

ДОТРОСЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

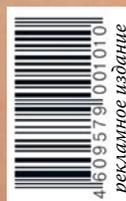
МАРТ 2021
ТОМСК

**ГЕРОИНЯ
НОМЕРА
КАТЕРИНА
АВСТРИЕВСКИХ**

**РОЗАМУНД
ПАЙК
ПОД МАСКОЙ
АНГЕЛА**

ПРИЗНАКИ ВЕСНЫ

ЯРКИЕ АРОМАТЫ, АНГЛИЙСКОЕ
КРУЖЕВО И РОЗОВЫЕ МЕЧТЫ



16+



CINZIA ROCCA

GIORGIO GRATI *Blumarine*



УЛ. КРАСНОАРМЕЙСКАЯ, 120/1
ТЕЛ. 8 (3822) 55 70 60
KASHEMIR-LUXURY.RU
KASHEMIR_LUXURY



**МОЙ
БИЗНЕС** 
центр оказания услуг

При поддержке Фонда развития
малого и среднего
предпринимательства
Томской области

Московский тракт, 12, тел. 901-000

ELIS

МАГАЗИН МОДНОЙ ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

пр. Комсомольский, 13 б
ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж)
тел. +7 901 614 58 69

ELIS.RU

 [elis_tomsk](https://www.instagram.com/elis_tomsk)  [@elis_tomsk](https://www.facebook.com/elis_tomsk)

Варвара Кручинина



Полина Лотова



Роман Лоскутов



Ева Остапенко



Ксения Чернуха



Маргарита Шаталова



STILNYASHKA

FASHION BRAND FOR CHILDREN

Визажист: Кристина Финк, @kris_tinafin, тел. +7-952-897-51-77

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

Екатерина Жукова



Ульяна Бардина



Елена Евтушенко



Вероника Жданова



Софья Галкина



Амели Беспалова



Елизавета Солдатова



Аделина Кудрина



Кристина Васильева



Эвелина Раудсепп



Диана Нурмамедова



Максим Василенко



MAK KIDS 

Обувь представлена магазином «Мосье Башмаков», @m_bashmakov_tomsk, тел. 8-913-103-23-23

Лилиана Кудрина



Анжелика Кванчани



Дарья Бинеманн



София Шаталова



Ангелина Антонченко



Милана Алексеева



Детское модельное агентство
ул. Красноармейская, 101 а, 4 этаж, «Красный Экспресс»
тел. 977-838 @mak_kids.tsk



е так давно предприниматель Оксана Лаврентьева, которую я с удовольствием читаю, заявила в своем инстаграме, что будет стареть достойно, без операций. И у нее немало сторонниц. В то же время сотни блогеров выкладывают свои видео чуть ли не с операционного стола и прирастают новыми подписчиками. И те, и другие – на хайпе.

В сегодняшнем мире женщины, с подтяжкой или без, не собираются терять статус «девушки» ни в 40, ни в 50. Но все рассуждения об этом по большей части сводятся к внешности. Хотя то, как мы выглядим – далеко не единственный показатель возраста.

Недавно я обратила внимание, что там, где мне приходится бывать, я часто оказываюсь самой старшей. В моей группе французского языка, да и во всей небольшой школе, средний возраст учеников 25 лет. Если не учитывать меня, иначе я спутаю этой статистике все карты.

В фитнес-клубе абсолютное большинство – молодые девочки. Мужчины постарше есть, женщин – единицы.

На плавательных стартах на открытой воде категория женщины 50+ настолько малочисленна, что можно нечаянно выиграть первое место в своей возрастной группе, просто потому, что ты в ней одна.

Может быть, конечно, я не там навожу статистику. Есть ведь театры и музеи, магазины и рестораны. Есть семья, наконец, где все строится вокруг женщины, ее любви, заботы и тепла. Но тенденция налицо – в живом общении своих сверстниц я встречаю все меньше.

Признаюсь, мне бывает не очень комфортно оказываться в «старейшинах». И помоему, многих именно это и останавливает. «Ну что я туда пойду, там одна молодежь!» И это уже сейчас. А что будет, когда нам стукнет 60 или 70? Правда в том, что с одной стороны, мы не хотим записываться в старушки, а с другой, крепко держимся за собственный диван, придумывая сотню причин, чтобы нас оставили в покое. А молодость между тем – это огонь в глазах и жажда жизни. Это свои собственные желания, которые хочется исполнять. На мой взгляд, это важнее любой подтяжки. Хотя и от нее, если очень хочется, отказываться не вижу никакого смысла.

Елена Бальбурова,

Шеф-редактор
Федеральной сети журналов
«Дорогое удовольствие»
balburova@mail.ru



Кольцо **Figliadei Fiori,**
Pasquale Bruni

FABIANA FILIPPI



MOSAICO
Family

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

Instagram icon Mosaico_Family

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **АНА ГРИГ**
И.о. редактора отдела Moda **СЕРГЕЙ ВЕРЕСКОВ**
Редактор моды в Милане **СТЕФАНО ГУЭРРИНИ**
Редактор международных и специальных проектов
ОКСАНА ОКСИОНАЙТЕ
Редакционный директор в Санкт-Петербурге
ЯНА АБРАМОВИЧ
Редактор раздела Культура **НАТАЛЬЯ МУРАДОВА**

РЕДАКЦИЯ «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**
Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**
Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**
Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**
Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**
Продакшн-редактор **ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА**
Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**
Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**
Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР,
ВАЛЕРИЯ ЦАБИНОВА, КАТЕРИНА МААС,
ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

Барнаул, Благовещенск, Владивосток, Воронеж, Екатеринбург, Иркутск, Казань, Краснодар,
Красноярск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Пенза, Ростов-на-Дону, Самара,
Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Тольятти, Томск, Ульяновск, Хабаровск, Челябинск, Ярославль

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 б
tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,
www.facebook.com/dorogoevtomsk, vk.com/dorogoydovolstvietomsk,
@dorogoe_tomsk, twitter.com/DorogoeT,
www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

Президент Издательского дома «Русская Азия»
ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ
Руководитель департамента рекламных продаж
ОКСАНА МАРКЕЛОВА
Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры
ЯНА АБРАМОВИЧ, МАРИЯ КОЧАНОВА, ИРИНА ИВАНОВА
Ассистент дирекции **ТАТЬЯНА ЛЮБИМОВА**
Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6
tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

Учредитель: ООО «БрендНейм». Журнал «Дорогое удовольствие в Томске» зарегистрирован как рекламное издание в Управлении Роскомнадзора по Томской области.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 70-00205 от 29 июня 2011 года.

Редакция ООО «Медиа пресс 2000» юр. адрес редакции, издателя: 634061, г. Томск, ул. Герцена, 72 б. Главный редактор: Альтмаер Наталья Александровна.

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630102, г. Новосибирск, Зырянская, 63, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru

Дата выхода в свет 6 марта 2021 года. № 3 (137). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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



Прошел почти год с того момента, как всё изменилось. «Мы многое поняли за это время...» и всё в таком духе. Могу рассказать, что произошло с «Дорогим» за пандемийный период. Если кратко, то ничего плохого. Существенную трансформацию глянец претерпевал последние несколько лет, и это вполне понятно и обосновано в эпоху интернета и быстрой информации. Пророчества об исчезновении печатной версии не сбылись, как видите. Самый приятный инсайт-2020 лично для меня — «принтовая» версия как была, так и осталась для многих читателей востребованной. Да, меняются месседжи, форматы, контент, типажи героев, рекламная составляющая. Глянцевые журналы уже давно не выполняют новостную функцию и не несут сакрального знания о том, что будет актуально в будущем сезоне. Журнал — это не про ньюс и даже не про трендс. Журнал — это сборник лучшего из огромного инфопотока. Журнал — это источник вдохновения. Журнал — это возможность доставить эстетическое и интеллектуальное удовольствие.

Следующий шаг — разобраться, что именно сегодня работает в печатном издании. Нативная реклама, имеющая информационную ценность для читателя. Завораживающий сторителлинг с интеграцией в контент. Релевантные темы и авторские колонки. Печатные СМИ — это перспективный инструмент, главное — правильно его использовать.

Ну, а «Дорогое» в Томске — это еще и знак качества. А качество мы будем ценить всегда.

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

стр. **87**



140



стр. **19**

Разработчики коллекции L.U.C обратились к лучшим ремесленным традициям Востока и создали часы L.U.C XP Urushi Year of the Ox — образец элегантности, роскоши и виртуозного владения старинным ремеслом. Эта лимитированная серия из 88 экземпляров посвящена году Металлического Быка, символизирующего мудрость и обильный урожай.



Джемпер из тонкой шерсти с шелковой отделкой и жилет на пуху Reserisco
Бутик «Mosaico Family», @Mosaico_Family
Локация: кофейня @cofe_endorfin

**БОЛЬШОЙ ВЫБОР МЯГКОЙ МЕБЕЛИ,
ДИВАНОВ И КРЕСЕЛ В НАЛИЧИИ.**



ул. Белинского, 29, тел. 557-700
@anturag_tomsk anturag.net



85



66

ФРЕШ

- 12 Письмо редактора
- 18 Вещи с именем

ЛЮДИ

- 22 Лицо с обложки
Розамунд Пайк
- 25 Профессия месяца
Елизавета Романова
- 26 Героиня номера
Катерина Австриевских
- 34 Спецпроект
Красота без границ



146

стр. 66



НА ОБЛОЖКЕ: Розамунд Пайк



Liza Muromskaya

IG LIZAMUROMSKAYA.TOMSK

Дизайнерская одежда, ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity», тел. 8-952-805-72-05

Март ²⁰²¹

LOOK&STYLE

- 64 Обзор
Тренды весна-лето 2021
- 70 Фэшн-стори
Проводы зимы
- 76 Тенденции
Модная сансара

BODY&BEAUTY

- 86 Тема сезона
Цветы Шанель
- 88 Здоровье
Гибкая сила
- 92 Guerlain KissKiss
- 98 Выбор

HOME&DESIGN

- 114 Вдохновение
Мягкий минимализм

FUN&TOYS

- 120 Маркетинг
По новым правилам
- 140 Кто куда

В каждом номере

- 142 Инстаивитки
- 144 City guide
- 146 Гороскоп
- 148 Девушка месяца
Анастасия Еремينا

стр. 84



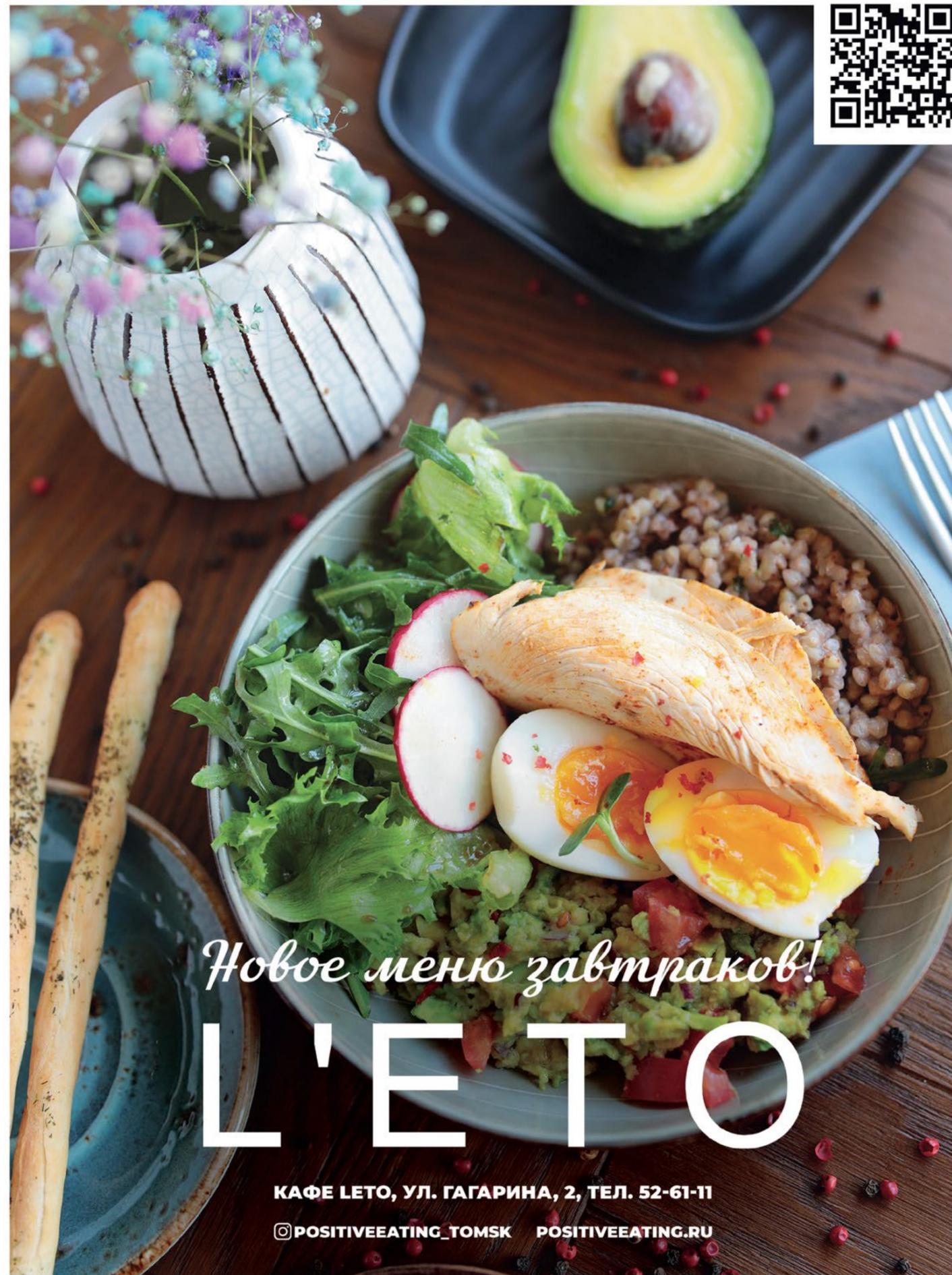
69

стр. 67

Еще ни одно весеннее дефиле не обошлось без цветов. Этот романтический принт лишь трансформируется из сезона в сезон, меняя свою яркость, громкость и настройки цвета. Переключаемся на мелкоузорчатые розы, маки и васильки на нежном пастельном фоне.



стр. 96



Новое меню завтраков!
Л'ЕТО

КАФЕ ЛЕТО, УЛ. ГАГАРИНА, 2, ТЕЛ. 52-61-11

IG POSITIVEEATING_TOMSK POSITIVEEATING.RU



ДУХ ЭКСТАЗА

Rolls-Royce Motor Cars отмечает 110-летие фигурки «Дух экстаза» – официального символа марки, ставшего культовой чертой Rolls-Royce и одним из самых узнаваемых и желанных символов роскоши в мире. Дизайн позаимствован у бронзовой статуэтки под названием «Шепот», изготовленной скульптором и иллюстратором Чарльзом Сайксом по заказу автомобильного энтузиаста и одного из первых ценителей Rolls-Royce лорда Монтегю. Марка сохранила свою связь с миром искусства и сегодня курирует собственную арт-программу MUSE.



ГОД БЫКА

С 2013 года Chopard ежегодно представляет новые часы L.U.C категории Haute Horlogerie, посвященные очередному знаку китайского зодиака. На этот раз разработчики коллекции L.U.C вновь обратились к лучшим ремесленным традициям Востока и создали часы L.U.C XP Urushi Year of the Ox – образец элегантности, роскоши и виртуозного владения старинным ремеслом. Эта лимитированная серия из 88 экземпляров посвящена году Металлического Быка, символизирующего мудрость и обильный урожай.



МАГНЯ ВЗГЛЯДА

Создавая новую интерпретацию своего легендарного тотема, ювелиры римского дома Bulgari черпали вдохновение в соблазнительных чарах женского взгляда. Серьги Serpenti, украшенные бриллиантовым паве, напоминающим рисунок змеиной кожи, излучают страсть и завораживают магнетическим взглядом изумрудных змеиных глаз.



СИЛА ПРИРОДЫ

Ювелирный дом Chopard вот уже более 20 лет является официальным партнером Каннского кинофестиваля, и каждый год в мастерских высокого ювелирного искусства создается новая коллекция Red Carpet. Главной темой коллекции непростого 2020 года, когда кинофестиваль впервые был отменен, Каролина Шойфеле выбрала непобедимую красоту живой природы.

ПОД МАСКОЙ АНГЕЛА

Утонченной и женственной Розамунд Пайк впору играть романтических героинь, однако ей определенно больше по вкусу образы остроумных авантюристок. Удаются они ей, к слову, абсолютно блистательно.

Текст: Валерия Клименко

«**В** детстве я любила играть в «верю – не верю». Этот вопрос я задаю себе и сегодня, когда только выбираю роль или уже снимаюсь в фильме», – говорит Розамунд Пайк. За последние десять лет из малоизвест-

ной сериальной и театральной актрисы ей удалось превратиться в одну из самых ярких и обсуждаемых звезд Голливуда. Все благодаря роли Эми в фильме Дэвида Финчера «Исчезнувшая», которая принесла ей не только номинацию на «Оскар», но и признание кинокритиков.

Удивительно, насколько миловидная Розамунд хороша и убедительна в образе антигероя. Очередным тому доказательством стал фильм «Аферистка», где Пайк играет хитрую мошенницу, которая находит лазейки в законе, чтобы присваивать себе имущество обеспеченных пенсионеров. По жизни главная героиня руководствуется принципом «побеждает сильнейший» и уверенно идет по головам, чего нельзя сказать про саму Розамунд. Ведь в кино ее привела сама судьба.

Будущая звезда родилась в семье оперных певцов, однако вокальная карьера ничуть не интересовала девочку. В 16 лет она начала играть на сцене, поступив в знаменитый Национальный молодежный театр в Англии. При этом специально

актерскому мастерству Пайк нигде не училась. Она отправилась в Оксфордский университет, чтобы изучать английскую литературу, однако вновь оказалась на театральных подмостках. На этот раз – студенческого театра.

За время учебы Розамунд успела съездить на гастроли в Японию с постановкой «Укрощение строптивой», а

параллельно сняться в нескольких телевизионных сериалах. Самым заметным оказалось участие начинающей актрисы в экранизации романа Элизабет Гаскелл «Жены и дочери». Однако заветным пропуском в Голливуд для британки стала роль новой девушки Бонда в 20-м фильме бондианы «Умри, но не сейчас». Позже актриса признавалась, что пережила настоящее потрясение, когда на пробах ее попросили снять платье и остаться в одном белье. «Тогда я про себя подумала: эти люди могут

дать мне работу, но, черт возьми, готова ли я ради этого поступить своими принципами? И отказалась раздеваться», – поделилась несколько лет назад своей историей Пайк в поддержку движения #MeToo, выступающего против сексуального насилия.

Традиционное английское воспитание не смутило продюсеров фильма, и Розамунд все-таки сыграла подружку Бонда. Однако ей куда более привычно амплуа британской аристократки. Например, в экранизации романа Джейн Остин «Гордость и предубеждение». С этим фильмом Роза-

ПАЙК ПРИЗНАВАЛАСЬ, что ПЕРЕЖИЛА настоящее ПОТрясение, когда на пробах на роль девушки Бонда ее попросили СНЯТЬ ПЛАТЬЕ И остаться в одном белье.



Оставив в прошлом романы с коллегами по цеху, Пайк начала ВСТРЕЧАТЬСЯ С УЧЕНЫМ-МАТЕМАТИКОМ Роби Юниаке, который был старше на 18 лет и ДУШИ В НЕЙ НЕ ЧАЯЛ.

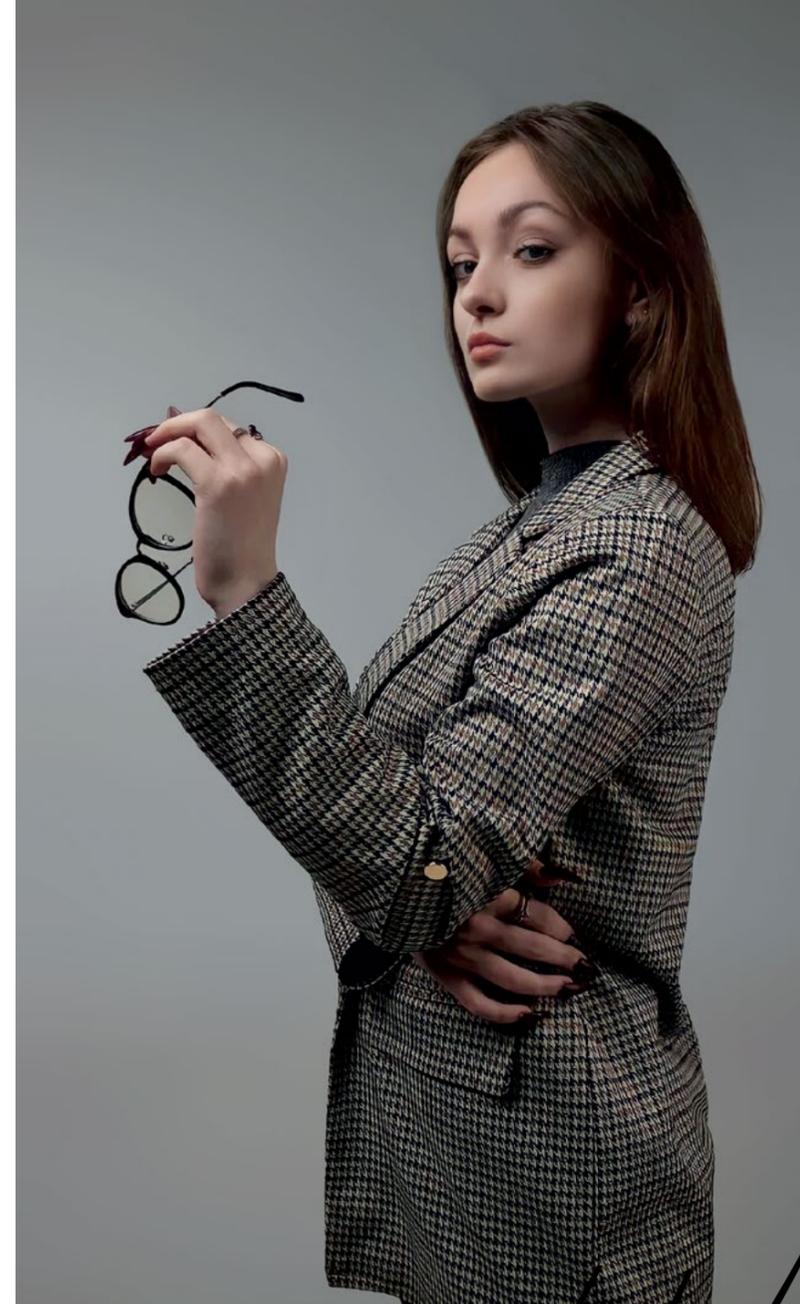
мунд в принципе связывает очень многое. Взять хотя бы тот факт, что в ходе съемок ей сделал предложение режиссер картины Джо Райт. Свадьба так и не состоялась и пара рассталась. Однако роман с именитым режиссером не прошел бесследно для карьеры Пайк. Красавица-блондинка удачно дополнила звездный тандем Энтони Хопкинса и Райана Гослинга в фильме «Перелом», помогла спасти мир Тому Крузу в фильме «Джек Ричер», а также сыграла величайшую женщину-физика Марию Склодовскую-Кюри в «Опасном элементе».

В личной жизни звезды все тоже складывалось наилучшим образом. Оставив в прошлом романы с коллегами по цеху, Пайк начала встречаться с ученым-математиком Роби Юниаке. О нем известно немного, главным образом то, что он старше своей возлюбленной на 18 лет и просто души в ней не част. В 2011 году актриса узнала о своей беременности, и это было полной неожиданностью, ведь ее ждали на съемках фильма «Джек Ричер».

«Теперь продюсеры могут отстранить меня от роли, - поделилась своими опасениями с мужем актриса. - И их вполне можно понять. Вдруг меня будет тошнить сутки напролет или уже в первые месяцы я увеличусь вдвое». Однако ее переживания оказались напрасными. После объявления о беременности, Том Круз заявил, что будет сниматься только с Пайк, тем самым поддержав партнершу. Голливудских актеров и сегодня связывают теплые дружеские отношения.

Вторая беременность знаменитости была спланированной и долгожданной. После непростых съемок в атмосферном, но мрачном триллере «Исчезнувшая» Розамунд отчетливо поняла, что хочет еще раз испытать радость материнства. Своего старшего сына счастливые родители назвали Соло. «Давай придумаем необычное имя для малыша? Пусть младший будет Атом. Журналисты голову сломают, гадая, почему мы его так назвали», - хитро улыбаясь, предложила мужу актриса. И он как всегда согласился. Ведь устоять перед обаянием этого очаровательного сорванца, скрывающегося под маской ангела, ему не удавалось никогда.

Фото: depositphotos.ru



*SMM-
специалист*

ЕЛИЗАВЕТА РОМАНОВА

— **Зачем нужен SMM-специалист? Какие у него обязанности?**

— SMM-менеджер необходим для продвижения бизнеса в Интернете. Обязанности SMM-менеджера не прописаны в инструкции, не являются постулатом. SMM ближе к творчеству, а не к доведенным до автоматизма действиям. Основные сферы деятельности в SMM: анализ конкурентов; репутационный маркетинг; составление стратегии продвижения и т. д.

— **Многие считают, что SMM — работа для школьников или стажеров. Это так?**

— Каждый из нас был школьником и стажером, среди тех и других есть гениальные личности. У каждого из них свой путь: кто-то тихо проживает свою жизнь, двигаясь по готовым рельсам, а кто-то прокладывает свою собственную дорогу. Важно найти профессионала. Ведь непонимание стратегии, некачественный контент-план — все это отражается на бренде. В лучшем случае это приведет к потере целевой аудитории, а в худшем — ваш бизнес потерпит убытки. SMM-специалистом может быть каждый, вопрос исключительно в компетенции людей. Хочу отметить, что перед тем как приступить к решению новой задачи, необходимо изучить все тонкости проекта, из которых впоследствии складывается цельная картина.

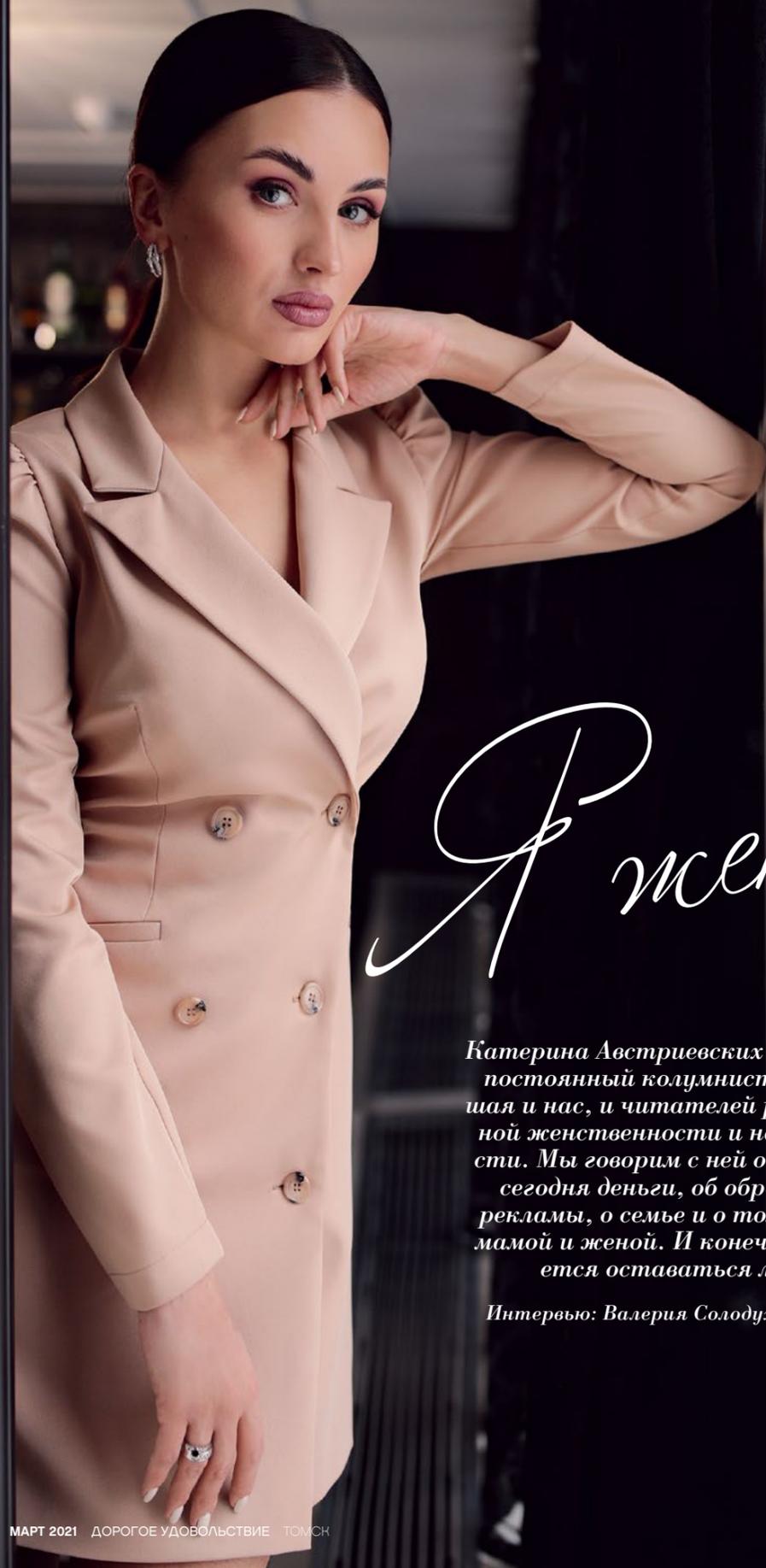
— **Какую ошибку допускают руководители, утверждая, что их компании SMM-специалист не нужен?**

— Один человек не может заниматься всем и сразу — кто-то создает, кто-то развивает. И только в таком ритме бизнес будет набирать обороты. Генерация новых идей и направлений деятельности той или иной компании требует изучения и креативного подхода к реализации проблем, именно поэтому стоит обращаться к услугам специалиста данного профиля.

— **Важны ли развитие и карьера в этой сфере?**

— Развитие необходимо в любой профессии, иначе наступит эмоциональное выгорание, и человек потеряет интерес к работе. Для SMM-менеджера нужен комплексный подход к саморазвитию. Каждый следующий проект — это более сложная задача. Важно, чтобы SMM-менеджер был вовлечен в процесс и сумел консолидировать всю имеющуюся информацию. Если говорить о карьере, для меня это самообучение, и совсем скоро я начну передавать свои знания другим. Вся подробная информация будет у меня в профиле.

8-952-160-77-25 [lzf.romanova](https://www.instagram.com/lizf.romanova)



Я женщина!

Катерина Австриевских — предприниматель, блогер, постоянный колумнист нашего журнала, покорившая и нас, и читателей редким сочетанием абсолютной женственности и настоящей целеустремленности. Мы говорим с ней о том, какое значение имеют сегодня деньги, об обратной стороне блогерской рекламы, о семье и о том, что для нее значит быть мамой и женой. И конечно, о том, как ей всегда удается оставаться легкой и вдохновленной.

