

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

МАРТ 2020
ТОМСК

АНА ДЕ
АРМАС
ВРЕМЯ
ИГРАТЬ

ГИД ПО
ТРЕНДАМ
ВЕСНА-ЛЕТО
2020

ПУТЕШЕСТВИЕ
БОЛИВИЯ
ЧАСТЬ II

ФОТОПРОЕКТ
И БОГ СОЗДАЛ
ЖЕНЩИНУ

ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ

СМЕЛЫЕ ЦЕЛИ, ГЕНЫ МОЛОДОСТИ
И ОТПУСК С ДЕЛЬФИНАМИ



16+

twister

ЭКСКЛЮЗИВНО в Kashemir Luxury



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



БУДЬ СОБОЙ
В DAISYKNIT

г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж
г. Новосибирск, ул. Мичурина, 18/1
г. Москва, пер. Пожарский, 15, стр. 2
 daisy_knitwear

Наши клиентки — это лицо бренда DAISYKNIT и главный источник вдохновения для всей команды! Если ты обожаешь DAISYKNIT и хочешь попробовать себя в качестве нашей модели, переходи по QR-коду, заполни анкету и стань нашей новой музой!



Заполнить анкету



г. Томск, пер. 1905 года, 14 б, ТЦ «Модный Базар» (3-й этаж), тел. 59-58-13

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ЯРКИЕ КРАСКИ ВЕСНЫ



наведите камеру смартфона,
чтобы посмотреть всю коллекцию



Zima
 меха дубленки кожа



омню, как однажды, когда моей дочке было лет семь, я говорила с ней по телефону в офисе, а когда положила трубку, одна из коллег удивилась: «Так это была Лиза? Я думала, ты говоришь с кем-то взрослым!»

Если честно, когда мои дети были маленькими, я мало задумывалась о той реальности, в которой они будут взрослыми людьми. Но если мы планируем жить долго и счастливо, то к нашим 90 годам нашим детям будет уже за 60. А это значит, что большую часть жизни нам предстоит

иметь дело не с малышами и подростками, а со взрослыми, зрелыми, самостоятельными людьми. Которые в какой-то момент станут важнее нас.

Выстроить с собственными детьми отношения «взрослый-взрослый», на мой взгляд, гораздо сложнее, чем с малышами, для которых вы – абсолютный авторитет. Я не знаю, как правильно, но, наверное, один из путей – строить такие отношения с самого детства. Чтобы со временем к безусловной детско-родительской любви и привязанности прибавились искренний взаимный интерес, уважение, такт, умение общаться на равных. И от родителей здесь зависит очень многое. Потому что им первым придется подать такой пример.

Социологи считают, что «поколению X», тем, кому сейчас 40-50, первым удалось выстроить наиболее дружеские и наименее конфликтные отношения со своими родителями. Конечно, все это среднестатистические данные, в каждой семье – свои настроения, свои чувства. Но я, к счастью, знаю немало примеров среди своих ровесников, для которых общение с родителями – тепло и радость, а не «сыновний долг» и «тяжкая повинность». И я не говорила бы об этом, если бы не знала других печальных примеров. Обид, раздражения и отчуждения между родителями и взрослыми детьми.

В марте все мы поздравляем своих мам. Я вообще считаю, что 8 Марта – это, в первую очередь, мамин праздник. И поэтому хочу пожелать каждому, чтобы весенний букет мимозы или тюльпанов, который вы подарите или получите, был окутан самыми искренними чувствами, теплом и любовью.

Елена Бальбурова,

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



Браслет
Pasquale Bruni



NOMINATION
ITALY

#ONEFORMEONEFORYOU*

COMPOSABLE, CREATE YOUR BRACELET LINK BY LINK**



Томск, ТРЦ "Изумрудный город", 2 этаж,
NEW!!! ТЦ "ЦУМ", 1 этаж

*одиндлятебяодиндляменя - **Компосбл, собери свой браслет звено за звеном

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,
АННА ИВАНОВА, МАРГАРИТА ВОРОНЦОВА, ЛАРИСА ГНЫРЯ,
ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА, МАРИЯ НОВИКОВА,
ЕЛЕНА РЕУТОВА**

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/dorogoydovolstvictomsk, instagram @dorogoe_tomsk

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 2020 года. № 3 (127). Тираж 5 000 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+.



@LIZAMUROMSKAYA.TOMSK

Liza Muromskaya

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



К

ак создается журнальный контент? В редакции мы придумаем проекты, которые будут актуальны для каждого конкретного номера. Принимаем во внимание сезонность, праздники, форматность темы для нашего издания, ну и много чего еще... В номерах, которые выходят под знаком

вечно актуальной восьмимартовской темы, мы, кажется, уже реализовывали все возможные идеи. Что неудивительно, ведь у журнала это уже 13-я весна! И тут на нас буквально снизошло озарение. Мысль, которая витала в воздухе, нашла отражение в проекте этого номера «И Бог создал женщину». Посмотрите, какие потрясающие у нас героини — такие разные, такие стильные, такие красивые. Они реализуются в профессии, строят карьеры, развивают бизнесы, но главным своим статусом считают именно статус женщины. И очень органично себя в нем чувствуют.

Помимо умопомрачительных богинь, в мартовском «Дорогом» вас ждут еще другие открытия и новые герои. Их истории вызывают у меня чувство гордости за наш город и чувство радости, что мы можем рассказать о них читателям. Кажется, весна в этом году будет особенно волшебной! ©



Шелковая тишотка с принтом Max Mara, жакет Weekend Max Mara, джинсы Gender Denim, всё «Mosaico Family», @Mosaico_Family
Локация: мебельный бутик «Антураж», @anturag_tomsk

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



стр. **6**

Модный сезон предстоит интересный: на первый план выходят драматические платья, яркий монохром, экзотичные пончо и любимый костюм-двойка. Неожиданные модные повороты – в нашем обзоре.



стр. **120**



стр. **132**

стр. **169**



стр. **187**

Микроорганизмы, которые населяют красное озеро, — любимая пища десятков тысяч фламинго. Птицы пасутся по колено в неглубокой воде, погрузив туда головы и оставив снаружи не так много примет своего вида.



Styleavenue

КОЛЛЕКЦИЯ
LEAVES
Листья



АРТ-БУТИК «РУССКИЙ ШАРМ»

Г. ТОМСК, ТЦ «ФОРУМ» ПРОСПЕКТ ФРУНЗЕ, 90
8 (961) 098 19 33

RUSSKIYSHARM RUSSKIYSHARM



В весенне-летней коллекции бренд Akhmadullina Dreams рассказывает знакомые всем с детства истории: про Машу и Медведя, Волка и Овечку, Крокодила и Тигра

ФРЕШ

10 Письмо редактора

ЛЮДИ

20 Лицо с обложки
Время играть

24 Модные люди
Максим Захаров

30 Спецпроект
И Бог создал женщину

60 Стиль жизни
Артем Левин

63 Тема номера
Личная эволюция

76 Персона
Святослав Перехожев

78 Интервью
Наталья Костина



На обложке: актриса Ана де Армас
Фото: Грег Вильямс (Greg Williams)
Колье, браслет и серьги Chopard
из коллекции Green Carpet



ПОСТНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
В ПРОДАЖЕ СО 2 МАРТА ПО 18 АПРЕЛЯ

ПИРОГ С ТЫКВОЙ
120 р/100 гр

ЯБЛОЧНЫЙ ПОСТНЫЙ ПИРОГ
125 р/100 гр

ВЕГАН ЧИЗ МАТЧА
230 р/кус

КОНФЕТЫ в ассортименте
35 р/шт

КЕКС АПЕЛЬСИНОВЫЙ
95 р/шт

ВЕГАН АРАХИС
220 р/кус

Гоголя, 55 ☎ 22-53-22 | Фрунзе, 98 ☎ 23-00-93 | @torta_tomsk | www.torta-torta.ru

Март ²⁰²⁰

LOOK&STYLE

104 Гид по трендам

110 Фэшн стори
В сторону тепла

116 Спецпроект
Rebel

BODY&BEAUTY

134 Выбор

138 Открытие
Ген молодости

HOME&DESIGN

152 Колумнист
Легкость как искусство

158 Вдохновение
Индийский минимализм

FUN&TOYS

166 Вкус жизни
Зеленое братство

174 Знать места
Остров в океане

WORLD&TRAVEL

178 Ветер странствий
Под чарами Боливии

В каждом номере

192 City guide

194 События

199 Астропрогноз



стр. 185

Ламы стали одними из первых животных, одомашненных человеком (более 5000 лет назад). Они умные, добрые и общительные. Рассердить ламу можно, если взвалить на нее непосильно тяжелый груз. У животного встроены внутренние весы, и при превышении лимита оно не двинется с места.



стр. 199



122

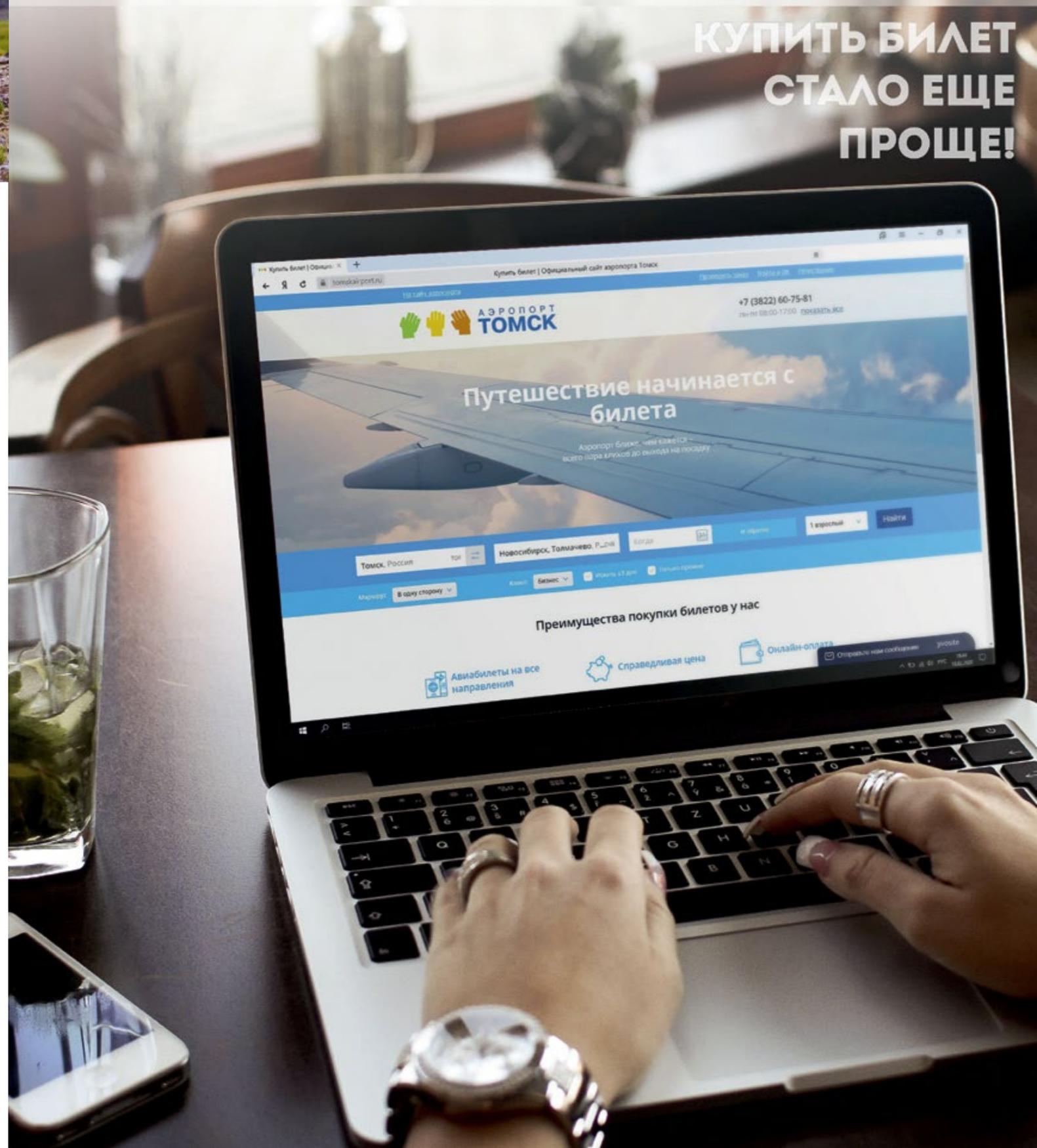
20



Подробности на
официальном сайте
www.tomsairport.ru



КУПИТЬ БИЛЕТ
СТАЛО ЕЩЕ
ПРОЩЕ!



ВРЕМЯ ИГРАТЬ

Красавица Ана де Армас покорила Голливуд буквально играючи. Среди ее звездных ролей – агент Палома в новой серии бондианы «Не время умирать». Молодая кубинка никогда не жалуется на суровую актерскую долю. Она знает точно: ночные смены и долгие часы в кресле у гримеров не имеют ничего общего с настоящими тяготами жизни.

*Текст: Наталья Мурадова
Фото: Greg Williams*

Когда Ана де Армас рассказывает о своем детстве, зрителей американских телешоу охватывает оторопь, будто им показали инопланетянина: актриса до 18 лет даже не подозревала, что еда может продаваться в консервных банках, что существуют соцсети и как быстро работает широкополосный интернет. Кубинка вырвалась на свободу с острова в 2006 году, отпраздновав марш-броском на континент свое совершеннолетие. Благодаря матери испанке у нее было гражданство ЕС, а в Мадриде жили родственники.

«Знаете, какой культурный шок я испытала и что поразило меня больше всего? Конфеты! В моем детстве не было конфет, я ела рис, бобы и курицу, а в Мадриде я увидела и карамель, и шоколад, и донатсы. Это же просто с ума сойти!», — до сих пор не сдерживает восторг зеленоглазая красавица

В АРСЕНАЛЕ АНЫ де Армас великое МНОЖЕСТВО ОБРАЗОВ, она легко перевоплощается и в КАРИБСКУЮ ДЕВЧОНКУ с копной пушистых волос, и в изысканную ЕВРОПЕЙСКУЮ АРИСТОКРАТКУ в бриллиантах.



Ана де Армас
в украшениях
Chopard из
коллекции Green
Carpet.



Браслет Chopard из коллекции Green Carpet

Ана быстро превратилась в очень состоятельную по кубинским меркам девушку – в Испании она стала востребованной актрисой. С детства де Армас не представляла для себя никакой другой карьеры, кроме актерской. В 12 лет ее отдали в Национальную театральную школу в Гаване, а в 16 она уже получила первую роль – в испанском фильме «Роза Франции», потом была еще пара кубинских теленовелл. Несмотря на юный возраст, никакого страха перед кастингами в Мадриде у нее не было, Ана ходила на них с уверенным спокойствием пилота истребителя. Ее сразу заметили режиссеры сериала «Черная лагуна», который шел с большим успехом в Испании целых семь сезонов. После него де Армас начала сниматься в главной роли в еще одном местном долгоиграющем проекте – «Римская Испания», но спустя год внезапно его покинула. По официальной версии она собиралась сосредоточиться на более серьезных ролях – все-таки в наши дни девушкам уже не слишком прилично признаваться, что они готовы перестать зарабатывать деньги просто потому, что выходят замуж.

Актер и модель Марк Клотет был без ума от непосредственной кубинки, и двадцатитрехлетняя Ана, как положено хорошей дочери родителей-католиков, поспешила под венец. На смену страсти пришло недоумение. Оказалось, что сложно представить себе более неподходящих друг другу людей. На совместных фотографиях они выглядели не как семейная пара, а как двое незнакомцев, которые случайно столкнулись на светском мероприятии и вот-вот разбегутся. Даже актерское мастерство было бессильно – у них не получалось хотя бы изобразить любовь под вспышками фотокамер. Неловкий брак проскрипел три года, Ана выпорхнула из него и отправилась в Лос-Анджелес. Идея покорить Голливуд была амбициозной на грани безумия. В Испании у нее остались десятки тысяч фанатов, но вместо того, чтобы продолжить сниматься в сериалах и наблюдать, как бодро пополняется банковский счет, де Армас вступила в борьбу за место под солнцем Калифорнии.

«**К**огда ты попадаешь в Голливуд, то начинаешь с нуля, совершенно неважно, что ты делал до того, — объясняет де Армас. — Когда я при-

ехала, я даже не говорила по-английски. Все вместе это было отличным упражнением для моего эго: меня никто не знал, мне надо было доказать себе, что я могу играть на чужом языке так же хорошо, как на испанском, при том, что даже американским актрисам очень сложно получить хорошую роль».

Спустя пару лет Ана уже говорила по-английски с едва различимым акцентом. Кажется, сама fortuna поразила ее такому упорству и сдалась – отличные предложения посыпались на актрису, как из рога изобилия. Ее первым партнером по съемочной площадке в Голливуде стал Киану Ривз в триллере «Кто там?», потом был Роберт Де Ниро и «Каменные кулаки», затем красавчик Гослинг и «Бегущий по лезвию 2049», после этого «Достать ножи», целая россыпь голливудских звезд, и вуаля – роль в бондиане, после которой мировая слава неизбежна.

САМА ФОРТУНА ПОРАЗИЛАСЬ ЕЕ УПОРСТВУ и сдалась. ПЕРВЫМ ПАРТНЕРОМ де Армас по съемочной площадке в Голливуде стал КИАНУ РИВЗ, потом был Роберт де Ниро, красавчик ГОСЛИНГ. А теперь – роль в бондиане, после которой МИРОВАЯ СЛАВА НЕИЗБЕЖНА.

«**О**чень трудно объяснить моим родителям, что происходит, Кубу и Голливуд невозможно сравнить. Я и не подозревала, что о таком можно мечтать», — признается Ана. Впрочем она ничуть не тушует на фоне звезд и с удовольствием берет на себя инициативу во время совместного интервью с коллегой по фильму «Не время умирать», дочкой французских миллионеров Леа Сейду. В картине появляется в бриллиантах Chopard из коллекции Green Carpet, созданной специально к выходу новой серии о Джеймсе Бонде. Многие завистники вообще перешептываются о том, что

малышка-кубинка так же непроста, как и агент Палома, которую она сыграла. Дескать, соцсети, куда она вместо отретушированных снимков в выигрышных позах выкладывает кривоватые фоточки с пухлым крестником и собачками — хитрый маркетинговый ход, искусная игра в простушку. К тому же, едва переехав в США, она наняла себе звездного нью-йоркского стилиста Микаэлу Эрлангер и теперь ходит в дизайнерских вещах, которые для нее выискивает по бутикам целая команда, рассказывая при этом, как ее восхитили шоколадные конфеты. На нападки актриса никак не реагирует. «Я не люблю долго оставаться на одном месте», — часто повторяет она, будто бы намекая, что на Голливуде свет клином не сошелся.



ВЗГЛЯД МОЛОДОСТИ

В основе обновленного крема для зоны вокруг глаз Abeille Royale лежат многолетние исследования целебных и восстанавливающих свойств меда и новейшие достижения нейробиологии. Созданный учеными Guerlain на основе мезокосметики, он сочетает в себе разглаживающие свойства гиалуроновой кислоты с питательными веществами меда с острова Уэссан и использованием технологии восстановления кожи BlackBee Repair.



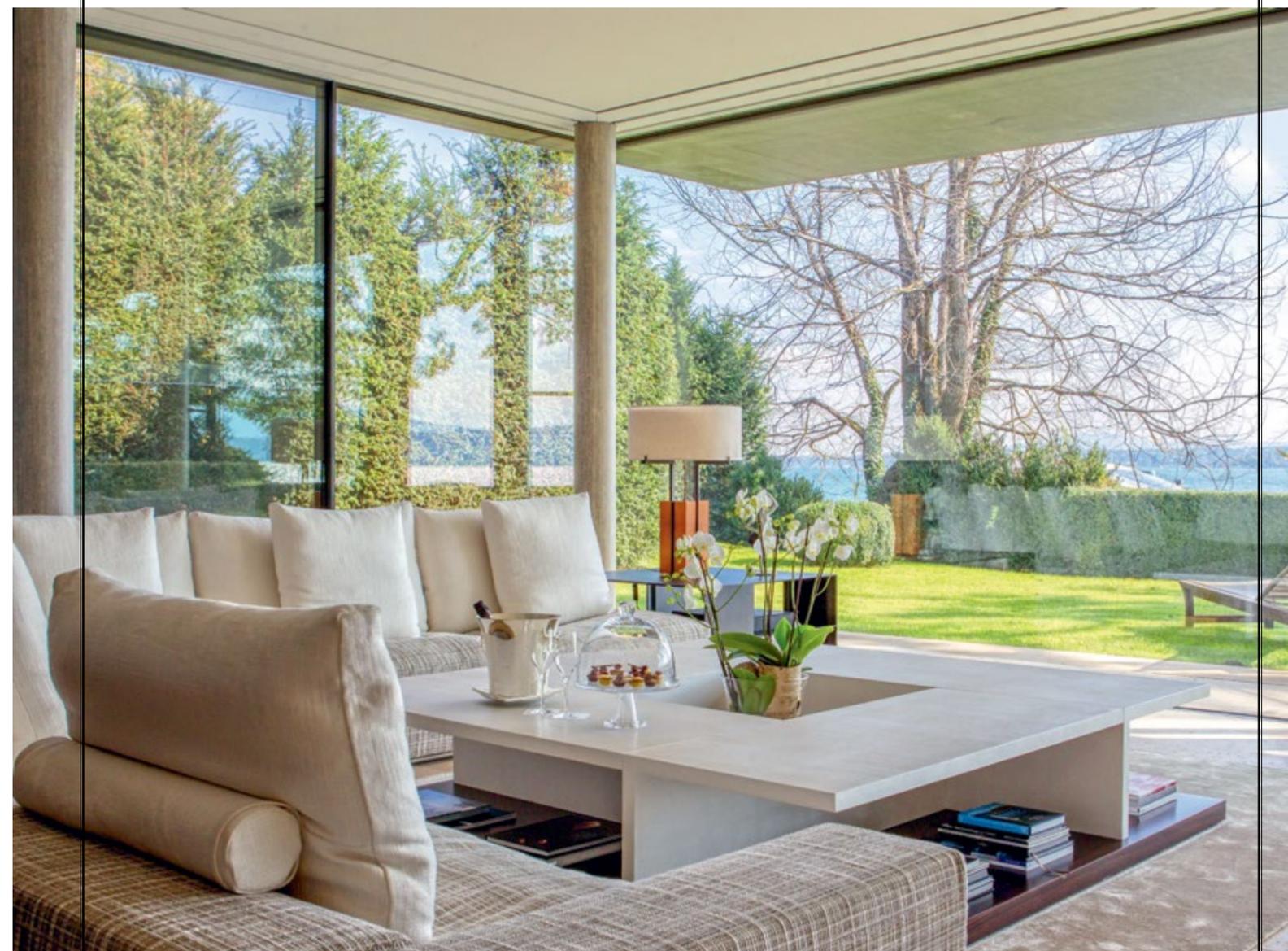
ЗОЛОТОЕ СЕРДЦЕ

Chopard выступил официальным ювелирным партнером 25-го фильма о Джеймсе Бонде «Не время умирать» и создал к выходу картины специальную коллекцию украшений Happy Hearts – Golden Hearts. Смелое сердце – эмблема дома Chopard, а новая линия украшений воплощает идею о решительной и бесстрашной женщине Джеймса Бонда. Линия включает браслет, серьги, подвеску и длинное кольцо, а новые модели, как и все остальные творения Chopard, созданные с 2018 года, изготовлены из «этичного» золота.



ЗАТЕРЯТЬСЯ СРЕДИ ЗВЕЗД

После успеха прототипа Astronomic Blue на благотворительном аукционе Only Watch, ушедшего с молотка за 1,8 миллиона франков, Франсуа-Поль Журн создал серийную версию модели Astronomic Souveraine. Эти стальные часы с турбийоном и минутным репетиром полностью посвящены созерцанию звезд. Они позволяют наблюдать не только земное время в двух часовых поясах, но и звездное время, фазы луны, восход и закат солнца.



КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ

Принять участие в «зеленой» инициативе могут теперь гости отеля La Réserve Genève – Hotel, Spa and Villas: за каждый отзыв об отеле, оставленный на популярном сервисе Trip Advisor, в лесах Амазонии будет посажено дерево. Расходы по посадке деревьев берет на себя La Réserve Genève. По мнению владельца коллекции отелей La Reserve Мишеля Ребье, каждому по силам внести вклад в борьбу с климатическими изменениями планеты.

Больше чем цвет

Образ девушки всегда зависит от ее настроения. Помните, когда в нашей жизни происходит что-то из ряда вон, мы непременно бежим краситься «в блондинку» или стричь экстремальное каре. Так кто же тогда парикмахер? Просто ремесленник или же опытный психолог, работающий на результат?

Интервью: Валерия Солодухина. Фото: Алексей Почеревный

Максим Захаров, герой нашего весеннего номера и владелец салона красоты, считает, что парикмахер — это человек, который заряжает позитивной энергией, позволяет девушкам почувствовать себя красивыми не только с помощью стрижки или окрашивания, но и благодаря душевной беседе и незримому потоку положительной энергии.

— *Максим, вы создатель одного из самых быстро развивающихся салонов красоты в нашем городе, его выбирают более 3000 клиентов в год... Скажите, пожалуйста, а в чем заключается философия «Zakharov Team»?*

— В атмосфере, в возможности быть самим собой в этом салоне. В ближайшее время я планирую его грандиозное расширение (об этом можно будет узнать чуть позже), но хочу сохранить именно эту особенную, вдохновляющую атмосферу. Мой бизнес — это не только про цвет и форму, это, прежде всего, про энергию. У нас настолько душевно и тепло, что девушки возвращаются сюда не просто за актуальным образом, но и за эмоциональной поддержкой, чтобы наполниться новыми силами и возможностями. Мы больше чем парикмахеры — в этом заключается моя точка зрения. Мастер — человек, который работает с волосами, а волосы — это невероятная энергия. Так что я не стал бы называть свою профессию ремеслом, ведь она позволяет другим людям чувствовать себя счастливыми и обновленными, даже если девушке убрали всего полсантиметра длины волос. К тому же и парикмахер, работая с клиентом, каждый раз получает свой заряд позитива и практически всегда готов к новым свершениям. Это, наверное, и есть наша философия.

— *Как начинался ваш путь в парикмахерском искусстве? Какими квалификациями вы обладаете?*

— До того как погрузиться в бьюти-сферу, я долгое время работал в общепите. Начинал официантом, и я не стесняюсь об этом говорить. Это была хорошая школа жизни, которая научила меня выстраивать коммуникации с людьми. Затем я дорос до управляющего, но вскоре понял, как бы банально это ни звучало: мне все это не по душе. А по душе мне было преображать своих подруг дома обычными красителями из магазина. И все были счастливы и довольны результатом. (Улыбается.) Я был совсем новичком, а ко мне уже стали записываться. Тогда я понял, что мне необходимы какие-то знания, насмотренность, и я обратился к YouTube. С помощью роликов я даже научился стричь. (Улыбается.) В это же время на моем пути встретились люди, которые посоветовали мне развивать талант, и я поступил учиться в томский колледж на парикмахера. До сих пор отправляю туда своих ассистентов — там дают классное классическое образование, которое, на мой взгляд, необходимо современному парикмахеру.

Во время учебы я набирал моделей, на которых оттачивал свое мастерство. Моей мечтой было попасть в парикмахерскую при колледже, потому что там был большой поток людей и соответственно — больше работы, больше практики. И меня взяли! Сначала на роль ассистента (я только мыл-сушил-подметал волосы), и лишь потом доверили окрашивание.

Благодаря сарафанному радио у меня появились собственные клиентки, я перестал работать с посетительницами парикмахерской. Затем арендовал здесь же второе кресло, нанял ассистента. Сегодня Екатерина — ведущий мастер в моем салоне, и нам с ней есть о чем рассказать. (Смеется.)

Считаю, что одна из главных причин моего успеха — то, что я прошел свой путь с самых низов. Это позволяет ценить не деньги, а клиенток и отношения с ними.

— *А как появился первый салон?*

— Он появился, когда я понял, что нам нужно расти, потому что в два арендованных кресла мы больше не вмещаемся. (Улыбается.) Так открылся первый «Zakharov Team», хотя в то время пятнадцать тысяч рублей за аренду для меня казались неподъемной суммой. Но я рискнул. Конечно, сейчас все по-другому, но тот момент стал для меня точкой невозврата. В прошлом году я открыл салон на улице Белинского, с большей площадью и большим количеством мест, но и это не предел...

— *«Клиент всегда прав!» или «Не навреди!». Какому правилу важно следовать?*

— Я часто бываю в салонах моих коллег в разных городах и странах. Так вот, в некоторых из них мастерам запрещено разговаривать с клиентами, что, по мнению некоторых, соответствует понятию идеального сервиса. У меня даже был опыт работы в таком салоне в Москве — своеобразный эксперимент, который помогает лучше проникнуться этим бизнесом, привнести что-то интересное в собственный салон. Скажу, что разочарованию моему не было предела, когда я увидел отношение к клиентам лишь как к способу выполнить план и навязать ненужные процедуры (вне зависимости от того, подходят они человеку или нет). Я сразу решил, что в моем салоне таких мастеров и подобных требований не будет. Поэтому иногда мы отговариваем гостей от определенных услуг, если понимаем, что в этом нет конкретной необходимости (даже если такой подход нам коммерчески невыгоден). Чем больше мы общаемся с нашими клиентками, тем лучше их понимаем, а значит, у нас есть стопроцентный шанс сделать их счастливыми.

— *Максим, существует мнение, что ваш салон специализируется только на окрашиваниях, так ли это?*

— Это заблуждение. Да, окрашивание занимает большую часть времени, но мы стрижем, работаем с формами, делаем классические и креативные стрижки...

ДЕВУШКИ возвращаются сюда не просто за актуальным образом, но и за **ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКОЙ**, чтобы наполниться **НОВЫМИ СИЛАМИ И ВОЗМОЖНОСТЯМИ**



МОЯ ЗАДАЧА — как мастера — сделать свою клиентку максимально красивой с точки зрения мужчины!

— Вы согласны с исторически сложившимся суждением о том, что именно мужчины — лучшие стилисты?

— В сфере парикмахерского искусства мужской подход и видение красоты, само собой, отличается от женского. Да и вообще у каждого мастера свое понимание эстетики. Моя задача как мастера — сделать свою клиентку максимально красивой

с точки зрения мужчины! Возможно, в этом и есть секрет успеха представителей сильного пола, работающих в бьюти-сфере.

— **Максим, постоянно общаясь с женщинами, можете ли вы сказать, что вам удалось понять женскую природу?**

— Спустя пять лет активной практики я даже не приблизился к тому, чтобы понять женщин. Иногда даже те клиентки, с которыми я работаю давно, заявляют такое, что задумываюсь: а знал ли я ее до этого? Полагаю, что многих из них я научился чувствовать энергетически, поэтому уже сам предлагаю девушкам то, что нужно, то, чего они на самом деле хотят.

