

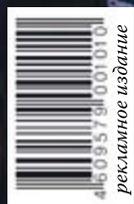
ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

июнь 2025
в Томске



16+



на обложке

МАГОМЕД ГУСЕЙНОВ



SALE

СКИДКИ ДО 70%



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

Luxury
Kashemir



ИЛЬ ДЕ БОТЭ

Магазин ИЛЬ ДЕ БОТЭ
г. Томск, ТЦ ЦУМ, пр. Ленина, 121



СКИДКА

35%

при покупке от 10 тыс.

АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ДО 31.07

промокод:

DUIDB2025

*список брендов-исключений
можно уточнить в магазине

MAGGIO



сайт



ТГ-канал

УЛ. АЛЕКСЕЯ БЕЛЕНЦА, 9/1 (ПОДЪЕЗД 3)





Есть какое-то особое состояние сознания, когда мы привычно воспринимаем любые события как само собой разумеющиеся. Вот вы, например, замечали, что кому-то ваша творческая и многогранная деятельность кажется обычной, простой? Даже нам самим иногда бывает сложно осознать собственную значимость, оценить свои достижения. Кажется, будто наши усилия просты и понятны каждому, особенно когда зритель видит лишь конечный результат, упуская то, что остается за кулисами.

Тем временем за каждой продуманной фотографией, идеальным макияжем, классным мероприятием, живым интервью, эстетичной версткой и качественной полиграфией стоит огромный труд множества специалистов. Сегодня это талантливые дизайнеры, профессиональные журналисты и редакторы, вдохновленные фотографы, внимательные стилисты, увлеченные медиаменеджеры... Никого из них так и не смогла заменить нейросеть. И думаю, никогда не сможет. ☺

Возможно, для кого-то наша работа—обычная рутина. Но каждый день все мы стараемся создавать новые «нерутинные» эмоции для наших читателей и героев—яркие, искренние, незабываемые.

Екатерина Казаченко, главный редактор



дорогое #06 2025



ПОЗНАКОМИТЬСЯ С «БОТАНИКОЙ»



Офис продаж: пл. Батенькова, 2, БЦ «Статус», 5-й этаж, тел. +7 (3822) 501-011

 botanica.tomsk.ru

Реклама. Продавец ОАО «ТДСК». В продаже квартиры в доме по адресу: Томск, ул. Пришвина, 46.

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



Главный редактор **Екатерина Казаченко**
Литературный редактор **Софья Ломовская**
Выпускающий редактор **Мария Новикова**
Главный дизайнер **Елена Буйкина**
Дизайнер **Антон Россейкин**
Продакшен-редактор **Дарина Ковалевская**
Фотограф **Алексей Почеревный**
Руководитель проектов **Мария Тур**
Медиаменеджеры: **Вероника Атамасова,**
Мадлен Гиберт, Мария Беглова
Авторы: **Софья Ломовская, Мария Новикова,**
Алина Руссу, Ксения Черных, Мария Симонова

Адрес редакции, издателя:
г. Томск, ул. Герцена, 72 б
тел. 8 (3822) 52-10-01

На обложке: Магомед Гусейнов



dorogoe.tomsk.ru

Учредитель: ООО «БрендНейм». Журнал «Дорогое удовольствие в Томске» зарегистрирован как рекламное издание в Управлении Роскомнадзора по Томской области.
Свидетельство о регистрации ПИ N° ТУ 70-00205 от 29 июня 2011 года.
Юридический адрес редакции и издателя: 634050, г. Томск, ул. Герцена, 72 б.
Главный редактор: Казаченко Екатерина Михайловна.

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru
Дата выхода в свет 10 июня 2025 года. N° 06 (175). 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+.

дорогое #06 2025

BÖWE

немецкие химчистки

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.

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



Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 3000 руб.
В остальных случаях ее стоимость составляет 350 руб.
Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

Линейка средств для стирки **350 руб.**
Салфетки-пятновыводители
25 руб. - 1 шт. 100 руб. - 5 шт.

Подробности проведения акций узнавайте в сообществах
«Химчистка BÖWE»  

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Партнеры выпуска

ЛОКАЦИИ

- Центр культуры НИ ТГУ, пр. Ленина, 36
- Арт-пространство «Zalisha», пр. Ленина, 50, тел. 57-00-62
- Ресторан «Invino», ул. Гоголя, 55, invino.shop
- Экопарк «Мери милк», д. Аксеново, 1, t.me/merimilk, тел. 8-983-230-25-55
- Ресторан «Сыроварня», ул. Набережная реки Ушайки, 8, тел. 22-87-22

ОДЕЖДА

- Прокат и продажа вечерних платьев «Dressbar», старый ГУМ, 3-й этаж, тел. 8-952-808-77-59, dressbartomsk.ru
- Салон мужской одежды «HIS STORY», пр. Фрунзе, 26, тел. 8-913-820-01-95, vk.com/hisstory.tomsk
- Салон женской одежды «Maggio», ул. А. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup
- Бренд свадебных и выпускных платьев «By Demyanova», тел. 8-923-422-74-72
- Салон свадебных платьев «JENNY», vk.com/jenny_tomsk, тел. 8-913-827-56-74
- Салон мужской одежды «Men's Look store», пр. Фрунзе, 40, тел. 97-89-69, menslookstore.ru
- Бренд женской одежды «DAISYKNIT», ул. Беленца 9/1, 1-й подъезд, 2-й эт., daisyknit.ru
- Ювелирная бижутерия «RMN», ул. Нахимова, 8 стр.13 (ТРЦ «Лето»), тел. 8-906-959-06-19
- Шоурум женской одежды «Nekrasova», ул. Беленца 9/1, тел. 8-952-178-68-15, vk.com/nekrasova_showroom

МАКИЯЖ И УКЛАДКА

- Sebastian Professional, ул. Гагарина, 2 а, тел. 51-02-51, sebastiantomsk.ru
- Татьяна Чернова, vk.com/chernova__makeup, тел. 8-923-428-48-82
- MNS Studio, ул. Алтайская, 3, оф. 12, тел. 8-923-411-27-77
- Алена Собина, тел. 8-952-181-61-61, vk.com/alenochkasobina
- Ирина Бузанова, тел. 8-913-102-90-83, vk.com/byzanovairamakeup
- Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02
- Наталья Арнянгина, тел. 8-923-436-79-10
- Катерина Кабанец, vk.com/katerinapromakeup
- Рубе Студия, пр. Ленина, 94, alexandrarube.ru

РЕКВИЗИТ

- Салон цветов «Маки», maki-tomsk.ru

ФОТОГРАФЫ

- Оксана Побаченко, тел. 8-995-096-81-55, vk.com/oksana_pobachenko
- Алиса Качан, тел. 8-913-884-64-65, alicekachan.wfolio.pro

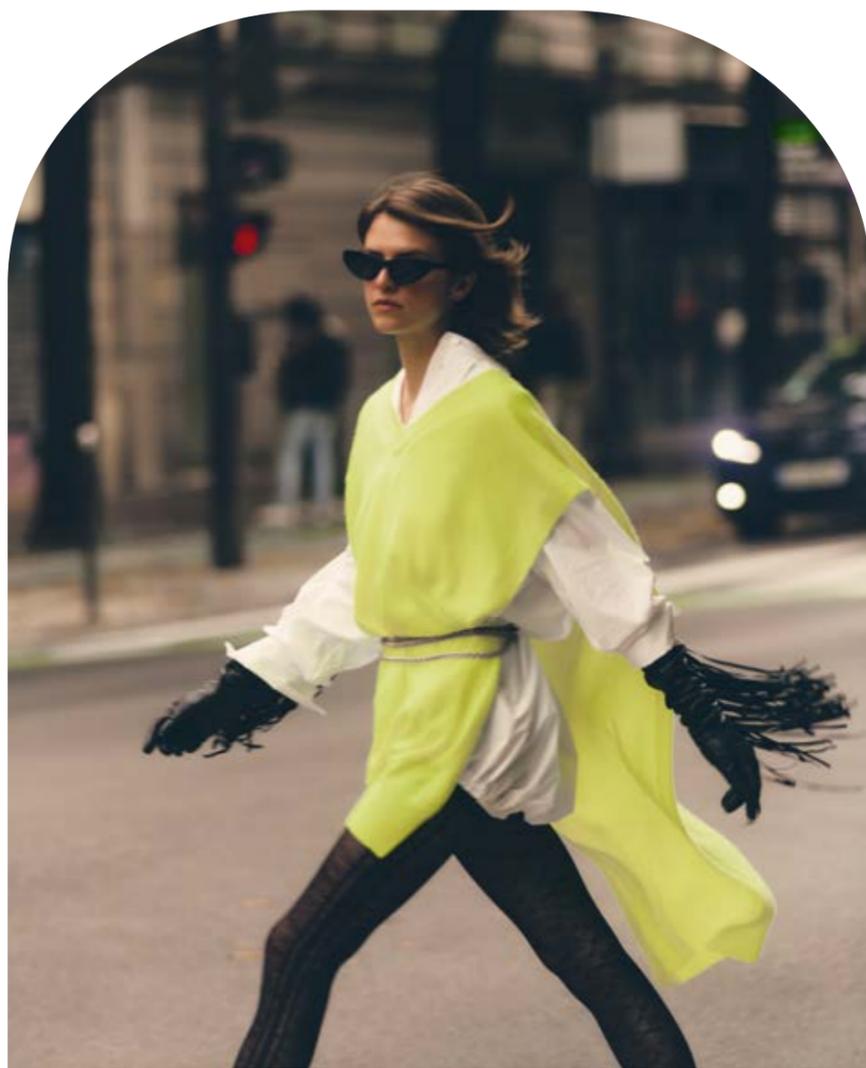


ПЛАТЬЯ, СОЗДАННЫЕ С ЛЮБОВЬЮ

Концепт-стор «Balance»,
пр. Ленина, 77 а, 2-й этаж,
☎ 8-923-422-74-72

By D.

ИЮНЬ



80

ВКУС
ЖИЗНИ
Для начала

100

ГАЙД
7 мест
с классными
десертами



6

ПИСЬМО
РЕДАКТОРА

14

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ
Магомед Гусейнов

58

БЬЮТИ-НОВИНКИ
Море зовет

Люди.

МАГОМЕД ГУСЕЙНОВ / АНДРЕЙ ТЮТЮШЕВ /
РИНА КОГАН / МАЛИКА ТАНКЕЛЬ / ВАЛЕРИЯ БЕНЬКОВА

МОЯ СИЛА — В ЛЮДЯХ

Как стать одним из самых успешных стоматологов в городе? Спойлер — не просто. Герой нашей обложки Магомед Гусейнов — тот самый обычный парень, добившийся всего сам. Кажется, он понял правила игры «в успех» и принцип, по которому людям открываются новые горизонты.

Текст: КСЕНИЯ ЧЕРНЫХ Фото: АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ

—Магомед, начнем с вопроса в лоб: за что любите свою профессию?

—Люблю резать людей. И у меня есть на это разрешение. (Смеется.) На самом деле, я обожаю работать скальпелем, реконструировать, видеть результат. Хирургия для меня—полет фантазии в моменте. Сначала я оперирую у себя в голове, и только потом—в операционной.

— Вот смотрю на вас и думаю: как можно было 15 лет назад так точно выбрать одну из самых уважаемых, престижных, еще и хорошо оплачиваемых профессий?

—Очень просто—надо было слушать маму! В 17 лет, после школы, у меня был ветер в голове—спорт, друзья. Я абсолютно не знал, кем хочу стать. Мне кажется, мало кто понимает в этом возрасте, куда ему идти. Медицина? Хорошо. Маме сказал, что в любой сфере буду стремиться быть лучшим. Она одна воспитывала меня и двух сестер, тянуть мое стоматологическое образование ей было, конечно, непросто. Правильнее сказать, в семье был тогда финансовый провал. Поэтому за все, что у меня сейчас есть, я безумно благодарен своей маме. Она заслуженный учитель, отличница по жизни. Я не мог ее подвести. Окончил школу с серебряной медалью из-за одной четверки, поступил в Дагестанский государственный медицинский университет в Махачкале, через 5 лет получил красный диплом и поехал в Томск... работать грузчиком.

—Неожиданный поворот...

—На самом деле сюда я, конечно, отправился поступать в интернатуру. И вот я пришел в деканат, где мне с порога сказали: «Вы вряд ли пройдете на бюджет». Хотя я на него и не надеялся, и обучение уже было оплачено. Но на жизнь денег мне не хватало, тогда никто не хотел брать меня на работу. Все одногруппники утром ходили на пары, после обеда ассистировали в клиниках, одним словом, большинство уже как-то где-то было устроено. Мне же везде отказывали, и чтобы не слоняться без дела и иметь хоть какие-то деньги, я пошел работать грузчиком у своего дяди.

—Как и когда все же смогли применить знания по своей специальности?

—После полугода отказов и обещаний перезвонить, я пришел в одну клинику со словами: «Я уже сам готов вам платить, только возьмите меня на работу». Посмеялись, но взяли. Так я два месяца трудился бесплатно, а потом уже вышел на ставку ассистента.

— И с этого момента началась светлая полоса?

—По-настоящему светлая полоса началась чуть позже—в отделении челюстно-лицевой хирургии ГКБ №3, куда меня подтянул Игорь Владимирович Шин. Это место зацепило меня с первой секунды. Сколько бы я не видел хамства, безразличия, презрения в начале своего пути, там мне встретились люди, которые идут плечом к плечу, готовые поддержать, помочь, поверить



в тебя. Уверен, что главная ценность—это люди. Настоящие. Безусловно, важно было и то, что там я мог делать что-то действительно стоящее, важное. И я начал «охотиться».

—Охотиться? Что вы имеете в виду?

—Ходил туда каждый день для получения новых знаний и опыта, с жадной работой. Но все хотели меня принимать, конечно. Но я продолжал «охоту». Однажды появился доктор, который, скажем так, взял меня под крыло. Буквально через 3—4 дня я уже самостоятельно оперировал, зашивал раны, пока врач оставался в ординаторской. Он был во мне уверен, а я —счастлив, что оперирую. Это был период, когда с утра я ассистировал в клинике, потом

Я НАШЕЛ ЛЮДЕЙ, ТАКИХ ЖЕ, КАК И Я, КОТОРЫЕ БЕЗВОЗМЕЗДНО ГОТОВЫ ПОДДЕРЖАТЬ, ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ, ЭМОЦИЯМИ И СИЛАМИ В МОМЕНТЕ, КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ.

ехал в отделение челюстно-лицевой хирургии в ночную смену, потом приезжал домой, мылся, переодевался и снова ехал в клинику...

—По законам жанра, где-то здесь должен произойти переломный момент или случиться судьбоносная встреча...

—Так и произошло! Однажды мне позвонил Валерий Яковлевич Митасов, заведующий отделением челюстно-лицевой хирургии ГКБ №3, и попросил выйти на дежурство. Я еще интерн—уже вроде все умею, но в отделении всегда есть опытный врач, который в случае чего сможет подсказать, помочь... А тут дежурство, и я за главного. «Уверен, ты справишься, я в тебя верю»,—сказал мне Валерий Яковлевич. Пожалуй, это был первый человек в профессии, который посмотрел на меня не сверху вниз. Он для меня человек с большой буквы, настоящий, искренний, к которому тянутся люди. Бесконечно ему благодарен. Конечно, я вышел на дежурство. И, как по сценарию, по скорой поступил пациент с ножевым ранением в шею и лицо.

—В первый день? Такое действительно бывает в реальной жизни?

—Да, я считаю, это было посвящение. Все не случайно в этой жизни, и в тот день, я уверен,

произошло именно так, как должно было произойти. Пациент с большими кровопотерями, его уже капают. Я стою в операционной, размышляю. Причем знаю всё—где сосуды, где нервы—не раз уже зашивал. И тут услышал главное: «Не переживай, у тебя все получится, соберись, мы пока определим группу крови». Это была медсестра Наталья Викторовна Балюта. Она вызвала общего хирурга из другого отделения—Петра Алексеевича Будкова. И он спокойным голосом сказал: «Ты знаешь, как делать? Давай я сейчас рану открываю, а ты спокойно работаешь, зашиваешь, все будет хорошо». Я, конечно, вдохновился. Это была такая мощная поддержка от коллег, командная работа. Пациент выжил.

—Что почувствовали в этот момент?

—Почувствовал, что сила в единстве. Сила—в людях. Всегда это понимал, потому что вырос в такой атмосфере. Я нашел людей, таких же, как и я, которые безвозмездно готовы поддержать, поделиться своим временем, эмоциями и силами в моменте, когда нужна помощь.

Понял, что без них не справился бы. Пожалуй, это и есть моя философия работы на протяжении всей жизни.

Через некоторое время меня трудоустроили, что было невероятно. Начали обращаться за советом, помощью знакомые, ровесники, а я помогал. Это был старт. Я молодой, амбициозный, у меня множество идей, плюс жена и ребенок на подходе. Жили мы в съемной квартире, и основной целью тогда было создать комфорт для своей семьи, за которую я нес ответственность. Поэтому одновременно вел прием в нескольких клиниках. И везде сталкивался с одними и теми же проблемами.

—Так понимаю, мы плавно переходим к следующему этапу—открытию собственной клиники?

—Именно. Работая в разных местах, я понял, что стоматология сильно пересекается с бизнесом и врачам многого не хватает—развития, инструментов, и т. д. Поэтому решил создать медицинское учреждение, где каждый врач получит необходимое оборудование, возможность профессионального роста, чтобы оказывать людям высококвалифицированную медицинскую помощь. Часто случалось, что приходит пациент, ты знаешь, как его реабилитировать, как спасти зуб, владеешь

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



методикой, но тебе просто нечем это сделать и нужно ждать очередь, когда эти методику или инструмент смогут в клинике внедрить. А пациент ведь обратился именно к тебе. И приходится либо бездействовать, либо применять более сложный и затратный по времени метод. Все это подстегнуло меня к созданию собственной клиники, где будут максимально комфортные условия для пациентов, для меня и других врачей.

—Мне кажется, когда ты просто молодой амбициозный врач, открыть клинику самому совсем не просто.

—Безусловно. Один я и не справился бы. Поэтому повторюсь—сила в единстве. С открытием мне помогли люди—в первую очередь моя семья и близкие друзья. Моя сестра—финансовый директор и начинающий хирург-стоматолог. В самом начале она занималась всей документацией, а на данный момент под ее руководством находится административная часть и младший медицинский персонал. Друзья помогали со стройкой. Пока я зарабатывал деньги на все необходимое, они реализовывали проект, который я рисовал у себя в голове. И так совместными усилиями за два года все вместе мы основали клинику. И как мне кажется, здесь у нас получилось создать оптимальную среду для качественной работы врачей.

—А какие они, ваши врачи? Как собирали коллектив?

—Наверное, со мной легко: я понимаю, что нужно врачу для профессионального роста и в принципе для работы. В таком случае люди сами к тебе притягиваются. Они же все видят. И ты видишь. Когда приходит претендент на вакансию, сразу понятно, амбициозный он или нет, горят ли глаза... Не только по фотопротоколу врачебных работ, даже по формату общения ясно—по пути вам или нет. Сегодня, пожалуй, основное, что я вижу в своих людях—это стремление к развитию. Не только во врачах, но и в ассистентах, администраторах,

АНАСТАСИЯ ТРЕТЬЯКОВА, СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА

Пациенты часто благодарят Магомеду Абакаровича, но он всегда подчеркивает, что этот успех принадлежит всей команде: «Благодарите не только меня, но и моих коллег! Это наша общая заслуга». А в рабочий чат сразу же прилетает приглашение на торт в ординаторскую. Такая атмосфера единства делает нашу работу особенной!

ТАМЕРЛАН АКТЕМИРОВ, СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД

Когда я только начинал практику, ко мне обратился пациент со сложным удалением зуба. Я позвонил Магомеду, чтобы проконсультироваться, хотя мы даже не были лично знакомы. Просто был наслышан о нем. В итоге мы приехали в клинику прямо с пациентом, я ассистировал Магомеду, который выполнял основную работу. И он, чтобы не разочаровать пациента, дал мне самому закончить удаление зуба. Эта ситуация очень сильно впечатлила меня, тронула до глубины души. Через несколько лет пришел к нему в клинику, понимая, что хочу работать именно с этим Человеком.

работниках ЦСО. Я на 150 процентов уверен в своем коллективе, одном из сильнейших, по моему мнению. Поэтому через два года работы на горизонте обозначилась вторая клиника.

—Появилась необходимость расширяться?