Интервью: Валерия Солодухина. Фото: Алексей Почеревный

— Катерина, хочу начать с неожиданного вопроса: как бы ты сегодня могла охарактеризовать свое поколение?

— Я всегда ощущала, что принадлежу к другому поколению — более младшему, недаром мой круг общения в основном состоит из людей моложе меня. Я с разочарованием понимаю, что многим моим ровесницам все чаще уже «ничего не надо». А у меня, наоборот, сейчас пик активности. Считаю, нам повезло родиться в такое время, когда мы можем черпать информацию отовсюду. Сейчас необязательно работать всю жизнь на одном месте, чтобы добиться успеха. Можно искать себя, пробовать свои силы в разных сферах, и общество не будет с порицанием смотреть тебе вслед. Если возвращаться к твоему вопросу, скажу честно: мне сложно как-то охарактеризовать своих ровесников. Потому что, наверное, я нетипичный представитель своего поколения. (Улыбается.)

стро прикрыли, но мои первые деньги я действительно начала зарабатывать очень рано.

— Скажи, заработать для тебя — это самоутвердиться?

— Нет. Я не карьерист. Даже когда в свое время мне предлагали повышение, я часто отказывалась. Мне всегда было важнее работать так, чтобы не страдала моя женская сторона. Самоутверждаться за счет заработка? А перед кем? Сейчас в моей жизни сконцентрировано большое количество энергии, и я рада ее реализовывать в своем магазине «Kira и Я». Кстати, как только я начала тратить свою энергию и вне дома, у нас в семье стало меньше ссор, и я, как это ни удивительно, стала чувствовать себя лучше. По натуре я лидер, организатор и не могу «приземлиться» и быть просто мамой и женой. Не стану скрывать: когда-то я об этом мечтала, но прожив такой жизнью, поняла, что это не всё, на что я способна.

мир, у тебя не может быть хорошего дня. Первый час после пробуждения для меня очень важен, я настраиваюсь на день, хотя не всегда получается, конечно, — иногда я просыпаюсь совсем не в настроении. От моих и ваших собственных мыслей зависит то, что мы в жизни имеем. Позитивное мышление — это не просто заезженная фраза, а классный инструмент, который позволяет сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим ее видеть. Больше чем художественная литература меня вдохновляют книги по саморазвитию, часто их перечитываю, когда нахожусь в состоянии стагнации.

— Блогерство для тебя — это серьезная работа или увлечение?

— Конечно, блог для меня — это вдохновляющее хобби, где есть красота и легкое общение. Я не показываю в нем всю свою реальную жизнь, да честно говоря, и не верю, что, будучи блогером, в Томске можно заработать. У нас

Сейчас необязательно работать всю жизнь на одном месте, чтобы добиться успеха. Можно искать себя, пробовать свои силы в разных сферах, и общество не будет с порицанием смотреть тебе вслед.

— В каком возрасте ты заработала свои первые деньги?

— Это случилось очень рано, наверное, во мне всегда был дух предпринимательства. (Смеется.) Я продавец в четвертом поколении: все в моей семье занимались и так или иначе продолжают заниматься торговлей в течение многих лет. Если в детстве у меня возникали какие-то желания, воплотить которые у родителей не было возможности, в моей голове тут же рождались какие-то планы и идеи. Я, как и все, экономила на обедах, а порой доходило до смешного. Чтобы заработать на мороженое, мы с сестрой пошли продавать по подъезду масло, купленное мамой для семейных завтраков. Конечно, наш «бизнес» бы-

— На чем основывается уверенность в том, что твой бизнес будет успешным?

— Потому что я пришла в него не ради денег. Знаешь, ни к чему материальному нельзя привязываться в этой жизни. Если есть жажда денег — то обычно у таких людей их нет. Моя работа — это все-таки творческий процесс. Именно поэтому я думаю, что мой магазин будет успешным. Кстати, я и сама там одеваюсь. Уж что-то, а это делать я умею достаточно хорошо. (Улыбается.)

— Чем ты вдохновляешься?

— Кроме книг и фильмов для вдохновения я использую аффирмации. Если ты встаешь и ругаешься на весь

в городе с блогерством все плохо: этих людей никто особо не ценит, и мало кто готов оплачивать им их труд. Конечно, не принимать тот факт, что я блогер, имея такую аудиторию, невозможно, но для меня главное — эстетика.

— Ты чувствуешь свою ответственность перед подписчиками в твоём блоге?

— Да! И однажды мне было очень стыдно. Я поставила бронепленку на телефон, которая очень быстро пришла в негодность. Но до этого я успела рассказать о ней в своем блоге и знаю, что многие девушки потратили на нее свои деньги. Последней каплей была реклама студии красоты, которая откровенно не соответствовала реальному

ГЕРОИНЯ НОМЕРА

положению дел. Но деньги мне были уже заплачены и договор заключен. Пришлось отказываться от рекламы и возвращать средства. Именно поэтому с недавних пор я практически перестала брать рекламу.

— *Твоя независимость и самостоятельность — это плюс для ваших отношений с мужем или же наоборот?*

— Скажем так, я не независимая. Есть много вещей, которые решает только мой муж. Это те сферы, в которых я получила эмоциональное выгорание (например, юридические аспекты бизнеса). Я считаю, что женщина не должна жить в напряжении, в таком случае она теряет свои ресурсы. А вот мужчина, преодолевая все новое и новые трудности, растет.

— *Что самое сложное в роли мамы?*

— Держать баланс. Между мамой, женой, предпринимателем и другими ролями. У моего сына яркая, наполненная жизнь, но, признаюсь, сейчас из-за моего бизнеса мне не всегда хватает времени на него. Очень скучая по нему, я осознаю, что внимание к ребенку должно быть качественное. Можно весь день провести с ним погруженной в готовку, уборку и прочие дела или работу, а можно три часа, но при этом все время быть в тесном контакте, заниматься чем-то интересным для него, ведь именно тогда будет формироваться эта незыблемая связь.



*Катерина Австриевских,
@avstrieviskikhkate,
бьюти-инфлюенсер, владелица
магазина «Kira Plastinina»*

Образ Катерины: одежда «Kira Plastinina», @kirastyle_tsk
МУАН: Ольга Долматова, @dolmatova_olga
Украшения: @siyay_v_tomske
Локация: @kuhterinhotel

PREMIER V салон мужской одежды



VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC

ул. 79-й Гв. дивизии, 24 | ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 | тел. 8-913-850-53-07
ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад Покупок», тел. 8-999-495-77-32

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

Как девушки приходят в самбо, в чем специфика этого вида боевых искусств и почему не нужно бояться разбитого лица, говорим со спортивной элитой нашего города — спортсменками Томского регионального отделения Всероссийской федерации самбо.



КАРИНА РЫХЛЕВИЧ

16 лет. Кандидат в мастера спорта России по самбо, победительница летней спартакиады учащихся России, бронзовый призер Первенства России.

ВАЛЕРИЯ АНИСИМОВА

22 года. Мастер спорта России международного класса по самбо, двукратная чемпионка Первенства мира и двукратный серебряный призер Чемпионата Европы, серебряный призер Кубка мира, многократная победительница Первенства России.

ВИКТОРИЯ СЕРГИЕВСКАЯ

20 лет. Мастер спорта России международного класса по самбо, чемпионка Кубка Европы, победительница Первенства мира, многократная победительница Первенства России.

ВО-ПЕРВЫХ, ЭТО КРАСИВО...

Карина: Когда меня спрашивают, почему именно самбо, то отвечаю: это красивые броски, энергия соревнований, высокий уровень мотивации, который получаешь от занятий. Самбо — это интеллектуальный вид единоборств, здесь как в шахматах, нужно строить стратегию на несколько ходов вперед. Бесспорно, в формировании моей любви к самбо значительную роль сыграли мои тренеры, именно они создают в зале атмосферу, которая притягивает большое количество детей в наш вид спорта. Ну и немаловажен и тот факт, что благодаря самбо у меня есть друзья по всей России. У меня мечта представлять страну на мировом уровне, и именно это меня мотивирует двигаться вперед.

Виктория: До самбо я занималась дзюдо, виды хоть и похожие, но все же в специфике ведения поединка отличия есть, и мне понадобилось определенное время, чтобы перестроиться. Но в целом самбо более разнообразный вид единоборства, есть больше пространства для творчества во время поединка, и этот факт меня влюбил в данный вид спорта. Сейчас учусь на психологическом факультете ТГУ, поэтому в том, что касается будущего, я пока на распутье — выбрать работу по специальности или все же уйти в спорт окончательно. Но я планирую работать с молодежью и, вероятно, продолжу, как сейчас, заниматься организацией мероприятий, в том числе спортивных. На протяжении последних лет я входила в состав юниорской сборной страны и сейчас у меня в планах — попасть во взрослую сборную, постараюсь на ближайшем чемпионате осуществить задуманное.

Валерия: В самбо я пришла в 14 лет — из волейбола, где была капитаном команды. Долго не знала, что предпочесть, большую роль в моем выборе в пользу самбо сыграл мой тренер, Денис Евгеньевич, три месяца он меня уговаривали и всячески заманивал в зал — и я сдалась. (Смеется.) Самбо очень интересный вид спорта, я «вросла» в это движение. Соревнования, сборы, тренировки — все это я совмещаю с учебой в ТГПУ, самбо научило меня ставить цели и двигаться только вперед для их достижения.



МНОГОУРОВНЕВАЯ ПОДДЕРЖКА

Валерия: Самбо — национальный вид спорта и в России развивается очень стремительно. Конкуренция в нашей стране очень серьезная, и поэтому попасть в сборную очень престижно, зачастую выиграть Чемпионат России сложнее, чем победить на международных стартах. Все это благодаря поддержке как на правительственном уровне, так и на региональном. Уверена, все наши результаты — во многом это результат слаженной работы Администрации Томской области и муниципальных властей. Именно благодаря им, мы имеем хорошие условия для тренировочного процесса и возможность без проблем выезжать на любые спортивные мероприятия. В этом контексте я просто не могу не поблагодарить руководство северской Детско-юношеской спортивной школы «Русь» и Томской областной спортивной школы олимпийского резерва за те возможности, которые благодаря им появились у нас.

Виктория: Бесспорно, когда ощущаешь, что твои труды замечают окружающие, хочется двигаться только вперед. В этом плане нам с Лерой повезло, у нас есть прекрасные условия для занятий в Детско-юношеской спортивной школе «Русь», методическая и финансовая поддержка Томской областной спортивной школы олимпийского резерва и, конечно, огромное внимание мне оказывают в институте. Руководство Томского государственного университета делает все, чтобы в вузе учились спортсмены высокого уровня. Повышенная стипендия, медийная поддержка, понимание и желание преподавателей всегда помочь — вот та малая часть, благодаря которой тренироваться

становится гораздо легче. Нам остается лишь трудиться и приносить славу нашей области.

Карина: Могу с гордостью сказать, что у нас в Северске самые лучшие условия для занятия самбо в Томской области, нам очень повезло, самбо в городе очень популярный вид спорта. Уверена, руководство региона видит наши результаты и сделает все, чтобы в ближайшее время в Томске и в Северске открыли современные центры развития нашего любимого вида спорта — самбо, и еще большее количество мальчишек и девчонок смогут познакомиться с нашим национальным видом спорта.

ПЕРВЫЙ ШАГ НА КОВЕР

Валерия: Самбо — вид спорта, который доступен абсолютно любому. Каждый сможет найти в нем свою философию и предназначение, и не важно — станешь ты чемпионом или нет. Самбо воспитает в вас те качества, которые помогут вам не затеряться в жизни, самбо воспитывает настоящих патриотов родины.

Карина: Если вы решили прийти в самбо, то не нужно бояться. Один раз переступив порог зала, вы навсегда полюбите его.

БОЙ СТЕРЕОТИПАМ

Виктория: Самый распространенный стереотип — что фигура станет мужской. (Смеется.) Что будешь вечно ходить с разбитым лицом. Но это, конечно, не так. На ковре все решает техника и навык. Бывают агрессивные соперницы, но в целом я бы не сказала, что здоровый спортивный азарт выливается во что-то нехорошее. Случается, что две подруги в одном весе выходят друг против друга, а после победы одной из них спокойно жмут руки и уходят с ковра все теми же близкими людьми. Ну, и посмотрите, в конце концов, на нас — и вам все станет понятно. (Улыбается.)



«Иллюзии»

Читакль по одноименной пьесе Ивана Вырыпаева
Читают артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова,
Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова
Режиссер: Наталья Корлякова

22 марта

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00. 18+

«Интуиция в действии»

Мастер-класс. Ведущий: Илья Гваракидзе — актер, преподаватель по публичным выступлениям и актерскому мастерству, тренер по раскрытию личностного потенциала

7 марта

Лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм»
(ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90)
Начало в 15.00. 18+

Вечер поэзии Иосифа Бродского

Читает артист Евгений Казаков

29 марта

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00. 18+

«Планета людей»

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

10 марта

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00. 18+



«Живые истории»

Литературно-театральный вечер по произведениям Константина Паустовского. Читают артисты: Лариса Окишева, Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

15 марта

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00. 18+



«Феномен русского мецената»

Арт-ланч с Ириной Малиновской

21 марта

Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)
Начало в 15.00. 18+



«Старые и новые друзья Олеси»

Выставка художника Олеси Заики

с 1 по 31 марта

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



Организаторы: Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie_tomsk

Партнеры мероприятий: Арт-бутик «Русский Шарм» @russkiysharp;

Ресторанный комплекс «Бамбук» @positiveeting_tomsk;

Театр-студия Натальи Корляковой; Союз театральных деятелей РФ

Информационный партнер:

Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe_tomsk



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

Здравствуйте! Меня зовут Валентина Богачева, и я библиофил. В среднем я читаю 70—80 книг в год (и считаю, что это мало) и часто слышу один и тот же вопрос — зачем? Я нашла пять очевидных причин.

Чтение как образ жизни

1. Тедонизм

Мне нравится процесс. Да, да, тот самый «запах новой книги», шелест страниц и все такое. Но нематериальная сторона чтения — то, что происходит в этот момент в голове, — несравнимо круче! Мы воспринимаем печатные слова «побуквенно», и момент, когда черточки и закорючки превращаются в красочный мир, — это чистая магия, в реализации которой задействованы сразу несколько отделов мозга, в том числе и центры, ответственные за удовольствие. Можно сказать, что чтение — такая же дофаминовая зависимость, как и постоянная проверка соцсетей и мессенджеров, но мне кажется, все гораздо сложнее.

2. Эскапизм

Желание уйти от обыденной и тревожной реальности — естественная потребность. Книги часто используют как способ отдыха, и это прекрасно работает. Погрузиться в мир эльфов, космических колонистов или скандинавских маньяков гораздо увлекательнее и безопаснее, чем выйти на улицу и столкнуться с суровыми реалиями жизни. Неслучайно в 2020 году во время пандемии книжный ретейл отметил значительное увеличение интернет-продаж.

3. Вдохновение

Необязательно быть представителем творческой профессии, чтобы испытывать потребность во вдохновении. Книги мотивируют на самые



ИЛОН МАСК
зачитывался детстве
ФАНТАСТИКОЙ,
и по его сегодняшним
проектам это заметно,
не правда ли?

различные действия, и, прочитав в определенный момент жизни определенную книгу, можно изменить отношения с близкими людьми, сменить вид деятельности, отправиться в путешествие. Вызвать эмоциональный подъем, ведущий к переменам, может и бизнес-литература, и книги формата «селф-хелп», к которым я отношу все, что касается саморазвития, и художественная литература. Например, Илон Маск зачитывался в детстве фантастикой, и по его сегодняшним проектам это заметно, не правда ли?

4. Развитие

Человек по природе любопытен. И хотя я вряд ли найду применение знанию, что молодой варан отличается от старого яркой блестящей шкурой, а клейкая лента — незаменимый рабочий инструмент эксперта-криминалиста, мне нравится это знать. А столь модный сегодня эмоциональный интеллект отлично прокачивается через чтение художественной литературы. Умение поставить себя на место другого и развитая эмпатия давно стали востребованными свойствами современного человека.

5. Общение

Последняя по счету, но не по значению функция — социальная. Это и система распознавания «свой-чужой» (Читает или не читает? Фантастика или поэзия? Диккенс или Янагихара?), и обсуждение, и обмен впечатлениями.

Ну, а если ответить одной строкой, то я бы перефразировала наивное заявление Поргоса из «Трех мушкетеров»: «Я читаю просто потому, что читаю». А почему читаете вы?

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



Красота без границ

Загадку женской красоты пытаются разгадать веками и тысячелетиями. Философы, поэты, врачи, художники оставили нам бесконечное количество формул ИСТИННОЙ — в их понимании — красоты. Споры и жаркие дискуссии не утихают ни на минуту. Узнаем, что же вкладывают в ее определение прекрасные героини нашего проекта «Красота без границ».

*«Ничего не делает женщину более красивой,
чем вера в то, что она красива».
Софи Лорен*

*Юлия
Суряева*

ВЛАДЕЛИЦА И РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА
ВЕДЕНИЯ МОЛОДОСТИ И КОСМЕТОЛОГИИ
ЛИЦА «ЭСТЕТИК»

У красоты есть свои ипостаси. Одна из них — явная, яркая, ее нельзя не заметить. Другая — как тонкий эфир, о котором можно лишь догадаться, почти почувствовать. Она неуловима, скрыта от прямого взгляда. Будет ли она обнаружена, зависит скорее от... смотрящего, от его сиюминутного состояния души и духа. Эта Красота — первична. Она-то и спасет мир!

Instagram: [estetic.tomsk](https://www.instagram.com/estetic.tomsk)





Лолита Титова

ДИРЕКТОР АВТОРСКОГО САЛОНА КРАСОТЫ
«JUST MEN. LOLITA TITOVA»

Моя профессия дает мне возможность считать себя экспертом в вопросах мужской красоты. За годы работы я убедилась, что для мужчины внешность невероятно важна. Причем не столько внешность, сколько имидж. Грамотно сформированный имидж современного мужчины является показателем его уверенности в собственных силах, способен многое сказать о его статусе, интеллекте, подчеркнуть мужественность, умение контактировать с окружающими, быть самодостаточным, независимым и успешным. На мой взгляд, роль правильной стрижки для мужского имиджа просто бесценна! Очень рада, что я и все мастера салона JUST MEN, в совершенстве владея парикмахерским искусством, можем порекомендовать гостю именно то, что нужно ему, что подчеркнет его индивидуальный стиль и харизму.

пр. Фрунзе, 46, тел. +7-983-237-12-02

Instagram: lolitatitova72

Instagram: justmensalon

Facebook: JustMenLolitaTitova

Наталья Шишкина

ОСНОВАТЕЛЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ
«СКЭНАР ПРАЙД» И «ТЕРРА МЕДИКА»,
@NATALI_SHISHKINA7

Понятие красоты — очень многогранное, и у каждого оно свое. Моя формула такая: красота = здоровье. Вот так просто. Всегда говорю: хочешь продлить молодость и красоту — займись своей «внутрижкой». Проверь наличие дефицитов по макро- и микроэлементам и витаминам, приведи в порядок свой гормональный профиль, реши проблемы с кишечником, наладь свой рацион, минимизируй последствия хронических заболеваний (если вылечить их невозможно). Я слежу за своим здоровьем постоянно, а не от случая к случаю. Знаю, что огромное значение имеет питание, поэтому свое я в последнее время полностью поменяла и теперь это пропагандирую. Считаю, лучшая инвестиция — это инвестиция в свое здоровье.

ул. Яковлева, 15,

тел. 77-03-03, terra-медика.рф Instagram: terra_tomsk;

тел. 777-100, skenarpride.ru Instagram: skenarpride



Стиль: Дарья Окунева @daraprostyle

КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ



Марина Камалеева

ТОП-СТИЛИСТ СТУДИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
LE DELICE

Красота — это понятие неоднозначное, и каждый человек видит ее в чем-то своем. Полностью согласна с мыслью Пауло Коэльо: «Если ты способен видеть прекрасное, то только потому, что носишь прекрасное внутри себя. Ибо мир подобен зеркалу, в котором каждый видит собственное отражение».

ledelice.ru
ул. Учебная, 38, тел. 41-95-70

КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ



Ольга Бакумова

СОБСТВЕННИК СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ
«ФРИСТАЙЛ СИТИ», ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ

Выглядеть так, как я хочу — вот моя формула красоты. Захочу сделать 20 пластических операций, значит буду делать. Не хочу красить голову и предпочитаю ходить седой, так как считаю, что это привлекательно в данный момент времени, значит, мой выбор — выглядеть естественно. Красиво или некрасиво, должен решать только сам человек.

ул. Красноармейская, 114, пр. Мира, 42 а,
тел. 609-629, freestyle-tomsk.ru, @freestyle70

Локация: кафе @letootom



Татьяна Жерлова

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ, ДИРЕКТОР И
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ TG CLINIC (СЕВЕРСК)

Любая историческая эпоха диктует свои тренды красоты. Вспомните, как часто художники прошлых веков изображали на своих полотнах женщин в теле — и это действительно считалось прекрасным. Сегодня на страницах глянца мы видим другой идеал — стройные девушки с ровной, чистой кожей, длинными ресницами и широкими бровями... К счастью, у каждой из нас есть выбор — безоглядно идти вслед за трендами или выбрать для себя какой-то один, конкретный, который позволит реально улучшить свою внешность. И решение, которое женщина принимает, лучше всего говорит либо о ее желании быть «как все», либо о ее стремлении к гармонии и индивидуальности. Задача настоящего специалиста в сфере эстетической медицины — увидеть именно вашу неповторимость и помочь сохранить ее!

г. Северск, ул. Ленина, 118, тел. 8-913-870-55-11
@tatiana.zherlova

Маня Манова



ИСПОЛНИТЕЛЬ (ТА НОВА), СОЗДАТЕЛЬ
И РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ ВОКАЛА
«VOCAL WORK», СТУДИИ ДЕТСКОГО ВОКАЛА
«СОЛО ДЕТКИ», ВОКАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Для меня красота — это наполненность энергией. Женщина, которая творит, всегда воодушевлена, у нее есть особенный потенциал, у нее горящие глаза и сердце, полное любви к Миру. Эту формулу красоты я использую каждый день в своей работе, ведь мое призвание — быть проводником в сферу искусства и музыки. Считаю, что красота вечна, просто она, как огранка бриллианта, имеет своеобразные формы в разные эпохи. Желая обрести гармонию, слушайте себя чаще, задавайте самой себе вопросы: «Что тебе хочется в жизни?», «Что важно для тебя?», «Что доставляет тебе радость?»

@tanovasinger, @solotomsk, @solodetki
Записаться на урок вокала по тел. +7 (952) 806-29-07

КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ

Елизавета Новосадова



ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ

Моя формула красоты — это здоровье, уважение к своему телу и живой блеск в глазах. Красота очень разнообразна, она во всем, и у каждого своя! Нужно только успеть ее увидеть. Чтобы найти баланс между натуральностью и стремлением выглядеть лучше, нужно искренне любить себя настоящую. Тогда вы будете выглядеть великолепно и сохраните при этом свою уникальность, ведь мода — это лишь временная призма, через которую мы оцениваем внешность человека.

@dr_elizaveta, ☎8-923-417-98-28

Локация: мебельный бутик @anturag_tomsk

КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ

Матвеевна Рыжова

ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ

Красота уникальна и многогранна. Она соткана из деталей, из противоположностей, из совершенства и ошибок, из особенностей и нестандартов. Это целостное восприятие, соединение внутреннего и внешнего мира человека. Формула моей красоты — это осознанность + удовольствие + система + детали + безопасность + экологичность. Наше тело и душа имеют невероятный потенциал красоты и силы. Каждая моя клиентка по-своему красива и очаровательна. Даже принятая, проживаемая грусть может сделать женщину невероятно красивой.

@ryzhovatv_psycholog
тел. 8-913-111-99-00

Образ: женская одежда DAISYKNIT @daisy_knitwear



КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ

Альфия
Кулешова

СОВЛАДЕЛЕЦ СЕТИ БУТИКОВ «УТРОЗДЕСЬ»,
@ALFIYA_KULESHOVA, @UTROZDES

Красота — гармония внешнего и внутреннего. Здоровье, отношение к своему телу, одежда — внешняя оболочка. Мысли, чувства, дела, система ценностей и миссия — внутренний мир. Я сравниваю красоту Женщины с Природой. Для меня это самый яркий пример. Как сильно отличаются времена года и каждое по-своему прекрасно! Сколько в них оттенков и полутонов! Так и красота — это что-то вне рамок, необъятное. Полюбите себя, наполните свой внутренний мир вдохновением. И тогда никакие стандарты красоты, навязанные из внешнего мира, не позволят вам потерять индивидуальность.

КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ

Матьяна
Саликова

ДИРЕКТОР КЛИНИКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ «REVITAL»,
@KOSMETOLOG_SALIKOVA

Красота — это энергия, которую вы излучаете. Не физическая, дающая вам силы, а энергия умиротворенности и гармонии, ваш внутренний свет! Женская энергия, мягкая, спокойная, легкая, должна быть в вас всегда, вне зависимости от ситуации, она может сделать любую женщину красивой и желанной! Ее можно и нужно раскрывать, развивать изнутри, неустанно работая над собой во всех направлениях. Наша клиника поможет вам правильно преподнести или подчеркнуть эту красоту.

Екатерина Сыркина

РУКОВОДИТЕЛЬ ТУРАГЕНТСТВА «ГЕОГРАФИЯ»

Понимание красоты для меня неразрывно связано со здоровым образом жизни. А еще важным условием ее сохранения и даже возвращения молодости могут стать путешествия, наполняющие особенной энергией. Рекомендую выезжать и проходить такой обязательный оздоровительный курс минимум раз год. А пока приглашаю к нам попробовать вкуснейшие фрукты из Юго-Восточной Азии: манго, авокадо, персики. И, кстати, предпочтение я отдаю не только натуральному питанию, но и натуральной красоте: живая мимика, ухоженные руки, желание поддерживать свою внешность традиционными процедурами — вот что кажется мне привлекательным.

Instagram: @mango_fresh_seversk_tomsk, @geografiya_tur_seversk_

Юна Мартусевич

ВРАЧ-ОФТАЛЬМОЛОГ, ЗАВЕДУЮЩАЯ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКОЙ СИБГМУ,
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

Красота — то, что впечатляет, удивляет и наполняет энергией. Для меня это гармония, баланс противоположностей, интеллект, мастерство, а в сфере профессии — это здоровая красота человеческого тела, искусно выполненная операция. Красота динамична и проявляется в постоянном развитии, понимании себя и окружающего мира. Красота — это умение принимать новое и при этом оставаться собой; это уважительное отношение к себе, ведь в таком случае никогда не будет слишком мало или слишком много.

Офтальмологическая клиника СибГМУ, пр. Ленина, 4
Facebook: martusyana

Дарья
Кузнева

СТИЛИСТ-ИМИДЖМЕЙКЕР

Красота — в глазах смотрящего. Избитая фраза, но она максимально отражает истину. Нельзя забывать о том, что каждая из нас уникальна, а для того, чтобы выглядеть лучше — зачастую стоит лишь добавить шарма природной красоте. Только любовь к себе, на мой взгляд, помогает прийти к истинной красоте — экологичными методами, без лишних вмешательств. Заставить клиентов полюбить себя самих я, конечно, не могу, но всегда стараюсь направить их в эту сторону!

@darapostyle

Ольга
Андреева

ЛИДЕР В КОМПАНИИ GREENWAY

Как найти баланс между натуральностью и стремлением выглядеть лучше? Не переборщить со стремлением © Мой личный рецепт красоты — это любовь к себе и своему телу, уход за собой, спорт. Но не разовая акция «к 8 Марта», а регулярные действия. И еще искренняя, открытая улыбка, которая тоже делает нас очень привлекательными.

@olga_a_wa, тел. +7 906 951-67-21

Образ: женская одежда DAISYKNIT @daisy_knitwear

КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ



Асся
Черных

ТРЕНЕР, НУТРИЦИОЛОГ

Формула, которой придерживаюсь я, давно известна каждому, но, к сожалению, не каждым воспринята всерьез: «Нет на свете прекрасней одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи». Вся моя деятельность напрямую завязана на том, чтобы привить людям тягу к здоровью и контролю состояния своего организма. Думаю, истинная красота — это внутренний огонь в человеке по отношению к своему делу, партнеру, увлечению. Ни один макияж не сравнится с пылающими энтузиазмом глазами.

Instagram: assya.maksimova

КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ



Ирина
Антоний

ОСНОВАТЕЛЬ И РУКОВОДИТЕЛЬ «МАСТЕРСКОЙ
КРАСОТЫ»

Формула красоты в моем понимании — быть счастливой женщиной, заботливой мамой и любимой женой, заниматься интересным делом! Применяю ли я эти принципы в своей профессии? Конечно, ведь каждый день я с огромной радостью создаю красоту для своих клиентов, получая взамен искренние улыбки и счастливые лица.

ул. Обручева, 16, тел.: 8-923-405-92-10, 8-952-156-14-45,
Instagram: antony.irina, Instagram: mkmasterskaykrasoti

Диана Рябыкина

СОЗДАТЕЛЬ БРЕНДА ОДЕЖДЫ «DAISYKNIT»

Человек красив, когда у него горят глаза, и он удовлетворен собой как личностью. А с точки зрения визуальной — это в первую очередь ухоженность и умение подчеркнуть свои достоинства с помощью визажа, прически... И, конечно, одежды — я знаю, что изделия DAISYKNIT помогают любой девушке выглядеть прекрасно, несмотря на ее размер или рост. Натуральность в моем понимании — стремление принимать себя такими, какие мы есть, при этом выгодно подчеркивать достоинства и преимущества своей внешности. Это не обязательно отсутствие косметики. Если, например, человеку подходит яркий макияж, это он сам, его выражение, то почему бы и нет?

ул. А. Беленца, 9/1,

[@ daisy_knitwear](#) [@ dianabikova](#)

Ирина Шшишкина

ВЛАДЕЛИЦА ЦВЕТОЧНОЙ СТУДИИ «РАЙСКИЙ УГОЛОК»

Моя формула красоты — здоровый сон, правильное питание и тренировки. Стараюсь разумно подходить к своей работе, не забывая отдыхать и восстанавливаться, — баланс должен быть во всем. Вообще, я считаю, что все люди уже красивы: природа ничего не упустила и создала нас совершенными. А с помощью современных средств можно поддерживать свою внешность, не переделывая ее под модные течения. Мода вообще не связана с пониманием прекрасного, она лишь про бизнес, а красота — о духовности и внутреннем мире.

[@ shishkina_iren](#)

Юлия Спирина

ДИРЕКТОР ЦЕНТРА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА СПИРИНОЙ, К.М.Н.

Моя личная формула красоты — здоровый сон, отличное настроение, желание получать удовольствие от любимого дела, баловать и любить себя. Стараюсь всегда делиться своими позитивными эмоциями с пациентами, ведь моя работа делает людей здоровыми, счастливыми, дает им возможность стать родителями. В поисках баланса между натуральностью и стремлением выглядеть лучше я бы рекомендовала обращаться к суперспециалистам и не настаивать на ненужных вмешательствах. Уверена, что красота не зависит от модных тенденций, она либо есть, либо ее нет.