— **Чем ваш салон так привлекает своих гостей?**

— К нам идут, потому что мы всегда следим за трендами, активно смотрим на Запад, на тенденции красных ковровых дорожек, на работу наших коллег. Само собой, мы постоянно учимся в Москве или ездим на обучение к американским мастерам, ловим реальные тенденции, которые на данный момент востребованы в мире и о которых в Томске часто узнают именно благодаря нам. Я гарантирую: мы привозим все достижения high-индустрии сразу же после их появления в столицах мировой моды. Но и это не всё, мы многое придумываем сами, вдохновляясь мастер-классами, которые посещаем. Во многом благодаря этому появились мои авторские техники, в которых я и работаю.

— **От чего зависит ценообразование в вашей студии?**

— Замечательно, что сейчас у меня есть возможность высказаться на данную тему, ведь многие потенциальные клиенты думают, что окрашивание в нашем салоне обойдется очень дорого. Это не так! В нашей команде работают разные категории мастеров, а значит, услугу можно получить в доступном вам ценовом сегменте. При этом любая работа всегда будет соответствовать самым высоким стандартам качества. У нас есть огромный выбор профессиональных продуктов, в том числе альтернативных, и все специалисты профессионально владеют разнообразными техниками окрашивания. Так что «Zakharov Team» — это то, что нужно для отличного результата: качество, атмосфера и красота!

Студия Максима Захарова, ул. Беллинского, 30, тел. 7-903-915-90-65, 7-960-973-69-15,

zakharov.team

Благодарим за предоставленную одежду @tsum.tomsk

Made in Germany



Rolf Benz ADDIT | Design Tina Bunyaprasit & Werner Aisslinger

nothing but wunderbar.

German Design Award 2020
Winner

**ROLF
BENZ**

Томск, Мебельный салон «SMART»
ул. Красноармейская, 55/1
тел. (3822) 435-434

И Бог создал женщину...

Ранимые и дерзкие, хрупкие и сильные, эмоциональные и сдержанные — прекрасные героини мартовского фотопроекта «И Бог создал женщину» наслаждаются жизнью, впечатляют, вдохновляют. Мы попросили их рассказать о себе, чтобы узнать, какими видят себя они сами, а затем постарались раскрыть каждую с помощью фотопортретов, выполненных в лаконичной черно-белой гамме...

Фото: Алексей Почеревный

Продолжение следует. Вы можете подать заявку на участие в проекте, написав нам в direct @dorogoe_tomsk

ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВА

совладелица центра красоты «Звезда кино», «Yoga&Spa», сети кафе-кондитерских «Torta» и кафе «Гости»

@milanikolaeva76

Опишите себя несколькими словами...

Женственная, обаятельная и сексуальная. Женщина — мой главный статус.

Женщина рождена, чтобы ей восхищались, чтобы мужчина, наполняясь ее энергией, становился способен на любые свершения. Да, нужно самореализовываться, заниматься любимым делом, но оставаться в своей женской сути. Обаяние для меня — это легкость, игривость, спонтанность. В общем, всё, что присуще нам, женщинам. Женская сексуальность — это не короткая юбка, томный взгляд, яркие губы. Это открытое сердце, принятие себя и других, это доброта, в конце концов. Женщина без негатива в душе, довольна, а значит, счастлива.

Что вы цените в мужчинах?

Как женщина, я хочу чувствовать себя под постоянной мужской защитой. Физическая защита — это когда мужчина способен на действие, на поступок и буквально готов прикрыть меня своей грудью. Эмоциональная — чтобы я могла прийти к мужчине с любым настроением, а он выслушал меня, обнял и принял мои чувства. Есть и финансовая защита, конечно. Я всегда могу заработать деньги сама. Но смотреть, как твой партнер развивается и достигает материального успеха — это настоящий кайф. И мне нравится, окружая мужчину своей любовью, вдохновлять его.

Вы знаете, как притянуть к себе удачу?

Я всегда выбираю для себя самое лучшее из того, что могу себе позволить. Делайте так же! Тогда емкость внутри вас будет постоянно расширяться — и вы будете готовы принять еще больше! Не забывайте о своих мечтах — и тогда они обязательно сбудутся!

Фото: Антон Дирин, @antondirin

ТАТЬЯНА КУТЕПОВА*экономист*

@tat_a_k

пишите себя несколькими словами...

Не так-то просто выбрать несколько слов, чтобы описать себя. Это как пирамида аромата: есть верхняя нота, сердце и шлейф... Внешне я веселая и жизнерадостная, сердце мое наполнено романтикой и любовью к своим близким. А по сути — очень серьезная и очень ответственная!

Что делает вас счастливой?

Меня делают счастливой мои дети. Каждый их день — мое открытие, каждый их успех — моя гордость, каждая их улыбка — лучший мой подарок!

**Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?**

На Мальдивы. Я не претендую на оригинальность, но именно там я и моя семья наслаждаемся умиротворяющей красотой пейзажей и заряжаемся энергией океана!

Ваш мужской идеал?

Умный мужчина с потрясающим чувством юмора и бесконечно щедрый. Я счастлива быть замужем именно за таким.

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Моим безусловным фаворитом является Vassarat Rouge 540. Впервые открыла их для себя во время чудесного путешествия по Швейцарии, поэтому они всегда навевают хорошие воспоминания. Могу с уверенностью сказать, что с этим изысканным ароматом просто невозможно остаться незамеченной!

Кто для вас эталон женской красоты?

Шарлиз Терон. Уже давно ею восхищаюсь — причем не только ее потрясающей внешностью и актерским талантом, но и историей ее жизни, умом и силой духа!

Вы довольны своей внешностью?

Довольна вполне ☺, как и своим внутренним гармоничным состоянием. Я люблю и любима... Что еще нужно женщине, чтобы быть красивой?!





ВЕРОНИКА ШИРШКОВА

*Врач-дерматолог, косметолог
Международного медицинского
центра «Мульти Клиник Томск»,
ассистент кафедры дерматовене-
рологии и косметологии СибГМУ*

@Shirshkova_veronika



Что делает вас счастливой?

Счастье — состояние души. Оно многогранно. Одна из важных его составляющих для меня — наблюдать положительную динамику у своих пациентов, слышать слова благодарности, получать признание у коллег.

Ваши три заветных желания?

Прожить один день на райском необитаемом острове. Наблюдать рассвет на горе Фудзи, сидя в горячем источнике. Встретиться с дельфинами на Мальдивских островах.

Кто для вас эталон женской красоты?

Для меня неизменным идеалом красоты, внешней и душевной, остается моя мама. Она является воплощением женственности, доброты и отзывчивости.

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Я выбираю разные ароматы, под свое настроение. Но больше всего мне нравятся насыщенные, искрящиеся древесные ароматы с теплой янтарной ноткой citrusовых.

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

В Японию, на остров Мияко на юге Окинавы, где можно насладиться ананасовым тропическим раем, съесть фирменное соленое печенье, окунуться в подводное царство рифа.

АННА КУДРИНА

*Основатель и президент
федерации эстетической
гимнастики в Томской области,
директор сети спортивных школ
«Планета-ОЛИМПИА»*

@annakudrinaofficial



Опишите себя несколькими словами...

Я могу быть абсолютно разной — деловой, резкой и дерзкой, а могу — женственной, ранимой и сентиментальной.

Что делает вас счастливой?

Моя дочь, любимое дело жизни, путешествия и конечно же любовь!

Ваши три заветных желания?

Хочу, чтобы филиалы моей спортивной школы были открыты по всему миру! Хочу родить сына и воспитать из него настоящего мужчину. Хочу купить загородный дом у озера.

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Терпкий, томный, пряный с легкой горчинкой.

Кто для вас эталон женской красоты?

Моя мама ☺

Вы довольны своей внешностью?

Однозначно! Вообще внешность — это трудоемкая ежедневная работа над собой. Предела совершенству нет, но я стараюсь к нему стремиться!

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

Мудрость с годами не связана, ко мне она начала приходить в достаточно раннем возрасте. Внешность 20-летней — точно нет, но лет на 10 мне хотелось бы научиться обманывать время. ☺





КСЕНИЯ ГЕЙНЦ

Бровист, визажист

@geincksenia, @brow_geincksenia



*О*пишите себя несколькими словами...

Я — красота, грация и энергия. Все, что есть лучшего в женщине, собрано во мне одной. Так, без лишней скромности!.. ☺

Что делает вас счастливой?

Всё... Прочтение новой книги, вкусный завтрак, увольнение с работы ☺, новые увлечения, спорт, путешествия... И главное — семья! Радуюсь всем их успехам, потому что все они достигнуты не без моего участия!

Куда бы отправились в путешествие прямо сейчас?

Однозначно в круиз на Багамские острова!

Что в мужчине привлекает вас больше всего?

Стабильность и уверенность в завтрашнем дне.

Ваши три заветных желания?

Всегда говорю, что главное — иметь рядом «правильного» волшебника, тогда все желания будут очень быстро исполняться ☺ Все мои желания сбылись, поэтому я пока придумываю себе новые!

Вы довольны своей внешностью?

На все 100%! Притом что кардинально я в себе ничего не меняла, просто немного поработала со своей головой и приняла себя такой, какая есть. Когда-то хотелось все изменить, а сейчас думаю, что это глупости!

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

Мудрость 50-летней. Молодую внешность, учитывая современные технологии, может получить каждая, были бы деньги, как говорится, а вот мозги — не купишь.

НАТАЛЬЯ БАРКОВСКАЯ

Архитектор, студия дизайна «NATTI»

@nattibark



*О*пишите свою деятельность несколькими словами...

Создаю красоту и с удовольствием наполняю ею пространство вокруг себя и других людей. Стремлюсь, чтобы внешняя эстетика гармонировала с внутренним миром моих заказчиков. Надеюсь, что своим творчеством и профессиональными умениями доставляю радость людям. Иногда украшаю своими работами любимый город.

Что доставляет вам радость?

Самые простые моменты жизни — общение с дорогими и близкими людьми, вкусная еда, энергия природы, утренний бег, просмотр любимого кино в тишине, быстрая езда на автомобиле, путешествия по любимой Италии. И, конечно же, моя работа! Я обожаю свое дело, этот магический момент рождения новой идеи! С трепетной любовью я вынашиваю наполняющую меня красоту и даю ей жизнь. Самое приятное для меня — видеть счастливые глаза моих заказчиков!

С каким ароматом вы себя ассоциируете?

Первое, что приходит на ум, это густые, пряные, горькие, а от этого особенно роскошные ароматы Востока. Кстати, этот ассоциативный ряд можно увидеть в моих работах — ярких и слегка эпатажных, но всегда с нотой юмора. ☺

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

Отвечу на этот вопрос словами голливудской звезды Бэтт Дэвис: «Я не уйду на покой, пока со мной мои ноги и косметичка!» Считаю, что пятьдесят — не порог женской зрелости и мудрости, в этом возрасте жизнь только начинается.





ОЛЬГА АБАКУМОВА

Директор сети фитнес-клубов
«Фристайл Сити»
@abakumova_olga70



*О*пишите себя несколькими словами...

Я такая, как есть — и точка! Обычно человека описывают другие, им ведь со стороны виднее, какой ты... Про себя могу сказать, что я фанатично помешана на работе, общительна, может, иногда излишне, любопытна, очень люблю учиться и узнавать что-то новое.

Что делает вас счастливой?

Я не знаю, что именно делает меня счастливой. Во мне нет никакой дисгармонии, я пребываю в состоянии счастья постоянно, у меня все прекрасно!

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

Реально у меня в ближайших планах — вояж в Южную Америку.

Что в мужчине вас привлекает больше всего?

Умение принимать решение и делать так, как решил! И нести за это ответственность! Вот эти качества для меня важны.

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

Так я уже в зрелом возрасте нахожусь — мне через восемь лет будет 50! Поэтому, пожалуй, оставляю внешность 20-летней. Кому она нужна, эта мудрость, без молодости?



ЕЛЕНА УЛЬЯЩЕНКО

Юрист
@well_here



*О*пишите себя несколькими словами...

Позитивная, любознательная, внимательная, отзывчивая, дружелюбная, добрая.

Что делает вас счастливой?

Реализация себя по формуле: женщина+профессионал+друг. И это ключевые слова. Чтобы быть счастливой на 100%, должны присутствовать все составляющие, одно без другого не работает.

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

На Кубу. Семь дней в Варадеро, один день в Гаване с посещением табачной фабрики «Партагас» и дома-музея Эрнеста Хэмингуэя, один день в долине Виньялес.

Что вас привлекает в мужчине?

Упорство в движении к цели, открытость, отсутствие зависимости от стереотипов и разделения обязанностей на женские и мужские, ответственность за происходящее, за тех, кого он выбрал в свои попутчики по жизни, верность себе, своей женщине, последовательность в поведении, не перекладывание вины на других.

Ваши три заветных желания?

Реализовать свой потенциал по моей формуле счастья, преподавать и обучать. Возможность быть рядом, когда это понадобится моим близким. Путешествовать и познавать мир вместе со своими любимыми и родными людьми.

Кто для вас эталон женской красоты?

Если говорить только о внешности, на сегодняшний день это Марго Робби.



МАРИНА ВЛАСОВА

Бизнесвумен

@vlasikha_



*О*пишите себя несколькими словами...

Я предприниматель и по роду деятельности, и по своей сути. Во мне всегда кипит котел с идеями, большинство из которых приходят путем инсайта. Как правило, я их воплощаю в жизнь. Люблю свои проблемы превращать в задачи, а затем решать их. Это дает мне стимул к развитию и желание двигаться дальше.

Что приносит вам счастье?

Моя маленькая дочь и дело, которым я занимаюсь.

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

В любую точку мира! Потому что мне интересно все! Путешествия наполняют нас, как вода — пустой сосуд.

Что в мужском характере искушает вас больше всего?

Умение стоять на своем до конца.

Ваше заветное желание?
Узнать, что такое Космос!

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Мой аромат всегда имеет древесную ноту. С чем-то конкретным я себя не ассоциирую.

Вы довольны своей внешностью?

Нет, потому что быть довольным — это остановка. Красота женщины — это путь. Наша внешность со временем меняется, становится интереснее, и всегда хочется в нее что-то привнести.

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

В зрелом возрасте я всеми силами постараюсь сохранить внешность молодой девушки, а мудрость, так или иначе, придет с жизненным опытом.



НАТАЛИЯ ВИШТАЛЬ

Специалист в области
перманентного макияжа,
многодетная мама

@vishlala_pm



Как пришли в свою профессию?

Шесть лет назад я пришла удалять свои брови «из прошлого века» и в разговоре с мастером получила предложение обучиться этому ремеслу. Сутки раздумывала и ответила «Да!», о чем не пожалела ни на минуту. Рада, что могу подарить женщинам частичку красоты и добавить капельку уверенности в себе.

Вы довольны своей внешностью?

В общем — да! Конечно, я продолжаю работать над состоянием тела и души. Движение вперед — это важно! Как, впрочем, и в профессии — постоянное развитие. Иначе нельзя!

Что в мужском характере подкупает вас больше всего?

Я сейчас буду описывать своего мужа, который собрал в себе все самые лучшие качества. Ответственный (может, даже слишком), надежный (сделает для меня все, что в его силах), умеющий любить и дарить заботу, уважающий хороших людей. С ним я в безопасности. Он лучший отец, который души не чает в детях! Я ему благодарна за все!

Какие планы вы строите на будущее?

Их много! Хочу пройти обучение по новым направлениям в своей профессии, принять участие в международном чемпионате, открыть школу-студию... Про личную жизнь говорить не буду, потому что не хватит места на странице!... Главная цель — делать так, чтобы моя семья была счастлива!

ОЛЬГА КАЗАРЯН

Основатель и идейный вдохновитель
салона авторской мягкой мебели
«Будуар»

@buduar_tomsk



Что делает вас счастливой?

Быть женщиной — уже счастье. Быть счастливой женщиной — принимать себя, не зависеть от мнения окружающих, дарить свою энергию семье, быть успешной в бизнесе и иметь возможность путешествовать.

Куда бы отправились путешествовать прямо сейчас?

Туда, где еще ни разу не была. Например, на юг Европы.

Что в мужчине привлекает вас больше всего?

Может, это старомодно, но привлекает надежность. Помимо этого, ценю нравственную целостность и юмор. Я люблю посмеяться! ☺

Довольны ли вы своей внешностью?

Да. Вообще считаю, что внешность женщины — это ее приветствие окружающему миру. Наш визуальный облик — прямое отражение внутреннего состояния: если в голове прекрасные мысли и добрые идеи, то на лице всегда улыбка, а глаза сияют!





КАРИНА САЛИТ

Психолог

@karina_salit



*О*пишите себя несколькими словами...

Эта просьба всегда ставила меня в тупик. Как будто определяя себя несколькими словами, неизбежно становишься в рамки следования образу. А зачем? Я могу быть разной, все зависит от состояния. ☺

Что делает вас счастливой?

Чувство, что ты на своем месте в жизни — в отношениях, в профессиональной области... Если оно возникает, его не спутать ни с чем.

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

Прямо сейчас я бы поехала в Рим — в любимое место на карте. Там проживаешь жизнь особенно вкусно!

Что в мужчине привлекает вас больше всего?

В мужчинах, как и в людях вообще — свобода, аутентичность и умение жить с драйвом. Проявляться смело, честно, быть тем, кто ты есть. Ну а если как-то обособить мужчин, то, пожалуй, меня всегда привлекала решительность и чувство юмора.

Ваши три заветных желания?

Пожить месяц в Нью-Йорке, организовать девичник-ретрит на Бали, а третье, самое желанное — секретно! ☺

Кто для вас эталон женской красоты?

Одри Хепберн и ее очаровательная грациозность. Все фильмы с ней обожаю, «Римские каникулы» — особенно!

В зрелом возрасте предпочли бы сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

Это вопрос, на который невозможно ответить... Я бы предпочла компромисс — внешность и мудрость 30-летней! ☺

СВЕТЛАНА ШЕРЕМЕТЬЕВА

Директор агентства недвижимости
«33 квадратных метра»

@samaj_shastliwaj



*О*пишите себя несколькими словами...

Уверенная в себе, решительная, живая, твердо стою на ногах. Бываю безбашенной, но при этом вижу границы.

Что делает вас счастливой?

Реализация своих замыслов и целей. С утра проснулась — и мне уже хорошо, потому что у меня есть план на сегодня, на завтра, на неделю... Каждый мой день наполнен новыми эмоциями и возможностями, счастьем от того, что могу реализовать какую-то свою мечту.

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

На Кубу — страну свободы, душевного полета и танцев, где можно воплотить все свои задумки. Каждый человек чувствует эту особенную энергетику! Там есть шикарный океан и девственная природа, еще не тронутая деньгами.

Что в мужчине искушает вас больше всего?

Дипломатичность и смелость во всех поступках. А вообще я считаю, что каждый мужчина достоин определенной женщины, поэтому особенно меня привлекают в них любовь и страсть. И только это! Неважно, будет мужчина низок или высок, с характером или без... Если будут чувства — будет любовь, а значит и искушение.

Ваши три заветных желания?

Желания на то и заветные, чтобы оставаться тайной — в душе, в мыслях, в сердце...

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Название не скажу, но однозначно мой аромат должен быть дерзким, в меру сладким и обязательно шлейфовым.





ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВА

Основательница первого в Томске
тренинг-центра и шоурума 18+
«Vanilla Secrets»

@vanilla_secrets



пишите себя несколькими
словами...

Женственная, любящая,
целеструленная.

Что делает вас счастливой?

Мои дети... Ожидание четвертого малыша. И безгранично счастливой меня делает дело всей моей жизни — мой тренинг-центр. Женщины делятся со мной самым сокровенным, могут свободно доверить мне то, что не принято обсуждать даже с подругами. Счастлива, когда могу им помочь. Слова благодарности окрыляют — это очень важно для меня и очень ценно.

Что в мужчине привлекает вас больше всего?

Мужественность. Умение оказать поддержку, когда это необходимо. Умение доставлять удовольствие. Очень важна тактильность.

Ваши три заветных желания?

Мечтаю открыть большой тренинг-центр, много-много путешествовать и быть счастливой!

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Аромат должен обязательно содержать в себе афродизиак. ☺ Например, мускус.

Вы довольны своей внешностью?

Я очень самокритична в этом вопросе.

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

Я бы предпочла остаться самой собой. Морщинок, появившихся с годами, точно стесняться не буду — иногда они тоже символизируют мудрость.

НАТАЛЬЯ ЗЯБЛОВА

Врач-дерматовенеролог,
косметолог

@dr_zablova



пишите себя несколькими
словами...

Мой характер соответствует значению моего имени — Наталья, которое означает родная. Добавлю: я милая, жизнерадостная, креативная и еще во мне что-то есть от волшебной фантазерки!

Что делает вас счастливой?

Моя большая семья, любимая работа — когда мои пациенты довольны результатом и их глаза горят... Счастье — оно ведь многогранно и заключается в моментах... Когда я недовольная собой стою у зеркала, а мой трехлетний ребенок говорит: «Мама, ты принцесса!» Когда муж в аэропорту меня встречает с цветами. Когда еду в машине и по радио слышу Zivert... Разнокалиберные кусочки счастья разбросаны повсюду — их только нужно уметь собрать в единую картину жизни.

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

В горы — на Алтай или в Шерегеш.

Что в мужчине искушает вас больше всего?

Порядочность, чувство юмора, финансовое благополучие.

Ваши три заветных желания?

О сокровенном говорить бы не хотелось, а из глобальных — чтобы близкие оставались здоровы и счастливы, чтобы были мир во всем мире и стабильность в нашей стране.

Кто для вас эталон женской красоты?

Мама, бабушка и Мерил Стрип.





ТАТЬЯНА КУСТОВА

Специалист по социальным программам и корпоративной культуре компании «ТомскНИПИнефть»

@Tatiana2mango

Опишьте себя несколькими словами...

Хм... Сама себя еще не знаю! Я разная, смотря по ситуации. На фуршете леди, но и в глаз дать могу ☺ Еще точнее — как в шутке: «— Мадам, опишите себя в двух словах! — Могу и в двух буквах — “ах”!»

Что делает вас счастливой?

Учусь ловить счастье в мелочах... Счастлива, когда слушаю музыку, вожу машину, когда рядом родные и близкие — и всем классно! Люблю красиво оформленное блюдо, красивую одежду, красивый вид из окна... Я визуал!

Куда бы вы отправились в путешествии прямо сейчас?

Хоть куда! Могу собрать чемодан за 2 часа и, ткнув пальцем в глобус, махнуть наудачу в новое место!

Что в мужском характере искушает вас больше всего?

Ведусь на мужественность, чтобы рядом чувствовалось надежное мужское плечо. Нравятся легкие на подъем люди. Чтобы чувство юмора совпадало! Ценю поступки, а не слова!

Ваши три заветных желания?

Желаний много: мир во всем мире и здоровье близких, из материальных — от утреннего кофе с круассаном в постель до пентхауса на 29-м этаже с большой террасой и видом на ночной город.

С каким ароматом духов себя ассоциируете?

По настроению ношу разные ароматы, но когда использую DKNY Be Delicious, всегда получаю много комплиментов. По аромату меня узнают друзья раньше, чем увидят. Я попала в рабство этой яблочной свежести.

МАРИНА ГЛУШКОВА

Стилист, владелица шоу-рума женской одежды «DRESS MY DRESS»

@dressmydress_tomsk

Опишьте себя несколькими словами...

Я глубокий романтик, но с реалистичным взглядом на жизнь. Верю в доброту и душевность людей, но ничего от них не требую. Не стараюсь оправдывать чьих-то ожиданий и сама стараюсь не очаровываться лишним раз. Верю в судьбу, но всегда помню и про «лежащий камень».

Что делает вас счастливой?

Счастье для меня — от слова «сейчас». Это каждый хороший момент: добрая встреча, довольная клиентка, здоровье близких, новые интересные места, когда просто светит солнышко, и в моей любимой чашке — ароматный кофе...

Куда бы вы отправились в путешествии прямо сейчас?

В Грузию, воспетую Пушкиным, Маяковским, Пастернаком, Вознесенским и многими другими поэтами.

Что в мужском характере искушает вас больше всего?

Ответственность, острый ум, забота, профессионализм, желание постоянно удивлять и радовать, чувство юмора.

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Montale Dark Purple

Вы довольны своей внешностью?

Да, мы подружались. ☺





ОКСАНА ЛАЗАРЕВА

*Заместитель директора
компании, мама двоих детей*

@vic1677



пишите себя несколькими словами...

Солнечная, обаятельная, кокетливая, жизнерадостная, целеустремленная.

Что делает вас счастливой?

Мои дети, их смех, успехи и достижения, а также время, когда мы вместе с ними путешествуем по миру.

А куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

Прямо сейчас я бы очень хотела очутиться в Италии, это моя любимая страна, она полна всего — моря, солнца, гор. Мечтаю снова вернуться в Чинкве-Терре — самый прекрасный парк Италии.

Что в мужском характере привлекает вас больше всего?

Щедрость, забота, доброта и уверенность в себе.

Ваши три заветных желания?

Я бы очень хотела иметь возможность путешествовать всю жизнь, любить и быть любимой.

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

GUERLAIN CHAMPS-ELYSEES.

Вы довольны своей внешностью?

Я очень довольна своей внешностью, иначе я не стала бы принимать участие в проекте! ☺

Рубашка представлена магазином Trends Brands @trends_brands_tomsk

ИРИНА ТРОЩЕНКО

Совладелец компании «Каприз Кейтеринг», персональный тренер по кросс-фиту, карате и оздоровительной растяжке. Черный пояс, 3-й дан по карате Кёкусинкай

@irinbychkova



пишите себя несколькими словами...

Яркая, умная, сильная.

Что делает вас счастливой?

Путешествия с моей семьей и занятия спортом. Также стараюсь сама себя делать счастливой каждый день и радоваться простым мелочам!

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

В Италию! Люблю эту страну в любое время года, она меня вдохновляет!

Что в мужском характере искушает вас больше всего?

В первую очередь — интеллект, честность, порядочность, верность своему слову и только спортивная фигура.

Ваши три заветных желания?

Мечтаю о глобальном развитии нашего семейного бизнеса — кейтеринга, о своем доме и сумочке от Valentino ☺

Кто для вас эталон женской красоты?

Считаю, что любая внешность, ухоженная и доведенная до совершенства, прекрасна! Я ценю индивидуальность.

Вы довольны своей внешностью?

На 100%! И продолжаю каждый день над собой работать.

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

В зрелом возрасте мудрость у меня уже однозначно будет. Поэтому хочу сохранить красоту! Но только ее мне мало. Выбираю и то, и другое!



ТАТЬЯНА НЕМЦЕВА

Врач-стоматолог

@ms_nemtseva



*О*пишите себя несколькими словами...

Добрая, отзывчивая, целеустремленная, независимая и мнительная, так как всегда

чувствую подвох и пытаюсь докопаться до истины.

Что делает вас счастливой?

Люблю счастливые глаза моей мамы.

Главное для меня — это крепкая и дружная семья, гармония внутри себя.

Что в мужчине привлекает вас больше всего?

Надежность, целеустремленность, мужественность.

Ваши три заветных желания?

Стать счастливой любимой женой и мамой; открыть свою клинику; много путешествовать.

Куда бы отправились в путешествие прямо сейчас?

Однозначно в Европу: на континент или острова...

Кто для вас эталон женской красоты?

У меня нет идеала, есть цели и свое мировоззрение. Индивидуальность — в этом эталон.

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Fleur Narcotique.

ЕКАТЕРИНА МАРШЕВА

Владелица салона красоты

«You&Me»

@youandme.tomsk, @evgeniy_ekaterina



*О*пишите себя несколькими словами...

Эмоциональная, чувствительная, склонная к рефлексии,

с высоким уровнем эмпатии.

Что делает вас счастливой?

Счастье — это внутреннее состояние.

Если в тебе есть гармония, то чувство счастья могут приносить любые мелочи, если же нет, то ничто извне не способно этого дать...

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

Любимое направление — Барселона, мечта — Нью-Йорк... Сейчас очень мерзну — так что любое жаркое место.

Что в мужчине привлекает вас больше всего?

Надежность, доброта, благородство, щедрость, справедливость, сочувствие, умение расставлять приоритеты, желание понимать и любить меня, а не нуждаться во мне.

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Мои ароматы теплые, пряные. Это нишевая парфюмерия, редкие и уникальные духи, которые сводят на минимум вероятность встретить их на еще какой-то женщине.

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

Хочу быть мудрой и, как хорошее вино, становиться с возрастом только лучше, набираться опыта и красиво стареть. Глупо пытаться в 50 выглядеть на 20, но в 50 можно выглядеть круче, чем в 20.



Опишите себя несколькими словами...
Оксана: Эмоциональная, амбициозная, верящая не словам, а поступкам.

Александра: Красивая, амбициозная, мудрая.

Что в мужчине вас привлекает больше всего?

Оксана: Ум, чувство юмора, ответственность.

Александра: Харизма, нежность, щедрость, интеллект, чувство юмора — очень сексуальная составляющая для меня.

Вы довольны своей внешностью?

Оксана: С каждым годом я нравлюсь себе всё больше!

Ваши три заветных желания?

Оксана: Чтобы живы и здоровы были близкие, сделать карьеру, любить и быть любимой.

Куда бы отправились путешествовать прямо сейчас?

Александра: В Амстердам, один из моих любимых городов Европы, в котором я была много раз. Амстердам — город, в котором органично уживаются всемирно известные шедевры классического искусства и музеев конопля, дом Рембрандта и квартал красных фонарей. И наконец-то я бы добралась до Кекенхофа на фестиваль цветения тюльпанов, а то никак не удавалось увидеть этой красоты.

С каким ароматом духов вы себя ассоциируете?

Оксана: Escentric Molecules Molecule 02.

Александра: Good Girl Gone Bad by Kilian.

ОКСАНА МЕЛИКОВА И АЛЕКСАНДРА КРАСИЛЬНИКОВА

Директора event-агентства «Entertainment company»

@oksanamelikova777, @krasasha, @entertainment_company_

АННА КУЛИКОВА

Директор благотворительного фонда «Вселенная детям»

@annakulikova.kosmos, @vsennayadeti

Что делает вас счастливой?

Помощь детям, возможность делать добро, благотворительность, которой я занимаюсь всю осознанную жизнь. То, во что это вылилось сейчас, — работа нашего фонда — приносит мне настоящее удовольствие. Недавно я начала осознавать, что именно эта деятельность меня наполняет и окрыляет, делая счастливой.

Что в мужском характере искушает вас больше всего?

Чувство юмора, щедрость, конечно же, ощущение защищенности, стабильности и уверенности в завтрашнем дне, которое мужчина может дать женщине. Только такие мужчины привлекают меня.

Ваши три заветных желания?

- Хочу, чтобы у каждого российского ребенка была семья, пусть даже приемная. Уверена, что дети не должны жить в казенных учреждениях.

- Мечтаю, чтобы мой фонд поскорее встал на ноги и охватил своей заботой как можно больше детей и нуждающихся семей.