—В моей жизни все происходит спонтанно, и здесь я ничего не планировал—она как будто сама ко мне пришла. Клинику в двух шагах от первой продавали как готовый бизнес, а я наблюдал и выжидал нужный момент. Я стал собственником этой стоматологии и теперь работаю над дальнейшим ростом нашей команды. Не прерывая свою деятельность, мы строим операционный блок, чтобы лечить наших пациентов под общей анестезией. Также в планах открыть учебный класс, где будут проводиться обучающие курсы не только для врачей нашей клиники, но и для специалистов из Томска и других городов.

—Как так у вас все удачно складывается? Вы верите в высшие силы?

—Однозначно. Один маленький человечек за 12 лет сам достичь такого уровня просто не смог бы. Верю: когда ты хороший человек, не делаешь плохого другим людям, замечательно относишься к своей семье и близким, бережешь их, Всевышний тебе помогает. Это бонус за твое достойное поведение. Также считаю, что необходимо помогать людям искреннее, безвозмездно, делать добро. В этом смысл, в этом движение. Люди, которые ничего никому не дают, ничем не делятся, бедны душой, поэтому им постоянно всего не хватает. Я не такой.

ул. Карла Маркса, 3, тел. 8 (3822) 25-23-23,
пер. 1905 года, 6, тел. 8 (3822) 51-38-38,
magicclinic.ru, vk.com/magicclinic



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Онлайн-блиц с Андреем Тютюшевым

У нас всего 15 минут на онлайн-созвон. За это короткое время мы постараемся узнать как можно больше о тех, чьи истории успеха нас вдохновляют. И кто своим примером доказывает, что за каждым успешным бизнесом стоит живая и многогранная личность.



Новый гость рубрики— Андрей Тютюшев, топ-менеджер, председатель правления агропромышленного холдинга «Сибагро», инвестор и меценат.

— Андрей Петрович, какие книги вы любили читать в детстве? Что вас увлекало и вдохновляло?

— В детстве я очень любил научную фантастику, особенно произведения Жюль Верна. Также с удовольствием читал о графе Монте-Кристо, приключениях мушкетеров. Нравилась мне книги про людей, которые не боялись жить и самостоятельно творить свою судьбу!

— Что значит Томск лично для вас? Какими словами вы могли бы его описать?

— Томск— это мой родной, любимый город. Буквально недавно получилось исследовать отдаленные уголки и закоулки томского предместья, спуститься в подвалы— там же удивительно! На мой взгляд, Томск— красивое, уникальное место с огромным потенциалом. И мы точно можем сделать его еще лучше, гордиться им, показывать своим друзьям, коллегам. Мы, кстати, активно движемся в этом направлении, стремимся через свои проекты сделать город интересней и комфортней.

ТОМСК — КРАСИВОЕ, УНИКАЛЬНОЕ МЕСТО С ОГРОМНЫМ ПОТЕНЦИАЛОМ. И МЫ ТОЧНО МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ЕГО ЕЩЕ ЛУЧШЕ, ГОРДИТЬСЯ ИМ, ПОКАЗЫВАТЬ СВОИМ ДРУЗЬЯМ, КОЛЛЕГАМ.

— Создание локальных проектов вы по-прежнему считаете очень значимым делом?

— Безусловно. Именно поэтому я здесь. Покидать Томск не планирую. Напротив, стремлюсь к тому, чтобы мои дети тоже жили здесь, и мы уже вместе продолжили начатое дело.

— На какие проекты вас вдохновил город?

— У нас сейчас есть несколько проектов в реализации. Это и «1000 мелочей» (бывший «Пассаж Второва»), и бывший кинотеатр «Киномир», и карандашная фабрика. На территории последней расположился форум-центр. Мы взяли в работу много исторических объектов, которые впоследствии сформируют новый туристический облик города.

— Согласны, что у мечты не должно быть пределов? О чем мечтаете вы?

— Мечты вдохновляют, но они всегда остаются несбыточными, если их не воплощать в жизнь. Поэтому я всегда перевожу мечты в категорию «задач». Сейчас одна из таких— создание современного городского пространства. Чтобы талантливая молодежь не уезжала из Томска, а оставалась здесь, в комфортных условиях строила свои семьи, развивала наш край, поднимала экономику и совершала великие научные открытия.

НЕМАЛЕНЬКИЕ ПОСТУПКИ

Она яркая, открытая, добрая. Целеустремленная и честная. Понимающая и чуткая. Ее блог — не просто платформа для самовыражения, а инструмент для реализации важной социальной миссии — вдохновлять других на добрые дела и становиться волонтерами, как и она сама.

Сегодня блог Рины Коган насчитывает более 25 тысяч подписчиков. Она — модель, инфлюенсер, счастливая жена. В блоге Рина делится историей своего похудения, рассказывает о личных трансформациях и просто показывает жизнь такой, какая она есть. В ее сторис наравне с бэкстейджем со съемок для крупных томских брендов появляются

трогательные видео с собаками из приютов, объявления о сборе средств и отзывы тех, кто решился забрать «хвостика» к себе, в любящую семью.

—Рина, помните, как решили, что ваш блог способен изменить чью-то жизнь?

—Большое значение доброты и помощи другим я осознала в раннем возрасте. С 14 до 23 лет в новогодние праздники работала Снегурочкой, рассказывала об этом в блоге. В последние два года продолжаю эту традицию, но уже в роли Снегурочки в учреждениях для детей с ОВЗ. Стараюсь дарить им добро, тепло и веру в чудеса — это важная часть моей жизни. Помимо этого, я активно занимаюсь волонтерской деятельностью: помогаю животным, посещаю приюты, стараюсь пристроить бездомных собак в семьи. Один из таких приютов — «Верный друг» в деревне Поросино. Сейчас там более 500 собак, каждая из которых ищет себе дом. Еще я навещаю подопечных в домах престарелых и детских домах. И правда верю, что маленькие поступки могут значительно изменить чью-то судьбу.

—Когда вы чувствуете, что ваша работа не напрасна?

—Каждый раз, когда кто-то из подписчиков говорит мне о том, что он тоже решил принять участие в подобных акциях. Потому что это становится новым примером для других, и я вижу, как мой блог транслирует идеи добра. Я стараюсь активно заниматься просветительской деятельностью — веду семинары и мастер-классы, на которых рассказываю о важности благотворительности и волонтерства. Моя цель — вдохновить людей включаться в любые формы помощи, пусть даже небольшой. На самом деле, невероятную энергию и мотивацию продолжать мне дает и поддержка семьи. Хочу искренне поблагодарить своих маму, папу и старшего брата за все, что они сделали для меня. И своего мужа — за то, что он всегда рядом. Благодаря их любви, заботе и поддержке я стала такой доброй, чуткой, мудрой и внимательной к каждой жизни.



Локация: арт-пространство «Zalisha»

Блог
Рины КоганПриют
«Верный друг»



Фото: Depositphotos

«Родился с золотой ложкой во рту» - именно так многие говорили про старшего сына Арнольда Шварценеггера. Впрочем, полагаться на одну лишь громкую фамилию сам Патрик не стал. Как грамотный стратег он начал активно инвестировать в себя и свою карьеру, и результаты не заставили себя долго ждать.

Текст: Валерия Клименко



Звезда по имени Патрик

Тяга к дипломатии и стратегическому мышлению у молодого человека в крови. Его мать, журналистка Мария Шрайвер, племянница президента Джона Кеннеди. С рождения Патрик рос в окружении видных политических деятелей, но при этом много времени проводил на съемочной площадке вместе с отцом. Тогда он и решил, что хочет связать свою дальнейшую жизнь с актерской профессией, а не с политикой. В отличие от большинства перо-baby (детей знаменитых родителей) молодой человек не прожигал жизнь на вечеринках. Уже в пятнадцать лет он запустил собственный бренд одежды Project360 и подписал

первый контракт с модельным агентством. В его портфолио работы с брендами Hugo Boss и Tommy Hilfinger. Отец мальчика, легендарный Арнольд Шварценеггер, много сил и времени уделял воспитанию старшего сына, что, несомненно, дало свои плоды. Без лишнего лукавства можно сказать, что Патрик выиграл в генетическую лотерею. От обоих родителей он унаследовал все самое лучшее. Однако в отличие от отца, Патрик никогда не увлекался бодибилдингом. Его безупречная фигура — результат многолетних занятий футболом и ежедневных функциональных силовых тренировок. В этом вопросе никакая фамилия и гены не помогут. Все решает характер

и дисциплина, а их молодому человеку не занимать. Несмотря на то, что его родители со скандалом разошлись, когда ему было восемнадцать, Патрик сумел сохранить хорошие отношения с отцом. Однако на это потребовалось время. Измену «железного Арни» с домработницей, которая родила ему внебрачного сына, обсуждал весь мир. В первое время вся семья находилась в глубочайшем потрясении, а дети Шварценеггера не хотели общаться с набедакурившим отцом. Помогла сгладить углы Мария Шрайвер. С мудростью истинного дипломата она сумела закрыть глаза на личную обиду и несмотря на развод продолжила



НА СЪЕМКАХ
РЕКЛАМНОЙ
КАМПАНИИ

общение с бывшим супругом ради детей. Кроме Патрика у пары также есть две дочери, Кэтрин и Кристина, и младший сын Кристофер. С сестрами и братом Патрик поддерживает очень близкие отношения. После школы молодой человек поступил в Университет Южной Калифорнии, где изучал киноискусство и бизнес. Параллельно он посещал актерские курсы и проходил кастинги в разные проекты. Долгое время Патрику доставались второстепенные роли в малобюджетных

комедиях. «Долгая дорога» (2015) — одна из первых его значимых ролей. Ни о какой протекции не могло быть и речи. Проходить кастинги самостоятельно для старшего сына Шварценеггера было делом принципа. В 2021 году вышел фантастический боевик «Бесконечность» с Марком Уолбергом, где Патрик Шварценеггер получил роль второго плана, а в романтической комедии «Отпуск по обмену» он сыграл с Софией Вергара. Вероятность застрять в амплу

парня на вторых ролях была велика, не поступи Патрику приглашение на пробы в новый сезон «Белого лотоса». По словам самого актера, тогда ему очень помог совет шурина. Крис Пратт — муж его младшей сестры Кэтрин и по совместительству звезда саги «Стражи галактики» и фантастической мелодрамы «Пассажиры» — посоветовал ему выкинуть что-нибудь необычное на кастинге. «Помню, я вышел к продюсерам сериала и не долго думая начал разыгрывать романтическую сцену прямо со штативом от камеры», — рассказывает в интервью Патрик.

На роль Саксона Рэтлифа, старшего сына влиятельного предпринимателя, 30-летнего Патрика Шварценеггера утвердили без лишних раздумий. Сыграть любовную сцену в сериале ему так и не пришлось. Зато трансформацию его героя Саксона на протяжении сериала мы можем наблюдать в полной мере. Самовлюбленный и совершенно поверхностный красавчик, папин сынок Саксон Рэтлиф постепенно меняется, приоткрывая то, что прячется под маской самоуверенности — юношескую уязвимость, бесконечную преданность отцу и жадность настоящих, искренних чувств и отношений. Безусловно, в постановке актерской задачи велика заслуга режиссера сериала Майка Уайта, однако нельзя не отметить то, что молодой актер Шварценеггер справился с ролью блестяще, создав на экране цельный, трогательный и запоминающийся образ.

Звездный отец, кажется, остался доволен работой сына и положительно отозвался о его игре в сериале. «Яблоко от яблони недалеко падает», — гордо заметил Арнольд. И если по части фигуры и внешности такой комплимент

Фото: Depositphotos

юному Шварценеггеру скорее льстит, бурный успех у женщин, как было в молодости у его отца, волнует его намного меньше. Громких романов у молодого человека всего ничего. В студенчестве у него были отношения с одногруппницей Тейлор Бэнкс, а затем в течение года он встречался с певицей Майли Сайрус.

Постоянство — признак мастерства, уверен Патрик. Поэтому вот уже десять лет он счастлив с моделью Эбби Чемпион. Недавно актер сделал возлюбленной предложение, поэтому не за горами свадьба. По крайней мере, именно на это надеются близкие друзья пары. По их словам, Эбби очень хорошо влияет на Патрика и не дает ему заболеть звездной болезнью. Шумным вечеринкам и светским мероприятиям пара предпочитает тихие вечера дома. Хотя иногда, памятью модельное прошлое, нет-нет да и снимется в совместной фотосессии для рекламы.

Теперь, после яркой роли в «Белом лотосе», критики гадают, какой путь в кино выберет молодой человек. Продолжит ли он сниматься в образах богатых красавчиков, спортсменов и прожигателей жизни, или попробует силы в драматических ролях.

Из ближайших планов у Патрика участие в большом проекте «Американская история спорта». Также поговаривают, что актер претендует на главную роль в предстоящей экранизации Луки Гуаданьино «Американский психопат». В фильме 2000 года по культовому роману Брета Истона Эллиса гениально сыграл Кристиан Бэйл. Что ни говори, высота серьезная, но молодому человеку не привыкать. А что еще остается, когда твой двоюродный дедушка — 35-й президент США, а отец — главный Терминатор Голливуда.



ПАТРИК
ШВАРЦЕНЕГГЕР И
ЭББИ ЧЕМПИОН

Как выжить в цифровом хаосе

Соцсети плотно вписались в нашу повседневную жизнь, став незаменимым источником общения и креативных идей. Однако они могут не только вдохновлять, но и утомлять.

Нам становится все труднее сконцентрироваться, сосредоточиться среди огромного потока информации и понять, что действительно важно. Такое явление получило название «цифровой шум» — избыток контента, мешающий рациональному использованию времени и сохранению внутреннего равновесия.

Почему же цифровой шум — это проблема?

Все начинается с мелких сигналов вроде лайков, комментариев, новых сообщений и публикаций. Эти незначительные на первый взгляд уведомления постепенно захватывают наше внимание, превращаясь в постоянную необходимость проверить

обновления. Привычка перерождается в рефлекс, а желание прокрутить новостную ленту становится сильнее изначальной цели. Итог печален: ощущение бессмысленно прожитого дня, нервозность и хроническое переутомление.

Но выход существует. Важно осознать простую истину: соцсети способны приносить пользу лишь при разумном подходе. Первый шаг к этому — осознанное их использование. Прежде чем включить гаджет, честно ответьте себе: зачем я туда заглянул? Нет ясной причины? Лучше положите устройство обратно и посвятите время чему-то другому.

Второе правило — приоритет качества перед количеством. Следите только за аккаунтами, которые вдохновляют, учат новому или поднимают настроение. Не стесняйтесь отказаться от профилей, ставших вам неинтересными.

Третье важное решение — отключить назойливые уведомления.

Пусть проверка обновлений остается вашим личным выбором, а не обязанностью реагировать на каждый звук смартфона.

Четвертый совет — регулярно находите время для «цифрового детокса». Пара часов в день или один день в неделю без цифровых устройств вернут гармонию и внутреннее спокойствие.

И наконец, пятый пункт — фокус на реальной жизни. Используйте высвобожденное время для живого общения, прогулок на природе, чтения книг. Такие активности заряжают организм энергией и делают человека значительно эффективнее.

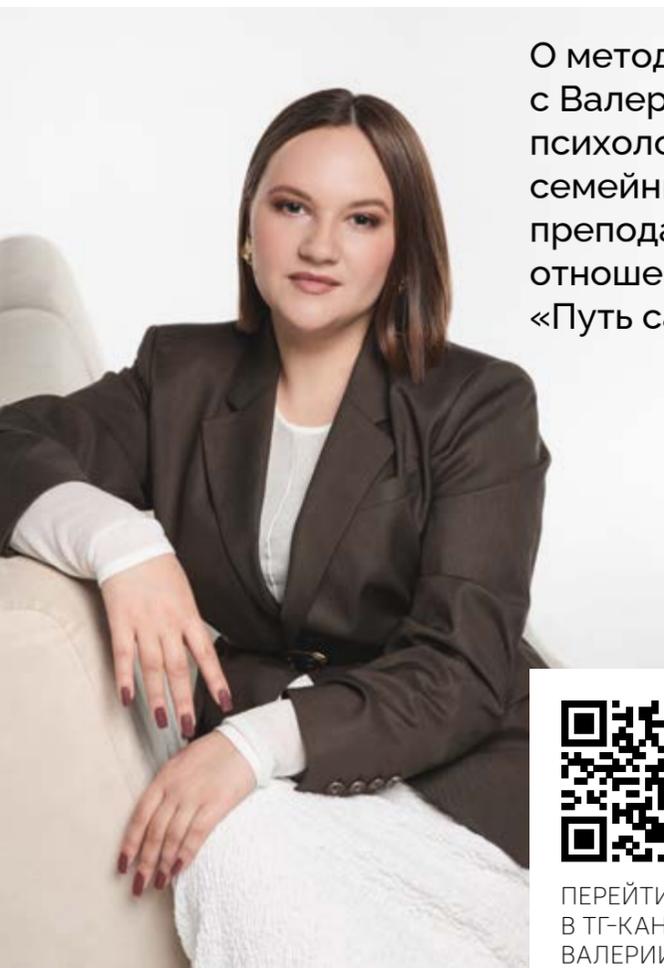
Соцсети могут быть мощным инструментом, но только если использовать их с умом. Осмысленное взаимодействие с онлайн-контентом уменьшает влияние информационного хаоса, позволяя вам оставаться сосредоточенным на главных целях. Достаточно начать с маленьких изменений, и вскоре вы ощутите разницу: жизнь снова станет проще и спокойнее.

ПРИВЫЧКА ПЕРЕРОЖДАЕТСЯ В РЕФЛЕКС, А ЖЕЛАНИЕ ПРОКРУТИТЬ НОВОСТНУЮ ЛЕНТУ СТАНОВИТСЯ СИЛЬНЕЕ ИЗНАЧАЛЬНОЙ ЦЕЛИ.

МАЛИКА ТАНКЕЛЬ,
руководитель
«Инсайт Люди» в Томске,
колумнист журнала



Расставить по местам



О методе системных расстановок говорим с Валерией Беньковой — клиническим психологом, гештальт-терапевтом, системным семейным терапевтом, расстановщиком, преподавателем курса «Психология семейных отношений» в НИ ТГУ, ведущей подкаста «Путь самурая: мужчины в жизни и в терапии».



ПЕРЕЙТИ
В ТГ-КАНАЛ
ВАЛЕРИИ

—Что такое системные расстановки? Каковы суть метода и механизм его работы?

—Метод системных расстановок— подход, направленный на помощь людям, объединяющий классическую психотерапию и духовные практики. Его суть заключается в фундаментальном понятии «поля» как условного пространства, которое хранит в себе всю психическую энергию людей —вытесненные чувства и переживания, которые как бы «зависли в воздухе» в результате травматических событий. Семья здесь рассматривается как система, в которой течение энергии происходит по определенным законам: от предков к потомкам. Когда энергия «зависает», канал связи становится менее

пропускным—это ограничивает ресурс человека. Расстановки помогают направить энергию связи в нужное русло, открывая путь к благоприятным изменениям.

— Чем метод отличается от классической терапии?

—Расстановки работают на уровне течения энергии в системе, проявляя заблокированные переживания без долгих обсуждений—это «дайвинг» в проблему за один сеанс. Классическая терапия учит «плавать»— это долгая и кропотливая работа по адаптации клиента в мире.

Если коротко, то классическая терапия нужна тем, кто ощущает нехватку ресурсов, находится в депрессии или борется с тревожным расстройством. А системные расстановки подойдут, когда есть ясность, что не устраивает, и готовность к изменениям.

— Почему мы попадаем в повторяющиеся жизненные сценарии?

—Это происходит из-за попадания в незавершенные личные травмы и родовые переплетения. Вытесненная энергия ищет выход, поэтому человек снова и снова проживает похожие ситуации и чувства. Например, женщина может бессознательно копировать судьбу матери в отношениях с мужчиной —даже смена партнера не поможет, пока не будет проработана глубинная причина.

— Как решиться выйти за рамки привычного сценария?

—Чаще всего сделать это только усилием воли невозможно, здесь нужна помощь специалиста. Но главное—быть готовым к переменам, найти в себе интерес к другой, более благополучной жизни. Эта мотивация, как правило, и приводит ко мне клиентов!

пер. Нахановича, 12, оф. 508, тел. 8-952-884-65-05



Мода.

Этим летом коллекции Estelle Adony пополнились новыми брендами. К уже хорошо знакомым Lise Charmel, SHAN, Gottex, Melissa Odabash, Pin-Up Stars и другим добавились интересные дизайнерские марки из Бразилии и Ирландии.