пр. Фрунзе, 39, тел. 799-200



Елена Дранг

УПРАВЛЯЮЩАЯ САЛОНОМ КРАСОТЫ
КСЕНИИ ХМЕЛЕВСКОЙ

Много лет работая в индустрии красоты, я убедилась, что в женской привлекательности не бывает мелочей. Она складывается из образа жизни и мыслей, ежедневных ритуалов красоты, любви к себе. Чтобы чувствовать себя безупречно и неотразимо в любой ситуации, иногда девушке нужно провести не один час у мастера. Вот почему я стараюсь, чтобы каждый клиент чувствовал высочайший профессионализм в нашем салоне. Для этого мне, как управляющей, нужно не только самой идеально выглядеть, но и быть в курсе последних модных трендов, разбираться в психологии, финансах и даже в медицине.

пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 97-96-72,
kseniya.salon @kseniya.studio @brand.elena

Локация: Областной художественный музей @artmuseum_tomsk

КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ

Анастасия Разаничева

ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ ПОВЫШЕННОЙ
КОМФОРТНОСТИ СИБГМУ, ВРАЧ-НЕВРОЛОГ,
ВРАЧ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НЕВРОЛОГИИ,
БОТУЛИНОТЕРАПЕВТ, К.М.Н.

Женщина красива, когда она любит. Эта любовь — в ее сияющих глазах, легкой походке, позитивном настроении, желании дарить окружающим радость. Женщина прекрасна вдвойне, когда она любима. И никакие ухищрения, никакие бьюти-процедуры не заставят ее выглядеть лучше в глазах мужчины, который испытывает к ней самое сильное и глубокое чувство в мире. Недаром еще много лет назад Оскар Уайльд сказал: «Красота в глазах смотрящего».

Instagram: [nervanastasia](#)

Локация: [@reka_827](#)

КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ

Дарья Мирззабекова

МАСТЕР-КОЛОРИСТ

Ко мне приходят разные девушки, и все они красивы, хотя и по-разному. Но когда сделаешь им стильное окрашивание, они становятся не просто прекрасными, а уходят от меня с горящими глазами и чувством уверенности в себе. Я очень люблю то, чем занимаюсь, ценю возможность являться частью женской формулы красоты. Считаю, что красота многогранна, она радует глаз или душу и может заключаться в чем-то глобальном или в обычных мелочах. Красота и любовь — это и есть жизнь. Они во всем — в поступках, в мыслях, во внешности. Каждая из нас по-своему красива, умна, талантлива.

Instagram: [blonde.darya](#)



Make-up: Дарья Хафизова, [@hafizovada](#)

**КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ**

**КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ**

Анжелика Кузнецова

МАСТЕР ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ

Моя формула красоты — это хорошее настроение, улыбка и крепкий сон. Красота не зависит от тенденций, как бы нам это ни навязывали! Умная женщина умеет быть в гармонии со своим телом, подчеркивать свои достоинства и не наденет модное платье, если оно портит ее фигуру. Найти баланс между натуральностью и желанием выглядеть максимально привлекательно сложно, поэтому выступая за естественность, я честно признаюсь, что не представляю свою жизнь без современного ухода за лицом и телом. Главное — делать это прежде всего нужно для себя!

ул. Большая Подгорная, 87, блок 7, офис 30,
тел. 8-952-803-58-83 [@__touch__me](#)

Локация: Областной художественный музей [@artmuseum_tomsk](#)

Ольга Магрина

ХУДОЖНИК, ДИЗАЙНЕР

Свою личную формулу красоты — хороший вкус и хорошее настроение — я всегда использую на автопилоте, ведь стремление к эстетике и позитив — это неотъемлемые составляющие моей профессиональной деятельности и вообще жизни в целом. Красота не зависит от модных тенденций, есть огромное количество примеров красоты вне времени. Скорее, сама мода влияет на наше восприятие прекрасного.

[@olga_i_am](#)

Локация: кофейня [@sweetconcept](#)

Ольга
Комякова

МАСТЕР-КОЛОРИСТ, ВЛАДЕЛИЦА СТУДИИ
КОЛОРИСТИКИ «HAIRHELGA»

Красивые люди — это, прежде всего, люди ухоженные, но все-таки красота многогранна и для каждого она своя. В поисках баланса между природной привлекательностью и желанием подчеркнуть свои достоинства, думаю, нужно стремиться к достижению внешности, которая бы соответствовала вашим личным эстетическим идеалам. Соглашусь, что понимание красоты иногда зависит от модных тенденций, но по-настоящему прекрасен тот, кто приносит тебе добро и улыбку, кто надежно защищает и любит. Мой личный рецепт красоты: главное — делайте все увлеченно. Это страшно украшает жизнь!

пр. Кирова, 5 а (3-й этаж), ☎8-923-411-13-17, @hairhelga

Наталья
Кузанина

РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ MANICURNIA

В современном мире актуальные тренды меняются слишком быстро, и если каждый раз подстраиваться под новые веяния, то можно попросту потерять себя. Мир соцсетей полностью искажает реальность: мы смотрим на «вылизанные» фото моделей и страдаем от собственного несовершенства. Но в реальности всё намного проще: горящие глаза и любовь к себе настоящей — вот формула красоты навсегда. Знайте, вы прекрасны и вне модных тенденций!

тел. +7-923-457-91-20  manicurnia
пр. Ленина, 104



КРАСОТА
БЕЗ ГРАНИЦ

Екатерина
Жимова

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ МАСТЕР ПО КЕРАТИНУ
И БОТОКСУ ДЛЯ ВОЛОС

Моя личная формула красоты — это гармоничное сочетание аккуратного внешнего вида и богатого внутреннего мира, который заключается во всестороннем развитии человека, в его душевности, чуткости и доброте. Нужно помнить о том, что красота — это постоянная работа над собой, которая призвана не только улучшить здоровье, но и помочь выразить свою индивидуальность. И мне доставляет огромное удовольствие помогать девушкам обретать роскошные, блестящие и ухоженные волосы.

ул. Большая Подгорная, 87, блок 8,
тел. 8-952-153-27-61
Instagram: @katrin_a90

LOOK & Style*

ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ

Топ-модель Тина Кунаки и блистательный актер Венсан Кассель стали героями новой кампании The Kooples, французского бренда одежды и аксессуаров. Эта смелая и харизматичная пара, готовая нарушать общепринятые устои и устанавливать собственные правила, предстала перед объективом британского фотографа Лоры Коулсон без позерства и излишеств. Тина с легкостью носит вещи Венсана, создавая неконформистский образ с современным силуэтом. Наши герои знают, как элегантно продемонстрировать бунтарскую ДНК бренда, показав ее через призму своих взаимоотношений.

* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»





MI MANERA

ГИД ПО ТРЕНДАМ ВЕСНА-ЛЕТО 2021

ДИЗАЙНЕРЫ ЗАЯВЛЯЮТ, ЧТО ЭТИМ ЛЕТОМ МЫ БУДЕМ НОСИТЬ ЛЕДЯНЫЕ СЕРЕБРЯНЫЕ ЛУКИ В САМЫЕ ЖАРКИЕ ДНИ, ОДЕВАТЬСЯ В ЦВЕТ BUBBLE GUM С НОГ ДО ГОЛОВЫ, ОБЛАЧАТЬСЯ В СТИЛЬНЫЕ СЕТИ И МАСКИ, СОХРАНЯЯ ПРИ ЭТОМ ВЕРНОСТЬ ЦВЕТАМ И КРУЖЕВУ. ДЕРЗОСТЬ И НЕЖНОСТЬ – ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА.

Подготовила: Людмила Заичкина



GENNY

PASO RABANNE



PASO RABANNE



AMINA MUADDI

CAROLINA HERRERA

GOYA

GOLDEN GOOSE

ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ

Никто бы не удивился, предложи нам мода носить серебристые платья на новогодние вечеринки. Но если представить знойное лето? Тогда металл холодного оттенка, словно лед в бокале дайкири – станет освежающей ноткой жаркого дня. Безупречные примеры серебристых кроп-топов и платьев-кольчуг ищем у Paco Rabanne и Burberry.



GAUGE

РОЗОВЫЕ МЕЧТЫ

Хотите проверить, работает ли цветотерапия? Представьте себе оттенок bubble gum, лидер сезона весна-лето 2021, и оденьтесь в него с ног до головы. Повышенный серотонин обеспечен, как и масса комплиментов.



GOLDEN GOOSE



SIGNIFICANT



HUNZA G



GUCCI

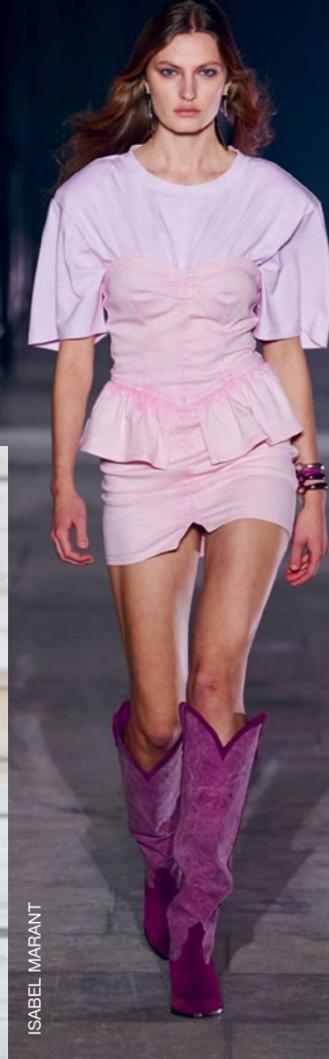
JACQUEMUS



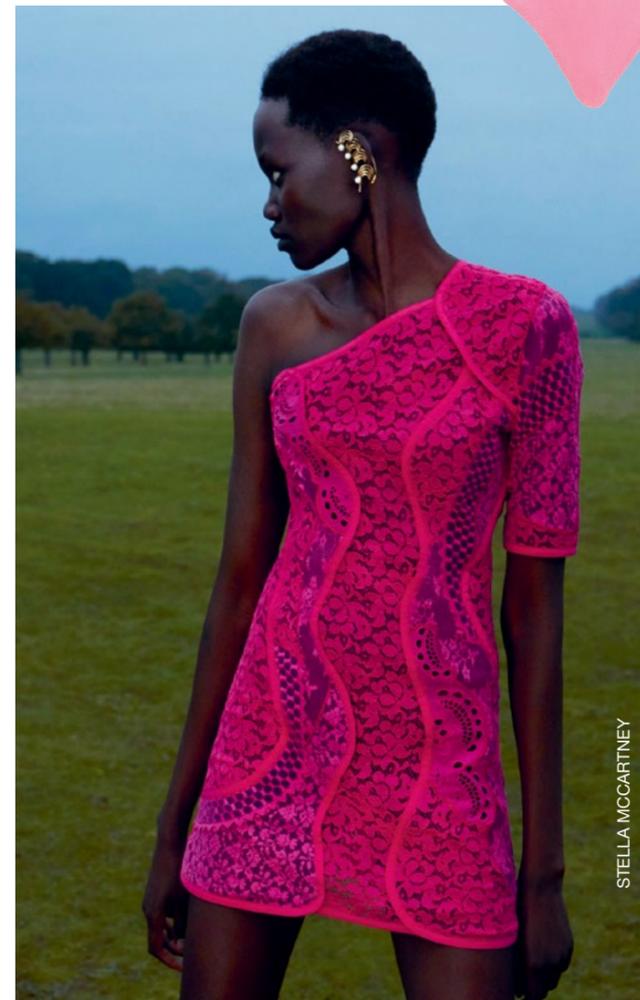
EERA



CHLOE



ISABEL MARANT



STELLA MCCARTNEY



CHANEL



ALEX PERRY

STAUD

ATTICO



ALEXIS

NANUSHKA

BOTTEGA VENETA

Y_PROJECT

CELINE



ПОТОК ЭНЕРГИИ

Экономим энергию в разгар авитаминоза, не тратя лишних сил на создание гардероба и ставя во главу угла комфорт. Новый стиль athflow как раз о том, что случается, если элементы спортивного кроя реализовать в мягких, струящихся тканях и расслабленных силуэтах. Читайте: ath – athletic, flow – поток.

ROGER VIVIER



STELLA MCCARTNEY



SIGNIFICANT



BOYAROVSKAYA



AISHA BAKER

LOEWE

GIAMBATTISTA VALLI

ZIMMERMAN

ЭТО ЕЩЕ ЦВЕТОЧКИ...

Еще ни одно весеннее дефиле не обошлось без цветов. Этот романтический принт лишь трансформируется из сезона в сезон, меняя свою яркость, громкость и настройки цвета. Переключаемся на мелкоузорчатые розы, маки и васильки на нежном пастельном фоне.



OSCAR DE LA RENTA

DOLCE&GABBANA

BERNARD JAME

CARA CARA

НАКИНУТЬ СЕТИ

Новый сезон полон цитат из 90-х. Одна из самых ярких – возвращение сетей. Они и графичны, и минималистичны. При этом дизайнеры играючи создают с ними и чувственные платья, и переплетают сетями аксессуары. Единство же этого приема в том, что любое изделие приобретет ультрасовременный вид.



DRIES VAN NOTEN

CASTANER

ANN DEMEULEMEESTER

KARL LAGERFELD

PRADA



CHLOE



PINKO

ДВА В ОДНОМ

Униформу пилотов, гонщиков и астронавтов мы любим не случайно – в ней отчетливо читается идея суперсилы. Именно к ней и обращаются дизайнеры, предлагая нам носить комбинезон во всех его интерпретациях от роскошного кожаного в паре с хай-топ кроссовками, как на показе Celine, до фатально облегающего, как у Chanel.



КРУЖИТ ГОЛОВУ

Английское кружево – традиционный отсыл к женственной эстетике с поправкой на долгожданный отпуск. Стоит вам надеть сарафан или топ из шитья, как захочется немедленно запечатлеть его на фоне заката на пляже или сочной зелени, как в лукбуке у Stella McCartney.



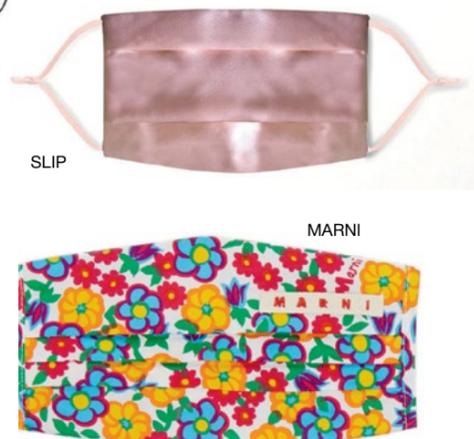
В РУБАШКЕ РОДИЛАСЬ

Формула успешной покупки рубашки проста – берем XXL. И даже не думайте одалживать рубашку у бойфренда! Вряд ли у него найдется ярко-оранжевая или цвета фуксии. А еще вы будете носить ее слишком часто – ведь приемов стайлинга удлиненной рубашки бесконечно много. Самые популярные – носить навыпуск поверх широких брюк или, наоборот, обозначить талию ремнем-акцентом и трансформировать в мини-платье.



МАСКИ-ШОУ

С тех пор, как маски стали неотъемлемой частью нашей жизни, не осталось практически ни одного бренда, который не дополнил бы ими свою коллекцию. Но творческая мысль дизайнеров во время недель моды взлетела куда выше – Рик Оуэнс предлагает нам носить вуаль, а Демна Гвасалия – джемперы с таким высоким воротом, что они закрывают кончик носа.



Джемпер *Pinko*,
киолты *ZARA*,
куртка *Designe*
by S.Golyakova,
обувь *ALLA PUGACHOVA*,
палантин *Johnstons*
Of Elgin, платок,
перчатки – собственность
стилиста



ПРОВОДЫ ЗИМЫ

Фотограф: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА

Стилист: СВЕТЛАНА ГОЛЯКОВА

Визажист: СВЕТЛАНА ГОЛЯКОВА

Ассистент фотографа: АНАСТАСИЯ КОРНАЧЁВА

Модели: АНГЕЛИНА ПЕТРОВА, ОЛЕСЯ БАКИРОВА, МАРИЯ ПУЗАКОВА

Модельное агентство: THRILLER MODEL MANAGEMENT

Локация: ГОЛЬФ & ЯХТ КЛУБ PESTOVO



Платье, жакет *Genny*,
головной убор –
собственность Московского
историко-этнографического
театра, брошь, жемчужное
ожерелье, перчатки –
собственность стилиста

На Олесе: пальто *Genny*, платье *Pinko*,
ободок *Madamme L Couture*, жемчужные пусеты,
колье, митенки – собственность стилиста

На Марии: пальто *Genny*, комбинезон *Genny*,
платок, перчатки, серьги – собственность стилиста





На Марии: джемпер *Pinko*, куртка *Designe by S. Golyakova*, палантин *Johnstons Of Elgin*, платок, перчатки – собственность стилиста

На Ангелине: платье, жакет *Ermanno Scervino*, пояс *Patrizia Pepe*, головной убор, перстень, кулон, браслет – собственность стилиста

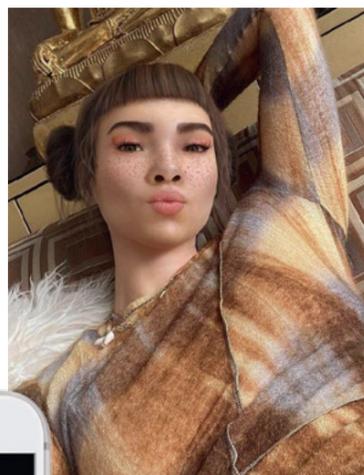
На Олесе: куртка *Ice Play*, свитшот *Ice Play*, юбка *Ermanno Scervino*, пояс *Patrizia Pepe*, поясная сумка *Ice Play*, головной убор – собственность Московского историко-этнографического театра, воротничок, перчатки – собственность стилиста



Блуза *Acne Studios*,
капсульная коллекция
из переработанных тканей,
SS 20/21



Совместный проект Google и шведского бренда Ivyrevel — приложение Coded Couture — следующий шаг в кастомизации персонального гардероба. В течение недели приложение собирает данные о маршрутах, геолокации, погоде, активности и увлечениях пользователя, на основании которых генерирует индивидуальный дизайн будущего платья. (ivyrevel.com)



В 2018 году у фэшн-индустрии появилось новое — цифровое — лицо. Микела Соуса, более известная как Лил Микела — виртуальный интеллект, живущий по всем правилам модного блогера-миллионника в Instagram. Она сотрудничает с Prada, носит Raf Simons, Off/White, Proenza Schouler и снимается для глянца.

МОДНАЯ САНСАРА

В эпоху Водолея мода вступила на очередной этап своего перерождения. Современный мир переходит в новое состояние. А фэшн-индустрия, чутко реагирующая на любые социальные трансформации, зеркалит этот процесс и становится инструментом осмысления господствующей культурной, социальной и политической мировой повестки. Как то, что мы носим, определяет нас самих сегодня?

Текст: Мария Новикова

Во-первых, мода — уже давно не только одежда и даже не логотип на ней. По сути, что именно мы надеваем, теперь не так и уж важно — смысл задает нарратив, то, в каком контексте мы это делаем. В качестве примера нарратива можно привести субкультурность. С одной стороны, в новом мире без границ мы вынуждены были переосмыслить свою идентичность — например, через приверженность тому или иному комьюнити (аниме, ЗОЖники, сникерхеды, хипстеры и т.п.). С другой — рамки между субкультурами тоже стираются. В моде эта полярность выражается в универсальности актуального образа, который можно встретить в любом уголке планеты, — типичный потребитель худи и кроссовок из новой дизайнерской коллаборации (или их копии). Выходит,

в сравнении с ушедшим веком мода сегодня — более сложный и многоуровневый инструмент коммуникации. Она всё так же продолжает диктовать нам, какими нужно быть. С той лишь разницей, что в 2021 году в кроссах, которые мы носим, важен уже не стиль и не бренд, а этичность производства и материала или верность определенного блогера именно этой модели. Сегодня, чтобы произвести впечатление, нужно быть гораздо содержательнее. Если полвека назад нам достаточно было определить свою индивидуальность через платье с плечиками и талией или через отказ от него в пользу брючного костюма, теперь мы постоянно выстраиваем вокруг себя и своего образа целую систему знаков, воплощая телом и одеждой то, во что мы верим, кем являемся и кем только хотим стать.

Итак, что мы имеем? Старая добрая высокая мода — кузница оригинальных дизайнерских идей и творческая отдушина истинных гениев — кажется рудиментом. Она превратилась в выставку платьев для красной дорожки и уступила первенство напрочь коммерциализированному ready-to-wear, стянувшему на себя все главные тренды, скандалы, победы и провалы фэшн-индустрии. Слухи о «смерти» кутюра, конечно, преувеличены — и среди миллениалов еще найдутся те, кто ценит высокое качество и эксклюзивность индивидуального пошива. Однако общий тренд таков: мода как арт всё больше уходит в музей. Судя по тому, какими частыми и яркими стали музейные фэшн-выставки, лишь там она и может проявиться в своем прежнем, таинственном и эфемерном статусе, как инструмент для исследования и понимания эпохи. Нам, похоже, совсем надоело наряжаться — театральный дресс-код сегодня демократичен чуть больше, чем полностью — нет, в шортах вас, пожалуй, вряд ли пустят, но casual здесь уже точно никого не смутит. Прежние атрибуты роскоши и их демонстрация сегодня уже выглядят как-то совсем комично, а сама необходимость нарочитого (и не всегда оправданного) потребления значительно приту-



Показ новой осенне-зимней коллекции Prada для мужчин в рамках миланской Недели мужской моды также состоялся в онлайн. После шоу дизайнеры Раф Симонс и Миучча Прада провели виртуальный паблик-ток со студентами из высших учебных заведений моды и дизайна со всего мира — о современных технологиях, устойчивом развитии и инклюзивности.

Если полвека назад достаточно было определить свою **ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ** через платье с плечиками и талией, то теперь мы выстраиваем вокруг себя и своего образа целую **СИСТЕМУ ЗНАКОВ**

пилась. Ужаснувшись результатам эпохи перепотребления мы совершаем культбит, переходя от безоглядного покупательства к покупательству вдумчивому. Мода сегодня должна длиться долго, она должна быть эмоциональной, содержать воспоминания, быть значимой.

НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ — ВИРТУАЛЬНАЯ

Фэшн-индустрия, безусловно, не могла не отреагировать и на такой масштабный прецедент, как пандемия. Модные показы, перенесенные в онлайн, цифровые блогеры-инфлюенсеры, виртуальная одежда, которую менять так же просто, как маску в Instagram... Реалии изменились, однако принцип новизны и wow-эффекта не только никуда не делся, но стал для нее само-

целью. «Индустрии предстоит пройти через полную диджитализацию, а после — переосмыслить все свое офлайн-присутствие на рынке вместе с партнерами и конкурентами», — считают эксперты международной консалтинговой компании McKinsey. Было бы действительно неплохо (по крайней мере, для будущего планеты), если бы фэшн-индустрия, прошла через диджитализацию, и все свои десятки коллекций в год реализовывала с помощью пикселей.

Но, пожалуй, не так уж важно, какой будет мода после пандемии. Мы, может быть, снова будем наряжаться, а может, так и не вылезем из удобной внегендерной пижамы. Важно, кем будем мы. А мода — это всего лишь то, что происходит с одеждой, когда мы выходим из дома.

Платье на счастье

Говорят, каждому из нас в жизни дается ровно столько, сколько он может удержать. В руках Марины Шишковой — успешный, активно растущий бизнес, в сердце — безграничная любовь к своей крепкой и дружной семье, а в душе — энергия, наполняющая весь этот микрокосмос творчеством и теплотой. Желаемый многими баланс, сохранять который способна только по-настоящему сильная женщина.

Шесть лет назад в Томске появился модный островок «Марушель», куда за красивыми платьями с удовольствием приходят не только выпускницы, но и невесты и их подружки. Два года назад в центре города открылся второй большой магазин. Сегодня изделия этого томского бренда разлетаются далеко за пределы родного региона, а ассортимент предлагаемых моделей значительно расширился. Теперь девушки обращаются в «Марушель» не только за великолепными вечерними нарядами, но и за верхней одеждой, стильными классическими костюмами и блузами, а также за получившими особую популярность удобными комплектами в стиле спорт-шик.

— Марина, это ваша мечта родом из детства — стать дизайнером и наряжать девочек в красивые платья?..

— Нет, хотя я и творческий человек, все же математический склад ума у меня преобладает. (Улыбается.) Я всегда стремилась к точным наукам, а в эту сферу пришла, прямо скажем, случайно. Когда получала второе высшее по экономике, у нас с мужем появилась наша малышка. Меланья — особенный ребенок, ей была необходима усиленная реабилитация, лечение требовало много времени и средств. А мне необходима была отдушина во внешнем мире, что-то, что

зарядит энергией, придаст сил. Перебрав разные возможные варианты бизнеса, я поняла, что хочу заниматься женской одеждой. (Улыбается.)

— Как появился первый шоурум?

— Я нашла поставщиков и начала продажи с доски объявлений на популярном сайте и интернет-странички в соцсети, сама развозила вещи девушкам для примерки на дому: в одной руке дочка, в другой — пакеты с вещами. (Смеется.) А потом клиентки начали спрашивать, нет ли у нас шоурума. Вот, получается, они меня и вдохновили.

— Тогда это было скорее вашим хобби?

— На тот момент, с одной стороны, это помогло мне переключаться, отвлекаться от домашних забот. С другой — это был дополнительный доход, но мне не хотелось потерять себя в этой работе. Я и сегодня стараюсь удерживать этот баланс — потому что обороты растут, и вчерашнее «развлечение» превратилось в полноценный бизнес, которым надо заниматься. Сейчас совмещать в своем графике роль руководителя, занятия и уход за ребенком сложнее. Но мне очень помогают и муж, который часто берет на себя заботы о Милаше, и мои бесценные сотрудники — команда «Марушель».

— А почему пришли к необходимости собственного пошива?

— В работе с поставщиками я столкнулась с некоторыми моментами, которые меня не устраивали. У нас была большая отбраковка — торчащие нитки, дырки — я в этом плане очень дотошная. Тогда и зародилось понимание того, что нужен собственный пошив. Как раз в это время мы узнали, что Фонд развития предпринимательства проводит конкурс для молодых предпринимателей с грантовой помощью на открытие бизнеса. Ни минуты не сомневаясь, я села за подготовку бизнес-плана по открытию производственного цеха. Писала днем и ночью, а во время сдачи так волновалась, что чуть сознание не потеряла. (Смеется.) Сдала и улетела по делам в Москву, а там благополучно забыла даже о подведении итогов — настолько вымоталась. И неожиданно мне позвонили и сказали, что

мой проект выиграл! Сегодня 80% изделий в шоуруме — это одежда нашего производства. Мой собственный шкаф ломится от нарядов «Марушель», хотя в жизни я предпочитаю спортивный стиль и кэжуал. Но пару платьев из новой коллекции себе всегда забираю.

— Кто придумывает их дизайн и разрабатывает лекала?

— Дизайнерские идеи — мои. Я слежу за фэшн-блогами в Инстаграм, это воодушевляет и заряжает меня на создание новых моделей. А лекала разрабатывает наш конструктор-технолог. Иногда мы с ней спорим. (Смеется.) Я показываю набросок, а мне говорят, что это невозможно сшить. Но в итоге совместными усилиями мы придумываем, как сделать правильно — и получается конфетка!

— Ваш муж Иван бизнесмен, со-основатель компании «Томбат». Как пара супругов-предпринимателей уживается на одной территории?

— Уживаемся просто отлично! (Улыбается.) Иван поддерживает любое мое стремление (что в нашей семье взаимно, конечно). Он стратег и мыслит более масштабно, чем я, именно он всегда подталкивает меня к следующему шагу. Мы оба прекрасно понимаем, что бизнес — это работа 24/7. Поэтому не видим проблемы, если возвращаясь домой, кто-то из нас продолжает решать рабочие вопросы по телефону. И мне, конечно, невероятно повезло, потому что рядом со мной всегда классный ментор. Люди отдают большие деньги, чтобы уже состоявшиеся предприниматели помогли им советом, как-то прокачали... А у меня такой успешный бизнесмен всегда рядом — это мой муж.



пр. Мира, 50 (оф. 303),
ул. А. Беленца, 9/1, БЦ «Горизонт»
(2-й подъезд, 2-й этаж)
@ marushell_dress
@ neylovimaya_mari

Образ: @marushell_dress

Просто и стильно

Классный сервис, тесное взаимодействие с клиентом, уникальный ассортимент, индивидуальный пошив — вот лишь некоторые козыри, которыми локальные бренды ежегодно перетягивают на свою сторону современных покупателей у всеохватывающего масс-маркета.

Сегодня возможность начать собственную модную историю в регионе есть, пожалуй, у каждого, а вот реализоваться, сделать дело прибыльным, развить его во что-то большее — могут, как правило, не все. Соосновательницам бренда женской одежды EASY Couture Марии Закурской и Снежане Путилиной удалось превратить идею в работающий бизнес, набраться необходимого опыта и доказать жизнеспособность своего дела. Накануне двухлетия бренда мы встретились, чтобы поговорить об изнанке производственного процесса и о том, каким должен быть бизнес в эпоху модного минимализма.

— Девушки, расскажите, как все началось? У кого родилась идея запустить свое производство одежды?

Мария: Желание создать собственный бренд появилось у меня достаточно давно. Ключевое здесь именно «создать» — сделать то, чего еще не было, — с нуля, полностью окупившись в это направление. И наша встреча со Снежаной произошла очень вовремя. Мы быстро поняли друг друга, поняли, что хотим одного и того же. Долго не думали — сразу приступили к делу. И пусть сначала многое делали практически наугад, так как не хватало опыта именно в производстве одежды, наш подход всегда был самым серьезным.

Снежана: Нам хотелось воплощать свои творческие замыслы. А выбор «про-



дукта» для двух молодых девушек был очевиден. (Улыбается.) У меня достаточно опыта в сфере продаж и онлайн-маркетинга, ведения товарооборота — всё очень пригодилось на этапе создания бренда и выхода на рынок. За два года нам удалось значительно вырасти и отточить все механизмы, открыть пошивочный цех, набрать штат сотрудников. И найти свою нишу.

— В чем ваша философия? Что отличает вас от других подобных производств?

Снежана: Идеология нашего бренда

— «просто и стильно». Первое отличие EASY Couture в отсутствии возрастных рамок. У нас одеваются девушки, уверенные в себе и самодостаточные, главное для нас — их внутреннее состояние. В нашей одежде они должны ощущать себя собой — активными, динамичными, жизнерадостными, стильными. Поэтому за основу взята универсальная минималистичная база, к которой мы добавляем самые концептуальные новинки текущего сезона.

Мария: Считаю нашим преимуществом и то, что большое внимание уделяется верхней одежде (жилетам, пальто, курткам, пуховикам). Мы из Сибири и знаем, как важно девушкам выглядеть модно даже в самый лютый мороз. Шьем актуальные, комфортные теплые изделия, адаптируем новые модели под требования своей аудитории — этим клиентам и нравимся.