- Заветное желание — как можно чаще выбираться на отдых всей семьей. Пока это получается по возможности, а мне бы хотелось делать это по желанию. Конечно, и своим сыновьям хочется уделять больше времени.

Кто для вас эталон женственности?

Я бы назвала имена Софи Лорен и Светланы Светличной. А из современных звезд мне нравятся Вера Брежнева и Оксана Федорова. А вот эталон сексуальности — это, конечно, Моника Беллуччи.





ЮЛИЯ СОЛОВЬЕВА

Руководитель структурного подразделения в ТУСУРе

@Juliafridrihovna



Опишите себя несколькими словами...

Интуиция, борьба, победа, удовольствие. Но при этом я еще очень ранимая.

Какими качествами, по-вашему, должна обладать женщина?

Силой воли и умением очаровывать. ☺

Что в мужчине привлекает вас больше всего?

При ответе на этот вопрос во мне срабатывает механизм предков. Мужчина должен быть надежным и способным защитить меня, чтобы я могла чувствовать себя за ним, как за каменной стеной.

Ваша мечта о счастье?

Боюсь разрушить ее словами. Вообще, счастье — во мне.

Любимая историческая героиня?

Клеопатра.

Каких людей хотели бы видеть в своей команде?

Тех, кто на ходу, быстро ищет выход из положения, а не теряются при появлении проблемы. Члены моей команды обязательно должны обладать внутренним потенциалом.

Согласны ли вы с утверждением «Чего хочет женщина, того хочет Бог?»

Да, достаточно вспомнить, как в знаменитой «Лисистрате» Аристофана женщины добились остановки войны между греческими полисами, отказавшись допускать до себя мужчин! ☺

Опишите себя несколькими словами...

Я дерзкая, искренняя, требовательная, магнетическая, упорная, непредсказуемая... и просто идеальная!

Самое большое достижение в вашей жизни?

Прожив несколько лет в недовольстве собой, в образе 100-килограммовой домохозяйки, я твердо решила изменить сценарий своей жизни — и похудела на 41 кг! Помимо внешних перемен я трансформировалась и как личность! Этот период стал для меня прорывом и определил мой дальнейший путь!

Что поменялось в вашей жизни после получения званий «Миссис Томск 2019», «Миссис Роскошь 2019», «2-я Вице-миссис Россия Мира 2019»?

В моей жизни было много конкурсов и соревнований: с каждым становишься более уверенной в себе, поднимается самооценка. Это мощный личностный рост. Считаю себя победителем по жизни! А королева — это не корона, а состояние души!

Ваш девиз?

«Не важно, будешь ли ты лучше кого-то, важно будешь ли ты лучше, чем вчера!»

Что мотивирует вас заниматься собой и всегда оставаться в форме?

Я горжусь быть примером и мотиватором для многих женщин! А чем не мотивация хорошее самочувствие и отражение в зеркале? Ведь наше тело — полное отражение психологического состояния!

Вы довольны своей внешностью?

Могу смело заявить, что я нагло довольна собой и не скрываю своего возраста! Сочетание красоты и жизненного опыта важнее внешности 20-летней. Но совершенству нет предела, и я всегда в процессе!

Ваши любимые духи?

Это волшебные, нежные и чувственные Monart Parfums Un Rêve Doux.

ЭЛЛА БРАГИНА

Персональный тренер, консультант по питанию, обладательница многочисленных титулов региональных и национальных конкурсов красоты и фитнеса

@braginaella



НАТАЛЬЯ РУДМИНА

Директор шоурума
«NEMALYVKA»
@n669702



*О*пишите себя несколькими словами...
Очень добрая, коммуникабельная, активный путешественник. Не люблю сидеть на месте.

Что делает вас счастливой?

Для меня счастье — это моя семья. Счастье, что все мои близкие здоровы, всегда рядом со мной, что они — моя надежная поддержка и опора.

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

Мы скоро летим в Дубай, оттуда на Мальдивы, и этот маршрут меня невероятно вдохновляет.

Что в мужском характере искушает вас больше всего?

Ум, чувство юмора, умение проявлять заботу, возможность дать своей второй половинке уверенность в завтрашнем дне.

Вы довольны своей внешностью?

В принципе — да, я принимаю себя такой, какая я есть! ☺

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

Конечно, мудрость, но с внешностью 20-летней девушки! ☺ Мечтаю, как через много лет буду прогуливаться по морскому побережью рядом со своим любимым и дочерью, у которой к тому моменту уже будет своя семья.

НАТАЛИ ЦЫК

Бизнес-леди, руководитель двух салонов красоты для детей: «Кеша хороший!» и Центра Развития и Красоты «Расчудесье!»
@kesh_a_good_tomsk, @raschudecie-tomsk



В чем черпаете вдохновение?

Меня вдохновляют мои детки, а их у меня — трое! Именно особая детская энергетика дает мне стимул жить активно и дарит незабываемые впечатления!

Куда бы вы отправились в путешествие прямо сейчас?

Давно мечтаю уехать на границу с Монголией в Алтайском крае, посмотреть на древнюю принцессу Укоку и зарядиться там энергией предков.

Каким должен быть идеальный мужчина?

Не буду говорить про всех, но мой мужчина — это прежде всего соратник по духу и, конечно, сильное плечо, на которое я могу опереться.

Ваши три заветных желания?

Вырастить детей достойными и образованными личностями. Побеждать на конкурсах по бальным танцам. Масштабировать свой бизнес.

Кто для вас эталон женской красоты?

У меня нет эталона женской красоты. Есть эталон женщины — Коко Шанель.

Вы довольны своей внешностью?

Вполне. Красота для меня — это уверенность в себе!

В зрелом возрасте вы бы предпочли сохранить внешность 20-летней или мудрость 50-летней женщины?

В зрелом возрасте вижу себя стильной леди, которую будут отличать от других веселый нрав и озорство.





НАТАЛИЯ КОНТУС

Руководитель детского языкового центра «Полиглотики»

@poliglotiki_tomsk, @nataliakontus



*О*пишите себя несколькими словами...

Я с другой планеты — все не «как у людей», но мне это нравится. Умею любить, ценить жизнь и быть счастливой!

И что делает вас счастливой?

Любовь во всех проявлениях: моя семья, ребенок, окружение, любимое дело, путешествия.

Куда бы отправились в путешествие прямо сейчас

Очень люблю Европу, но в ближайшее время в моих планах — почти необитаемые острова. Хочу уединения и отдыха от привычной будничной суеты.

Что в мужчине привлекает вас больше всего?

Интеллект, уверенность в себе, надежность, доброта, а еще чувство юмора и любовь к животным.

Что вас вдохновляет?

Жизнь и грандиозные планы на нее. На данный момент это моя языковая школа для детей, раскрывающая способности малышей, восторг их родителей от результатов обучения — вместе всё это побуждает меня к созданию еще более масштабных проектов.

ТЕМА НОМЕРА

Личная ЭВОЛЮЦИЯ

Саморазвитие стало практически витальной потребностью любого современного человека. Приобретение новых навыков и знаний — это не только путь к достижению финансового благополучия, но и способ жить разумно и осознанно, стать здоровым, счастливым и успешным. И хотя пути и методы личной эволюции каждый выбирает для себя сам, о том, что поможет изменить свое мышление и мировоззрение, и даже собственную жизнь, мы поговорили с экспертами в специальном проекте.





ОЛЬГА САМОЙЛОВА
владелица салона
«Белая Лиса»

Летом моему салону «Белая Лиса» исполнится уже два года. Я не просто владелица салона, но еще и парикмахер-модельер, год назад стала технологом компа-

нии L'Oreal Professionnel. Начиная с 18 лет, со времени поступления в ТГУ, я параллельно с учебой осваивала профессию парикмахера, росла как мастер. В 20 лет я уже работала в одном из лучших салонов в Томске, где и познакомилась с маркой L'Oreal. Одновременно прошла обучение на стилиста, получила диплом литовской школы по специальности «имидж-дизайнер». Я до сих пор продолжаю учиться: недавно вернулась с недельных курсов в Москве, где узнала о новых продуктах компании, поучаствовала в масштабном COLOR CAMP и сейчас готова всех клиентов погрузить в мир La French GLOW. Вдохновение для своей работы ищу в путешествиях, люблю бывать в новых странах. Недавно открыла для себя экзотику Малайзии — посетила остров Лангкави и ее столицу — Куала-Лумпур. Это возможность увидеть всю Юго-Восточную Азию во всем ее великолепии, поскольку Малайзия — это микс самых разных культур.



СВЕТЛАНА ЛЕЛЮК
директор торгового дома
«ZIMA»

В течение всей своей жизни я учусь — и не устаю этого делать. Впрочем, так же получилось и с моим бизнесом — оказавшись

внутри него, чтобы просто попробовать свои силы, потом я уже не смогла остановиться. Сегодня у меня в багаже — обучение в ТГПУ, аспирантура международного менеджмента ТПУ, курсы повышения квалификации в МГЛУ, языковые стажировки в Лондоне (Stanton School), диплом с отличием Сибирской академии государственной службы при Президенте РФ. Такой огромный опыт и новые знания помогают успешно развивать бизнес, который в свою очередь обогащает меня тем, что я могу путешествовать, посещать мировые показы, общаться с интересными людьми. Я много читаю, посещаю самые разные тренинги, то есть постоянно нахожусь в каком-то движении, в азартном поиске новых идей. Огромный стимул для саморазвития — это моя семья (муж и трое детей), которые поддерживают все мои начинания и радуются моим успехам.



ЕЛЕНА ЦЕРР
руководитель
«Zerr Studio»

Мой путь к любимому делу начался в 2012 году, когда я прошла свое первое профессиональное обучение по направлению «Визажист». С тех пор я постоянно развиваюсь, чтобы завтра

выполнять свою работу лучше, чем вчера.

Сначала основы дела, потом формирование своей команды и начало моей преподавательской работы и как итог — рождение популярной в городе студии красоты «Zerr Studio». Я одна из тех стилистов-визажистов, которые постоянно занимаются саморазвитием и регулярно посещают различные курсы повышения квалификации. Только за прошедший 2019 год я прошла три очных обучения, два из которых были выездными — в Сочи и Минске, и пять онлайн мастер-классов. И сколько еще впереди. В любой сфере деятельности мы не стоим на месте, либо двигаемся вперед, либо... откатываемся назад. Я выбираю первый вариант!

Личная ЭВОЛЮЦИЯ



ВИКТОРИЯ ПЕРМЕНЕВА
руководитель школы
рисования «Арт Лаб»

Моя личная эволюция выражается в том, что я смогла вырасти из офисного работника в руководителя креативной школы рисования в Томске. Помогла мне в этом любовь к творчеству и саморазвитию. Различные тренинги,

мотивационные книги, медитация, йога, путешествия — подобного рода занятия помогают погрузиться в себя и почувствовать, что ты все сможешь! Мотивируют сильные и успешные люди — я учусь у них находить внутренний ресурс. В своей школе я, кстати, снова начала рисовать. Только делаю это теперь более осознанно, чем в детстве, когда я ходила на занятия в художку. Мир кажется ярче, когда начинаешь увлекаться искусством! Не бойтесь менять свою жизнь! Чувствуйте, творите, делайте! Успех — это вы и есть.



Эмоции на полотнах

Совсем недавно в Томске открылось новое креативное и творческое учебное заведение — школа рисования «АртЛаб». Задача школы — сделать искусство живописи максимально понятным, близким и доступным для каждого из нас, ведь, по словам ее руководителя Виктории Перменевой, интереснее идти по пути успеха и саморазвития.

— *Виктория, почему приняли решение открыть художественную школу?*

— В детстве, как и многие, я сама ходила в художественную школу. Надо сказать, я неплохо рисовала, но особого таланта в себе так и не открыла. Позже, получив экономическое образование, стала работать в банковской сфере. Но мне очень хотелось найти себя и в творческой области, точнее — в организации творческого процесса. Так у меня появилась идея возглавить художественную школу. Кроме этого, я снова могу рисовать!

— *Кто ваши ученики? Вы беретесь за обучение рисованию с нуля?*

— Миссия нашей школы в том, чтобы каждый здесь смог почувствовать себя художником. Поэтому наши мастер-классы

проводим для детей и взрослых, женщин и мужчин, живописцев-профессионалов и дилетантов-новичков. С образовательной программой, которую мы предлагаем, может справиться абсолютно любой человек. У некоторых, конечно, есть опасения, особенно у начинающих, но я всегда говорю, что важно почувствовать этот момент, дать себе насладиться процессом — и все получится. В итоге на свет рождаются уникальные работы, которые дарят незабываемые эмоции.

— *Как, на ваш взгляд, рисование развивает человека?*

— Помимо улучшения мелкой моторики, у людей развиваются пространственный интеллект и воображение, оживляется творческое мышление, помогающее генерации идей. В процессе рисования

мы визуализируем свои мысли и эффективно ими обмениваемся, развиваем чувство прекрасного, что позволяет нам иначе взглянуть на мир во всей его полноте. Это, в свою очередь, дает возможность принимать новые оригинальные решения. Доказано, что рисование дает положительный результат для основной деятельности человека, а еще приносит в жизнь спокойствие и радость.

— *Как школа развивает вас лично?*

— Здесь я вижу возможность не только управлять и работать с собственной командой талантливых художников, но и возможность постоянно учиться. Знаете, о чем я думала, когда писала свою первую картину? Ни о чем! И это так круто! В суте дней мы все время о чем-то размышляем, решаем, анализируем, переживаем, раскладываем по полочкам... Наш внутренний голос никогда не замолкает! Но когда только приступаешь к работе, смотришь на референс (вспомогательное изображение), потом на чистый холст и поверить не можешь, что у тебя получится хоть что-то, отдаленно о нем напоминающее. Вначале испытываешь волнение, потом смирение — будь что будет, а после эмоции начинают выливаться все более уверенными мазками. Ты уже доверяешь себе, чувствуешь свою работу и это непередаваемые ощущения!

— *Как видите будущее школы?*

— Хочу, чтобы все наши ученики развивали свои навыки и совместными усилиями мы нарисовали много красивых картин. Было бы здорово устроить нашу выставку и представить на ней эти работы, обязательно поучаствовать в благотворительном проекте.

АРТЛАБ ШКОЛА

пр. Кирова, 20 (3-й этаж),
тел. 8-923-412-21-77

@artlab_shkola_tomsk artlab_shkola_tomsk



По пути развития



Тема всестороннего развития личности сегодня пронизывает всю систему образования, начиная с дошкольных учреждений и заканчивая аспирантурой. Мы беседуем с директором Томского техникума информационных технологий, кандидатом технических наук Еленой Истигачевой о том, как эта тенденция вписывается в образовательный процесс, заинтересованы ли студенты в саморазвитии и зачем городу еще один образовательный центр.

— Елена Валентиновна, на ваш взгляд, самообразование или саморазвитие, о котором так много говорят сегодня в медиа, — действительно перспективный тренд или это проходящая тема?

— Я считаю это не просто безусловным трендом, но и необходимостью, продиктованной современной жизнью. Обратите внимание на успешных людей, достигших карьерных высот в науке или бизнесе. Все они стремятся к постоянному саморазвитию — читают специальную и художественную литературу, изучают новые технологии, посещают лекции и курсы, осваивают новые компетенции. В то же время речь идет о пище не только для ума, но и для тела — сегодня в моду снова входит спорт. Кстати, результаты недавних исследований показали, что занятия спортом повышают не только личную эффективность человека, но и непосредственно влияют на повышение прибыли компании, в которой работают сотрудники, увлеченные спортом. Не говоря уже о том, что здоровый досуг — это прекрасный способ для укрепления корпоративного духа компании.

— По вашему мнению, почему такое пристальное внимание уделяется саморазвитию именно сейчас?

— Возможно, к крупному (и не только) бизнесу пришло осознание, что сегодня корпоративная культура является одним из важнейших конкурентных преимуществ. Когда компания достигает определенного уровня доходности, она начинает искать прорывные точки роста — где можно стать еще быстрее, выше, сильнее. Перед руководством встает вопрос: как мотивировать сотрудника на еще более высокие достижения? И вот тут на помощь приходят совместные мероприятия — от тренингов до

Поэтому только жесткая дисциплина, соблюдение режима дня и четкое планирование. Несмотря на плотный рабочий график, я три раза в неделю хожу на тренировки в спортивный зал, выкраиваю по часу в день на чтение литературы, регулярно посещаю обучающие курсы, работаю над докторской диссертацией.

— А ваших студентов интересует тема самообразования и личного роста?

— Мне кажется, они недостаточно используют свои силы и знания, хотя способны сделать гораздо больше. Основная проблема в отсутствии четких

Основной задачей Центра опережающей профессиональной подготовки является обучение слушателей по коротким программам, что в данный момент является настоящим трендом в образовании.

спортивных состязаний. Они способствуют повышению уровня вовлеченности, лояльности сотрудников. Для большинства частного бизнеса это стало нормой, и такой подход приносит свои положительные результаты. В нашем коллективе мы постоянно организуем обучающие семинары, отправляем на онлайн- и офлайн-курсы, мероприятия, конференции, и, конечно, поощряем сотрудников заниматься спортом. Мой любимый вид спорта — это шахматы. Сейчас мы планируем провести шахматный чемпионат, сначала между своими сотрудниками, а затем выйдем с предложением расширить границы чемпионата до уровня всей системы профессионального образования.

— Согласитесь, что саморазвитие требует времени. Вы знаете, как и где его найти?

— Только с помощью самодисциплины. (Улыбается.) Поверьте: если ее нет, то не будет и времени — ни на обучение, ни на спорт, ни на книги, ни на семью.

целей как в жизни, так и в образовании. По нашей внутренней статистике больше половины студентов не определились со своей дальнейшей образовательной и карьерной траекторией. «Где я сейчас и в каком направлении мне двигаться?» — такие вопросы они будут задавать все чаще, потому что информации с каждым днем становится все больше. Только за последние два года было сгенерировано 90% всей информации, которой люди пользуются сегодня.

В этой ситуации мы стараемся дать им возможность «расширить свои горизонты» и попробовать себя в разных направлениях. Мы даем возможность каждому студенту попробовать себя в разных направлениях и понять — его это или нет. В основном упор делается, конечно, на IT-технологии — разработка компьютерных игр, веб-дизайн, 3D-моделирование, сетевое администрирование, проектирование виртуальной и дополненной реальности, управление квадрокоптерами. Также мы создаем все возможности для проявления и форми-

рования у наших студентов креативных компетенций. В планах — организация цикла встреч с бизнес-тренерами для погружения в тему планирования и постановки целей.

— В 2019 году в Томске открылся Центр опережающей профессиональной подготовки. Что это за учреждение, каковы его задачи?

— Центр опережающей профессиональной подготовки Томской области — один из 14 пилотных проектов, запущенных в рамках национального проекта «Образование». Основной задачей Центра является обучение слушателей по коротким программам, то есть микрообучение, которое в настоящий момент является настоящим трендом в образовании. Обучение по коротким программам дает возможность как можно быстрее и более подробно получить требуемые знания и навыки, то есть идет ориентация людей на получение конкретной компетенции, которая в идеале еще и монетизируется. Исследования показывают, что все большее количество людей будут отказываться от длинных образовательных программ в пользу более коротких и менее дорогих программ обучения в течение всей жизни. Еще одной особенностью Центра опережающей профессиональной подготовки Томской области является направленность на подготовку кадров в области информационных технологий. Запросы бизнеса и предприятий показывают, что наиболее востребованы профессии в области дата-аналитики, программирования, дизайна, проектирования интерфейсов и продакт-менеджмента. Такие сотрудники нужны бизнесу уже сегодня и будут востребованы еще больше в следующем десятилетии.

**ТОМСКИЙ ТЕХНИКУМ
ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

ул. Герцена, 18, тел. 53-17-44,
tomtit.tomsk.ru, [tomtit70](https://www.facebook.com/tomtit70)

ЦЕНТР
ОПЕРЕЖАЮЩЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Московский тракт, 12, тел. 60-74-32, corp70.ru

Дентальный разбор

Развитие стоматологии идет семимильными шагами, а инновационные разработки с завидным постоянством появляются во всех ее областях. Речь идет о диагностике, лечении, протезировании, профилактике... Новейшие материалы и препараты, методы исследования и цифровое оборудование — без этого современная стоматологическая практика просто немыслима.

О том, как стоматология решала насущные проблемы раньше и как это делают сейчас, мы узнали у врачей стоматологической клиники «Здрава».

1 КАРИЕС

Как решалось раньше?

Нередко страх перед бормашиной заставлял нас отложить неизбежный визит к стоматологу. Ведь раньше даже небольшое поражение зуба становилось причиной, чтобы сверлить его. К тому же пломбы старого поколения были недолговечны, а о шлифовке и качественном подборе оттенка пломбирочного материала к цвету зубов речи не шло вообще!

Как делают сейчас?

В наше время стоматология располагает множеством методов и подходов к пломбированию зубов, что делает лечение пациентов более комфортным и качественным. Помимо обычной бормашины широко используется лазер, химико-механическая обработка эмали зуба специальными гелями и полимерными смолами. Что касается материалов для пломбировки, сейчас активно применяются, например, светополимерные композиты, которые затвердевают под действием специальной лампы, поэтому стоматолог может максимально точно смоделировать форму зуба. Сегодня пломбирочные материалы не только восполняют утраченную целостность зуба, но и насыщают его недостающими элементами (фтор и кальций). Доказав свою надежность в руках наших докторов, они полностью удовлетворяют требованиям как эстетики, так и качества. Это важно и для нас, и для пациентов.

2 ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС — ЗАЛОГ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ

Наши черты лица во многом зависят от прикуса. Дело в том, что зубы и челюсти служат каркасом, на который опираются губы и щеки. Если зубы стоят неправильно или отсутствует хотя бы один из них, то лицо начинает «опадать»: губы «проваливаются», и вокруг них появляются мелкие морщинки, уголки рта опускаются, увеличиваются носогубные складки.

Как решалось раньше?

Раньше медицина не считала необходимым связывать эстетику со стоматологией. Проблема сохранения (или поддержания) красоты в процессе лечения вообще уходила на последний план, во главе угла стояла практичность и функциональность — главное, чтобы было чем жевать.

Как делают сейчас?

Ортодонтия — наука развивающаяся: в ней есть базовые принципы, но сами средства исправления прикуса изменяются. Появившиеся еще в начале XX века брекет-системы на сегодняшний день остаются, пожалуй, самым распространенным и популярным ортодонтическим аппаратом. Однако их форма и возможности существенно изменились. Главное, они стали максимально комфортными в использовании для пациента. Современные брекет-системы бывают наружными и внутренними, могут иметь или не иметь лигатуру (металлическая проволока или резиновое колечко, соединяющие дугу с брекетом). Они эстетичны и комфортны в ношении, изготавливаются из гипоаллергенных материалов — металла, пластика, композитного материала. Для взрослых также используются элайнеры — прозрачные капы. Тот или иной метод коррекции подбирается индивидуально. Для исправления прикуса и достижения того самого «лифтинг-эффекта» требуется обязательное участие ортопеда. В целом, лучше всего, если два специалиста работают в тандеме. Ортодонт исправляет положение зубов, а ортопед, в свою очередь, восстанавливает целостность зубного ряда и форму зубов для их правильного смыкания. Такая совместная работа гарантирует стабильный и эффективный результат, поэтому ортодонтия и ортопедия — два важных ингредиента в рецепте вашей молодости.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ОРТОДОНТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗУБОВ ВЛИЯЕТ НА ВНЕШНИЙ ВИД ЛИЦА, А ИСПРАВЛЕНИЕ ПРИКУСА ДАЖЕ ПОМОГАЕТ ДОБИТЬСЯ ДОЛГОСРОЧНОГО «МОЛОДИЛЬНОГО» ЭФФЕКТА?!

3 ВОССТАНОВЛЕНИЕ УЛЫБКИ

Как решалось раньше?

Одним из способов исправления «недостачи» зубов, при этом весьма дорогостоящим и доставлявшим пациенту немалый дискомфорт, были мостовидные конструкции. Для их изготовления нужно было обточить зубы по соседству с отсутствующим, проложить между ними своеобразный «мостик», на котором крепились коронки: металлические, пластмассовые или металлокерамические. При полном или практически полном отсутствии зубов использовались съемные протезы.

Как делают сейчас?

Все более широкое применение среди врачей-стоматологов находит имплантация, то есть «живление» искусственного корня зуба-имплантата, на который затем устанавливается коронка. Очень важно, что установленный имплантат не дает рассасываться костной ткани, которая происходит из-за ее недогрузки при отсутствии зуба. Также очевидным плюсом этого метода является то, что он позволяет сохранить соседние зубы, так как их обтачивание не требуется. Современные методы восстановления улыбки стали более удобными и доступными благодаря скорости и безболезненности установки зубного имплантата и многообразию материалов. Керамика на основе диоксида циркония и прессованная керамика позволяют восстановить улыбку максимально эстетично — так, что даже самый заядлый перфекционист не найдет разницы между настоящим и искусственным зубом. А в том случае если у человека зубы отсутствуют полностью, можно восстановить улыбку при помощи имплантов, тем самым избежав съемного протезирования.



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, zdrava_tomsk



Красивое погружение

«Профессия визажиста совсем не такая легкая, как это может показаться на первый взгляд, — так каждый раз объясняет своим новым ученикам Елена Церр, руководитель проекта «Zerr Studio» и создатель авторских обучающих программ. — Это не развлечение, это работа, где много труда, много творчества, много радости и даже неудач, как и в любом деле. Все зависит только от вашего желания, а я рада вдохновлять вас, снова и снова погружаясь вместе с вами в самую красивую профессию в мире!»

— Женская красота — это не только щедрый природный дар, — рассказывает Елена. — Сегодня и юные девушки, и зрелые женщины понимают, насколько важен грамотный бьюти-уход за собой, умение подчеркнуть свои достоинства и аккуратно скрыть недостатки, почему следует пользоваться только качественной и одобренной опытными мастерами-визажистами косметикой. Я понимаю, что самообразование в этой сфере не менее важно, чем в области бизнеса, психологии или культурного просвещения, поэтому и появился мой авторский курс «МАКИЯЖ ДЛЯ СЕБЯ». Нужно сказать, что сегодня все больше людей осознает необходимость быть в курсе всех модных трендов, знать особенности цветотипа и строения своего лица, чувствовать, где уместно появляться с легким освежающим нюдовым макияжем, или какое событие подойдет для создания драматического «Голливудского макияжа». Искусство делать себе совершенный макияж поистине заслуживает восхищения окружающих!

Не секрет, что многие женщины все же предпочитают перед важными событиями своей жизни доверять

свое лицо рукам опытных визажистов. Судя по количеству желающих, которые приходят учиться на мой базовый курс «ПРОФЕССИЯ ВИЗАЖИСТ», потребность в квалифицированных кадрах в Томске очень высока. Свадьба, выпускной, фотосессия, юбилей или другое важное событие — у визажистов всегда много работы, но нужно быть хорошим специалистом, чтобы стать конкурентоспособным и востребованным мастером. Я учу девушек, мечтающих реализовать себя в этой профессии, не только технике макияжа и необходимым базовым предметам, но пытаюсь объяснить им, насколько важно развивать в себе эстетический вкус и быть в курсе всех новых трендов. Смогут ли ученик после базового курса сразу приступить к работе, зависит от его усердия, упорства, желания работать и трудиться! А я со своей стороны гарантирую индивидуальный подход к каждому участнику группы, которому смогу подсказать все тончайшие нюансы профессии, подсказать его сильные и слабые стороны.

В «Zerr Studio» кроме моих обучающих программ, есть курс «МАКИЯЖ И УКЛАДКА ДЛЯ СЕБЯ», на него

стоит записаться тем, кто мечтает освоить навыки самостоятельного создания красивых локонов, естественного объема и современных укладок. В течение курса можно узнать все секреты образов с красных ковровых дорожек, разобраться в многообразии различных инструментов и стайлинговых средств, узнать все об особенностях своих волос.

Курс «ПРИЧЕСКИ» создан для тех мастеров, которые входят в профессию и хотят получить навыки именно в создании полного образа.

Если вы захотите продолжить обучение дальше и стать профи, или решите просто быть сами себе стилистом, в любом случае полученные бьюти-знания помогут разнообразить ваш повседневный образ, сделают неотразимыми для торжественных случаев.



Ул. Красноармейская, 48,
тел.: +7-913-850-92-33, 30-92-33
@elenazerr

АКАДЕМИЯ

УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Учебный центр «Академия» оказывает образовательные услуги для специалистов и рабочих основных профессий для опасных производственных объектов и других отраслей экономики.

Мы привлекаем к работе квалифицированных преподавателей, используем современные технологии обучения. Можем обеспечить доступную стоимость и гибкую систему скидок без потери качества. Занятия проходят на своей базе, оснащенной современной техникой и компьютерами. Также возможно обучение с выездом на территорию Заказчика с отрывом и без отрыва от производства и полностью дистанционное обучение по ряду направлений.

У НАС

- Оборудованные кабинеты;
- Отдельные компьютерные классы;
- Библиотечный фонд;
- Аудиовизуальные и обучающие программы;
- Зоны для отдыха и кофе-брейков;

ОБУЧЕНИЕ

- Обучение по охране труда, ГО и ЧС, пожарно-техническому минимуму, электробезопасности, охране труда при работе на высоте, промышленной безопасности, экологической безопасности, оказанию первой помощи и многое другое.
- Предаттестационная подготовка и повышение квалификации руководителей и специалистов.
- Профессиональная подготовка, переподготовка и повышение квалификации рабочих профессий.
- Тренинги, семинары и курсы для развития бизнеса и персонала.
- Обучение очное, очно-заочное, заочное и дистанционное как в группах, так и по индивидуальному плану.

ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ОБУЧЕНИЯ ВЫДАЮТСЯ ДОКУМЕНТЫ, ДИПЛОМЫ, СЕРТИФИКАТЫ И УДОСТОВЕРЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ИЛИ УСТАНОВЛЕННОГО ОБРАЗА.

НАШИ КЛИЕНТЫ

- Юридические лица, индивидуальные предприниматели, государственные предприятия, направляющие на обучение своих сотрудников в силу специальных норм и правил в рамках сферы деятельности организации.
- Физические лица, желающие получить дополнительную профессию, пройти переподготовку или повышение квалификации как для текущей работы, так и для дальнейшего трудоустройства.
- Руководители, отвечающие за определенные виды работ на своем предприятии, которые требуют специальных знаний и документа об образовании в указанной сфере.

г. Томск, ул. Матросова, 10

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 2035 выдана Комитетом по контролю, надзору и лицензированию в сфере образования Томской области 02.07.2019 АНО УЦ ДПО «Академия» ИНН 7017452343 ОГРН 1187031067915

info@anodpo.ru
8 (800) 302 45 54
8 (3822) 60 78 78
8 (3822) 55 40 15
anodpo.ru



Эликсир успеха

За успехом любого дела всегда стоит личность, человек, создавший его, вложивший в него все силы и душу, свои знания и талант профессионала. Светлана Юрьевна Мелкозерова, одна из руководителей и сооснователей сети стоматологических клиник «Эликсир», отвечает на наши вопросы о своей личной эволюции и развитии своего предприятия.

