТА  
ВООБРАЖЕНИЯ И КРАСОТА ДУШИ — ЭТО НАСТОЯЩИЕ  
ДОСТОИНСТВА».**

**ВИВЬЕН ЛИ**



**Фотограф: ВАЛЕРИЯ КЛЫШНИКОВА  
Визажист: ИРИНА БОГАТКИНА  
Модели: ПАК МЭЭРИМАЙ, КСЕНИЯ МИХАЙЛОВА**

# ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ  
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Представляем вашему вниманию клинику современной косметологии «Шер Ами», девиз которой — «Сделаем мир прекрасней!». Врачи клиники — специалисты высшей категории с колоссальным опытом работы в области косметологии. Они обучаются новым методам проведения процедур, используя только сертифицированные препараты.

Клиника предоставляет широкий спектр косметологических услуг: биоревитализация, контурная пластика, мезотерапия, коррекция мимических морщин; эффективные уходовые процедуры, трихология. Ее арсенал сегодня пополнен многочисленным инновационным аппаратным оборудованием, позволяющим кардинально преобразить внешность приятным безболезненным способом, без хирургического вмешательства.



Отсрочить поход к пластическому хирургу позволит пользующаяся огромным спросом процедура ультразвукового **SMAS-лифтинга** на аппарате ULTRAFORMER. Эффект от процедуры виден сразу и нарастает в течение 3—4 месяцев. В результате контур лица становится четким, значительно уменьшается второй подбородок, устраняется нависание верхнего века и опущение бровей. Применяемая методика на 100% безопасна и безболезненна, не требует реабилитации. Ультразвуковой SMAS-лифтинг можно использовать для омоложения кожи на лице, в области шеи, декольте или на любых других участках тела.

**Комплексный уход за кожей** мы проводим с использованием популярного аппарата Geneo+, возможности которого включают в себя проведение 6 видов процедур: омоложение, антистресс, увлажнение, профилактика проблемной и жирной кожи, устранение пигментации. В основе перечисленных процедур — активация естественных процессов омоложения и обновления кожи за счет одновременного насыщения кожи кислородом, ее увлажнения, усиления циркуляции крови, стимулирования синтеза коллагена и гиалуроновой кислоты. Благодаря комплексному подходу даже после первой процедуры есть видимый эффект.



Процедура **микроигольчатого RF-лифтинга** по омоложению кожи с помощью аппарата INFINI дает максимально эффективные результаты: обеспечивает восстановление клеток кожи, обеспечивает ее подтяжку, устраняя дряблость и провисание, корректируя сформировавшиеся морщины, рубцы, улучшая структуру кожного покрова.

Отличный вариант **аппаратного пилинга** без повреждений кожи и с минимальным периодом реабилитации — использование аппарата Clear+ Brilliant, специальные лучи которого точно проникают в глубокий слой кожи и прогревают ее средний слой, запуская процесс естественного омоложения — выработку коллагена. Эффект от использования такого аппарата является нарастающим и сохраняется на протяжении 6—12 месяцев.



**Мезотерапию без инъекции** косметологи клиники проводят, прибегая к уникальной технологии глубокого увлажнения кожи на аппарате DERMADROP TDA. За счет высокого давления специально очищенного кислорода и сверхзвуковой скорости введения микрочастиц действующие вещества питательных сывороток на основе гиалуроновой кислоты проникают в кожу на глубину до 3,5 мм. Данная методика позволяет вводить сыворотки в кожу без использования иглы, делая процедуру безболезненной и комфортной. После ее проведения наступает моментальный омолаживающий эффект: сокращаются морщины, шрамы, акне, постакне.

Проблемы, связанные с жировыми отложениями в области живота, талии, ягодиц, бедер, рук, второго подбородка и других проблемных зон, специалисты клиники предлагают решить с помощью аппарата CLATUU для процедуры **криолиполиза**. Принцип действия «чудо»-аппарата основан на безоперационной методике избавления от жировых отложений с помощью холода. За одну процедуру удаляется до 20% подкожного жира в зоне воздействия, причем кожа и соединительные ткани не затрагиваются. Через 3—4 недели происходит разрушение жировых клеток, а через 2—3 месяца значительно уменьшаются объемы. Процедура криолиполиза является совершенно безболезненной альтернативой липосакции.



Клиника современной косметологии «Шер Ами» — один из лидеров в области косметологии в Томске. Ее специалисты работают, чтобы их пациенты всегда выглядели безупречно. Преимущества ухода в данной клинике — это длительное сохранение результата, безопасность процедуры и индивидуальный подход к каждому пациенту.

Шер Ами  
КОСМЕТОЛОГИЯ

ул. Учебная, 7,  
тел.: 8 (3822) 55-63-55, 8-913-855-63-55

**П**ри примером своей работы «Студия завивки волос Татьяны Телембовской» доказывает, что локоны — это красиво, доступно и совершенно безопасно. Мастера студии ежедневно выполняют процедуры бережной биоувивки, создавая аккуратные и здоровые кудри для каждого клиента. «За 3 года работы мы показали всем современным девушкам, что завивка волос — это не химия, которой все так боялись раньше», — говорит создатель студии.



Татьяна Телембовская

больше не найти. Это и современные техники биологической и химической завивки волос, и долговременные укладки, и текстурирование (прикорневой объем). На базе долгих исследований и большого практического опыта мы можем выполнить стильную укладку, которая продержится от 2 до 6 и даже 12 месяцев. Специалисты студии подходят к созданию каждого образа индивидуально и прислушиваются к желаниям клиента.

— **Нужен ли дополнительный уход и стрижка после завивки волос?**

вычном для всех формате было просто невозможно. Но я не расстроилась, а начала применять полученные на многочисленных обученных знания, оттачивать навыки выполнения процедур. Около года ушло только на выбор составов и работу с моделями. Именно по их рекомендации стали приходить ко мне первые клиенты. Нагрузка стала такой большой, что я не могла самостоятельно принять всех желающих и поняла, что пора заняться поиском сотрудников и их обучением, и срочно искать более просторное помещение. Так мы открылись в центре города со студией в целых 90 квадратов.

— **Многому пришлось научиться в статусе руководителя?**

— Конечно! Ведь с открытием студии я почувствовала большую ответственность за развитие индустрии завивки волос в нашем городе. Многие наблюдали за тем, как я внедряю новые услуги, и мне нельзя было останавливаться. Я объездила всю Россию, нашла самых лучших специалистов в этой области, была на многих конгрессах с зарубежными технологами. Долго изучала и применяла на практике всевозможную информацию о завивке волос, контролировала работу других специалистов студии, проверяла состоятель-



Для завивки волос мы используем только **ВЫСОКОКЛАССНЫЕ** препараты нового поколения, создавая красивый завиток и **НЕ ПОВРЕЖДАЯ** при этом волосы.

ность собственной технологии. Далее ушла в управление и стала проводить обучения: мы ездили по всей Сибири. Следующий жизненный и профессиональный этап — декрет, я многодетная мама. (Улыбается.) У меня 3 прекрасных дочери. На самом деле, декрет мне несколько не помешал, а даже наоборот — помог вырасти. В студии работают сильные самостоятельные специалисты, я в них уверена, поэтому и сейчас продолжаю развивать студию удаленно, настраиваю системы продвижения.

— **Какие цели ставите перед собой?**

— Создание сети студий завивки волос — одна из главных задач для меня на данном этапе. Занимаюсь поиском партнеров, в общем, воплощаю свою мечту в реальность. За три года существования студии появилось четкое понимание: этот бизнес работает,

приносит хорошую прибыль. Рынок услуг завивки волос сейчас свободен от конкуренции, поэтому поток клиентов стабильно растет, и запись к каждому специалисту формируется на месяцы вперед.

Уверена, тот, кто станет одним из первых наших партнеров, займет самую востребованную нишу и сможет заработать на этом деле значительно быстрее и легче. Ведь я уже создала четкий план системы продвижения и формирования бизнеса, которым смогу поделиться.



ул. Алтайская, 20 (1-й этаж)  
тел. 8-913-107-07-16

# Возвращение тренда

*В настоящее время в сфере завивки волос происходит грандиозный переворот. Самые современные специалисты продвигают на рынке принципиально новую услугу, получившую название «биоувивка».*

— **Татьяна, в чем особенность биоувивки?**

— Биоувивка волос — это деликатная завивка, которая не содержит агрессивных для волос веществ: аммиака, тиогликолевой кислоты и пероксида водорода. Основным действующим компонентом большинства биоувивок является цистеамин — аналог природного цистина, главной аминокислоты, входящей в состав человеческого волоса и участвующей в строении дисульфидных связей внутри него.

Для завивки волос мы используем только высококлассные препараты нового поколения, создавая красивый завиток и не повреждая при этом волосы. В наших составах большое содержание полезных компонентов. При четком соблюдении технологии выполнения процедуры, возможности такой завивки позволяют сохранить эластичность, гладкость и блеск натуральных волос. А для ослабленных поврежденных и блондированных волос перед завивкой мы предлагаем уникальную процедуру глубокого структурного восстановления

и протезирования волос по нанотехнологиям США, Кореи и Японии.

— **Расскажите подробнее о процедуре прикорневого объема. Можно ли сочетать ее с другими услугами вашей студии?**

— Это современные техники фиксации объема у корней за счет созданной текстуры. Такой объем не требует дополнительной укладки и самостоятельно распадается через несколько месяцев. Услуга очень популярна сейчас, потому что значительно облегчает ежедневные сборы и легко совмещается с окрашиванием, восстановлением, выпрямлением, ботоксом волос и так далее. А еще это, определенно, добавляет радости в ежедневную рутину, ведь красивый образ женщины — это ее настроение. Наш прикорневой объем — настоящая необходимость для каждой.

— **В чем уникальность услуг, которые предоставляет ваша студия?**

— Мы предлагаем более 20 видов услуг — такой вариативности в Томске

— Уход за волосом нужен всегда, ведь завивка — это укладка на продолжительное время с изменением внутренней структуры волоса. Необходимо соблюдать рекомендации специалистов, ведь здоровье волос клиента на 70% зависит от ежедневного ухода в домашних условиях и только на 30% — от работы мастера. В нашей студии вам всегда дадут рекомендации, как сохранить качество формы и укладки волос.

— **Можно ли детям делать такую завивку?**

— Почему нет? Мама современных школьников таким образом решают проблему с желанием своих детей быть модными, а прическа у подростка при создании текстуры остается свежей более длительное время. Сегодня кудри в тренде, завивка не несет опасности для качества волос.

— **Когда состоялось открытие студии?**

— Наше открытие пришлось на период пандемии, когда работать в при-

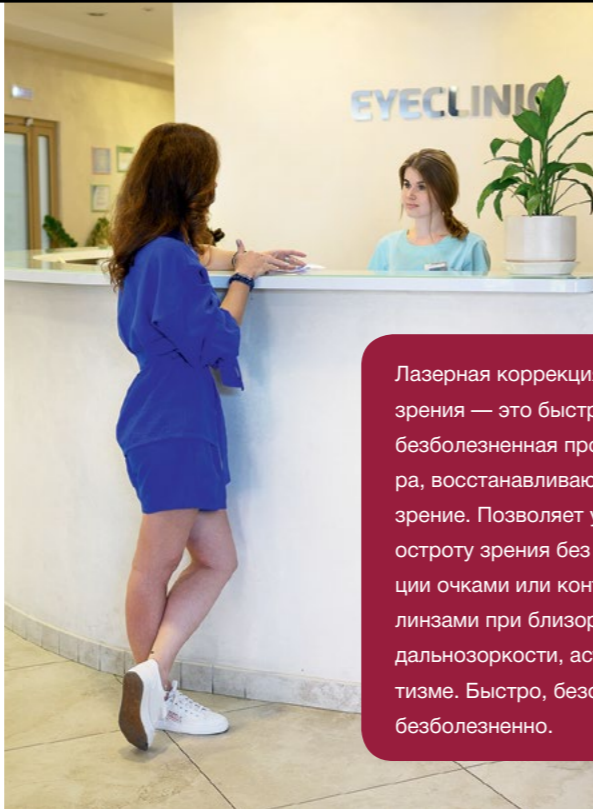




# Новый взгляд

*Я уже давно задумывалась о том, чтобы сделать лазерную коррекцию зрения. Если возможности современной медицины позволяют улучшить качество жизни, избавиться от необходимости пользоваться очками и контактными линзами, нужно этим воспользоваться. Почему же так долго откладывала? Для меня важно было пройти эту процедуру в Томске и в клинике, которой я бы на 100% доверяла.*

*Автор: Наталья Альтмаер, главный редактор*



Лазерная коррекция зрения — это быстрая и безболезненная процедура, восстанавливающая зрение. Позволяет увеличить остроту зрения без коррекции очками или контактными линзами при близорукости, дальнозоркости, астигматизме. Быстро, безопасно, безболезненно.