— Такие ценности как этическое производство, минимизация вреда для окружающей среды и т. д. вам тоже близки?

Мария: Определенно. Экологичность, натуральность — это синонимы EASY Couture.

Снежана: Это принципы, которые легли в основу нашего подхода к созданию одежды, на них строится бизнес будущего, и мы, конечно, учитываем их в своем производстве.



ИДЕОЛОГИЯ

бренда — «просто и стильно». За основу взята минималистичная база, к которой мы добавляем самые концептуальные новинки текущего сезона.

проверенными поставщиками, которые гарантируют высокое качество. С 2020 года мы вышли на концепцию обновления капсулы каждый месяц — в связи с ростом аудитории и широким спросом. Именно по этой причине мы запустили собственное производство.

— Что из коллекций больше всего нравится лично вам?

Мария: Честно? Все! (Улыбается.) Максимальный кайф испытываю от всей нашей верхней одежды. Когда выпускаем коллекцию теплых изделий и получаем положительный отклик от клиентов — это невероятная радость и гордость.

Снежана: 70% моего гардероба — наши капсулы. На мой взгляд, это и есть любовь к своему делу. (Улыбается.) Каждое изделие — в самое сердце.

— Каким вы видите будущее EASY Couture?

Снежана: Сейчас перед нами стоят вопросы роста и развития. В планах — запуск детского и мужского направлений, активное продвижение онлайн-площадки.

Мария: В ближайшей перспективе нас ждет открытие офлайн-магазинов в 3—4 ведущих городах России, расширение собственного пошивочного цеха, а дальше — выход на зарубежные рынки.

первый образец, происходит примерка и доработка. Порой доходит до трех-четырех вариантов, прежде чем модель утверждается и запускается в пошив. Так что подходим ко всему с душой и очень серьезно.

Снежана: Коллекции мы придумываем сами, изучая текущие тренды, обзоры стритстайла, коллекции ведущих западных брендов, рекомендации по оттенкам Pantone и, конечно же, пожелания клиентов. Все ткани для пошива тщательно отбираются, тестируются, проходят декатировку. Сотрудничаем только с

— Расскажите о производственном процессе. Кто придумывает и рисует эскизы, где производятся коллекции, часто ли они обновляются, какие ткани используются?

Мария: Производственный процесс самый сложный и трудоемкий, но и самый любимый. Сначала рождается идея новой модели, мы делаем наброски и параллельно занимаемся подбором ткани — здесь важно не прогадать. Должно совпасть всё: цвет, фактура, состав. Затем отшивается



ул. А. Беленца, 9/1 (3-й подъезд, 4-й этаж),
☎+7 923 404-23-00,
@_easy_couture

СВОИМИ СЛОВАМИ

ТАТЬЯНА И ВИКТОРИЯ ЛУКАШОВЫ

Моя мама — самый дорогой человек для меня. Люблю ее за то, что она есть, за ее улыбку, зеленые глаза и заботливые руки. Мамочка заботится о нас с младшим братом, и мы благодарны ей за все, что она делает. Всегда стараемся ей помочь и хотим, чтобы она никогда не огорчалась. Мама, пусть сбываются все твои мечты!



ЕКАТЕРИНА ШИПАКОВА С ДОЧЕРЬМИ АНАСТАСИЕЙ И МАРИЕЙ

Мы с моей сестренкой Машей очень любим свою мамочку. Она у нас самая лучшая во всем мире, самая красивая, добрая и заботливая. И с ней всегда весело! Мы с сестрой, когда вырастем, хотим стать врачами, как мама, и будем всех лечить.

STILNYASHKA

FASHION BRAND FOR CHILDREN

Магазин детской дизайнерской одежды «Stilnyashka»
ТЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),
тел. 255-990, @stilnyashka.tomsk



Студия Ксении Ярцевой,
ул. Учебная, 8, тел. 42-03-76, @yartseva_studio

DAISYKNIT

ОДЕЖДА С ДУШОЙ

г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж, тел. 8-923-415-4005
г. Новосибирск, ул. Мичурина, 18/1, тел. 8-913-203-08-15
Новосибирск, ул. Советская, 51; Москва, пер. Колокольников, 2;
пер. Пожарский, 15, стр 2 (М. Кропоткинское).
@daisy_knitwear

ОЛЬГА, ЕЛИЗАВЕТА И МАРГАРИТА ПОПОВЫ

Маргарита: Я бы хотела пожелать маме здоровья, счастья. Чтобы все ее желания исполнялись! Мне кажется, самый лучший подарок для мамы — это когда мы с Лизой не будем ссориться. И когда мы все будем самые хорошие и самые счастливые.

Лиза: Мне нравится проводить время с мамой, особенно когда мы ходим в кафе и гуляем по городу. Я хочу пожелать ей здоровья и всего самого хорошего в этот праздник 8 Марта!



МАРИЯ ЛЕЩЕНЯ, ДОЧЬ МАРГАРИТА И СЫН ПАВЕЛ

Мария: Мы очень активная семья, и всю свою энергию направляем в сферы развития. Успеваем везде! Сын Павел учится в 1 классе, а после школы занимается боевым самбо, танцует брейк-данс. Дочь Маргарита с трех лет занимается актерским мастерством и хореографией. Она уже лауреат международного конкурса «Адмиралтейская звезда». Маргарита тоже любит танцевать. А еще ей очень нравится участвовать в модельных съемках и конкурсах красоты. В свои три года она стала «Маленькой мисс Томск» и в этом году будет представлять наш регион на Всероссийском фестивале элегантности и таланта. А еще Рита и Паша участники музыкального шоу «Хрустальный мост». Маргарита успешно прошла кастинг, а Павла в проект пригласили организаторы. Сейчас идет активная подготовка к выступлению — приглашаем вас на премьеру 1 июня в ТЮЗ. Дома мы тоже очень активны. Любим печь печенье всей семьей, читать интересные книги, конструировать, смотреть познавательные фильмы...

Маргарита: Мама готовит самые вкусные торты! А Паша круче всех лепит из пластилина — особенно динозавров! Он их знает, наверное, тысячу!

Паша: Мама добрая и красивая, всегда во всем нам помогает и иногда дурачится вместе с нами. А еще она занимается спортом и сейчас участвует в конкурсе «Миссис Томск». Мы любим маму, поздравляем ее с наступающим праздником 8 Марта!

Локация: ресторан итальянской кухни @italy_tomsk





БОЛЬШЕ РОМАНТИКИ!

Креативный директор Genny Сара Каватца Факкини решила приободрить своих поклонниц и добавить в их жизнь немного романтики во время всеобщих ограничений. Первая коллекция украшений, включающая в себя кольца, браслеты, серьги и ожерелья, отражает ДНК итальянского бренда благодаря таким деталям, как логотип или цветок орхидеи, символ Genny. Новая линия украшений появилась в продаже на онлайн-магазине genny.com накануне Дня святого Валентина, и теперь дарить внимание и нежность окружающим, не забывая, впрочем, и о себе, можно на протяжении целого года!

НОВАЯ ЗВЕЗДА

Бренд VILLAGI входит в созвездие брендов производственной компании IMAGI group, которая развивает отрасль легкой промышленности на территории России. VILLAGI работает напрямую с ведущими производителями тканей Италии (GALLUS), Франции (SPRINTEX), Германии, Турции, Южной Кореи и Китая. Для работы над коллекциями бренд привлекает как маститых, так и молодых, подающих надежды, российских дизайнеров. А в популяризации VILLAGI принимают участие преданные звездные поклонницы, уже влюбленные в одежду этой марки.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

СЕЗОН БУДЕТ ТЕПЛЫМ

Новый бренд дизайнерской одежды Alexander&Alexandra – уникальное сочетание высоких технологий и выверенного стиля. Ноу-хау бренда – легкая незаметная конструкция нагревательных элементов, позволяющая изготавливать стильную одежду, в которой можно долго находиться на улице даже в сильный мороз. Углеродная нить размещается под подкладкой и поддерживает заданный уровень тепла. Все используемые материалы сертифицированы и безопасны. А в планах у бренда – детская коллекция. Создатель бренда Александра Черная – мама 8-летнего сына, для нее важно, чтобы высокие технологии помогали родителям заботиться о здоровье всей семьи.



ВЕТЕР ФРАНЦИИ

Марка UNIQLO представила новую коллаборацию с иконой парижского стиля Инес де ля Фрессанж. В этой линейке объединяются представления Инес о максимально комфортной одежде, раскрывающей красоту каждой женщины, с концепцией бренда LifeWear, согласно которой одежда должна создаваться на основе инновационных технологий, иметь высокое качество и отвечать всем требованиям современной жизни. Источником вдохновения для создания коллекции стал Довиль – культовый приморский курорт на северо-западе Франции, где в 1913 году Коко Шанель открыла свой первый бутик.

BODY & Beauty*

ЛЕПЕСТОК РОЗЫ

Новый аппликатор Dior Prestige делает ритуал по уходу со средствами линии Prestige, в особенности, Prestige Micro-Huile de Rose Advanced Serum, еще более эффективным. 23 керамические «жемчужины» на позолоченной насадке в форме лепестка розы дают приятный охлаждающий эффект и усиливают воздействие средств, питая и разглаживая кожу. Несложные массажные движения аппликатором делают кожу еще более свежей и сияющей.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»





Терракотовый оттенок идеален, чтобы подчеркнуть любой цвет глаз, особенно – голубой и зеленый.

Создавая весенне-летнюю коллекцию макияжа, Лючия Пика исследовала мир цветов. Палитрой ее вдохновения стали пионы, ирисы, антуриумы, гвоздики и, конечно, дорогие сердцу Габриэль Шанель камелии.

Цветы Шанель

В коллекции Les Fleurs de Chanel зной встречается с прохладой. Живое мерцание оттенков с кораллово-оранжевой доминантой сочетается с сиянием обнаженной атласной кожи, согретой бронзовыми и медными тонами. Персиково-розовый и нежно-золотистый подсвечивают и скульптурируют лицо. Интенсивные ярко-красный и маково-оранжевый на губах и ногтях создают контраст и усиливают глубину взгляда.

Эксклюзивное творение Les Fleurs de Printemps – атласный персиковый хайлайтер и мерцающие коралловые румяна.



На фоне объемной мерцающей туши для ресниц с медными отблесками Le Volume de Chanel особенно выразительно смотрятся розовые, медные и коричневые оттенки обеих палитр теней для век Les 4 Ombres



Элегантность до кончиков ногтей. Смелость и изысканность. На выбор – нежность персиково-розового или пылкость ярко-красного.



Стойкая жидкая помада Rouge Allure Laque и интенсивная матовая Rouge Allure Velvet Extreme дарят губам яркие мерцающие оттенки – матовые, блестящие или с эффектом металлик.

SPRING SUMMER 2021 - LES FLEURS DE CHANEL

ГИБКАЯ СИЛА



Тренд на занятия стретчингом и массовое паломничество в «школы шпэгата» уже который год не сдает своих позиций. И дело здесь не только в моде на здоровый образ жизни. Ведь гибкость – это один из важнейших маркеров биологического возраста, а красивая осанка и упругая походка говорят о том, насколько вы молоды, порой красноречивее, чем ухоженное лицо.

Как известно, мы «считываем» возраст человека за доли секунды, и не только по лицу. Моторика движений, осанка и походка играют в этой картине очень важную роль. Потеря эластичности связок и суставов выдает возраст не меньше, чем потеря блеска в глазах или изменения в нижней трети овала лица. Как утверждают доктора и фитнес-инструкторы, первые неполадки в сложной конструкции под названием опорно-двигательный аппарат при сегодняшнем образе жизни возникают уже после 30 лет. А после 40 мышцы и связки тела нуждаются в антиэйдж-терапии не меньше, чем кожа век и декольте. Мы решили разобраться, какую роль гибкость играет в сохранении молодости.

ПЕРЕХИТРИТЬ ВРЕМЯ
Наталья Владимировна Фридман, главный врач клиники антиэйдж «АртМедия»

«Мало кто задумывается, но эластичность связок и мышц является одним из главных индикаторов молодости организма, и вот почему. С возрастом нарушается структура и функция сосудов и капилляров, из-за чего связки и мышцы перестают получать достаточное количество кислорода. В результате гипоксии соединительная ткань начинает медленно, но верно терять эластичность.

Снижение эластичности связок и тонуса мышц также связано с повреж-



или иных микроэлементов. В первую очередь стоит проверить показатели железа, серы, марганца, магния. Все они принимают участие в построении соединительной ткани. Достаточное поступление витаминов С и D также стимулирует активное производство межклеточного матрикса, который отвечает за качество связок и мышц. С возрастом в организме уменьшается образование белка, поэтому необходимо контролировать достаточное его поступление с пищей. Что же происходит в процессе растяжки и чем она так полезна? Механическое растяжение связок активизирует образование оксида азота эндотели-

Чтобы РАСТЯЖКА приносила ПОЛЬЗУ и КРАСОТУ, важно ПРОВЕРИТЬ БАЛАНС витаминов и МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, понять, в каком СОСТОЯНИИ находится ваш организм.

дением коллагеновых волокон в процессе гликации. Строительный белок, которым является коллаген, соединяется с сахарами, из-за чего происходит образование поперечных сшивок, коллаген становится некачественным, непрочным. Именно поэтому так важно следить за своим питанием, по максимуму исключив из рациона сахар и фастфуд.

Питание в принципе играет ключевую роль в укреплении связок и мышц. Важно убедиться, не связана ли потеря гибкости с дефицитом тех

альными клетками капилляров. Оксид азота повышает поступление кислорода к тканям и расширяет микрокапилляры, благодаря чему мышцы и связки начинают получать достаточное питание, а значит, укрепляться. Важно отметить, что растяжка – это профилактика саркопении – возрастной мышечной слабости. Чем сильнее мышцы, тем качественнее лимфодренаж и эффективнее процесс естественной детоксикации организма. Следовательно, улучшается самочувствие и замедляются процессы старения».



ШПАГАТ – ДЕЛО ТОНКОЕ

Соня Некс, фитнес-эксперт, хореограф

«Развить гибкость и сесть на шпагат никогда не поздно, и не важно — семь вам или семьдесят лет. Главное здесь — регулярность и правильная техника выполнения упражнений. Конечно, с возрастом эластичность мышц и связок заметно снижается, как и содержание минеральных веществ в организме и костях. Поэтому новичкам необходимо увеличивать нагрузку постепенно, не гнаться за быстрым результатом и прислушиваться к советам тренера, чтобы снизить риск получения травмы.

Во время тренировки важно опираться на собственные ощущения, ведь процесс растяжки у каждого человека происходит по-своему. Поэтому и комплекс упражнений всегда подбирается индивидуально в зависимости от уровня подготовки. Также важно понимать, что стретчинг — это история не только про шпагат. Во время занятий прорабатываются абсолютно все группы мышц.

Прежде чем приступать к упражнениям на растяжку, нужно качественно разогреться, как собственно и перед любой другой тренировкой. Бег на месте, прыжки, приседания и другие активные упражнения помогут настроить организм на работу, чтобы не травмироваться в процессе. Непосредственно к выполнению шпагата тренирующийся переходит только под конец занятия,

РАЗВИТЬ ГИБКОСТЬ и сесть НА ШПАГАТ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО, и не важно, семь вам или семьдесят лет. ГЛАВНОЕ ЗДЕСЬ — РЕГУЛЯРНОСТЬ и правильная техника ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

когда мышцы уже разогреты. При этом самыми эффективными считаются элементарные и хорошо знакомые многим со школьных времен упражнения, вроде «складки», «бабочки», выпадов и растяжки с опорой.

Результатом регулярных занятий станут не только рельефные ягодицы, стройные ноги и красивая осанка, но и общее улучшение самочувствия. Растяжка помогает нормализовать давление и улучшить кровообращение, ускорить метаболизм, а также укрепить связки и суставы. Иными словами, замедлить процессы старения, повернув время вспять. Единственное, важно помнить, что как и у любого эликсира вечной молодости, у шпагата есть срок годности, и он нуждается в постоянной отработке. Главное, не лениться и во время выполнения любого упражнения следить за осанкой, ведь от этого напрямую зависит эффективность всей тренировки».

ТЯНУТЬСЯ В УДОВОЛЬСТВИЕ

Татьяна Кожевникова, коуч интимной гимнастики, фитнес-тренер

«Ошибочно полагать, что только гибкость и умение садиться на шпагат помогут сохранить молодость, а заодно повысить качество интимной жизни. Безусловно, растяжка снимает блоки и зажимы в пояснично-крестцовом отделе, превосходно расслабляет паховые связки, которые у современных женщин часто бывают зажаты в следствие стрессов и малоподвижного образа жизни.

Однако здесь важно работать комплексно. Чтобы улучшить самочувствие и вернуть краски в сексуальную сферу, растяжку стоит дополнить массажными техниками, дыхательными практиками,

интимной гимнастикой и медитацией.

Растягиваться нужно вдумчиво, а не механически, направляя дыхание в матку, в промежность, в пояснично-крестцовый отдел, в область тазового дна, почек, надпочечников и щитовидной железы. Очень часто женщины теряют вкус к жизни и тот самый непередаваемый блеск молодости в глазах из-за стресса и нестабильного психоэмоционального состояния. Все это — следствие проблем со щитовидной железой, которая отвечает за выработку гормонов, влияющих на общий эмоциональный фон. Не менее важную роль играет хорошая работа надпочечников. Они в организме — главные по части жизненной энергии.

При правильном дыхании в процессе растяжки снимаются эмоциональные блоки, блоки сексуального и психологического характера. Незаметно через расслабление в жизнь возвращается не только хорошее настроение, но и качественно другой, более яркий секс».



- 20-минутная EMS-тренировка заменит 2 часа занятий в тренажерном зале
- Персональные занятия с квалифицированным тренером
- Антибактериальная обработка после каждого клиента
- Детский уголок
- Подарочные сертификаты
- Лимфодренаж
- Инфракрасная сауна
- Солярий



EMS

ТРЕНИРОВКИ

**БЫСТРО
ЭФФЕКТИВНО
ИННОВАЦИОННО**

**ДОКАЗАННЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ*
ЗА 2 МЕСЯЦА:**

**МИНУС 16,5 КГ ВЕСА
МИНУС 15,3 СМ В ТАЛИИ
МИНУС 8 СМ В БЕДРАХ**

**ВЕСНА —
ПОВОД НАЧАТЬ
ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ
С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ
В СТУДИИ EMS FIT!**

Сюзанна Стяжкина,
сертифицированный тренер,
нутрициолог, массажист, спикер
школы тренеров HLSGO,
по образованию врач-терапевт,
преподаватель скорой
медицинской помощи.

**МАРАФОН СКИДОК
НА АБОНЕМЕНТЫ
ОТ 10 ДО 40%**

Акция действует до 31 мая 2021г.
Подробности уточняйте в студии.

EMS FIT

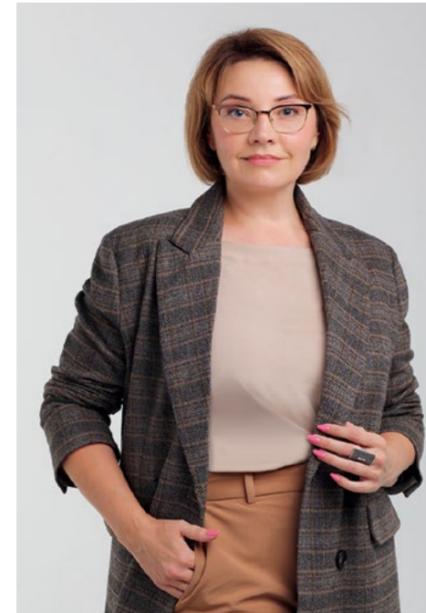
Студия эффективных тренировок EMS FIT
Московский тракт, 5, тел. 232-232
Запись +7 909 543 22 32
@ems_fit_tomsk #emsfittomsk

* Реальный результат участника проекта «Экспресс-преобразование».

GUERLAIN KISS KISS SHINE BLOOM



Формула помады **Guerlain Kiss Kiss Shine Bloom** с маслом зимней розы на 95% состоит из натуральных ингредиентов и увлажняет в течение всего дня. Гладкие и пухлые, губы выглядят идеально накрашенными.

**НАТАЛЬЯ МИРОНОВА,**

бьюти-тренер, официальный представитель бренда ARKADIA в Томске.

Весной в уход стоит добавить самые «вкусные» и работающие компоненты — ценные масла и, конечно же, пептиды, которые помогают новым клеткам начать функционировать правильно и повышают активность уже зрелых клеток. Обратите внимание на два уникальных продукта серии UpGrade от ARKADIA для домашнего ухода. Сыворотка для лица с высокоактивным комплексом из шести пептидов, гиалуроновой кислоты и органического кремния применяется для профилактики преждевременного старения и коррекции возрастных изменений кожи, а сбалансированная композиция биоактивных компонентов в составе сыворотки-флюида для кожи вокруг глаз способствует комплексному омоложению этой нежной зоны.

В 2020 году сыворотка для век UpGrade получила сразу две высшие награды на 5-й Национальной премии на лучшую парфюмерно-косметическую продукцию России «Моя косметика». В номинации «INDI косметика» (независимый бренд) продукт завоевал звание Победителя и Лучшего в интернете по итогам потребительского голосования.

Смена сезона — настоящая проверка организма на прочность. На вопрос о том, как сохранить лицо в период, когда кожа требует особой поддержки — пока на улице то снег, то солнце, и теплая весенняя погода еще не устоялась, отвечаем с помощью экспертов.

МОЛЕКУЛЫ КРАСОТЫ

**Сыворотка для лица UpGrade**

Сила шести пептидов для тотального омоложения кожи. Сыворотка запускает процесс омоложения клеток, возвращает зрелой коже способность к активной регенерации.

Результат: уменьшает дряблость и провисание кожи, способствует поддержанию овала лица и четких контуров подбородка. Восстанавливает плотность кожи, повышает ее упругость и эластичность, способствует разглаживанию морщин. Противостоит фотостарению кожи, минимизирует проявления солнечного эластоза. Интенсивно увлажняет, предотвращает сухость и шелушение кожи.

Сыворотка для век UpGrade

Легкий флюид для комплексного омоложения кожи вокруг глаз.

Результат: уменьшает глубину и видимость морщин, отеки и темные круги под глазами. Укрепляет, уплотняет и подтягивает кожу век, создает эффект лифтинга. Защищает нежную кожу век от негативного влияния окружающей среды. Увлажняет, успокаивает, устраняет следы усталости и стресса.



skin care lab
ARKADIA

Получить консультацию и приобрести косметику можно по адресу:
пр. Ленина 80/1, 4 этаж, тел. +7 913 808-70-39
@beauty_natamironova, @arkadia_tomsk
arkadia.spb.ru

Стоматолог — это художник и эстет

В наше время стоматология все чаще употребляется с понятием «эстетическая», и на это есть вполне определенные причины. Ведь с помощью современных методов лечения и восстановления зубов можно стать обладателем привлекательной внешности и даже сбросить несколько лет.

Мнением о том, как связаны красота и состояние зубов, с нами делятся молодые специалисты клиники «Здрава».

ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА ЗЕЙНАТУЛИНА

стоматолог-ортопед

Красота для меня — это прежде всего связь внешнего вида и улыбки, без которой нельзя представить привлекательного человека. Врачи-стоматологи знают, насколько велика разница между обликом пациента до и после проведения ортопедических манипуляций. Установка виниров или керамических коронок, например, способна буквально преобразить человека. Даже на примерах наших фото-протоколов видно, что на первых снимках он грустный, с потухшим взглядом. А вот на кадрах после процедуры у человека сразу глаза блестят, лицо совершенно другое, даже энергетика меняется — это чувствуется. Очень многие пациенты отмечают, когда они исправили себе улыбку, их жизнь изменилась в лучшую сторону: кого-то повысили на работе, кто-то встретил свою вторую половинку. Мы помогаем делать людей уверенными в себе.

ТАТЬЯНА ВИТАЛЬЕВНА КИСЕЛЕВА

стоматолог-ортодонт

По моему мнению, красота — это, прежде всего, гармония во всем. Свое впечатление о человеке мы формируем, основываясь на восприятии его лица, осанки, того, как он движется. Все эти качества следует развивать с раннего детства, вот почему ортодонтия очень важна в период активного роста. Зная это, родители приводят маленьких детей для того, чтобы мы

сформировали им правильный прикус. Результатом этого станут симметричные кости челюсти и соответственно внешняя гармония лица. Ведь от состояния скелета человека во многом зависит не только его здоровье, но и красота. Конечно, стоит знать, что и во взрослом возрасте тоже можно провести ортодонтическое лечение, помочь пациенту обрести привлекательные черты лица.

ВИКТОРИЯ ИВАНОВНА СХИРТЛАДЗЕ

стоматолог-терапевт, ординатор общей практики, планирует стать детским стоматологом

Скажу кратко — если вы не хотите, чтобы у вашего ребенка развился комплекс неполноценности, не позволяйте, чтобы у него развивался кариес! Он приводит и к эстетическим проблемам, и к нарушению здоровья. Молочные зубы обязательно нужно лечить! Кариес, проявляющийся у детей чернотой зубов, может сказаться и на психике ребенка. Дети рано начинают оценивать друг друга по внешнему виду. А язык тела соприкасается с нашими мыслями, разумом. Если ребенок перестает улыбаться, он не будет видеть что-то радостное в этом мире. Не хочется, чтобы такие проблемы перешли в жизнь взрослого человека.

ПОЛИНА ВЛАДИСЛАВОВНА РЯБИНИНА

стоматолог-терапевт, ординатор хирургической стоматологии

Будем честными: никто никогда не скажет, что отсутствие зубов — это красиво. Поэтому, действительно, когда наши пациенты начинают заниматься исправлением своих зубов и, соответственно, своей внешности, можно увидеть реальные

перемены и на их лицах, и в характерах. Им больше не нужно закрывать лицо рукой при разговоре или смехе — теперь у них все в порядке, зубной ряд восстановлен. Кроме эстетики, речь идет о здоровье и о возвращении молодости. Когда все зубы на месте, сглаживаются морщины, овал лица меняется, щеки не западают вовнутрь — человек внешне молодеет лет на пять. Так что и простое лечение кариеса, и импланты с винирами, и гигиеническая чистка зубов обладают «антивозрастным» эффектом. Стоматологи — хирурги, терапевты, ортодонты, ортопеды — подарят вам шанс вернуть свою улыбку.

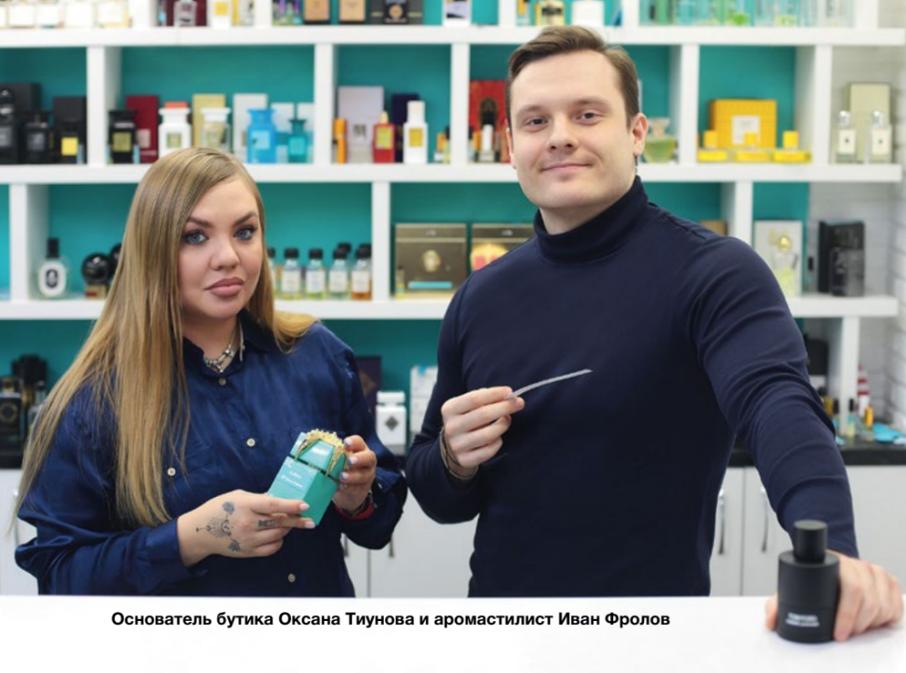
ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА ГУСЕЛЬНИКОВА

стоматолог-терапевт

Человек выглядит намного приятнее, когда улыбается. Согласны со мной? Но что делать, если скололся и болит зуб, кровоточат десны, не устраивает цвет зубов? К счастью, современная стоматология позволяет создать красивую, а главное, здоровую улыбку комфортно и безболезненно для пациента. Просто вовремя приходите на лечение и профилактические осмотры, а мы, стоматологи, вам поможем сохранить здоровье зубов надолго. Улыбайтесь чаще!



пр. Ленина, 126 (3-й этаж),
тел.: 51-70-52, 22-46-99;
ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-50, 23-46-99;
www.zdrava.tomsk.ru,
@zdrava_tomsk, vdzdrava_tomsk



Основатель бутика Оксана Тиунова и аромастилист Иван Фролов

Магия ароматов, заключенных внутри изящных флаконов, словно быстроходный фрегат уносит в далекие страны. Вперед, в фантазийное путешествие вместе с коллекцией новинок от парфюмерного бара Beauty Buffet №5!

Bon voyage!

Tiziana Terenzi Cubia.

Носящий имя якорного ключа — «глаза» в носовой части корабля — древнего талисмана мореплавателей, этот элегантный парфюм, словно захватывающий круиз на палубе величественного галеона, окутан мистикой морской одиссеи.



Ormonde Jayne Montabaco Intensivo.

Темпераментный и обжигающе страстный, этот парфюм — сама сущность Латинской Америки. Бесконечная череда кожи, замши, древесины и листьев табака сливается с ароматом магнолий и роз под таинственным покровом тропических небес.



Nasomatto Fantomas.

Непредсказуемый, интригующий, поразительный как сам Фантомас! Дразнящий и загадочный аромат намеренно оставляет свой отпечаток — утонченный, почти прозрачный шлейф — прямо на «месте преступления». Аромат-увлекательная авантюра, к которому хочется возвращаться снова и снова!



пр. Ленина, 133 а,
WA: +7-953-914-9005,
@beauty_buffet_5

Le Labo The Noir 29.

Как легкий ветерок, проносящийся над бескрайними шри-ланкийскими полями, этот фужерный парфюм-унисекс наполнен терпким танниным ароматом высокогорных чайных сортов, смешанным с нотами фруктов и специй. Ода благородным чайным листьям и искусству их изготовления.



Tom Ford Mandarino Di Amalfi.

Буквально одно нажатие — и вы в самом сердце живописного Амальфи. Неспешная прогулка по шумным итальянским улочкам приведет вас в тень цитрусового сада, раскинувшегося в центре старинного городка, и вы ощутите, как ваше тело окутывает приятное дуновение весеннего бриза...