Секрет удивительного растения

Многолетние исследования Clarins раскрыли секрет удивительного растения из Центральной Америки, цветки которого распускаются лишь на одну ночь в году, достигая в этот момент пика молекулярного совершенства. Криоэкстракт цветков селеницереуса стал ключевым ингредиентом формулы ночной восстанавливающей сыворотки-масла для лица Clarins Precious. Экстракт обладает невероятной способностью активизировать собственные ресурсы молодости кожи.

ВРЕМЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

ЛЕГЕНДЫ ИТАЛИИ



Автомобили-участники представили всю историю итальянского автомобилестроения

Для участия в параде итальянских ретро-автомобилей Anantara Concorso Roma было отобрано 50 автомобилей-легенд, в том числе редчайшие экземпляры из закрытых частных коллекций. Автомобили-участники в 12 классах представили всю историю итальянского автомобилестроения от новаторского Fiat 1902 года до автомобилей послевоенного периода, созданных специально для гран-туров и спортивных автогонок.



ЖЕМЧУЖИНА НЯЧАНГА

*Насладитесь отдыхом
на великолепном пляже*

Вьетнамский курорт Nha Trang Marriott Resort & SPA на острове Хон Тре в Нячанге приглашает гостей насладиться отдыхом на великолепном пляже протяженностью в два километра. Курорт открылся в конце 2023 года и уже удостоен множества наград. Захватывающие виды на океан, первоклассные удобства и изысканные кулинарные впечатления с шестью ресторанами и барами на территории, два из которых предлагают роскошный буфет, доступный в течение всего дня, — это лишь часть удовольствий, ожидающих гостей отеля.

дорогое #06 2025

НА ВЫСОТЕ



Восемь тысяч над уровнем моря

Молодой швейцарский часовой бренд NORQAIN представил модель Independence Skeleton Chrono, оснащенную высокоэффективным скелетонизированным механизмом хронографа с функцией flyback*. Вдохновением для создания этого калибра послужили самые высокие в мире горы — 14 вершин планеты, высота которых превышает 8 тысяч метров над уровнем моря и восхождение на которые является большим достижением в высотном альпинизме. Мануфактурный калибр NORQAIN 8K — это наглядное выражение любви компании NORQAIN к горам и часовой механике.

дорогое #06 2025

*Моментальный возврат в исходное положение.

Шаг в мир взрослой моды

За десять лет томская компания «Минидино», пройдя сложные этапы становления, обрела свой уникальный визуал, свой неповторимый характер, свой оригинальный взгляд на мир детства. Развитие модного бизнеса предусматривает постоянное расширение ассортимента, поэтому один из лидеров российского рынка детской верхней одежды недавно представил новое отдельное направление — коллекцию женской одежды.



ВЫБОР ВСЕГДА ЗА МАМОЙ

Справедливым будет напомнить, что курс на создание женских коллекций был взят в последние три-четыре года. Начиналось все с предложения мамам таких базовых вещей, как спортивные костюмы и футболки, с которыми можно было создать трогательный фэмили лук. Руководство сосредоточилось на развитии детского сегмента, открывая магазины офлайн и продвигаясь на маркетплейсах, что обеспечило финансовое основание для расширения линии женской одежды. Ведь выбирают вещи бренда для своих детей прежде всего мамы. Естественно, покупая онлайн или офлайн, они непременно захотят посмотреть, что же подойдет им самим.



ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

Речь идет уже о настоящей модной капсуле—летние костюмы, платья, юбки, расширенная линейка вязаных вещей собственного производства. Одежда идеально подойдет для прогулок с ребенком, для отпуска, для любого выхода из дома, давая женщине возможность почувствовать себя стильной и свободной. Для новых моделей, как и в случае с детскими, отлично работает обратная связь. Идет постоянный диалог с аудиторией, а к ее просьбам и рекомендациям внимательно прислушиваются.

А КАК ЖЕ ПАПЫ?

Бренд решил, что и папы вполне могут стать его клиентами. Предложенная в начале года экспериментальная коллекция для мужчин дала понять—это точное попадание в цель. Крупная партия одежды, преимущественно спортивной, за пару месяцев была полностью распродана. Когда стало понятно, что это настоящий успех, руководство решило масштабировать «мужской проект», который будет реализован в конце лета.

СЕКРЕТ УСПЕХА

«Минидино» продолжает держать высокую планку качества продукции. Компания, снижая косвенные расходы и оптимизируя работу команды, по-прежнему отказывается экономить на тканях или фурнитуре. Важнейшим инструментом в продажах стала эффективная маркетинговая стратегия, включающая проведение профессиональных съемок и использование современных технологий продвижения.

ЗАВОЕВАНИЕ СИБИРЬЮ

Компания активно наращивает свое присутствие на отечественном рынке детской одежды—в городах России действуют уже девять магазинов «Минидино», ожидается запуск еще нескольких. Параллельно бренд начинает реализацию планов по выходу на международный рынок. Уже открыт магазин в Казахстане. Готовы принять сибирский бренд и в ОАЭ — за этим решением стоит точный и практичный финансовый расчет: лето круглый год, наплыв туристов, большое количество экспатов из России, удобная логистика для продвижения сибирского бренда не только на Восток, но и на Запад. Так что перед «Минидино» вновь стоит интересная задача: понять философию арабского мира и адаптировать продукт под нее.



Онлайн-каталог

пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город», 3-й этаж,
тел. 8-923-427-92-64, минидино.рф



Феномен европейской моды заключается в ее колоссальном влиянии на все процессы, происходящие в мировой индустрии. Достаточно обратиться к истории – Европа всегда была колыбелью модных трендов, оказывавших влияние и на Новый Свет, и на Россию, и даже на страны Востока. Талантливые европейские дизайнеры всегда задавали вектор, по которому по сей день развивается мировая мода. Европейские модные Дома с полуторавековой историей продолжают диктовать миру правила модных игр, являясь неиссякаемым источником вдохновения, оставаясь эталоном стиля и непревзойденного качества, на который ориентируется вся мировая индустрия моды. Чтобы не быть жертвой запоздавших

ЕВРОПА ПРЕМИУМ

Предчувствовать моду на уровне интуиции, делать ее реальностью, быть первыми, ни на кого не похожими, и заставлять весь мир подражать себе – это всегда было и остается в ДНК французских и итальянских модных брендов.



интерпретаций, всегда стоит ориентироваться на лучших, тренировать насмотренность и хороший вкус, быть в тренде, в духе времени и не пропустить поворот.

НОСИТЬ ПО-ФРАНЦУЗКИ

Исконно французский премиальный бренд WEILL вот уже 140 лет является эталоном элегантности и буржуазного лоска, оставаясь при этом вполне доступным способом подчеркнуть стиль и идти по жизни с гордо поднятой головой. Безупречные силуэты, внимание к деталям, виртуозная работа с твидом и другими сложными тканями, разработка фурнитуры ювелирными



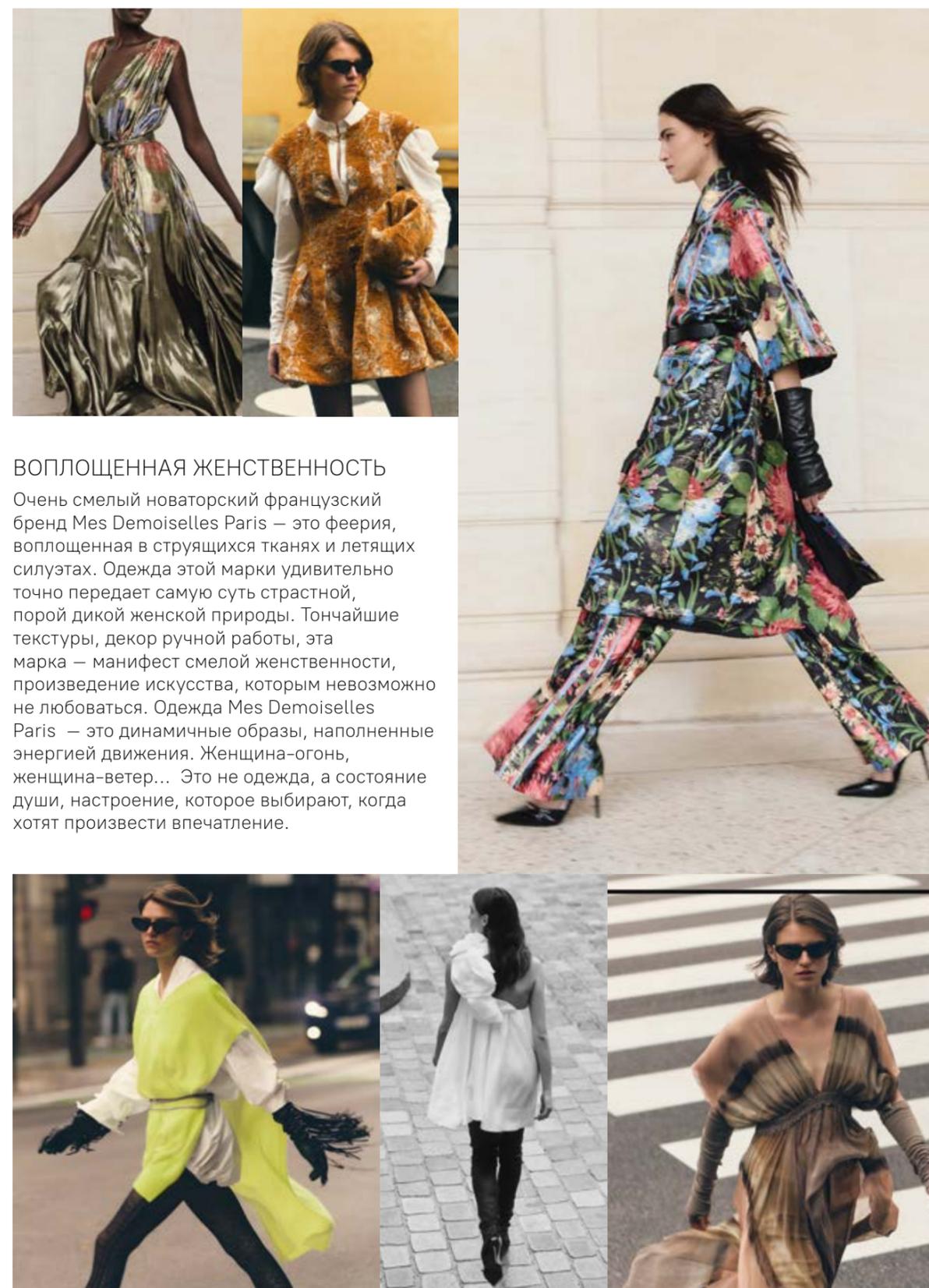
художниками – вещам из коллекции 2025 года по-прежнему присущ узнаваемый французский шарм WEILL. Альберт Вейл открыл свое ателье в Париже в 1892 году. Бренд стоял у истоков женского прет-а-порте, одним из первых предлагая готовый универсальный продукт, отвечающий актуальному запросу покупателя. Супруга Альберта, Анна Вейл, была дружна с Габриэль Шанель, только начинавшей в то время свой звездный путь, и разделяла ее взгляды на женскую моду и индивидуальность. Респектабельные клиентки Мадемуазель Коко уже тогда считали необходимым иметь в своем гардеробе элегантные пальто Модного дома WEILL. А сегодня королева Дании Мэри выбирает WEILL, чтобы подчеркнуть единство своей королевской стати и современных взглядов.





КРЕМ И ШОКОЛАД

Премиальная итальянская марка ALYSI влюбляет в себя с первого взгляда, обращаясь к женщине на том языке, на котором она хочет говорить. Элегантная средиземноморская палитра настраивает на медитативный лад. Яркие всполохи цвета дышат ароматами напитанных солнцем фруктов, а блики металлика и пайеток относят нас на побережье — к мерцанию водной глади и пузырькам в бокале с игристым. ALYSI — это очень комфортные силуэты, расслабленный шик, особое очарование размеренной жизни. Одежда этой марки мгновенно делает образ многогранным, сложным, давая возможность выразить себя, никому не подражая. Нежная пре-коллекция Crème и энергичная, полная смысловых акцентов основная коллекция Chocolat предоставляют поле для модных экспериментов, в которых будут читаться самые современные культурные коды. Ведь кредо марки — неиссякаемое любопытство и интерес к окружающему миру.



ВОПЛОЩЕННАЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ

Очень смелый новаторский французский бренд Mes Demoiselles Paris — это феерия, воплощенная в струящихся тканях и летящих силуэтах. Одежда этой марки удивительно точно передает самую суть страстной, порой дикой женской природы. Тончайшие текстуры, декор ручной работы, эта марка — манифест смелой женственности, произведение искусства, которым невозможно не любоваться. Одежда Mes Demoiselles Paris — это динамичные образы, наполненные энергией движения. Женщина-огонь, женщина-ветер... Это не одежда, а состояние души, настроение, которое выбирают, когда хотят произвести впечатление.

Лето — время экотканей

Ответ на вопрос, какую одежду лучше всего носить летом, подразумевает, что она должна быть легкой-дышащей-удобной-модной. Учитывая многообразие требований и пожеланий каждого конкретного потребителя, продолжать и варьировать этот список можно до бесконечности. Но, пожалуй, одним из обязательных и важных пунктов в нем будет экологичность ткани.

Возможно, это покажется странным, ведь материалы для жаркого времени года должны быть таковыми по умолчанию, тем более, большая их часть относится к натуральным. Но между двумя этими понятиями — «натуральный» и «экологичный» — принципиальная разница. Экотканями называют те, которые хотя бы на одном или нескольких этапах своего существования не несут вреда для окружающей среды. На Западе смотрят на проблему шире и кроме натуральных включают в список экологичных и синтетические ткани — текстиль из переработанного пластика, современные полностью биоразлагаемые материалы.

Органический хлопок

Хлопок — это здорово, натурально и приятно к телу. Однако, это еще и пестициды, применяемые на хлопковых полях, тысячи литров пресной воды для производства одних джинсов или футболки, часто — недостойные условия труда. Для выращивания органического хлопка не используются генно-модифицированные семена, в обработке не применяются удобрения и яды, а производитель гарантирует безопасность и достойную оплату персоналу. В России из органического хлопка чаще всего делаются детские вещи.

ЭКОТКАНЯМИ НАЗЫВАЮТ ТЕ, КОТОРЫЕ ХОТЯ БЫ НА ОДНОМ ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ ЭТАПАХ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ НЕ НЕСУТ ВРЕДА ДЛЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.



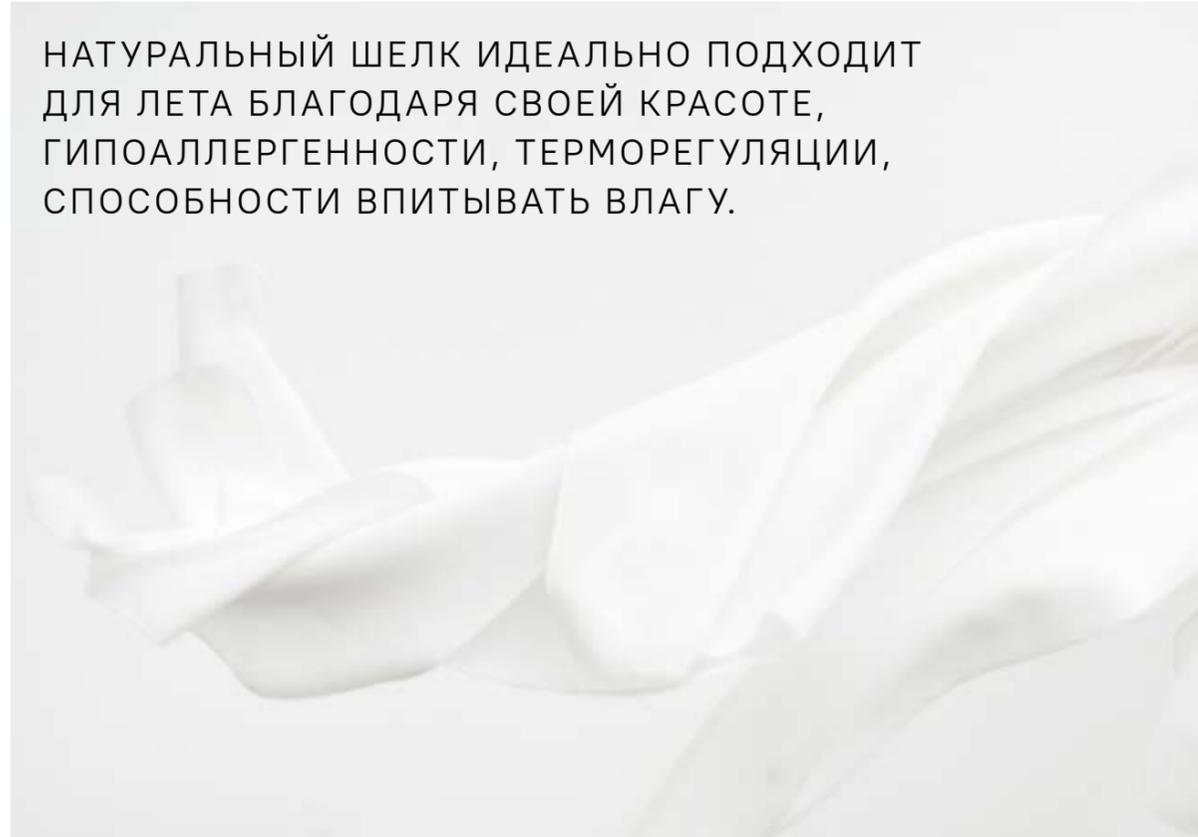
Вискоза

Это первая ткань, созданная искусственным путем еще в XIX веке. Изготавливается она из целлюлозных волокон, содержащихся в древесной массе. Хотя древесина—возобновляемый ресурс, важно, чтобы она была получена из устойчиво управляемых лесов. Поэтому уже в 2020 году 52% всей вискозы получали ответственным способом—без угрозы биоразнообразию, с использованием сертифицированной древесины. Такой материал на ощупь напоминает хлопок, внешне похож на шелк. Он пропускает воздух, хорошо драпируется и быстро высыхает. Одежда из такой ткани лучше всего подходит для сухого жаркого климата. И для сибирского лета!

Органический шелк

Натуральный шелк идеален для лета благодаря своей красоте, гипоаллергенности, терморегуляции, способности впитывать влагу. Его можно назвать экологичным, если этим принципом отвечает весь цикл производства от выращивания сырья до окраски материала, и сам он разлагается безопасно для окружающей среды. Особым подвидом натурального шелка является органический. При выращивании шелкопрядов для него не используются гормоны, шелковицы не обрабатываются пестицидами. Готовый материал не отбеливают и не обеззараживают. На этикетке должно быть написано «100% органический шелк».

**НАТУРАЛЬНЫЙ ШЕЛК ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ
ДЛЯ ЛЕТА БЛАГОДАРЯ СВОЕЙ КРАСОТЕ,
ГИПОАЛЛЕРГЕННОСТИ, ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ,
СПОСОБНОСТИ ВПИТЫВАТЬ ВЛАГУ.**



Лен

Прочный, дышащий и гибкий. Летом льняное изделие идеально охлаждает тело. Очень важно, что с точки зрения устойчивости производство этой ткани требует меньше энергии и воды. Одежда из стопроцентного льна полностью разлагается естественным путем. Чтобы минимизировать влияние на окружающую среду, лучше выбирать ткани естественных цветов: слоновая кость, эрю, серый и цвет загара. Чистый белый или яркие цвета—последствия интенсивного химического воздействия. Единственный недостаток льна—он очень мнется. Но и в этом порой есть свое очарование, к тому же в этом сезоне жатые и мятые фактуры—самый жаркий тренд.

Бамбук

С изделиями из бамбука в виде носков, футболок или платьев встречался, пожалуй, каждый. Из него в нашей стране шьют гипоаллергенную одежду для новорожденных—и это здорово! С точки зрения экологичности, ткань кажется идеальной: отлично дышит, имеет антибактериальные свойства и полностью биоразлагаема. Однако, чтобы точно минимизировать ее вред—химия все-таки в ней присутствует—следует выбирать сертифицированные изделия. Есть лишь один вид бамбукового полотна, полученного без химии, но связанного с многочасовым ручным трудом, что, естественно, влияет на его стоимость.

Соя

Соевая ткань—одна из самых экологически безопасных. Из-за ее мягкости и нежности ее также называют соевым шелком или кашемиром. Природная эластичность соевого волокна и его способность «дышать» позволяют шить из этой ткани футболки, топы, платья, юбки, спортивные вещи, безопасную детскую одежду. Материал получают из отходов при производстве пищевых продуктов, и применение опасных химикатов в технологических процессах сведено к минимуму. Ткань отлично разлагается без посторонней помощи и наносит минимальный урон планете.