Честно скажу: многие советовали мне выполнить коррекцию в Новосибирске. Но мое решение — обратиться именно в Центр семейной офтальмологии Eyeclinic — было очень осознанным и взвешенным. Я начала с того, что на сайте клиники ознакомилась со всей информацией и прочитала бесчисленное количество отзывов от людей, которые проходили там лечение. Меня впечатлили и цифры — более 50 000 успешных операций, и то, что в Eyeclinic представлен полный спектр инновационных методов для диагностики и хирургии зрения, а также оборудование мирового уровня, дневной стационар повышенной комфортности. Конечно, немаловажным для меня было и личное знакомство с директором клиники Анной Никитчук. Убеждена, что полная уверенность в профессионализме, ответственном подходе и искренней заинтересованности собственника в здоровье своих пациентов, помогает снять тревожность и гарантирует успех.

Я оставила заявку на сайте, и со мной в тот же день связались администраторы клиники, чтобы записать меня на прием и углубленную диагностику. Врач-офтальмолог и лазерный хирург Евгений

Вячеславович Глуханков провел двухчасовое обследование, необходимое для проведения лазерной коррекции зрения. Сегодня диагностическое оборудование позволяет определить возможные осложнения или противопоказания еще на этапе обследования. В моем случае никаких проблем выявлено не было, и мы назначили коррекцию уже на следующий день. Евгений Вячеславович подробно разъяснил мне суть вмешательства и сделал это настолько грамотно и доступно, что у меня не осталось никаких вопросов или желаний «почитать об этом еще в интернете».

На консультации мы с доктором определили, что в моем случае больше подойдет эксимерный лазер, поэтому на нем и остановились. Lasik — высокотехнологичный эффективный метод лазерной

коррекции зрения. В чем заключается его основная особенность? Лазерное воздействие осуществляется во внутренних слоях роговицы, благодаря чему пациенты не испытывают болевых ощущений, а зрение восстанавливается сразу после процедуры. Буквально 20 минут на операцию и 40 минут в комфортном стационаре — и можно ехать домой! Наслаждаться новыми яркими впечатлениями и смотреть на мир новыми глазами!

На следующий день я пришла на контрольный осмотр к врачу, который убедился, что со мной все в порядке, и дал необходимые рекомендации. Отдельно хочу сказать огромное спасибо всем сотрудникам Центра за их искреннее внимание и заботу, которые чувствовались буквально на каждом шагу, за то, что еще раз они убедили меня в том, что уровень томской медицины — всегда на высоте.



Центр семейной офтальмологии Eyeclinic,  
ул. Нахимова, 13 а (1-й этаж, восточный вход);  
Иркутский тр., 12,  
тел. 8 (382-2) 900-200,  
info@eyeclinic.pro, eyeclinic.pro

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Космеин, inspira:med, ATOHEALTH, BioRePeelCl3, JANSSEN COSMETICS, LABORATORIES FILORGA PARIS, RADIESSE, ETERMIS, BELOTERO, JALUPRO, e.p.t.q.

Региональный представитель инъекционных препаратов, профессиональной космецевтики и расходных материалов для косметологии и эстетической медицины



для домашнего ухода



для специалистов бьюти-индустрии

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

# АКТИВНЫЙ СЕЗОН

*Лето — отличная пора для отдыха и беззаботного отпуска. Но что делать желающим сохранить свое тело в форме? Как не потерять результаты упорных тренировок и войти в тренировочный режим без вреда для организма? О Fly-yoga — направлении, которое эффективно и в летний период, и всегда актуальных занятиях в спортивном зале говорим с тренерами спортивного комплекса «Нефтехимик».*

## Легкий переход

Тренируя клиентов 4 года, Артем Досужев смог создать систему, благодаря которой спортсмены не боятся длительных перерывов от занятий во время отпусков. Тренер утверждает: «Разные цели требуют разных подходов, поэтому даже подготовка к отдыху должна быть индивидуальной».

— **Артем, как подготовить тело к перерыву от физических нагрузок во время отпуска?**

— Подготовка к отдыху — обязательный этап для организма. Для того, чтобы правильно перейти к длительному перерыву, нужно знать периодизацию своих тренировок. Есть два вида отдыха между ними: краткосрочный (1-2 дня) и долгосрочный (до недели). В эти дни организму дается время на восстановление. Тренер фиксирует все этапы в личном плане и может подогнать степень нагрузки так, чтобы пиковые возможности клиента приходились на период перед самым отдыхом. Тогда после тяжелых тренировок организм сможет восстановиться, но свою форму вы не потеряете.

— **Можно ли сохранить результаты тренировок и что для этого нужно делать?**



### АРТЕМ ДОСУЖЕВ

- персональный тренер тренажерного зала;
- в спорте более 8 лет.

— Особое внимание на отдыхе мы уделяем питанию. Для организма не существует выходных, отпусков, читмилов. Поэтому если мы занимаемся спортом и хотим сохранить результат тренировок, нам необходимо контролировать свой рацион. Важно помнить:

стандартные диеты были актуальны ранее. Сейчас многие грамотные специалисты приходят к тому, что питание — это очень индивидуальная вещь. У каждого клиента есть своя продуктовая корзина, свои пищевые привычки — и именно с ними нужно работать. В противном случае человек быстро вернется к тому, от чего ушел, ведь организм не позволит ему долго находиться в стрессе. Дополнительную активность на отдыхе можно не добавлять, лучше использовать это время, чтобы организм разгрузился не только физически, но и психологически.

— **Как войти в тренировочный режим после длительного отдыха?**

— Безусловно, делать это нужно постепенно. Организм отдыхал, мышцы потеряли тонус, им нужна дозированная нагрузка. Упражнения в зале не должны быть тяжелыми: мы начинаем с растяжки мышц, затем добавляем тренировки с небольшим весом и постепенно приходим к привычной нагрузке. Обычно это занимает 1-2 недели. За это время можно вернуться к своим физическим показателям без вреда для организма. Желательно входить в режим с тренером, потому что это дает дополнительную мотивацию. С опытным специалистом ты чувствуешь ответственность, знаешь четкий план своих занятий.

## Ощущение полета

Fly-yoga создает эффект уединения с самим собой. Это и релаксирующая практика — отвлечение от обыденности, успокоение нервной системы, новые эмоции, — и полноценная тренировка, дающая подвижность в теле, мобильность и стабильность суставов, уменьшение риска травматизации.

Сертифицированный инструктор по Fly-yoga Наталья Титова поможет решить задачи клиентов с помощью самых действенных и современных методов в сфере фитнеса. Инструктор поделилась с редакцией своей точкой зрения: кому подходит Fly-yoga, сколько занятий нужно посетить, чтобы увидеть первые результаты, и как проходит тренировка в гамаке.

— **Наталья, в чем польза направления Fly-yoga?**

— Гамак для занятий помогает раскрыть грудной отдел позвоночника, избавляя человека от боли между лопаток, а также достигнуть глубокого вытяжения во всем теле. За счет нестабильной поверхности приобретает мобильность и стабильность в суставах и связках, улучшается координация. Из-за полезного осевого вытяжения позвоночника во время тренировки, люди могут заметить улучшение осанки и приятное ощущение вытяжения во всем теле, а благодаря изменениям кровообращения у гипертоников и гипотоников нормализуется давление. Плюс для всех — цвет кожи становится лучше, человек выглядит более молодо и здорово.

— **Для кого подходит направление?**

— Данная тренировка найдется для каждого. Можно попробовать разные варианты Fly-yoga и выбрать тот, что понравится больше всего. Такая тренировка показана для людей с нарушением осанки, при болях и дискомфорте в мышцах спины и позвоночнике, тех, кто хочет укрепить и одновременно расслабить мышцы во всем теле и просто приятно провести время с пользой для здоровья.

**МОЖНО** попробовать разные варианты **FLY-YOGA** и **ВЫБРАТЬ** тот, что понравится больше **ВСЕГО**



### НАТАЛЬЯ ТИТОВА

- инструктор групповых программ;
- персональный тренер;
- в фитнесе с 2015 года.

— **Из каких этапов состоит тренировка?**

— Начинается занятие с разминки в гамаке или на коврике, с настройки на тренировку. Это важно, чтобы успокоиться, отключиться от дел и приступить к занятию. Затем проходит суставная разминка и далее начинается основная часть тренировки. На ней даются упражнения на растяжку или укрепление разных групп мышц. После я включаю элементы миофасциальной релаксации (МФР) или нейрофитнеса. И в самом конце — заминка, шавасана в гамаке.

— **Какое минимальное количество тренировок нужно посетить для того, чтобы увидеть результат?**

— Основные асаны начинают получаться, когда клиент чувствует гамак, доверяет ему и ощущает поддержку. В моей практике был интересный случай: клиентка старше 45 лет не была знакома с Fly-yoga. Она жаловалась на усталость, боль в ногах и несколько раз обращалась с этим в больницу. Врачи диагностировали нарушение кровообращения. Совершенно случайно женщина попала на нашу тренировку и после первого же занятия заметила улучшение самочувствия. Спустя месяц регулярных посещений она совсем перестала жаловаться на боль. И это не единственный раз, когда клиенты так быстро видели результаты тренировок.



Мы в соцсетях



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

neftehimik\_tomsk, neftehimik.tomsk.ru

# Цифровые реалии: «современные морщины»

**У**льтрафиолетовые лучи, плохая экология, сухой воздух, неправильный ритм жизни, стресс, возрастные изменения — эти факторы всегда оставляют на нашем лице свои следы в виде морщин. Однако современные гаджеты и технологии добавили нам и «современные морщины». Что такое «техношея» и синий свет? Как они влияют на нашу молодость и красоту?



Вместе с экспертом **Анной Румак, врачом-дерматологом, косметологом Центра эстетической медицины Candela Excellence Clinic**

(г. Москва) разбираемся в этих вопросах.

— Одно из самых распространенных явлений последних лет — **техношея** (англ. tech neck) возникает при постоянном использовании смартфонов и ноутбуков. Из-за неестественного наклона головы во время работы с гаджетом

и дополнительной нагрузки на шейный отдел позвоночника усиливается напряжение мышц. Такая поза сопровождается характерным формированием двойного подбородка и может способствовать появлению на шее поперечных борозд — «кольца Венеры». Чем дольше вы находитесь в таком положении, тем более выраженными могут становиться морщины.

В цифровом мире есть и другие факторы, негативно влияющие на наш внешний вид. Например, **синий свет** (англ. high-energy visible light), который излучают мониторы, телевизоры, смартфоны и другие устройства, напрямую способствует преждевременному старению кожи. Этот вид излучения воздействует на выработку гормона мелатонина, отвечающего за сон и бодрствование. Используя источники синего света перед сном — смотря телевизор, листая новостную ленту в смартфоне — мы рискуем потерять здоровый сон из-за нарушения циркадных ритмов. Добавьте к этому положение сидя-лежа при вечернем просмотре телепередач, и можно с уверенностью говорить о появлении гипертонуса мышц, который делает возрастные изменения более заметными.

## МОЩНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Уже после 20 лет процесс разрушения коллагена в нашем организме начинает преобладать над его синтезом. Однако некоторые простые действия все же помогают замедлить появление морщин. Например, можно использовать косметические продукты, способствующие обновлению кожи. Или пройти процедуры биоревитализации и коллагеностимуляции, которые повысят регенераторный потенциал кожи и способствуют сохранению ее упругости.

- Фракционный лазер **CO2RE** рекомендован для комплексного омоложения кожи, устранения морщин, работы с рубцами, следами пост-акне.
- Лазерное омоложение **PicoWay** и **GentleMax** за счет стимуляции фибробластов разглаживает морщины и придает коже сияющий вид, а заодно и улучшает рельеф кожи, корректируя расширенные поры. Процедура практически не требует реабилитации.
- Процедура **Nordlys LIGHT&BRIGHT** — это совмещение фототерапии и фракционного лазера — мягкая неабляционная шлифовка кожи, без длительной реабилитации.

Но что же делать, если морщины уже появились и приносят выраженный дискомфорт? Основными способами решения данной проблемы являются **ботулинотерапия** и использование **филлеров** — препаратов на основе гиалуроновой кислоты, которые вводятся под область морщины, заполняя ее. Для достижения максимально эффекта лучше всего сочетать инъекционные процедуры с аппаратными. Так, широким спектром возможностей для целенаправленной работы с морщинами разной глубины залегания и с качеством кожи в целом обладает система фракционного омоложения. Назначить подходящий курс процедур сможет профессиональный косметолог после индивидуальной консультации. Грамотный подбор сочетания процедур — это возможность получить результат, который по-настоящему впечатляет.

candelaexcellence.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# HOME &Design\*

## ПАСТОРАЛЬНАЯ ПРОГУЛКА

Изысканная коллекция столовой посуды Prunus, созданная мастерами Maison Bernardaud — одной из старейших семейных компаний по производству лиможского фарфора, вдохновлена китайскими блюдами XIV века. Стилизованное изображение прекрасного Эдемского сада с добавлением нежных золотых мотивов придает сервизу утонченный характер и задает настроение ар-деко. Великолепные изделия, искусно сочетающие современные технологии, дизайнерские тенденции и творческое своеобразие, являются истинным украшением стола.

\* - дом и дизайн



# Счастливым квартал

26 этажей, уходящих в облака, новые панорамы и оригинальный взгляд на привычные вещи — пожалуй, первое, что можно сказать про современный жилой комплекс «Квартал 1604». Но хватит ли этого, чтобы ощутить счастье в полной мере? Ведь к новизне быстро привыкаешь, а счастье складывается из мелочей и ежедневной заботы. Именно на заботе о каждом жителе была выстроена концепция квартала, где удивлять будут простые, но такие важные вещи.



**ПРАКТИЧЕСКИ** каждому **ХОЧЕТСЯ** жить в **НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ** близости к **КЛЮЧЕВЫМ** локациям или **РЯДОМ** с дорогими **ЛЮДЬМИ**

«Квартал 1604» от крупного новосибирского девелопера «Группа Мета» будет впечатлять томичей не только высотой. Изюминкой комплекса на территории свыше одного гектара станет его уникальное благоустройство.

Практически каждому хочется жить в непосредственной близости к ключевым локациям или рядом с дорогими людьми. Поэтому для расположения жилого комплекса была выбрана северная часть Томска — пересечение проспекта Ленина и улицы Бердской, откуда удобно добираться до центра города, набережной, ТЦ «Изумрудный город» или Томского государственного университета. Вы в любой момент сможете заехать на ужин к родителям, не опоздать на пары или спонтанно отправиться на концерт любимой группы, а после завершения всех дел без проблем вернуться домой.

## ВСЕ ФОРМАТЫ ОТДЫХА

На огромной площади в 1,3 га будет создано уютное зеленое пространство с фонтаном и 22 тематическими площадками. Они станут не просто красивой декорацией, а самым настоящим интерактивным парком. Представьте, что рядом со своим домом, даже не выезжая за город, можно организовать пикник на любом понравившемся газоне, прогуляться по тропинкам, насладиться ароматом цветов или провести рукой по живой изгороди.

Пешеходный фонтан несомненно станет излюбленным местом отдыха детей и взрослых. Здесь можно весело убежать от брызг, «проходить» сквозь воду, расслабиться с книгой в руках, прогуливаться всей семьей, делать яркие фото и еще много чего интересного! Многие взрослые именно у фонтанов испытывают ощущение детского беззаботного счастья. Поэтому если нужно быстро переключиться, наполниться энергией, не думая о ежедневных делах, — добро пожаловать к водному источнику свежести!

Для самых маленьких продуманы безопасные площадки для игр, развлечений и познания окружающего мира.



Три локации с учетом разных возрастных потребностей позволят им начать со спокойных игр в песочнице, потом переключиться на горки, качели и лазалки, а чуть позже освоить прыжки на батуте или заняться исследованием лабиринтов. Замечательно, когда у детей есть друзья, с которыми они вместе растут. Специально для продвинутых активных подростков за территорией расположен скейт-парк с рампами, рейлами, квотерпайпами и прочими крутыми элементами.

Чтобы и взрослые, несмотря на плотный рабочий график и ежедневные заботы, могли заняться пробежками или другими активностями, в «Квартале 1604» предусмотрена организация полноценной территории спорта. Маршрут для бега длиной почти полкилометра, зона йоги и воркаут, собственный стадион — все эти локации грамотно отделены друг от друга, чтобы ничего не останавливало человека на пути к новому скоростному рекорду, не отвлекало от медитаций или проработки железных мышц. Стадион-трансформер с площадками для баскетбола, волейбола, футбола и хоккея, придется по душе любителям командных игр. Там даже будут полноценные трибуны для болельщиков! Так что можно не только собрать собственную дворовую команду, но и с комфортом принимать домашние матчи.

Жители квартала, которые хотят спокойного отдыха или интересного общения, могут провести время в релакс-парке или патио. Здесь можно отдохнуть с книгой в шезлонге или гамаке, удобно расположиться на плетеных креслах или поужинать вместе с соседями. А для любителей растений и цветов, которые



«переросли» масштабы квартиры, предусмотрена настоящая круглогодичная оранжерея, где можно взять в аренду небольшую клумбу.

## КОМФОРТ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

Важно, что на всей территории создана безбарьерная среда, которую оценят родители с колясками, люди преклонного возраста и маломобильные жители. Никаких неудобных бордюров, крутых ступеней, порогов на входе в парадные и лифты не будет. Только плавные линии дорожек, аллей и мягкие переходы уровней ландшафта. А чтобы ничего не нарушало окружающую гармонию, мы спроектировали двор так, что в нем не будет машин. Все парковочные места разместят под землей или за пределами зеленой зоны.

В «Квартале 1604» не забыли и о братьях наших меньших. Места для прогулок домашних питомцев оборудованы

Все квартиры сдаются с предчистовой отделкой, планировочный ряд представлен площадями от 21 до 107 кв. м, есть квартиры с террасами и отдельным входом. Кроме того, в каждой квартире есть теплая лоджия — подарок от компании всем будущим хозяевам.

специальными тренажерами, а маршруты разработаны профессиональными кинологами и зоопсихологами. Кроме того, каждый дом комплекса будет оснащен местами для мойки лап и сушки шерсти: даже если ваш любимец прогулялся по лужам, то уборку в квартире затевать не придется.

Приобретайте квартиру в новом квартале и выбирайте свой формат жизни. Комфортно себя чувствовать здесь будет каждый. Ведь в своих проектах мы придерживаемся принципа, что за пределами квартиры должно быть так же хорошо, как и внутри нее.

КВАРТАЛ  
1604  
НОВАЯ ИСТОРИЯ ТОМСКА

Мета

Застройщик ООО СЗ «Квартал 1604»  
пр. Ленина, 206 в,  
тел. 8(382-2)488-957, 1604.city  
Проектная декларация на сайте Наш.дом.рф



АРТЕМ ФЕДОСОВ,  
руководитель проекта

# Выбирая загородное направление

*Быть хозяином своего дома — это означает обрести не только возможность жить в максимальном комфорте, но и в соответствии с российскими историческими традициями стать владельцем настоящего Семейного Владения. Кому идеально подходит загородная жизнь? В чем ее плюсы? Как выбрать коттеджный микрорайон с развитой инфраструктурой? Как совместить радость от близости к природе и возможность удобно и быстро добираться в город на работу или по делам?*

К такому важному шагу, как покупка частного домовладения, нужно тщательно подготовиться и взвесить все «за» и «против», уверены застройщики экопоселка «Заповедный». Поэтому они собрали отзывы его жителей, которые, успев оценить все преимущества загородной жизни, считают, что сделали совершенно правильный выбор.



**Александр**

Сначала мы хотели купить готовый дом, рассматривали многие варианты в Томске. Так как дом покупали в ипотеку, банки ставили условия: место не дальше 15 км от города и определенный размер первоначального взноса. Вари-

ант с «Заповедным» предложила нам «Управляющая компания ТИСК». Когда мы с супругой увидели живописные виды «Заповедного», просто влюбились в это место. Решили, что будем строиться именно здесь. Тем более рядом есть речка, а в санатории по соседству — бассейн. В дом мы въехали в января, и вся наша семья довольна. Сын с удовольствием ходит в местный садик: наполняемость групп маленькая, и ра-

ботаю в нем замечательные воспитатели. Дети в саду могут находиться с 7.30 утра до 19.30 вечера, что очень удобно для родителей, которые работают в городе. И школа у нас очень хорошая: учеников в классах немного, поэтому учителя могут уделять каждому ребенку достаточное количество времени. Об отличном уровне обучения говорят и высокие результаты детей при сдаче ЕГЭ. Когда только начали обустраиваться в «Заповедном», я спросил у ребенка, где ему больше нравится — в доме или в квартире? Он ответил, что, конечно, в доме. У него появилась своя просторная комната, где он с удовольствием проводит время. Мы не переживаем, если сын гуляет один или катается по поселку на своем квадроцикле. Для детей в «Заповедном» полное раздолье: меньше родительского контроля и больше свободы действий.



**Сергей**

Нам всегда хотелось жить за городом. Поселок «Заповедный» привлек нас близостью реки, красивыми видами, замечательной экологией. Когда мы впервые сюда приехали и прошлись по территории, жена сразу сказала, что ей все нравится и она хотела бы здесь остаться. Домов тогда еще не было, только чистое поле — но мы уже чувствовали, как будет хорошо в поселке. На текущий момент у нас в доме выполнена предчистовая отделка, есть газ, электричество, водопровод, септик — все необходимые бытовые условия. Цветами уже все уставлено. В обязательных планах построить баню — куда без нее за городом! Думаю, к концу лета все работы будут выполнены, и мы останемся жить в доме уже на постоянной основе.

**Сергей**

Я давно планировал приобрести дачу или летний загородный дом, но о поселке «Заповедный» узнал случай-



Поселок «ЗАПОВЕДНЫЙ» привлек нас БЛИЗОСТЬЮ РЕКИ, красивыми видами, замечательной ЭКОЛОГИЕЙ.

но: просто на глаза попала реклама. Сначала просто заинтересовался, а когда увидел это прекрасное место своими глазами, принял решение и начал строительство. На барбекю можно ехать хоть сейчас — для этого нужны пара кресел и мангал. А вот для полноценной жизни, думаю, через год все будет готово — стройка уже переходит в ремонт и отделку. В прошлом году ТИСК выделил нам саженцы, мы высадили по 10 кедров, сосен и лиственниц. Хочу убрать здесь весь мусор и засадить территорию, чтобы у дома была кедровая или сосновая роща.



**Мария**

Строить дом в «Заповедном» мы решили в 2020 году. Давно мечтали о даче, потому что

летом всегда хочется именно пожить на природе, а не просто приехать отдохнуть и уехать. Когда сравнили цены и поняли, что варианты дач стоят почти как собственный дом, решили рассмотреть вариант со строительством. Как раз в тот момент началась активная застройка в «Заповедном». Нас этот проект привлек тем, что место очень хорошее: рядом река и Синий Утес, кругом заливные луга, лес, поля — все, что нам было так нужно. Впечатлили нашу семью и продуманная концепция поселка, и единый архитектурный стиль, и развитая инфраструктура — видно, что это проект с продолжением, с перспективой.