— **Светлана Юрьевна, что может сподвигнуть практикующего врача на открытие своей клиники?**

— В 1992 году нам с подругой (Людмила Николаевна Савельева, второй руководитель клиники) пришла идея о создании собственной стоматологической практики. Мы были молодыми врачами, но мечтали о своем бизнесе. Каждая из нас была увлечена работой, и нас объединила общая цель — открытие и развитие своей клиники. В то время лечить было практически нечем, только-только начали появляться импортные, более качественные материалы, которые отсутствовали в муниципальных поликлиниках. Возможность предоставлять людям новейшие по тем временам технологии — вот что подтолкнуло нас много лет назад к открытию частной клиники. В 2008 году появилась вторая наша стоматология (на Белинского, 18), но при этом мы их не разделяем — они обе работают как одно целое. Многие спрашивают, как нам с Людмилой удается дружить и вести бизнес. Я считаю, что благодаря личностному росту, огромному запасу терпения, неженской выносливости наши отношения уже вышли на новый, более высокий уровень.

— **Вам лично какая черта характера помогает в развитии бизнеса?**

— Человеческий фактор и умение сопереживать играют ключевую роль. Мы в первую очередь врачи, и наша работа связана с тем, что мы помогаем людям. Если говорить о развитии клиники, то тут должны присутствовать упорство и саморазвитие. Конечно, мы стараемся идти в ногу со временем. Признаюсь честно: хотя мы активно представлены в социаль-

ных сетях, без которых немислим сегодня ни один бизнес, они не столь эффективны для нас в плане рекламы, как, например, сарафанное радио. Но, тем не менее, мы должны соответствовать современным стандартам продвижения и развития бизнеса, знать все его инструменты.

— **Команда способна повлиять на развитие дела, или все же роль личности имеет огромное значение?**

— В нашем случае успех клиники — заслуга коллектива. Один руководитель без команды не сможет вести такой бизнес. Мы работаем над тем, чтобы в коллективе все были на одной волне, думали в унисон. В нашей команде только настоящие профессионалы — неважно, идет ли речь об опытных сотрудниках или о молодых специалистах. Каждый из них развивает свои навыки и умения с учетом знания и владения всеми современными технологиями, ведь медицина стремительно движется вперед.

— **Что для вас является источником вдохновения, какие личные увлечения помогают в работе?**

— Я творческий человек, люблю рисовать, и это помогает мне восстановить внутренний баланс. Мне нравится учиться чему-то новому, так что моим вторым образованием стала юриспруденция, благодаря которой мне легче понимать бизнес с точки зрения закона. Я увлеклась книгами — сейчас читаю параллельно три разные: одна из них — по маркетингу (помощь в бизнесе), другая — по психологии (помощь в работе с людьми), а третья — для души. Задача нашей клиники — сделать больше, чем от нас ожидают. Поэтому



Клиника «Эликсир» почти 30 лет специализируется на оказании стоматологических услуг, пользуясь популярностью и уважением своих пациентов. В 2001 году она вошла в число 40 лучших частных клиник России и в настоящее время имеет множество почетных наград, одна из которых — «Лучшая частная клиника г. Томска».

знания в юридической сфере, психологии и маркетинге — все это развивает меня как личность и в то же время помогает двигать бизнес.

Для меня личностный рост в том, чтобы постоянно развивать себя во всех жизненных сферах. Пробовать, преодолевать, идти вперед, радоваться жизни, иногда ошибаться и падать, чтобы снова с еще большей силой взлететь. Видеть, как успешна твоя команда, которую ты выстроил, — это определенный показатель твоей эволюции. Я люблю свой коллектив, люблю жизнь и стараюсь, чтобы мое позитивное состояние отражалось на работе клиники. Горжусь тем, что за многолетнюю историю мы заслужили не просто доверие наших пациентов, а стали для них друзьями.



ул. Шевченко, 15, ул. Белинского, 18,
тел. 900-888

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



маникюр и педикюр
парикмахерские услуги
окрашивание L'Oréal Professionnel
релакс- и гидромассаж
оформление и окрашивание бровей



ул. Гагарина, 19
+7 (3822) 51-16-95
+7-913-113-83-30

Instagram: BELAYA.LISA.TOMSK

Личная эволюция — это не только стремление овладеть испанским и тут же взяться за китайский, а защите докторской предпочесть волонтерскую деятельность. Это желание жить полной грудью и в комфорте с собой, постоянно находить в окружающем мире источники радости, творчества и вдохновения... Об этом истории героев нашей рубрики.

Ветер перемен

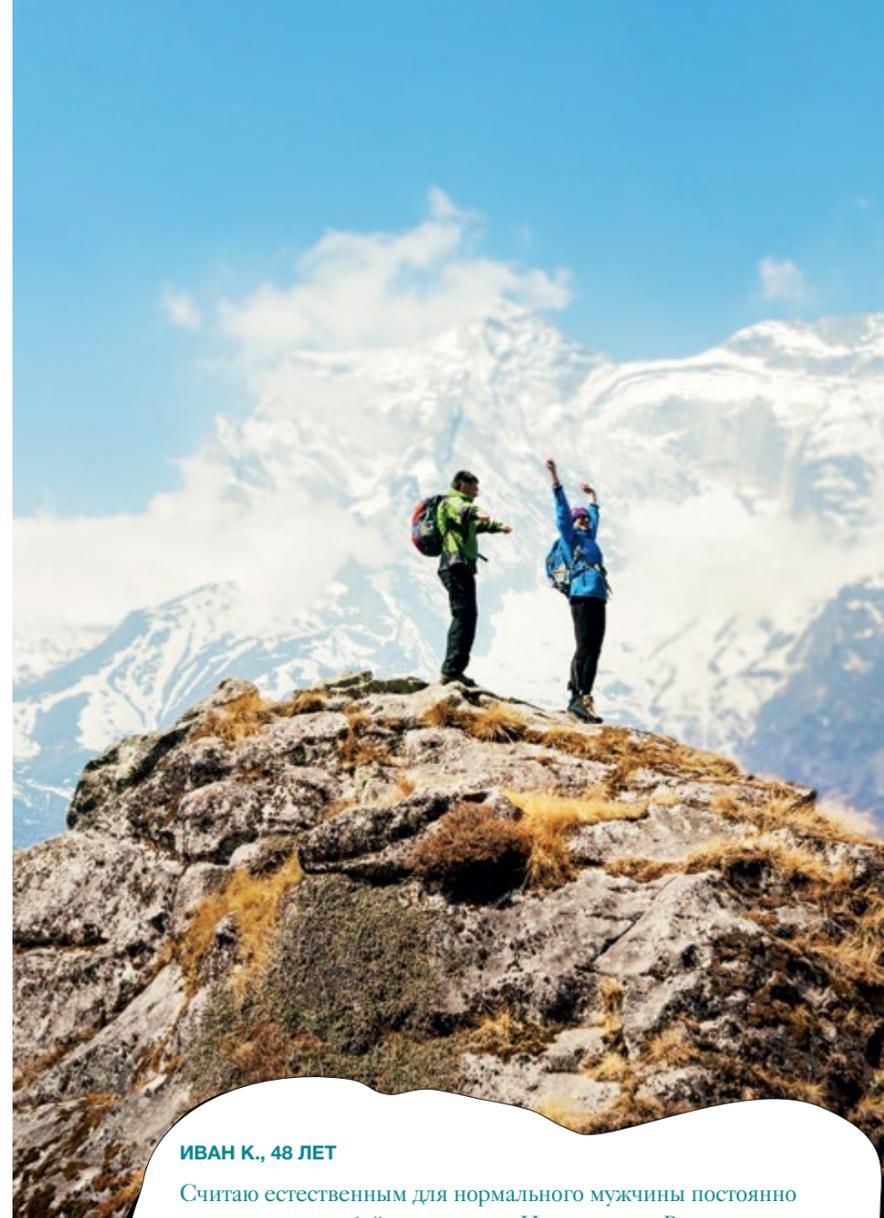
ТАТЬЯНА Х., 37 ЛЕТ

Два года назад я решительно вступила в ряды бойцов экологического фронта. Единственное, что забыла тогда собрать митинг по этому поводу и запоститься в сетях. Миллионы раз бездумно повторяемая нами знаменитая цитата «Встал поутру, умылся, привел себя в порядок — и сразу же приведи в порядок свою планету...» из «Маленького принца» обретает новый смысл, когда ты пытаешься оставаться человеком разумным, не гадая там, где живешь. Уверю на собственном опыте: утилизировать отходы собачьей жизнедеятельности — дело нескольких секунд и совести! Еще есть осознанное потребление, когда твой гардероб состоит из самого минимального количества вещей, а все, что в твоей семье не носится, сразу же переходит в благодарное пользование других людей. Натуральный мех — понятно, табу, разовая посуда — можно обойтись, вместо пакетов есть веселенькие экосумки. Скажете, мелочи? А, по-моему, элементарное уважение к миру! Многолетние привычки преодолевать в себе сложно, но мне кажется, что общество постепенно меняется, и такая жизненная позиция становится популярным трендом и у нас в стране. Кстати, сейчас мы с коллегами с воодушевлением занимаемся сбором пластиковых крышечек, выручка от переработки которых пойдет на поддержку томского «Котокафе». Удивило, что на призыв принять участие в этой акции живо откликнулись все мои знакомые, и вместо ожидаемого стеба от них я получаю периодические звонки зайти за «спонсорской помощью».

НАСТЯ С., 29 ЛЕТ

Мой опыт по обретению самой себя и пониманию истинных жизненных ценностей был достаточно болезненным, причем в буквальном смысле. Лет с 14—15 я мечтала о том, что, как только стану старше и стану финансово независимой, изменю в себе все, что так расстраивает меня: форму носа и объем губ, размер груди и цвет волос. Подростковое недовольство собой, несмотря на вполне стандартную и где-то даже симпатичную мордашку, привело к тому, что до 25 лет я успела сделать практически все из задуманного. Я мечтала о «голливудской» внешности, и я ее получила! Ненормальная зависимость от подобных трансформаций прошла только после неудачного инъекционного вмешательства горе-специалиста, когда я оказалась с осложнениями на больничной койке. Врачи вели себя достаточно корректно по отношению ко мне, а вот пациенты... Никогда не думала, что в глазах людей выгляжу настолько глупо, и что мои проблемы могут кого-то насмешить. Страшно стало. Мне рекомендовали хорошего психотерапевта, который предложил мне пообщаться в анонимном клубе с людьми, пережившими подобную ситуацию в своей жизни. Рассказывать о том, через что я прошла, сложно и долго... Сегодня я являюсь сторонником абсолютной натуральности своей внешности — согласна, другая крайность, но нас, таких, очень много. Все мои средства для визажа входят в одну косметичку, а грамотный уход за кожей лица и тела я получаю в салоне красоты. Я счастлива и самодостаточна: есть нормальная работа, любимый человек, друзья... Все, что было несколько лет назад, воспринимаю как печальный опыт, зависимость определенного рода, которую я смогла преодолеть...

Никогда не думала, что в глазах людей выгляжу настолько ГЛУПО, и что мои проблемы могут кого-то НАСМЕШИТЬ.



ИВАН К., 48 ЛЕТ

Считаю естественным для нормального мужчины постоянно ставить перед собой новые цели. Иначе никак. В юности я увлекся искусством танца настолько, что решил заниматься им профессионально. Через несколько лет пришло понимание, что без высшего образования застряну на одном месте, к тому же век творческих людей зачастую недолог — уже в 40-летнем возрасте можно остаться не у дел. Именно на пороге этой критической цифры я и осознал, что пришла пора получать второе высшее — менеджмент и маркетинг давались со скрипом, но я понимал, что мне нужны конкретные знания, а не просто «корочки». В итоге мне удалось создать собственное успешное дело — детское event-агентство, хотя в этом сегменте рынка конкуренция достаточно высокая. Финансовая стабильность, кроме возможности путешествовать по миру, неожиданно сподвигла на опять же логичное для мужика желание — построить свой дом. Чего я от себя честно не ожидал, так это то, что мне понравится делать все самому, лишь в крайних случаях прибегая к помощи специалистов. Но зато это тот случай, когда можно, прямо глядя в глаза любому, сказать: каждый гвоздь в доме забит моими собственными руками. Главное, что я понял — не стоит бояться идти за своими желаниями. И всего столько хочется еще сделать!

ЛАРИСА Г., 56 ЛЕТ

И вот она случилась — пенсия! Казалось бы, радуйся, наслаждайся отдыхом, балуй мужа пирогами или ПП, возись с внуками, займись, наконец, здоровьем! Но с любимой творческой работой расставаться совсем неохота, внушки-погодки живут на другом континенте... А вот вопрос здоровья, пожалуй, требует радикального подхода — решила я и осенью прошлого года вновь стала студенткой. В группе первокурсников Томского медицинского колледжа появился учащийся, у которого есть целых два удостоверения: пенсионное и студенческое! За учебу я принялась с желанием свернуть горы! Началось, правда, все с облома: наивно думала, что мне зачтут некоторые дисциплины, по

В группе ПЕРВОКУРСНИКОВ появился учащийся, у которого есть целых ДВА УДОСТОВЕРЕНИЯ: ПЕНСИОННОЕ и студенческое!

которым в ТУСУРовском дипломе у меня стоит «отл.». Засмеяли: «научный коммунизм», говорят, к современному пониманию истории отношения не имеет... Даже физкультуру не зачли — название предмета сегодня звучит по-другому. Так что чувствую, «радостей» студенческой жизни в течение трех с половиной лет мне придется хлебнуть по полной.

Вы понимаете, что такое сдать анатомию? Не завалила ее просто чудом! Как в возрасте, когда плохая память становится чуть ли не твоим лучшим другом, с самых азов изучать латынь? Особенный повод для гордости — цифровизация моего совково-консервативного мышления: сегодня даже шпаргалки создают при помощи последних технологических достижений. Шутки шутками, но отставать нельзя! Недавно коллега на работе ехидно поинтересовалась: пойду ли я после получения диплома работать по вновь полученной специальности? Почему бы и нет? Мечтаю реализоваться в качестве волонтера в родном городе, ну, или в каком-нибудь отдаленном регионе планеты, где не хватает медицинских кадров: например, на Сейшелах или на Бора-Бора.

Львиное сердце

В середине февраля в нашем городе прошли чемпионат и первенство Сибирского федерального округа по тайскому боксу. Гостем стал один из самых титулованных мастеров этого вида спорта — Артем «Лев» Левин. Благодаря содействию президента Федерации спорта в Сибири Николая Чаринцева и ее главного тренера Евгения Иоча молодые люди, увлеченные этим видом единоборств, смогли пообщаться со знаменитым спортсменом и получить от него уникальные рекомендации по методам ведения боя.

Интервью: Валерия Солодухина. Фото: Алексей Почервный

Нашей редакции стало интересно, какие возможности дает неолимпийский вид спорта, есть ли перспективы у тайского бокса и как зарабатывает на жизнь спортсмен-профессионал.

— Артем, ты шестикратный чемпион мира и пятикратный чемпион Европы. Скажи, важно всегда побеждать, или поражение — тоже часть игры?

— Поражение — это больше урок или неприятный опыт. Я считаю, что ориентироваться необходимо только на победу. У меня даже была конфликтная ситуация с коллегами, когда в беседе я, пытаясь объяснить им свою точку зрения, сказал о том, что не рассматриваю ни второе, ни третье место, потому что до пьедестала тебе помогла добраться всего лишь удачная жеребьевка. И своему сопернику, который выиграл чемпионат, ты мог проиграть еще на стадии предварительных

поединков. Есть только первое место, всё остальное — это утешение.

— Каждый мальчик из глубокой провинции может стать чемпионом, или дело в элементарном везении?

— Любой парень из маленького городка или деревни может достичь высоких результатов, если ставит перед собой цель — осуществить свою мечту. Ее нужно почувствовать, визуализировать, услышать звуки своей победы и поставить перед собой задачи, как ступеньки, ведущие к ее исполнению. Главное — мечтать глобально! Иногда все задуманное может очень быстро исполниться, и дальше стремиться будет некуда. (Улыбается.) Допустим, человек хочет стать мастером спорта — и в таком случае дорога к этой высоте может занять всю его спортивную карьеру. Но если он стремится стать заслуженным мастером спорта, то звание мастера спорта для него — лишь один из

СТИЛЬ ЖИЗНИ

очередных пунктов в его жизненных планах по достижению глобального замысла. Неважно, где находится спортсмен, важно, чтобы он понимал, какие этапы ему нужно преодолеть.

— **И насколько тяжело это сделать?**

— Основываясь на своем опыте, могу утверждать: в России для любительского спорта созданы одни из лучших условий в мире. Говорю это не голословно, а потому что знаю наверняка, так как часть времени живу в другой стране, много путешествую. Но в некоторых видах спорта проталкивают «своих» спортсменов, не соблюдая главное спортивное правило, которое гласит: на соревнованиях едет сильнейший от страны или региона. Часто случается, что на соревнования попадает тот, чей регион больше вкладывается финансово. Вот если отбросить эти негативные моменты, то да — шансов есть у всех.

— **Почему согласился стать почетным гостем нашего чемпионата?**

— Томск — сосед моего родного Кузбасса, к тому же здесь работают многие ребята, которые занимались со мной. В соревнованиях участвуют спортсмены из разных городов, я их знаю, за ними слежу, и мне интересно смотреть на их рост и на развитие этого вида спорта. Мне вообще очень импонируют любительские соревнования, потому что именно на них можно разглядеть талантливых ребят. Знаю, что сам президент федерации Николай Владимирович Чаринцев вкладывает много сил в развитие этого вида спорта, и я всегда рад ему помочь, принимая участие в таких соревнованиях. Кроме Первенства России спортсмены Томской области участвуют и в состязаниях мирового и европейского уровней. Во многом такая активность — заслуга главного тренера федерации Евгения Николаевича Иоча, и я хочу выразить ему огромную благодарность за то, что могу помогать спорту и спортсменам Сибири.

— **Тебя считают уникальным бойцом, потому что ты смог победить**



Я считаю, что ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НЕОБХОДИМО только на победу. Есть только первое место, ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ — это УТЕШЕНИЕ.

всех средневесов своего поколения. Есть какой-то секрет успеха?

— Я не люблю боль, не люблю, когда меня касаются, и, соответственно, стараюсь не давать этого делать сопернику на ринге. Мне интересен умный бокс, несмотря на то, что он не всегда зрелищный. Для меня важнее не пропускать удары, а самому их наносить. В первую очередь спорт для меня — это защита, во вторую — победа и в третью — красота боя.

— **Твой вид спорта не входит в Олимпийскую программу. Значит ли это, что из-за отсутствия дотаций твои доходы невысоки? Чем вообще ты зарабатываешь на жизнь?**

— Самый высокооплачиваемый во всем мире спорт — это ММА, а ведь он пока тоже не входит в Олимпийскую программу. Напротив, именно олимпийцы чаще всего не могут монетизировать свою деятельность. Олимпийский спорт — любительский спорт высоких достижений, который финансируется государством. Профессиональный спорт — это шоу, индустрия развлечений, коммерция.

Сейчас я боксирую максимум два раза в год, но гонораров от этих шоу-мероприятий хватает, чтобы достойно жить в

течение целого года. Для популяризации тайского бокса и исходя из желания дать спортсменам возможность зарабатывать, и проводят такие соревнования, как в Томске. В заключение, кстати, хочу напомнить: тайский бокс уже включен в показательные выступления на Олимпиаде, так что высока вероятность, что в скором времени он официально будет включен и в ее программу.

— **Как превратить свой спортивный потенциал в реальные деньги?**

— Есть два варианта развития событий: ты становишься хорошим любителем, выигрываешь чемпионаты мира и Европы, твоя персона становится медийной, и ты можешь делать шоу. Вторая история — участие в боях, которые проводят в клубах и ресторанах практически за копейки. Можно расти и там, если ты «смотрибельный» боец, который заканчивает поединки нокаутами или использует интересные техники. Есть еще один вариант: ты становишься известным блогером, и всем твоим фанатам просто интересно посмотреть на то, как ты дерешься. (Улыбается.) Фрик-бои сейчас очень актуальны, на них покупают билеты, хотя это и не профессиональный спорт.

PREMIER V
салон мужской одежды



КОСТЮМЫ от 4 000 руб. | РУБАШКИ от 499 руб.

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

VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC

Чем живет музей сегодня, какую роль играет в формировании культурного пространства Томска и посещает ли его экспозиции «цифровое» поколение, мы узнали у директора ТОКМ Святослава Перехожева.

— *Святослав Валерьевич, придя к руководству музеем в 2011 году, что сегодня считаете своим главным достижением на посту директора?*

— Это, несомненно, тот факт, что наше учреждение начало активно проявляться на всероссийской музейной карте, стало гораздо заметнее. Это произошло прежде всего благодаря проекту, посвященному семейной памяти о заселении Сибири — «Сибиряки вольные и невольные». О нас заговорили не только в регионе, но и в масштабах страны. Большая честь для нас — высокая оценка проекта, данная ему профессионалами, и поддержка, оказанная Благотворительным фондом Владимира Потанина. Горжусь я и созданным нами музеем науки и техники «Точка гравитации». Он еще совсем молодой — летом ему исполнилось 2 года, но уже смог заявить о себе, вызвав интерес наших коллег из других городов — в прошлом году у нас стажировалась коллега из Казани. А на наши курсы повышения квалификации для музейщиков сегодня едут со всей страны.

— *К 100-летию своего основания музей подготовился как-то особенно?*

— В музее пройдет много интересных событий. Это и новые выставки (ближайшая к 75-летию Победы), и новые интернет-проекты (в их числе — запущившийся 1 января этого года проект «ВекBack», посвященный 1920 году).

14 февраля мы презентовали новый литературно-музейный проект «SIBERIA». Идет активная подготовка к лету — работаем над программами для Музейного сада: там будет запущена уже вторая театральная лаборатория «Наш город+». Первая успешно прошла этой осенью, и компания «СИБУР Холдинг» с удовольствием поддержала нас и в этом году. С января к нам присоединился новый отдел

— Музей казачьей культуры, а это значит, что летом пройдет фестиваль «Братина» в селе Кривошеино.

Разумеется, мы продолжим говорить о сложном, исследовать свои корни. Активно работает школа практической истории «СО-Действие». В прошлом году создан «Центр исследований исторической памяти», где мы продолжаем поднимать трудные вопросы нашей с вами истории (Великая Отечественная война, репрессии и другие острые темы XX столетия).

Год нашего столетия дал старт началу активного разговора с аудиторией — мы хотим понять, какой музей нужен людям, куда нам двигаться. Эти темы мы и будем обсуждать в связи с разработкой нашей новой стратегии развития и запуском фонда целевого капитала «Сибиряков Фонд».

Конечно, такая крупная дата — повод надеяться на повышенное внимание к себе. Мы к этому готовы, и отмечу, что вековой юбилей для нас — это не краткосрочное событие. Если в 2020 году мы отмечаем 100-летие со дня принятия решения о создании музея, то в 2022-м — 100-летие со дня его открытия.

— *Как часто ваши коллекции обновляются новыми уникальными объектами?*

— Новыми — редко. Сенсационных поступлений я за период моей работы не припомню. А вот похвастаться уникальными коллекциями мы можем — у нас лучшее в стране собрание бронзового художественного литья Кулайской археологической культуры. Мы гордимся и коллекцией этнографии южных селькупов в Колпашеве — одной из самых мощных в стране. В мире сопоставимых фондов, кроме нашего, лишь несколько — в Красноярске, Новосибирске, Хельсинки. Часть редчайших предметов старейшей коллекции музея — буддийской — можно прямо сейчас увидеть на выставке «Диалоги о буддизме». Отмечу, что актуальность той или иной коллекции и ее ценность часто зависят не столько от самих предметов, сколько от их качественной интерпретации. С этой точки зрения реликвии томских семей — письма, фото, вещи — не менее важны для музея и сообщества, чем редкая археология или этнография.

— *Кто составляет костяк вашего коллектива?*

— Часть сотрудников — люди с разносторонним опытом, с проектным бэкграундом в музейной сфере и смежных областях, работавшие в госуправлении, в университетах, в бизнесе. Есть и музейные работники по жизни, которые трудятся в нашем учреждении уже десятилетия. Современному музею необходимы люди с различным опытом.

— *По вашему мнению, музейщик — это профессия или призвание?*

— Это и профессия, и призвание. К примеру, хранение предметов — это рутинный процесс, притягивающий людей консервативных, дисциплинированных. Другая сторона работы — показ предметов. А это уже творческий процесс, плохо поддающийся стандартам и рамкам, и люди в нем собираются соответствующие — креативные, склонные к нестандартным решениям и риску. Лично я представляю третью категорию — культурный менеджер, который пытается соблюсти баланс. Порой в течение рабочего дня приходится менять свою позицию — от консервативной до креативной.

— *Вы стараетесь идти в ногу с прогрессом: виртуальные экскурсии и туры, выставка, посвященная цифровому искусству... Без современных технологий сегодня музеем действительно не обойтись?*

— Разумеется. Инструменты восприятия людьми информации меняются с бешеной скоростью. Сегодня молодому человеку трудно воспринимать статичные вещи в витрине, этикетки на бумаге и долгие монологи экскурсовода. Мы испытываем на себе чудовищные информационные потоки, из-за этого теряется способность острого восприятия новых фактов и получения впечатлений. Люди хотят полного погружения, интерактива и участия. Они ждут от музея, если угодно, возможностей «машины времени», способной возвращать исчезнувшие времена и миры. Здесь новые технологии (AR, VR, мультимедиа) — это идеальный инструмент коммуникации.

— *Какую роль музеи играют в современном мире?*

— Международный совет музеев (ИКОМ) обсуждает актуальное определение музея как общественного института, проводника общественных интересов, реализующего их через многообразную работу с объектами культурного значения. Я с этим соглашусь и замечу, что музей для меня — это, прежде всего, институт памяти. Как личной, семейной, так и коллективной, национальной и даже интернациональной. Время необратимо, и только музей может оживить прошлое.

— *Как музей влияет на развитие города?*

— Мы постоянно работаем над тем, чтобы быть доступными для всех, стать точкой притяжения людей, независимо от их возможностей. Я хочу, чтобы наш музей формировал имидж города, создавал вокруг себя точки для бизнеса. Отдельными улучшениями такого добиться нельзя. Пока наш музей таким агентом влияния является только потенциально. Но это только пока, ведь наша новая стратегия развития — как раз про то, чтобы включить реализацию этого потенциала. Поэтому нам важен продуктивный диалог с посетителями и профессиональными сообществами.

— *Как вам кажется, меняется ли со временем аудитория музея качественно?*

— Безусловно. Как я уже говорил, современный посетитель совершенно иначе воспринимает информацию. Еще один важный момент — это неоднородный спрос на услуги музея. Сегодня довольно трудно придумать выставку, на которую придет весь город (что интересно, в советское время такое бывало). Приоритеты посетителей становятся все разнообразнее — что интересно одним, не цепляет других. Музею, если он хочет быть востребованным, необходимо учитывать все это обилие интересов и уметь подстраивать под них свою деятельность. А это значит, нам есть над чем думать и работать.

Хранители живого прошлого

Ровно 100 лет назад в далеком феврале 1920 года комиссия Губернского комитета по делам музеев и охране памятников искусства и старины приняла решение об открытии в бывшей усадьбе золотопромышленника И. Д. Асташева «Музея старины и революции». В наши дни Томский областной краеведческий музей им. М. Б. Шатилова — без преувеличения уникальное явление в жизни города.



На языке украшений

Владелица интереснейшей коллекции костюмной бижутерии и бижутерии Haute Couture Наталья Костина живет в Новосибирске, но увлеченно собирает эксклюзивные украшения по всему миру. В декабре-январе в Томском областном краеведческом музее прошла выставка «Легенды винтажной моды», на которой были представлены бижутерия и костюмы от всемирно известных дизайнеров, относящиеся к эпохе 70—80-х годов прошлого века.

Фото: Михаил Ванеев. МUAH: Виктория Панафидина

Редакция журнала побывала на ней и, впечатленная уникальной экспозицией, решила поговорить с Натальей Костиной о ее драгоценной коллекции.

— Наталья, кто вы по образованию? Откуда у вас такой интерес к винтажным украшениям?

— По первому образованию я преподаватель английского языка. Профессионально, как педагог, я не реализовалась, а вот знание английского очень помогло мне в моем коллекционировании. Я отношусь к своему делу с большой любовью, которая формировалась годами. И это тот самый мотор, который крутит все механизмы вокруг моей коллекции. По-другому, наверное, коллекционерами не становятся. А почему украшения? Потому что это самый короткий и эффектный путь к изменению образа. (Улыбается.) И мне интересна магия эпох, социальные коды бижутерии, которые не менее интересно разгадывать. История костюма и история украшений — это части одного пазла, который называется История моды.

— Какие именно эпохи входят в столь широкое культурологическое понятие, как винтаж?

— Мир сейчас стремительно меняется и ускоряется. То, что считалось винтажным, скажем, 10 лет назад, обозначалось возрастом 20 лет и более. Но сейчас даже антиквариат — уже

не 80 лет, а всего 50, так что некоторые уникальные дизайнерские вещи или коллекции даже 7—10-летней давности уже считаются винтажными. Одна из причин этого — глобализация, которую можно сравнить с намыванием золота из песка: все, что невозможно (читай — уникально) с точки зрения технологий, дизайна, мастерства, уходит в музеи и частные коллекции. XX век был очень богат на дизайнерские открытия. И костюмная бижутерия — не исключение.

— Сколько сейчас экземпляров в вашей коллекции? Часто ли решаете расставаться с ними?

— У меня не очень большая коллекция — около 1000 предметов. Я никогда не ставила перед собой цель собрать много украшений. Я двигаюсь линейно и развиваюсь как коллекционер и как историк. Мои исследования всегда приводят меня к конкретным украшениям и дизайнерам. В данное время мои интересы сосредоточены на изучении европейской бижутерии Ар деко и Высокой моды 1950-х годов. Куда это выведет меня дальше — посмотрим. Что касается расставания (если под расставанием понимать продажу), то я не расстаюсь с основной коллекцией. Но у меня, конечно же, есть украшения для продажи, которые я покупаю на различных аукционах для моих клиентов — ценителей и любителей винтажной моды и необычных и редких аксессуаров.



— **Часто коллекционные экземпляры нуждаются в реставрации?**

— Как правило, я не покупаю поломанную вещь. Если предмет не имеет первоначального, первозданного состояния, он не имеет коллекционной значимости. Но если я вижу, что украшение единственное в своем роде, и его историческая значимость или бэкграунд интересны, я могу взять его либо под реставрацию, либо как образец для своих лекций по истории дизайна костюмных украшений. Конечно, у меня есть гальваники, геммологи и ювелиры, способные «подлечить» винтажную бижутерию.