**ГОВОРЯТ, НАТУРАЛЬНОЕ ВОЛОКНО КРАПИВЫ
ПАХНЕТ ЛЕТОМ, СОЛНЦЕМ И СВЕЖЕСТЬЮ...
НАВЕРНОЕ, ЭТО СПРАВЕДЛИВО ДЛЯ ПОЛНОСТЬЮ
НАТУРАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО МАТЕРИАЛА.**



Крапива

Говорят, натуральное волокно крапивы пахнет летом, солнцем и свежестью... Наверное, это справедливо для полностью натурального природного материала—мягкого, нежного, напоминающего своими свойствами лен и хлопок, только более легкого. В наши дни одежда из крапивы пользуется большим спросом в мире: из нее создают летние платья, блузки, рубашки, брюки, шорты и юбки. Благодаря воздухопроницаемости и комфорту это просто находка в жаркую погоду! К тому же выращивание крапивы не разрушает почву, не требует много воды, не нуждается в химических удобрениях. То есть ее переработка соответствует званию экологичной по большинству пунктов.

Грациозная пантера, соблазнительная островитянка или муза влюбленного художника – в этом сезоне пляжные коллекции призывают дать волю своей фантазии и воплотить самые желанные образы.

ПОЙМАТЬ ВОЛНУ



MELISSA ODABASH



SHAN

АКВАРЕЛЬ

Акварельные принты как нельзя лучше сочетаются с водной стихией. Чуть размытые контуры, мягкие цветовые переходы и прозрачность слоев создают нежный, воздушный образ. Почувствуйте себя музой влюбленного художника.



MARYAN MEHLHORN

CHANTELLE



MARYAN MEHLHORN

MONA



ANTIGEL

ANTIGEL

MELISSA ODABASH

ГРАЦИЯ ПАНТЕРЫ

В пляжных коллекциях анимал-принты в этом сезоне абсолютно миролюбивы и говорят скорее о единении с природой, чем о каком-либо посягательстве на ее богатства. А заодно позволяют выглядеть принцессой племени или подружкой современного Робинзона Крузо, путешествующего на 36-футовой яхте.



MELISSA ODABASH

MELISSA ODABASH



PIN-UP STARS



MARLIES DEKKERS

GOTTEX

GOTTEX



GOTTEX



LISE CHARMEL

РАЙСКИЙ САД

Отдых дружной семьей, веселой компанией или вдвоем с любимым — это тот самый маленький рай, о котором вы так мечтали долгими зимними вечерами. Принты на тему изобильного райского сада красноречиво заявляют, что счастья много не бывает и насладиться им стоит в полной мере.



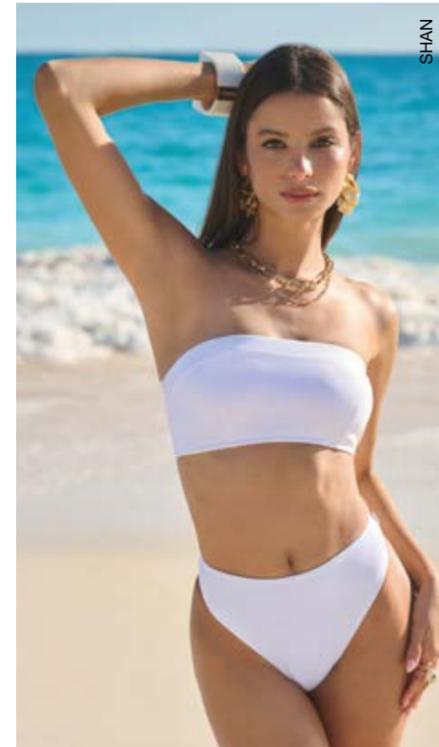
MARLIES DEKKERS



GOTTEX



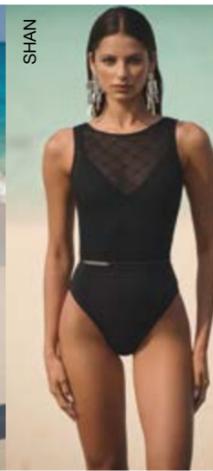
LISE CHARMEL



SHAN



SHAN



SHAN

БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Черно-белая классика беспроборно подчеркнет безупречные линии тела и красоту загара. Эффектная шляпа и любимый классический коктейль, рецепт которого бармены всего мира знают наизусть, дополняют волнующий образ сильной женщины, которая точно знает, чего хочет, даже на отдыхе.



MARLIES DEKKERS



MELISSA ODABASH



ANTIGEL

WATERCULT



ANTIGEL



ANTIGEL



MARYAN MEHLHORN

ЭТНОГРАФИЯ

Гавайские орнаменты, мотивы татуировок маори и даже мальдивский алфавит — в этом сезоне дизайнеры черпали вдохновение в бездонной этнографической кладовой далеких островов. Где еще, как не на каникулах, можно почувствовать себя беззаботной островитянкой, близкой к природе и далекой от предрассудков.

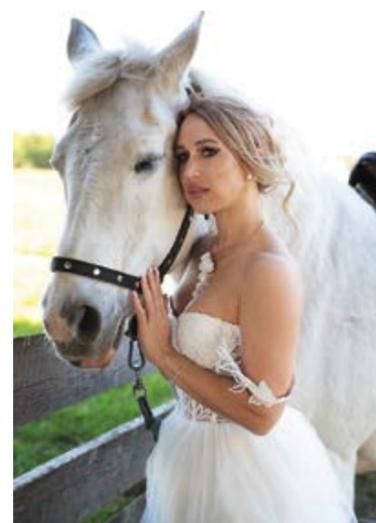


MISS BIKINI

СТИЛЬНАЯ ПАСТОРАЛЬ



В этом проекте стираются границы между нежной романтикой деревни и дерзким современным стилем. Контрастные черные аксессуары дополняют белоснежные платья, будто напоминая: красоты не существует без смелости. Игривые обитатели фермы здесь — полноправные соавторы образа. Это метафора баланса: как в моде, так и в жизни — легкость нуждается в силе, а традиция — в свежем взгляде.



Модельное агентство
«Pro Fashion Models»,
тел. 8-913-850-34-40,
t.me/profashion_models
Организатор фотопроекта,
кастинг-директор
и руководитель модельного
агентства «Pro Fashion Models»
Мария Лещеня
Модели: Мария Лещеня, Мария
Волкова, Мария Пеннер, Алёна
Кривошеина, Оксана Матвеева,
Светлана Белозерова, Александр
Алексеев
Модель kids: София Мосейчук
Фотографы: Оксана Побаченко,
[VK@oksana_robachenko](https://vk.com/oksana_robachenko),
Алексей Почервный





ЯНА ИВАШКОВА,
медсестра

ОЛЬГА КУЛЬТЕНКО,
инженер-строитель,
экономист

ЮЛИЯ РОКОТЯНСКАЯ,
инженер-технический
писатель

ИРИНА КОРИНОВСКАЯ,
домохозяйка

МАРИНА СМОТРИНА,
администратор магазина



АННА САЛЬНИКОВА,
нутрициолог,
предприниматель

ЭЛЬВИРА КОЖЕНКОВА,
предприниматель,
продюсер, юрист

АЛЛА АНДРЕЕВА,
педагог-психолог

ГАЛИНА ВОЛКОВА,
инженер

СВОЯ КРАСОТА

Каждая женщина прекрасна по-своему, и в этом ее главное очарование. Настоящая красота не знает возраста и статуса. Она живет в каждом взгляде, каждой улыбке, каждом жесте. Красота многогранна — и это доказывают выпускницы школы моделей New Models Tomsk.

ФОТОСЕССИЯ



НАТАЛЬЯ МАЛЯРЕНКО,
директор школы-
агентства моделей
New Models Tomsk,
координатор KOREA
Medical Travel в РФ по
медицинскому туризму,
☎ 8-903-955-72-07

Связаться с Натальей



Перейти в сообщество
школы моделей



Я вдохновляю женщин на изменения. Возраст—это просто цифры. Сколько мне лет, я решаю сама! Если вам тяжело принимать и любить себя в любом возрасте, весе, росте, приходите к нам в школу моделей New Models Tomsk. Если вам не нравятся внешние возрастные изменения или есть вопросы по здоровью, я помогу получить бесплатную консультацию от профессиональных медицинских клиник Южной Кореи.

дорогое #06 2025

Dress
Bar

МЕСТО, ГДЕ
РОЖДАЮТСЯ ОБРАЗЫ!..

400+ роскошных платьев — от коктейльных до вечерних — для вас и особого случая
Прокат и продажа • Индивидуальный подбор • Примерка без записи

Пер. 1905 года, 14,
ТЦ «ГУМ», 3-й этаж, левое крыло,
тел. 8-952-808-77-59
📍 dressbartomsk, 🌐 Dressbartomsk

dressbartomsk.ru

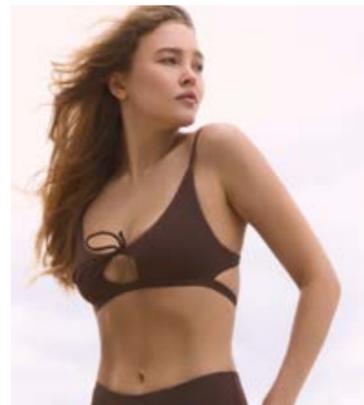


ОТ РАССВЕТА ДО ЗАКАТА

Le Journal Intime представил коллекцию купальников, в которую вошли две капсулы — Easy Tan и Super Fit. Изысканный принт «Средиземноморская мозаика» эксклюзивно разработан для бренда парижским дизайнерским бюро. Купальники не только защищают кожу от излишней инсоляции, но и позволяют получить ровный загар за счет сетчатой структуры трикотажа. Традиционное преимущество изделий Le Journal Intime – их универсальность. Купальники бренда подходят не только для сиест на пляже, но и для стилизации летних образов в городе и на курорте.

В НОВОМ ЦВЕТЕ

Летняя капсула купальников Dune от belle you обновилась в новом сезоне. Палитру оттенков пополнили два актуальных цвета — трюфель и терракота. Купальники Dune выполнены из бифлекса. Они хорошо держат форму, быстро сохнут после купания и не выгорают на солнце. Классические оттенки, вдохновленные пустынными дюнами, подходят под любой цветотип и не выходят из моды.



ЛЕТНЕЕ СИЯНИЕ

Стразы давно стали неотъемлемой частью ДНК Flashin: баркоды, полосы, знаменитые кресты из страз всегда украшали изделия бренда. Кутюрные россыпи страз появились и на спортивных брюках, и даже на пижамных костюмах — идеальная иллюстрация к концепту пижамной вечеринки. Мех — еще одна визитная карточка бренда. Знаменитые корсетные платья появились в летящей органзе или с крупными бантами на плечах. Flashin удалось виртуозно соединить, казалось бы, несочетаемые ткани и элементы. В этом и есть характер бренда – интригующий, непредсказуемый, балансирующий на грани, но никогда ее не переходящий.



ВСЕ ЭТОТ ПЛЯЖ

В сети Estelle Adony появились новые коллекции купальников. В этом сезоне к уже полюбившимся пляжным брендам, среди которых Gottex, SHAN, Lise Charmel, Maryan Mehlhorn, Melissa Odabash и Pin-Up Stars, добавились новые дизайнерские марки – Miss Bikini, соединившая чувственность пляжей Рио-де-Жанейро и итальянскую элегантность, Oséree, знаменитая летними платьями из люрекса, которые любят носить звезды, а также бренд из Ирландии MONA и сюрреалистический Yukio из Сан-Паулу, который приглашает в уникальную вселенную, созданную молодым художником Фабио Юкио.



Красота.

Летняя коллекция макияжа Clarins, представленная фиксатором для макияжа, бронзирующей пудрой, хайлайтером, объемной тушью и двумя нюдовыми оттенками пигмента для губ, поможет создать нежный летний образ.



МОРЕ ЗОВЕТ

Летом так хочется легкости. Поэтому на смену плотным покрытиям приходят невесомые текстуры. Насыщенные парфюмерные композиции уступают место легким фруктово-ягодным ароматам. В макияже акцент смещается на яркие, зацелованные губы и сияющую от легкого загара кожу.

1. ЛЕТО В ГОРОДЕ

Продукты с SPF от бренда Clarins можно использовать не только на пляже, но и в городе. Безопасные фильтры в комбинации с витамином E и экстрактом какао гарантируют надежную защиту от вредного излучения. Форматы продуктов самые разные: компактный стик для лица и чувствительных зон, увлажняющий крем и легкий спрей для тела.

2. БАЛАНС ВО ВСЕМ

В летний зной кожа особенно нуждается в качественном очищении. Отшелушивающий крем Peau Neuve от Clarins с микрогранулами, маслом кешью и экстрактами моринги и гибискуса мягко полирует кожу, не нарушая ее баланса. Как результат — безупречная гладкость, сияние и ощущение свежести в течение всего дня.

3. НА ПАМЯТЬ О ЛЕТЕ

Аромат, в который хочется укутаться, как в легкий кардиган после дождя. Новинка TOUS Sorbet Garden уже ждет вас на полках РИВ ГОШ. Сочные ноты манго и яблока приправлены розовым перцем и пряным пачули. Аккорды фрезии, пиона, иланг-иланга раскрываются постепенно, оставляя после себя едва уловимые кремовые нюансы.

4. НЕЖНЫЙ ПОЦЕЛУЙ

Легкая, как прикосновение шелка, матовая помада Joli Rouge Velvet — это баланс между насыщенным цветом и уходом. Формула с гиалуроновой кислотой, маслами камелии и карите увлажняет и питает губы, придавая им чувственный объем. Продукт ложится идеально ровно, не сушит кожу и не требует частого обновления.

Легкость

2
PEAU NEUVE OT CLARINS



TOUS SORBET GARDEN

3



1
CLARINS

4

JOLI ROUGE VELVET



5. ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

Аромат Cherry Seduct — летняя новинка РИВ ГОШ. Сочная вишня, терпкий миндаль и сладкий ликер—словно вспышка страсти. Слива и роза вступают в элегантный диалог с жасмином, уступая место древесным аккордам. Бобы тонка, пачули, ветивер и теплый перуанский бальзам создают атмосферу легкой недосказанности.

6. ЛЕГЧЕ ЛЕГКОГО

Летом кожа теряет влагу быстрее. В этот период важно не забывать про качественное увлажнение. Крем Aquareva от Noreva помогает мягко восстановить водный баланс, поддерживая естественную защиту кожи. Легкая текстура быстро впитывается, не оставляя ощущения липкости, — идеально для ежедневного ухода летом.

7. ЗАКРЫТЫЙ КЛУБ

Композиция аромата The Suite Club от Scalpers, эксклюзивно представленного в РИВ ГОШ, раскрывается свежестью лайма и пряного кардамона. В сердце таятся травяная прохлада шалфея, бархатистость ириса и свежесть герани. Фоном звучит фруктовый аккорд. Мох, влажная древесина и пачули делают историю стильной и элегантной.

8. САМО СОВЕРШЕНСТВО

Оттеночный увлажняющий крем Clarins Skin Illusion идеально вписывается в тренд «макияж без макияжа». Невесомая текстура сливается с кожей, создавая эффект естественного покрытия. Благодаря экстракту киви, цикорию, овсу и гиалуроновой кислоте продукт выравнивает тон и придает сияние.

9. ЦЕЛУЙ МЕНЯ, ЦЕЛУЙ

Легкий, как вода, стойкий, как тату, — тинт для губ Water Lip Stain от Clarins моментально тает на губах, оставляя после себя красивый матовый финиш. Здорово, что продукт можно наслаивать, добиваясь нужной яркости: от естественного до насыщенного цвета. Он не сушит, не липнет, не отпечатывается и отлично держится на губах весь день. А еще— не боится поцелуев.

10. ШЕЛКОВАЯ ВУАЛЬ

Эффект поцелованной солнцем кожи невероятно актуален летом. Создать естественный макияж, словно вы только вернулись из отпуска, легко с бронзирующей пудрой Bronzing Powder из летней коллекции Clarins. Продукт придает коже красивое сияние с легким оттенком загара. Благодаря невесомой текстуре пудра не забивает поры и остается практически незаметной на лице.

11. СОН В ЛЕТНЮЮ НОЧЬ

Аромат Different Ego Love Me звучит трепетно и нежно, словно воспоминание о романтическом летнем вечере. Это всплеск нежности, наполненный бергамотом, розовым перцем, черной смородиной и красными ягодами. В сердце парфюма мерцают ноты розы, герани и пряного кардамона. Финальный аккорд—ваниль, сандал и мускус—ложится на кожу обволакивающим шлейфом.

12. Я ТЕБЯ ВИЖУ

Среди новинок РИВ ГОШ – тушь Eva Mosaic Magnet Volume, которая в два счета придает ресницам выразительный объем от корней до кончиков. Щеточка с заостренным кончиком качественно прокрашивает даже самые короткие реснички, делая взгляд распахнутым и выразительным. Полимеры в составе фиксируют изгиб, визуально удлинняя ресницы.

Элегантный диалог



5 CHERRY SEDUCT



7 THE SUITE CLUB



8 CLARINS SKIN ILLUSION TINTED MOISTURIZER



6 AQUAREVA ОТ NOREVA

Мат на губах

9 WATER LIP STAIN

10 BRONZING POWDER



11

DIFFERENT EGO LOVE ME

12

EVA MOSAIC MAGNET VOLUME



ГЕНИАЛЬНЫЙ ПОДХОД

или вся правда о нашем мозге



Все мы очень разные — один легко устает, а другой всегда полон энергии. Первый обожает рисковать, а второй ведет себя осторожно. Кто-то никогда не теряет оптимизма, а кто-то во всем видит подвох. Каждый человек уникален. Однако многих волнует вопрос: как сохранить активность мозга такой же высокой, какой она была 5 лет назад? Все дело в генах? Да. Но не только.

На стыке науки, практики и многолетнего опыта генетиков и неврологов в Центре клинических исследований «Неббиоло» разработана новая уникальная программа по улучшению ментального здоровья Mental Health NebBiology или «Здоровье головного мозга».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Она позволяет изучить генетические особенности работы гормонов и нейромедиаторов, оценить предрасположенности к разным заболеваниям психики, реакцию на стресс, потребности в проживании разного опыта, а также выдающиеся способности и черты личности. Все это влияет на наши биохимические процессы и делает нас теми, кто мы есть и кем мы можем стать. Генетика определяет только часть нашего здоровья. Если говорить о когнитивном здоровье (память, внимание, познавательные функции, способность к восприятию новой информации), важно понимать не только генетические данные, но и видеть «точку отсчета». То, в каком состоянии мы находимся сейчас. Для этого используются стандартизированные нейропсихологические тесты, которые имеют нормы выполнения для каждого возраста, и лабораторные анализы крови.

Когда нам за сорок, важен также клинический опыт врача, который с вами работает, так как речь пойдет и о профилактике возрастных изменений, которые происходят с каждым человеком.

Появление в Центре «Неббиоло» такой программы не случайно. В 2011 году Центр создавался именно как научная клиническая база для международного исследования по профилактике болезни Альцгеймера.

МОЗГ ОБЛАДАЕТ УДИВИТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ К НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ — ОН МОЖЕТ АДАПТИРОВАТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И ФОРМИРОВАТЬ НОВЫЕ СВЯЗИ ДАЖЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

— Болезнь Альцгеймера связана с нарушениями памяти и внимания, познавательных функций, которые со временем приводят к полной деградации и потере личности. Оказалось, что именно для этого заболевания характерна «сильная» генетическая компонента, — объясняет Оксана Макеева, генеральный директор клиники «Неббиоло», кандидат медицинских наук. — В 2011-м, став частью глобальной команды, мы



изучали особенности и возрастные нормы выполнения нейрокогнитивных тестов, которые применяются для самой ранней диагностики болезни Альцгеймера. В дальнейшем необходимо было использовать алгоритм оценки генетического риска заболевания и эффективность лекарства для того, чтобы отсрочить возраст его начала. За последние десять лет нами проведены более 30 международных регулируемых клинических исследований по неврологии, кардиологии, ревматологии, психиатрии. Такой опыт и исследовательская составляющая диктуют высокие критерии диагностики и определяют уровень специалистов, работающих в клинике: они должны знать международные стандарты диагностики, протоколы лечения, владеть иностранными языками и следить за уровнем мировой экспертизы. У нас работают исключительно сильные, тщательно подобранные специалисты, примерно половина из них — с учеными степенями кандидата или доктора медицинских наук.