САЛОН КРАСОТЫ «Я У ВЕРЫ» В НОЯБРЕ 2020-ГО СТАЛ ЭКСКЛЮЗИВНЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ АНГЛИЙСКОЙ КОСМЕТИЧЕСКОЙ МАРКИ ДЛЯ ВОЛОС SYNCLAIR В СИБИРСКОМ РЕГИОНЕ.

Продукты SYNCLAIR лежат в основе революционной методики восстановления волос — кератермии, которая, несмотря на похожее название, не является аналогом кератинового выпрямления волос.

Преимущества продукции SYNCLAIR:

- быстрое обучение мастера;
- растительное происхождение сырья, на котором производится продукт;
- гарантия стабильных цен и отсутствие рисков при закупке продукции из-за отсутствия привязки цены к курсу доллара;
- термобутылка, позволяющая транспортировать продукт в любое время года;
- 3 продукта, предназначенные для продажи;
- конкурентоспособность;
- марка, созданная в Англии, тестировалась в ОАЭ японскими учеными.

Время=деньги

Мы сократим время на услугу без потери качества с максимально блестящим визуальным и тактильным эффектом.



Вера Дегонская, владелица школы-студии «Я у Веры»



14 марта для директоров томских салонов красоты пройдет первая презентация новой марки, в качестве которой сотрудники салона «Я у Веры» уже успели убедиться. SYNCLAIR — это 6 наименований продуктов и 7 новых услуг в арсенале каждого салона или студии, возможность дополнительной прибыли, соответствие параметров цены и качества, возможность выстроить успешную политику продаж. Запись по тел. 8-906-959-76-74.

Северный парк
ул. Марины Цветаевой, 26
☎ 8-906-959-76-74
тел. 933-933, @ya_u_very

Я у Веры
ШКОЛА-СТУДИЯ

ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Легендарная туалетная вода для мужчин **Lacoste L.12.12** дополнилась в этом году сразу двумя новыми версиями, обладающими еще более насыщенным ароматом – для него и для нее. Обновленный флакон в стиле рубашки-поло со знаменитым крокодилом подчеркивает свободный и независимый стиль культовой марки.



Весной кожа особенно нуждается в тщательном увлажнении. Одного крема не всегда бывает достаточно, поэтому на помощь приходит многоступенчатый уход. Начать можно с невесомого лосьона-эссенции **Lancaster 365 Skin Repair**. Он увлажняет и разглаживает кожу, не оставляя ощущения липкости, а заодно подготавливает ее к последующему нанесению сыворотки и крема.

Область вокруг глаз – самая деликатная и нежная, после зимы нуждается в особенном уходе. Разгладить сетку мимических морщинок, повысить тонус, а заодно вернуть взгляду сияние поможет сыворотка **Eye R Repair** из культовой «медовой линии» **Guerlain Abeille Royale**. Достаточно всего одной капли этого чудо-средства, чтобы кожа преобразилась и наполнилась сиянием.



С приходом весны так хочется добавить в свою жизнь ярких красок. Начать можно с губ, подчеркнув их чувственность и выразительность с помощью одного из шести оттенков карандашей **Gucci Beauty**. Нежный нюдовый, терпкий бордовый или насыщенный красный – выбор цвета ограничивается только фантазией и настроением.



Вернуть коже сияющий и увлажненный вид в период межсезонья поможет кислородный крем **Lierac Paris Hydragenist**. В составе средства кладезь полезных компонентов – витамины, минералы, растительные экстракты и биометрический кислород. Чудеса налицо – цвет лица улучшается, возвращается тонус, а овал лица становится более четко очерченным.



Навстречу Весне

С 15 ФЕВРАЛЯ ПО 15 МАРТА

ДАРИМ
240
БРИЛЛИАНТОВ

А ТАКЖЕ
700 000
КЛАССНЫХ ПРИЗОВ

РИВ ГОШ
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

С 15 ФЕВРАЛЯ ПО 15 МАРТА 2021 ГОДА. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ – В МАГАЗИНАХ РИВ ГОШ, ПО ТЕЛ 8 800 333 20 20 И НА САЙТЕ RIVEGAUSHE.RU. РЕКЛАМА.



Ненависть к возрасту

Иногда кажется, что современный мир просто помешан на мысли о вечной молодости. Любой продукт и любая услуга, маркированные как омолаживающие или anti-age, продаются во сто крат лучше. Число салонов и клиник красоты растет чуть ли не в геометрической прогрессии, успешно переживая все кризисы. А ВОЗ в очередной раз отодвигает границы старости...

Текст: Софья Ломовская

Парадоксально, но в российских реалиях стремление сохранить свою молодость считается прерогативой и правом только молодых. Причем слова «все молодится, когда о душе пора думать» особенно негативно звучат в исполнении не юных, прекрасно знающих, что такое толерантность, а от ровесников тех, кто осмелился подумать, что зрелость может быть интересна и очаровательна. Это как раз и есть люди среднего возраста и старше.

Особенно много негатива и порой даже оскорблений и в СМИ, и в соцсетях направлено на стареющих обладателей бывшего или все еще действующего звездного статуса. За что их подвергают критике? Фанаты считают необходимым осудить чрезмерную худобу или полноту своих «кумиров», открытые (какой ужас!) колени, первые морщинки, пластическую хирургию, а уж какое словоизвержение вызывают набирающие популярность фото лиц или фигур а ля натурель! Да, кстати, реакция на мейк — тот, который необходим для профессиональных фото- или видеосъемок, — также может стать предметом бурной дискуссии. И искренние слова восхищения потонут в ней в море суровой народной критики. Основных причин, по которой самые разные люди подвергаются безжалостному осуждению и грубому хейту две.

1. За то, что пытаются остановить-замедлить-отложить свою старость не только коррекцией внешности, но и образом жизни.

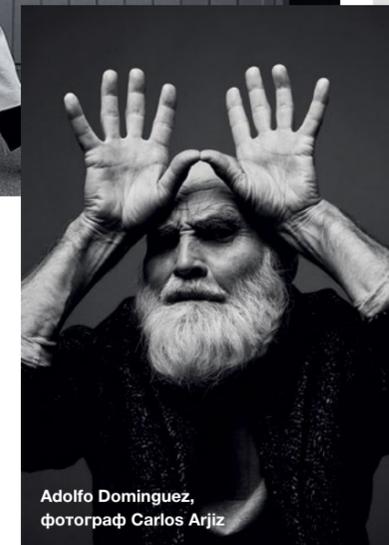
2. За то, что не хотят бороться с природой и с достоинством принимают свои седые волосы и морщины.

В первом случае им советуют прекратить молодиться, отказаться от любых бьюти-процедур, «нормально» стареть и соответствовать своему возрасту, во втором — называют опустившимися и не следящими за собой.

Да, иногда полностью перекроенные лица некоторых отечественных и зарубежных звездных персон мы в определенный момент перестаем узнавать. И здесь речь, пожалуй, о том, что чувство



Cyrille Gassiline, фотограф Алёна Чендлер



Adolfo Dominguez, фотограф Carlos Arjiz

меры изменило либо врачу, либо клиенту. Но приговор сетевых «судей» неумолим: сопротивляться возрасту — стыдно и безнравственно! Выглядеть плохо при «таких-то возможностях» — вообще ни в какие ворота! И пытаться найти в существовании этих противоположных мнениях логику — бессмысленно.

За что потоки ненависти выливаются на обычных (просто не очень молодых) женщин и мужчин, которые «набрались наглости» выложить фото не с внуками или на фоне садов-огородов? За желание путешествовать по миру, за смелость носить шорты, демонстрировать свою растяжку или увлекаться танцами, креативить (и очень даже классно!) в ТикТоке. Их становится все больше, и они вполне достойно реагируют (или вовсе не обращают внимания) на токсичные послания в стиле «Ваше место на лавочке, внуков бы постыдились».

Разбираться в причинах такого неприятия, наверное, стоит социологам или психологам. Вопрос в том, почему вместо слов поддержки своих ровесников или элементарно вежливого молчания через сеть проходит столько негативной энергии? Что может заставить одну взрослую

женщину вместо стандартного лайка (или принципиального игнора) написать под снимком другой «Ничего особенного, выглядит как раз на свой возраст, а мне в мои 50-55-60 больше 35 никто не даст»?

ЛИЦА ОЛДУШКИ

Точный и единственно верный ответ дать очень сложно. Но судя по всему, перелом в подобной ситуации намечается. Ведь именно для того, чтобы показать, как может быть прекрасна и насыщена позитивом старость, фотограф Игорь Гавар создал свое знаменитое первое в России агентство возрастных моделей Oldushka (@oldushkamodels).

Мужчины и женщины от 50 до 80 лет,

В ЛИЦЕ каждого участника
есть жизнь, огонь в глазах, прожитый
опыт, **ПРИНЯТИЕ СЕБЯ**, интерес
к своему завтра...



фотограф Игорь Вавилов

Как говорит сам Гавар, он принципиально отказывается от предложений компаний, желающих прорекламировать продукт под маркировкой anti-age. На одно из них — пропирить крем от морщин, «который просто необходим» его подопечным, он ответил: «Нашу команду снимают именно потому, что в их лицах читается возраст».

которых он находит повсюду: на улице, в парке, супермаркете, через знакомых, далекие от привычных модельных стандартов и объемов, сегодня принимают участие в модных показах, съемках брендовой одежды, нижнего белья, снимаются в кино- и телерекламе. Создатель агентства искренне признается, что до сих пор поражается, почему для некоторых людей беспощадное время из злейшего врага превращается в союзника, приносящая лицам точеные черты и заставляя их буквально сиять изнутри. Не меньшее удивление вызывает у него и тот факт, с какой готовностью его модели, у которых нет опыта позирования перед камерой, соглашаются на эксперименты и творческие поиски, испытывая самый настоящий кайф от того, чем занимаются.

Сегодняшний состав олдушек очень разный. И по возрасту, и по своим параметрам, и по темпераменту... Но в лице каждого участника есть жизнь, огонь в глазах, прожитый опыт, принятие себя, интерес к своему завтра... Они действительно прекрасны и заставляют задуматься о том, что красота и морщины могут восприниматься как единое целое.

ТОП ВЕСЕННИХ ПРОЦЕДУР



Анжелика Хохлова,
главный врач клиники,
косметолог

Весной наш организм особенно остро ощущает нехватку витаминов и жизненной энергии. На ярком солнце отчетливо становятся видны морщинки и сухая кожа, набранные за зиму килограммы грозят остаться с нами навсегда. Одним словом, лицо и тело кажутся нам далекими от совершенства. Чтобы весна действительно стала периодом обновления, стоит пройти ряд актуальных процедур.

ВОДОРСЛЕВОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

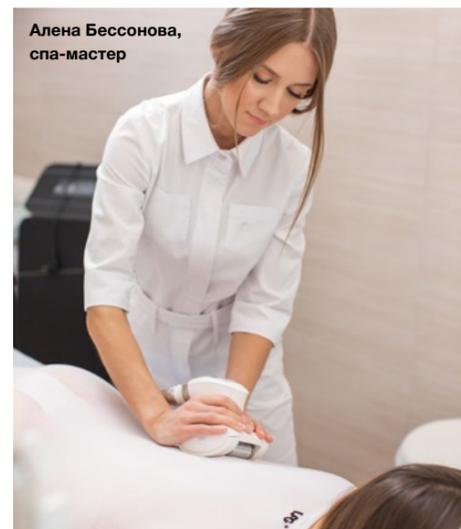
Нежная и приятная процедура с использованием только натуральных компонентов. Сочетает в себе лечебный и эстетический эффект, насыщает кожу минералами и витаминами, оказывает воздействие на зоны целлюлита и придает коже свежесть, эластичность и упругость, снимает отечность. Весной эта двухчасовая спа-процедура №1 станет настоящим спасением для самой сухой и обезвоженной за зиму кожи, вновь вернет ей увлажненность, обогатит микро- и макроэлементами.



Екатерина Лончакова,
спа-мастер

LPG-МАССАЖ

Процедура, основанная на технологии воздействия на проблемные участки тела механической и вакуумной стимуляцией, целью которой является уменьшение подкожной прослойки жировой ткани и коррекция фигуры.



Алена Бессонова,
спа-мастер

R-SLEEK

Процедура, которая в короткие сроки помогает достичь желаемых результатов: сбросить вес, избавиться от неровностей кожи и сделать ее более гладкой и подтянутой, вывести лишнюю жидкость из организма, буквально «вылепить» новый силуэт.

Смотри подробное видео о процедурах LPG и R-Sleek



ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ ФОТОНА 2D, 3D, 4D

Эффективно для поддержания красоты и молодости, позволяет достичь эффекта сияющей, свежей, подтянутой кожи. Преимущества: моментальный + нарастающий эффект, в любое время года, без ограничений, безболезненно, без анестезии, отсутствует период реабилитации.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Для активного увлажнения кожи лица и восстановления после зимней сухости. Также это эффективная методика для профилактики и коррекции возрастных изменений. Препараты насыщают кожу гиалуроновой кислотой, которая восстанавливает ее водный баланс. В результате морщинки и складки разглаживаются, процессы старения замедляются, а признаки увядания исчезают.

БОДИ-МИКС

Для достижения максимального эффекта наши специалисты советуют воспользоваться процедурой Боди-микс, которая включает в себя LPG+R-Sleek всего за 3000 руб/час.

Процедура Боди-микс отлично подойдет, если у вас:
лишний вес • целлюлит • проблемные места с локальным отложением жира
дряблая кожа и пониженный тонус • отеки • растяжки на теле.

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

Методика коррекции и профилактики мимических морщин. Обеспечивается введением специальных препаратов (инъекции Диспорта, Ксеомина, Ботокса, др.), которые расслабляют мышцы лица и шеи и тем самым устраняют саму причину возникновения мимических морщин. В косметологии это довольно частая и популярная процедура.

УЛЬТРАУВЛАЖНЕНИЕ ОТ ZEIN OBAGI

Достаточно всего одной процедуры раз в 7-10 дней, чтобы получить выразительный эффект. Кожа выглядит сияющей, она увлажнена изнутри, и эта влага сохраняется надолго.

В косметику входят: гиалуронат натрия и эфиры жожоба — восстанавливают увлажненность кожи; алоэ вера и аллантонин — успокаивают кожу, способствуют уменьшению покраснения



Анна Карзилова,
ведущий врач-косметолог

и раздражения; витамин Е — оказывает антиоксидантное действие; церамид 6 — способствует восстановлению барьерной функции кожи.



Эксклюзивно!
Только в
«Живой Стиль»



ЖИВОЙ СТИЛЬ
CLINIC & SPA

г. Томск, ул. Гоголя, 55,
запись по тел.: +7 (3822) 468-468,
+7 (913) 8 468 468,

www.livestyle.ru @livestyle livestyle

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



О принципах работы аппарата рассказывает врач Татьяна Лобова, чей стаж в косметологии превышает 13 лет. Самым ценным в каждом человеке она считает его природную уникальность.

— Ученые давно выяснили, что продолжительное воздействие низких температур вызывает процесс апоптоза — программируемый и контролируемый распад жировых клеток без воздействия на соседние сосуды, внутренние органы и кожу. Думаю, многих заинтересует тот факт, что в основе действия аппарата лежат научные открытия специалистов Гарвардской медицинской школы.

Этот метод подходит активным людям, которые в силу разных причин не могут самостоятельно справиться с жировыми отложениями на животе и боках, внутренней поверхности бедер или руках... Его актуальность как раз в том и состоит, что он работает именно с теми областями, откуда жир уходит сложнее всего. Не секрет, что ни физические упражнения, ни подобранные врачами диеты не помогают некоторым из нас избавиться от ненавистных жировых ловушек. Аппарат SLATUU направлен на коррекцию практически всех частей тела — от подбородка до подъягодичной складки. Важно, что при его применении сантиметры уходят именно за счет сокращения количества самих жировых клеток, а не за счет уменьшения объема каждой клетки, как при похудении.

Результат виден уже после одной процедуры. Их количество индивидуально (но не чаще одного раза в месяц) и зависит от размера проблемной зоны. Как пра-



вило, окончательный эффект наступает через 2—3 месяца после первого визита. В среднем один сеанс способен избавить пациентов примерно от 20% подкожного жира и уменьшить объем обрабатываемого участка на 4,5 сантиметра.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА

После первичной консультации, в ходе которой врач осматривает проблемные зоны и собирает анамнез, ту площадь тела, которая будет подвержена криолиполизу, покрывают специальным матричным ковриком, наполненным гелем. Во время процедуры, когда температура падает до —9 градусов, эта защита предотвращает поверхностное поражение кожи.

Затем аппарат захватывает вакуумной насадкой жировую складку и обрабатывает ее холодом. Процедура длится от 40 до 60 минут, в первое время возможны незначительные неприятные ощущения. В целом сеанс на аппарате проходит безболезненно. После воздействия низких температур врач-косметолог делает массаж, и на этом работа заканчивается.

Кстати, аппарат может одновременно

действовать на две зоны, что сокращает количество визитов в клинику.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОЦЕДУРЫ НА АППАРАТЕ SLATUU

- Не требует анестезии
- Не включает хирургическое или инвазивное вмешательство
- Не оставляет шрамов и рубцов
- Процесс распада жировых клеток запускается уже после первого сеанса
- Нет нагрузки на внутренние органы
- Отсутствует восстановительный период
- 30% жировых клеток исчезает навсегда

В клинике «Cher Ami» эту процедуру называют «визитом обеденного перерыва», поскольку она непродолжительна, и сразу после нее спокойно можно заниматься своими делами.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

У процедуры есть небольшой ряд стандартных противопоказаний — тяжелые и

хронические заболевания, аллергическая реакция на холод, повреждение кожных покровов в области воздействия аппарата, беременность, а также установленный кардиостимулятор.

После процедуры в течение 3—5 дней рекомендуется воздержаться от посещения сауны, бани и через несколько недель вы уже сможете обновить свой гардероб.

Cher Ami
COSMETOLOGY

Косметологическая клиника «Cher Ami»,
ул. Красноармейская, 122/1,
тел. (3822) 55-63-55,
☎8-913-878-06-25,
online-консультация:
CHERAMI.COSMETOLOGY @cherami.cosmetology

При поддержке Фонда
развития малого и среднего
предпринимательства
Томской области

МОЙ
БИЗНЕС
центр оказания услуг

Московский тракт, 12, тел. 901-000

Холодный союзник

SLATUU — аппарат, применяемый в косметологии для криолиполиза, который считается одним из самых эффективных способов неинвазивного расщепления жировых клеток. Эта безопасная по сравнению с хирургическим вмешательством методика сегодня доступна томским пациентам в клинике «Cher Ami».

Стоп, миопия!

Школьная близорукость, по мнению некоторых родителей, неизбежный этап взросления ребенка, связанный с возросшими нагрузками на его зрение. Но это глубочайшее заблуждение. Специалисты сегодня бьют тревогу: количество детей, имеющих миопию, возрастает в процессе обучения с 12 до 55 %.



Почему важно именно в период активного роста организма замедлить и остановить заболевание и какие эффективные средства лечения детской миопии существуют, нам рассказывает Евгений Вячеславович Глуханков, врач-офтальмолог сети салонов оптики «Эль Ликон».

— Евгений Вячеславович, почему необходимо со всей серьезностью отнестись к проблемам со зрением у наших детей?

— Близорукость или миопия — это растяжение глазного яблока, которое характеризуется снижением зрения вдаль и рисками для здоровья глаз вашего

ребенка в будущем. Миопия начинается в детстве и обычно требует ношения очков или контактных линз, чтобы четко видеть — например, текст на доске в школе или текст на экране.

Миопия начинается со слабой степени и имеет тенденцию к прогрессированию. Чем раньше у ребенка началась миопия, тем больше риск развития до высокой степени.

Самое активное прогрессирование миопии происходит в возрасте от 6 до 17 лет, так как это возраст активного роста ребенка и его глаз. По мере ухудшения зрения растет зависимость от очков, у детей возникают ограничения в подвижных играх и при занятии спортом.

Школьная миопия прогрессирует на 0,5 диоптрий в год, что со временем может привести к развитию более тяжелых заболеваний глаз.

— Возможно ли сегодня как-то справиться с миопией?

— Для того, чтобы хорошо видеть, вашему ребенку нужны обычные очки или контактные линзы. Но они не оказывают влияния на скорость прогрессирования миопии. **Поэтому приме-**

нение методов замедления миопии необходимо для снижения рисков и для здоровья глаз вашего ребенка в будущем.

Выбирая метод, важно оценивать доказательную базу, его доступность и риск развития осложнений.

Одна из крупнейших мировых компаний по производству контактных линз CooperVision совместно с оптикой «Эль Ликон» представляет в Томске программу «Яркое Будущее» с линзами MiSight 1 Day.

MiSight 1 Day — это первые мягкие контактные линзы, клинически подтвержденные для контроля миопии у детей. При регулярном ношении они замедляют ухудшение состояния, помогают сдерживать рост глаза ребенка и в дальнейшем будут корректировать зрение.

— Расскажите подробнее о программе «Яркое будущее»...

— Программа «Яркое будущее» направлена на то, чтобы помочь детям сохранить их зрение. Она включает в себя терапевтические контактные линзы MiSight 1 Day, регулярное наблюдение у квалифицированных специалистов и онлайн-поддержку.

ШКОЛЬНАЯ миопия прогрессирует на 0,5 ДИОПТРИЙ в год, поэтому за детским зрением необходимо обязательно наблюдать у ОФТАЛЬМОЛОГА.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



— Ребенок сможет самостоятельно пользоваться этими линзами?

— Да, конечно. На приеме, мы обязательно обучаем маленького пациента как надевать и снимать линзы. Линзы однодневные, что означает отсутствие сложного режима очистки и ухода, поэтому проблем обычно не возникает.

Важно помнить, что эти линзы необходимо носить постоянно, ежедневно, только тогда мы сможем получить положительный результат. Кроме того, каждые 3 месяца нужно проходить контрольное обследование у офтальмолога, где мы оцениваем действие лечения и при необходимости корректируем его.

— Что нужно сделать, чтобы приобрести данные линзы?

— Родителям важно знать, что линзы MiSight 1 Day — это терапевтиче-

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ MISIGHT 1 DAY

корректируют зрение, замедляя прогрессирование миопии у детей в среднем на **59%** и одновременно сдерживают удлинение глаза на **52%**

MiSight 1 day замедляет прогрессирование близорукости...



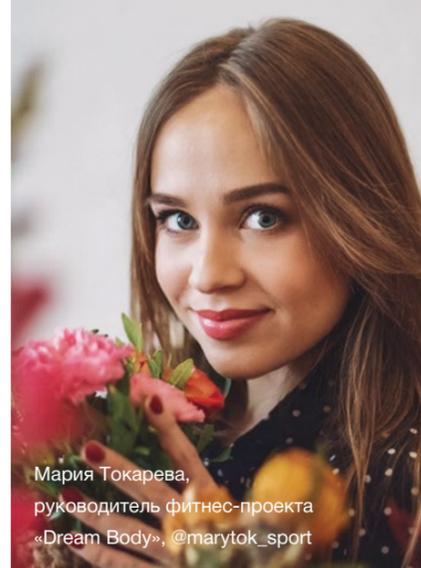
...и дает возможность видеть четко, активно участвовать в спортивных и подвижных играх

ские линзы. Поэтому их, как и любое лечение, назначает врач. Специалист «Эль Ликон» проведет полную диагностику зрительной системы и назначит соответствующие контактные линзы. В дальнейшем нужно посещать врача, который будет отслеживать динамику.



Помогите вашим детям сохранить зрение для их будущего!

Запишите вашего ребенка на прием к офтальмологу по телефону (3822) 700-366, пр. Ленина, 84, пр. Фрунзе, 107, ул. Говорова, 46, ellikon.ru, @ellikon.optik



Мария Токарева,
руководитель фитнес-проекта
«Dream Body», @marytok_sport



Визажисты: @zaborskayass, @ioanna_volk
Стилист: @veronika_ovsyannikova
Одежда: @unifit_shop_ru

Работа на результат

Мария Токарева является основателем и идейным вдохновителем фитнес-проекта «DREAM BODY», с помощью которого активно продвигает принципы здорового образа жизни.

— Мария, кто вы по образованию?

— Основное образование у меня техническое, окончила бакалавриат и магистратуру ТПУ по специальности «Стандартизация и метрология». Дополнительное образование: персональный тренер тренажерного зала, тренер групповых программ, нутрициолог.

— Почему решили связать свою жизнь со спортом?

— Спорт в моей жизни появился довольно поздно, на последних курсах университета. Тогда я пошла на фитнес, потому что не нравилась себе в зеркале, и меня затянуло! Мне была очень интересна тема фитнеса, я много в ней копалась, постоянно что-то читала, изучала. Как тренер я росла органично, получая с каждым днем все больше опыта и знаний. Людям нравилось, как я преподношу информацию, как всей душой болею за каждого и радуюсь их результатам.

— Расскажите о своем фитнес-проекте... Какие направления в нем представлены?

— Фитнес-проект «Dream Body» — это целый комплекс мероприятий, направленных на изменение образа жизни человека: увеличение физической активности, улучшение качества тела, формирование правильного пищевого поведения, повышение осознанности в отношении себя и пищи.

На тренировках мы практикуем комбинацию аэробного, функционального и силового тренинга. Достаточно глубоко работаем с питанием и с психологией питания, объясняем сложные вещи простым языком. Одна из наших главных задач — обучить людей самостоятельно составлять для себя и своей семьи здоровый, сбалансированный рацион.

— Удалось воплотить в проекте свои профессиональные и жизненные принципы?

— В проект я вложила часть своей души, он, безусловно, транслирует мои ценности и взгляды на фитнес. Вместе с командой мы постоянно трудимся над развитием проекта, реализуем все мои (иногда безумные) идеи. В каждом сезоне стараемся внедрить что-то новое, сделать

• **Наша МИССИЯ** — научить каждого жить в гармонии с собой и своим телом, любить свой организм, уважать его и улучшать.

• **Наша главная ценность** — ЗДОРОВЬЕ! Именно его мы пропагандируем и стараемся приумножить.

проект еще более полезным и результативным. У людей это находит отклик, и они остаются с нами надолго.

— Ваши клиенты, кто они?

— По факту, наши клиенты — все, кто хочет изменить свой образ жизни и наладить пищевое поведение. С нами остаются те, кто ценит индивидуальный подход, профессионализм и разделяет наши ценности.

С января этого года у нас тренируются и мужчины! Специально для них мы создали мужской «Железный марафон».

— Ближайшие цели и планы?

— Одна из ближайших целей — сделать проект семейным, открыть и детские группы. Привычки, сформированные в детстве, самые сильные, поэтому ЗОЖ нужно прививать с детства!

Идей и планов у нас очень много, следите за нами в инстаграм @dream_body_tomsk, мы вас еще удивим!

**DREAM
BODY**

Тел. +7-953-927-74-89
@dream_body_tomsk

Сибиряки испокон веков величали кедр царем сибирской тайги, стремились быть ближе к этому дереву и с радостью селились возле кедров. Кедр всегда выделялся как самое долгоживущее и обладающее прекрасными внешними данными дерево.

СУВЕНИРНЫЙ
СИМВОЛ ТОМСКА

из кедра



**Тонкий
лесной аромат**

У древесины кедра ровная однородная текстура и изысканный рисунок линий, а также красивый розовато-кремовый оттенок.



Чистый воздух

В тайге и кедровых рощах воздух наполнен эфирными маслами. Это оказывает благотворное влияние на центральную нервную систему, повышает общий тонус и иммунитет.



**Необыкновенная
энергетика**

Кедровая сосна способна отдавать свою энергию людям (во время прогулок по кедровому лесу, через предметы из ее древесины или другие кедровые продукты).



**Гармонизация
жизни человека**

Обереги усиливают ауру своего хозяина, охраняют от влияния злых сил и делают его более уверенным. Также кедр способен уменьшить воздействие гепатогенных зон.



**Прочность
и долговечность**

В мебели из этого материала никогда не заводилась моль и другие насекомые, в емкостях из него хранили самые скоропортящиеся продукты.



«Кедровая лошадка» — уникальный сувенир, изготовленный из кедровой древесины. Он обладает всеми полезными «кедровыми» свойствами и станет отличным подарком себе и своим близким!

**Выбери свою лошадку —
ее создала природа,
а мы придали ей форму!**

НОВИНКА 2021

Все модели на сайте:
loshadka.tomsk.ru



Основное место продаж:
Офис компании «Рекламный дайджест»
ул. Герцена, 72 Б, тел. 52-10-01

Стоматологическая клиника «Идеал»

ГОД ОСНОВАНИЯ:
1994

ДИРЕКТОР КЛИНИКИ:
Татьяна Александровна Пичугина

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ:
современная диагностика и лечение
стоматологических заболеваний



Образ: @dressmydress_tomsk

Несмотря на отсутствие громких рекламных кампаний, клиника «Идеал» хорошо известна томичам, которые много лет приходят сюда за квалифицированной стоматологической помощью.

В чем прелесть лечения в маленькой семейной стоматологии, у которой за почти 30-летнюю историю случился, кстати, всего один переезд — и то в соседнее здание? Почему залогом успешной работы здесь считают не количество врачей, а их профессиональный уровень и человеческие качества? На эти и другие вопросы нам отвечает директор «Идеала» Татьяна Пичугина.

— Татьяна Александровна, как пришли в профессию?

— Хотя я выросла в семье стоматологов, и к моменту, когда окончила школу, у мамы уже был собственный стоматологический кабинет, для поступления я выбрала лечебный факультет СибГМУ. Хотела в медицину — да. Но не в стоматологию! Эти годы мне многое дали в плане опыта и знаний, так что и это время зря не пропало. Когда в 2009 году, как раз в год окончания моего обучения, в Томске открылся стоматологический факультет, среди наших студентов распространилась практика: после шести лет лечебного поступать на второе высшее и учиться по сокращенной программе на врача-стоматолога. Вот и я оказалась перед выбором: продолжить карьеру в уже

выбранном направлении или получить еще одно образование.

— В итоге все же решили не изменять семейной традиции?

— Да, выходит, что так. (Смеется.) И ни разу не пожалела, получив специализацию стоматолога-терапевта. Был еще вариант уехать в Кемерово, где стоматологический факультет — показатель качества, и учиться нужно было на год меньше. Но я сознательно приняла решение остаться в Томске, где у меня была возможность совмещать работу в мамином стоматологическом кабинете и необходимую практику в муниципальной стоматологии.

— Как создавалась ваша команда?

— Мне было проще: когда я пришла на место директора в клинику, начавшую работу еще в 1994 году, здесь уже был сложившийся костяк. С тех пор кто бы к нам в «Идеал» ни приходил, оставался с нами, становясь членом дружной профессиональной семьи. По сравнению со своим стартом клиника подросла ненамного — с одного кресла мы выросли до четырех, расширили площади... При этом у меня пока нет своего кабинета, поэтому все чаще посматриваю в сторону соседних офисов. (Улыбается.) В нашем штате шесть врачей, есть терапевты, ортопед

и хирург. Мы — небольшая клиника, ориентированная на взрослых пациентов, и, конечно, у нас есть все необходимое оборудование для своевременной диагностики и лечения стоматологических заболеваний.