— **Вы приобретаете винтажные изделия в разных странах мира. Вы путешественник со стажем? Или все ваши поездки простимулированы вашим хобби?**

— Все мои вояжи связаны исключительно с одной целью — получением достоверной, аутентичной информации, которую нельзя добыть в интернете. Я абсолютный эмпат, мне важно видеть все собственными глазами, присоединяться к истории через архитектуру, ландшафты, людей, музыку и все те места, с которыми связана жизнь украшений. Все остальное я могу получить онлайн одним простым нажатием кнопки на клавиатуре компьютера.

— **Когда два года назад в Новосибирске состоялась ваша первая выставка, вы не планировали показывать ее в других городах. Что-то поменялось за это время?**

— Единожды встав на путь выставочной деятельности, я думаю, любой коллекционер захотел бы продолжить и развить этот опыт. И с точки зрения повышения статуса коллекции и изучения экспонирования как бизнеса, в разных форматах. После Новосибирска у меня была выставка в Салехарде, теперь вот в Томске и затем — в Северске.

— **Какой фэшн-стиль является идеальным фоном для винтажной бижутерии?**

— Любой, если у женщины есть фантазия. Вкус можно воспитать. Уникальность винтажных украшений в том, что они — вне времени и будут в моде всегда.

— **У вас свой особый, неповторимый стиль, и — что нельзя не заметить — особая страсть к ярким насыщенным цветам. Над своими образами работаете сами?**

— Работаю — это очень громко сказано. Я не стою часами перед шкафом в размышлениях и муках выбора, что мне надеть — все легко рождается в моей голове и тут же легко реализуется. Одежда и бижутерия для меня — это средства коммуникации, возможно, даже лучшие, чем вербальное средство. И я, как истинный интроверт, пытаюсь таким образом установить диалог с миром.

— **Вы знаете историю каждого экспоната?**

— Конечно. В этом ведь весь смысл коллекционирования.

Я постоянно в поиске информации, открытии новых имен в этой индустрии, в изучении судьбы людей создававших и владевших этими украшениями. Так формируется бэкграунд, без которого коллекция бижутерии — это просто кучка металла и стекла. Есть имена, о которых история долго умалчивала. А ведь это были великие дизайнеры, создававшие бижутерию для Баленсиаги и Диора. Таким был, например, немецкий дизайнер Макс Мюллер, бижутерию которого, вместе с платьями Диог, носили Марлен Дитрих и Софи Лорен.

— **Позвольте спросить: собрать такую коллекцию — достаточно дорогое удовольствие?**

— Это удовольствие, требующее терпения. А вообще, это вопрос эстетических приоритетов. У каждого в жизни есть выбор, как тратить и во что вкладывать. Я считаю, что зарабатывать деньги — это умение, а тратить их — талант. (Улыбается.)



Шале
кафе • гостевой дом





Доступ к прекрасному

О том, какую роль играет современное музыкальное симфоническое искусство за рубежом, и как его видят у нас в России, мы поговорили с директором Томской областной государственной филармонии Наталией Чабовской, побывавшей в составе российской делегации на Международной конференции Ассоциации британских оркестров в Манчестере.

Интервью: Мария Новикова. Фото: Алексей Почервный

— Наталия Игоревна, прежде всего хочется чуть подробнее узнать, к чему была приурочена конференция, и как Томску удалось на нее попасть?

— Дело в том, что 2019 год был объявлен перекрестным годом музыки Великобритании и России, и на этом международном форуме обсуждались результаты его празднования в обеих странах. Мое участие в делегации было связано с тем, что Томская филармония достаточно активно проявила себя в популяризации английского музыкального искусства. Не случайно первый концерт нашего нового абонемента «Музыка мира», который не только открывал этот цикл, но и весь музыкальный сезон 2019–2020, был посвящен именно Туманному Альбиону. На концерте-открытии 22 сентября со вступительным приветственным словом выступила заместитель посла Великобритании в России Линдси Сколл, а томская публика услышала замечательного виолончелиста из Великобритании Джамала Алиева. Кроме того, Томск посетили и сотрудники Отдела культуры Посольства Великобритании в России, которые нам очень помогли на стадии поиска нотного музыкального материала, в том числе редкого (с некоторыми произведениями российские, в особенности сибирские, слушатели действительно не знакомы). И еще один концерт состоялся уже в октябре — в Органном зале филармонии выступил уникальный английский пианист, выпускник Королевского музыкального колледжа Николас Маккарти, который от рождения имеет только одну руку. Отрадно, что в начале сезона к нам пришло много новой публики.

— Если вернуться к темам форума в Манчестере, насколько они оказались близки Томской филармонии?

— Конференция шла ровно три дня, и это были действительно интенсивные и интересные обсуждения. Оказалось, что оркестры не чужды самой разной проблематики, их волнует абсолютно всё. Мы говорили о связи симфонической музыки со здравоохранением и социальной помощью (на мой взгляд, это очень перспективное направление для России, мы будем над этим работать), о фандрайзинге и популяризации симфонической музыки среди молодежи, даже о проблеме глобального изменения климата! Но одним из основных для нас стал вопрос инклюзии, которую в Великобритании понимают очень широко. Речь идет о включении в творческий процесс и людей с ограниченными возможностями здоровья, и представителей социальных меньшинств, и даже женщин. Так, они защищают интересы женщин-дирижеров, которых очень мало. Когда эта тема обсуждалась, я с удовольствием отметила для себя, что и мы движемся в этом русле — 16 февраля в БКЗ состоялся концерт, где за пультом оркестра была молодой дирижер из Новосибирска Фаузия Тажина.

— Расскажите, пожалуйста, как британские оркестры работают с людьми с ограниченными возможностями здоровья?

— Эта тема в Англии давно включена в повестку дня, и инклюзия уже стала частью их жизни. В частности, нам посчастливилось побывать на премьерном концерте инклюзивного му-

зыкального ансамбля под названием «Able Orchestra», который прошел в концертном зале BBC в Манчестере. В этом коллективе наряду с профессиональными музыкантами Филармонического оркестра BBC участвуют и музыканты с ОВЗ, использующие акустические инструменты и вспомогательные технологии, благодаря которым они могут, например, через iPad управлять звучащей музыкой. Главная цель такого ансамбля — дать всем равные возможности и равный доступ к музыкальному искусству. Сидя рядом с профессиональным музыкантом, оказывая непосредственное воздействие на музыкальный продукт, который создается, человек с ОВЗ испытывает особые ощущения от того, что является к этому причастным. Еще один способ такой социальной работы со стороны оркестров — когда составы музыкантов выезжают в дома престарелых, спецклиники, где у людей с деменцией тоже появляется возможность стать частью небольшого музыкального выступления.

— Как вам кажется, такая инклюзивная практика может развиваться в нашей стране?

— Нам в России до подобного, наверное, еще далеко, потому что здесь в первую очередь всё завязано на технологиях — без них не обойтись. Но в Томской филармонии уже есть два проекта, которые мы не первый год активно развиваем совместно с Томским филиалом Всероссийского общества инвалидов. Мы проводим «Битву хоров» для людей с ОВЗ, в прошлом году мероприятие вышло на межрегиональный уровень. На следующий год мы ожидаем еще большего расширения состава конкурсантов. Еще одно мероприятие — фестиваль-конкурс для детей с ограниченными возможностями «Слушаю, играю, танцую и рисую». Причем еще до моей поездки в Манчестер мы задумали этот фестиваль-конкурс на 2020 год именно с участием нашего симфонического оркестра. Теперь, уже с учетом того, что я увидела в Англии, благодаря новым знаниям и контактам, мы максимально постараемся трансформировать наши прежние мысли. Будем думать над тем, как всё-таки допустить людей внутрь оркестра, чтобы они могли с ним взаимодействовать, а может, и что-то сыграть.

— Среди тем форума вы упомянули и вопрос привлечения в филармонические залы молодежи. Как это решается в Англии? По ощущениям, в России эта тема достаточно болезненная...

— Действительно, вопрос важный, и на него надо искать ответы, поскольку это главная задача для любой российской филармонии. Далеко не всегда молодежь понимает, что ей это необходимо, особенно если речь о ребятах, у которых другие интересы либо которые увлекаются альтернативными музыкальными направлениями. В Великобритании наблюдается тенденция активного взаимодействия с правительством, то есть там пытаются поднять этот вопрос на национальный уровень. Мы пока о таком масштабном содействии на государственном уровне не говорим, но существует поддержка отдельных проектов, разработанных региональными филармониями, которые направлены, например, на гармонизацию личности. Томская

Филармония в своих абонементных циклах предлагает самые разнообразные просветительские программы, объединенные единой линией, призванные донести мировые хоровые и симфонические традиции до публики. Впрочем, мы не исключаем из репертуара и популярную музыку, чтобы молодежь понимала — симфонический оркестр может великолепно исполнить любые жанры. Пройти мимо такого невозможно, иначе ты сам себя обедняешь. Часто сотрудники нашей пиар-службы спрашивают у молодежи: «Вы еще не были на симфоническом оркестре?» В ответ они слышат, что нет, не были никогда, потому что им не нравится. Но как узнать, что ты что-то не любишь, не попробовав? Надо сходить обязательно и сделать свой выбор!

— *Гости Томска из-за рубежа, с которыми мне довелось общаться, зачастую были приятно поражены тем, насколько финансово доступным является классическое музыкальное искусство в нашем городе. Выходит, что в Европе оно считается дорогим удовольствием?*

— В Великобритании это, безусловно, так. Если театры там достаточно доступны, то вот на концерт симфонического оркестра всегда было сложнее попасть — так исторически сложилось. Во-первых, его содержание обходится очень дорого. Если в России эти расходы на себя берет в основном государство (это очень большое достижение нашей страны!), то в Англии

работы является приглашение выступить 12 марта в концертном зале им. Чайковского Московской государственной академической филармонии. В столице наш симфонический сыграет очень интересную программу, которая сначала прозвучит для томичей (программа «Волшебное озеро», 7 марта в БКЗ — прим. ред.). А в конце 2020 года томский оркестр поедет на Всероссийский симфонический форум в Екатеринбург, где программа, предложенная Михаилом Грановским, будет состоять преимущественно из современной музыки. Думаю, она тоже будет предварительно показана слушателям Томска.

— *Продолжит ли Томская филармония свое международное сотрудничество? Прошлый год запомнился масштабным Международным музыкальным фестивалем им. Э. Денисова. С артистами из каких стран томичи встретятся в этом году?*

— Прежде всего мы продолжаем цикл концертов в рамках абонемента «Музыка мира». Будем и дальше осваивать разные страны — начали с Англии, продолжили Германией с очень интересным гобоистом Франком Зоннабендом, в апреле познакомим томскую публику с музыкой Франции, в мае — Италии, с прекрасными молодыми итальянскими вокалистами. Замечу, что концертом «Музыка Франции» мы откроем Первый Губернаторский филармонический фести-

Надо понимать, что УДОВОЛЬСТВИЕ, ДОРОГОЕ ДЛЯ ЕВРОПЫ во всех отношениях, доступно нам в Томске за МЕНЬШИЕ ДЕНЬГИ

речь идет в основном о самокупаемости, частных пожертвованиях и системе грантов под конкретные проекты. Поэтому и стоимость билетов на выступление симфонического оркестра весьма высока. Я также обратила внимание, что англичане предпочитают систему абонементов — тем самым планируя свой досуг заранее. В России, как правило, симфонический оркестр с собственным залом имеет каждый относительно крупный регион. И, конечно, для его жителей это огромное благо. Надо понимать, что удовольствие, дорогое для Европы во всех отношениях, доступно нам в Томске за гораздо меньшие деньги, но при этом несет в себе ту же пользу. Этот посыл — польза классической музыки и ее повсеместной пропаганды — проходил практически красной нитью на конференции.

— *В таком случае, какими новыми программами нас порадует коллектив Томского симфонического в ближайшее время?*

— Томский оркестр под управлением и художественным руководством Михаила Грановского, безусловно, укрепляет свои позиции как творческий коллектив, который может исполнять много разной музыки, в том числе сложные программы. И, на мой взгляд, результатом такой активной творческой

важ, который будет идти весь апрель. Кстати, когда мы только задумали абонемент «Музыка мира», то благодаря серьезной поддержке областного Департамента международных отношений, мне удалось прошлым летом попасть на совещание Представительства стран ЕС в России и как раз рассказать об этом проекте, после чего ряд стран написали о своем желании сотрудничать с Томской филармонией. Это Литва, с которой мы провели уже довольно конкретные переговоры, а также Венгрия, Эстония, Дания.

— *Мне кажется, это отличные новости для тех, кто любит музыку. Радует, что музыканты с большим энтузиазмом относятся к посещению российских регионов. Искренне хочется, чтобы Томск был не только умным городом, но и местом культурного притяжения.*

— Конечно. Образование, наука и культура всегда идут рука об руку. На мой взгляд, очень важно, чтобы у каждого жителя Томска, как и у участника любого инновационного форума, который приезжает в наш город продвигать науку и новые технологии, был момент культурного отдыха, была возможность услышать симфонический оркестр, органную, камерную музыку, воспользовавшись доступностью такого удовольствия.

 **expertum**

Агентство
бизнес
событий

17 апреля
Театр драмы

Мастер-класс
Максима Батырева

МЕНЕДЖЕР И КОМАНДА:
КАК СОЗДАТЬ КОМАНДУ №1

Максимбатырев.рф
(383) 277 87 20



ЖАСМИН

Жасмин: 20 лет на сцене

В это сложно поверить, но в 2019 году популярная певица отметила 20-летие своей творческой деятельности. Однако, ее концерт «Жасмин. Весна» — это не подведение итогов. «Это будет новая Жасмин, новый звук и новые песни», — говорит о своем концерте сама артистка. На один вечер сцена преобразится в фэшн-картинку, целый спектакль в цветах, сотканный из многогранных женских образов. Впечатляющая хореография, световое шоу, неожиданные сюрпризы, новые песни и проверенные временем хиты в новом звучании — все это ждет зрителей на шоу Жасмин.

24 марта

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

Мануэла Мамели и ее JAZZ-вокал

Певица родом с Сардинии исполняла свою музыку в Италии и Европе, на сценах Европейской джазовой выставки, на фестивале Seuinjazz и других важных мероприятиях. Ее фирменный стиль – импровизация и переосмысление в различных музыкальных стилях, а видео на YouTube-канале Manuela Mameli имеет более миллиона просмотров. Обворожительная вокалистка выступит на томской сцене в компании сибирского трио: Георгий Фефелов (фортепиано), Евгений Суворов (барабаны) и Асхат Сайфуллин (контрабас).

6 марта

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел. 51-59-56
Начало в 19.00. 12+



ИЗБРАННОЕ



Софья Ломовская,
литературный редактор
журнала «Дорогое
удовольствие»

Фильм: «На границе миров», Швеция-Дания, 2018, 18+



Даже будучи закаленно-подготовленной почти двухлетним запойным просмотром скандинавского кино, я при просмотре этой картины испытала нечто большее, чем шок. Потрясло всё: и невероятный сюжет, основанный на мифах и легендах, и абсолютная реалистичность происходящего, и притягательно-отталкивающая внешность героев, и сверхнатуралистичная любовная сцена. А финал — просто вишенка на торте суровой прозы жизни! Радует, что, судя по всему, вместе со мной подобные эмоции пережило жюри Каннского фестиваля, вручившее картине премию «Особый взгляд».

Сериал: «Благие знамения», Великобритания, США, 2019, 16+



Это просто эстетическое наслаждение для глаз и ума! Потрясающий английский юмор, вечные библейские мотивы в современной интерпретации и совершенно чудная неразлучная парочка ангел-демон, столь давно живущая на Земле со всеми ее радостями и пороками, что возвращаться обратно по месту постоянной прописки — в Ад и Рай, им вовсе не хочется. Узнав о приближающемся конце света, они понимают, что кроме них предотвратить это «неприятное» событие никто не сможет. Здесь спутаны все жанры, процитированы все возможные источники — получилось легко, позитивно и безумно смешно!

«Волшебное озеро»

На этот концерт в Москве уже продано 1500 билетов. 12 марта Томский оркестр выступит на самой престижной музыкальной площадке страны — в Концертном зале им. П.И. Чайковского. А в канун праздника весны оркестр работает для томичей. В программе — симфоническая сказка «Волшебное озеро» А. К. Лядова, Концерт № 2 для фортепиано с оркестром П.И. Чайковского и Симфония № 3 С.В. Рахманинова. За дирижерским пультом — маэстро Михаил Грановский, соло на рояле — Евгений Михайлов (Москва).

7 марта

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел. 51-59-56
Начало в 19.00. 12+



Модный авангард

Что облагораживает душу? Музыка! Иметь свой стиль и выделяться из толпы? Легко! Будьте лидером, послушайте авангард! Новаторство. Экспериментальность. Самобытность. Индивидуальность. Когда речь заходит об авангарде в современном искусстве, без этого яркого букета не обойтись. Что и продемонстрирует с успехом Московский ансамбль современной музыки на праздничном концерте. МАСМ — независимый профессиональный коллектив, объединивший лучших российских музыкантов-виртуозов. Такого Шопена, Шнитке, Щедрина вы еще не слышали!

8 марта

Органный концертный зал,
пр. Ленина, 75, тел. 51-61-95
Начало в 14.00. 12+



«Нотр Дам де Пари»

Ведущие артисты легендарных мюзиклов в яркой и увлекательной театрализованной программе. Зрители увидят яркое и динамичное зрелище в потрясающем великолепном «живом» исполнении признанных звезд, а авторские костюмы и удивительный свет дополнят слаженную и прекрасную актерскую игру. Проекционные, масштабные декорации переместят нас в самое сердце Парижа...

20 марта

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел. 51-59-56
Начало в 19.00. 6+



ул. Нахимова, 2
тел. 90-30-25

Муссовое пирожное
«Кофейный крем-брюле»

Пн-вс: 10:00 – 24:00
@doublecoffee_tomsk

«Классика в квадрате»

В 2019 году квартет «Черный квадрат», победитель 2-го сезона проекта «Квартет 4x4» телеканала «Культура», вызвал большой резонанс и неподдельный интерес аудитории по всей стране. Главная отличительная черта стиля квартета — неожиданное и глубокое переосмысление шедевров мировой музыкальной культуры. Лучшие образцы классики (произведения И.С. Баха, Л. Бетховена, Дж. Россини, П. Чайковского, Э. Грига) получают новую жизнь в оригинальных трактовках. Яркое и самобытное звучание невозможно спутать ни с чем.

27 марта

Органный концертный зал,
пр. Ленина, 75, тел. 51-61-95
Начало в 19.00. 12+



Нурлан Сабуров: соло

Совершенно новый сольный концерт, пожалуй, самого харизматичного комика шоу «Stand Up» на канале ТНТ! Нурлан Сабуров может позволить себе говорить со сцены о любых, даже самых циничных вещах. В начале апреля он прямым текстом расскажет о самых обыкновенных и одновременно комичных ситуациях из жизни общества. Вас ждут: юмор, мысли, стендап и, конечно же, Нурлан Сабуров.

4 апреля

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а, тел. 51-59-56
Начало в 19.00. 18+



Гастроли Тимы Белорусских

«Артист года» по версии российского стриминга Тима Белорусских отправляется в новое путешествие 2020 года! Концерт посвящен выходу второй части — стороне В — шумевшего альбома «Моя кассета — твой первый диск». Встречайте в Томске! Свободно и комфортно танцуйте и радуйтесь под музыку любимого исполнителя.

8 апреля

Дворец зрелищ и спорта,
ул. Красноармейская, 126, тел. 710-900
Начало в 19.00. 6+



Artik & Asti выступят в Томске

Лидеры чартов и победители премий «разрывают» Россию своим шоу «Грустный дэнс» город за городом! Будущие хиты со второй части платинового альбома «7» плюс любимые треки разных лет — простая формула успеха их концерта. Будто под гипнозом, Россия танцует под «Грустный дэнс». Приглашаем томичей присоединиться!

11 марта

Дворец зрелищ и спорта,
ул. Красноармейская, 126, тел. 710-900
Начало в 19.00. 6+



Глеб Самойлов и The MATRIXX

Жителям Сибири посчастливится вживую увидеть незабываемое, яркое, мощное и зрелищное шоу. В честь своего первого большого юбилея группа подготовила специальную концертную программу, охватывающую все творческие этапы коллектива. Будет эпатажно, громко, дерзко и горячо! На концерте непременно прозвучат все самые мощные и ожидаемые «боевики» The MATRIXX, а также редкие композиции группы и мега-хиты «Агаты Кристи».

12 марта

Концертный зал Центра Культуры ТГУ,
пр. Ленина, 36, тел.: 710-900, 52-98-97
Начало в 19.00. 16+



Денис Майданов в программе «Рок-н-ролл о любви»

Предельная открытость и искренность, стопроцентная отдача, настоящий живой звук и драйв — всё это отличает музыкальные программы Майданова. Секрет его популярности прост: он поет о жизни, о том, что принято называть «вечными ценностями» — семье, верности, дружбе, о стойкости характера и красоте отношений между мужчиной и женщиной. Его главные инструменты — голос, гитара и искренность, с которой он обращается к аудитории.

12 марта

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



«Вайнах» на сцене БКЗ

Государственный ансамбль танца «Вайнах» имеет уникальную историю. Созданный корифеями танцевального и песенного искусства 80 лет назад, коллектив олицетворяет характер и душу чеченского народа, став его визитной карточкой, его гордостью и культурным достоянием. Зрителям будут представлены как лучшие работы последних лет, так и культовые постановки, впечатляющие яркостью образов, костюмов и музыки, от лирических композиций до экспрессивных горских танцев.

16 марта

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



Концерт Алексея Брянцева

Алексей Брянцев начал свою концертную деятельность в 2010 году. Его песни неоднократно побеждали в различных хит-парадах, а сам певец регулярно выступает на фестивалях шансона. Неподражаемый бархатный баритон Алексея невозможно спутать ни с каким другим голосом. Его концерты проходят на одном дыхании, своими романтическими песнями он погружает слушателя в мир музыки и волшебства.

23 марта

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 710-900
Начало в 19.00. 12+



«Лучшее и новое»: Ирина Дубцова

Ирина Дубцова — поэт, композитор и певица, одна из самых ярких и интересных исполнительниц на российской эстраде. Ее творчество понятно и близко многим людям, что лишний раз подчеркивает всенародную любовь к этой прекрасной, энергичной и бесподобно талантливой девушке! Новая программа «Лучшее и новое» — это яркое шоу, незабываемая энергетика и приятные воспоминания!

8 апреля

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



BÖWE

немецкие химчистки

МАРТОВСКИЕ НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ СО СКИДКОЙ 20%



2 – 8 марта
На чистку деловых костюмов



9 – 15 марта
На чистку свадебных и вечерних платьев



16 – 22 марта
На биочистку экомеха



23 – 29 марта
На чистку мебельных чехлов



30 марта – 5 апреля
На чистку подушек и одеял

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

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

«Повесть о Ходже Насреддине»

Великий хитрец и остро слов, мастер перевоплощений, искусный спорщик, любитель яркого солнца, запахов базара и приключений, защитник справедливости — был ли такой Ходжа? Герои спектакля Томского ТЮЗа «Повесть о Ходже Насреддине» уверены, даже если не был, то нужно его придумать. Режиссер Тимур Насиров так формулирует жанр своей постановки: «Это лишь некоторые страницы повести, включающие в себя анекдоты, песни, поцелуи, чай и драку. В двух действиях».

26 марта

Томский областной театр юного зрителя, пер. Нахановича, 4, тел. 51-36-55, tuz-tomsk.ru
Начало в 19.00. 16+



«Как Кощей Бессмертный на Василисе женился»

Русские сказки бывают не только старыми, но и новыми. Со знаменитыми героями Иваном-богатырем, Василисой Премудрой, Коцеем и Бабой Ягой чего только не случилось. Пожалуй, только одного — чтобы все вместе они победили зло, а потом жили долго и счастливо. В спектакле ТЮЗа, хите среди сказок для семейного просмотра, за дело берется Василиса. Со свойственной ей мудростью она обращает злые силы в добрые, и сюжет обретает неожиданный поворот.

29 марта

Томский областной театр юного зрителя, пер. Нахановича, 4, тел. 51-36-55, tuz-tomsk.ru
Начало в 11.00. 6+



146 ЛЕТ НАЗАД (1874) ПРИНЯТ В ЭКСПЛУАТАЦИЮ ДЕРЕВЯННЫЙ ДУМСКИЙ МОСТ ЧЕРЕЗ РЕКУ УШАЙКУ, выстроенный на средства городской казны по проекту архитектора Г.Н. Серебrenникова.

Давным давно

«Золотое сечение» в марте

С 1 по 31 марта

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

Выставка художника Романа Чупина «Тайные метаморфозы».

2 марта

Ресторанный комплекс «Бамбук», зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2).
Начало в 18.30. 16+

Литературно-театральный вечер «Гэффи вслух». Исполняют артисты: Лариса Окишева, Илья Гваракидзе, Ирина Шишляникова.



10 марта

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

Музыкальный читалка «Что вы знаете за Одессу?» Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелев.



15 марта

Ресторан «Малина-бар» (пр. Фрунзе, 103).
Начало в 16.00. 16+

Арт-ланч «История сюрреализма». Беседа об искусстве с Ириной Малиновской.



26 марта

Ресторан «Малина-бар» (пр. Фрунзе, 103).
Начало в 18.30. 16+

Театрально-поэтический вечер «Наши любимые шестидесятники». Исполняют артисты: Лариса Окишева, Илья Гваракидзе, Ирина Шишляникова.

29 марта

Арт-бутик «Русский Шарм» (ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90).
Начало в 14.00. 16+

Мастер-класс «Игры сюрреалистов». Ведущий: художник Роман Чупин.



«Крестьяне о писателях»

Свою книгу «Крестьяне о писателях» Адриан Топоров написал, что называется, с натуры. Выдающийся учитель посвятил 12 лет своей практики чтению мировой литературы с малограмотными крестьянами. Что им двигало и как это повлияло на их жизнь, расскажет уникальный для России спектакль. Он поставлен по этой книге, свидетельства пребывания Топорова в алтайской коммуне «Майское утро», где происходили события, и впечатлениям наших современников — тех, кто теперь живет там, работает и учится в школе его имени.

29 марта

Томский областной театр юного зрителя, пер. Нахановича, 4, тел. 51-36-55, tuz-tomsk.ru
Начало в 18.00. 16+



Комедия «А за окном...»

Как часто мы не замечаем простых вещей, которые могут сделать нас немножко счастливее? Действие смешной, ироничной, немного хулиганистой и очень человеческой истории, в которой каждый сможет увидеть что-то знакомое, происходит накануне празднования Дня ВМФ. Здесь, как и во всем нашем огромном мире, переплетаются судьбы, характеры, желания и несбывшиеся мечты.

13 и 22 марта

Драматический театр «Версия», ул. Белинского, 40, тел. 52-75-15
Начало в 19.00. 16+



«Однажды в Сицилии»

Пьеса российского драматурга И. Алифанова написана в духе лучших итальянских комедий, которые зрители любят за головокружительный сюжет, остроумные диалоги и темпераментных и обаятельных персонажей. Фабрицио и Лоренцо — старые друзья и полные противоположности. Первый — верный муж, второй — шалопай, который, чтобы прекратить надоевший ему роман по переписке, отправляет девушке по имени Коломбина фотографию Фабрицио. И вот-вот она нагрянет в гости.

7 марта

Томский областной театр драмы, пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 19.00. 12+



пр. Ленина, 80/1
34-51-51
пр. Кирова, 24
30-90-51



www.myasnoekafe.ru
myasnoekafe

КИНОМАКС® сеть кинотеатров

Вин Дизель в фантастическом боевике «Бладшот»

Корпорация RST возвращает к жизни недавно убитого солдата Рэя Гаррисона (Вин Дизель). Армия нанороботов в его крови превратила Рэя в бессмертного Бладшота, наделенного сверхчеловеческой силой и способностью мгновенно самоисцеляться. Контролируя тело Рэя, компания влияет на его разум и воспоминания.

Но герой пойдет на все, чтобы выяснить правду.
В формате IMAX.



С 12 марта

Кинотеатр «КиноМакс»,
ул. Р. Люксембург, 73,
kinomax.tomsk.ru
12+

«Мулан»

выходит на российский экран

Когда выходит указ о том, что один мужчина из каждой семьи должен вступить в ряды Имперской армии, Мулан, старшая дочь храброго воина Хуа, занимает место своего больного отца, выдавая себя за мужчину. Она еще не знает, что ей предстоит прославиться как одному из величайших воинов в истории Китая.
В формате IMAX.



С 26 марта

Кинотеатр «КиноМакс»,
ул. Р. Люксембург, 73,
kinomax.tomsk.ru
6+

«LOVE LETTERS» («Любовные письма») с Екатериной Климовой и Гошей Куценко

Американская пьеса А. Герни, написанная в середине прошлого века, сегодня стала по-новому созвучна времени. Ее герои писали письма, не рискуя «любовь в словах» превратить в «любовь земную». Расстояние от идеала до реальности оказалось непреодолимым. Сегодня такой сюжет назвали бы «виртуальным романом». История, написанная тонко и умно, легко и изящно, давно стала классикой XX века. Ее играли и играют лучшие актеры мировой сцены. Каждый сюжет в письме — повод прикоснуться к любимому человеку, рассказать эпизод из своей жизни, чтобы получить в ответ еще немного слов. Слов любви.



2 апреля

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а,
тел.: 20-20-62, 20-20-72
Начало в 19.00
16+

Фестиваль капустников «Дети понедельника»

Традиционный фестиваль капустников раз в году собирает профессиональные и любительские театральные коллективы Томской области. Артисты соревнуются в умении создавать яркие искрометные юмористические миниатюры. Главная интрига вечера в том, что многие номера создаются именно для этого события и увидеть их можно исключительно на фестивале капустников. В этом году артистам предложено пофантазировать на тему «Один раз в год театры тут», а это значит, что зрителей ждет море смеха и позитива.



30 марта

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4,
тел.: 906-837, 906-845
Начало в 19.00
12+

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

технология CLATUU от компании Classys

CLATUU α

НОВОЕ СЛОВО В КРИОЛИПОЛИЗЕ

Дарим любимым нашим клиентам **роскошную скидку 25% на покупку подарочных сертификатов** (с указанием в сертификате полной стоимости).

Акция действует до 8 марта 2020 г.



- ▶ Неинвазивный метод аппаратной липосакции
- ▶ Коррекция любой области тела:

- Второй подбородок • Руки • Линия бюста • Живот
- Боковые валики живота • Задняя часть ягодиц
- Наружная сторона бедер • Внутренняя сторона бедер
- Надколенная область

- ▶ Возможность работы с двумя проблемными зонами сразу
- ▶ Воздействие только на жировые ткани
- ▶ Комфорт и отсутствие болевых ощущений



Милые женщины! От всей души поздравляем вас с Международным женским днем! Помните, что именно Женщина всегда была символом доброты, милосердия, чуткости. Пусть эти качества будут верными спутниками вашей красоты, пусть в вашем сердце живет любовь, а в душе царит желание украшать собой этот мир!