микрорайон  
**ЗАПОВЕДНЫЙ**  
Семейное владение

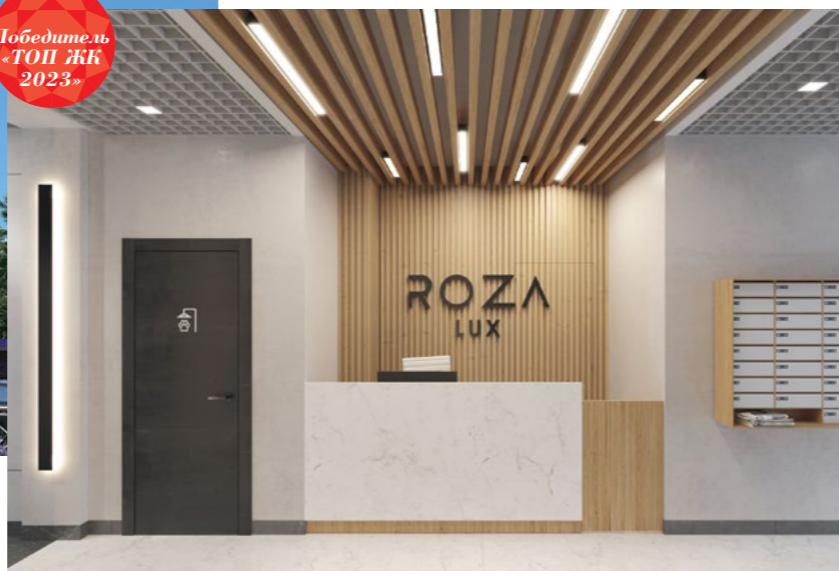
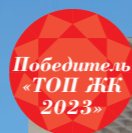
Офис продаж: пр. Ленина, 147,  
тел.: +7 (3822) 20 06 77, +7 952 754 54 87,  
семейноевладение.рф





**ROZALUX** — это возможность по-новому почувствовать жизнь в мегаполисе XXI века.

- 68 квартир свободной планировки
- введен в эксплуатацию в марте 2023 года
- сделки проходят по договору купли-продажи с использованием всех льготных ипотечных ставок новостройки.



# ЖИТЬ ПО-НОВОМУ

Сегодня в Томске стремительными темпами идет жилищное строительство. Меняя облик города, строительные компании предлагают современные проекты домов, которые должны предусматривать важные факторы для комфорта новой жизни. Речь идет не только о новых квадратных метрах в статистике того или иного района, а о современной планировке квартир, о новинках в благоустройстве, об улучшении развития инфраструктуры района и многом другом.



О двух новых жилых комплексах — ROZALUX и RETROcity — рассказывает Анна Алексеева, генеральный директор ООО «СибДеГрупп», новосибирской консалтинговой компании,

занимающейся в Томске эксклюзивными продажами данных объектов.

**ROZALUX** — дом для комфортной жизни в центре города — был введен в эксплуатацию несколько месяцев назад. Расположен он на улице, названной в честь выдающейся немецкой революционерки Розы Люксембург. Имя

прославленной героини задало команде застройщика тон строительного революционного новаторства, и в результате вдохновенного труда появился первый в истории Томска дом класса City-comfort, выполненный с особым вниманием к потребностям горожан.

Почему мы считаем, что ROZALUX — это дом повышенного комфорта?

- У дома есть презентабельное лобби с консьерж-сервисом в мобильном приложении, который оперативно решает бытовые задачи.
- До подземного паркинга можно спуститься на лифте, а такси и гостям будет удобно припарковать автомобиль на закрытом наземном паркинге.
- Колясочная и помещение для мытья лап животным и спортивного инвентаря помогут поддерживать порядок в квартирах и в местах общественного пользования.
- На охраняемой дворовой территории расположены лаунж-пространства,

которые оценят любители тишины, а идеальная детская площадка с игровыми комплексами увлечет детей. Территория отдыха с островками зелени поможет восстановить силы.

- Особое внимание уделено шумоизоляции дома. В жилых комнатах звукоизоляция 10 мм и фиброцементная стяжка 70 мм при стандарте стяжки 40 мм. Горизонтальная разводка инженерных систем. Металлическая дверь и всего 4 квартиры на этаже. Тихие зоны квартир совпадают.
- Абсолютно свободная планировка и предчистовая отделка квартир white-box позволят воплотить в реальность уникальный дизайн-проект.
- К услугам резидентов — развитая инфраструктура с кафе, ресторанами, магазинами ведущих торговых сетей, образовательными учреждениями, салонами красоты, спортивным комплексом и фитнес-центром.
- Удобная транспортная развязка и маршруты общественного транспорта позволяют одинаково удобно добираться в любой район — улица Дальне-Ключевская пересекает все главные транспортные магистрали города.
- Расположение объекта дает возможность ощутить положительный ритм жизни города и тишину дома клубного типа застройки.

В марте 2023 года ЖК ROZALUX стал победителем в номинации «Лучший жилой комплекс-новостройка в Томской области» в конкурсе «ТОП ЖК 2023» от ЕРЗ. Финалист Urban Awards. **Застройщик ООО СЗ «Сибирские звезды».** (ИНН 5410083955). **Партнер застройщика — АО «БАНК.ДОМ.РФ».**

**RETROcity** — «дом между прошлым и будущим», находящийся на активной стадии строительства. Это современная реализация классического панельного домостроения, в которой воплощены все самые востребованные тенденции мирового градостроительства, а также супрематизма и конструктивизма. Дом находится по адресу ул. Иркутский тракт, 186 б — в одном из самых быстро развивающихся районов города.



- Расположен дом на земельном участке порядка 25 тысяч кв. м, из которых только площадь озеленения — более 10 тысяч кв. м, а также имеется огромное пространство для спорта и игр — 4 спортивные и 2 детские площадки общей площадью более 2,5 тысяч кв. м. Для взрослой аудитории организуют аллеи и лаундж-пространства. Продуман и паркинг на специальной территории.
- В 200 метрах имеется новый детский сад и планируется строительство новой школы. Совсем рядом появилась остановка, отремонтирована дорога.
- Квартиры сдаются с современной отделкой «под ключ»: натяжные потолки, кафель в санузле до потолка, обои под покраску, качественные входные и межкомнатные двери.

✓ Ввод в эксплуатацию — II квартал 2024 года.

✓ Действуют акции: рассрочка 0%, скидки для партнеров, спецпредложения для инвесторов, субсидированные ипотеки, программа «Переезд», ипотека «траншами», поддержка всех программ банков без первоначального взноса.

✓ Принимаются все сертификаты: материнский, военный, любой имущественный.

✓ Работаем в режиме одного окна: от получения ипотечного решения, открытия счета-эскроу и регистрации ДДУ до регистрации права собствен-

RETROcity на данный момент — один из самых привлекательных для инвесторов проектов недвижимости в Томске. С начала продаж лоты уже принесли до 50% годовых. Доходность на текущем этапе строительства выше, чем ставки по банковским вкладам. Подготовлены специальные предложения для инвесторов.

ности, выдачи ключей и поддержания коммуникаций после сдачи дома.

В марте 2023 года ЖК RETROcity стал финалистом в номинации «Лучший жилой комплекс-новостройка в Томской области» в конкурсе «ТОП ЖК 2023» от ЕРЗ. Финалист Urban Awards. **Застройщик ООО СЗ «Сибирские звезды».** (ИНН 5410084042). **Партнер застройщика — АО «БАНК.ДОМ.РФ».**

**Проектная декларация размещена на сайте наш.дом.рф.**



SDG—Sib Development Group,  
ул. Набережная реки Ушайки, 4 а,  
тел. 8 (3822) 97-89-77  
ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОДАЖИ





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

Общежитие ТГУ на улице А. Иванова



Центр водных видов спорта «Звездный»



# Искусство строить

**Томск — город контрастов. Здесь удивительно гармонично сочетаются старинное деревянное зодчество и современные многоэтажные кварталы. Генеральный директор СК «Кронос» Денис Голубев рассказал, почему их компания не боится госзаказов и каким видит Томск будущего.**

— Денис Геннадьевич, на счету компании очень много реализованных проектов муниципального значения. За счет чего вам удается выигрывать тендеры?

— Сегодня это нетрудно. В данный момент на рынке установились достаточно низкие цены, не интересные крупным игрокам и не выгодные совсем мелким организациям. Как и многие, мы ждем возвращения стабильности, но стараемся не сидеть без дела. Для нас важно работать на благо города и приносить ему пользу. Поэтому большую часть контрактов мы берем именно в Томске. Госзаказы — это не только городское строительство, муниципальные объекты, в первую очередь, это государственные деньги. Предприниматели понимают, что с них спросят за каждую копейку, поэтому многие предпочитают не рисковать. Коммерческие торги проще, легче. А за нами наблюдают и прокуратура, и

счетная палата. Так что мы в этом плане всегда в легком драйве и стрессе, правда, совершенно не боимся этого. Для нас именно там, где страшно, — там и рост, наше будущее, становление и развитие организации, ее сотрудников. Нам самые сложные проекты по плечу.

— Но ваша компания не только не боится работать с госзаказами, вы практически заняли эту нишу в Томске. Это было продуманным выбором?

— У нас большой опыт в этом направлении, так как мы много лет работаем по Федеральному закону №44. Конечно, мы уже можем учитывать заранее нюансы, знаем к чему быть готовыми. Наша компания — социально-ориентированная. Хочется быть причастным к организации городского пространства, чтобы наши дети учились в безопасных, комфортных зданиях. Раньше в Томске было очень жесткое отношение к строителям. Действительно, даже был риск, что компании просто уйдут из города. В город буквально заманивали тех, кто бы взялся за реализацию того или иного объекта. Мы узнали об одном тендере в свое время: приняли в нем участие, победили, начали работать. И да, можно сказать, что в итоге мы заняли свою нишу. Сейчас государство стало более трепетно относиться к нашей деятельности, помогая не

на словах, а на деле. Компания «Кронос» раньше занималась реализацией многих проектов за пределами Томской области. А сейчас, благодаря изменению госполитики в отношении нашей сферы, мы сосредоточились, в основном, на работе в родном регионе. Ведь мы сами живем здесь и хотим развивать именно свой край, свой город.

— Какие реализованные проекты вы сами считаете самыми успешными и интересными?

— Проектов было очень много, поэтому сложно выделить какой-то конкретный. Мы участвовали и в строительстве бассейна, и общежития ТГУ на Московском тракте, в большинстве школ и садов работала наша команда, строили фермы за городом. Сейчас в основном мы занимаемся капитальным ремонтом. У нас в реализации три школы: №38, №30 и школа-интернат №22, которые необходимо сдать до конца года. Все идет по графику, но помимо качества, которого мы добиваемся с учетом соблюдения всех норм и правил, нам хочется сделать еще и современно, симпатично. Разговариваем с представителями школ, согласовываем с ними палитры, материалы, учитываем все их пожелания, но считаем, что и наше мнение также должно быть услышано. Мы понимаем, что делаем свою работу для детей, вклю-

чая и своих собственных, и, конечно, нам важно, чтобы здания, где располагаются учебные заведения, были безопасными и красивыми.

— С какими сложностями сегодня чаще всего сталкиваются строительные компании?

— Сложности были, есть и будут всегда — без них никак. Но каждый раз нам удается справиться с ними. Если говорить о капитальном ремонте, то главная проблема в том, что проект не может учесть все объективные обстоятельства, складывающиеся в определенный временной период. В процессе демонтажных работ, форсмажорных происшествий, ситуации на рынке реализация проекта может притормозиться. И решение здесь только одно — ослабление контрактов. Госконтракты — тема очень жесткая. Нельзя, например, поменять материал на другой, даже аналогичный, но не прописанный в проекте, без определенных процедур. А сроки согласования по этим вопросам — месяцы. И мы

ничего не можем сделать, вынуждены просто ждать, иногда даже выпадая из необходимых сроков.