— На чем базируются принципы работы вашей клиники?

— В первую очередь мы понимаем необходимость индивидуального подхода к каждому пациенту. Я против подхода к стоматологии как к конвейеру по зарабо-

В СЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ
врачи всегда РАБОТАЮТ В ПАРЕ:
терапевт—ортопед или терапевт—
хирург, а то и все ВТРОЕМ.

тыванию денег. Наша клиника годами развивалась как семейная, неслучайно люди, которых лечила еще моя мама, приводят к нам родственников и друзей, и все это создает особую атмосферу доверия, рождает понимание, что здесь каждому окажут всю необходимую помощь. Так что к нам приходят благодаря самой крутой рекламе — сарафанному радио. (Улыбается.)

Мы практикуем междисциплинар-

ный подход — это необходимая норма для качественного лечения зубов. В сложных случаях врачи всегда работают в паре: терапевт—ортопед или терапевт—хирург, а то и все втроем.

— С чем вы связываете постоянное увеличение числа стоматологических клиник в Томске?

— Действительно, сегодня едва ли не в каждом доме есть кабинет или целая клиника, но ведь, с другой стороны, и клиентов меньше не становится.

Запрос есть, потому что люди сегодня совершенно иначе относятся к своему здоровью — понимают, что нужно не удалять зубы, а лечить их ради сохранения. Даже во время пандемии, несмотря на некоторую панику в самом начале, я поняла: мы как работали, так и работаем — принимаем постоянных пациентов, встречаем новых...

Мы практикуем междисциплинар-

ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

ОЛЬГА ШУЛЬГА, ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ И ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДЕКАНА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА СИБГМУ

Клинику «Идеал» я посещаю с 1994 года, с момента ее основания. Я сама врач с 40-летним стажем, преподаю студентам-стоматологам и могу оценить, насколько правильно и качественно проведено лечение. Все эти годы я постоянный клиент «Идеала», в ней лечатся и члены моей семьи, я рекомендую ее своим коллегам и знакомым. В клинике меня привлекает прежде всего высокий профессионализм моего любимого доктора Татьяны Александровны Пичугиной. Внимательная, позитивно настроенная, она относится к каждому пациенту, как к единственному и давно знакомому. Ей под силу восстановить самый безнадежный зуб — имен-

но его анатомическую форму, что кстати делают не все стоматологи. Татьяна Александровна в курсе всех профессиональных новшеств, в ее клинике можно получить разноплановое лечение, в том числе протезирование, пройти гигиенические процедуры. Здесь всегда уютно, чисто, я прихожу туда с удовольствием и всегда попадаю в дружелюбную, доброжелательную атмосферу.

ОКСАНА, ПОСТОЯННАЯ КЛИЕНТКА

В течение многих лет я являюсь клиентом клиники «Идеал». Тогда я ходила к Нине Владимировне Малаховой, сегодня мой доктор — Елена Алексеевна Калачева. Мне просто посчастливилось найти «своего» врача! Она бог стоматологии, зубная фея и к тому же прекрасный человек. Я ведь очень капризный

и даже вредный пациент, но ко мне у нее отдельный подход. Елена Алексеевна способна делать ювелирную работу, за которую никто не берется, а у нее получается! Только к ней я совершенно спокойно прихожу на прием, ведь, на самом деле, я очень боюсь врачей-стоматологов. Елена Алексеевна — исключение! У моего любимого доктора, от которого я никогда и никуда не уйду, золотые руки.



Стоматология «Идеал»,
пр. Ленина, 94, тел. 511-685,
ideal70.ru

Точка гармонии

В нервном ритме жизни, когда один непредсказуемый день сменяется другим, так приятно найти уголок спокойствия и ресурса. Мы поговорили с тренером по кундалини-йоге Марией Туровской и узнали, почему полезно медитировать и где найти силы. Спойлер — конечно же, в себе!

— **Что такое кундалини-йога?**

— Это динамические дыхательные практики, медитации и позы, позволяющие достичь состояния внутреннего спокойствия и при этом развить легкие, тело и сознание. Данное направление йоги особенно подходит людям, работающим в креативной творческой сфере, поскольку помогает погрузиться в себя и найти новые источники ресурса внутри, увидеть новые пути и смыслы по тем запросам, которые в этот момент наиболее актуальны. Регулярное выполнение упражнений позволяет избавиться от внутреннего беспокойства и прийти к ясному мышлению, избавиться от страха перед будущим или неизвестностью. Например, в начале пандемии у меня временно возникли проблемы в бизнесе, офис не работал, и я вполне могла впасть в бездействие и негатив. Но благодаря кундалини-йоге я нашла новые возможности: онлайн-занятия, марафоны. Разглядеть их среди хаоса мне помогла медитация.

— **Почему вы выбрали кундалини и стали тренером?**

— Я пришла в йогу в 2004 году, начинала с фитнес-направления, а затем попала к талантливому инструктору

по хатха-йоге Полине Мартыновой и посвятила этому десять лет. В 2013 году, находясь во втором декрете, познакомилась с уроками по кундалини. Без теории, без специальных знаний я просто делала упражнения по видеоурокам и следила за своим самочувствием. И обнаружила, что на меня эти занятия влияют крайне благотворно! В 2015 году я пришла в клуб «Твоя Йога», где благодаря наставничеству и поддержке Марины Кожиной и Петра Круглова, впервые попробовала себя в роли тренера. Получила в Петербурге у прекрасных учителей, таких как Гуру Джагат и Хариджан, первый тренерский сертификат. Ездил туда три раза каждые полгода, работала со специалистами международного уровня. Все это совмещала с работой в собственном туристическом бизнесе. Сейчас хочу пройти второй уровень сертификации в Москве — в основном для себя, чтобы погрузиться в глубины йоги.

Кундалини-путешествие на Байкал «Стань творцом своей жизни!» 20-27 июня

— **Как найти свое направление в йоге?**

— Нужно, в первую очередь, пробовать. Пока не попробуете — не поймете. А перед этим постараться ответить себе на вопрос: чего я хочу — от жизни, от занятий? Если есть запрос на построение гибкого и крепкого тела, то стоит обратить внимание на йога-терапию; чувствуете усталость, отсутствие ресурса — приходите на кундалини, где мы наполняемся энергией через динамические дыхательные практики; растяжку вам предложат на хатха и аштанга-йоге. Достаточно сделать то, что можешь, просто прийти в клуб попробовать разные направления. А там придет и понимание того, что вам действительно нужно. Конечно, жду вас всех на кундалини-йоге.

☎8-913-852-85-29,
@turovskayamari



Одежда: MUST HAVE, @nikavika.com
Локация: Дворец творчества детей и молодежи dtdm.tomsk.ru

КЛЮЧЕВЫЕ СВОЙСТВА

Источник витаминов и пластического материала

Исключительно сбалансированная формула из 14 витаминов, 21 аминокислоты, микроэлементов и глюкозы на клеточном уровне компенсирует дефицит этих биологически активных веществ в организме животных.

Нормализует обменные процессы

Тиамин в составе препарата регулирует все виды обменов и нормализует работу ЖКТ, а парааминобензойная кислота активирует кишечную микрофлору.

Дезинтоксикационное действие

Глюкоза и витамин B5 (пантотенат кальция) активно улучшают дезинтоксикационную функцию печени.

Иммуномодулирующее действие

Витамин D3 (кальциферол) способствует усвоению кальция и магния, необходимых для формирования костной ткани, и укрепляет иммунную систему.

Стимулирование увеличения массы тела

Глюкоза и витамин B5 (пантотенат кальция) активно улучшают дезинтоксикационную функцию печени.

ЭФФЕКТИВНО!

Согласно исследованиям, «Витам» приводит к снижению постнатальной смертности и повышению жизнеспособности потомства.

BVS BiovetService
заряжаем жизнь



ул.Мостовая, 18/1,
тел. 8 (382) 228-94-61
fb/biovetService,
@bvs.info

ВИТАМ

✓ **Высокая биодоступность – 98% лекарственного вещества усваивается организмом**

✓ **Отсутствие побочных эффектов и противопоказаний**



Артём Леонидович Хороших
директор «Биоветсервис»

МЯГКИЙ МИНИМАЛИЗМ

Границы размываются не только между, но и внутри интерьерных стилей. Появляются новые модификации, более гуманные и менее строгие.

Текст: Вика Маркова

Прибрежный дом в Дании по проекту Norm Architects. Сочетание японской эстетики и шарма датского коттеджного стиля.

Лаунж-кресло Co, дизайн Norm Architects для MENU (Дания)



За кулисами минимализма 80-х стояли функционалисты с их концепцией дома как машины для жилья и стула – аппарата для сидения. Интерьеры, созданные по принципу «ничего лишнего» и «меньше значит больше», в разные периоды 20 века становились модными и попадали в тренды, но никогда не оставались там надолго. Требуя от своих обитателей аскетичности, они просто не могли обрести многочисленную армию поклонников – холодность и стерильность, как постоянная среда обитания, подходят не многим.

В конце 2010-х заговорили о новой версии минимализма – мягкой, у которой есть все шансы остаться с нами надолго. Она родилась на стыке культур, потребностей и эпох. В значительной мере на появление мягкого минимализма повлияли скандинавы с их тягой к природности и простоте. Но не все так однозначно. Где-то узнается «рука» японцев, где-то – бельгийцев, где-то – англичан. Мягкий минимализм – это универсальная концепция, не имеющая географической или национальной привязки.

Сказать, что эта вариация возникла и стала популярной внезапно, нельзя. Скорее, речь идет о появлении очень удачного названия для того, что существует в интерьерном мире

BÖWE

немецкие химчистки

МАРТОВСКИЕ НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ СО СКИДКОЙ 20%



1 – 7 марта
На чистку деловых костюмов



8 – 14 марта
На чистку свадебных и вечерних платьев



15 – 21 марта
На биочистку экомеха и экомеха



22 – 28 марта
На чистку мебельных чехлов



29 марта – 4 апреля
На чистку подушек и одеял

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

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

Подробности проведения акции, а также о новых акциях узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE»



Винсент ван Дуйсен знает, как смягчить бетон и сделать серый цвет роскошным.

В мягком минимализме предметы должны ПРОБУЖДАТЬ ЖЕЛАНИЕ ИХ КАСАТЬСЯ И БЫТЬ ПРИЯТНЫМИ НА ОЩУПЬ. Необязательно теплыми, но разнообразными и контрастными.

давно и выкристаллизовалось в отдельное направление благодаря своим адептам среди современных архитекторов и дизайнеров, задающих тренды, а не следующих им. Назовем лишь нескольких: британца Джона Поусона, бельгийца Винсента ван Дуйсена и датчан Norm Architects. По их интерьерным проектам можно корректировать курс, а по сотрудничеству с люксовыми брендами судить о тех предметах, которые могут составить основу для интерьеров в стиле «мягкий минимализм». И не так уж важно, что они такие разные.

Певец света, Джон Поусон, отдает предпочтение белым стенам и светлому дереву, Винсент ван Дуйсен тяготеет к серому фону и темному дереву, а у Norm Architects часто слышится японский акцент в работе с пространством и его наполнением. Это лишь говорит о том, что даже в рамках одной системы могут быть разные прочтения и есть пространство для выбора.

Мягкий минимализм не такой прямолинейный и беском-

промисный по отношению к своим обитателям и архитектуре, как чистый минимализм. Он примет любое окружение – и классическую лепнину, и модернистский бетон. Главное – сложности тональность и нейтрализовать при необходимости исторические детали, окрасив их в цвет стен или потолка.

Интерьеры, скроенные по меркам soft minimalism, верны основным принципам минимализма. Они открыты, просты, функциональны, монохромны, не перегружены деталями и способствуют умиротворению. Системы хранения, скрывающие от глаз бытовые подробности, по-прежнему важны, но и необходимых для жизни вещей не должно быть много. Чтобы ощутить себя в такой среде, как в 100% своей, стремление к минимализму должно быть где-то на глубинном уровне. Если вы уже пришли к осознанию того, что количество и качество вещей в вашем доме влияет на ваше настроение и уровень энергии, то примерить на себя такой интерьер определено

Атмосфера

ПЕЧЬ ДЛЯ БАНИ

- Мягкий микроклимат «Русская баня» за счет нагрева большого количества камней
- Закрытая каменка позволяет получать мелкодисперсный пар от нагретых камней до 300—400°C
- Чугунная топка 12 мм имеет большую теплоотдачу и теплоемкость
- Каминная чугунная дверца с жаропрочным стеклом и режимом «Чистое стекло»



Режим Сауна



Режим Русская баня



Режим Хаммам

РАССЧИТАЕМ! ПОДСКАЖЕМ! УСТАНОВИМ КРАСИВО!

Змеевик



Окаменевшее дерево



БАНЯ ПЕЧЬ АТМОСФЕРА С ЛАМЕЛЯМИ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КАМНЯ

Печной Дом
pechihouse.ru
 Г. ТОМСК, УЛ. УСОВА, 37



+7-952-181-02-04



+7-952-880-88-99



1. Резиденция Джона Поусона спроектирована по строгим канонам мягкого минимализма. Фото: Jens Weber. 2-4. Интерьеры датчан Norm Architects иллюстрируют широкие возможности стиля.



2



3



4

стоит. Он в большей мере про комфорт и качество жизни и в нем нет ничего, что могло бы оттолкнуть.

Смягчающими обстоятельствами для условной пустоты пространства служат натуральные материалы, такие как дерево, льняной или шерстяной текстиль, а также теплые природные оттенки и плавные линии. Общий колорит может быть приглушенным, темным, с преобладанием землистых тонов или ярко-белым с графическими, черными элементами, где мягкой нотой станут открытые деревянные поверхности. Текстуры и их сочетания играют важную роль в таких интерьерах, так как выполняют сразу две задачи – декоративную и тактильную. Декор – не абсолютное табу для минимализма, но его количество ограничено, а качество должно быть строго выверено, поэтому так важно задействовать природную декоративность материалов, подчеркивая их текстуру. Что касается тактильности, в мягком минимализме предметы должны пробуждать желание их касаться и быть приятными на ощупь. Необязательно теплыми, но разнообразными и контрастными, как, например, стоящие в непосредственной близости столик из гладкого холодного мрамора и диван с бивкой из текстурной ткани. В тактильности как раз и кроется потенциал долговечности мягко-

минималистских интерьеров. Они не наскучат, благодаря, с одной стороны, заимствованию колорита и материалов у природы, а с другой, эмоциональной связи с предметами.

В дизайне предметов интерьера и декоре делается акцент на лаконичных формах и изысканных материалах, а красота определяется как гармония простоты и функциональности. Декор, выполненный в общей нейтральной гамме из базовых материалов (керамики, стекла, дерева, камня, бумаги или металла), объединяют в небольшие группы по три предмета. А сценарии искусственного освещения организуют на разных уровнях пространства, выделяя среднюю зону с помощью настольных ламп и торшеров и создавая теплую, обволакивающую атмосферу с тающими в темноте контурами предметов.

Перефразируя классиков модернизма, soft minimalism – это меньше, но лучше. Каждый предмет не случаен и создан, если не на века, то на многие десятилетия и с годами становится только интереснее и красивее. Как написал в своей книге «Анатомия минимума» Джон Поусон, простота – это состояние, которого вы достигли, когда нельзя ничего добавить или убрать. В мягком минимализме можно и добавить, и убрать, но вам не захочется, так как в тот момент, когда пазл сложится, все элементы будут в балансе.

FUN & Toys*

В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

Роскошный курорт Alila Villas Uluwatu Bali Indonesia расположен на возвышенности на полуострове Букит в получасе езды от международного аэропорта. Ландшафт отеля и комплекс из 67 частных вилл спроектированы в стиле sustainable и полностью соответствуют экоконтцепции жизни в гармонии с природой. Большинство вилл и уютный SPA, специализирующийся на ритуалах для пар, имеют захватывающий вид на океан. А бар Sunset Cabana, расположенный в деревянной кабане, буквально висящей над океаном, – одно из самых популярных мест для коктейлей и легких закусок.

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»



ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ

Какие инструменты продвижения, по прогнозам аналитиков и экспертов, станут трендовыми в 2021-м? Конечно, главная фишка этого года — увеличение интернет-трафика, вызванное в основном двумя причинами. Во-первых, еще больше компаний стали продавать онлайн; во-вторых, вырос контингент людей 60+, которые из-за пандемии стали чаще покупать через интернет.

Автор статьи: Инна Гонина

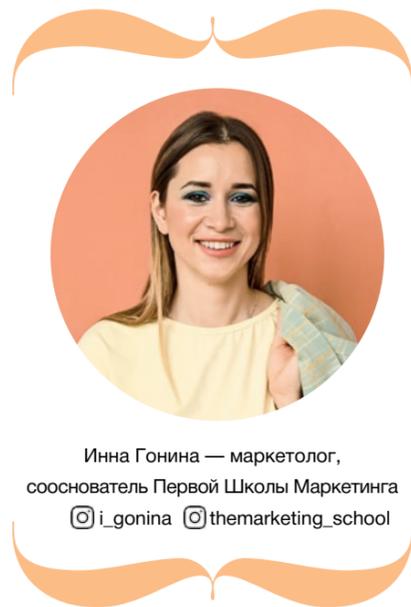
Определенная стратегия действий, о которой мы расскажем, позволит вам не оказаться лишними в «онлайн-тусовке» 2021 года.

1. ПРИСУТСТВИЕ В DIGITAL — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЗАВЕСТИ СТРАНИЦУ В ИНСТАГРАМ

Вы можете прямо сейчас проверить данные своей компании в интернете? Введите название компании в поисковую строку и проанализируйте свои диджитал-следы. Не управление данными в интернете (в том числе отзывами) влечет пониженную лояльность существующих покупателей, потерю новых клиентов и, как следствие, потерю прибыли.

2. КОНВЕРСИЯ ВАЖНЕЕ ТРАФИКА

Если раньше все гнались за трафиком, то сейчас стоит обращать внимание на конверсию. Конверсия в интернет-маркетинге — это отношение числа



Инна Гонина — маркетолог, сооснователь Первой Школы Маркетинга
@i_gonina @themarketing_school

посетителей сайта, совершивших на нем какие-либо целевые действия, к общему числу посетителей сайта, выраженное в процентах. Например, за сутки в интернет-магазин заходит 500 уникальных посетителей. В течение этого времени в интернет-магазине совершается 7 раз-

ных покупок. Конверсия — это количество покупок на количество посетителей: $7/500 = 0,014 = 1,4\%$.

3. БОЛЕЕ «УЗКИЙ» ТАРГЕТИНГ

Одинаковый маркетинг для всех — уходящая в никуда задумка. Правит «хороводом» персонализация — более точечный удар по интересам. 80% людей с большей вероятностью совершат покупку, если реклама персонализирована. Речь не о конкретном имени в сообщении (хотя и это тоже рабочий прием), а о таргете. 48% пользователей заявляют, что не будут покупать у компании, которая показывает рекламу, не имеющую отношения к их интересам.

4. МАРКЕТИНГ В МЕССЕНДЖЕРАХ

WhatsApp, Telegram, Facebook Messenger постепенно превращаются из приложений для общения с друзьями в каналы связи между брендами и



аудиторией. 46% пользователей предпочитают общаться с бизнесом через мессенджеры. Помимо того, что через мессенджеры вы можете оказывать оперативную помощь своим клиентам в формате «вопрос-ответ», не забывайте использовать их и для других целей. Оповещайте об акциях и распродажах, новинках, специальных клиентских мероприятиях, новостях компаниях — push-уведомления не пропустят.

В коммуникациях через мессенджер важна скорость — ответ должен приходиться в первые минуты. Помните про цифровой этикет: голосовые сообщения «от бизнеса» — это моветон.



5. ЗАПРОС НА ПОСТОЯННЫЙ КОНТАКТ

Бизнесу обязательно следует оставаться на связи 24/7, тем более что количество различных технологий, поддерживающих такую непрерывность, — чат-боты, контентные проекты и др. — постоянно увеличивается.

6. НОВАЯ ИСКРЕННОСТЬ: РЕКЛАМНЫЕ КАМПАНИИ «БЕЗ MUAN»

Возрастает доля рекламного контента, просто снятого на айфон честно и без прикрас, без цветокор-

ОДИНАКОВЫЙ

маркетинг для всех — уходящая в никуда задумка. Правит «хороводом» персонализация — более точечный удар по интересам.

рекции, с реальным фоном. Большую популярность набирает «живой» контент: интервью с сотрудниками, будни в офисе, демонстрация товаров на практике, процесс их создания и производства. Минимум фотошопа, визуального лоска и выверенности кадра! Больше жизни!

Главным лейтмотивом всех трендов в 2021-м становится история про то, что необходимо относиться к клиентам по-новому, индивидуально. Неважно, используете вы совершенные технологии, разрабатываете крутые посты или рассылаете персональные сообщения в WhatsApp.

ЧТО БУДЕТ АКТУАЛЬНО В 2021 ГОДУ ИЗ ПРОШЛОГОДНИХ ТРЕНДОВ:

- UGC — контент, который создают пользователи;
 - личный бренд;
 - подкасты/аудиореклама;
 - интерактивы с брендом (игры, опросы);
 - нативная реклама;
 - разговорный стиль вместо делового;
 - многоканальный маркетинг;
 - QR-коды;
 - перерождение e-mail-рассылки (исследования показывают: в эпоху коронавируса показатель открытия писем (open gate) увеличился на 31%, а количество конверсий по ссылкам в письмах — на 22%).
- P.S. Email-маркетинг — один из самых дешевых форматов цифрового маркетинга.

В ситуации, когда из-за пандемии в России закрылось около 2 миллионов микро-, малых и средних предприятий, бизнесу необходимо адаптироваться и придумывать новые пути соприкосновения с потребителем. Все выходят в онлайн. Если вы еще этого не сделали, не медлите! В современном мире действует абсолютно понятное правило: если бизнеса нет в соцсетях, значит его не существует. Сейчас самое время выбрать хотя бы одну из них.

«Хочу продажи»

Количество коммерческих профилей в Instagrame растет, значит растут запросы на поиск специалистов в SMM, таргете и качественном продакшене. Эти профи — мостик, который при грамотной работе поможет региональному бизнесу найти своих покупателей по всей России и даже миру. Особенно ценны таргетологи — специалисты, которые занимаются настройкой таргетированной рекламы в поисковых системах и социальных сетях — например, ВКонтакте, Instagram, Facebook и пр. «Хочу продажи» — самая частая фраза, с которой начинается диалог собственника бизнеса и специалиста по трафику. Некоторые, конечно, говорят и о подписчиках, но в итоге все мечтают о продажах, и это нормальная потребность. Бизнес должен приносить деньги.

Дано: клиент хочет увеличить продажи и обращается к таргетологу.

Решение: таргетолог анализирует целевую аудиторию, разрабатывает продающее предложение (например, акцию), создает привлекающую внимание картинку и текст, который побуждает к клику. Продаж нет. Клиент в бешенстве. Он заплатил деньги за работу, его расходы увеличились, а результата нет. Почему? Как минимум потому, что таргет — это не товар, который можно обменять на энную сумму денег, это услуга, и на ее результат влияют многие факторы.

Если провести аналогию с рекламным баннером, то механизм работает примерно так: потенциальный покупатель видит рекламу, например, магазина одежды. Прежде чем совершить покупку, он должен понять, подойдет ли ему стиль одежды, условия доставки, есть ли магазин в офлайне (для примерки) и т. д. И если продаж по итогу нет, владелец магазина не будет винить рекламную кампанию в неудаче, а начнет разбираться в структуре бизнеса.

В таргете точно так же. Клиент видит, допустим, в Instagrame ту самую картинку с акцией, которую сделал таргетолог, кликает и попадает на сайт. Прежде чем он совершит покупку, пройдет десяток шагов, на которые специалист по трафику по-

влиять просто не может. Продажи — это больше, чем просто реклама, это цепочка взаимосвязанных факторов.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПРОДАЖИ?

В первую очередь цена товара: одному она подойдет, другому покажется высокой. Покупатель уйдет искать компанию, у которой ценник ниже. На продажи может повлиять наличие товара на складе, ассортимент. Зависит ли от таргетолога качество товара, который производит компания собственника? Вряд ли. Клиент может не совершить покупку просто потому, что ему не подойдут условия доставки, время обработки заявки или грубость сотрудника... На тон общения продавца таргетолог тоже повлиять не может. Список можно продолжать бесконечно. Получается, собственники бизнеса часто приходят за таргетом с завышенными ожиданиями — это главная ошибка. Таргетолог, видя недоработки в компании, точно должен указать на них, но ответственность за их исправление лежит только на владельце бизнеса.

НА ЧТО ВЛИЯЕТ ТАРГЕТОЛОГ?

Таргетолог влияет на качественный сбор целевой аудитории, которая могла бы приобрести продаваемый товар, на разработку заметной картинки и привлекающего текста, на количество кликов на сайт или на количество заявок в директе Instagrama. Еще на регулярный сбор аналитики и своевременное внесение изменений в рекламные кампании, но точно не на внутренние процессы самого бизнеса. Иначе он уже не таргетолог, а бизнес-консультант с большей ответственностью и высоким чеком за работу.

Резюмируя, главная цель таргетолога — трафик, количество заявок. Главная задача собственника — выстроить структуру в бизнесе таким образом, чтобы ничего не помешало этим заявкам конвертироваться в продажи. Если каждая из сторон поймет свою зону ответственности, то работа будет строиться эффективнее, а ожидаемые результаты достигаться быстрее!



ВЛАДЛЕНА ПЧЕЛИНЦЕВА

CEO коммуникационного агентства WAVE
@nththead, @wave.smm



Старт курса
22 марта 2021 г.!

Курс от Марины Сутурихиной «8 шагов к старту вашего бизнеса»

Первые заработанные деньги уже на курсе. Минимальная цель - вы окупите стоимость курса и будете зарабатывать дальше.

Подписывайтесь, чтобы ознакомиться с программой обучения подробнее и ничего не пропустить:

[Instagram: buh.ohotniki](https://www.instagram.com/buh.ohotniki)

[Telegram: t.me/buhohotniki](https://t.me/buhohotniki)

КОГДА

22 марта 2021 года стартует курс для тех, кто давно хочет начать свой бизнес!

22 апреля 2021 года у вас уже будет свое дело, которое начнет приносить доход!

ЧТО ЭТО БУДЕТ

- Запуск вашего бизнеса с нуля с моим ежедневным сопровождением.
- 8 живых онлайн-уроков по 2 часа каждый и 8 домашних заданий с подробной пошаговой инструкцией, бонусами и примерами.
- Домашние задания каждого участника будут проверяться: утверждаться или корректироваться.

КТО МОЖЕТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

Все, у кого есть идея для запуска бизнеса с нуля: любые услуги, домашнее производство, хобби и т. д.

В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ

- Старт без первичных финансовых вложений — только оплата курса.
- Образование не имеет значения.
- Возраст не важен.

ЧТО ПО ИТОГУ

Посещайте вебинары и выполняйте домашние задания — и вложенные в курс деньги вернутся уже во время обучения в виде первой выручки.



Больше чем подарки

Что подарить человеку, у которого все есть? Конечно же то, что сложно поддается оценке, а именно — эмоцию! Яркую, наполненную вашими личными отношениями и только вам понятными шутками и намеками. Найдти ее можно в студии креативных подарков Beta.

Ее основательница Татьяна Белякова поделилась с нами секретами создания идеального подарка и рассказом об их волшебном пространстве.

— Сейчас студия Beta — не просто магазин-мастерская с подарками, но и кофейня в самом сердце Томска. Недавно мы расширились, и теперь у нас можно выпить кофе, поработать, вдохновиться, пообщаться с нами.

Любопытно, что кофейня, добавленная как второстепенное направление в августе 2020-го, быстро превратилась в локальную точку встреч гостей, которым нужен не просто стаканчик кофе, а визит в кофейню, общение, нетворкинг.

Рождение идеи

Еще во время учебы на журфаке ТГУ у меня появилась идея помогать придумывать и создавать индивидуальные подарки тем, кто затрудняется сделать это сам. Первыми клиентами были мои знакомые, которые приходили ко мне прямо домой. Постепенно все росло и развивалось, и в конце 2015 года мы зарегистрировались как организация, а в 2016 открылись как помещение. Сейчас Beta — единое атмосферное творческое пространство с сидячими местами и выставочным залом с подарками.

Процесс заказа

Нам рассказывают о человеке, которого хотят поздравить. Узнав о его интересах, мы составляем примерный список того, что ему может понравиться.



Множество готовых идей у нас представлены в интернет-магазине и каталогах, также мы придумываем абсолютно новые варианты.

У нас есть свой пул специалистов в команде, которая сейчас выросла до десяти человек. Дизайнеры, флористы, декораторы, кондитеры и мастера по работе с кожей, деревом, металлом. Наша цель — придумать подарок или поздравление, способное задеть некие струны в душе человека, независимо от того, любит он сладкое, сюрпризы или памятные подарки, и полностью организовать его реализацию. В основном мы работаем под заказ, однако в выставочном зале есть и готовые подарки на продажу.

Самые памятные заказы

Я очень люблю вспоминать одну историю: девушка заказала сувенир для своего будущего мужа, который собирав-

ся совершить восхождение на Эльбрус. Мы изготовили деревянную дощечку, фигурно разрезанную на две части. На одной стороне написали «Я могу покорить любую вершину», а на другой — «Я был на вершине» и добавили на них дату. Как вы понимаете, во время восхождения мужчина оставил одну половину на горе, а вторую сохранил на память об этом достижении и об оригинальном подарке от жены.

Конечно, такие подарки скорее исключение из правил, но от этого помогать людям в их создании особенно приятно.

И дальше...

Сейчас планируется развитие интернет-магазина, выход на федеральный уровень, а, возможно, и на ближнее зарубежье, более плотная работа с корпоративными заказчиками. Конечно же, кофейня будет продолжать развиваться, как отдельное полноценное направление, со своей историей и героями, и совсем скоро в помещении появится еще больше места для душевных посиделок.



МЕСТО, ГДЕ ПОМОГУТ ПОЗДРАВИТЬ
ВАШИХ ЛЮБИМЫХ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

Оригинально и с душой!

Beta
creative studio

тел. 8-952-161-14-41

@beta_creative_studio

betacreativestudio.ru

Воспитание духа

Ученики приходят в Центр боевых искусств «Андзен уже в 5—6 лет и упорными тренировками завоевывают призовые места в соревнованиях мирового уровня. Зачем заниматься карате и вообще боевыми искусствами в наши дни, кого ждут на татами и почему знание техники боя помогает избежать конфликтов, мы поговорили с тренером Александром Миловановым и его воспитанниками.

— Александр Юрьевич, какие направления преподаются в Центре?

— В нашем Центре мы культивируем два направления карате: кобудо (традиционное единоборство острова Окинава) и косики («жесткое» карате). Независимо от выбранного вида, карате — это философия духа, поведения, самодисциплины. На фоне своих сверстников люди, занимающиеся карате, всегда будут на уровень выше, будут лучше оценивать ситуацию и при этом контролировать себя. Они прекрасно знают, каким арсеналом обладают, и умеют работать с этим. Вкратце этот принцип звучит так: «Да, я знаю, владею, умею, но не применяю навыки за пределами татами, если моей жизни ничто не угрожает».