г. Томск, ул. Красноармейская, 122/1
тел.: (3822) 55-63-55, 56-25-25

Instagram: @CHERAMI.TOMSK
Globe: CHERAMI.TOMSK.RU

Клиника эстетической
медицины

«Cher ami»

VI Российско-итальянский кинофестиваль RIFF

С 12 по 22 марта в кинотеатре «Киномакс» пройдет самый масштабный италяязычный кинофестиваль нашей страны. В Томске будут представлены 15 картин, охватывающих все категории кино Италии: от лидеров бокс-оффиса, победивших на крупных мировых фестивалях, до картин молодых и независимых режиссеров, от глубоких драм до безоблачных комедий. Все показы пройдут на языке оригинала с русскими субтитрами.

Кинотеатр «КиноМакс», ул. Р. Люксембург, 73, kinomax.tomsk.ru

12 марта

Церемония открытия кинофестиваля «Познакомься с Софией»

Габриэль один воспитывает 10-летнюю дочь Софию. Однажды он встречает Мару, любовь своей молодости. Но есть проблема: она ненавидит детей.

Романтическая комедия. Начало в 19.30. 12+

13 марта

«Итальянец»

Комедия. Начало в 19.00. 16+



14 марта

День Рима «Рим. Площадь Витторио»

Документальный фильм. Начало в 16.00. 12+

«Везучая»

Фортуна мечтает открыть свою парикмахерскую, но не готова бросить вызов судьбе — пока не появится тот, кто по настоящему любит ее.

Мелодрама. Начало в 17.50. 16+

15 марта

Неизвестная Италия. «Матера — город из камня»

Документальный фильм. Начало в 15.00. 12+

«Когда все дома»

Комедия. Начало в 16.50. 12+



16 марта

«Всё началось с камня»

Один из детей, ребенок-мусульманин, играя на школьном дворе, случайно разбивает камнем окно и ранит дворника. Этот безобидный инцидент вызывает дебаты, полные неожиданностей.

Комедия. Начало в 19.00. 12+

17 марта

«Любовь моя»

После разрушительного землетрясения в городе остается последний житель — Элия. Когда он, наконец, соглашается покинуть его, то вдруг замечает, что в городе есть кто-то еще...

Драма. Начало в 19.00. 16+



18 марта

«Великий дух»

Тонино решает бросить своих поделщиков и сбежать с награбленным добром. Некий Черный Олень помогает ему спрятаться в старом здании, где рассказывает ему о Великом духе...

Драма. Начало в 19.00. 12+

19 марта

«Боб и Мэрис»

Роберто и Мария — типичная семейная пара предпенсионного возраста, которая решает из старого семейного дома перебраться в виллу на окраине Неаполя. Все бы хорошо, но у мафии тоже есть виды на это место.

Драмеди. Начало в 19.00. 16+

20 марта

«Любовь под домашним арестом»

Скромный Ренато старается держаться на расстоянии от девушки. Но узнав, что его случайная знакомая, роковая красотка Анна, находится под домашним арестом, решает идти ва-банк.

Романтическая комедия. Начало в 19.00. 16+

21 марта

День Неаполя «Сожгите Неаполь»

Документальный фильм. Начало в 16.00. 12+

«Неаполь под пеленой»

Во время оккультной церемонии в старинном доме Адриану соблазняет молодой красавец. На следующий день она узнает, что ее любовника убили, и решает провести свое расследование.

Мелодрама. Начало в 18.00. 18+

22 марта

«Человек, который купил Луну»

Итальянские спецслужбы получают срочный звонок из США: кажется, что кто-то на Сардинии стал владельцем Луны. Но ведь американцы первыми ступили туда и установили там национальный флаг!

Комедия. Начало в 15.00. 16+



Заккрытие кинофестиваля «Предатель»



Фильм Марко Беллоккьо основан на реальной истории мафиози Томмазо Бушетты, чей беспрецедентный поступок навсегда изменил отношения между властью и организованной преступностью.

Драма. Начало в 17.00. 18+

RIFF
RUSSIA-ITALIA
FILM FESTIVAL

12-22
МАРТА
КИНОТЕАТР
«КИНОМАКС»

VI РОССИЙСКО-ИТАЛЬЯНСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ

16+

www.riff-russia.ru

Весна — пора конференций, деловых мероприятий, выставок и бизнес-знакомств. О пользе нетворкинга написаны тысячи книг, но оказавшись на бизнес-встрече, предполагающей формат обязательного делового общения, большинство из нас в лучшем случае могут пробежаться по помещению, чтобы с чувством неловкости раздать всем присутствующим свои визитки.

Многие бизнес-тренеры призывают не стесняться и заявлять о себе, своей компании и о том, как вы можете быть полезны собеседнику, но все же подобная навязчивость способна отпугнуть бизнесменов «старой» школы и просто интровертов. Западный термин «working the room» — «проработать комнату» на предмет установления деловых контактов — сегодня все чаще употребляется в негативном ключе. В основе правил бизнес-этикета лежат, прежде всего, законы светского этикета. Они гласят: прежде чем знакомиться и устанавливать связи с вашим визави, нужно «разбить лед», и вот как раз в решении этой задачи нам поможет пресловутый small talk (искусство короткой беседы). Но стоит помнить: если при светской болтовне короткий разговор может так и не завершиться знакомством, то при нетворкинге в деловой среде этого нельзя допустить. Здесь нужна особая тактика.

Правило нетворкинга №1. Не опаздывайте на мероприятие, а лучше приходите немного пораньше, до его начала. В это время гости еще не разбились на группы, многие (так же, как, может быть, и вы сами) испытывают неловкость от того, что им просто не с кем поговорить. Приходя на мероприятие заранее, мы можем воспользоваться отсутствием суеты, шума, конкурентов в общении и в спокойной обстановке начать устанавливать контакты. Внимание: эта стратегия не работает для мероприятий частного характера.

Правило нетворкинга №2. Не форсируйте продажи, не лоббируйте интересы своей компании сразу же после знакомства с гостем мероприятия, даже если

нетворкинг — его основная тема и цель. Поверьте, гораздо проще заполучить в качестве клиента человека, который насладился неформальной беседой с вами, чем пытаться продать незнакомцу свои товары или услуги, едва узнав его имя.

В разговоре можно тонко намекать на свои таланты, рассказывать истории из практики, ненавязчиво делиться своими кейсами. Приберегите коммерческое предложение до встречи, целью которой будет именно обсуждение вашего продукта или услуги. Об этом можно договориться уже при продолжении знакомства, например, в деловой переписке.

Правило нетворкинга №3. Подготовьте ясный и краткий ответ на вопрос о том, чем вы занимаетесь. Не лишним будет также «приправить» формальный ответ («я маркетолог кейтеринговой компании») коротким вдохновляющим пояснением — например о том, за что вы любите свою работу. Или в качестве варианта попробуйте кратко рассказать о каком-то любопытном или забавном кейсе из своей практики.

ПРЕЖДЕ чем знакомиться и устанавливать СВЯЗИ с вашим ВИЗАВИ, нужно «РАЗБИТЬ ЛЕД»

Правило нетворкинга №4. Демонстрируйте заинтересованность. Лэйл Лаундес, американский эксперт в области психологии общения, одной фразой описал целых две его стратегии: «Есть всего 2 типа людей: одни, входя в комнату, говорят: «А вот и я!», другие говорят: «А вот и вы!» Первые, как правило, не испытывают затруднений при знакомстве и установлении деловых контактов, но если вы интроверт, техника «А вот и вы!» для вас наиболее выигрышна. Вы



наводите прожектор своего внимания на собеседника и позволяете ему выступить на социальной арене. Всем приятно быть в центре внимания, пусть и одного человека: возможно, этот факт вызовет у вашего визави доверие и расположение. Если партнер в диалоге не словоохотлив, и блистать в беседе довелось вам, не забывайте задавать завершающие вопросы: «А как вы считаете?», «Не так ли?» и тому подобные.

Правило нетворкинга №5. Поддерживайте дальнейшую связь. Если не закрепить контакт общением после знакомства, нетворкинг теряет смысл. Уточните у нового знакомого, каким образом ему удобнее коммуницировать: телефон, мэйл, социальные сети. Напомните человеку о себе в течение 48 часов: например, поблагодарите его, скажите, что отлично провели время в его компании. Можно дополнить свое обращение

материалом, имеющим отношение к тому, о чем вы беседовали. Ненавязчиво напоминайте о себе время от времени. Это самый мягкий и самый органичный способ встроиться в деловую жизнь нового знакомого, и кто знает, возможно, вы не только обретете нового клиента, но и найдете хорошего друга.

Кристина Марачковская
консультант по этикету, светскому и деловому позиционированию @blazetina

ВСЕРОССИЙСКАЯ СЕТЬ СТУДИЙ

Smile ROOM

КОСМЕТИЧЕСКОЕ отбеливание зубов

по инновационной американской технологии



Белоснежная улыбка
ЗА 1 ЧАС



Отбеливание за один сеанс
ОТ 6 ДО 18 ТОНОВ



Эффект сохраняется
ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Косметическое отбеливание не вредит эмали зубов!

Быстро!
Безопасно!
Эффективно!

пр. Фрунзе, 25
7-й этаж, оф. 707,
тел. +7-960-969-32-76
www.smilerooms.ru

SMILEROOM_TOMSK



КУХОННЫЕ ЭКСПЕРТЫ

Привет, привет! Пишет Дарья Буркотова. Как создатель своей Школы Маркетинга и специалист, который знает все об изменчивых тенденциях гастрономической отрасли, я не могу не затронуть темы трендов ресторанной индустрии в 2020 году. Что же ждет нас в течение самого ближайшего времени?



Доставка

Такой тренд ресторанной индустрии, как приложения по онлайн-доставке продуктов, еды из кафе, ресторанов, сильно изменил ожидания потребителей относительно скорости и удобства предлагаемых услуг. Поэтому закономерным стало развитие формата Dark Kitchen — это концепция фабрик-кухонь, работающих только на доставку, которая активно развивается в крупных городах.

Развитие бренда собственника бизнеса

Это о маркетинговой стратегии развития и PR. Самый эффективный канал продвижения ресторана — это раскрученная личность собственника. Одно дело, если гость знает ресторатора в лицо, в курсе его жизни... А быть подписчиком в социальной сети — это уже некое знакомство, когда доверие к заведению значительно вырастает. Поэтому работа с блогерами постепенно сходит на нет, а продвижение личности ресторатора выступает на первый план.

Food-ритейл отбирает гостей

Супермаркеты все чаще ставят кофе-машины, выпечку и витрины с готовой едой. Например, X5 Retail Group представила новый формат «Пятерочки»: с 2020 года сеть будет планомерно обновлять форматы во всех регионах РФ (15 тыс. точек): зона FRESH станет больше в 2 раза, а Food-to-Go / Ready-to-Eat — вырастет до «более 80 позиций», появится отдельная зона с кофе и свежевыжатым апельсиновым соком.

Здоровый образ жизни

Более 40% граждан, заявивших о своей приверженности здоровому питанию (по данным ВЦИОМ), задумываются о составе потребляемых продуктов. Число тех, кто отказывается от лактозы или глютена, также увеличивается. Доля таких людей (поколения Y, Z) год от года растет, а продукты растительного происхождения стали мейнстримом на многих рынках, где их можно найти в каждой категории — от печенья до стейков из соевого мяса.

Немного данных о результатах исследований американского рынка, озвученных на одной из экспертных сессий NRA Show (международная специализированная выставка ресторанного и гостиничного бизнеса):

- 71% посетителей заведений важна возможность заказать еду на вынос.
- 52% гостей ожидают в ресторане бесплатный Wi-Fi.
- 47% людей рассчитывают, что в заведении можно сделать предзаказ по телефону.
- 78% миллениалов ищут меню заведения в интернете.
- 32% миллениалов уже платят через Apple Pay и Google Pay.

Осознанное потребление и социальная ответственность

Из здорового образа жизни вытекает и осознанное потребление. Отказ от пластика, скидка на напитки в собственный стакан, отдельный сбор мусора в кафе, отчисления на добрые дела и поддержка местных сообществ, минимизация отходов — все формы ответственного потребления будут активно развиваться в индустрии питания в этом году.

Быстрый недорогой перекус

Потребители чаще стали ходить в заведения за счет снековых визитов и моды на кофе. Рынок фастфуда стабильно растет уже несколько лет подряд, и сейчас доля этого сегмента составляет 46%. Стало больше кофеен и пекарен (доля 8%), что также подтверждает гипотезу о том, что потребители хотят быстрый и недорогой перекус. По данным ЗГИС за 2019 год прирост составил: мини-кофеен/фреш-баров — 57%, кулинарий — 43%, фастфуда — 17%, ресторанов — 7%.

За вами следят

Технологии считывания и фиксирования информации становятся как никогда актуальными для ресторанов. Сканирование автомобильных номеров пользователей сервиса drive-thru у KFC, системы распознавания голосов и лиц уже используются в киосках самообслуживания некоторых сетей фастфуда.

Электронные чаевые

Большинство гостей рассчитываются безналичным способом — по карте или через ApplePay/GooglePay. Доля электронных оплат составляет: 72% в ресторанах, 63% — в кафе и столовых, 62% — в сегменте фастфуда. Это результаты исследования Сбербанка и «Платформа ОФД».

Тренды трендами, и, конечно, за ними нужно следить, но и при этом не забывать про главное в индустрии питания — продукт и сервис. Вкусного 2020 года!

ОБРАЗ ЖИЗНИ



Совсем недавно в мировой легкой атлетике произошло крупнейшее событие, которое можно сравнить с высадкой человека на Луне. До того дня подобного не совершал ни один человек, и раньше это казалось просто невозможным.

В прошлом году, 12 октября, кенийский бегун Элиуд Кипчоге (@kipchogeeliud) пробежал марафон (42,2 км) за 1 час 59 минут и 40 секунд. На языке профессиональных спортсменов это называется «выбежать из двух часов». Эта цель была настолько амбициозна, что Кипчоге понадобилось несколько лет, чтобы ее достичь, перешагнув через пределы человеческих возможностей. Чтобы установить этот мировой рекорд Кипчоге на помощь пришли наука, технологии и целая команда профессионалов.

Это интересно...

- Специальные кроссовки, в которых установлен рекорд, якобы позволяют минимизировать затраты энергии на целых 4%. Вот бы нам такие!
- Команда из 41 пейсмейкера — ведущих бегунов нашего времени, поочередно сменявших друг друга, вела Кипчоге к результату в заданном темпе 2:50 мин./км. Кипчоге нужно было просто бежать, а держали темп за него пейсмейкеры. Схема расположения пейсов напоминала аэротрубу — своими телами они защищали Кипчоге от встречного ветра.
- Идущий со строго заданной скоростью впереди команды электрокар проецировал на дорогу лазерную разметку, которой и придерживались бегуны.
- Место и время для проведения забега выбирали очень тщательно, исходя из того, что все условия должны быть мак-

симально благоприятными. Забег проходил в Вене по максимально плоской трассе без резких поворотов и с хорошим покрытием. Для забега был выбран октябрь, когда в Вене сухо, прохладно и безветренно. В ту субботу как раз наблюдалась именно такая погода.

• Чтобы не допускать обезвоживания спортсмена, специалисты подбирали выброшенные им бутылки и считали, сколько он выпил жидкости и сколько получил электролитов и углеводов.

Команда — вот решающий фактор, помогающий людям совершать невозможное.

Команда. Это именно то, что я предлагаю тебе, МЫ предлагаем тебе каждое воскресенье на #анязабег. Если тебе тяжело и не хватает сил и мотивации выйти на пробежку. Если ты никогда не любил бег, но мечтаешь ощутить предстартовое волнение и пересечь финишный створ. Если тебе нужны друзья, команда, предводитель и волшебный пинок, просто в любое воскресенье к 9 утра донеси свое тело до кафе «Гости», а дальше команда все сделает за тебя. Не веришь? Перечитай историю выше и поверь в себя и свои силы. Мы — команда, и мы с тобой!

#анязабег проходит каждое воскресенье и никогда не отменяется. Это открытые 5-километровые пробежки по городу в легком темпе с последующим завтраком к компании единомышленников. Мы формируем хорошую привычку и делаем бег частью своей жизни. Всю информацию ты можешь найти в моем Инстаграм @tobelikeanya.

Как говорит мой хороший друг Дима Усов: «Рамок нет, есть границы, а их можно отодвинуть». Приходи, сделаем это вместе!

Увидимся. Аня.

Аня Несговорова, @tobelikeanya, #анязабег



Комбинезон: центр моды «Подружка невесты»
 Стилист: Мария Сеченова
 Образ: Алена Фатеева

В ообщие по поводу мам, которые находятся сейчас в отпуске по уходу за ребенком (к ним отношусь и я), у меня сформировалось свое — строгое и, возможно суровое, — мнение. В декрете девушка может выглядеть хорошо, и то обстоятельство, что у нее есть малыш, не означает, что она должна себя распускать. И да — я прекрасно понимаю, о чем говорю, ведь сама прошла через необходимость принять этот факт и даже пережила послеродовую депрессию.

Что нужно для того, чтобы сохранить привлекательность (и не для кого-то, а для себя, прежде всего), не потерять самоуважение и не разрываться при этом из последних сил? Ничего сложного: например, просто нужно заставить себя вставать и ложиться пораньше, отказавшись от проведения лишнего часика в Инстаграме. Почему бы не посвятить себя реальной, а не виртуальной жизни? Кто-то может сказать: это у тебя спокойный ребенок, а вот у меня... Скажу честно: у нас было всякое. Но я приучила себя, не обделяя вниманием своего сына, ухаживать за собой ежедневно, на уровне рефлексов — точно так же, как чистить зубы. Базовый уход за собой не требует много времени, он требует желания, поэтому отговорки не принимаются!

Когда я родила ребенка, у меня не было страхов по поводу внешности или лишнего веса, я всегда знала, что буду правильно расходовать свое время, ведь уход за собой требует усилий, поэтому килограммы уходили сами собой. Но если бы свое свободное время я проводила в основном у холодильника с бутербродом в руке, исход мог бы быть иным...

Также в декретном отпуске важно не поддаваться бытовой рутине, а напротив — почаще выходить за пределы своего двора, где вы привыкли гулять с коляской. Собирайтесь, делайте макияж, и вперед — покорять мир! (Улыбается.) Декрет — время стартапов и вложений в себя. В первые полгода жизни моего сына я растворялась только в нем и редко, как и многие мамы, куда-то выходила. Зато я старалась проходить все возможные онлайн-марафоны и тренировки, а затем начала развивать свой блог, который и сейчас уже начал приносить свои плоды. Так может каждая. Я уверена!

Не нужно стесняться просить помощи, если вы чувствуете, что не справляетесь сами. Устали — скажите близким, что вам нужно свободное время, которые вы хотите посвятить себе. В этом нет ничего страшного, если вы примерно на час сдвинете свой интерес внутрь себя. Здоровье и качество жизни ребенка полностью зависит от маминого настроения и настроения. По своему опыту могу сказать: если я в плохом настроении — то и мой малыш недоволен, капризничает... Первая и негативная мысль — он меня довел!.. Но на самом деле я сама себя довожу, а он просто зеркалит меня! Так что понимание вечной истины «счастлива мама — счастливы все» вполне может стать формулой счастливого материнства и супружества!

Катерина Австриевских,
 бьюти-блогер, @avstrievsikhkat



Время — бесценный ресурс, и как его расходовать, мы решаем сами, в том числе и когда находимся в декретном отпуске. В Инстаграме мне часто задают вопросы: как, имея на руках маленького ребенка, мне удастся поддерживать себя в форме и каждый день хорошо выглядеть. Поэтому в первом номере весны я хотела поделиться своими «Лайфхаками из декрета».

LOOK & Style*

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖЕНСТВЕННОСТЬ

Героиней новой кампании Pinko сезона весна-лето 2020 стала американская топ-модель Лили Олдридж — решительная, уверенная в себе и всегда готовая к риску. Антураж ковбойских родео перекликается с деталями культовой сумки Pinko Love Bag Mix. Мужской пиджак, украшенный бахромой, яркие блестки, ботинки в ковбойском стиле — фотографы Мерт Алас и Маркус Пигготт увидели героиню Pinko женственной, страстной, роковой и непредсказуемой.

*-ОБРАЗ И СТИЛЬ



В сторону тепла

Стиль: НАТАЛЬЯ ЮРКОВСКАЯ
Фото: ОЛЬГА ЖИЛЬЦОВА
МУАН: ИРИНА ВЕРБА
Модель: ВАРВАРА МИЩЕНКО

Юбка, кроп-топ
RIRI MOSCOW,
жакет *Be Blumarine*,
туфли *Jimmy Choo*

Свитер *Joseph*,
бюст, трусы *INCANTO*,
подвеска *Ad Lib*



Куртка *Pinko*,
боди *INCANTO*,
цепь *Ad Lib*





Юбка, кроп-топ
RIRI MOSCOW,
жакет **Be Blumarine**,
серьги **Ad Lib**



Куртка, джинсы **Pinko**,
боди **INCANTO**,
цепь **Ad Lib**

“Э,м а

Rebel

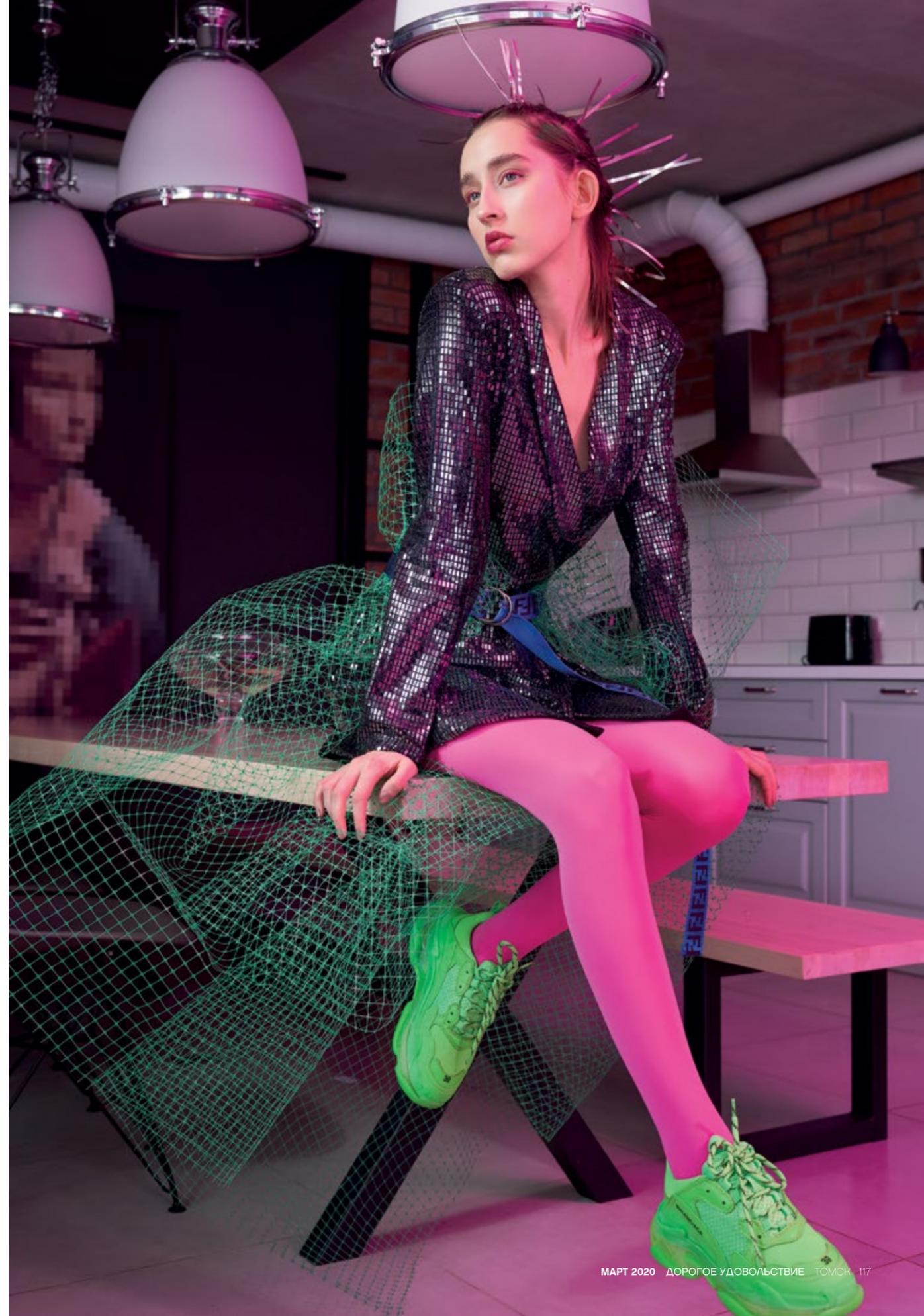


just for kicks now”

идея и стиль ЕЛЕНА РЫБАЛКИНА
makeup&hair ЕКАТЕРИНА ДМИТРИЕВА
модель КАТЯ ГЛотоВА



локация ОТЕЛЬ И ХОСТЕЛ МОМЕНТ
одежда БУТИК INFINITY







Модный бунт

Выбирая одежду для тинейджеров, необходимо учитывать, что юные бунтари хотят одеваться стильно, но протестуют против рутины и отдают предпочтение ярким, необычным вещам. Мода для юных — это всегда манифест независимости и индивидуальности!

На Егоре: футболка **ANTONY MORATO**, 2 399 руб., брюки **COCCODRILLO**, 1 799 руб.

На Кате: одежда бренда **MEDICINE**: куртка, 3 599 руб., толстовка, 2 999 руб., джинсы, 3 599 руб.

На Егоре: одежда бренда **MEDICINE**: рубашка, 2 899 руб., майка, 1 699 руб., джинсы, 4 699 руб.

На Кристине: одежда **DELORAS**: рубашка, 1 799 руб., кофта, 1 499 руб., брюки, 1 499 руб., ботинки, 2 499 руб.



Локация: кафе «Птичка», пр. Ленина, 81/1, @ptichkacafe

На Диане: одежда бренда **DELORAS**: куртка 1 999 руб., футболка, 899 руб. На Пелагее: одежда бренда **DELORAS**: джинсовая куртка, 1799 руб., футболка, 899 руб., джинсы, 1499 руб., ботинки 2 499 руб. На Марке: рубашка **COCCODRILLO**, 1 499 руб., футболка **LOSAN**, 999 руб., брюки **ANTONY MORATO**, 4 499 руб., ботинки 2499 руб.

На Кристине: одежда бренда **DELORAS**: джинсовая куртка, 2 299 руб., футболка, 999 руб., джинсы, 1 999 руб. На Егоре: одежда бренда **ANTONY MORATO**: толстовка, 5 499 руб., брюки спортивные, 4 499 руб., ботинки 2 499 руб.

medicine

EVERYDAY THERAPY

пр. Комсомольский, 13Б, ТРЦ «Изумрудный город», 2 этаж,
тел. (3822) 90-10-33, @medicine_tsk medicine_tomsk



Одежда и аксессуары для детей,
ул. Беринга, 10, ТЦ «Манеж», пр. Ленина, 121, ЦУМ,
пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город»,
г. Северск, ул. Победы, 19/1, ТЦ «НАТА М»,
тел.: (3822) 683-471, 900-625, 281-426, @tamtamtomsk



OSCAR DE LA RENTA



VALENTINO



VALENTINO GARAVANI

SHRIMPS

ALEXANDER MCQUEEN



FENDI

VERSACE



AVENUE THE LABEL

LOOK&Style ОБЗОР

DOROTHEE SCHUMACHER



MARNI

ГИД ПО ТРЕНДАМ ВЕСНА-ЛЕТО 2020

С

Подготовил: Сергей Вересков



MARC JACOBS



STELLA MCCARTNEY

ALEXANDER MCQUEEN

UNITED COLORS OF BENETTON

КРАСНЫЙ И ОПАСНЫЙ

Больше драмы, больше страсти – кажется, такой девиз выбрали модельеры в этом году. Незамеченной оставаться строго запрещено. Интересно, что красный рекомендуется не смягчать менее агрессивными красками, а наоборот, дополнять его контрастными черным или белым.



SOPHIA WEBSTER

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



NATASHA ZINKO

AVENUE THE LABEL

CAROLINA HERRERA



DOLCE & GABBANA

ТРОПИКАНА-ЖЕНЩИНА

Что особенно хорошо в моде, так это то, что она позволяет за считанные секунды перенестись в какой-нибудь экзотический уголок планеты. Особенно, если следовать тропическому тренду. Пальмы, яркие цветы, лианы, дикие животные и птицы – вся эта красота сегодня есть в коллекциях именитых брендов. Выбирайте то, что нравится: впереди планеты всей, конечно, Versace и Dolce & Gabbana.



KENZO



VICTORIA BECKHAM



OSCAR DE LA RENTA

ГЛУБЖЕ НЕКУДА

Стесняетесь выбрать платье посмелее, думаете, что глубокое декольте вызовет косые взгляды? Что ж, пора отбросить эти мысли: в весенне-летнем сезоне дизайнеры настаивают на том, что женщина должна быть соблазнительной. Декольте может доходить до самой талии, как у Oscar de la Renta или Saint Laurent – и не говорите, что это слишком. Все равно не поверим!



PACO RABANNE

ALEXANDRE VAUTHIER

DODO BAR OR



TL-180

GANNI

JIMMY CHOO



ZIMMERMANN



DOROTHEE SCHUMACHER

DOLCE & GABBANA.

DOROTHEE SCHUMACHER

WEEKEND MAX MARA

ACNE STUDIOS

ALTUZARRA

MARNI

ДЕЛОВАЯ ШТУЧКА

Стиль денди возвращается к нам во всем блеске: нам напоминают, что костюмы стоит носить не только приталенные, но и вполне себе «с мужского плеча», то есть прямого покроя, как у Acne Studios или Rag&Bone. А что – неплохая идея: во-первых, это очень комфортно, а во-вторых, напоминает о французской неприятельной, но обворожительной манере одеваться.



LOUIS VUITTON



RAG & BONE



LA DOUBLEJ

CHLOÉ



ISABEL MARANT



GUCCI

КАНИКУЛЫ В МЕКСИКЕ

Безразмерные вещи, напоминающие уютный кокон, в абсолютном тренде. Поэтому неудивительно, что на подиуме замелькали пончо. Главное, модели есть на любой вкус: нравится этника – присмотритесь к Etro, а если ближе богемный шик, срочно изучите коллекцию Gucci. И никаких сомнений: поверьте, если пончо однажды появится в вашем гардеробе, вы уже не сможете представить свою жизнь без него.



MISSONI

МОНЕТОЧКА К МОНЕТОЧКЕ

Копейка рубль бережет, а правильно выбранная сумка так и вообще спасает целое состояние. В этом году непременно стоит обзавестись сумкой-мешком – при этом неважно, какого размера будет аксессуар, пусть даже величиной с ладонь. Главное – форма: в моду она вошла в прошлом году, и сейчас находится на самом пике. Это значит, что еще пару лет вам точно прослужит верой и правдой – не упустите момент.