— Можно сказать, что вам повезло с командой?

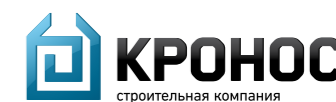
— Несомненно. Команда, которую мы считаем одной большой семьей, — это наша гордость. Внутри коллектива нет конкуренции, потому что каждый находится на своем месте. Большая часть сотрудников — молодые люди 30-35 лет. Ветеранов у нас единицы, и мы очень бережно относимся к ним: ведь именно они выступают в роли наставников, учат новое поколение строителей. Радует, что сотрудникам по душе их работа, никто не боится сложных задач: даже если у кого-то не получается, то другие сразу же придут ему на помощь без каких-либо колебаний, чтобы добиться нужного результата. Мы вместе горим одной целью.

— Девиз вашей компании: «Искусство строить». Что вкладываете в это понятие?

— Строить — это творить, совершенствовать. Хочется, чтобы гости, приезжающие в наш город, восхищались его архитектурой — и не только исторической, получали удовольствие от прогулок по городу. Никому не нравится жить в бездушных «коробках». Хочется жить, работать, растить детей в красивом, необычном месте. Как минимум, это важно для спокойствия души и умиротворения сознания. Нам хочется, чтобы все построенные нами здания стали значимыми объектами архитектуры нашего города. И будущие поколения берегли их, ценили и восхищались ими.

— Каким бы хотели видеть наш родной город в будущем?

— Томск — культурный город с уютным центром — прекрасен. Но необходимо, чтобы и его окраины, отдаленные районы застраивались в каком-то определенном стиле. Конечно, без массовой застройки не обойтись, но все же в наших силах поддерживать архитектурное единство. Как в Москве все формируется вокруг Кремля, так центром районов, проспектов, улиц Томска стоит делать яркий запоминающийся объект, некий символ района и организовывать пространство рядом. Тогда это будет гармоничный с точки зрения застройки город, в котором захочется жить каждому.



ул. Елизаровых, д. 81/5 (офис 36),  
тел.: 633 433, 940 800

Как не встречается в живой природе двух идентичных деревьев, так и у каждого дома в клубном поселке Еловый ручей. Club village есть своя изюминка, будь то выход на реку прямо с участка или живые ели у самого балкона. Объединенные современным лаконичным стилем коттеджи имеют индивидуальную планировку и внутреннюю отделку. При этом они гармонично вписаны в живописный ландшафт окружающего пространства и напоминают скорее корпуса загородных экотелей, чем привычные жилые строения.



## Экологичная синергия

Чистой местный воздух, наполненный ароматом хвои и лесных трав, настраивает на релакс. Взгляд то скользит по аккуратным газонам у домов, то задерживается на симпатичных живых изгородях, то взмывает вверх к верхушкам многовековых кедров Заварзинского заповедника, обрамляющего территорию поселка. В тишине и безмятежности этого места хочется замедлиться, «заземлиться» и остаться насовсем...

### ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Председатель АНП «Еловый ручей» Артём Багреев, вместе с семьей ставший его первым резидентом в декабре 2018 года, признается: покидать это комфортное место им и вправду не хочется — ведь здесь есть все необходимое для полноценной жизни и по-настоящему здорового, восстанавливающего отдыха.



Буквально в минутной автомобильной доступности находятся Центр водных видов спорта «Звездный», детские спортивные школы, учебные заведения

и детские сады, лыжероллерная трасса. А путь на машине до центральной площади города составит не более 20 минут.

Внутренняя инфраструктура создана и поддерживается службами поселка так, чтобы спокойно и безопасно было всем его жителям, особенно детям и подросткам. Все необходимые коммуникации, провода и инженерные системы надежно спрятаны под землей. Периметр охраняется, территория дважды в год обрабатывается от клещей. Зимой осуществляется уборка снега до дверей каждого дома, к лету приводятся в порядок газоны и проводится озеленение.

Здесь есть оснащенная профессиональным покрытием футбольно-баскетбольная площадка, уличные тренажеры для воркаута. Для малышей оборудована детская площадка с мягким травмобезопасным покрытием. Есть внутренняя парковочная зона с сохраненной частью лесного массива и мощеной дорожкой, по которой удобно гулять с коляской. Вся территория покрыта системой видеонаблюдения, доступ к ней имеет каждый резидент со своего смартфона. Поэтому потеряться здесь практически невозможно. А вот уединиться, если захочется совершить мини-ретрит и насладиться окружающей атмосферой, — вполне. Беседка, небольшое озеро, ручей и мостки со спуском к реке Ушайка, в чистых водах

которой водится хариус, — для любителей безмятежного отдыха. Для тех, кому ближе активное времяпрепровождение, есть тропа здоровья, возможности для велопрогулок летом и поездок на снегоходах зимой.

— С тех пор, как сюда переехал, я начал бегать по утрам, хотя никогда не любил этот вид спорта. Но само место и окружение располагают: просыпаешься на рассвете полным сил и хочется немного подвигаться перед рабочим днем. К тому же вокруг так красиво. Отмечаю, что и я, и вся семья стали в Еловом ручье спокойнее, радостнее. Качество жизни совершенно изменилось. И на здоровый сон у нас уходит меньше времени, чем в городе, потому что ночи здесь действительно тихие и темные. К тому же проекты домов разработаны с учетом современных норм инсоляции. Я даже сделал расчет: ежедневно экономится один час, а это целый месяц жизни. Его можно тратить на что угодно — чтение, музыку, общение с друзьями. Вот и получается, что, приобретая дом в Еловом ручье, бонусом вы получаете 13-й месяц в году, которым можно наслаждаться в таких потрясающих условиях.

### СООБЩЕСТВО ПРИРОДЫ И ЛЮДЕЙ

Сама концепция клубного поселка построена на симбиозе человека и природы, искреннем уважении к ней. Наверное, поэтому соседство с людьми не пугает обитателей местных лесов и вод, их фотографиями жители часто делятся в общем чате. Еще одна важная особенность Елового ручья — возможность быть архитектором своего пространства. Это касается самых разных аспектов: выбора участка, проекта, внутренней планировки и отделки дома, малых архитектурных форм, высадки определенных пород деревьев, кустарников, растений. И, пожалуй, самое ценное, по словам Артёма Михайловича, то, с какой деликатностью и вниманием к комфорту соседей и к визуальной целостности всего поселка это делают новые резиденты, соблюдая негласный стандарт.

— Самая высокая цена — у добрососедских отношений. Практика личного участия в показах и реализации домов показала мне, что это было верным решением. Всех потенциальных резидентов всегда привожу в свой дом — самый беспроблемный вариант, чтобы люди

все посмотрели и прониклись атмосферой. И теперь я каждый день искренне радуюсь тому, что меня окружают именно эти соседи, что именно в них «скамертонил» культурный код, отозвались ценности, которыми пронизано это место. Это и создает во всех смыслах экологичное окружение, настоящее комьюнити, что подтверждается взаимоподдержкой, да и просто качеством общения во время мероприятий, прогулок или встреч в Клубном доме.

Сейчас благоустройство поселка полностью закончено, почти все коттеджи нашли своих хозяев. В планах руководства проекта провести нейтральную чистовую отделку ряда домов на свободных участках, оборудовать их необходимыми инженерными коммуникациями и бытовой техникой. Таким образом потенциальные резиденты смогут быстро заехать и начать жить в уникальном экопоселке.





# ИСТОРИЯ ОДНОГО НЕОБЫЧНОГО ОТЗЫВА

**Н**едavno на рабочую почту сети маркетов мебели «Меридиан» пришло необычное письмо. Клиент написал отзыв, но не опубликовал его ни в социальных сетях, ни в электронном справочнике, ни где-либо еще. Он отправил его на почту, чтобы его прочитали только сотрудники компании.

За 20 лет работы сети «Меридиан» это самый объемный и честный отзыв. Человек искренне поблагодарил нас за помощь в выборе, широкий ассортимент, сервисные услуги и общее отношение. Казалось бы, мелочь! Но такие «мелочи» случаются крайне редко, поэтому с отзывом ознакомился весь менеджмент компании.

Эти полстраницы текста стали своеобразным выражением миссии нашей мебельной розницы. Честно признаться, ранее об этом мы особенно не задумывались. Своими словами человек напомнил нам о цели работы, заставил сформулировать, зачем и кому продаем мебель и какой конечный результат, кроме коммерческого успеха для организации, мы хотим получить.

Подобное переосмысление вроде бы простых вещей стало полезно как лично мне, так и коллегам. Хочу пожелать подобных клиентов и отзывов всем предпринимателям, управленцам и самозанятым Томска!



**ВЛАДИМИР РЮМИН**

Директор сети маркетов мебели «Меридиан»



ул. Беринга, 24, стр. 1  
8 (3822) 72-67-23

Мечтая обустроить свой загородный дом, его хозяева часто задаются вопросом выбора идеального варианта источника тепла. И речь идет не только о желании согреться, но и создании особенной уютной атмосферы: мерцание света, легкие отблески языков пламени, жар живого огня — это то, ради чего стоит приобрести печь-камин на дровах.



**Печной Дом**

[www.pechihouse.ru](http://www.pechihouse.ru)

г. Томск, ул. Усова, 37



**ASTOV R1.0**  
на ноге

Элегантный камин подойдет под любой выбранный вами дизайн помещения и станет его ярким акцентом. Лаконичные округлые формы позволят воплотить в жизнь ваши самые смелые дизайнерские идеи. С помощью панорамного стекла можно любоваться игрой огня практически из любого места в помещении.



**NERA N**  
чугунная, черная

Обтекаемые линии, отсутствие острых углов и лаконичное исполнение — все говорит о принадлежности данной модели к стилю минимализм. Вертикальная конструкция и верхнее подключение дымохода позволяют располагать печь в помещении с большой экономией для полезного жилого пространства.



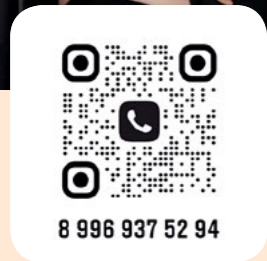
**ПЕЧЬ КДМ «СУДАРЫНЯ»**  
в изразцах

Презентабельная печь для индивидуальных интерьеров. Футурована шамотным кирпичом, что дает высокую теплоаккумуляцию и теплоотдачу. Круглая форма и основание на шанцах обеспечивает прогрев по всей поверхности печи. Система подачи вторичного воздуха. Стекло защищено от копоти и сажи специальной конструкцией топочной дверки.

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

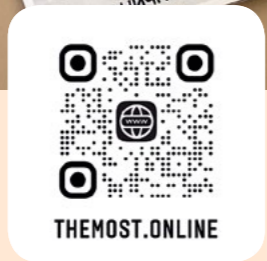
**ДАРЬЯ ЧУГАЕВА**  
Визажист-стилист

Лаконичный образ или креативный макияж — это всегда создание стильного образа, который раскроет женственность и подчеркнет естественную красоту.



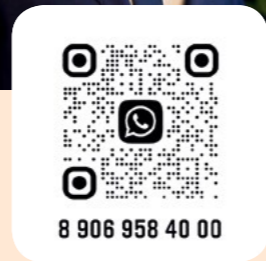
**THE MOST**  
Интеллектуально-деловое издание

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



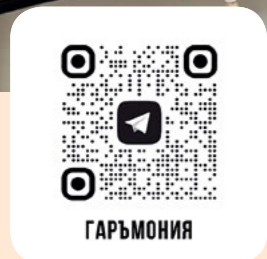
**АДВОКАТСКИЙ КАБИНЕТ Д.А. ТЕЛЬНОГО**  
Юридические услуги

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



**ГАРЬМОНИЯ**  
Первое агентство хоумстейджинга

Раскрываем потенциал недвижимости через ее упаковку (с минимальными вложениями), помогаем продать/сдать квартиру быстрее/дороже.