ТЕСТ ПОМОЖЕТ ОЦЕНИТЬ ГЕНЕТИЧЕСКУЮ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ — СИНДРОМУ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ, СЕЗОННОЙ ДЕПРЕССИИ, АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ...

Сегодня генетические тесты стали популярным направлением, но надо понимать, что они очень разные. За одни и те же деньги вам могут предложить сделать 70 генетических маркеров или... 700 тысяч. Огромное значение имеет их верная интерпретация. Желательно, чтобы

специалист был не только врачом, но и имел самостоятельный опыт работы с большими данными, понимал, что такое «вероятности» и влияние эпигенетики. Но главное, по мнению доктора Макеевой, найти правильный подход к каждому человеку, чтобы сделать индивидуальные настройки и вдохновить пациента на изменения, которые позволят раскрыть его биологический потенциал по максимуму.

—В программе «Здоровье головного мозга» от центра «Неббиоло» задействован исторически самый сильный его компонент — отделение неврологии, имеющее большой опыт лечения нейродегенеративных заболеваний, — считает невролог, кандидат медицинских наук, руководитель Центра нейropsихологического тестирования клиники Ирина Жукова. NebBiology — это наше новое направление превентивной генетической диагностики и биохакинга. Мы сталкиваемся с тем, что дети наших пациентов с болезнями Альцгеймера или Паркинсона заинтересованы в том, чтобы у них такого заболевания не появилось, и готовы принять все меры, доступные современной медицине.

В результате развития этих двух направлений — неврологии и генетики — и появился уникальный проект. Пройти программу «Здоровье головного мозга» могут не только томиичи. Сделать все необходимые тесты, включая генетические, нейropsихологические и лабораторные, можно, и не находясь в Томске.

Опытные эксперты

Развивают новую программу в клинике Оксана Макеева, как врач-генетик, ментор по здоровью, долголетию и развитию потенциала человека через генетику и биохакинг, и Ирина Жукова, невролог, специалист в области нейродегенеративных заболеваний, превентивной и антивозрастной медицины, разработчик системы нейрокогнитивных тренировок, эксперт в проведении клинических исследований.

Сохранить всё

—Многие до сих пор уверены, что с возрастом когнитивные функции неизбежно угасают, — рассказывает Ирина Жукова. —Но современная наука утверждает другое: мозг обладает удивительной способностью к нейропластичности — он может адаптироваться, учиться и формировать новые связи даже в пожилом

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

возрасте. Регулярные нейрокогнитивные тренировки — это не просто «игры для ума», а эффективный способ развивать память, внимание, мышление, создавая так называемый когнитивный резерв. Этот резерв — наш интеллектуальный «запас прочности», который помогает дольше сохранять ясность ума, устойчивость к стрессу и качество жизни.

Однако мозг нуждается не только в тренировке, но и в правильном питании — это его топливо и строительный материал. Продукты, богатые омега-3, антиоксидантами, витаминами группы B и полезными жирами (например, жирная

КАЖДЫЙ ИЗ НАС УНИКАЛЕН, И НЕТ ПРИЗНАКА ИЛИ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ НЕ БЫЛИ БЫ ВЫГОДНЫ НА ОПРЕДЕЛЕННОМ ПУТИ ЭВОЛЮЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА КАК ВИДА

рыба, ягоды, зелень, орехи), поддерживают здоровье нейронов, способствуют выработке нейромедиаторов и защищают от окислительного стресса.

—Сочетание умственной активности и осознанного питания — это мощный, научно обоснованный инструмент для профилактики возрастных изменений мозга, — объясняет Ирина Жукова. — Это инвестиция в свое будущее, в себя ясных, энергичных, любопытных и счастливых.

Узнать всё

Что именно позволяет узнать программа Mental Health NebBiology? Полученные данные впечатляют своим разнообразием. Например, тест поможет оценить генетическую предрасположенность к возникновению некоторых заболеваний — синдрому дефицита внимания, пограничному расстройству личности, сезонной депрессии, алкогольной зависимости или тревожности от чашки кофе, ангедонии, раздражительности, склонности испытывать чувство вины, потребности совершать рискованные поступки и многому другому. Нейropsихологические тесты помогут оценить когнитивные способности, состояние памяти и внимания, способность к обучению.

—Каждый из нас уникален, и нет признака или черт личности, которые не были бы выгодны на определенном пути эволюционного развития человека как вида. Любому человеку есть место в нашем разнообразном мире и наша задача — помочь его найти с помощью инструментов науки, — говорит Оксана Макеева.

Чтобы узнать, подходит ли вам программа, нужно пройти собеседование с врачом и определить цели на ближайшие несколько месяцев или лет.

ПРОГРАММА РАССЧИТАНА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НА ЗДОРОВЫХ И ОСОЗНАННЫХ ЛЮДЕЙ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ:

- повышение психологических нагрузок, запредельный уровень ответственности и принятия решений, будь то на работе или в семье;
- необходимость осваивать большие объемы информации за короткий промежуток времени;
- стрессовая ситуация, требующая значительных психических ресурсов;
- перенесенное заболевание инфекционной или другой природы с затянувшимся периодом восстановления;
- постоянная или эпизодическая борьба с синдромом хронической усталости или с «туманом» в голове;
- когда человек хочет большего от себя — например, взойти на Эверест или пробежать марафон, и ему нужны инструменты биохакинга для вывода его биологического потенциала на более высокий уровень;
- наличие родственников с психическими или нейродегенеративными заболеваниями и стремление не допустить их развития у себя;
- имеющиеся вопросы к стандартной медицине, которая не может помочь ввиду отсутствия индивидуального подхода.



Центр клинических исследований «Неббиоло», пер. Островского, 23, тел. 46-72-00

Зеленые инъекции

Экологичный подход в эстетической медицине — не просто следование общему тренду, а продуманная тактика ведения пациента. Ориентирована она на то, чтобы не беспокоиться о возможных последствиях сегодняшнего вмешательства. Ведь рынок косметологических препаратов предлагает безопасные, эффективные и устойчивые решения.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

«Красота больше не требует жертв, — говорит Наталья Зяблова, главный врач клиники LantaNA. — Сегодня мы можем добиваться впечатляющих результатов без агрессивного вмешательства в организм. Современные препараты и методики работают в гармонии с естественными процессами кожи, а не против них. Например, биоразлагаемые филлеры на основе гиалуроновой кислоты или пептидные комплексы, стимулирующие собственные ресурсы тканей, — это и есть экологичный, “зеленый” подход в действии».

—Наталья, что такое «зеленые инъекции»?

—Качественные препараты, соответствующие всем современным стандартам. К ним можно отнести, например, продукты итальянских компаний Fidia Farmaceutici и Regenyal Laboratories. Это новый класс биоревитализантов и филлеров на основе гиалуроновой кислоты — новейшая концепция в эстетической

медицине. «Зелеными инъекциями» их называют, подразумевая экологичность процесса производства и высокую степень очистки гиалуроновой кислоты.

—Почему для вас важна экологичность препаратов?

—«Зеленые» препараты биосовместимы с кожей, их физиологичная формула безопасно поддерживает регенерацию и омоложение тканей, а также позволяет создавать видимый объем.

Инъекционные процедуры сейчас применяются как средство решения эстетических задач и профилактики старения даже у совсем молодых пациентов. Поэтому так важна чистота и безопасность применяемых препаратов, которые даже в отдаленной перспективе не вызовут аллергии, не нарушат физиологию тканей, не станут препятствием для проведения других косметических процедур. Они, напротив, помогут усилить их комплексное действие, дадут толчок для возрождения и омоложения тканей.

—Насколько распространены «зеленые инъекции» сегодня?

—Гиалуроновая кислота от Fidia Farmaceutici используется не только в косметологии, но и в «большой» медицине — офтальмологии, хирургии, ортопедии... За несколько десятилетий она собрала достойную доказательную базу своей эффективности и безопасности. В частности, в косметологии линейка «зеленых инъекций» востребована уже более 20 лет.

—Когда с этими препаратами познакомились лично вы?

—В 2020 году я участвовала в профессиональном конкурсе для косметологов «Молодые и красивые» от компании «Фитоджен». А затем посетила международную конференцию Green Injections, на которой попала в топ-10 лучших врачей России. Там я и узнала обо всех преимуществах «зеленых инъекций», научилась работать с этими препаратами. По возвращении домой поняла: баланс науки и заботы о будущем — вот новая философия медицины!

СЕГОДНЯ МЫ МОЖЕМ ДОБИВАТЬСЯ
ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ
АГРЕССИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА
В ОРГАНИЗМ.



Топ-5 ароматов на лето



Персональная подборка Анатолия Архипова, ценителя и коллекционера ароматов



1
Acqua Di Parma Essenza di Colonia.
Аромат для тех, у кого есть подлинный стиль, который исходит изнутри. Здесь спелые лимон, апельсин и бергамот встречаются с мандарином и грейпфрутом. Очень сочное цитрусовое начало смешивается с цветочным сердцем — ароматной розой, жасмином и ландышем. Комбинация из древесного ветивера, мягкого мускуса и теплой амбры обогащает землянистую пачулевую базу. Аромат настоящей чистоты. Именно так пахнет дорогое итальянское мыло.

2
Atelier Cologne Clementine California.
Аромат — беззаботное путешествие. Прогулка у океана в тропическом лесу, где лучи солнца пронзают облачное небо и освещают живительную природу. Яркий старт из сладко-терпкого взрывного клементина и сочного мандарина с ягодами можжевельника, которые дают заряд энергии, а затем сплетаются с натуральными специями, травами и ветивером. Очень оптимистичный аромат.

3
Frederic Malle Carnal Flower.
Завораживающий аромат, он возвышает амбивалентность натурального абсолюта туберозы в очень высокой концентрации. Ботаническая свежесть букета белых цветов. Невероятный контраст теплой туберозы, эвкалипта, кокоса (не сладость и приторность, а едва уловимый намек на него) и мускуса (животный, но не агрессивный). Когда кажется, что пахнет живыми растениями, но это гениальная парфюмерная абстракция. Парфюм не на каждый день, но в летний вечер он идеален.

4
Le Labo Bergamote 22.
Очень натуральный и прозрачный парфюм на лето. Бергамот здесь не просто кислый, а сочетает в себе баланс свежести и сладости. Кажется, тут идеально сыграли все: «акробатический» бергамот, горечь грейпфрута и зелень апельсинового дерева, сладость амбры, ванили и мускуса с оттенком ветивера. Аромат для минималиста в белоснежной рубашке, наслаждающегося утренней чашкой кофе на летней веранде городского кафе.

5
Ex Nihilo Blue Talisman.
Морской аромат на тему шипра. Парфюм излучает яркую энергию благодаря сочной груше и чистому мускусу. Цельная фруктовая композиция с минеральным оттенком.





*Незабываемое
удовольствие*

ГАРМОНИЯ ПРИРОДЫ И УХОДА

Деликатный увлажняющий шампунь с коллагеном **MONE Professional** подходит для ежедневного использования благодаря мягкой формуле, сохраняющей естественный липидный баланс кожи головы. Коллаген восстанавливает способность поврежденных волос удерживать влагу, питает и защищает от негативного воздействия окружающей среды. Ценные масла черного тмина, японской камелии и пачули придают естественный блеск и жизненную силу волосам, не перегружая их. Шампунь не вызывает привыкания волос, не содержит сульфатов, силиконов, парабенов и искусственных красителей. Тонкое сочетание аромата белых цветов, сладкой ванили, белого мускуса и нот благородного уда делает каждое его использование незабываемым удовольствием.

Жаркий сезон

Ах, лето красное! Солнце палит, настроение зашкаливает — самое время позаботиться о себе любимых. Редакция предлагает свежий обзор бьюти-новинок для защиты от солнца и ухода за лицом и волосами. Берем на заметку и встречаем жаркое лето во всеоружии красоты!

ВРЕМЯ ВСПЯТЬ

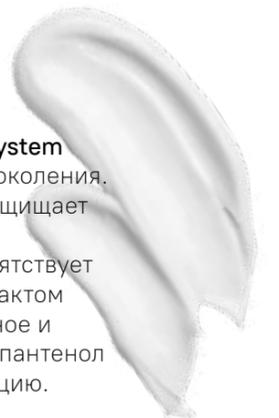
Омолаживающая сыворотка для лица от пигментации **PRIMADERMA** создана в лаборатории доктора Юлии Галлямовой из натурального растительного сырья и уникальных природных экстрактов. Благодаря высокой концентрации активных компонентов (транексамовая и гиалуроновая кислоты, ниацинамид), экстракту орхидеи и натуральным растительным маслам, средство эффективно решает три главные проблемы кожи: интенсивно увлажняет, мягко осветляет существующий пигмент и предупреждает появление новых пигментных пятен, восстанавливая идеальный тон кожи.



*Увлажнить
и осветлить*

ЗАБОТА ПОД СОЛНЦЕМ

Солнцезащитный увлажняющий крем **EGIA Biocare System SPF 30** содержит UVA- и UVB-фильтры последнего поколения. Его плотная, но комфортная в нанесении текстура защищает кожу от разрушительного действия ультрафиолета, предотвращает появление гиперпигментации и препятствует процессам фотостарения. Формула обогащена экстрактом календулы, который оказывает противовоспалительное и успокаивающее действие, а гиалуроновая кислота и пантенол глубоко увлажняют кожу и стимулируют ее регенерацию.



ФОРМА СОВЕРШЕНСТВА

Пусть ваша укладка расскажет миру историю вашей индивидуальности — с муссом сильной фиксации **FANE AERIS** можно создать прическу любой степени сложности, придать и надежно сохранить объем волос, не утяжеляя и не склеивая их. Продукт усиливает природное сияние и блеск волос, повышает прочность и эластичность укладки. Идеален для создания объемных или гладких форм, формирования и контроля локонов и кудрей.

Объем и блеск



Лечение с улыбкой

Может ли поход к врачу-стоматологу быть приятным и вдохновляющим? Определенно, да. На приемах у Дарьи Ваймер пациенты забывают о страхах. Своей солнечной энергетикой и профессиональным подходом она доказывает: визит к стоматологу должен быть и комфортным, и эффективным.



хорошо. Человек начинает расслабляться в кресле и «раскрываться» — между нами зарождается доверие.

—Как вам удается находить общий язык с разными людьми?

—Я стараюсь понять и почувствовать настрой пациента. Если я вижу, что человек не расположен к беседе на личные темы, задаю ему только лаконичные вопросы. За восемь лет практики накопился большой опыт общения с людьми разных возрастов, так что знаю, как найти подход и к подростку, и к взрослому человеку, и к представителю более старшего поколения. Не расстраиваюсь, если кто-то не остается со мной после первичной консультации. Уверена: для каждого есть свой доктор. Все-таки главное для меня — не количество пациентов, а их доверие.

—Наверное, оно особенно важно для врача, практикующего превентивный подход. Ведь раньше к стоматологу обращались уже с острой болью.

—Конечно, здоровье зубов требует комплексного подхода. И лучше следить за ним заранее. Ведь если какой-то проблемой долго не заниматься, лечение ее последствий потребует гораздо больше времени и вложений. Сегодня пациенты все чаще это понимают и ценят мой подход.

—Дарья, с первой минуты знакомства создается впечатление, что вы очень энергичный и комфортный врач. Почему пациенты это чувствуют?

—Наверное, большую роль здесь играет моя позиция — чтобы рязрядить обстановку и немного отвлечь пациента во время терапии, я не молчу. Ведь анестезия, сам процесс лечения — это все морально тяжело. Мы разговариваем о жизни, работе, учебе... да о чем угодно. И все идет



ДАРЬЯ ВАЙМЕР,
ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ

дорогое #06 2025

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Наслаждайтесь солнцем без тревоги за здоровье и красоту кожи!

skin care lab
ARKADIA

Крем «Пленер» с высокой степенью защиты от солнца (SPF 50) не пропустит лучи UVB/UVA, даже отраженные от воды или снега.

Водостойкий продукт надолго остается на коже в любых условиях — на пляже и горнолыжных курортах, во время отпуска в жарких странах.

Обладает уходовыми свойствами, ниацинамид в его составе выравнивает тон кожи и поддерживает ее защиту, супероксиддисмутаза предотвращает преждевременное старение.



Водостойкий продукт



Подходит для лица и тела



Большой и мини-формат



ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ И ПРИОБРЕСТИ КОСМЕТИКУ:

ул. Р. Люксембург, 19, 4-й офисный подъезд, офис 2, тел. 8-913-808-70-39, arkadia.spb.ru arkadia_spb



СВОИМ ВЗГЛЯДОМ



ОЛЕСЯ ПЛОТНИКОВА,
ФОТОГРАФ,
ТЕЛ. 8-913-815-59-66

Фотография — искусство, которое позволяет создавать настоящие визуальные истории. Для героини нашего интервью это не просто профессия, а способ выразить любовь к окружающему миру и людям.

—Олеся, вы всегда любили фотографировать?

—Могу точно сказать, что желание заниматься творчеством у меня было с самого детства. Я окончила художественную школу с красным дипломом, а потом много работала, параллельно учась в Академии фотографии. Мне было 12 лет, когда родители подарили первую камеру. Тогда я уже начала снимать людей. Далее разрисовывала стены в интерьерах, писала портреты на заказ и поступила в вуз на преподавателя изо и мировой художественной культуры. С вузом не задалось, но творить я не перестала. С головой ушла в фотографию и поняла—вот оно, мое!

—Кто или что вас вдохновляет?

—В первую очередь талантливые

фотографы, которых сейчас очень много во всем мире, и наш город не исключение. Я усердно формирую насмотренность—считаю это частью своей работы. И вдохновляюсь буквально всем, особенно природой. Живописные горы, солнечный свет—в этом моя сила! Также заряжают красивые фильмы: «Великий Гэтсби», «Жизнь Пи», «Дюна»—шедевры, после которых хочется творить. Еще вдохновляюсь красивыми людьми. Можно сказать, что у меня профдеформация: часто представляю человека, как бы я увидела его через объектив.

—В каких стилях вам нравится работать больше всего?

—В моем телефоне, кроме шуток, больше трехсот тысяч фото. Я фотографию

буквально все, что мне кажется прекрасным. Но именно на камеру предпочитаю снимать людей—ловить неожиданные кадры, передавать эмоции и чувства через картинку.

—Вы проводите только личные и творческие съемки?

—Нет, мне также нравится сотрудничать с брендами. Работа в команде профессионалов, где есть визажисты, модели, стилисты,—это отдельный вид удовольствия. Но самый важный объект съемки для меня—человек. Все, что с ним связано: как он одет, где он и с кем, что чувствует... Все это складывается в одну картинку, которую я вижу заранее и своим взглядом. Это и есть мое дело, которое я очень люблю.



Лайф.

Полюбившийся гостям отель Ikos Andalusia, расположенный на Пиренейском полуострове, претерпел ряд впечатляющих улучшений. Здесь появились самые большие форматы размещения: два комплекса с делюкс-сьютами и пентхаусами, а также две 4-спальные виллы.

OMODA

Какая она, премьера 2025 года — кроссовер OMODA C7?

OMODA РАСШИРЯЕТ СВОЮ ЛИНЕЙКУ



01 Базовые комплектации оснащены подогревом руля, лобового стекла и передних сидений, парктрониками, камерой заднего вида и 4 подушками безопасности.

02 Оригинальный внешний вид, руль, похожий на контроллер игровой приставки, 15,6-дюймовый сдвижной экран во всех комплектациях, множество систем помощи водителю.

03 Под капотом C7 — турбированный двигатель 1.6 TGDI мощностью 150 л.с., максимальный крутящий момент достигает 275 Нм. 7-ступенчатая роботизированная коробка передач Getrag с двумя мокрыми сцеплениями.



04 Версии 2WD Lifestyle и 4WD Active дополнены электроприводом передних сидений, подогревом заднего дивана, фоновой подсветкой интерьера, блоком беспроводной зарядки для смартфонов, круговой камерой и другими современными решениями.

05 Топовая комплектация Supreme порадует своего владельца панорамным люком, расширенным набором ассистентов водителя, вентиляцией сидений, а также 19-дюймовыми дисками и проекционным дисплеем.

Новый флагманский кроссовер OMODA C7

скоро в Томске в АДТ на Мостовой, 28 Б

OMODA | JACSOO

Продажи OMODA C7 стартуют совсем скоро!
Бронируйте заранее в дилерском центре OMODA | JACSOO
на ул. Мостовой, 28 Б.

НОВЫЙ OMODA C7

От создателей будущего

OMODA



АДТ, Томск, ул. Мостовая, 28 Б

 +7 3822 23 23 58

Подробности — у менеджеров отдела продаж.