— Есть разница между поколениями ваших учеников?

— 20 лет назад дети были более физически развитые. Сегодня приходит ребенок рослый, но отжаться или подтянуться не может, и у него нужно сначала выработать выносливость. А вот с точки зрения морально-волевых качеств нынешние дети более домашние, мягкие. Учатся намного лучше, но в плане общих знаний бывают любопытные несоответствия: смотрят другие фильмы, читают другие книги, много времени проводят в интернете.

К тому же раньше детей воспитывали в идеологическом ключе, а сейчас этот элемент исключен из образовательного процесса. Снижен авторитет учителя, его общение с детьми сведено к минимуму, как мне кажется, в школе почти не уделяют внимание достижениям учеников в других сферах.

— От кого исходит инициатива занятий спортом?

— На 90% родители активничают, и это опять же примета времени, так что наша задача — первые два-три года обязательно воспитывать в ребенке мотивацию. Пока он не привыкнет к дисциплине, ограничениям в режиме и у него не появится потребность в постоянной физической нагрузке, роль родителей велика. А потом многие дети втягиваются, особенно если есть достижения. В свое время Томск был третьим городом по уровню развития этого боевого искусства в СССР. И сегодня у нас есть прекрасные тренеры, школы, бойцы, которые выезжают на соревнования международного уровня.

— Что дает карате?

— Любое боевое искусство закаляет и физически, и морально. Каждая тренировка — это проверка тебя на прочность, процесс, в котором ты учишься оценивать противника, рассчитывать свои силы, провести более эффективный бой. Занятия карате помогают при поступлении в вуз — сегодня за достижения начисляют баллы, и вполне могут из хобби перерасти в профессию. Мои ученики Максим Козлов и Кирилл Дуданец за 6 лет приняли участие в большом количестве соревнований — от городского до всероссийского уровня, побывали в разных городах, и могу сказать, что для них это также стало прекрасным шансом лучше узнать свою страну, расширить свой кругозор.

Огромный плюс карате в том, что у него нет никаких ограничений ни по полу, ни по возрасту. Поэтому если есть желание, нужно приходить и пробовать, работать и добиваться результатов.



МАКСИМ КОЗЛОВ

12 лет, двукратный чемпион и двукратный серебряный призер России по кобудо в Москве

Меня в карате привел папа еще в пять лет. Он сам когда-то занимался и меня решил приобщить. На первых соревнованиях было страшновато, но я продолжал занятия и уже в шесть лет занял свое первое место. Теперь постоянно выезжаю на турниры по всей стране, тренируюсь по два часа в день: разминка, отработка ударов и спарринг. Кроме этого я хожу в художественную школу и люблю читать.

КИРИЛЛ ДУДАНЕЦ

13 лет, победитель Чемпионата Первенство России по кобудо

Я тоже, как и Максим, попал на карате рано, в шесть лет. Так и остался заниматься, и до сих пор мне нравится. Самым сложным в этом виде спорта считаю спарринг. Многие опасаются в него вступать, боятся боли, наверное. Кроме этого, конечно, есть школа, и еще я играю в лапту.



Иркутский тр., 15, стр. 1, тел. 22-58-84
@andzen_tsk, andzenmilovanov



Адрес: Учебная 7,
тел. 33-66-22,
@oblaka_family

При поддержке Фонда развития малого и среднего предпринимательства Томской области

МОЙ БИЗНЕС
центр оказания услуг

Московский тракт, 12,
тел. 901-000

Семейное уютное пространство для ваших мероприятий

- Детская Игротека
- Развивайки для малышей от 1 года
- Минисаг
- Творческие и танцевальные студии
- Подготовительная ступень к школе

*Я тут узнала, что во многих языках есть неперебиваемые слова. Например, в шведском слово **Vårkänslor** (дословно — весенние чувства) обозначает «набор физических и психических симптомов, связанных с приходом весны», и подразумевает «увеличение уровня энергии, эмоциональное пробуждение и рост сексуального аппетита». Такое вот весеннее предчувствие.*

А китайский Новый год Чунь Цзе, хоть и празднуется в феврале, но несет в своем названии другое время года, ведь переводится Чунь Цзе как праздник весны. Как понедельник начинается в субботу, так и мы, похоже, начинаем жить весной задолго до ее календарного пришествия.

Чуть прибавляется световой день, чуть радостнее начинают петь птицы, и ослабляет свои ледяные объятия Снежная королева — и мы воспаряем. Мы **Vårkänslor** и **Desbundar** (португальский) избавляемся от внутреннего запрета на получение удовольствия, мы **Kilig** (тагальский) испытываем легкое дрожание, когда разговариваем с теми, кто нравится, и **Shinjin-yoku** (японский) ощущаем расслабленность от общения с природой.

И если две последние пандемийные зимы 2020-2021 годов лучше всего характеризуются неперебиваемым финским словом **Sisu**, означающим «чрезвычайную решительность и выдержку перед лицом невзгод», то сейчас определенно хочется перейти к **Yuan bei** (китайский) — ощущению, что задание выполнено полностью.

Тем более что на повестке дня — долгожданный март! Март! И как раньше пели в одной патриотической песне: «Любовь, Комсомол и Весна!» Но вместо комсомола, который время вынесло за скобки, мы поставим Нежность.

Про любовь, особенно к себе, сейчас так много твердят, говорят и пишут. Люби себя! Лелей себя! Разбуди в себе Королеву! И любовь эта мощная, часто агрессивная и с локтями, маскирующимися под личные границы. А нежность — вот ее-то и не хватает.

И даже в нашумевшем одноименном мини-сериале Анны Меликян, казалось бы, таком ностальгически выверенном, начиная от черно-белой гаммы и заканчивая ретро-мелодиями, ее тоже маловато. Отчаянно мало. Дозированно. Разве что в отсылке к той самой сцене из «Три тополя на Плющихе», где за несколько

минут песни — вся история поздно встретившихся и прошедших лишь «по краешку твоей судьбы».

Но метания за прекрасным принцем Елены Ивановны Подберезкиной комичны и щедро сдобрены приметам жизни современной женщины немножко средних лет. Тут тебе и чудеса косметологии, и психологические тренинги, и духовные практики, гадания и ретриты — узнаваемо и смешно. Подруга-йогиня, подруга-ведическая женщина, токсичная мама, поездки в Питер и Сочи, которые теперь Мекки нашего внутреннего туризма. И ежедневный будильник, отсылающий в «День сурка» и возвращающий Елену Ивановну в суровую действительность, где «принца нет, куда ж он подевался, я не поняла».



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
f galochkaz @ galinazet

Правда, в «небаб...сть» (как обозначили недостаток Елены Ивановны ее подруги) героини с внешностью Виктории Исаковой верится с трудом (да вообще не верится!). Но все же в сериале много отличного юмора, тонкой иронии, интересных поворотов и, конечно, аллюзий на старые советские фильмы. Много хорошего. Нежности маловато.

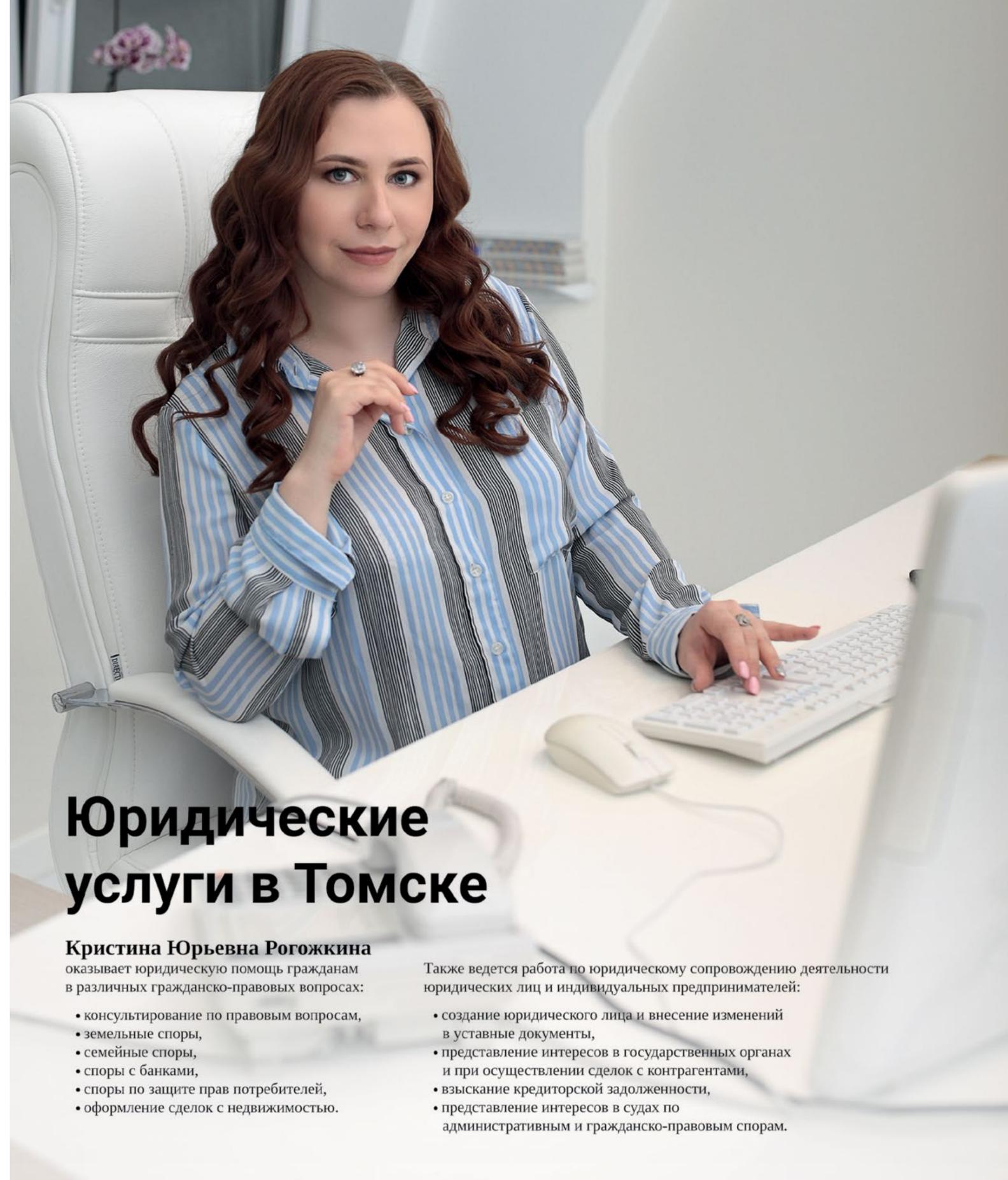
И она только-только начинает пробиваться в нашей целеустремленной и решительной героине к концу сериала. И расцветая в ней, расцветивает и весь финал яркими красками. Она и любовь, конечно. И мы умиляемся и прощаем, что Гоша такой же странноватый тип, как «он же Жора».

Тронули мягкой лапкой нашу женскую душу, и она отозвалась нежностью.

Чего и всем желаю...

А еще желаю **Sukha** (санскрит) — подлинного и продолжительного чувства счастья, которое не зависит от обстоятельств! И немножечко игривого **Gigil** (тагальский) — желания ущипнуть или стиснуть в объятиях того, кого любишь.

Но! Нежно... ☺



Юридические услуги в Томске

Кристина Юрьевна Рогожкина

оказывает юридическую помощь гражданам в различных гражданско-правовых вопросах:

- консультирование по правовым вопросам,
- земельные споры,
- семейные споры,
- споры с банками,
- споры по защите прав потребителей,
- оформление сделок с недвижимостью.

Также ведется работа по юридическому сопровождению деятельности юридических лиц и индивидуальных предпринимателей:

- создание юридического лица и внесение изменений в уставные документы,
- представление интересов в государственных органах и при осуществлении сделок с контрагентами,
- взыскание кредиторской задолженности,
- представление интересов в судах по административным и гражданско-правовым спорам.



Особенность еще и в том, что у нас все услуги предоставляются в одном месте — не нужно искать дополнительно фотографа, аниматора. Кстати, у нас проводились и взрослые дни рождения, корпоративы, фотосессии — клиенты остаются в полном восторге, оставляют невероятно яркие и искренние отзывы. Возраст вообще не важен. Моему сыну было 9 месяцев, когда он первый раз так рисовал, а фотографу, которая отмечала у нас день рождения, — 40 лет.

— **Что самое главное в Kids Point Tomsk?**

— Потрясающие эмоции! К тому же рисование невероятно полезно для детей в плане развития. На сенсорных занятиях для малышей, полезных и увлекательных, используется крашенный горох, много гороха — 50 кг! Детки перебирают его, пересыпают в алюминиевую посуду — звук очень характерный получается.

— **Какая краска используется у вас в студии?**

— Гипоаллергенная краска Холи. Она безопасна, так как сделана на основе натуральных компонентов, также применяется обычная гуашь. Все цвета очень насыщенные, нет никаких пастельных тонов — фуксия, яркий фиолетовый, бирюзовый.

— **А в каком формате проводятся занятия?**

— У нас есть групповые занятия, индивидуальные (на них можно прийти со своим ребенком и членами семьи) и формат праздников, о которых я уже рассказывала. Для дней рождения и других веселых мероприятий разработаны два пакета услуг. В «Классный» включается присутствие шести детей, свободное ри-

В краски с головой

Хотели бы попасть в такое место, где вновь можно почувствовать себя детьми? Вокруг только яркие краски и неподдельные эмоции, а на белой бумаге, которая лежит повсюду, можно творить что угодно! В своей студии свободного рисования Kids Point Tomsk Яна Парфенова воплотила такие, казалось бы, несбыточные мечты в реальность.

Студия свободного рисования — место, где малышам и взрослым разрешено делать все, что требует их душа. Для маленьких гостей здесь проводятся незабываемые праздники, а серьезные люди становятся детьми, могут забыть о проблемах, снять напряжение.

— **Яна, расскажите, что это за студия?**

— Все мероприятия у нас проходят в свободном игровом стиле. Дети и родители вместе рисуют, вместе проводят время. У нас есть ведущий, который организует весь процесс. Погружение в краски происходит поэтапно — сначала мы выносим детям просто мелки, потом небольшие емкости с краской, а потом целые тазы, и начинается настоящее веселье! Дети испытывают искреннее счастье, обмазываясь краской, хотя некоторым родителям, конечно, бывает тяжело на это смотреть. (Улыбается.)

сование, фотограф, ведущий, музыка, фонтан для торта, колпачки праздничные, хорошее настроение! А пакет «Супер-классный» предусмотрен для восьми детей и приятным бонусом к нему идет серебряная дискотека!

— **Что вас радует больше всего в работе студии?**

— Когда вижу, что многие семьи приходят к нам уже не первый раз, я понимаю, что мы все делаем правильно.



ул. Большая Подгорная, 87, блок 7,
тел. 8-923-407-12-22,
@ kids_point_tomsk @ ya.parfenova



ФУРШЕТЫ

выездное обслуживание
доставка готовых блюд

- романтический ужин
- президентский прием
- кофе-брейк, банкеты

СЛУЖБА БОРТОВОГО ПИТАНИЯ



ЗАКАЗАТЬ: SBP@TOMSKAIRPORT.RU
8-923-402-58-51



Лев ищет Александру

«Я Лев, и я очень плохо сплю. А если сплю, то вижу во сне ее. Она стала для меня журавлем в небе, которого никак не поймать. Пресный на вкус утренний кофе. Работа на автопилоте. Поиски. Я должен найти Александру».

Жил-был совершенно обычный парень Лев. Но приключилось в его жизни несчастье — расстался он с девушкой и уже полгода живет один. Готовить Лев, к сожалению, никогда не умел, душа к этому не лежит — а есть что-то надо. Поначалу он «отрывался» — заказывал кучу фастфуда да суши... Но это ему надоело.

Стоял как-то зимой Лев на остановке «1905 года», замерз. Видит — рядом кафе — теплое, светлое. «Тот самый буфет» называется. Зашел погреться — внутри прилавок с очень аппетитной едой, а с логотипа смотрит на него невиданная длинноволосая красавица в по-

варском колпаке. Не раздумывая купил он несколько салатов и скорее направился домой пробовать. По-настоящему домашний вкус блюд его полностью покорил. Какое ни возьми — все свежее и вкусное. Пребывал так Лев в состоянии блаженства, да вдруг понял, что еда закончилась, а где взять еще — он не знает.

Вернулся в «Тот самый буфет», спрашивает: «Откуда у вас, друзья мои, такая вкуснотища?». Ему и отвечают: «Погугли «Александру» — узнаешь». И — о, чудо! — на сайте edatomsk.ru столько блюд было, которые Лев еще не пробовал, что от восторга и предвкушения не заметил он, как в корзине оказалось 14 позиций...

Впервые за долгое время был он по-настоящему счастлив — занимался своими делами и всегда был сыт и доволен. Казалось бы, что может пойти не так? Но не тут-то было...

Заказал однажды Лев блинчики. Разрезал первый и — надо же! — достал колечко красивое, с женского тонкого

пальчика. Начал наш герой негодовать, мол разве можно так с постоянными клиентами... «Девушка, скажите-ка, откуда в моей еде женское украшение?» — громко спрашивал он у службы доставки по телефону. «Блины у нас мужчины пекут, поэтому колечку неоткуда взяться», — отвечали ему, волнуясь. По давню удивился наш герой, смотрел на загадочную находку и думал: «Откуда же ты, чудное?». И случились с ним перемены — мысли его все заняты были колечком. Есть он, конечно, ел, но спать опять перестал...

Интересно, что было дальше? Помогите Льву найти Александру в Instagram @edatomsk!



EDATOMSK

Эффективно!

«Витам» способствует повышению сохранности и продуктивности животных, улучшению клинического состояния за счет оптимизации метаболических процессов в организме, связанных с содержанием в нем аминокислот, витаминов и микроэлементов.

BVS
БиоветСервис
заряжаем жизнью



Уникальный состав «Витам»



Здоровый питомец



Счастливый хозяин



Россия, Томск, ул. Мостовая, 18/1



biovetservis@gmail.com



+7(3822) 289-463



www.bvs.vet



С правом на ошибку

Что такое ошибки мышления? Это когда мы мыслим иррационально, без причинно-следственных связей, логики, причем не осознавая данного факта. Такие ошибки мы допускаем не только в личной жизни, но и принимая ответственные решения в своем бизнесе. Иногда они могут нам очень дорого стоить. Какие это могут быть ошибки? И что с ними делать?

Предвзятость подтверждения — это тенденция искать или интерпретировать факты таким образом, чтобы подтвердить имевшееся заранее мнение.

То есть мы будем подавать информацию таким образом или смотреть на нее под таким углом, чтобы обосновать свою гипотезу или опровергнуть чужую.

Что делать? Приглашать достаточное количество человек (от семи) для формирования разностороннего мнения от разных людей. Особенно важно следить за тем, чтобы в этой группе не было одного лидера мнений, который подомнет мнения остальных под свое.

Селективное восприятие — это принятие во внимание только тех фактов, которые согласуются с ожиданиями. Мы ищем только подходящую информацию, а внутри нее отмечаем неудобные для нас данные. Не то чтобы мы выступали в роли вредителей самим себе, наш мозг просто экономит силы и элементарно «не видит» противоречивых сведений.

Что делать? Не принимать решение сразу, особенно очень глобальное. Рассмотреть всю информацию, просто чтобы ознакомиться с ней. Если это аналитические отчеты, то попросить составить аналитические записки нескольких человек. Вы увидите, что их записки будут отличаться. Это все поможет принять наиболее взвешенное решение.

Иррациональная эскалация — это склонность помнить любой свой выбор как более правильный, чем он был на самом деле. Со временем происходит рационализация любых ошибок, они



ТАМАРА КЛИМОВА,
поведенческий маркетолог
@ klimovatamara

кажутся уже не такими уж и большими, находятся дополнительные оправдания, которые постепенно перерождаются в объяснения. Чем это опасно именно в бизнесе? Амнистировав свой промах, вы можете его повторить и получить еще больший ущерб.

Что делать? Вести учет хотя бы самых крупных ошибок, записывать, что к ним привело, к каким последствиям, чего не следует дальше делать, чтобы их избежать и время от времени возвращаться к ним. Это заодно помогает поддерживать адекватность самооценки.

Отклонение в сторону позитивного исхода — это тенденция переоце-

нивать при предсказании вероятность благополучного результата. Многие не любят критиков, но они обязаны быть хотя бы на втором этапе — проектирования и оформления проекта. Управление рисками — та область, которой часто пренебрегают, а зря.

Что делать? Назначить человека с критическим мышлением ответственным за управление рисками и ни один проект без его аналитической записки и работ по ней не запускать.

Иллюзорная корреляция — это феномен восприятия тесной связи там, где ее или не существует, или значительно меньше, чем предполагается. Плохо, когда в команде мало людей с сильной логикой, способных видеть логические ошибки и указать на них даже руководителю. Иногда для подтверждения своего «гениального» мнения, мы находим логические связи там, где их нет.

Что делать? Перепроверить логику решения вместе с равным партнером или более опытным человеком. Организовать защиту проекта перед людьми с критическим мышлением.

Думаю, каждому человеку стоит задать себе важный вопрос: считает ли он себя непогрешимым? А может, кому-то из нас стоит научиться доверять не только собственному мнению, но и прислушиваться к другим точкам зрения?

Наш **МОЗГ** просто **ЭКОНОМИТ СИЛЫ** и элементарно «не видит» **ПРОТИВОРЕЧИВЫХ** сведений

Эффективное управление

Мы — три основателя компании: Никита Щенёв, Алексей Дутов, Евгений Петров. Каждый из нас опытный специалист в своей области — брокеридже, полноценном аудите недвижимости и технической эксплуатации. Именно поэтому УК «Инвестор», пришедшая на рынки Томска и Северска в 2012 году, имеет достаточно большое количество постоянных партнеров.

Сфера нашей деятельности

Мы занимаемся комплексным управлением, покупкой, продажей и сдачей в аренду коммерческой недвижимости по всей территории Томска и области. Также сотрудничаем с местными и федеральными торговыми сетями, финансовыми организациями по вопросам, касающимся подбора и открытия дополнительных магазинов и филиалов. И на сегодняшний день наша команда готова взять роль управляющей компании по коммерческой недвижимости Томска и Северска.

Что такое «управление коммерческой недвижимостью»

Это огромный перечень услуг, при которых собственник недвижимости получает только прибыль, не касаясь никаких рутинных вопросов. При управлении все задачи, возникающие в процессе владения недвижимостью, в том числе и поиск арендаторов, контроль за своевременной оплатой, эксплуатацией, аварийные и нештатные ситуации, мы берем на себя. Мы проводим полный аудит, при необходимости делаем реконцепцию объекта и оптимизируем расходы. Помимо этого, оказываем услуги клининга и технической обслуживания. А собственник, в свою

очередь, получает стабильный доход и не тратит на это ни минуты своего времени.

Почему стоит доверить управление сторонней компании

Иногда начинающий инвестор недвижимости не совсем рационально ее использует, тратя много сил и ресурсов впустую. Мы сделаем все, чтобы бизнес функционировал стабильно и качественно.

Готовы помочь каждому

Мы работаем не только с новичками. На самом деле, 80% наших клиентов — инвесторы с большим опытом, владеющие несколькими помещениями. Для каждого наша компания индивидуально делает оценку и формирует предложение по улучшению деятельности и доходности. Как показывает практика, мы значительно можем оптимизировать расходы.

Сколько это стоит

Это зависит от многих параметров: площадь объекта, его состояние и т. д. Мы — за партнерские отношения и чаще всего привязываемся к проценту. Это означает, что мы не меньше предпринимателя заинтересованы в сдаче площадей за максимальную цену и снижении расходов.



Однако в зависимости от ситуации можем определить и фиксированную сумму.

Когда управление уже необходимо

Каждым делом должен заниматься специалист, а недвижимость работать эффективно. Некоторые даже не догадываются о том, что некоторые системы могут (и должны) работать иначе. К примеру, на одном из наших объектов мы заменили пул арендаторов — поставили якорных, сделали новую расстановку, провели анализ арендной платы. В результате объект стал приносить на 15% больше, увеличилась его привлекательность и проходимость.

В период кризиса и пандемии

Как ни странно, работы у нас стало больше и она стала глубже. Многие захотели оптимизировать свои затраты, чтобы получать более стабильный доход (ведь арендный бизнес у многих не основной и ему, как правило, не уделяется должное внимание). Мы готовы предложить бесплатный анализ ваших объектов, чтобы помочь бизнесу в такое непростое время.



пер. Дербышевский, 26 б (5-й этаж, оф. 502),
тел. +7 (3822) 23 03 44
investor-tomsk.ru, @investor_tomsk



Вкусное приглашение

Кажется, наша жизнь понемногу входит в прежнее русло. И это замечательно. Ведь многие из нас соскучились по возможности посетить хороший ресторан с вкусной кухней и оригинальной развлекательной программой. О том, как и чем сегодня встречает своих гостей ресторан «София», рассказывает его владелица Вера Самойлова.

— Вера, мероприятия какого формата вы предлагаете своим гостям?

— В ресторане «София» проводятся концерты и тематические вечера с живой музыкой. В частности, по выходным проходят музыкальные вечера с вокалисткой Ольгой Кучанской. Бывают и концерты. Так, 20 февраля у нас выступил поэт, музыкант Дмитрий Стелин. На март и апрель у нас тоже имеются концертные планы. Хочу подчеркнуть, что мы открыты для новых имен. Поэтому если вы исполнитель собственных (и не только) песен — обращайтесь к нам, мы сможем предоставить вам концертную площадку. Что касается нашего караоке-зала, недавно здесь проводились тематические караоке-вечеринки ко Дню святого Валентина и Дню защитника отечества. Кстати, в феврале нашему караоке-залу исполнилось 5 лет, и мы широко отмечали это событие.

— Какой аудитории ресторан «София» подходит идеально?

— Аудитория у нас абсолютно разноплановая — от 18 до 50 лет. В основном, конечно, это люди 25–35 лет, но бывают и постарше. Да и молодежь частенько заглядывает — особенно в караоке-зал, поют современные песни. Стесняются немного — совсем как молодые исполнители. (Улыбается.)

— Чем может похвастаться кухня вашего заведения?

— Кухня нашего ресторана удовлетворит любого — и гурманов, и обычных потребителей. Приходите и сами попробуйте! У нас вкусно, и ваш кошелек не сильно похудеет! (Смеется.)

— Какие дополнительные бонусы получают ваши гости? Идет речь о каких-то эксклюзивных услугах?

— Сейчас мы запустили две акции на сайте «33 купона», одна дает скидку 50% на общую сумму чека в караоке-зале, а другая — комплексная. Она включает сутки пребывания в нашем прекрасном отеле, 2 часа русской бани и ужин в ресторане «София» — и это всего за 1900 рублей. А совсем недавно у нас в Инстаграм был разыгран романтический ужин на двоих на сумму 3000 рублей.

— Готовы порадовать своих гостей чем-то новым?

— В самых ближайших планах — вечеринка, приуроченная к самому весеннему празднику 8 Марта. В ресторане — концерты и музыкальные вечера. И, конечно же, сюрпризы. За нами можно следить в интернете, у нас есть своя страничка «ВКонтакте» и аккаунт в Инстаграм. Приходите к нам, мы всегда вам рады!



ул. Мичурина, 88/2, тел.: 22-01-44, 220-880
 @shanson_ysadba_tomsk,
 @restoran_sofia_tomsk, @shansonkaraokebar

Человек сам строит свою судьбу...

...Но нумеролог всегда может помочь найти правильное направление. Анна Плешкова пришла в эту систему полтора года назад и сегодня консультирует тех, кто хочет разобраться с вопросами, которые ставят перед ними жизнь.

— Что же такое нумерология?

— Это наука о числах, которые зашифрованы в нашей дате рождения. В нумерологии есть масса направлений, но я практикую два из них. Классическую методику — квадрат Пифагора, который помогает составить анализ личности человека с точностью до 98%. И метод «Матрица судьбы» — это симбиоз карт Таро и цифр. С помощью этого метода можно узнать о человеке буквально всё: с какими задачами он пришел в эту жизнь, где ему нужно работать, какой партнер ему подходит, где он его может встретить и многое-многое другое. По сути, это система самопознания. Вы задаете вопросы и получаете ответы — но не от постороннего человека, а от себя самого, потому что каждый человек подсознательно знает, что ему нужно делать и как жить, просто не всегда умеет слышать себя. А нумеролог, в общем-то, выступает в этой ситуации как проводник.

— С какими запросами к вам приходят?

— Чаще всего с желанием погадать. (Улыбается.) Но нумерология и Таро — это ни в коем случае не гадание, а вектор, направление, который я даю в руки человеку, и он уже с помощью знаний может выбрать правильный путь.

— Как построены консультации?

— Обычно я делаю расчет на какой-то запрос, затем отдаю результаты в виде файла. И только когда клиент прочитает документ, изучит, мы встречаемся (чаще всего онлайн) и обсуждаем проблему

еще раз, затем подводим итог. В целом у нас получается беседа по душам, ведь это именно поиск.

— Чем занимались до нумерологии?

— Нумерологией я увлеклась полтора года назад, будучи в декрете. Меня всегда тянуло в эзотерику, еще в детстве бабушка научила меня делать расклады на картах Таро. Но потом жизнь закрутилась: я работала, вышла замуж, родила детей — было не до этого. Моя карьера была связана со службой в УФСИН. Но из второго декрета я уже не вернулась на прежнее место.

— Почему приняли такое решение?

— Устала, поняла, что хочу заниматься чем-то другим. Работа в этой сфере не совсем женская. Тогда у меня случилось какое-то озарение, я поняла, что хочу найти себя и свой путь. Первое время занималась этим для себя, потом начала работать с окружающими и получила положительный отклик. В декабре 2020 года закончила большой курс в международной школе и теперь я сертифицированный Мастер Таро. Кроме того, в августе 2020 года мы с коллегой создали онлайн-школу и на ее базе учим других женщин работать с числами. Мы обучили уже более 50 человек, наша школа растет и на данный момент является одной из лучших в данной области.

— А на страницах журнала можете поделиться каким-нибудь секретом?

— С утра всегда можно посмотреть, какая вибрация заложена в грядущем



Краткие характеристики чисел:

- 1 - начало какого-либо дела;
- 2 - игра на вторых ролях, внимание деталям;
- 3 - творчество, общение с друзьями;
- 4 - трудный день, много работы;
- 5 - изменение планов, сюрпризы;
- 6 - стоит побыть дома с семьей;
- 7 - отдых и переоценка ситуации;
- 8 - финансовые вопросы, роль лидера;
- 9 - тайное становится явным, завершайте дела, начатые ранее.

дне. Берете свою дату рождения, сегодняшнее число и год, складываете все цифры, а затем смотрите, что за энергию несет результат. Например, вы родились 8 мая, вас интересует, как пройдет для вас день 22 марта 2021 года. Мы складываем дату рождения и интересующий день. $8+5+2+2+3+2+2+1=25$
 $2+5=7$. Энергия дня пройдет под вибрацией числа 7.