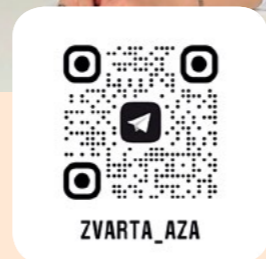
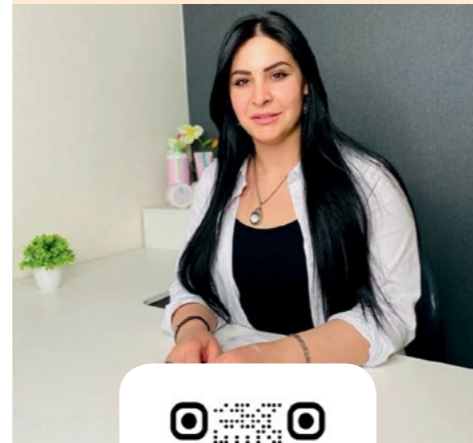
**ЕЛОВЫЙ РУЧЕЙ. CLUB VILLAGE**  
Коттеджный поселок

Специальное предложение на готовые кирпичные дома в благоустроенном комфортном поселке премиум-класса в Советском районе Томска.



**ЗВАРТА ЕНГОЯН**  
Визажист, стилист, колорист

Свадебные образы, европейские укладки, колористика. Обучение макияжу, коррекции и окрашиванию бровей. Основатель студии «Aza», партнер студии «Spring».



# FUN & Toys\*

## ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ

Пятизвездочный отель Luciano Hotel & SPA — это комфортный отдых премиум-класса в самом центре Казани. Архитектурный облик комплекса напоминает роскошные средиземноморские отели. Для гостей работает ресторан с блюдами европейской и национальной татарской кухни. В распоряжении отдыхающих современный спа-центр с термальной и аквазоной, комплексом оздоровительных и уходовых спа-процедур, спортзал, фитнес-зал, занятия по пилатесу, аквааэробике, йоге.

\* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»



# Кто куда...

ПУТЕШЕСТВИЯ, СОБЫТИЯ, ФЕСТИВАЛИ,  
РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

## АРКТИЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ТЕРИБЕРКА» 15-16 ИЮЛЯ

Мероприятие проводится на территории одноименного сельского поселения на берегу Баренцева моря с 2015 года. Хедлайнерами VIII Арктического фестиваля «Териберка» в 2023 году заявлены исполнители HARU, Seville (Artik & Asti), группа «Аффинаж», кавер-группа «РАШН ВУМАН». В рамках второго дня фестиваля можно поучаствовать в V трейловом забеге «Вызов Арктики». Маршрут традиционно проложен по самым живописным местам Крайнего Севера, включающим заболоченный рельеф, горные тропы, скальные поверхности, песчаный пляж и тундру.

МОСКВА Fun&Toys НИЖНИЙ НОВГОРОД Fun&Toys НОВОСИБИРСК Fun&Toys БАЙКАЛ Fun&Toys КАЛИНИНГРАД

## «СЫР ПИР МИР 2023» 4-13 АВГУСТА

Масштабный летний фестиваль, объединяющий сельское хозяйство, экономику, культуру и досуг приглашает всех гурманов в подмосковную деревню Дубровское. В этом году гастрономическое событие впервые продлится десять дней. На площадке выступают ведущие музыкальные исполнители и группы, а гости мероприятия смогут познакомиться с производителями фермерской продукции (мясных деликатесов, вин и других лакомств) из разных регионов России и, конечно, попробовать новинки и полюбившиеся сорта лучших сыров страны. В конце фестиваля сырные сомелье и специалисты отрасли традиционно выберут самых достойных профессионалов на конкурсе «Лучший сыр России».



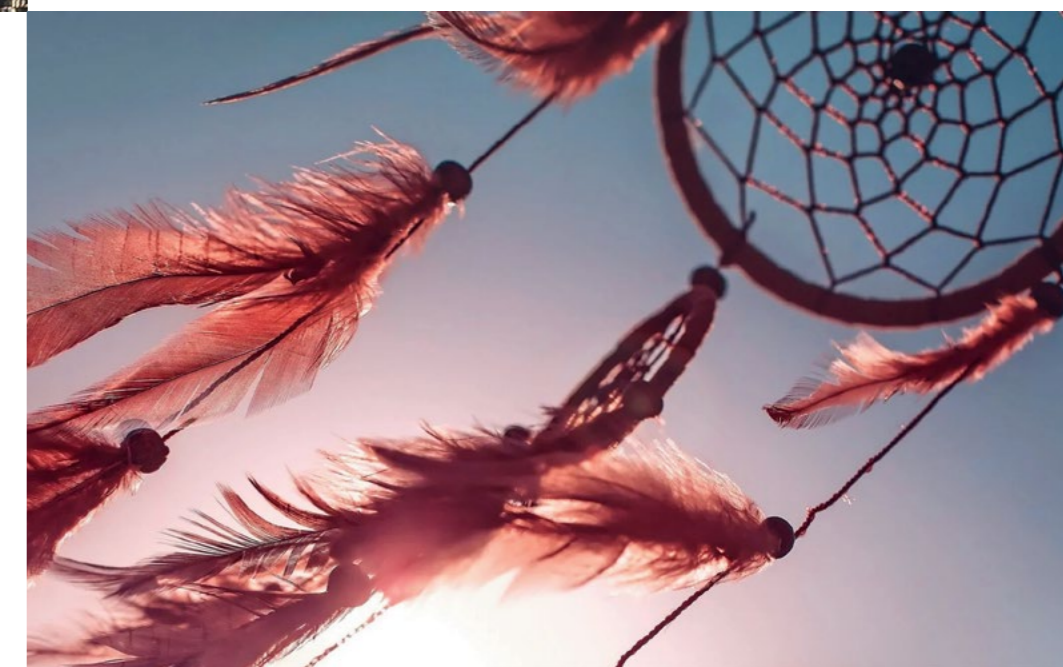
## GAMMA FESTIVAL 2023 21-23 ИЮЛЯ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Миссия фестиваля — вдохновлять молодые таланты на новые свершения и высоты, давать возможность выражать эмоции, мысли и чувства в творчестве, поддерживать и развивать креативные индустрии. За 7 лет Gamma Festival заработал статус одного из главных музыкальных и культурных событий года, представляющих мировую электронную сцену, медиаискусство и современную культуру. Формат охватывает множество жанров электронной музыки, а также выставки медиа-арта, форум для креативных индустрий Gamma\_PRO, лабораторию Gamma\_LAB, нетворкинги и образовательные события.



## ДЖАЗОВЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «ОСЕНЬ В ШВЕЙЦАРИИ» НИЖНИЙ НОВГОРОД, 8-10 СЕНТЯБРЯ

Крупнейший парк Нижнего Новгорода — «Швейцария» в третий раз станет площадкой для проведения одного из знаковых российских джазовых событий. Среди участников заявлены: саксофонист Игорь Бутман и музыканты его квинтета, пианист Даниил Крамер и трио «Musica Latina», Лариса Долина, Мариам Мерабова & «Miraif». Всего музыкальный фестиваль соберет 25 коллективов, оркестров, исполнителей и солистов из разных городов страны. В этом году в рамках события гостям представится возможность не только посетить концертную программу, но и побывать на мастер-классах, конкурсах и экскурсиях. Образовательная часть программы начнется с открытия паркового сезона, а ее главная задача — познакомить зрителей разных возрастов с историей нижегородского джаза, а также вдохновить молодежь на занятия музыкой.



## ФЕСТИВАЛЬ КУЛЬТУР «ГОРОДА СОЛНЦА» НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Здесь поселение индийских шатров мирно соседствует с юртами кочевников и пирамидами, у костра вместе собираются славянские красавицы, бесстрашные рыцари, сказители северных народов, восточные танцовщицы и путники дальних земель. Традиционно фестиваль представлен 5 основными локациями — Север, Восток, Юг, Запад и площадка Будущего. В каждом секторе-цивилизации своя особая атмосфера и программа мастер-классов — для объединения и сотворчества представителей различных креативных направлений и приобщения к развивающему и культурно обогащающему отдыху.



### ММК WILD FEST 2023

**ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛ., 28–30 ИЮЛЯ**

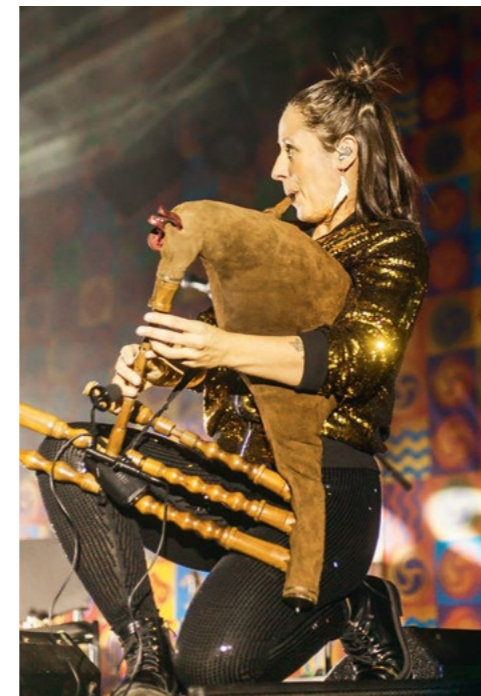
Любителей активного отдыха приглашает большой спортивно-музыкальный фестиваль, проходящий среди живописных уральских гор. Новое направление для семейного отдыха — возможность совместить спорт с отдыхом на берегу чистейшего озера, в одном из лучших санаториев Южного Урала. В программе: бег, велосипед, плавание, SUP и множество других фитнес-активностей. Все три дня фестиваля будет работать лекторий, пройдут семинары и мастер-классы от профессиональных спортсменов, фотографов и путешественников.



### МУЛЬТИФОРМАТНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «НЕБОФЕСТ»

**МОСКВА, КАЛИНИНГРАД, КЕМЕРОВО**

Масштабный мультиформатный фестиваль с парашютной изюминкой. В этом году «Небофест» впервые пройдет в 3 городах: Калининграде (2 июля), Кемерове (20 августа) и Москве (10 сентября). Программа обещает много спорта, показательные выступления и соревнования парашютистов, фудкорт с локальной кухней, маркет изделий ручной работы, мастер-классы, творческий арт-квартал и большой концерт звезд российской сцены.



### ЭТНИЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «МИР СИБИРИ»

**ПОС. ШУШЕНСКОЕ, 5–9 ИЮЛЯ**

Главное музыкальное событие Сибири на открытом воздухе, марафон национальных народных мелодий, место небывалого культурного паломничества, точка притяжения для тысяч гостей и сотен участников со всего мира. Среди бескрайних степей Тывы и Хакасии, в атмосферном окружении древних курганов выступят самые яркие представители отечественной и зарубежной этнической музыки: Меги Гогитидзе (Грузия), Марко Маркович и Brass Band (Сербия), Sati Ethnica, Сергей Старостин и группа «Этносфера», (Москва) и многие другие.

### GARAGE FEST ИГОРА ДРАЙВ

**ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛ., 5–6 АВГУСТА**

Точка притяжения для тех, кто не может жить без движения. Грандиозный фестиваль GARAGE FEST Игора Драйв — это целый уикенд эмоций, скорости и отличной музыки. Гости ждут уникальная 4-часовая автогонка на выносливость. Ее отличительная особенность — длинная дистанция, смены пилотов и дозаправки по ходу заезда. Также в программе лекторий, соревнования по дрифту, презентации «формульных болидов», выставки уникальных дрегстеров и промодов.



Тай Тайм —  
когда выбираешь себя...



Профессиональные мастера из Таиланда и острова Бали

Ул. Алтайская, 8/3, ул. Студенческая, 4, пр. Комсомольский, 59, тел. 936-126, thai-tomsk.ru

# Сольное путешествие

*Хотя бы раз в жизни каждый из нас попадал в ситуацию, когда долгожданный отдых оказывался под угрозой срыва из-за резкой смены планов «второго пилота» — например, вашего попутчика не отпустили с работы, его затянули семейные дела или он просто передумал ехать...*

**К**ак поступить в таком случае: отказаться от планов и отложить поездку или все же отправиться в путешествие в гордом

одиночестве? Бывалые туристы, как, кстати, и многие психологи, рекомендуют не отступать от намеченного курса и выбрать второй вариант. Да, решиться на сольный вояж (особенно в первый раз) довольно трудно, но именно такой смелый и любопытный эксперимент приносит свои несомненные плоды.