ВКЛАДЫ, ЗОЛОТО И СТРАХОВЫЕ ПРОДУКТЫ: поговорим о сбережениях

Российский финансовый рынок продолжает оправдывать ожидания вкладчиков. За первый квартал 2025 года сумма банковских депозитов россиян выросла на 1,3 процента и составила 57,4 триллиона рублей. Самыми популярными инструментами по-прежнему остаются вклады и ценные бумаги.

Почему клиенты банков предпочитают копить, а не тратить, какие еще инструменты приумножения капитала есть сегодня на рынке,—об этом мы поговорили с управляющим ВТБ в Томской области Ольгой Фадеевой.

—Ольга Леонидовна, остаются ли вклады востребованными у клиентов банков? Какие сберегательные стратегии сегодня наиболее выгодны?

—В этом году рынок сбережений преодолел пик доходности, но максимальные значения ставок сохраняются на уровне ставки ЦБ. Это стимулирует людей наращивать сбережения на вкладах и накопительных счетах, что заметно по суммам накоплений как в целом по рынку, так и по банку ВТБ в частности. Так, портфель привлеченных средств частных клиентов банка в Томской области по итогам 1-го квартала вырос на 3%—до 42 млрд рублей. Несомненно, большая часть граждан по-прежнему

предпочитает традиционный подход к формированию сбережений. Более 80% портфеля приходится на классические инструменты—вклады и накопительные счета. Самые выгодные условия банки предлагают по вкладам на три-шесть месяцев или в рамках спецпредложений—как, например, для новых клиентов. Но возможно, уже в этом году мы увидим снижение ключевой ставки. Тогда клиенты, которые сегодня разместили вклад на три месяца, могут проиграть тем, кто зафиксировал процент по вкладу хотя бы на год, если снижение ставки ЦБ будет больше ожидаемого. При выборе сроков размещения средств я бы рекомендовала ориентироваться на личные цели. Для тех, кто хочет оперативно управлять своими средствами и получать доход, подойдет накопительный счет с начислением процентов на ежедневный или минимальный остаток. Он позволяет клиенту снимать и вносить деньги в любое время и не терять при этом проценты.

— Каковы преимущества и недостатки традиционных вкладов?

—Преимущества вкладов—в простой процедуре открытия, минимальных рисках, прозрачных условиях. Банковские вклады активно используют как профессиональные инвесторы для приумножения капитала, так и розничные клиенты, которые формируют сбережения и хотят получать серьезный пассивный доход. Сейчас на рынке уникальная ситуация: если сравнивать доходность по депозитам и инфляцию, то ставки обгоняют ее примерно на 8-10 процентных пунктов. К недостаткам вклада относят тот факт, что в случае его досрочного закрытия процентный доход, как правило, теряется.

—Какие еще сберегательные и инвестиционные инструменты есть на рынке?

—Инвестиционные решения формируются индивидуально, исходя из целей и возможностей клиентов. Например, программа долгосрочных сбережений (ПДС) подойдет тем, кто заботится о стабильном будущем или хочет обеспечить себе доплату к пенсии.

Долгосрочные программы накопительного страхования жизни (НСЖ) будут интересны тем, кто хочет сформировать капитал и обеспечить защиту жизни и здоровья. По окончании срока договора средства получит сам клиент или другое лицо, вписанное в полис. Страховая компания продолжит делать взносы за клиента даже в случае болезней и прочих непредвиденных ситуаций.

Существуют также программы инвестиционного страхования жизни (ИСЖ), в рамках которых клиент получает гарантированный или инвестиционный доход с полной защитой капитала.

Упомяну и альтернативные способы сбережений: к ним относят покупку драгоценных металлов, инвестиционных бриллиантов. Здесь действует классическая рекомендация: формировать свой портфель для класса альтернативных инвестиций на принципах диверсификации, выделяя на них от 5% до 10%.

—Что нужно знать инвесторам об особенностях и преимуществах золота как актива?

—Золото стало лидером по доходности в 2024 году, что подтвердили и аналитики ВТБ. За последние 10 лет цена одного грамма золота по данным ЦБ РФ выросла с 2500 до 8600 рублей, а доходность золота за 2024 год составила 44,6%. Инвестировать в драгоценные металлы можно как с целью получения дохода, так и для снижения рисков—чем больше разных инструментов выбирает инвестор, тем меньше он потеряет при просадке одного из них. Существует несколько способов инвестировать в золото. Можно приобрести слитки или монеты, а можно открыть обезличенный металлический счет (ОМС). Он похож на денежный, только в отличие от него, на ОМС хранится металл в граммах. Такой счет можно открыть онлайн, плата за обслуживание отсутствует, инвестировать можно любую сумму. Владельцы ОМС получают дополнительный доход в виде процентов на остаток.

—А чем привлекательны инвестиционные бриллианты?

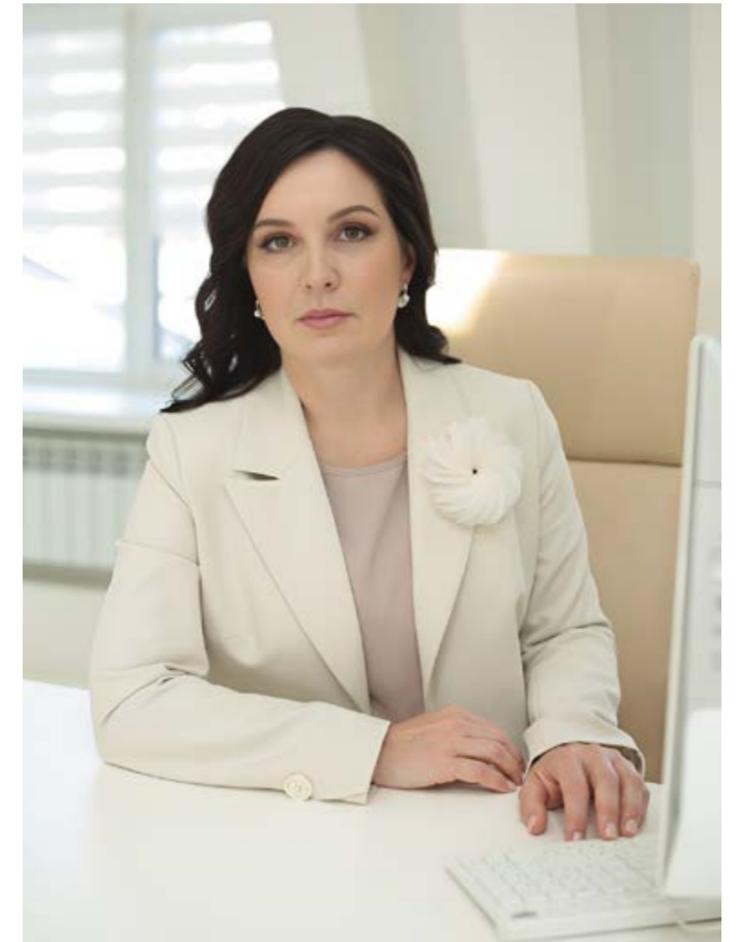
—Рынок инвестиционных бриллиантов начал активно развиваться с 2022 года, после того, как был отменен НДС на их покупку. Клиенты

СЕЙЧАС НА РЫНКЕ УНИКАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ:
ЕСЛИ СРАВНИВАТЬ ДОХОДНОСТЬ
ПО ДЕПОЗИТАМ И ИНФЛЯЦИЮ,
ТО СТАВКИ ОБГОНЯЮТ ЕЕ ПРИМЕРНО
НА 8-10 ПРОЦЕНТНЫХ ПУНКТОВ.

рассматривают драгоценные камни как альтернативные инвестиции наряду с золотом, цены на которое, повторю, сейчас находятся на рекордно высоком уровне. По итогам 2024 года количество сделок с инвестиционными бриллиантами в ВТБ увеличилось на 60%, а объем портфеля по ним достиг 2,2 миллиарда рублей. Уникальность и редкость делают бриллианты особенно привлекательными в условиях растущей волатильности на финансовых рынках и ограничений для традиционных инвестиций. В 2025 году мы ожидаем дальнейший рост интереса инвесторов к драгоценным камням как защитному инструменту, позволяющему хеджировать валютные риски и диверсифицировать свой портфель в долгосрочной перспективе. Однако стоит учитывать, что инвестиции в бриллианты—это долгосрочное вложение, срок окупаемости может составлять 3—4 года, а иногда—десятилетия. На стоимость инвестиционных бриллиантов влияют не только рыночные колебания, но и качество камня, экономическая ситуация. Редкие и уникальные бриллианты растут в цене быстрее. По данным АПРОСА, на фоне высокого спроса только за последние два года крупные бриллианты фантазийных форм о гранки принесли своим владельцам более 100% доходности в рублях.

—Как выбрать конкретные инструменты для своих инвестиционных целей?

—Сначала нужно определить инвестиционные цели и свой риск-профиль. Мы предлагаем помощь личного менеджера, услуги сервиса Advisory, в рамках которого наши специалисты помогают с анализом и подбором инвестиционных решений. Важно помнить, что при формировании портфеля стоит учитывать распределение активов и долгосрочные цели.



РЫНОК ИНВЕСТИЦИОННЫХ
БРИЛЛИАНТОВ НАЧАЛ АКТИВНО
РАЗВИВАТЬСЯ С 2022 ГОДА,
ПОСЛЕ ТОГО, КАК БЫЛ ОТМЕНЕН
НДС НА ИХ ПОКУПКУ.

—Каким вы видите будущее инструментов сбережения в условиях цифровизации?

—Уже сейчас алгоритмы искусственного интеллекта анализируют поведение клиента: как и сколько человек тратит, какое инвестиционное предложение подойдет ему в наибольшей степени, какие опции лояльности станут более полезными. Задача банка—формировать индивидуальный подход к каждому клиенту, проявляя уважение к его личности, и предлагать то, что будет иметь смысл для конкретного человека.



«Матрешка», салат
с молодым редисом

ДЛЯ НАЧАЛА

Закуски — самая фантазийная и творческая часть любого меню. Публика зачастую приходит в заведение именно на салаты и закуски, а порой ими и ограничивается под бокал любимого вина. Особенно если ваша цель — сохранить легкость и при этом получить от еды максимум удовольствия.



«Шинок»,
весенний салат

Как говорил Сократ, за деньги можно купить развлечение, но не радость, постель, но не сон, еду, но не аппетит. Именно аппетит — один из важнейших показателей здоровья, это было известно еще в древности основоположникам учения аюрведы. И конечно, хороший аппетит — главное условие удовольствия от трапезы. Не случайно культура закусок в их бесконечном разнообразии была перенята из греческой традиции и развита устроителями пиров Древнего Рима. Закуски — легкие и пикантные, холодные и горячие — во все времена предваряли основное застолье. Их целью было развлечь гостей, создать нужную атмосферу и разжечь аппетит так, чтобы к подаче основного блюда гости были



«Матрешка», щука
фаршированная

Atlantica Bistro,
заварное кольцо
с тартаром из тунца
и соусом «Тоннато»



True Cost,
перец Рамиро
с муссом из тунца



вполне довольны застольем, но еще в меру голодны и заинтересованы в продолжении трапезы. Не случайно закуски и легкие салаты называют аппетайзерами. А во французском языке для маленьких фуршетных закусок есть термин «amuse bouche», то есть нечто, способное «развлечь ваш рот», удивить и убажить вкусовые рецепторы. В современном понимании закуска должна не просто обладать ярким, необычным вкусом, но и отвечать самым высоким эстетическим требованиям, радовать глаз и создавать настроение. Шеф-повара московских ресторанов предлагают начать трапезу с легких салатов. В «Матрешке», например, можно заказать очень легкий и жизнерадостный салат из молодой редиски в заправке из сметаны, укропного масла и брусничной соли. А в меню ресторана «Шинок» шеф-повар Елена Никифорова добавила летнюю новинку – салат из свежего винограда, смородины, микса зелени, аппетитного цукини, хрустящего огурца и кедрового ореха, заправленных соусом на основе гранатового сока.

Если вы любите яркие овощные закуски, то в True Cost вам предложат перец Рамиро гриль с муссом из тунца. А в ресторане Village Kitchen, где с особым вниманием подходят к отбору экологически чистых продуктов и с любовью воссоздают знакомые с детства вкусы, стоит попробовать форшмак на картофельных драниках. Одна из самых ярких позиций среди представленных здесь ближневосточных блюд – хациль бетхина. Это запеченный баклажан со слегка дымным ароматом, дополненный тхинным соусом, луком и паприкой.

Atlantica Bistro, улитки
в дижонском соусе
по-бургундски



Почетное место в меню закусок занимают дары моря, и это не случайно. Как известно, морепродукты благодаря высокому содержанию цинка являются мощными афродизиаками. Но возбуждают они не только сексуальный аппетит. Устрицы и моллюски, креветки и крабы – великолепное начало трапезы. Обладая ярким, интригующим вкусом, они практически не содержат жиров, что позволяет разжечь аппетит и получить удовольствие. Весьма необычную закуску – тартар из анадары – предлагает попробовать ресторан Atlantica. Анадара считается сильнейшим природным афродизиаком в морском мире – это

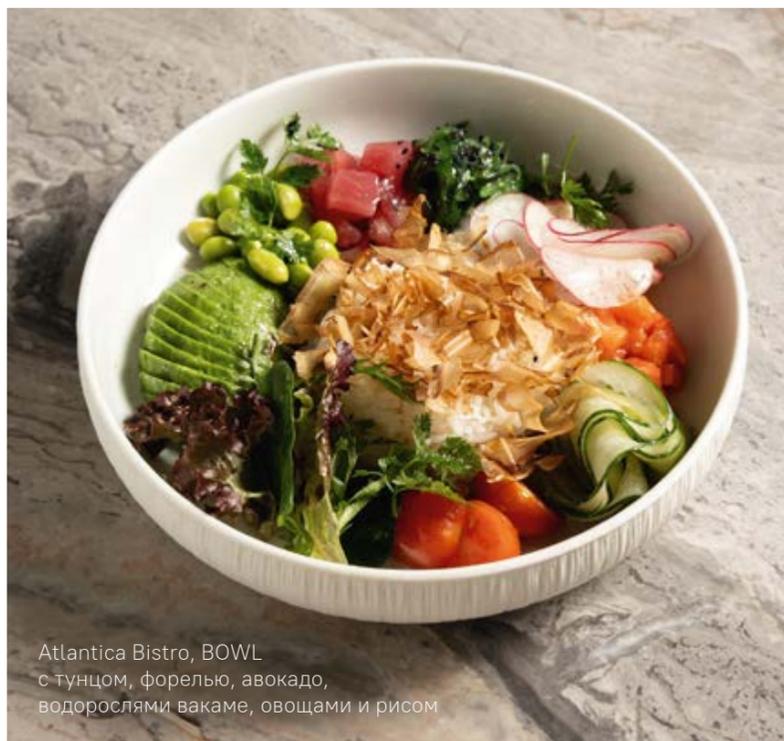


Village Kitchen,
хациль бетхина

единственный двустворчатый моллюск, у которого есть кровь. Она имеет характерный солоноватый вкус с привкусом железа, это мощный энергетик и биостимулятор, который для получения максимального эффекта принято пить в сыром виде. Поэтому подается тартар с гренками из бородинского хлеба и с изящной пробиркой, в которой и содержится небольшая порция крови моллюска.

Еще одно необычное сочетание – сахалинский гребешок с кровяной колбасой и соусом понзу – предлагает попробовать Atlantica Bistro. Крупный сахалинский гребешок запекается с кровяной колбасой и подается под вуалью из тончайшего слайса сала и цитрусовым соусом.

Закуски с крабом можно смело отнести к гастрономическому премиум-классу не только из-за тающего во рту крабового мяса, но и из-за его фантастической пищевой ценности. Достаточно назвать одни только омега жирные кислоты и всю линейку витаминов группы В. Не случайно один из хитов меню ресторана Atlantica – знаменитый краб-дог со 100 граммами камчатского краба. Любителям авокадо понравится салат из авокадо, мяса камчатского краба, мини-шпината и салатного микса, заправленный зеленым соусом на основе понзу, лимонного фреша, кунжутного и оливкового масел и яркого соуса из арахиса. Приветом из Средиземноморья станет изящная итальянская закуска из цветков цукини. Цветки плодов цукини, которые для Atlantica специально выращивают на ферме, шеф щедро наполняет камчатским крабом с толикой домашнего айоли и обжаривает



Atlantica Bistro, BOWL
с тунцом, форелью, авокадо,
водорослями вакаме, овощами и рисом



Atlantica Bistro, сахалинский
гребешок с кровяной колбасой
и соусом понзу



Atlantica, тартар
из анадарты

в легком кляре. Для более пикантного вкуса они подаются с соусом васаби. Салаты и закуски с тунцом можно, пожалуй, отнести к современной классике. Поклонников полезных блюд порадует боул с тунцом, форелью, авокадо, водорослями вакаме и тайским рисом с толикой лимонграсса. Для заправки бренд-шеф Atlantica Bistro Денис Крупеня использует ореховый соус. А тартар из тунца он готовит со свежим огурцом, дополняя его шисо-соусом и декорируя икрой палтуса. Финальный штрих – рисовые чипсы. Любителям ярких вкусовых сочетаний стоит попробовать «Цитрусовый лосось» с радицио, руколой и слегка обжаренной красной рыбой, который в «Кофемании» гармонично дополнен ломтиками грейпфрута и кедровыми орехами. Ну а в «Матрешке» ценителей ждет особенная русская



Atlantica,
зеленый салат
с камчатским крабом и авокадо

закуска – щука, фаршированная собственным мясом. Подается блюдо с жареными яблоками, медом и бадьяном, под сливочным соусом с хреном и яблочным пюре. Образ завершает укропное масло.

Признаться честно, некоторые закуски в лучших московских ресторанах вполне могут претендовать и на роль основного блюда. Все зависит от того, насколько велик ваш аппетит.

ИНСТРУМЕНТ РОСТА



Сообщество «Код публичности» объединяет людей, которые стремятся к саморазвитию и улучшению своей жизни. Благодаря сильному окружению и работе в формате мастермайнда они быстрее приходят к поставленным целям. Основатель «Кода публичности» — эксперт в создании личного бренда Ана Мавричева. Лидеры сообщества в Томске каждый месяц организуют и проводят мероприятия, помогающие участникам знакомиться друг с другом и расти профессионально.



Виталия Баранова, t.me/vita_ba, Анастасия Петлина, t.me/petlina_orgpro, Софа Голдобина, t.me/sofagoldobina_tomsk, Оксана Варнакова, t.me/varoksana_be_unique, Наталья Кондякова, t.me/Kondyakovanmarket, Ксения Киселёва, t.me/kiseleva_energy, Юлия Богомолова, t.me/bogomolovavizual, Вера Горюхина, t.me/vera_gorr, Светлана Нестерова, t.me/fotosvetnes, Лилия Елсукова, t.me/LiliyaElsukova_psy, Ульяна Шпак, t.me/shpak_school, Валерия Александрова, t.me/noyabrina_tomsk, Татьяна Телегина, t.me/teleginaty, Елена Важнина, t.me/bodyphilo, Алена Гурская, t.me/razbor_s_alena_gyry, Юлия Пучинина, t.me/Luna_Lula8, Марина Захарова, t.me/preventive_doc, Ольга Кулиш, t.me/olga_kulish, Анастасия Бондаренко, t.me/bondarenko_nast70



Перейти на сайт сообщества

МЯГКАЯ ТРАДИЦИЯ

Фабрика «Имтекс мебель» начиналась с покупки набора мягкой мебели, которую предприниматель Дмитрий Карпов приобрел для своей квартиры. Решив лично убедиться в добротности и надежности своего приобретения, он снял обивку, что-то подправил, что-то исправил... и загорелся мыслью создать собственное мебельное производство.



Об истории компании, ее ценностях, верности делу говорим с дочерью основателя «Имтекс мебель» Анной Ворошиловой, заместителем директора фабрики.

— Анна, получается, у истоков одной из старейших в Томске фабрик стоял человек без практического опыта в изготовлении мебели?

— Да, просто молодой предприниматель (папе тогда было около 30 лет) решил попробовать себя в совершенно новом для себя деле — изготовлении мягкой мебели. А сегодня оно переросло из маленького магазинчика в мебельную фабрику и два крупных салона. Продукция также представлена в Новосибирске. Конечно, в 90-х местных производителей было не так много, но и сегодня, когда конкуренция на мебельном рынке достаточно высока, мы

продолжаем удерживать свои позиции за счет постоянного поступательного движения и неизменно высокого качества.

— Почему решили продолжать семейное дело?