Тел. 8-952-886-87-88,
 @numerolog8561, @InstaNumerologia,
 online.instanum.ru

Приемные? Свои!

Если вы приемный родитель и вам нужно пообщаться с единомышленниками и посоветоваться с профессиональными психологами — есть вариант. Благотворительный фонд «Томск без сирот» ведет набор новой группы поддержки приемных родителей клуба «Свои». Клуб также приглашает родственников, которые воспитывают ребенка без мамы, и людей, которые только задумываются о принятии малыша или подростка из детского дома, но пока не слишком уверены в своих силах.

Автор текста: Светлана Сырова

С кем обсудить проблемы, возникающие во многих приемных семьях? Такую возможность дает программа «Равный равному». Коллега по приемному цеху — такой же родитель — не осудит, поймет и поведает о своей ситуации. Каждому человеку психологически важно ощущать, что ты не плохой или беспомощный, как порой думают о себе люди, сталкиваясь с тяжелой ситуацией. При ее разборе в кругу таких же приемных родителей решение находится или подсказывается профессионально подготовленными психологами, которые и сами воспитывают детей из детских домов.

Несколько лет назад приемные родители Ирина и Тимур Рахимовы прошли обучение по программе «Fairstart». Ее создал датский ученый Нильс Рюгаард, который занимается проблемами детей с нарушениями привязанности и ищет способы, как минимизировать их психологические травмы. Программа состоит из пятнадцати сессий и включает в себя широкий спектр вопросов — от правильного выстраивания отношений с работниками опеки до выпуска ребенка, достигшего совершеннолетия, из профессиональной приемной семьи. Вот уже четыре года Рахимовы применяют полученные знания на практике в группе поддержки клуба «Свои», адаптируя эту программу под российские реалии и оставаясь в теме, пока она требует подробного обсуждения или разрешения кризисной ситуации.



Как не рвать жизнь на кусочки

Методы воспитания приемных детей могут кардинально отличаться от общения с детьми кровными. Например, если ребенок падает на пол и плачет, обычно психологи советуют не трогать его и оставить в покое до полного выхода эмоций. По словам Тамары Щербининой, у них была такая проблема с младшим приемным сыном, и обсуждая ее в группе поддержки, она услышала совет ни в коем случае не отходить от ребенка: если он разрешит, то поглаживать, в это время создается связь,

которой он не имел со своей матерью.

Тамара и Александр Щербинины — родители пятерых детей, двое из которых приемные. Тамара Викторовна в свое время сама прошла психологические курсы переориентации детского поведения. Будучи председателем клуба многодетных семей Ленинского района Томска, Тамара Щербинина часто слышит их проблемы. И они действительно отличаются. На занятиях в группе для сравнения даже показываются сканы мозга домашнего и брошенного родителями ребенка, на которых видны очаги и неравномерное развитие долей.

Надежда и Анатолий Сысолины уже были приемными родителями Ефима и Снежаны, когда вдруг среди одноклассников дочка оказывается детдомовский мальчик. А у него два брата и младшая сестренка! Решение принять еще четверых детей, причем плохо социализированных, обернулось жестким режимом в семье.

Надежда Валерьевна думала, что придется решать проблему конкуренции между новыми членами семьи и детьми, которые жили с ними с малых лет, но главная задача была научить любить друг друга Артема, Сашу и Ярика. Мальчишки постоянно враждовали друг с другом. Помочь в скреплении родственных связей было не просто, но дети меняются, и самое трогательное, по словам мамы, строят свое будущее, в котором фигурирует вся большая семья Сысолиных.

А с кем оставить детей?

Теоретические знания закрепляются домашними заданиями. Например, сняв видеинтервью с младшими членами семьи об их представлении семейных ценностей с последующим обсуждением в группе. Современные дети, кстати, с удовольствием высказывают свои мысли на камеру. БФ «Томск без сирот» решил направить эти интересы в полезное русло. Старшие ребята получили возможность обучаться навыкам съемки и монтажа в медиашколе. Ценность работы благотворительного фонда «Томск без сирот» не



ПОКА взрослые **ОБСУЖДАЮТ** проблемы, ребят **ЗАНИМАЮТ** интересной игрой — подвижной или **ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ**

только в бесплатном обучении приемных родителей, но и в параллельно работающей в это время ресурсной детской группе. Не надо гадать, с кем оставить детей на время занятий. И что еще радует приемных мам, никто не станет осуждать за детское поведение, как это частенько бывает в мирской жизни. Пока взрослые обсуждают проблемы, ребят занимают интересной игрой — подвижной или познавательной, так что по дороге домой родители слышат о том, как было интересно считать на макете количество зубов у человека или весело повторять таблицу умножения. Председатель БФ «Томск без

сирот» Дарья Ли объясняет, что кроме детей в возрасте от 6 до 16 лет здесь принимают и более младших, только нужно оговорить это в индивидуальном порядке.

— В прошлом году «Томск без сирот» участвовал в конкурсе, и теперь деятельность клуба «Свои» осуществляется при поддержке Фонда президентских грантов. Дарья Ли и Леся Очередко прошли обучение в московском благотворительном фонде «Арифметика добра» и станут кураторами новой группы поддержки приемных родителей. Тимур и Ирина Рахимовы продолжают вести занятия с бывальыми «старичками», потому как тема приемного родительства поистине бездонна. А душевность и комфорт, дружеские чаепития, возможность свободно и без ограничений говорить на волнующие темы переросли в крепкие человеческие связи.

Если вы хотите присоединиться к работе клуба «Свои», обращайтесь по телефону +7-908-208-90-75.

Группы поддержки приемных родителей и детские ресурсные группы проводятся в рамках проекта «Запуск региональной службы равной поддержки приемных семей «Свои» при поддержке Фонда президентских грантов.





ПРИБРЕЖНЫЕ СКУЛЬПТУРЫ
БЕЛЬГИЯ, ФЛАНДРИЯ

Этот объект лэнд-арта, основанный на технике макрофотографии - одна из скульптур, расположенных в парке Beaufort на бельгийском побережье. Музей под открытым небом простирается на 67 километров от границы с Францией до границы с Нидерландами. Осмотреть достопримечательности, максимально органично дополняющие окружающий пейзаж, можно на электровелосипеде, либо на трамвае, линия которого считается самой длинной в мире.

Кто куда...

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

МАЛЬДИВЫ Fun&Toys КАТАР Fun&Toys ТАЙВАНЬ Fun&Toys ФРАНЦИЯ Fun&Toys ДУБАЙ Fun&Toys МАРОККО

ПУТЕШЕСТВИЯ БЕЗ ГРАНИЦ
ЭЙЛАТ, ИЗРАИЛЬ

Израиль вновь открывается для путешественников. Уже в марте в Иерусалим и Эйлат смогут прилететь путешественники из Греции и Кипра, а в середине года и из некоторых других стран: Сербии, Румынии, Грузии и с Сейшельских островов. Россия пока в этот список не вошла, однако представители департамента Министерства туризма Израиля в РФ и СНГ надеются, что туристический поток полностью возобновится ближе к осени.



УЖИН ПОД ЗВЕЗДАМИ
ДАВОС, ШВЕЙЦАРИЯ

Поужинать под звездным небом с видом на заснеженные шапки гор и при этом не замерзнуть вполне реально в ресторане Cheese Bubble. Расположенный на просторной подогреваемой террасе отеля InterContinental Davos, он полностью выполнен из стекла, создавая иллюзию хрустального шара. Сидя внутри, гости могут неспешно поужинать в окружении швейцарских Альп. Еще один обязательный пункт программы - поход в местный спа-центр Nescens, который по праву считается лучшим в округе.

ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ
**СЕНТ-БАРТЕЛЕМИ,
ФРАНЦИЯ**

Расположенный в самом сердце острова миллиардеров Сент-Барт отель Hôtel Barrière Le Carl Gustaf славится своим белоснежным пляжем, первоклассным сервисом и невероятной кухней. За нее здесь, кстати, отвечает Пьер Ганьер - обладатель трех звезд Мишлен. В ресторане Fouquet's он предлагает своим гостям окунуться во все многообразие вкусов классической французской кухни. Особое очарование придают им здесь изящные карибские акценты.



СКРЫТЫЕ ФИГУРЫ
ТОСКАНА, ИТАЛИЯ

Отель - это не только стильные номера и рестораны, но и люди, которые в нем работают. Именно поэтому в Toscana Resort Castelfalfi был запущен проект «Голоса Castelfalfi», в котором сотрудники отеля не только рассказывают о своей работе, но и знакомят гостей с неповторимой атмосферой Тосканы. Данило Фантини (Danilo Fantini) - главный сомелье курорта. Именно он помогает определиться за ужином с выбором вина, а заодно рассказывает занимательные истории из жизни региона, подкрепленные увлекательными фактами о виноделии.

СНОВА В ПУТЬ
ДОХА, КАТАР

Начиная со 2 марта 2021 года авиакомпания Qatar Airways возобновляет полеты в Москву. Теперь улететь в Доху можно будет из Домодедово три раза в неделю. Кроме того, благодаря удобным стыковочным рейсам в Международном аэропорту Хамад, у пассажиров появится больше возможностей для путешествий на Мальдивы и Занзибар. На сегодняшний день авиакомпания ежедневно выполняет более 800 рейсов по всему миру.



ФРАНЦУЗСКИЙ КОЛОРИТ
ГОРД, ФРАНЦИЯ

Небольшая деревушка Горд, в центре которой возвышается отель-палас Airelles Gordes, la Bastide, - локация, до которой добираются далеко не все путешественники. И очень зря, ведь место это не только очень живописное, но и с интересной историей. Обязательно стоит посетить аббатство Сенанк, построенное в 1148 году, а также замок 1031 года постройки. Из развлечений - полет на воздушном шаре над долиной Люберон, прогулки на лошадях в сердце виноградников Люберона и обновленное меню в ресторанах Clover Gordes и Le TIGrr.



IDWEAR
бренд одежды

Эффектные и одновременно лаконичные образы для активных девушек. Мы создаем уютную нескучную одежду, которая остается актуальна вне сезонов и трендов.



IDWEAR.SHOP

OPTISSIMO!

Эксклюзивные коллекции оправ и солнцезащитных очков от мировых брендов. Самые актуальные модели, невероятные формы, удивительные цвета и вечная классика в новой весенней коллекции.



OPTISSIMO.OPTICA

ТАЙМБЕРРИ
сеть часовых салонов

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



TIMEBERRI

ЛАВКА КУЗНЕЦОВЪ
сеть магазинов

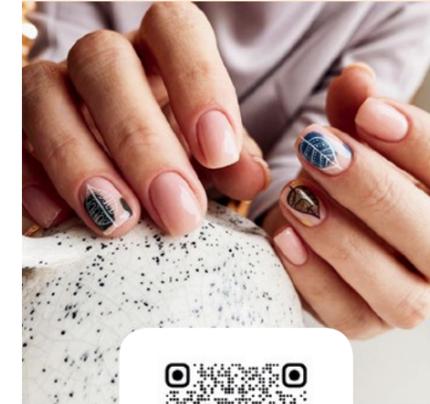
Огромный ассортимент чая и кофе, уникальная посуда для дома и ресторана. Оптом и в розницу. Теперь не только в Северске, но и в Томске (пр. Ленина, 80)!



LAVKA_KUZNETSOV

MANICURNIA
ногтевая студия

Самая большая маникюрная студия Томска, где выполнят любой каприз на ваших ногтях и приведут в порядок ваши ручки и ножки. Для вас всегда найдется время!



MANICURNIA

SEBASTIAN PROFESSIONAL

Парикмахерские услуги, косметология, массажи, манияж и коррекция бровей, ногтевой сервис. 11 лет успешной работы, профессиональные мастера, превосходный сервис и особая атмосфера.



SEBASTIAN_PROFESSIONAL

MAESTRO
интерьерный салон

Долгожданное открытие второго зала с обновленной экспозицией европейской мебели: диваны, спальни, свет и другие новинки ждут своих ценителей.



MAESTRO.TOMSK

DAILY BEAUTY
салон красоты с детской комнатой

Маникюр, педикюр, ресницы, брови. Разные категории мастеров и гибкие цены. Бесплатная детская комната с няней. Удобное расположение в центре города.



DAILY.BEAUTY.TOMSK

СТРОМАНТА
цветочные салоны

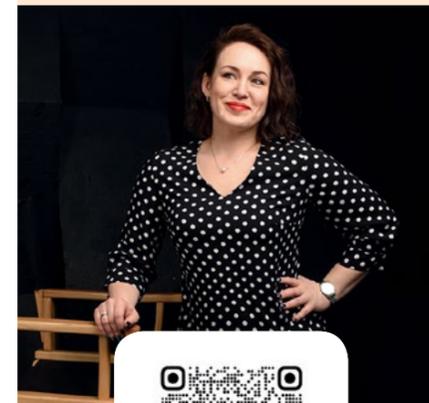
Цветы — это то, что всегда заставит вас улыбнуться, независимо от того, что происходит в вашей жизни прямо сейчас. Скоро исполнится 20 лет, как мы дарим радость!



FLOWERS_STROMANTA

МАЛЕНЬКИЕ ЧЕРНЫЕ ПЛАТЬЯ
магазин и швейное производство

Элегантная база гардероба от 42-го до 64-го размера. Дизайн и превосходная ручная работа мастеров, призванные лаконично показать красоту женщины.



BASIS_PLATYA

VICANDY
сладкие сувениры

Леденцы ViCandy, сделанные с любовью. Из натуральных ингредиентов, с логотипом, с фруктами и ягодами — отличный подарок на любой праздник.



VICANDY70

BALKON

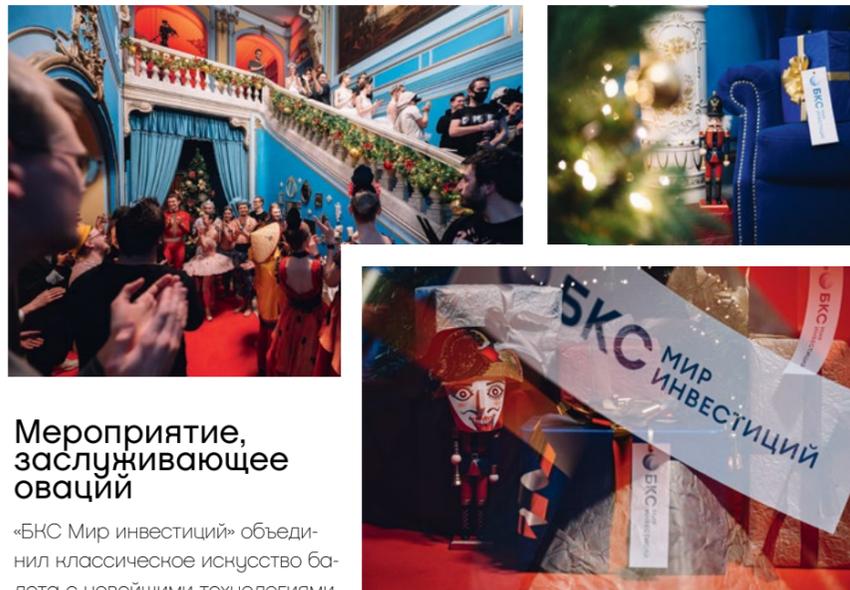
Стильные букеты и композиции, от классики до нестандартных решений — меняем представление о букетах. Всегда свежие цветы, профессиональные флористы, доставка по Томску.



BALKONTOMSK

New

City guide



Мероприятие, заслуживающее оаций

«БНС Мир инвестиций» объединил классическое искусство балета с новейшими технологиями и провел уникальное мероприятие, превратив «Щелкунчик» в интерактивный спектакль, где клиенты из Томска и еще 80 городов влияли на развитие сюжета. Действие балета в постановке известного хореографа Владимира Варнавы с участием ведущих артистов Мариинского театра происходило в интерьерах дворца Великого князя Михаила Александровича (СПб) Путем голосования на специальной онлайн-платформе зрители в реальном времени моделировали сценарий, выбирая сторону одного из двух спорящих между собой режиссеров — модного приверженца смелых идей и его оппонента — консервативного балетного классика. Сочетание сказочного настроения, бессмертной музыки и неожиданных сюжетных поворотов подарили наслаждение зрителям и вызвали множество восторженных отзывов.

«БНС Мир инвестиций» в Томске: пр. Ленина, 63; пр. Ленина, 60/1, офис 506, тел. 8800 500 7085



Family look для вашей фотосессии

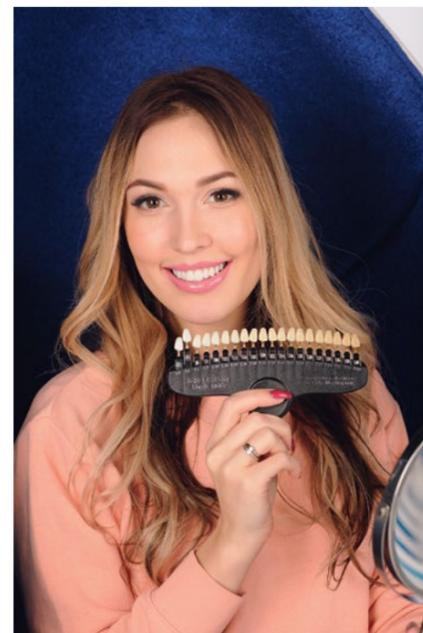
Loopy Style Rent предлагает услуги проката авторских изделий для фотосессий. Здесь вы найдете свитеры, шапки, гольфы, топы, юбки, сарафаны, платья, рубашки, брюки, а также дополнительно к образу сможете подобрать бижутерию. Поклонники снимков в едином стиле могут выбрать для членов своей семьи натуральные шерстяные изделия в гармоничной цветовой палитре на любой вкус. К вашим услугам широкий размерный ряд (от детского 62 до взрослого 60). А также бесплатные примерки в офисе и доставка выбранных вещей прямо в фотостудию. Вся одежда проходит регулярную чистку. Перед съемкой ваш заказ обязательно отпарят.

Loopy Style Rent, тел. 8-952-803-28-62
VK, Instagram: @loopy_style_rent

Ароматные новости

У парфюм-бара @beauty_buffet пополнение — свыше 70 ароматов и свечей ручной работы для дома от «Banka_home». Невероятные аксессуары помогут создать уникальную обстановку — чувственную, нежную, расслабляющую или романтическую, подойдут и для SPA-процедуры, и для особенного вечера для двоих. Ароматические продукты, выполненные из натуральных гипоаллергенных материалов, отличаются высоким качеством и вниманием к каждой детали. Натуральные аромасвечи, элегантные диффузоры, автопарфюм станут прекрасными подарками для женщин и для мужчин. Большой ассортимент позволит подобрать индивидуальный презент на любой вкус.

пр. Ленина, 133 а, WA: +7-953-914-90-05, @beauty_buffet_5



Белее белого

Сеть SmileRoom, которая использует инновационную американскую технологию бережного отбеливания зубов с гарантией результата, занимает лидирующие позиции в области косметического осветления зубов. В России за 6 лет создано уже более 120 студий, в которых при работе применяется уникальный гель на основе пероксида карбамида и мощные LED-лампы холодного свечения. Современные методики, с которыми работают в студиях SmileRoom, позволяют сделать улыбки клиентов белоснежными за одно посещение без боли, вреда для эмали и по доступной цене.

пр. Комсомольский, 70,
отель «Союз», кабинет №2
тел. 8-960-969-32-76,
горячая линия 8-800-250-20-36
@smileroom_tomsk



Приглашение на подиум

В Томске открылось новое модельное агентство MAK KIDS. «Нас пока немного, всего три группы. Но мы и не стремимся к количеству, нам важен результат», — говорит его директор Анна Кувырзина. Каждая программа рассчитана на 4 месяца. Сейчас ребята проходят курс «Теория и практика моделинга для начинающих», где их учат фотографироваться, красиво ходить по подиуму, обучают актерскому мастерству, танцу, правильной походке и осанке. Большая часть занятий посвящена фотопозированию — любимому уроку у детей. Цели агентства — подготовка эстетически развитой гармоничной личности, формирование у ребенка чувства стиля, индивидуальности, уверенности в себе, умения вести себя в обществе. С апреля агентство набирает еще 2 группы, поэтому приглашает всех желающих от 3 до 15 лет в школу MAK KIDS!

ул. Красноармейская, 101 а,
ТЦ «Красный Экспресс» (4-й этаж),
тел. 977-838, @mak_kids.tsk

На старте малого бизнеса

22 марта 2021 года в Томске стартует живой онлайн-курс по запуску малого бизнеса. Марина Сутурихина, организатор курса и руководитель компании «Охотники за бухгалтерией», берет на себя ответственность всего за месяц провести его участников от имеющихся у них идей до полноценного внедрения в ряды малого бизнеса. Это будут реальные действия с четким пошаговым кураторством. Каждый начинающий предприниматель будет выполнять домашние задания с помощью наставников, сможет советоваться, общаться и уже во время обучения делать первые продажи!

Подробная программа и условия здесь:
@buh.ohotniki
Телеграм: t.me/buhohotniki



Сексуальность как синоним успеха

Каждая женщина непременно хочет ассоциироваться с успехом, однако сексолог Кристина Яцура убеждена: не все знают, что сексуальность и успех крепко связаны между собой. Если не уделять должного внимания интимному здоровью, психологической гармонии и эффективному общению, то картина мира у человека может постепенно разрушаться. Чтобы этого не произошло, нужно всего лишь вовремя принять меры, поэтому Кристина в работе с женщинами применяет комплексный подход, включающий в себя:

- индивидуальные консультации с запросом в области психологии/сексологии;
- укрепление интимных мышц для женщин по системе Вагитон;
- тренинги по дополнительному сексуальному образованию.

Запись на консультацию по тел. 8-923-439-17-35
@sexolog_yatsura



Астропрогноз



Серьги **Bulgari**

Рыбы 19.02-20.03

Ваше внимание к деталям поможет вам сделать неожиданные открытия. Возможно, даже в самих себе! Решайтесь пробовать новое, говорите «да», и мир заиграет новыми красками. Имейте в виду, что возможности появляются так же быстро, как исчезают. В марте вам понадобится умение принимать решения быстро!

ОВЕН 21.03-19.04

Февральская хандра осталась позади, наступило время позитивных перемен. Звезды обещают возможность значительно преуспеть в вашей основной деятельности и улучшить свое материальное положение. Будьте осмотрительны – другой стороной медали непременно окажется чье-то недовольство. А вот любимому человеку понадобится ваша помощь и поддержка.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Прислушайтесь к себе, а точнее, к своему внутреннему ребенку, и сделайте так, как он хочет. Чем больше радости вы себе позволите, тем больше сил и энергии появится у вас на то, с чем вы никак не можете справиться. Кстати, ваш партнер непременно оценит такие перемены.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Азарт и энергия помогут Близнецам справляться с делами играючи. Как следствие – уверенность в себе и расположенность к другим. Все это немедленно сыграет вам на руку, особенно в общении с противоположным полом. Словом, март обещает быть удачным во всех смыслах.

РАК 21.06-22.07

Умение Раков быть стойкими, когда жизнь проверяет их на прочность, пригодилось вам уже не раз. В марте вашего внимания потребует сразу несколько направлений. Доверяйте себе и сохраняйте оптимизм. Уже к концу месяца ваши усилия принесут плоды.

ЛЕВ 23.07-22.08

Вы всегда умели найти подход к людям, а сейчас ваше влияние на других особенно сильно. Смело предлагайте свои идеи – вас поддержат. Настрой «надо чаще встречаться» тоже про вас. Собирайте друзей, они с радостью придут на ваш зов. Одинокие Львы в марте могут серьезно увлечься новыми отношениями.

ДЕВА 23.08-22.09

В марте вам захочется покоя и уюта, теплого пледа, бесконечных сериалов и ароматного чая. Не укоряйте себя –

вы не ленитесь, а просто собираетесь с силами для рывка. И оставайтесь на связи, чтобы не пропустить тот самый момент, когда придет пора действовать!

ВЕСЫ 23.09-22.10

Побеждает терпеливый. Именно терпение и выдержка станут залогом вашего успеха в этом месяце. Не принимайте поспешных решений, призовите на помощь свою блестящую логику – она пригодится и в деловых, и в романтических отношениях.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Скорпионы на позитиве. Вечеринки с друзьями, романтические встречи – март будет щедрым на радости. Приобретения будут удачными и даже задуманный ремонт не станет стихийным бедствием и пройдет гладко. Уделите время родителям и детям и не забудьте о духовной пище – вы соскучились по театру и хорошей музыке.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Ваша половинка заскучала без вашего внимания? Что ж, отношения – это работа. Но работа приятная, тем более, что любимого человека выбрали вы сами! Порадуйте себя и его романтическими сюрпризами, вы это умеете. Вспомните те дни, когда у вас все только начиналось, и весна ворвется в ваше сердце.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Энергии у Козерогов предостаточно, но сейчас вы больше готовы к коротким проектам с быстрыми результатами, чем к старту на длинную дистанцию. Трезво оценивайте свои силы и расставляйте приоритеты. Иногда лучше ответить отказом, чем хвататься за все сразу и в итоге ни с чем не справиться.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

То, к чему вы долго шли и на что потратили немало сил, в марте даст первые результаты. Держите наготове свои верные козыри – обаяние и красноречие. А чтобы развить успех, вам понадобятся силы. Так что включите в рацион свежую рыбу, зелень и любимые суперфуды.

Адреса в Томске



ПОДАРКИ

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



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Бутик «**Mosaico Family**», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561 / Салон мужской одежды «**Premier-V**», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад Покупок», тел.: +7-999-495-77-32, +7-913-850-53-07 / Салон «**Kashemir Luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Магазин женской одежды «**Liza Muromskaya**», ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), lizamuromskaya.ru / Бренд женской одежды «**Easy couture**», ул. А. Беленца, 9/1, 3 подъезд, 4 этаж, @easy_couture / Шоурум «**Марушель**», пр. Мира, 50, офис 303; ул. А. Беленца, 9/1, @marushell_dress / Магазин модной женской одежды «**ELIS**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город», 1 этаж, @elis_tomsk / Бренд детской одежды «**Стильняшка**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город», @stilnye_detki.tomsk



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Школа-студия «**Я у Веры**», мкр. Северный Парк, ул. М. Цветаевой, 26, @ya_u_very / Стоматологическая клиника «**Здрава**», ул. Косарева, 6 а; пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinika.ru / Клиника современной косметологии и диетологии «**Идеале**», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, www.ideale70.ru / **Студия Натальи Мироновой**, официальный представитель косметики Arkadia, пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, arkadia.spb.ru, @arkadia_tomsk, @beauty_natamironova / Спa-клиника «**Живой стиль**», ул. Гоголя, 55, тел. 468-468, живойстиль.рф, livelystyle.ru / Клиника эстетической медицины «**Cher Ami**», ул. Красноармейская, 122/1, тел. 55-63-55, cherami.tomsk.ru / Студия EMS-тренировок «**EMS FIT**», Московский тр. 5, @ems_fit_tomsk / Парфюмерный магазин «**Beauty buffet**», пр. Ленина, 133 а, @beauty_buffet_5 / Фитнес-проект «**Dream body**», тел. +7-953-927-74-89, @dream_body_tomsk / Тренер кундалини-йоги **Мария**

Туровская, @turovskayamari / Стоматологическая клиника «**Идеал**», пр. Ленина, 94, тел. 511-685 / Сеть оптик «**Эль Ликон**», пр. Ленина, 84, пр. Фрунзе, 107, ул. Говорова, 46, ellikon.ru



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «**Анту-раж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Печи для бани «**Печной дом**», ул. Усова, 37, pechihouse.ru



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / **Аэропорт**, пос. Богашево, тел. 93-27-00 / Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki / Диджитал-агентство «**Tagree**», ул. Белая, 8, тел. 70-03-68, tagree.ru, @tagree_digital, @ann_tagree / Производство биологических добавок для животных «**Биоветсервис**», ул. Мостовая, 18/1, тел. 28-94-61 / Центр боевых искусств «**Андзэн**», Иркутский тр., 15, стр. 1, тел. 22-58-84, @andzen_tsk / Компания «**Новая химия**»,

@slime_steklo / **SMM-специалист** **Елизавета Романова**, тел. +7-952-160-77-25, @lizf_romanova / Семейный клуб «**Облака**», ул. Учебная, 7, тел. 33-66-22, @oblaka_family / Детский центр «**Kids Point**», ул. Большая Подгорная, 87, блок 7, @kids_point_tomsk / Отель «**Кухтерин**», пер. Нахановича, 9, тел. 900-600 / Креативная студия «**Beta**», @beta_creative_studio / **Нумеролог Анна Плешкова**, @numerolog8561 / Управляющая компания по коммерческой недвижимости «**Инвестор**», пер. Дербышевский, 26 б, 5-й этаж, офис 502, тел. 23-03-44 @investor_tomsk



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кафе-кондитерская «**Torta**», ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98, @torta_tomsk, torta-torta.ru / Кафе «**Лето**», ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11 / Развлекательный комплекс «**Шансон**», ул. Мичурина, д. 88/2, тел. 220-880 / Производство продуктов питания «**Александра**», ул. Пролетарская, 38/6, тел. 999-110, edatomsk.ru



Компания «Новая химия» с 2015 года занимается разработкой и производством тактильных материалов для детского творчества. Кинетический песок, кинетический пластилин, широкая линейка слаймов, серия квест-пазлов — ассортимент постоянно обновляется и отвечает мировым трендам индустрии детских товаров.

Анастасия Еремина, сооснователь и директор компании, уверена, что главное в любом начинании — это оптимизм и искреннее желание приносить людям пользу. Более 5 лет Анастасия вместе с командой меняет мир к лучшему, создавая игрушки для счастливого детства.

— В ближайшие месяцы выйдет очередная новинка — воздушная масса для лепки FunCorp PlayClay. Ребенок сможет создать игрушку своими руками: сначала слепить ее, а потом, когда она засохнет на воздухе, с ней можно будет играть. Такой творческий процесс создания чего-то нового не только заряжает положительными эмоциями, но и играет важную роль в развитии детей от 3 лет.



АНАСТАСИЯ ЕРЕМИНА

директор и совладелица компании «Новая химия»

Instagram: [@slime_steklo](#) [@anastasiiaerem](#)

Образ: [_imagine_by](#)



СВАДЕБНЫЙ
СЕЗОН 2021
БУДЕТ
ФЕЕРИЧНЫМ!

Оформите заказ
у менеджера свадебных
историй Елизаветы
☎ +7 (923) 416-15-54

Instagram: [@torta_tomsk](#)
www.torta-torta.ru



ИДЕАЛЕ

КЛИНИКА АНТИВОЗРАСТНОЙ МЕДИЦИНЫ

ПР. ЛЕНИНА, 110 ☎ 908 988

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ
МОЛОДОГО ЛИЦА**

**ANTI-AGE
ТЕХНОЛОГИИ
ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ**



Ирина Владимировна Хохлова —
дипломированный врач антивозрастной
медицины Евросоюза, член WOSIAM, RUSIAM,
Всемирной ассоциации Anti-Aging медицины

БЕЗУПРЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

Лицензия Иг ЛО-70-01-001662 от 24.09.2015 г.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