Некоторые семейные терапевты даже рекомендуют одиночное путешествие как способ пережить развод. Ведь поездки часто полны спонтанных встреч с людьми, которых совершенно не обязательно посвящать в личные подробности и с которыми всегда можно обсудить множество любых других тем. Это помогает справиться с чувством одиночества и потерянности и вернуться домой в более спокойном, собранном состоянии, а также обрести уверенность в себе, которой в такие моменты жизни особенно не хватает.

Кажется парадоксальным, но путешественники-одиночки во время отпуска зачастую получают больше общения, чем те, кто отдыхает парой или с друзьями. Расслабленная атмосфера, сопровождающая поездку на курорт, как правило, способствует новым знакомствам, да и необходимость самостоятельно решать организационные или бытовые вопросы

часто становится поводом для установления контакта с окружающими. Здесь даже самым зайдлым интровертам приходится выходить из зоны комфорта и проявлять чудеса коммуникабельности. Добраться в незнакомом месте из точки А в точку Б без помощи местных жителей порой невозможно. Поэтому путешествие в одиночку — всегда немного челендж, ведущий к познанию себя и своих скрытых ресурсов.

Отдых без спутников — поистине целое искусство. Он может превратиться в волнующее приключение, сценарий которого пишет жизнь, но вот правила этой игры выбираете вы сами. Поездки в чей-то компании — это вечная необходимость совместно решать, когда проснуться и где поужинать, выбирать, лечь спать пораньше или засидеться в баре до утра, пойти в горы или на пляж. Отныне никаких компромиссов и потребности подстраиваться под других!

Одиночество позволяет сорваться в любой момент и улететь за тридевять земель, не идя на поводу у чужих желаний, ни с кем не обсуждая маршруты, затраты и прочие вопросы. Можно спланировать

потренироваться существовать без других: больше гулять в одиночку; отложить дела по вечерам и побездельничать полчаса в пустой комнате, вслушиваясь в себя; отключать уведомления мессенджеров. Если вас беспокоят возможные необычные ситуации, заранее продумайте, куда вы сможете позвонить в случае потери паспорта, билетов или денег.

Вероятно, в первые сутки быть одному покажется невероятно сложным, но постепенно вы войдете во вкус, приобретете веру в себя, встретите новых людей, поймете, насколько прекрасен мир вокруг, получите новые, ни с чем не сравнимые эмоции и чертовски приятные воспоминания. Впрочем, может оказаться и так, что вы узнаете, что не умеете быть одни, и поклянетесь себе: «Никогда больше». Значит, это просто не ваше. Такое тоже бывает.

В любом случае, это полезный опыт, который стоит пережить хотя бы раз в жизни. Физическое расстояние, отделяющее нас от дома, создает и психологическую дистанцию, позволяющую взглянуть на многие вещи под новым углом, многое

**Отдых без спутников — поистине ЦЕЛОЕ ИСКУССТВО. Он может превратиться в ВОЛНУЮЩЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ, сценарий которого пишет жизнь**

свою «робинзонаду» самостоятельно, исходя только из собственных возможностей и предпочтений, или купить горячий тур — решать только вам.

Да, придется смириться с тем, что место в номере single выйдет дороже, чем при размещении на двоих, а расходы на такси или питание в ресторане уже не раскидаешь на всю компанию. Зато у вас появляется полная свобода и возможность принадлежать самому себе, а также приобрести ценный жизненный опыт.

Итак, если вы все же решились на свою первую сольную поездку, вам стоит

переосмыслить, составить планы и наметить цели, о которых вы, возможно, прежде даже не задумывались.

От себя самого, конечно, не скроетесь, поэтому одинокое путешествие — лучшее время для самоизучения и налаживания контакта со своим «Я», да и вообще возможность понять, способны ли вы провести неделю наедине с собой или же вы себе не очень-то нужны. А уезжать от других людей — можно и нужно. Как иначе понять, что любите их, дорожите ими и хотите их увидеть? Как иначе вспомнить, за что вы их выбрали?



**ОЛЬГА ЩЕПКИНА, ПСИХОЛОГ, ИГРОПРАКТИК, НАСТАВНИК ПО ОТНОШЕНИЯМ М&Ж**

Мне кажется, каждому человеку стоит хоть раз в жизни отправиться в дорогу одному. Мой личный опыт говорит, что это одно из самых познавательных и интересных путешествий. У меня вообще есть правило: раз в году ездить отдыхать с семьей, раз в году с друзьями или близкими по духу людьми и как минимум раз в год ездить одной.

Какие бонусы можно получить, путешествуя одному:

- ✓ Повзрослеть, взяв на 100% ответственность за свою жизнь.
- ✓ Преодолеть многие страхи (например, боязнь заблудиться, потеряться в незнакомом месте). Но только переступая через свои страхи, мы растем и приобретаем бесценный опыт.
- ✓ Прийти к честности с собой. Кто я? В чем моя сила, жизненная задача? Когда вы наберетесь мужества заглянуть внутрь себя, сможете найти ответы на эти вопросы. Все ответы есть в нас, и только плохой контакт с собой и суета не позволяют нам их найти.
- ✓ Принять важные решения, что было гораздо сложнее сделать в привычной обстановке. Находясь вдали от дома, вам легче пересмотреть и свои отношения, и всю свою жизнь.



# Правила семейного отдыха

*Лето — традиционно лучшая пора для семейного отдыха, когда взрослые идут в отпуска, а дети наслаждаются свободой от школы или детского сада. Но самые ответственные родители хорошо знают: к путешествию с детьми нужно готовиться особенно тщательно, чтобы никакие внешние обстоятельства не смогли испортить это важное для каждого члена семьи событие.*

**Ч**то нужно учесть при планировании поездки с детьми и какие важные вещи необходимо взять с собой? Как организовать совместный вояж так, чтобы все члены семьи остались довольны? Делимся важными правилами и рекомендациями, которые еще на этапе планирования помогут организовать отдых, который превратится в настоящее сказочное приключение.

## Найти подходящее место

Если взрослые путешественники могут отправиться практически в любое место, то для детей обычно хочется обеспечить привычный комфорт и во время пребывания в месте отдыха, и по пути следования до него. При планировании нужно учитывать климат местности, время в пути, наличие развлечений, без-

опасность проживания. При остановке в отеле обратите внимание на то, как оборудованы детские бассейны, закрыта ли территория, работает ли игровая комната и аниматоры, проводятся ли мероприятия для детей, есть ли детское меню в ресторане. При выборе экскурсий оценивайте их длительность и сложность маршрута.

## Собрать аптечку

Это, пожалуй, самое главное содержимое багажа путешественника с детьми. В аптечке обязательно должны быть солнцезащитные кремы и спреи, средства для лечения солнечных ожогов; жаропонижающие и болеутоляющие; противоаллергические средства; противопростудные препараты; лекарства от кишечных расстройств; средства для лечения травм и ушибов. Также сделайте запас лекарств, которые ребенок, возможно, принимает на постоянной основе.

## Проверить здоровье

Перед поездкой посетите с ребенком врача, сдайте анализы, чтобы убедиться, что он здоров, и путешествие не омрачится болезнью в первые же дни. Укрепляйте иммунитет, давайте витамины, обязательно оформите страховку на время поездки. Заранее посмотрите время работы аптек в месте отдыха, найдите ближайшую больницу — лучше владеть этой информацией, даже если она не понадобится.

## Выбрать вид транспорта

Время в пути до места отдыха — тоже важная часть путешествия, и от того, насколько комфортно она пройдет, зависит общее настроение семьи. Вспомните не укачивает ли вашего малыша в автобусе или автомобиле, не боится ли он высоты и полетов на самолете, не устает ли от длительной поездки на поезде. Учитывайте возраст ребенка, финансовую сторону вопроса и время в пути на каждом из возможных видов транспорта.

В дороге вам пригодятся **ЛЮБИМЫЕ ДЕТСКИЕ ИГРУШКИ**, гаджеты, игры, раскраски, цифровые устройства, чтобы ребенку **НЕ БЫЛО СКУЧНО**





Продумывая **ПЛАН НА ДЕНЬ**, учитывайте время на **ДНЕВНОЙ СОН**, если он еще необходим малышу, подумайте, где именно он сможет поспать

#### Взять все необходимое

В дороге вам пригодятся любимые детские игрушки, гаджеты, игры, раскраски, цифровые устройства, чтобы ребенку не было скучно, его нужно обязательно чем-то занять. Возможно, он привык засыпать с любимым мишкой — поэтому для его «друга» обязательно должно быть «забронировано» место в багаже. В зависимости от возраста ребенка оцените, сможет ли он есть взрослую еду на отдыхе или нужно взять привычное для него детское питание с собой.

#### Найти пункты проката

Если на отдыхе вам понадобятся крупные детские вещи или предметы мебели, нужно заранее найти пункты проката таких вещей или уточнить в отеле — возможно, что-то можно будет арендовать прямо в месте проживания. Например, это могут быть детская кроватка, манеж,

стул для кормления, автокресло, коляска, самокат, велосипед, роликовые коньки.

#### Правильно распределять время

Многие предпочитают обходиться без организованных экскурсий и самостоятельно составлять свой маршрут. Но путешествуя с детьми, на любой объект следует закладывать гораздо больше времени. Ведь неизвестно, насколько любознательные малыши могут увлечься в парке или на игровой площадке, в какой момент вдруг захотят попить или просто побегать. Поэтому старайтесь не перегружать маршрут и всегда оставлять время «про запас».

#### Не допускать перегревов

Летний отдых, особенно в южных странах, опасен перегревом и воз-

никновением теплового удара. Не забудьте солнцезащитный крем, очки, головные уборы; на все экскурсии, на пляж, на прогулки обязательно берите с собой негазированную питьевую воду. Старайтесь выбирать для отпуска детскую одежду светлых оттенков из натуральных тканей, избегайте прогулок в период самой сильной солнечной активности — с 12 до 16 часов.

#### Соблюдать режим

Конечно, в отпуске хочется расслабиться и отойти от всех привычных норм и правил. Но режим жизни ребенка все-таки важно постараться оставить без изменений, потому что это залог его хорошего настроения, а, значит, и спокойного отдыха его родителей. Продумывая план на день, учитывайте время на дневной сон, если он еще необходим малышу, подумайте, где именно он сможет поспать.

#### Не нервничать

Если что-то идет не по плану и обстоятельства все-таки вмешались в ваш отдых, не нервничайте и не паникуйте. Ваше спокойствие поможет детям тоже легко адаптироваться к чему-то новому и неожиданному. Помните, что для детей смена привычной обстановки, климата, питания, является намного большим стрессом, чем для взрослых, и ваша задача — помочь им приспособиться к любой ситуации быстро и легко.

#### Учитывать интересы

Для семейного отдыха важно, чтобы запланированные события были интересны всем членам семьи. После увлекательной для взрослых экскурсии, на которой малыш заскучал, обязательно нужно сделать ему «подарок»: посетить аквапарк, игровую комнату или организовать какое-то другое развлечение по душе. Попробуйте посмотреть на путешествие глазами ребенка и сделать так, чтобы для него оно тоже стало незабываемым!

# THE МОСТ

Журнал про...

Бизнес  
инновации  
интеллектуальное 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



## ТОМСКИЙ КУПЕЧЕСКИЙ СТОЛ ДЛЯ КЛИЕНТОВ БКС

2 июня в ресторане «Кухтерин» состоялся иммерсивный гастрономический спектакль «Томский купеческий стол». «Пьяный» осетр на шампанском, напитки Екатерининской эпохи — это было далеко не все, чем удивляли клиентов холдинга «БКС Мир инвестиций». Под руководством Игоря Шеина, знаменитого исследователя сибирской кухни, гастроэксперта и ресторанный критика зрители знакомились с гастрономическими купеческими традициями XIX века, пробовали самые популярные блюда и напитки той эпохи. Гастрономический перформанс получился ярким, поразив воображение и пробудив яркие чувства в душе каждого гостя.