— Наше с сестрой детство проходило под вечные разговоры о диванах... (Смеется.) А когда училась в Москве, каждый год папа брал меня на Международную выставку мебели. Я работала в сфере туризма, потом в бьюти-индустрии. К сожалению, отца не стало два года назад, но мы никогда не забывали, что в компанию, которую он считал своим третьим ребенком, вложена вся его душа. Вот почему мы с сестрой тогда приняли безоговорочное решение вернуться в Томск. Я из Москвы, она из Питера. Сейчас мы с ней как правая и левая рука мамы, которая взяла на себя руководство делом.

Мы необычайно сплотились, наверное, теперь я с полной уверенностью могу сказать: у меня есть понимание, что такое настоящая семья, какая мощная сила скрывается в этом объединении. Все 25 человек наших сотрудников также для нас одна большая семья.

— Что новое внедрили в работу?

— У нас есть понимание, что время требует постоянного обновления. Так среди наших предложений появились кровати и матрасы. Еще одно новое направление деятельности — тесное сотрудничество с дизайнерами, работа с индивидуальными заказами. Конечно, непросто сохранять свое лицо, но мы стараемся. Повторю еще раз — качество для нас превыше всего. Мы делаем все на совесть и с любовью. И пока наш бизнес будет оставаться семейным, так и будет.



 **Имтекс Мебель**

Ул. Нахимова, 8, стр. 2, «Оранжевое небо»

Ул. Пушкина, 59/1, «Мебель Парк»

Новая эстетика заботы

Модное слово «экофьюжен» — не инновационный сорт полезных бактерий и не секретный ингредиент для смузи-боула. Экофьюжен в бьюти — это когда природа и наука, взявшись за руки и в горе, и в радости, вместе сделали что-то приносящее пользу для вашей кожи и волос.



ЭКОФЬУЖЕН — ЭТО ФИЛОСОФИЯ.
КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЗАБОТЫ О СЕБЕ
И ЗАБОТЫ О ПЛАНЕТЕ С ВИШЕНКОЙ
ИЗ МОДНЫХ ИННОВАЦИЙ.

Речь — о гармоничном сочетании передовых технологий и природных ингредиентов, направленном на создание продуктов, минимизирующих воздействие на окружающую среду. То есть сплошное удовольствие — и планете не стыдно, и вам хорошо: крем и морщины разглаживает, и не заставляет пингвинов плакать в Антарктиде.

Важно! Не путаем экофьюжен и натуральную косметику.
Лозунг первых — «Мы за ВСЕ хорошее!»
Лозунг вторых — «Мы просто натуральные ребята».

Как понять, глядя на косметику,
«брат ты мне экофьюженский или не брат».

- В составе только то, что можно произнести без судорог языка: масла, экстракты, протеины. Использование экологически чистых компонентов предполагает строгий контроль качества и безопасности сырья.
- Упаковка кричит на высоких децибелах: «Мы любим природу так, что даже тара у нас стесняется быть пластиковой». Биоразлагаемые материалы, многоразовые упаковки, подходящие для повторного использования, становятся нормой для современных бьюти-брендов.
- На маркировке вы обязательно увидите, что производитель не расстроил и не обидел ни одного кролика. Инновационные технологии производства направлены на снижение углеродного следа и расхода ресурсов, заботу о сохранении окружающей среды, этичный подход.

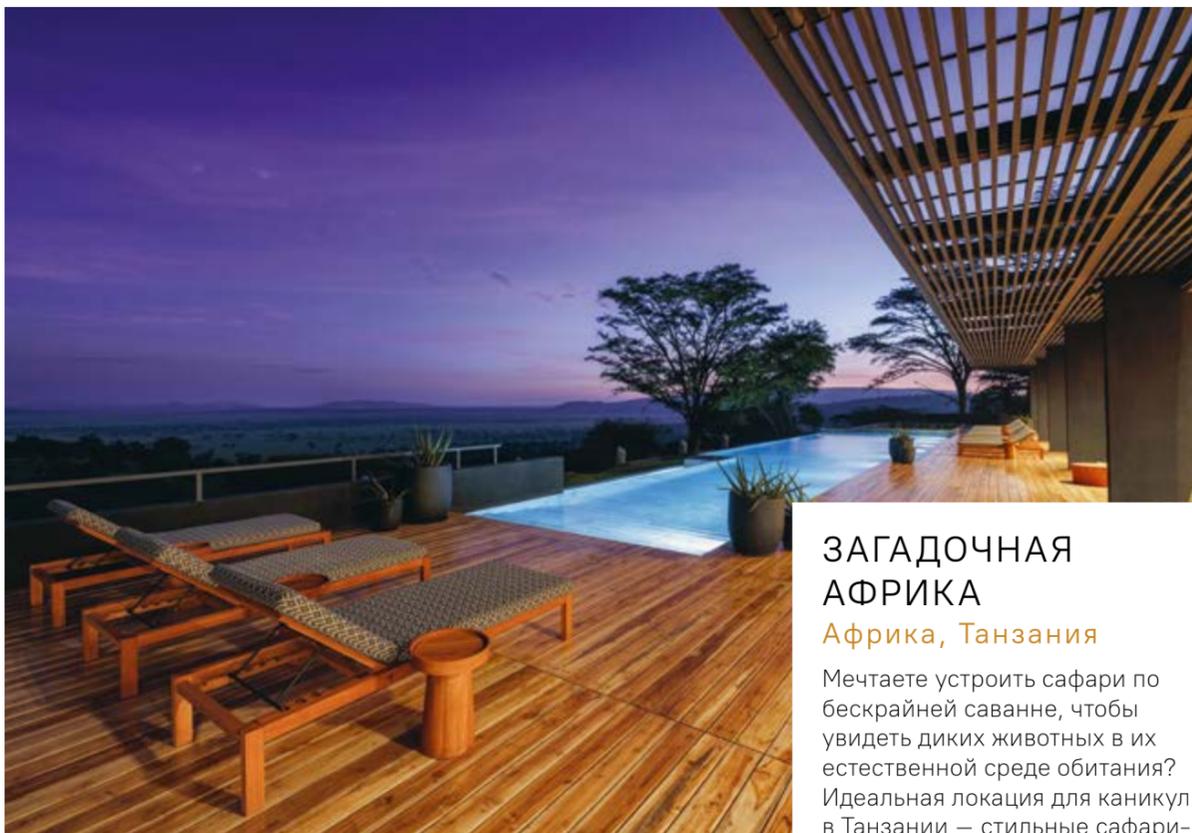
ЯМы экофьюжен?

Или кому этот тренд идеально подойдет

- Тем, у кого кожа реагирует на все, кроме воздуха. Таких с каждым годом становится все больше и больше;
- Тем, кто легко может отделить зерна от плевел, виски от колы и пластик от стекла. Сортировка мусора — это образ жизни;
- Тем, кто хочет быть молодым и привлекательным, но не за счет вымирания редких видов личинок.

Экофьюжен — это философия. Коктейль из заботы о себе и заботы о планете с вишенкой из модных инноваций. Если вы хотите быть в тренде и не чувствовать себя Урсолой из «Русалочки» (привожу ее исключительно как пример отрицательной героини, хотя влияние на внешний облик негативной харизмы, что называется, налицо), экофьюжен — ваш выбор.

ХОЧУ СЮДА



ЗАГАДОЧНАЯ АФРИКА

Африка, Танзания

Мечтаете устроить сафари по бескрайней саванне, чтобы увидеть диких животных в их естественной среде обитания? Идеальная локация для каникул в Танзании — стильные сафари-лоджи Explorer by Elewana. Из окон отеля, расположенного высоко на холмах Ньяборо, открывается невероятной красоты вид на равнины Серенгети и водопой. Получается, что наблюдать за дикой природой можно, не покидая пределы собственной комнаты.

КТО КУДА

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУРОРТЫ, СПА, РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

МЕСТО ВСТРЕЧИ

Швейцария, Цюрих

Найти в Цюрихе хороший ресторан, работающий по воскресеньям вечером, — задача не из простых. Именно поэтому формат «ленивых» воскресных бранчей Sunday Roast представила команда Eden Kitchen & Bar, расположенного в отеле La Reserve Edenau Lac Zurich. Самая популярная позиция в меню — жаркое из мяса с гарниром из сезонных овощей под аккомпанемент авторских соусов. Расслабленная атмосфера и высокая кухня — идеальная комбинация для завершения выходных.

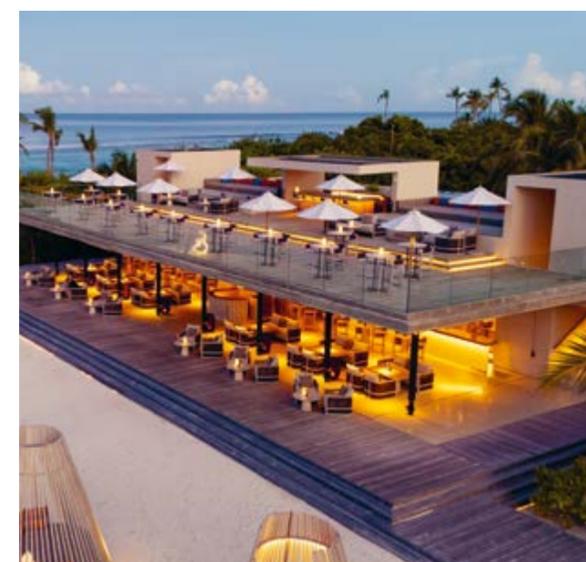


ХОЧУ СЮДА

РОЗОВЫЙ ГОРОД

Индия, Джайпур

Расположенный в «Розовом городе» отель Anantara Jewel Bagh Jaipur — образец дворцовой архитектуры с уточненными линиями и живописным ландшафтным дизайном. Кажется, будто здесь приоткрывается завеса прошлых веков, позволяя с головой окунуться в историю и культуру древнейших индийских династий Раджастана. Стильные номера и люксы включают необычные элементы декора, выполненные вручную, — стеклянные украшения в технике тикри, резьбу по дереву и позолоту. Настоящая машина времени.



ВО СНЕ И НАЯВУ

Мальдивы, атолл Раа

Из нового панорамного бара на крыше ресторана Ampers&nd открываются изумительный вид на океан. Идеальная локация, чтобы любоваться закатом с аперитивом в руке под расслабляющие диджей-сеты. Еще одно интересное место на карте отеля RAAVA by Atmosphere — ресторан Seb's Farm. Он был вдохновлен концепцией «от фермы до стола», которая предполагает использование исключительно органических продуктов, выращенных на самом курорте. При желании гости могут сами собрать с грядки фермы овощи, фрукты и зелень, которые будут в этот же день приготовлены им на ужин.

РАВНЕНИЕ НА ОБНОВЛЕНИЕ

Таиланд, Пхукет

Оздоровительный центр Layan Life by Anantara собрал под своей крышей лучших специалистов со всего мира. Недавно к команде присоединился известный энергопрактик и духовный целитель из Индии доктор Кедар Джоши. Массаж Рейки, саундхилинг, гармонизация энергии и краниосакральная терапия — фирменные направления работы специалиста. Для каждого гостя разрабатывается индивидуальная программа на основе его пожеланий и потребностей. И все это в окружении живописных пейзажей Пхукета с высочайшим сервисом отелей Anantara.





БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ

Греция, полуостров Халкидики

Один из самых красивых и уединенных отелей Греции — Sani Club — готовится к началу пляжного сезона. Обновленные номера, новый Beach Club Anemos и променад, соединяющий отель с основным курортом: вот лишь некоторые из анонсированных изменений. Окруженный реликтовыми соснами и пышными оливами, курорт расположился на полуострове Халкидики. Его дизайн был вдохновлен цветовой палитрой региона в сочетании с естественной красотой природного ландшафта. Идеально для уединенных каникул вдали от большого города.

СОЛНЕЧНЫЙ БЕРЕГ

Испания, Андалусия

Расположенный в испанской Андалусии отель Ikos Andalusia — история про камерный отдых с видом на побережье в окружении живописной природы. На территории находятся 410 элегантных номеров, девять бассейнов с подогревом и девять ресторанов, работающих по системе «все включено». Недавно номерной фонд отеля пополнился роскошными сьютами, виллами, а также пентхаусами на берегу.



КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА

ОАЭ, Дубай

Дубай — история не только про пляжный отдых, шопинг и развлечения. Каждый год здесь проходит Art Dubai — крупнейшая арт-ярмарка современного искусства. В этом году событие пройдет в Madinat Jumeirah и соберет более 120 галерей со всего мира. Выставка разделена на четыре основные секции: современные художественные практики, модернизм XX века, художники из стран Глобального Юга и digital-раздел, посвященный технологиям в искусстве, ИИ и NFT.



Город.

Чаще всего люди покидают маленький город, чтобы мечтать туда вернуться...

Чак Паланик



ОБЗОР МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ
ТВОРЧЕСКОГО ДОСУГА: МАСТЕР-КЛАССЫ,
ВЫСТАВКИ, ЛЕКЦИИ, КОНЦЕРТЫ.

Город приглашает

1. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ВЫСТАВКА В ТЕЧЕНИЕ ИЮНЯ Художественный музей

Совместно с РАХ музей представляет персональную выставку произведений живописи и графики «Отсветы» заслуженного художника России Виктора Калинина. Экспозиция включает в себя полотна разных периодов: от 1960-х годов до начала XXI века. Воспоминания о детстве, семье, малой родине — повод для раздумий Калинина о сущем, о земном мире, о божественном промысле. 12+

2. СТЕНДАП 14 ИЮНЯ Томедия

Стендап-марафон «42 км шуток» — возможность увидеть и услышать весь спектр томской комедии. 16 комиков, 4 часа стендапа, один потрясающий вечер. У каждого комика будет по 15 минут, чтобы рассказать материал, пообщаться с залом или замутить перформанс. Прийти и уйти можно в любое время. Воспользуйтесь отличной возможностью поднять себе настроение, почувствовать трушную атмосферу стендап-клуба. 18+

3. ФЕСТИВАЛЬ БАЛЕТА 29 И 30 ИЮНЯ БКЗ

В рамках фестиваля «Лето пируэта» труппа «Русского московского балета» представит на сцене БКЗ классические балетные спектакли «Спящая красавица» и «Лебединое озеро» Чайковского, «Жизель» Адана. Благодаря виртуозному мастерству, высокой исполнительской культуре, сценографии зрителям откроется великолепие мира танца, которое проявляется в каждом движении участников спектакля. 6+

4. ПРЕМЬЕРА 19 ИЮНЯ ТЮЗ

Александр Грибоедов, автор вальсов, «Горя от ума», дипломат, полиглот, приятель Пушкина... А теперь еще и герой нового спектакля ТЮЗа «Грибоедов. Горе уму». Режиссер Артем Устинов в своей новой работе опирается на роман Ю. Тынянова «Смерть Вазир-Мухтара»: «Он о том, как человек пытается и не может остаться собой внутри системы; о том, как сложно не изменять себе и оставаться верным своему пути». 12+

5. КОМЕДИЯ 20 ИЮНЯ Театр драмы

Джеймс Паркер, герой лирической комедии «Может быть, когда-нибудь», уже отчаялся отыскать свою вторую половинку. Ему все время встречаются женщины, которые заставляют его страдать. Вот и Милен Брукс эксцентрична, своенравна и непредсказуема. Строить с ней отношения все равно, что жить на краю вулкана, но, кажется, на самом деле она и есть та единственная, с которой Джеймс будет счастлив. 16+

6. НАРОДНАЯ МУЗЫКА 12 ИЮНЯ Аэлига

«Песни Томского Приобья» — концерт артистов театра фольклора «Разноцветье», посвященный истории освоения Сибири. Прислушайтесь — и вы услышите самую историю заселения земли сибирской, всю человеческую жизнь с ее радостями и горестями, заботами и праздниками. Вся неизбывная и искренняя любовь народа к своей земле, красоте родного края, богатой сибирской природе звучит в этих песнях. 6+

7. МАСТЕР-КЛАСС В ТЕЧЕНИЕ ИЮНЯ Околица, с. Зоркальцево

Мастер-классы «Чудеса из сундучка» — отличная возможность погрузиться в мир рукоделия и вдохновения: связать уютную вязаную игрушку, создать мягкую набивную игрушку, поработать с яркими лентами, расписать глиняные игрушки или сделать милый брелок из фетра. Всей семьей или с друзьями можно освоить интересные техники рукоделия, творчески провести выходной день. 6+

8. ФОТОВЫСТАВКА В ТЕЧЕНИЕ ИЮНЯ НБ ТГУ

В «Кабинете Пушкинского», посольстве ГМИИ им. Пушкина в Томске, проходит выставка «Светопись памяти. ГМИИ им. А.С. Пушкина в 1944–1945 годах. Фотограф Николай Иванович Свищов-Паола». Экспозиция рассказывает о хранительском подвиге музея в годы войны, представляя фотографии о разрушениях и восстановлении музея, исторические документы, видеoinсталляции и фильм. 16+



ТАРТАЛЕТКА ЧЕРЕШНЯ-ТАРХУН

ТОРТ «КЛУБНИКА-ШПИНАТ»



ЛИМОННАЯ ТАРТАЛЕТКА

7 мест с классными десертами

Подборка заведений для ценителей комфорта и любителей насладиться моментом. Здесь каждая деталь дарит удовольствие, а каждый десерт оставляет яркие вкусовые впечатления...



Наш редактор Маша попробовала все и составила гайд для вас.

1. SWEET CONCEPT

Прежде всего, это выглядит невероятно эстетично! А сочетание ингредиентов дарит феноменальный вкусовой опыт. Основа из песочного сабле, заварной ванильный крем и запеченный миндальный франжипан с тархуном обрамляют густое конфи с ярким вкусом черешни и вишни. Спелая черешня и ганаш с тархуном, венчающие тарталетку, мастерски завершают эту.

2. ДЕЛО В КРЕМЕ

Вкус лета в каждом кусочке—торт «Клубника-шпинат» задает настроение нежностью клубничного пюре в форме легкого мусса-суфле в комбинации с освежающим лаймовым курдом и бисквитом с ароматной цедрой. Он буквально приглашает сделать сладкую паузу и насладиться полуденной сиестой, наполненной оригинальными вкусовыми и ароматными впечатлениями.

3. VAVA ROMA

Мое личное маленькое гастрономическое счастье—возвращение лимонной тарталетки! Хрустящая песочная основа, классический лимонный бисквит и кислотоватый курд, тающее во рту облако меренги—контраст вкусов и текстур создает яркую гармонию самых будоражащих ощущений. Прекрасное сопровождение к чашечке горячего ароматного эспрессо или американо.



МЕДОВЫЙ БЕНТО-ТОРТ С СЫРНЫМ КРЕМОМ



5

ПИРОЖНОЕ «ШУ С СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ»



ВИШЕНВЫЙ ЧИЗКЕЙК



ДЕСЕРТ «ПАВЛОВА»

Новый гастрономический опыт

4. А МЫ ТУТ ПЛЮШКАМИ БАЛУЕМСЯ

Медовый бенто-торт с сырным кремом—удовольствие для тех, кто любит вкусные сюрпризы. Изящные миниатюрные бушетки с медом и мягким сыром украшены свежими сезонными ягодами. Медовый вкус коржей, нежность кремowego слоя и яркий акцент из свежих ягод сладкой черники—неизменно радуют и глаз, и вкусовые рецепторы.

5. TORTA

Пирожное «Шу с соленой карамелью» зачаровывает гармонией легкого заварного теста, хрустящей песочной основы и нежнейшего маскарпоне в сочетании с соленой карамелью. Кстати, вырученные от продажи средства направляются в адрес благотворительного детского фонда им. Алены Петровой. Чем не повод порадовать себя и поддержать важное и доброе дело?

6. ПИРОГА

Любителям классического чизкейка рекомендую и его вишневую версию. Знакомый вкус, но густой ягодный соус добавляет новые интригующие нотки. Нежная и хрустящая песочная основа служит идеальным полем для увлекательного поединка, в котором мягкая сливочно-сырная масса сходит в дружеском состязании с ярким вкусом вишни. Попробуйте и оцените сами.

7. PUMPKIN

Десерт «Павлова» в разных вариациях знаком многим. Но именно здесь он покоряет сочетанием игривой текстуры хрустящего безе и нежнейшего крема. А дальше—настоящее чудо: дуэт терпкого малинового соуса с мягкими дольками банана и впечатляющее соло свежей клубники, венчающей воздушную и грациозную, как танец балерины, композицию.

Новинки лета

Десерты со свежей сезонной ягодой и новые вкусы выпечки и тортов! Каждый день продукция отправляется из цехов по адресам:
ул. Гоголя, 55 и ул. Набережная реки Ушайки, 16.