DRAMA QUEEN

Вы тоже завидовали героиням исторических костюмированных фильмов? Наверняка. Поэтому спешим вас обрадовать: в 2020-м вы сможете себя почувствовать хоть французской модницей XVIII века, как модели Thom Browne, хоть богемной дивой начала XX столетия – как манекенщицы Igor Gulyaev. Да, и не забудьте дополнить образ соответствующими аксессуарами – эффектными украшениями и клатчами с вышивкой.



THOM BROWNE



IGOR GULYAEV

HALPERN



MOLLY GODDARD



ULYANA SERGEENKO



GERMANIER

DOROTHEE SCHUMACHER



SAINT LAURENT



OSCAR DE LA RENTA



NATASHA ZINKO

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Если глубокое декольте вам кажется недостаточным, дизайнеры и тут вам придут на помощь: мини-платья, суперкороткие шорты и юбки – вот то, что советуют носить по поводу и без. Чувственность, сексуальность и смелость – все это сегодня в цене. Сочетать такую одежду можно как с более скромными свитшотами, так и с откровенными полупрозрачными блузками.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

PATRIZIA PEPE PINKO TWINSET

MILANO

I AM STUDIO

Настал чудесный период всеобщего обновления — начиная с пейзажей за окном и заканчивая образами модниц. Приглашаем вас к нам на красивый весенний шопинг!

Instagram: PATRIZIAPEPE_TOMSK



Весна! Что будет модно?



В СТИЛЕ РОК

Ремень Patrizia Pepe



ШУБА PATRIZIA PEPE

Март — самое время носить короткую шубу с туфлями (больше для стилия, чем для тепла), как это делают известные модницы Ким Кардашьян и Кайя Гербер.



ВИКТОРИАНСКОЕ МИЛИТАРИ

Сумка Patrizia Pepe



Велосипедки Patrizia Pepe

ПРОДОЛЖАЕМ НОСИТЬ ВЕЛОСИПЕДКИ

Юбка Patrizia Pepe



NEW!

В новой коллекции женской одежды сезона весна-лето 2020 романтизм Twinset пересматривается в современном ключе. Женственные и нежные силуэты, дорогие и инновационные материалы, детали из мира высокой моды отличают все предметы коллекции.



Кроссовки Patrizia Pepe



КРУПНЫЙ ТРЕНД

УСТОЙЧИВЫЙ КАБЛУК



Ботильоны Patrizia Pepe

МОДНАЯ ФАКТУРА



FORUM

multibrand store

Фрунзе, 90, 2-й этаж
тел. 24-98-08

LOOK&Style ОБЗОР



MIU MIU

UNITED COLORS OF BENETTON



CHLOE

SOPHIA WEBSTER



GIUSEPPE ZANOTTI



НА УРОВЕНЬ ВЫШЕ

Многие до сих пор полагают, что обувь на платформе легкомысленна и даже вульгарна. Но вот дизайнеры единодушны в том, что это красиво, очень эффектно и вообще поднимает вас на новый уровень! К тому же, платформа великолепно подчеркивает стройность фигуры. Именно поэтому смело надевайте золотистые босоножки на платформе, как у Giuseppe Zanotti, или эспадрильи на толстой подошве, как у United Colors of Benetton.



MARC JACOBS



BALENCIAGA

WINDSOR.



BALMAIN



ZEUS + DIONE

UNITED COLORS OF BENETTON



BY FAR

МОРСКАЯ ВОЛНА

Синий – удивительный цвет: в нем шарм сочетается с мудростью и сексуальностью, а внутренняя глубина – с красотой. Особенно сильно в своих коллекциях это продемонстрировали в Balmain и Marc Jacobs. Как и в случае с красным, не надо разбавлять этот цвет – дополняйте его чистыми контрастными красками, чтобы усилить производимый эффект.



RICHARD QUINN

MANOLO BLAHNIK

MARQUES'ALMEIDA



KONSUL

РАННЯЯ БРОНЬ НА ЛЕТНИЙ СЕЗОН: ТУРЦИЯ

RIXOS PREMIUM BELEK ▼ RIXOS PREMIUM TEKIROVA ▼ RIXOS SUNGATE ▼ RIXOS BELDIBI

СЕТЬ 5* ОТЕЛЕЙ КЛАССА «ЛЮКС» – ИДЕАЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ В КРАСИВОМ МЕСТЕ, ПЕРЕДОВЫЕ АРХИТЕКТУРНЫЕ И ДИЗАЙНЕРСКИЕ РЕШЕНИЯ, КОНЦЕПЦИЯ «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО» ДЛЯ БЕЗМЯТЕЖНОГО ОТДЫХА САМЫХ ПРИТЯЗАТЕЛЬНЫХ ГОСТЕЙ. СТИЛЬНЫЕ НОМЕРА, ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ САДЫ, ШИКАРНЫЕ РЕСТОРАНЫ, СПА-ЦЕНТРЫ И ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ПЕРСОНАЛ ОТЕЛЕЙ СДЕЛАЮТ ВАШ ОТПУСК БЕЗЗАБОТНЫМ И ПОЛНЫМ ИЗЫСКАННЫХ УДОВОЛЬСТВИЙ.



г. Томск, ул. Трифонова, 22, тел.: (3822) 511-990, 513-900, горячая линия: 30-33-77
 г. Санкт-Петербург, пр. Большеохтинский, 16, к 1, тел. (812) 923-07-21, горячая линия (913) 107-77-97
 г. Кемерово, ул. Красноармейская, 122, тел. (3842) 901-910, ул. Дзержинского, 5, тел. (3845) 90-19-20
 горячая линия: (913) 139-55-77, (913) 298-09-15

ПОЗИТИВНЫЕ РАЗМЕРЫ

Голландский бренд Hunkemöller представляет новую коллекцию белья и купальников Hunkemöller X I am Danielle. Она была создана совместно с топ-моделью plus size Даниэль ван Грондель. Размерный ряд порадует всех девушек – в нем можно найти бра от В70 до Н95. Но это далеко не единственное преимущество коллекции. Ее яркая цветовая палитра и смелые принты были вдохновлены культурой Суринама, где родилась Даниэль.



КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ



ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ

Бренд Suitsupply запускает женский концепт в России и открывает на «Красном Октябре» в Москве первый магазин в формате «только для женщин». Кроме ожидаемых классических костюмов из перво-классных итальянских тканей, в нем можно будет купить рубашки, платья, легкие пальто и аксессуары. Также в магазине можно воспользоваться услугой Custom Made и сконструировать свой идеальный вариант костюма, жакета или брюк из огромного разнообразия тканей и фурнитуры.



МЕЧТЫ АЛЕНА

В весенне-летней коллекции бренд Akhmadullina Dreams рассказывает знакомые всем с детства истории: про Машу и Медведя, Волка и Овечку, Крокодила и Тигра. Свитшоты и футболки со сказочными принтами в акварельной технике дополняют романтические и элегантные платья, брючные костюмы и жакеты оверсайз. Линия верхней одежды представлена тренчами, пальто, кожаными плащами, а также цветным денимом и платками со стилизованной геометрией.



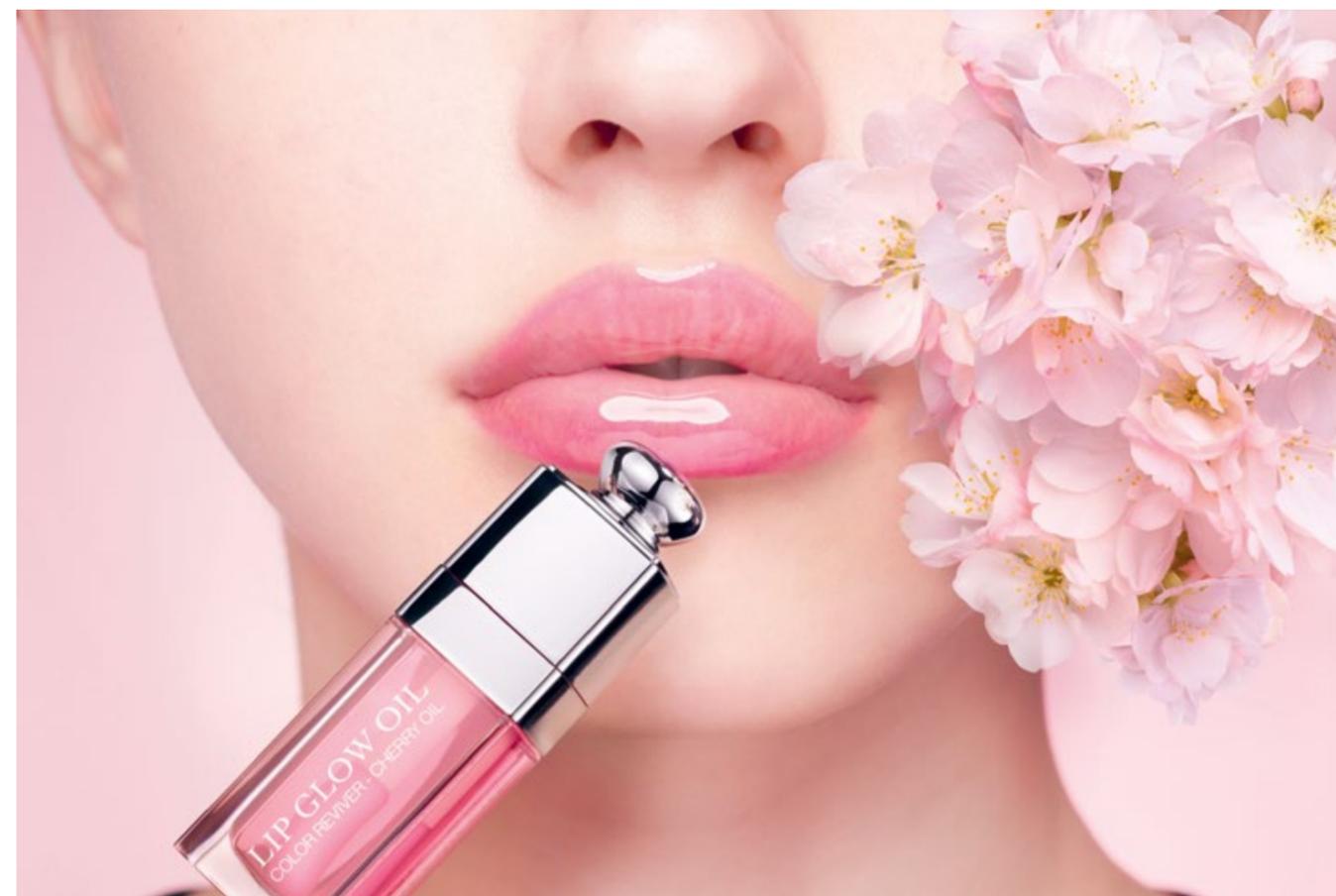
СТАТЬ СУПЕРГЕРОИНЕЙ

Бренд Sloggi выпустил новую коллекцию технологичной линейки белья ZERO Feel и рекламную кампанию-комикс, которая достойна отдельного упоминания. В ней девушки в бесшовном белье, которое идеально подстраивается под особенности тела, становятся супергероинями – у каждой есть своя суперсила, получить которую можно, надев одну из моделей коллекции. История не так уж и далека от истины. Суперлинейка ZERO Feel от Sloggi® будет представлена во всех российских магазинах белья Triumph.

BODY & Beauty*

ЧИТАЙ ПО ГУБАМ

Сияющее питательное масло для губ с розовым тинтом Dior Lip Glow Oil стало новым роскошным дополнением к легендарной гамме. Обогащенная маслом вишневой косточки, новинка Lip Glow Oil смягчает, обновляет и защищает нежную кожу губ. Уже через пять дней применения губы, даже не накрашенные, будут выглядеть ухоженными и гладкими.



* -ТЕЛО И КРАСОТА*



Жизнь с ясной ГОЛОВОЙ

В рамках своей рубрики Ольга Абакумова, ведущий эксперт в области качественных методик по профилактике здорового образа жизни и долголетия, объясняет читателям, почему мозг, как любая другая мышца, нуждается в регулярных тренировках, и почему постоянное его развитие — это отличная инвестиция в долгую и качественную жизнь.

Решили жить долго и счастливо? Тогда обязательно позаботьтесь о своем мозге! Иначе какой смысл жить долго и быть обузой окружающим (и самому себе) из-за деменции или других дегенеративных изменений мозга? Речь ведь идет о печально известных болезнях — Альцгеймера, Паркинсона, рассеянном склерозе и многих других, которые медицина сегодня излечить не может.

Каждому человеку необходимо знать: мозг продолжает формироваться от рождения до 20 лет. Растут окончания нервных клеток — значит, идет интеллектуальное развитие. Вот почему в подростковый период необходима супер-активная познавательная деятельность, желательна в разных сферах. Чем лучше развит мозг, тем больше сформируется нейронных связей, что обеспечит в будущем продолжительную полноценную жизнь личности.

Возраст 27 лет считается пиком в развитии мозга. В этот период нужно самому помогать нейронам «бегать» быстрее. Важно понимать, что у мужчин и женщин в определенном возрасте (где-то после 50 лет) на фоне естественного снижения количества стероидных гормонов происходит инволюция мозга. Речь идет о разрушении связей между нейронами, ухудшении памяти и уменьшении когнитивных способностей, потере способности к анализу. Мозг теряет свою пластичность, и на фоне возрастного гормонального дисбаланса мы видим типичный портрет пожилого человека:

капризный, как ребенок, злопамятный, ворчливый, вечно всем недовольный...

Выход: если хотите сохранить мозг молодым и здоровым как можно дольше, рекомендую постараться нормализовать свой гормональный фон... Современная медицина и фармакология шагнули далеко в этом направлении: анализы плюс грамотный врач — профилактика старческого слабоумия и атрофии мозга, прекрасный шанс качественно продлить его жизнь.

Мозг — крайне сложный орган. Это миллиарды нейронов и триллионы вспомогательных клеток, а еще это вместительное наше сознание, поэтому он нуждается в регулярных тренировках для полноценного функционирования. Например, после физических усилий или занятий спортом наше самочувствие заметно улучшается, а энергии прибавляется. Постоянные нагрузки на мозг дают крутые результаты: развивается память, еще лучше и быстрее усваивается и анализируется информация, образуются новые нейронные связи, приток крови к мозгу увеличивается.

Для тренировки мозга и когнитивных способностей как можно чаще выходите из зоны комфорта — мозг тяжело переносит невыносимую рутину, надоевшую обстановку, отсутствие впечатлений, шаблонное общение и пр.

✓ Учите другие языки на постоянной основе. Доказано: мозг при изучении языков растет в самом буквальном смысле слова, увеличивается его способность к многозадачности.

✓ Обманывайте свой мозг: делайте привычные вещи непривычными способами — меняйте руки во время еды, рисования, чистки зубов, ходите непривычными маршрутами — все это способствует активации моторной коры и развитию пространственной памяти.

✓ Общайтесь с разными людьми, двигайтесь, читайте, решайте головоломки, ищите новые хобби, занимайтесь музыкой, учите стихи, правильно питайтесь и больше гуляйте.

✓ Для улучшения работы двигательной коры мозга изучайте танцы народов мира, вкусовой — осваивайте новые рецепты, слушайте разные музыкальные жанры, меняйте одни запахи на другие.

Все эти простые упражнения пригодятся в любом возрасте. Постоянно прокачивая свой мозг, вы держите его в тонусе, что дает вам конкурентное преимущество, помогая успешно решать задачи в бизнесе, учебе, семье и т.д.

Наш мозг — это биокомпьютер. Какие программы вы туда загрузите, такие результаты и получите. Крепкое здоровье, заряд бодрости и оптимизм будут вам наградой за проделанный труд.



Фристайл Сити
фитнес-клуб

Сеть фитнес-клубов «Фристайл Сити»,
ул. Красноармейская, 114, пр. Мира, 42 а,
Иркутский тр., 56,
тел. 609-629, freestyle.tom.ru



BANDI
NAILS KOREA

КОЛЛЕКЦИЯ
ВЕСНА 2020

BANDI — премиальный экобренд маникюра и педикюра из Южной Кореи:

- Формула 7FREE и 9FREE: экологичная, гипоаллергенная и безопасная
- Минерально-растительный состав всех уходовых средств
- Инновационные технологии и высокие стандарты качества
- Разнообразие палитры и видов покрытия



ЗВЕЗДА КИНО®
пространство красоты и здоровья

Эксклюзивно в пространстве красоты и здоровья «Звезда кино»
улица Розы Люксембург, 19
☎ 51-71-51
📱 zvezdakino_yogaspa



Весенняя коллекция покрытия GELIQUE DALDAL PASTEL

Во-первых, это готично. Креативный директор **Gucci Alessandro Michele** выпустил новую линию губных помад **Rouge à Lèvres Gothique**. Уникальная формула обеспечивает насыщенный глубокий цвет с металлическими частицами, а светоотражающий пигмент гарантирует ослепительный 3D эффект.



Ученые лаборатории **Dior** потратили ровно 20 лет на то, чтобы создать сыворотку **Super Potent Serum** от **CAPTURE TOTALE**. Омолаживающий эффект заметен уже после нескольких ее применений.



Парфюм **BOSS ALIVE** создан женщинами для женщин. Автором неповторимого цветочно-древесного аромата стала известная парфюмер **Анник Менардо**, а флакон из толстого стекла с позолоченной полосой сделан по эскизам немецкого ювелира Амели Рих.



Сопrotивление бесполезно! Название парфюма **Eisenberg Le Pêche** переводится как «грех», и перед таким соблазном никто не устоит. Аромат открывается пряностью гибискуса и свежестью флердоранжа. Затем приходит черед цветков жасмина со сладостью ванили и гипнозом амбры, а в шлейфе – сандал и мускус.



NARS представляет бустер для сияния **Tinted Glow Booster**. Перламутровые частицы, которые совпадают по цвету с тоном кожи, выравнивают и осветляют его. Бустер можно использовать как под тональную основу, так и в качестве хайлайтера.



КЛУБ ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОВ

Как известно, лучшая реклама – это рекомендация человека, которому вы доверяете. А поэтому добро пожаловать в наш Клуб Постоянных Клиентов, которые о своих любимых местах знают все!



НАТАЛИЯ ПАНКРАТОВА

Арбитражный суд Томской области



К Марине Камалеевой я хожу давно — наверное, с начала 2000-х годов, тогда и ее салона еще не было. На несколько лет нам пришлось с ней расстаться по ряду личных причин, к тому же, если быть честной, хотелось попробовать работу и других мастеров, но все равно — вернулась сюда. Сегодня мое любимое и единственное место, где я навожу красоту — это студия «Le Delice», в которой мне нравится буквально всё! А Марину я просто обожаю! Благодарна ей и за приемлемые цены на услуги, и за существование приятной бонусной программы для постоянных клиентов. Нравится, что есть скидки и подарки для именинников, тем более я родилась под Новый год. И детей вожу стричься сюда же, к мастеру Ксении Камалеевой. Хожу в «Le Delice» и на маникюр, а во время процедуры педикюра мне даже поспать иногда удается.

ЛАРИСА СЕЛИВАНОВА

директор салона эксклюзивной мебели «Антураж»



Как и любая женщина, в один прекрасный день я проснулась с желанием полностью поменять свой образ. Много лет я спокойно жила со своей стрижкой, к которой привыкла, и была верна выбранному когда-то давно оттенку волос. Но если женщина хочет обновления, ее ведь не остановишь... Марину Камалееву, руководителя студии «Le Delice», как чрезвычайно деликатного и внимательного мастера мне посоветовала хорошая знакомая. И действительно, Марина расположила меня к себе с первых минут общения, так что я полностью доверилась ее вкусу и опытным рукам. Я согласилась сделать актуальное 3D-окрашивание и стрижку боб в ультрамодном варианте. Результат на самом деле превзошел все мои ожидания. Я чувствовала себя в новом образе намного моложе, и что еще немало важно: моя стрижка моментально и без проблем укладывалась. Для меня это имеет огромное значение: я много времени провожу в деловых поездках по всему миру. Столько комплиментов от своих друзей и деловых партнеров, включая зарубежных, я давно не получала! Так что за обновлением, качеством волос и хорошим настроением всем рекомендую обращаться к «Le Delice» и его мастерам.



СТУДИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
ул. Учебная, 38,
тел.: 41-95-70, 41-80-33, 217-317,
ledelice.ru, @ledelice2005

Один выбор на двоих

Ссамого детства мы берем пример с главных красавиц в нашей жизни — наших мам, глядя на которых, и формируем свои бьюти-привычки. Их женственность, уникальная красота, не имеющие возраста, впечатляют и вдохновляют нас, а их ритуалы ухода за собой часто превращаются в наши собственные и становятся прекрасной семейной традицией.

— В «Дамский клуб» я уже 15 лет прихожу, как к себе домой, — рассказывает его клиентка Наталья Стамати. — Мне нравится, что многие специалисты работают здесь с момента открытия, и хорошо знают не только своих клиентов, но и их детей. Это уже настоящие семейные отношения и традиции. Благодаря грамотной политике руководства, стабильности, отсутствию текучки кадров сотрудникам здесь комфортно, и они транслируют это состояние на своих клиентов.

Мы с подругами, которые пришли по моей рекомендации и стали постоянными клиентами клуба, часто обсуждаем разные процедуры, делимся впечатлениями. Слышу от них всегда только самые хорошие отзывы, что в очередной раз убеждает меня в том, что я сделала правильный выбор. Алиса, моя дочь, впервые побывала здесь лет в пять или шесть — пока я была на процедурах, она плескалась в спа-ванне. Когда я предупреждала, что приду с ребенком, воду в ней специально подогревали — в этом тоже особое отношение к клиенту. Честно сказать, меня настолько все устраивает в «Дамском клубе», что у меня никогда даже не возникало мысли пойти куда-то еще и обратиться к другим специалистам.

Мой косметолог Ксения Алексан-

дровна Михайлова — специалист, которому можно полностью доверять. Она всегда старается подбирать для меня максимально эффективные, но щадящие процедуры — в основном аппаратные. И мне кажется, что это очень современный подход. Благодаря ей я знаю, что можно сохранить молодость и без хирургических вмешательств. Я вижу, как активно развивается косметология в «Дамском клубе», постоянно появляются новые эффективные методики (в этой сфере «Дамский клуб» — один из передовых центров Томска). И что для меня очень важно, в клубе все аппараты оригинальные, известные во всем мире. Я проходила курс лазерной терапии Fotona для лица и процедуры на новом аппарате LPG для тела и очень довольна результатами. С другой стороны, я скучаю по теплу ручного классического массажа и все время возвращаюсь к своему любимому специалисту Наталье Владимировне Вдовкиной.

Дочь Натальи, 21-летняя Алиса Лунгол, тоже поделилась с редакцией журнала своим опытом постоянного посетителя этого центра.

— Впервые я попала в «Дамский клуб» давно, еще в дошкольном возрасте, и для меня поход сюда с мамой всегда был настоящим праздником! Именно она с детства прививала мне умение заботиться о себе, а лет 7 назад посоветовала обратиться к специалистам «Дамского клуба», которым сама доверяет. Сначала я познакомилась с программами ухода по телу, потом пришла и к маминному косметологу. Сегодня, несмотря на то, что переехала в другой город, я всегда возвращаюсь в это место, потому что отдыхаю здесь не только телом, но и душой. Люблю центр за его уют и покой, за чуткое отношение всего персонала — от администраторов до медицинских специалистов, за их внимание и дружелюбие. Для меня крайне важно, чтобы

центр, который я посещаю, шел в ногу со временем, сохраняя при этом свои традиции и душу. В выборе клиники для меня всегда важны три момента: услуги и процедуры, которые мне могут предложить, ценовая составляющая и самое важное — профессионализм и компетентность сотрудников. Но не менее важна и атмосфера релаксации, которая царит в салоне. В «Дамском клубе» я чувствую себя как дома — спокойно, расслабленно, очень легко — зная, что здесь обо мне действительно позаботятся и ни в коем случае не навредят, при этом я получу реальный результат. Аналога такому подходу я нигде не нашла. Вижу, что «Дамский клуб» постоянно развивается, закупает новое оборудование, следит за тем, что происходит в мире, постоянно отправляет своих врачей на стажировки и обучение за границу. Я доверяю его специалистам, точно знаю, что в их руках со мной ничего не случится.

Думаю, что абсолютно всем женщинам (да и мужчинам) хочется стареть красиво. В «Дамском клубе» к этому вопросу подходят комплексно, преображая и лицо, и тело полностью — до кончиков ногтей. На мой взгляд, как представителя молодого поколения, здесь все идеально — я бы ничего не добавила и не убавила. В «Дамском клубе» есть все, что нужно, и в самом лучшем качестве, которого только можно ожидать.



ДАМСКИЙ КЛУБ

ул. Дзержинского, 20/1,
тел. 43-33-00, lc.tomsk.ru,

Instagram: @damsky_club Facebook: damskyclubtomsk
WhatsApp: public132512517

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



МЕНЯ настолько все устраивает в «Дамском клубе», что у меня никогда даже не возникало мысли пойти куда-то еще и обратиться к другим специалистам.



Ген молодости

О том, как управлять собственными генами, как активировать ген долголетия и почему мы – не только то, что мы едим, нам рассказал основатель исследовательской лаборатории и марки Novexpert, французский биохимик Сирилл Телянж.

Интервью: Елена Бальбутова



Сирилл Телянж – современный французский аристократ. Блестяще образованный, тонкий, остроумный. Страстно любит серфинг, поэтому живет между Парижем и Биаррицем. «Сейчас люди работают глобально и удаленно, вы можете жить, где хотите, и работать при этом, где хотите. Это замечательно», – улыбается Сирилл. Работать для него – важнее всего, потому что в первую очередь он страстный и увлеченный ученый-биолог и генетик.

ФОТО: DEPOSITPHOTO

– **Сирилл, вы всегда мечтали заниматься наукой?**

– Я хотел стать либо дерматологом, либо киносценаристом. А если ты сомневаешься между А и В, то делаешь С. Поэтому я сначала получил международное бизнес-образование во Франции, Мадриде и Лондоне, а затем изучал биологию, в частности, генетику. Это невероятно захватывающая область науки. Вот, к примеру, многие считают, что в генах все заложено с самого начала. То есть, вам либо повезло, либо нет. Хорошие гены или плохие. Все. И что бы вы ни делали, изменить ничего нельзя.

– **Разве это не так?**

– В том-то и дело, что на гены можно влиять. В каждой ДНК находится примерно 23 тысячи активных генов. Но эти 23 тысячи – всего лишь 2% от нашей ДНК. 98% процентов генов бесполезные. Может быть, когда-то, на каком-то этапе эволюции они использовались, но сейчас – нет. Так думали 20 лет назад. Но постепенно ученые пришли к выводу, что 98% «спящих» генов влияют на активные гены. Изучением этого занимается эпигенетика, появление которой 10 лет назад стало настоящей революцией.

– **В чем же ее революционность?**

– В новом взгляде на генетику! Ученые пришли к выводу, что на гены могут влиять внегенетические механизмы. Все, что мы едим, чем дышим, что наносим на свою кожу, может стимулировать наши гены или, наоборот, подавлять их. Включать и выключать. Яркий пример эпигенетики – пчелиная матка. Когда она рождается, она ничем не отличается от обычной пчелы, единственная разница – пища, которой ее кормят. Именно благодаря особому питанию она становится королевой. Рыбы, которые при недостатке самцов в популяции меняют пол с женского на мужской, это тоже пример эпигенетики.

– **На гены человека внешняя среда имеет такое же влияние?**

– Конечно. Ученые наблюдали за близнецами в возрасте от 60 до 90 лет, живущими в разных местах планеты: один в Америке, другой – в Европе, один в жарком климате, другой – в холодном. Анализировали все аспекты их жизни и все параметры организма. У близнецов ДНК идентичны, но биологические показатели и состояние здоровья во взрослом возрасте у них различались. Проявилось влияние среды и образа жизни.

– **Значит, набор генов, с которым вы родились, можно корректировать?**



На острове Окинава самая высокая в мире концентрация активных, самостоятельных людей в возрасте старше 90 лет. Исследования показали, что у них активированы гены, отвечающие за долголетие.

– Сам набор генов остается неизменным, но вот активировать одни и подавлять другие действительно можно. Сегодня ученые считают, что окружающая среда и образ жизни влияют на нас на 70%, тогда как генетика – только на 30%.

Я участвовал в очень интересных исследованиях на Окинаве, где, как известно, наибольшая в мире концентрация людей старше 90 лет – активных, самостоятельных. Наука всегда ищет то, что выходит за границы нормы. И вот, исследовав биологические показатели окинавцев, мы обнаружили, что у них активирован ген SIRT-1. Хотя у большинства населения планеты он дезактивирован. «Как вы умудрились его включить?» А окинавцы говорят: «Мы не знаем!»

Тогда мы стали исследовать особенности местного образа жизни и увидели, что на Окинаве едят очень умеренно, не употребляют в пищу никаких быстрых сахаров, а в условиях легкого недоедания автоматически активируется ген SIRT-1.

– **Что же это за ген и почему он так важен?**

– SIRT-1 – это ген выживания, его можно назвать геном долголетия. В Швеции провели такой эксперимент: сравнили потомков жителей двух разных местностей – в одной местности исторически наблюдался недостаток пищи, а другая всегда была более сытой. Обнаружилось, что спустя сто лет у потомков недоедавших некогда жителей ген SIRT-1 был активирован.

– **Значит, голодать все же полезно?**

– Лично я с тех пор, как это узнал, голодаю раз в неделю. 16 часов, даже не сутки. Рано ужинаю и пропускаю завтрак.

Диетологи твердят в один голос, что завтракать нужно обязательно. Ерунда! Никем не доказано, что есть завтрак полезнее, чем его пропускать.

– Как же все-таки работает ген SIRT-1?

– Это непросто, но я попробую объяснить схематично. Клетки постоянно делятся, воспроизводя свои точные копии. Но когда клетка стареет или находится в состоянии стресса, она начинает воспроизводиться с ошибками. У всех живых организмов генетический алфавит состоит из четырех молекулярных букв, обозначающих азотистые основания – А, Т, Г, Ц. В цепочках ДНК напротив А всегда должна стоять Т, а напротив Г – Ц. Если возникает ошибка, ген SIRT-1 способен ее распознать и предотвратить дальнейшую путаницу. Он как бы говорит клетке: «Делай так же, как ты делала раньше. Ничего не меняй!»

– Этот чудесный ген есть во всех клетках?

– Да, во всех, и в клетках кожи он тоже есть. У нас в линейке есть продукт, который называет «Новаксиллин» (Novaxyliline). Это экстракт водорослей и полисахариды. Когда он контактирует с клетками кожи, он активирует SIRT-1.

– Этот активатор – ваше изобретение?

– Да, это разработка нашей лаборатории. Он был изобретен 12 лет назад, еще до того, как мы создали марку Novexpert. Мы знали, что этот продукт будет очень интересен в фармакологии, в частности, для решения проблем атопической кожи, экземы. И только со временем мы поняли, что этот ингредиент будет очень эффективен и в уходовой косметике.

– Ваша исследовательская лаборатория существует уже более 15 лет – почему вы решили создать собственную косметическую марку?