# ДИДЖИТАЛ-БОРДЫ

современный  
и привлекательный  
вид наружной рекламы

## РАЗМЕЩЕНИЕ НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ НА ДИДЖИТАЛ-БОРДАХ

Размер диджитал-борда: 6 x 3 м  
Количество показов в сутки: не менее 1 440  
Гибкая система скидок  
Стоимость размещения в месяц: 30 000 руб.

Адреса:  
пр. Фрунзе, 95/1 (Фрунзенский рынок)  
пр. Комсомольский — ул. Сибирская  
ул. Красноармейская, 117 а —  
ул. Учебная (Дворец спорта)  
пр. Ленина, 80 а (ТЦ Big City)  
пр. Ленина, 45 — пр. Кирова, 2

Условия акции уточняйте по тел. 30-21-71

SMEDIA.RDE.RU  
☎ 30 21 71  
smedia@rde.ru

Назовите промокод  
«ЖУРНАЛ»  
и получите дизайн ролика  
в ПОДАРОК.\*





## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «*Kashemir luxury*», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Меховой салон «*Березка*», ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39 / Центр моды и красоты «*Подружка невесты*», ул. Гоголя, 55, тел. 444-777, WA: +7-906-199-66-19, topnevesta.com vk.com/topnevesta\_salon / Одежда для детей и подростков «*7 чудес*», ул. Дзержинского, 57, тел. 55-36-86, WA: +7-961-096-14-52, vk.com/7chudes\_detskayaodezhdatomsk / Родной магазин детской обуви «*Мосье Башмаков*», ТРЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж), тел. +7-913-103-23-23, mbashmakov.ru, vk.com/mosie\_bashmakov / Салон мужской одежды «*Premier-V*», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 / Салон женской одежды «*Avelon*», ул. Герцена, 68, стр. 10, тел.: 320-015, +7-913-104-26-02; ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРЦ «Лето», тел. +7-913-811-19-05 / Женская одежда и аксессуары «*Бутик Хмелевская*», ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), тел. +7-923-419-45-61 / Магазин детской дизайнерской одежды российского производства «*STILNYASHKA*», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж), stilnyashka.com / Магазин-салон «*Дом обуви*», пер. Сакко, 1, пр. Ленина, 6, ул. Беринга, 10 / Магазин верхней одежды «*Trends Brands*», ТРЦ «Изумрудный

город», пр. Комсомольский, 13 б (2-й этаж), тел. +7-952-158-01-11, vk.com/trendsbrands\_tsk

## ПОДАРКИ И АКСЕССУАРЫ

Арт-бутик «*Русский Шарм*», ул. Никитина, 99, тел. +7-961-098-19-33 / Фотограф *Наталья Барова*, тел. +7-913-814-01-42, vk.com/natabarovaphoto, t.me/Nata\_Barova

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Косметология «*Шер Ами*», ул. Учебная, 7, тел.: 55-63-55, +7-913-855-63-55 / *Студия завивки волос Татьяны Телембовской*, ул. Алтайская, 20 (1-й этаж), тел. +7-913-107-07-16 / Центр семейной офтальмологии «*Eyeclinic*», ул. Нахимова, 13 а (1-й этаж, восточный вход); Иркутский тр., 12, тел. 900-200, info@eyeclinic.pro, eyeclinic.pro / Компания «*Премиум K&M*» 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 / Хирургия, поликлиника, косметология «*Первая частная клиника*», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Салон тайского массажа «*Тай Тайм*», ул.

Алтайская, 8/3, ул. Студенческая, 4, пр. Комсомольский, 59, тел. 936-126, thai-tomsk.ru «*Центр репродуктивного здоровья доктора Спириной*», пр. Фрунзе, 39, тел. 799-200, drspirina.ru / Врач-офтальмолог *Яна Мартусевич*, тел. 8-800-250-54-43, vk.com/ianamartusevich, clinics.ssmu.ru/ru/doctors/martusevich-yana-aleksandrovna / Международный медицинский центр «*Мульти Клиник*», ул. Сибирская, 9/1, ул. Белинского, 20 а, тел. 90-19-41, multiclinic.ru / *Студия красоты Ксении Хмелевской*, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 97-96-72, kseniyasalon.ru

## ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Коттеджный поселок *Еловый ручей*, ул. Зеркальная, 62, тел. +7-983-234-88-66, er-village.ru, vk.com/er\_village / Компания «*СибДеГрупп*» (эксклюзивные продажи ROZALUX и RETROcity от ГК «Сибирские звезды»), sibstars.ru, тел. 97-89-77 / Микрорайон «*Заповедный Семейное владение*», офис продаж: пр. Ленина, 147, тел. +7-952-178-06-77, семейноевладение.рф / Застройщик «*Квартал 1604*», пр. Ленина, 206 в, тел. 488-957, 1604.city, проектная декларация на сайте Наш.дом.рф / Строительная компания «*Кронос*», ул. Елизаровых, д. 81/5 (офис 36), тел.: 633-433, 940-800 / Market мебели «*Meridian*», ул. Беринга, 24, стр. 1, 72-67-23 / «*Печной дом*», ул. Усова, 37, pechihouse.ru, тел.: +7-952-181-02-04, +7-952-880-88-99

## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

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

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Школа Таро и нумерологии «*Kretova school*», kretova-school.ru, vk.com/kretova-school / Инвестиционная компания «*БКС Мир Инвестиций*», Томский филиал, пр. Ленина, 63, тел. 70-50-30 / Студия вокала «*Голос*», пр. Кирова, 23, ул. Пушкина, 32 а, тел. 50-16-50, WA: +7-983-341-01-01, golostomsk.ru / Немецкая химчистка «*BÖWE*», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Детское модельное агентство «*МАК kids*», ТЦ «Красный экспресс», ул. Красноармейская, 101 а (4-й этаж), тел. 977-838, vk.com/makkidstomsk / Продюсерский центр «*ARS-Альянс*», модельное агентство «*Fashion Fond*», vk.com/ffmodels\_agency, ул. Карташова 25, тел.: 323-646, +7-913-850-34-40, ars-a.com / Размещение наружной рекламы на диджитал-бордах «*Street media*», smedia.rde.ru, тел. 30-21-71

# Астропрогноз



Серьги *Victoria, Pomellato*

## Рак 21.06-22.07

*Удача сопутствует Ракам в финансах и бизнесе в июле. Благоприятно совершать любые сделки и решать юридические вопросы. Для снятия напряжения звезды рекомендуют чаще практиковать уединение или поехать в отпуск одному.*



**АЛИНА PROASTRO,**  
проводник трансформационной  
игры *Лула*, @alina8265

## ЛЕВ 23.07-22.08

В июле у Львов начинается новая история любви, или уже имеющиеся отношения перейдут на новый уровень развития. Положение планет создает для вас возможности творить, заявить о себе как об авторе. Откройте для себя новое хобби, и возможно именно оно принесет вам большие деньги.

## ДЕВА 23.08-22.09

Вашу усталость видно издалека, попробуйте приходить к своим целям маленькими шажками. Не сомневайтесь, отдых в июле вы действительно заслужили. Разрешите себе хоть раз услышать именно свои потребности и желания, а не человека рядом. Звезды советуют вам больше отдыхать и начать практиковать медитации.

## ВЕСЫ 23.09-22.10

У Весов июль пройдет под влиянием планеты Юпитер. У вас может появиться желание учить всех вокруг, улететь на море, изучать иностранный язык, появится интерес к юриспруденции. Есть вероятность набрать пару лишних килограмм.

## СКОРПИОН 23.10-21.11

Скорпионам непросто принять чужую точку зрения в июле. Вы привыкли к кризисам и готовы добиваться невозможного. Но в этом месяце постарайтесь умерить свой пыл и начать отдыхать. СПА-процедуры пойдут вам только на пользу.

## СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

В июле у Стрельцов планы будут постоянно рушиться, а желания – меняться. Да и окружающие часто не будут считаться с вашим мнением. Придется научиться приспосабливаться и аккуратно отстаивать свои границы. Но везде есть свои плюсы. Подобная атмосфера будет держать вас в тонусе, сделает более внимательными и ответственными.

## КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Середина лета пройдет для Козерогов удачно. И везти вам будет во всех сферах жизни, поэтому стоит не упустить возможность и наконец-то на-

чать исполнять свои мечты. Владельцы собственного бизнеса смогут наладить новые деловые контакты. У вас активизируется обаяние, поэтому очаровать всех полезных для вас людей не составит особого труда.

## ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Июль превратит Водолеев в очень обаятельных людей, к которым будут тянуться все окружающие. Вот только сами представители знака вряд ли будут настроены на общение. Все дело в том, что им будет заметно не хватать энергии. Поэтому тусовкам в шумных компаниях они предпочтут тихий и спокойный вечер дома.

## РЫБЫ 19.02-20.03

Июль для Рыб будет весьма напряженным. Да, многие из них уже мечтают о скором отпуске, но до его прихода вам предстоит сделать еще немало дел — как дома, так и на работе. Придется взять себя в руки и упорно трудиться. Да и люди вокруг вас постоянно будут просить совета и помощи.

## ОВЕН 21.03-19.04

В июле в Овнах проснется великий оратор! Вам будет что сказать, и вы сумеете убедить людей в своей правоте. Однако, в течение июля вы можете то и дело сталкиваться с тем, что окружающие не настроены слушать вас вечно. По-настоящему дать выход эмоциям и словам Овнам поможет выброс адреналина.

## ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Лучшее, что может сделать Телец в июле, это провести время со своими самыми близкими и любимыми людьми — с родителями и с детьми. Звезды советуют Тельцу устроить для них маленький сюрприз, например, организовать небольшой праздник или поездку.

## БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Для Близнецов июль станет апогеем светской жизни. Посещение различных мероприятий и новые знакомства повысят вашу самооценку и пробудят вкус к жизни. В июле звезды рекомендуют вам начать заниматься йогой, пилатесом или плаванием.



— *Что значит для вас любовь к музыке и такому редкому сегодня жанру как джаз?*

— Музыка для меня если не синоним слова «счастье», то что-то спасительное и ресурсное. Я занимаюсь любимым делом, музыкант — творческая профессия. Джаз — это музыка моего сердца, через нее я выражаю себя. Верю, что музыка может исцелять и просветлять, и посвящаю себя тому, чтобы постараться облегчить жизнь других людей, поскольку музыка помогает и мне. Пение — это прежде всего об эмоциях, ими я и делюсь. Мы становимся лучше, когда делаем мир лучше для других.

— *Приходилось ли делать выбор между семьей и карьерой?*

— Я балансирую между карьерой и семьей. Лавирую между преподаванием, концертами и домом. С удовольствием провожу время со своими детьми. Дома постоянно пахнет выпечкой, и я часто разучиваю новый материал и что-нибудь готовлю. Люблю гостей и душевные посиделки с песнями под гитару.

— *Что для вас счастье?*

— Я оптимистка и жизнерадостный человек. Люблю свою семью, профессию — и артистическую, и преподавательскую ее составляющую. Счастье для меня в свободе выбора заниматься тем, что нравится и вдохновляет, в личном росте. Счастье — это интересное творческое окружение и самореализация. А также здоровье моих родных и близких.

# АНАСТАСИЯ САТАРОВА

джазовая певица, преподаватель эстрадно-джазового вокала,  
мама троих детей, лауреат конкурса «Fiestalonia Milenio»  
и фестиваля «Союз талантов России»

Продюсерский центр М-Арт, тел. +7 (3822) 57-06-09



Маккиж и укладка: «Рубе Студия», alexandarube.ru

# Torta



скоро...

#торте10лет

Первая  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



# ЛЕГКОСТЬ В НОГАХ

СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»