Премьеры лета: пирожные Шу с соленой карамелью или лимонной начинкой, печенье Кукис с жидкой соленой карамелью внутри, ароматные тарталетки с сезонной ягодой и хрустящие круассаны с лимонной и миндальной начинками, а также с нежным фисташковым кремом.



Torta

Новые торты для домашнего чаепития или праздничного стола:
Домашний торт с черносливом и заварным кремом из вареной сгущенки
Легкий муссовый бенто-торт «Персик-маракуйя»
Нежнейшие торты «Смородина-йогурт» и «Вишня-фундук»

Ежедневно ждем гостей по адресам:
ул. Гоголя, 55
ул. Набережная реки Ушайки, 16
ул. М. Цветаевой, 32 (Северный парк)
ул. Пушкина, 61/1
пр. Кирова, 5, стр. 13





АННА ШНАЙДЕР (АВДЕЕВА)
колумнист журнала

Так начался наш путь к экофьюжену—слиянию экологических привычек, минимализма и внутреннего комфорта.

Корзинка, рынок и минимум пластика

Я уже давно не беру пластиковые пакеты. Вместо них—плетеные корзинки и тканевые сумки. За продуктами хожу на рынок, где можно купить овощи и фрукты без упаковки, а также поддержать местных фермеров. Я вижу в этом не только более экологичный подход, но и возможность окунуться в настоящую жизнь: пообщаться с продавцами, выбрать самые свежие сезонные продукты, богатые витаминами, а не первые попавшиеся на полке супермаркета.

Меньше—значит спокойнее

Когда в доме живут дети, вещи словно размножаются сами собой. Но именно с появлением дочек я все чаще стала задавать себе вопрос: нам это правда нужно? Так мы начали практиковать осознанное потребление. Иногда устраиваем месяцы без новых покупок, иногда просто отказываемся от импульсивных приобретений. Чем меньше в доме вещей, тем чище и в пространстве, и в голове.

Быт на минимуме

Мне 37 лет. Уже 17 из них я живу в Германии, недалеко от Мюнхена, с мужем, дочками-двойняшками и собакой. Мы обосновались за городом, в окружении природы, и этот ритм жизни сам по себе стал для нас учителем — учителем простоты, осознанности и бережного отношения ко всему: вещам, времени, себе.

Осознанные мелочи—привычки на каждый день

Я выбираю делать маленькие, но регулярные шаги к устойчивому потреблению. Кофе и чай беру в многоразовых стаканах. В Германии это удобно — в большинстве кафе можно взять кружку за небольшой залог, а потом вернуть и получить деньги обратно. То же самое касается еды на вынос: многие рестораны теперь предлагают контейнеры в залог, которые в дальнейшем можно вернуть, сократив тем самым количество мусора.

Ванная без пластика

Особое внимание я стараюсь уделять ванной комнате—это одно из самых «упакованных» мест в доме. Косметика, гигиенические средства, бытовая химия—все в пластике. Но сегодня и здесь находится множество устойчивых решений: гели для душа, шампуни, мыло в твердом виде, без упаковки. Еще один вариант—приобрести один красивый флакон, а потом просто доливать в него «начинку»—гели и мыло в мягкой экоупаковке. Это удобно, красиво и уменьшает количество отходов.

Предметы с историей

Я очень люблю барахолки. Это часть моего образа жизни. Я не только покупаю там вещи—одежду, книги, аксессуары, но и сама регулярно участвую в них как продавец. Продаю и детские вещи, и свои собственные—тем самым даю им шанс на вторую жизнь. Это не только экономично и экологично, но и невероятно вдохновляет. Каждая вещь на барахолке несет свою историю — и получает продолжение: старые предметы находят новых владельцев, а ты в этот момент

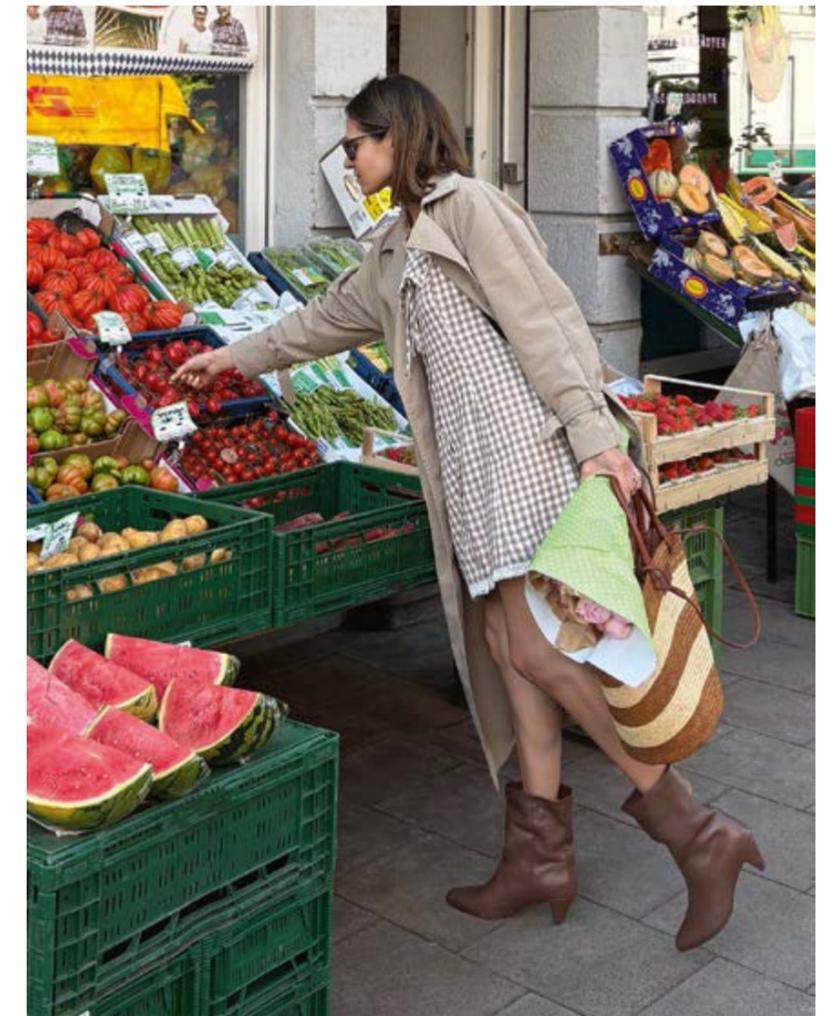
становишься частью маленького доброго цикла.

Осознанная одежда и экодизайн
В детской у нас лежит ковер, сделанный из переработанных пластиковых бутылок, собранных в Средиземном море. И это не просто предмет интерьера, это тема для разговора с детьми о том, как из отходов можно создать что-то новое и полезное.

Итог—не в идеале, а в направлении

Мы не идеальны. У нас есть две машины, мы иногда заказываем еду онлайн или покупаем что-то в пластике. Но суть не в чистоте списка, а в намерении. Каждый маленький шаг имеет значение. Один отказ от упаковки, один продленный цикл жизни вещи, один осознанный выбор—все это складывается в привычку жить проще и легче.

КАЖДАЯ ВЕЩЬ НА БАРАХОЛКЕ НЕСЕТ СВОЮ ИСТОРИЮ — И ПОЛУЧАЕТ ПРОДОЛЖЕНИЕ: СТАРЫЕ ПРЕДМЕТЫ НАХОДЯТ НОВЫХ ВЛАДЕЛЬЦЕВ



В ГОРОДЕ



Поддержка детства

17 апреля Благотворительный фонд «Путь» совместно с приглашенным гостем проекта, студией-школой Аллы Духовой «ТОДЕС» (Новосибирск), провел мастер-класс для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.



Вечером в БКЗ лучшие танцевальные коллективы Томска порадовали зрителей своими номерами. Все деньги, вырученные с концерта, будут потрачены на создание нового спортивного и тренажерного зала для детей детского дома «Родник» в селе Чердаты.



Проект прошел при поддержке Департамента культуры, Департамента по вопросам семьи и детей, художественного руководителя студии-школы «ТОДЕС» Аллы Духовой. Фотограф Ирина Беляева. Основатель проекта Оксана Меликова.



дорогое #06 2025

street media

ВСЕ ВИДЫ НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ

ведущий оператор г. Томска
с сетью собственных рекламно-информационных носителей разных форматов

ГОРОДА ПРИСУТСТВИЯ:
ТОМСК / СЕВЕРСК / БАРНАУЛ / ЕКАТЕРИНБУРГ
САРАТОВ / ХАБАРОВСК / ПЕНЗА

☎ (3822) 30-21-71 🌐 smedia.rde.ru

В ГОРОДЕ



Яркий сезон

Для интеллектуального клуба «Черная Кошка» эта весна выдалась по-настоящему плодотворной.

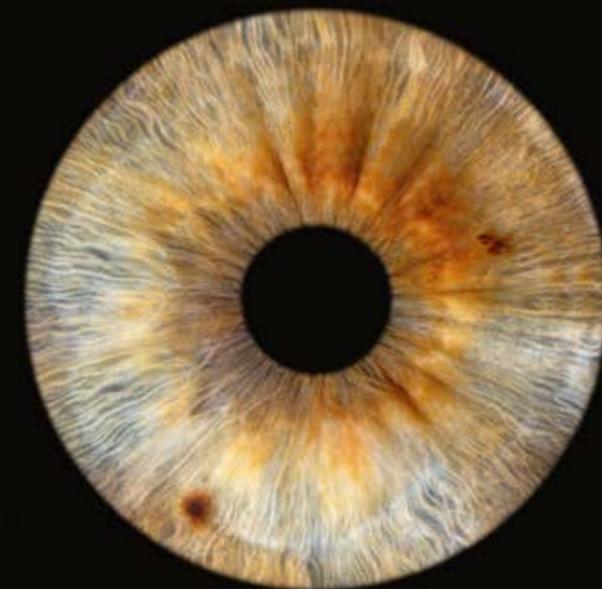
После теплого и душевного вечера «Русской Кошки» команда с размахом отметила девятый день рождения клуба, а 4 апреля, при полном аншлаге, случился особый подарок—свидетельство о регистрации собственного товарного знака. А еще—море поздравлений, любви и щедрых подарков от друзей! Зарядившись этой энергией и получив множество новых заявок, 25 апреля «Черная Кошка» запустила Новую Лигу, посвятив ее космосу—игра собрала рекордные 5 новых команд. Но и этого оказалось мало—азарт и интерес только росли! 23 мая игроки снова оправились в новое интеллектуальное путешествие, в этот раз—по Африке. Приглашаем партнеров присоединиться к проекту.



Каждый человек по-своему уникален, и лучше всего это видно по глазам.

Читай по глазам

Совместно с фотостудией Eyesplan мы создадим для вас два снимка: макропортрет радужки ваших глаз и эстетичное стилизованное фото в тон ему.



Присоединяйтесь, ведь эта съемка точно останется в памяти.

Забронируйте место в проекте



тел. редакции
52-10-01,
dorogoevtomske



Фотограф:
Регина Султанова

Томскон

КОЛЬЦО
ROBERTO BRAVO



Близнецы

21.05-20.06

С приходом тепла звезды призывают Близнецов выходить в офлайн. Загородные поездки дадут вам огромный заряд энергии, а летние вечеринки — прекрасный шанс встретить новую любовь.

Весы

23.09-22.10

В июне Весов ждут интересные встречи и знакомства. Не отказывайтесь от приглашений на вечеринки, в неформальной обстановке рождаются полезные связи. В работе принимайте решения обдуманно.

Водолей

20.01-18.02

В июне Водолеям стоит настроиться на творчество и саморазвитие. В отношениях с друзьями и близкими будет царить взаимопонимание. Не бойтесь проявлять инициативу!

Рак

21.06-22.07

Многим Ракам этим летом предстоит переезд или смена семейного статуса. Звезды обещают, что перемены пойдут вам на пользу. Раки, чье сердце свободно, могут встретить человека, с которым больше не захочется расставаться.

Скорпион

23.10-21.11

Скорпионы, июнь принесет вам энергию для реализации намеченных планов. Если вы хотели начать новый проект — самое время это сделать. В личной жизни ожидайте ярких событий, вас ждут страсть и приключения.

Рыбы

19.02-20.03

Рыбам июнь принесет вдохновение и желание мечтать. Используйте его для планирования будущего и постановки новых целей. В работе возможны интересные предложения. Не забывайте заботиться о себе.

Лев

23.07-22.08

Для Львов летний период обещает быть удачным в финансовом плане. Самое время выдохнуть и отправиться с семьей в совместное путешествие! Однако убедитесь все же, что дела действительно могут подождать.

Стрелец

22.11-21.12

Для Стрельцов июнь — месяц открытий и путешествий. В работе возможны перемены, которые откроют перед вами светлые горизонты. Не бойтесь рисковать и пробовать себя в чем-то новом — удача на вашей стороне.

Овен

21.03-19.04

Для Овнов июнь станет месяцем активности и новых начинаний. Вы сможете реализовать самые смелые идеи. Важно не распыляться и сосредоточиться на главном. Расставьте приоритеты и действуйте!

Дева

23.08-22.09

В июне Девам особенно важно прислушаться к себе и своим желаниям. Это месяц, когда стоит замедлиться, навести порядок в мыслях и окружении. Небольшая перестановка в интерьере поможет почувствовать прилив сил.

Козерог

22.12-19.01

Козероги, июнь подарит вам уверенность в завтрашнем дне. В профессиональной сфере ожидается рост и признание заслуг. Совместный отдых с любимыми людьми даст заряд энергии и позитива.

Телец

20.04-20.05

Это лето будет полно легкости, движения и внутренней свободы. Многих Тельцов захватит новая любовь к своей профессии. Вы будете совершать открытия и открывать самих себя с неожиданной стороны.



ул. Мичурина, 88/2
тел.: 22-01-44
restoranshanson
shanson-tomsk.ru

Усадьба «Шансон» — это идеальное место в Томске для различных видов отдыха



3 банкетных зала

Отель

Караоке-бар

Банный комплекс

Более 20 лет мы помогаем клиентам
провести свадебное торжество, день рождения, корпоративное мероприятие

АДРЕСА

Кафе-пекарня «**ПИРОГА**», тел. 41-44-25, pirogatomsk.ru

Образ жизни

Жилой комплекс «**БОТАНИКА**», офис продаж: пл. Батенькова, 2, БЦ «Статус», 5-й этаж, тел. 501-011, botanica.tomsk.ru / Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Блогер, волонтер **РИНА КОГАН**, vk.com/rina.kogan / Модельное агентство «**PROFASHION MODELS**», тел. 8-913-850-34-40 / Модельное агентство «**NEW MODELS TOMSK**», тел. 8-903-955-72-07, vk.com/new.models.tomsk / Фотограф **ОЛЕСЯ ПЛОТНИКОВА**, тел. 8-913-815-59-66 / Банк **ВТБ**, тел. 8-800-500-24-24, vtb.ru / Сообщество «**КОД ПУБЛИЧНОСТИ**», mtkodpublichnosti.com / Производство наружной рекламы «**STREET MEDIA**», тел. 30-21-71, smedia.rde.ru / Дилерский центр **JAESCO, OMODA**, ул. Мостовая, 28 б

«**ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1

Одежда, обувь, аксессуары

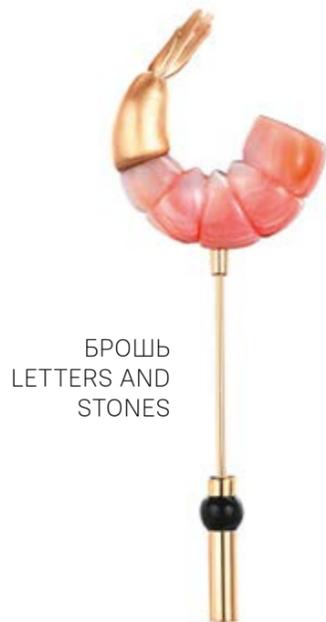
Салон женской одежды «**MAGGIO**», ул. А. Беленца, 9/1, тел. 8-913-850-03-08, t.me/maggiogroup / Свадебные и вечерние платья «**BY D.**», концепт-стор «Balance», пр. Ленина, 77 а, 2-й этаж, тел. 8-923-422-74-72 / Детская одежда «**MINIDINO**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город»; ул. Пушкина, 63/8, ТЦ «Мегамаркет», минидино.рф / Сервис проката вечерних платьев «**DRESS BAR**», пер. 1905 года, 14, ТЦ «ГУМ» (3-й этаж, левое крыло), тел. 8-952-808-77-59, dressbartomsk.ru, vk.com/dressbartomsk

Дом, интерьер

Фабрика «**ИМТЕКС МЕБЕЛЬ**», ул. Нахимова, 8, стр. 2 (ЦИР «Оранжевое небо»), ул. Пушкина, 59/1 (МЦ «Мебель Парк»)



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЖУРНАЛ ДОСТАВЛЯЛСЯ И В ВАШЕ ЗАВЕДЕНИЕ, ОТСКАНИРУЙТЕ КОД И ОСТАВЬТЕ НАМ ЗАЯВКУ.



БРОШЬ
LETTERS AND
STONES

Рестораны

Компания «**СИБАГРО**», sibagrogrou.ru / Кафе-кондитерская «**ТОРТА**», ул. Гоголя, 55, ул. Набережная реки Ушайки, 16, ул. Марины Цветаевой, 32, ул. Пушкина, 61/1, пр. Кирова, 5, стр.13, torta-torta.ru / Усадьба «**ШАНСОН**», ул. Мичурина, 88/2, тел.: 22-01-44, 22-08-80, 8-903-955-08-80, shanson-tomsk.ru / Пекарня «**ДАРИНА**», пр. Ленина, 283, ул. Интернационалистов, 8/2, тел. 8-952-891-08-45 / Кондитерская «**SWEET CONCEPT**», ул. Новгородская, 39, тел. 8-913-820-03-60, taplink.cc/sweetconcept.ru / Кондитерская «**ДЕЛО В КРЕМЕ**», ул. Карташова, 31 б; ул. 2-я Рабочая, 46; ул. Титова, 6, тел. 57-06-00, delovkreme.ru / Кафе-пекарня «**А МЫ ТУТ ВСЁ ПЛЮШКАМИ БАЛУЕМСЯ**», ул. Красноармейская, 135, тел. 235-935 / Кафе-кондитерская «**ВАВА РОМА**», тел. 32-03-10, babaroma.ru / Кофейня-кондитерская «**ПУМРКИН**», ул. Советская, 110, тел. 8-923-404-01-25 /

Красота, здоровье

Частные стоматологии «**MAGIC CLINIC**», ул. Карла Маркса, 3, тел. 25-23-23; пер. 1905 года, 6, тел. 51-38-38, magicclinic.ru, vk.com/magicclinic / Магазин парфюмерии и косметики «**ИЛЬ ДЕ БОТЭ**», пр. Ленина, 121, тел. 60-74-70, iledebeaute.ru / Косметологическая клиника «**LANTANA**», ул. Усова, 27 а / Центр клинических исследований «**НЕББИОЛО**», пер. Н. Островского, 23; ул. Говорова, 46, тел. 467-200, nebbiolomed.ru / Врач-стоматолог **ДАРЬЯ ВАЙМЕР**, prodoctorov.ru/tomsk/vrach/553344-vaymer/ Хирургия, поликлиника, косметология

дорогое #06 2025



Дарина
пекарня кондитерская

Дарим тепло
и радость вашему дому

пр. Ленина, 283, ул. Интернационалистов, 8/2, тел. 8-952-891-08-45



RIZALTA®

RESORT BELOKURIKHA



ГОТОВЫЙ АРЕНДНЫЙ БИЗНЕС ПОД КЛЮЧ

КОМПЛЕКС АПАРТ-ОТЕЛЕЙ ПРЕМИАЛЬНОГО УРОВНЯ
В ГОРОДЕ-КУРОРТЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ЗНАЧЕНИЯ — БЕЛОКУРИХЕ.



8 800 551 33 55

RIZALTA.RU

Застройщик: ООО СЗ «Строительная инициатива». Проектная декларация на сайте: наш.дом.рф

КУПИТЕ СЕБЕ ОТЕЛЬ



Приобретайте номера в собственность и сдавайте их
в аренду через федерального отельного оператора.

Запишитесь на презентацию и узнайте, как получать
гарантированный пассивный доход!

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

ЛОР-ХИРУРГИЯ В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»

г. Томск, пер. Макушина, 14 б  [chastna1](http://chastna1.ru)

тел. 651-650, www.1klinika.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