– В основу философии марки Novexpert легла «окинавская идея» – влияние окружающей среды: все, что вы потребляете или наносите на кожу, влияет на ваши гены. Не модифицирует их, но активирует или подавляет.

Согласно новейшим исследованиям женщины во Франции наносят на свою кожу в среднем 16 продуктов в сутки. Другая новость в том, что компоненты продуктов, нанесенных на кожу, проникают вглубь организма. Уже через 4 часа после применения ингредиенты можно



Novexpert использует формулы, содержащие 100% натуральных ингредиентов

обнаружить в крови, моче и даже грудном молоке. Мы с моими коллегами-учеными – технопараноики. Поэтому мы задались вопросом: как создать натуральный, гипоаллергенный и при этом эффективный продукт? Так родилась марка Novexpert. Мы совместили в одном бренде запатентованный антивозрастной ингредиент, гипоаллергенные формулы и формулы с очень высокой концентрацией активных ингредиентов.

– А как вы решили вопрос глубокого проникновения компонентов косметических средств в организм?

– Избежать их проникновения в организм невозможно, но мы можем избежать их биологического накопления! Для этого нужно использовать только натуральные ингредиенты – гиалуроновую кислоту, экстракты растений, водорослей, в составе которых глицин, масла, белки. Организм знает, как их выводить. Но если мы добавляем минеральное масло, силикон, тело не знает, что с ними делать! И оно не делает ничего, а просто их накапливает! Поэтому натуральные ингредиенты в наших продуктах не потому, что это модно, а потому что они – биодegradуемы, то есть выводимы. Мы сертифицировали формулы на 100% натурального происхождения. Продукты Novexpert можно использовать беременным и кормящим женщинам.

– Novexpert – молодая марка. Как вы оцениваете ее известность?

– Novexpert пока не очень широко известен массам, но его хорошо знают в определенных кругах. Бьютиголики, те, кто охотится за всем новым и эффективным, кто следит за реальными трендами в бьюти-индустрии, знают его прекрасно. Это очень снобская история – знать новый бренд одним из первых. Было забавно, когда выяснилось, что маркетинг-директор одного очень крупного косметического бренда сама пользуется Novexpert. Пока это только для продвинутых, для экспертов.

– Где можно найти продукты Novexpert?

– Нас можно найти далеко не в каждом магазине, потому что мы очень избирательны. В России мы эксклюзивно представлены в сети «Рив Гош». У нас очень высокие требования к продавцам, которые презентуют наши продукты. Им необходимо правильное обучение. Я и мои коллеги-ученые проводим тренинги сами. Нам важно, чтобы люди понимали, что они покупают.

Многоуровневое лазерное омоложение по технологии FOTONA 4D — революционный, не имеющий аналогов неинвазивный метод воздействия на все слои кожи, не уступающий по своей эффективности круговой подтяжке. В конструкцию аппарата включено 2 вида лазера: эрбиевый и неодимовый. Он подходит для пациентов любого возраста и может решить огромный спектр проблем, благодаря комплексному подходу и долгосрочному результату. Своими впечатлениями от лазерных процедур делится пациентка клиники «Живой стиль» Светлана Михайлова.

Мой фаворит



Светлана Михайлова
риэлтор

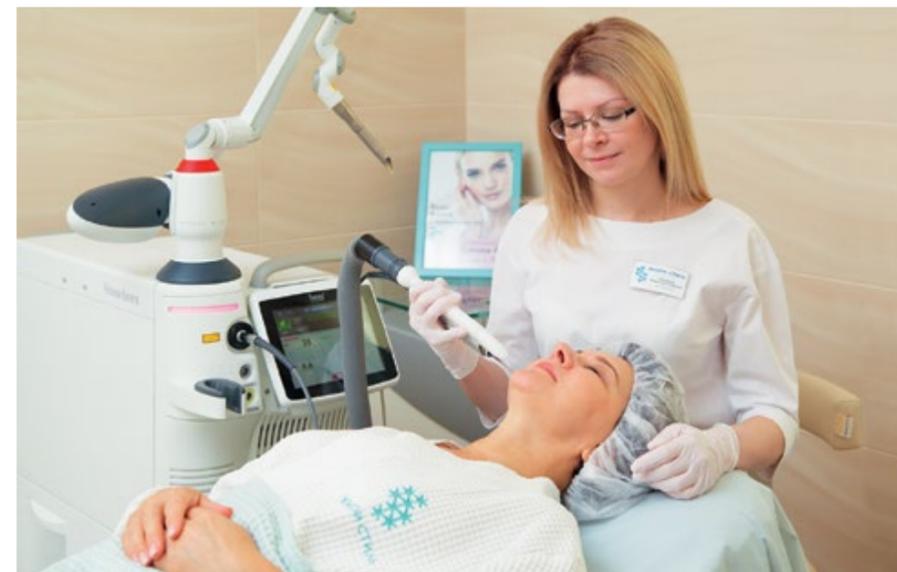
В лазер я влюбилась с первой встречи. Комфортно, безболезненно и эффективно! Уже два года делаю его курсами — и результатом довольна. Жалею только, что не пришла в «Живой стиль» раньше. Но сейчас я намерена остаться с этой клиникой навсегда.

Процедура 4D-омоложения невероятно удобна для деловой женщины. Отсутствие длительного периода реабилитации очень важно для моей работы, связанной с частыми встречами. Видимые изменения на лице заметны уже сразу после сеанса, а со временем его состояние становится еще лучше. Сравнивая себя на фото сегодня и три года назад, понимаю, что сейчас я себе нравлюсь больше. Мне лазерные

процедуры подошли по всем параметрам: и по цене, и по результату, и по комфортности процедуры.

Еще одним пунктом в пользу лазера стала для меня встреча с подругой. Мы видимся с ней нечасто, раз в несколько месяцев. Впечатленная переменами, произошедшими со мной, она однажды спросила меня, в какую косметологическую клинику я хожу и какие процедуры делаю. Вот так и она стала постоянным клиентом «Живого стиля».

В марте назовите промокод: «Дорогое удовольствие» при записи и получите скидку 15% на лазерное омоложение Fotona 4D



МАРИНА
АЛЕКСАНДРОВНА
ПИЛЕЦКАЯ
врач-косметолог
клиники «Живой стиль»

4D-омоложение — фототермическая реконструкция тканей лица, действующая на все его структуры: кожу, подкожно-жировую клетчатку, связки. Процедура проходит в 4 этапа. SMOOTH-лифтинг выполняется со стороны слизистой полости рта. Эффект: восполнение объема средней трети лица, разглаживание морщин и улучшение овала. Frac 3 — фракционное омоложение с воздействием на средние и глубокие слои кожи. Эффект: восстановление эластичности и тургора кожи, разглаживание морщин, сужение пор, лечение акне. PIANO — глубокий прогрев тканей с эффектом глубокого лифтинга. Superficial — работа на улучшение качества и рельефа кожи, сокращение кожного лоскута. Эффект: подтянутая и ровная кожа. Максимальный эффект достигается в течение месяца и сохраняется несколько лет.



г. Томск, ул. Гоголя, 55, тел. 468-468,
живойстиль.рф, livelystyle.ru
Instagram, Facebook, VK, livelystyle

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ИННОВАЦИОННАЯ ПОЛУПЕРМАНЕНТНАЯ ЛИНЕЙКА КРАСИТЕЛЕЙ VIEW

Идеальный инструмент в руках колориста! Универсальная и чрезвычайно простая в использовании двухкомпонентная система красителей придает экстраблеск волосам, укрепляя их структуру. Красители можно наносить как на сухие, так и на влажные волосы, не повреждая натуральный меланин. Система на 95—99% биоразлагаемая, содержит от 88% до 93% ингредиентов растительного происхождения. В состав инновационных формул входят натуральные полиглицеролы, полученные из оливкового масла, никогда ранее не использовавшиеся в производстве красителей. Именно они придают волосам исключительное сияние, мягкость и заметно их уплотняют. Длительное использование View значительно улучшит состояние волос, снизит их ломкость благодаря кислотному pH. Красители линии View постепенно и естественно смываются через 6—8 недель или 15—20 раз мытья волос, в зависимости от их состояния.

Цвет весны

Раскрыть свою индивидуальность, показать все грани собственной непредсказуемой натуры, найти самовыражение в цвете и форме стрижки, подчеркнуть красоту и качество здоровых волос, — к этому стремится, пожалуй, любая девушка. Приход весны только подогревает это желание...

КРЕАТИВНЫЕ КОНДИЦИОНЕРЫ ALCHEMIC

Пять новых креативных кондиционеров для тех, кто хочет особенных перемен, больше фана и яркости в наступающем весеннем сезоне! Настоящая радуга красочных оттенков для волос, которые поднимут настроение в любую серую погоду. Как и вся серия *Alchemic*, креативные кондиционеры на 98% состоят из биоразлагаемых компонентов и на 95% из ингредиентов натурального происхождения.



Креативный кондиционер **ALCHEMIC**



ОБНОВЛЕННАЯ ЛИНЕЙКА NOURISHING NATURALTECH

Усиленная формула с дополнительными активными ингредиентами для улучшенного долговременного результата:

- растительный кератин выравнивает структуру локонов, заполняя особо поврежденные участки;
- уникальный комплекс Biacidic Bond Complex защищает и восстанавливает дисульфидные связи, предотвращая ломкость волос.



Представитель марки Davines в Томске и Томской области, тел. +7-913-816-13-55, www.davines.ru

С чистого листа

Хочу сногшибательный цвет с пользой для волос!

Ухаживающее тонирование View от Davines — это до 8 недель цвета и экстраблеска, а также до 93% натуральных компонентов в составе. Продукт премиум-класса придает мягкость волосам, защищает и укрепляет их структуру, оказывает сильный тонизирующий эффект на кожу головы.

Хочу распахнутый выразительный взгляд!

Оформление и коррекция бровей, ламинирование и ботокс ресниц.

Самое время привести в тонус фигуру!

Профессиональный массаж и СПА-зона — приятные минуты отдыха с пользой для тела.

Хочу изменить привычный образ, но не знаю, что мне пойдет!

Парикмахеры-стилисты студии всегда рады дать консультацию по стрижке и окрашиванию, подобрать подходящий вам уход, более подробно рассказать об услугах.

Пора сделать модный маникюр и педикюр!

Яркий или классический, но всегда в безупречном исполнении.



пл. Соляная, 6/16, тел. 70-60-71 kseniya-studio.ru

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

1) В салоне гостей всегда ждет чашка вкусного, ароматного кофе, можно приобрести подарочные сертификаты для самых близких и любимых.

2) Мы заботимся об окружающей среде, используя перчатки, накидки и аксессуары из биоразлагаемых материалов, а также, наряду с традиционными, предлагаем экологичные красители и уходовую косметику для волос.

3) Помните, что на все услуги салона действует гарантия, и вы можете обратиться к нам за коррекцией или доработкой образа.

Дентал банк

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ МОЛОДОСТЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

В декабрьском номере журнала мы познакомили читателей с идеей создания стоматологического банка, в котором могут храниться виртуальные модели зубочелюстной системы пациентов, сделанные в молодом возрасте, или пока зубы человека еще абсолютно здоровы. Уникальность подобного предложения томских ученых заключается в том, что благодаря цифровым технологиям любой врач в любое время и в любой точке мира сможет с абсолютной точностью воссоздать копию здорового зуба пациента, данные которого занесены в эту особенную базу.

О том, почему при лечении следует максимально сохранять форму пострадавшего зуба, в прошлый раз нам рассказал директор CAD/CAM центра «ITS», кандидат экономических наук, автор научных работ по экономике здравоохранения и новым медицинским технологиям в стоматологии, обладатель 9 патентов РФ на изобретения, Сергей Федорович Тернов. Наша новая встреча посвящена особенностям уникальной технологии, разработанной в его центре, и поиску ответа на вопрос, почему именно с ней связано будущее современной стоматологии.

— Могу сказать, что в определенном смысле моя миссия — это человек, успешно сохранивший свою стоматологическую молодость на всю жизнь. И сегодня это возможно достичь через профилактику стоматологических заболеваний. Идея банка зубов в данном аспекте — шанс через восстановление утраченных зубов их абсолютными копиями предотвратить возможные осложнения, вызванные нарушением функции зубочелюстного аппарата.

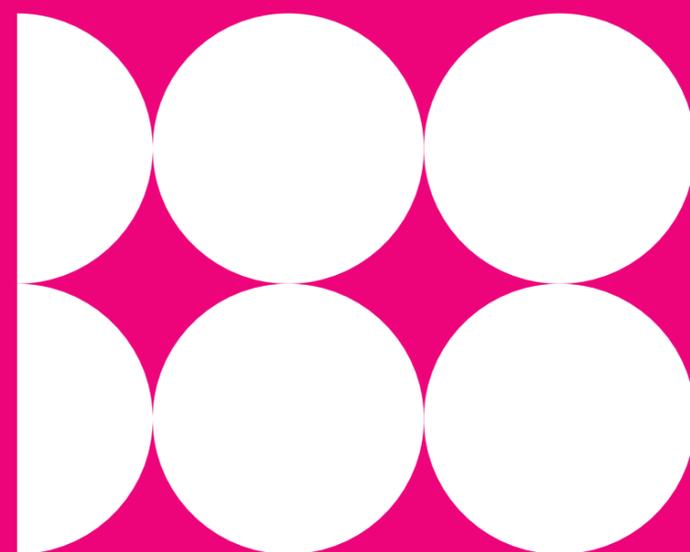
ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ГАРАНТИЯ ТОЧНОСТИ

Относительно новая технология 3D-сканирования сегодня активно применяется в мировой стоматологии. Но в России, в Томске в том числе, пока далеко не каждая клиника имеет свой 3D-сканер. Вероятно, большинство нашего населения даже не имеет представления об



Сергей Федорович Тернов

Dental Bank



огромных возможностях этого инновационного оборудования. Внутриворотной сканер делает серию фотоснимков с разных ракурсов, которые «сшиваются» программой в 3D-объект — объемное изображение зуба. Эта процедура безболезненна и максимально информативна, и в отличие от рентгена абсолютно безвредна. Также сегодня в мировой стоматологии активно используется новейшая технология CAD/CAM — компьютерное моделирование коронки зуба с ее последующим физическим изготовлением на фрезерном станке с числовым программным управлением. Эта технология легла в основу запатентованного нашим центром способа восстановления зубов, предлагающего людям более прогрессивные методы лечения.

В чем она заключается? Пока человек молод, и его зубы находятся в идеальном состоянии, наша задача — отсканировать, то есть оцифровать их, тем самым сохранив информацию о форме каждого конкретного зуба, его положении в зубном ряду, и соотношении челюстей в целом. Всю эту бесценную информацию мы размещаем на платформе банка зубов, где она хранится до момента, когда человек заболел кариесом либо потеряет зуб, или травмирует его, что про-

явится в виде скола или трещины. Тогда он сможет спокойно прийти к врачу, который гарантированно восстановит зуб в его первоначальном виде.

ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ

Предлагаю на наглядном примере посмотреть этапы подобной работы.

Допустим, рекомендация врача — сделать коронку. Врач препарирует больной зуб, затем выполняет 3D-сканирование обточенного зуба и отправляет его нам.

Теперь у нас имеется модель абсолютно здорового зуба (№1), которая хранится в базе данных, а также обточенного зуба (№2). Мы сопоставляем оба снимка (№3) и четко видим контуры обточенного и здорового зубов. Помните, я говорил, что на снимке, который хранится в стоматологическом банке, зафиксирована форма зуба, его размер, структура поверхности, микро- и макрорельеф?

Таким образом, благодаря совмещению, программа и создает новый объект, то есть ту самую идеальную коронку, у которой внутренняя поверхность соответствует

обточенному зубу (№4), а наружная — здоровому. Это значит, что она четко сядет на необходимое место и её форма и положение в зубном ряду полностью повторят ваш собственный зуб до того, как он заболел и разрушился.

Далее полученный файл отправляется на установку с числовым программным управлением. Идут автоматические процессы фрезеровки и спекания, окрашивания вручную, и финальный этап — абсолютная копия вновь созданного зуба устанавливается во рту пациента. Поскольку вся эта работа полностью будет выполнена компьютером, то, по сути, здесь нет места для ошибки и так называемого человеческого фактора. Согласитесь, гарантии и уверенность в благополучном исходе очень важны для пациента.

ДЕТЯМ ДО 18 — РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

Почему 18—19 лет — это лучшее время для оцифровки всей зубочелюстной системы пациента? Как вы можете догадаться сами, именно к этому возрасту полностью формируется зубочелюстной аппарат человека. Но это в идеале. На практике же, к сожалению, реализации этой идеи мешает тот факт, что согласно имеющейся статистике, к 12 годам у 80% подростков уже стоит по 3—4 пломбы. Это означает, что к 18—19 годам, практически не остается людей со здоровыми зубами. Получается замкнутый круг: сначала оцифровывать рано (ребенок растет, его зубочелюстной аппарат еще не сформирован), а потом — безнадежно поздно (зубы уже лечили и нарушили их природную форму). Однако выход есть: мы предлагаем делать промежуточные сканирования детям, у которых начинают появляться постоянные зубы, это в среднем возраст 6 лет. На этом этапе для нас важно сохранить именно форму каждого прорезавшегося зуба, которая уже не поменяется со временем. А вот зубные ряды и челюсть будут трансформироваться еще очень долго. Но зато, если до совершеннолетия маленького человека кариес все-таки случился, зуб можно будет восстановить его абсолютной копией. Это — уникальная возможность уже в юном возрасте избежать любых деформаций зубочелюстной системы, других проблем со здоровьем. Если мы будем работать с детьми таким способом, то как раз к 18 годам получим полностью сформированный зубочелюстной аппарат с запрограммированной природой формой зубов (даже если некоторые из них будут уже отреставрированы). И вот на этом этапе мы можем получить цифровую модель



Если до совершеннолетия маленького человека кариес все-таки случился, **ЗУБ** можно будет восстановить его **АБСОЛЮТНОЙ КОПИЕЙ**.

зубочелюстного аппарата, включающую в себя форму ваших здоровых зубов, их расположение в зубных рядах, и соотношение челюстей в целом (прикус), сохранить эти данные на всю жизнь для вас и вашего стоматолога.

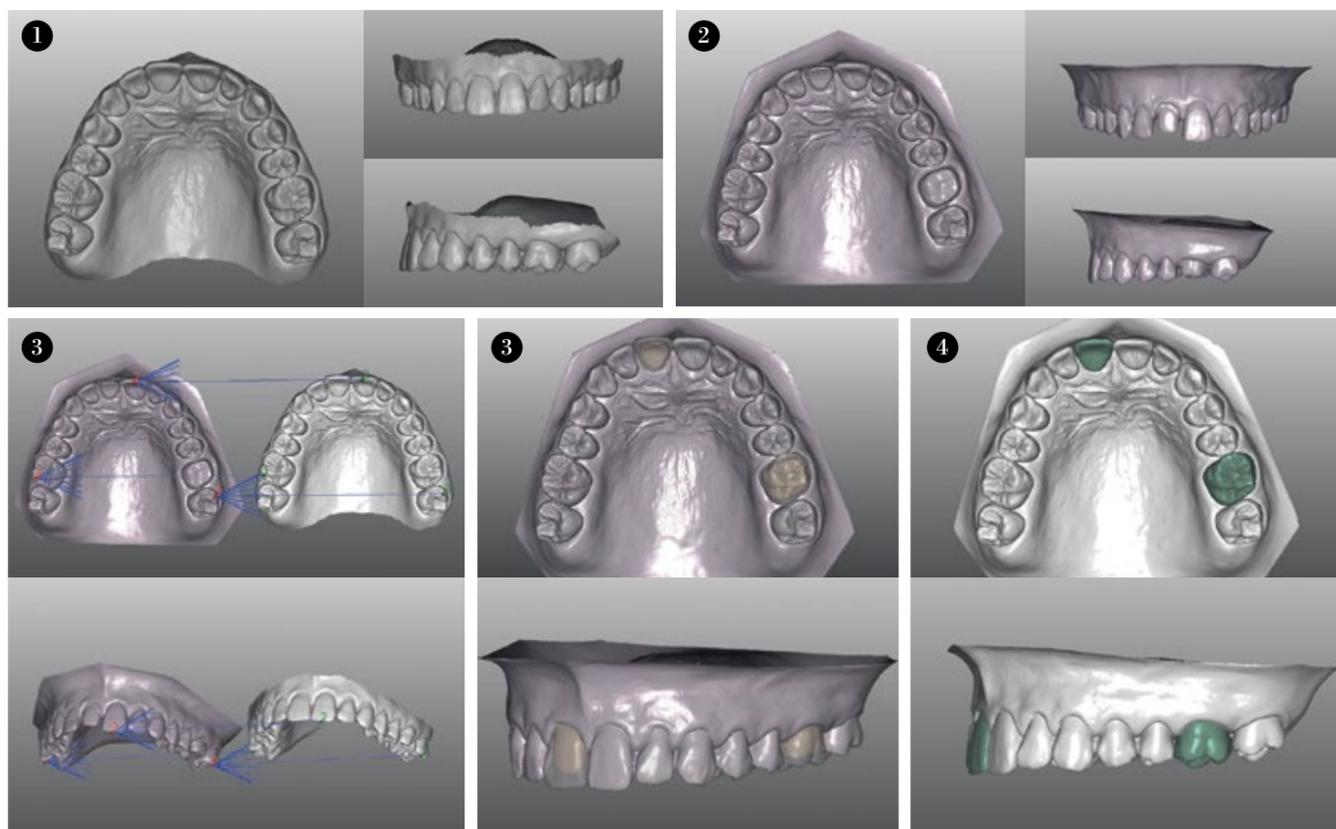
ЧТО ИМЕЕМ — СОХРАНИМ!

Понимаю, сейчас многие спросят: «А как же быть поколению, которое родилось задолго до наступления цифровой революции?» Дам совет — если у вас пока есть, что сохранять — то однозначно стоит решиться на сканирование. Пускай вам не удалось сохранить все свои зубы, и некоторые из них уже покрыты коронками или имеют пломбы, но вам комфортно ваше состояние. В этой ситуации будет сохранена как минимум информация о ваших оставшихся здоровых зубах и о комфортном для вас соотношении челюстей. Это существенно поможет вашему стоматологу в поисках их правильного положения, поэтому сохраненная информация гарантированно пригодится в будущем.



пер. Совпартшкольный, 10 а,
тел. +7 913 885-50-49, ternovs@mail.ru

ЭТАПЫ РАБОТЫ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗУБОВ



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Выбери свою форму!

Обволакивающе-умиротворяющая, зажигательно-танцевальная или динамично-соревновательная — для каждого атмосфера фитнес-клуба «ФОРМА» своя, но для всех нас она неизменно дружеская и уютная! За каким бы результатом вы сюда ни пришли, цель и миссия фитнес-клуба «ФОРМА» — улучшение качества жизни и тела, внутренняя гармонизация.

Всё это, по словам владелицы и основателя «ФОРМЫ» Янины Поташевой, достигается через осознанную работу с телом с участием квалифицированных инструкторов в рамках групповых тренировок. Именно спорт как страстное увлечение вдохновил Янину на создание собственного спортивного проекта.

— Янина, что отличает «ФОРМУ» от других спортивных клубов, и почему многие клиенты выбирают именно вас?

— Направления нашей работы популярны среди мужчин и женщин от 16 до 75 лет. Однако некоторая камерность, а также компактность групп и тот факт, что мы знаем наших посетительниц очень хорошо (даже некоторые новости из их жизни), говорит о том, что мы являем собой, скорее, концепцию дамского клуба. Периодически мы практикуем с клиентками уходовые процедуры

(одно из них Шранкх Пракшалана), ритуалы красоты в сауне (которая находится здесь же), делимся рецептами красоты и правильного питания.

— Какие виды фитнеса сегодня востребованы у клиентов?

— У нас насыщенное расписание, и каждый находит в нем то, что интересно именно ему. Например, я, как сертифицированный тренер, помимо групповых силовых тренировок веду такое уникальное направление, как фэйс-фитнес. У нас есть дневные программы пилатеса для мам, позволяющие взять малышей с собой на занятия и, конечно, разгрузить свой позвоночник, улучшить осанку, снять усталость без сверхнагрузок; есть дневной курс 50+ с элементами пилатеса, суставной гимнастики, где мы укрепляем суставы и увеличиваем гибкость тела. Оба направления ведет Ольга Исмаилова. Практикой йоги



НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС-КЛУБА:

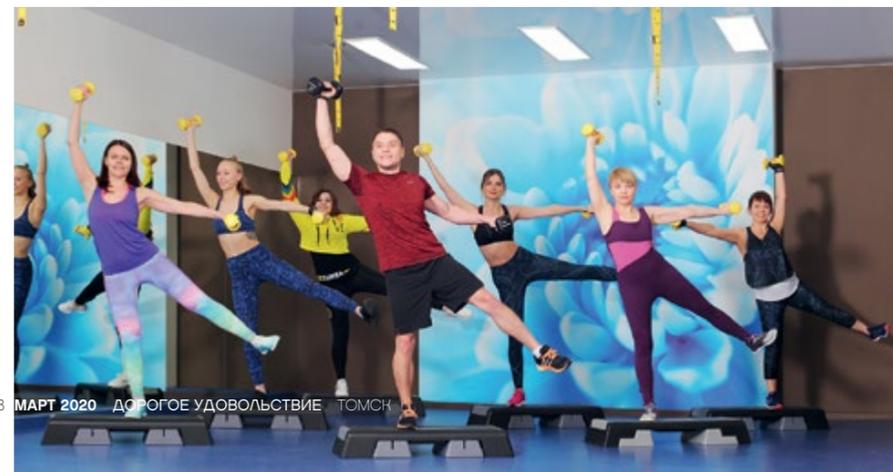
Йога, гибкое тело, functional training, пилатес, hot iron, табата, problem zone, zumba, фэйс-фитнес

можно овладеть с помощью Светланы Шеффер, дипломированного специалиста по хатха-йоге с 7-летним личным стажем.

Активные направления ведут Анастасия Козлова, инструктор групповых программ и функционального тренинга, а также Мария Васильева, дипломированный тренер активных видов групповых программ. В нашей преимущественно девичьей команде есть и молодой человек — инструктор HOT IRON Вячеслав Забежаев, обладатель диплома Школы фитнеса Варвары Медведевой, Instructor Training School (ITS). Полюбившееся многим направление Zumba Fitness преподает лицензированный инструктор Юлия Лукина с большим хореографическим опытом.



пер. Школьный, 6
(район Белого Озера),
тел. 8-913-888-06-40,
formaclub, @forma.tomsk



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ЦЕНТР ДОКТОРА БУБНОВСКОГО г. Томск

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

28 марта в 11:00

Вас будет ждать:

- Презентация центра
- Особенности методики лечения опорно-двигательного аппарата
- Расскажут о показаниях и противопоказаниях
- Врач центра ответит на все вопросы
- Демонстрация упражнений на тренажерах

Для всех участников действует акция
СКИДКА 30%
на первый лечебный цикл

Необходима предварительная запись по телефону

905-906

Количество мест ограничено



18+



СКИДКА 500 ₺
на первичную консультацию к врачу

Купон действителен до 31.03.2020

г. Томск, пр. Фрунзе, д.92-г ☎ +7 (3822) 905-906





Благодаря достижениям науки и современным технологиям практически каждый год появляется множество разнообразных приборов и аппаратных процедур в области косметологии. Среди новейших и наиболее востребованных — революционная методика для коррекции внешних параметров фигуры при помощи аппарата Эндосфера Терапия. В Томске это уникальное оборудование представлено только в клинике «Доктор Борменталь».

Сферы красоты

Эндосфера Терапия тела — массажная методика с косметическим и терапевтическим эффектом. Внутри насадки находится группа вращающихся роликов, которые размещены по принципу пчелиных сот. Насадка аппарата создает микровибрации, благодаря чему в тканях активизируется процесс микроциркуляции крови, в клетках ускоряются обменные процессы. В свою очередь компрессия оборудования запускает дренаж жидких сред. Процедура показана для решения широкого спектра проблем:

- Эндосфера помогает убрать жировые отложения, избавиться от лишних килограммов. После прохождения курса процедур можно рассчитывать на совершенствование контуров тела и уменьшение объемов не на один размер!
- Косметологи рекомендуют обязательно делать аппаратный массаж при дряблой, ослабленной, растянутой

коже. Процедура обеспечит быструю подтяжку кожного покрова после резкого похудения, сократит количество растяжек.

• Аппарат для Эндосфера Терапии тела (ENDOSPHERATHERAPY) — первый аппарат в мире, который «чувствует» тело. Специальный встроенный сенсорный датчик давления определяет стадию целлюлита, распознает наличие фиброзной ткани и успешно борется с изменениями. В процессе терапии можно существенно сократить проявления «апельсиновой корки» или полностью избавиться от нее.

• Эндосфера Терапию назначают для лечения и профилактики застоя лимфы, венозных отеков. Такая методика обеспечивает лимфодренаж, помогает вывести лишнюю жидкость из организма, способствует укреплению сосудистой стенки. Показана для лечения варикоза 1-2 стадии.

Чем эта процедура существенно отличается от широко используемого аппарата LPG:

1. Ее компрессионно-вибрационное воздействие оказывает эффект не только на кожу и подкожно-жировую клетчатку, но и активно прорабатывает все мышцы тела.
2. Продолжительность процедуры Эндосфера Терапии — 75 мин., а процедуры LPG — 35 мин.
3. Для достижения желаемого результата необходимо пройти от 6 процедур Эндосфера Терапии, в то время как курс LPG включает в себя от 12 процедур.

Таким образом, Эндосфера Терапия тела — это прекрасный вариант для женщин, которые стремятся к совершенству, но при этом ценят свое время.

Начните свой путь к стройной фигуре вместе с центром «Доктор Борменталь»!



ул. Карла Маркса, 13, тел. 90-60-90
 tomsk.doctorbormental.ru
 @bormental.tomsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

EMS ТРЕНИРОВКИ

БЫСТРО
ЭФФЕКТИВНО
ИННОВАЦИОННО



С 2017 года сотни наших клиентов сэкономили свое время и получили красивое и здоровое тело!

- Квалифицированный тренерский состав
- Инновационные технологии
- Доказанный результат*
- Инфракрасная сауна
- Солярий

ГОТОВЬСЯ К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ

ТРЕНИРОВКА ДЛИТСЯ
ВСЕГО 20 МИНУТ

* По результатам проекта «Экспресс-преображение»: за 2 месяца — минус 16,5 кг веса, минус 15,3 см в талии, минус 8 см в бедрах.

ВМЕСТЕ С НАМИ!



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

ДАРИТЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЕ!
 СЕРТИФИКАТ НА EMS-ТРЕНИРОВКУ
 СТАНЕТ ЯРКИМ И ОРИГИНАЛЬНЫМ
 ПОДАРОМ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ.



Первая ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

15 лет движения вперед!

ООО «Частная клиника №1»
в 2020 году празднует свое 15-летие.
Каждый год для нас — это этап роста и развития.

10 марта 2005 года

клиника приняла своих первых пациентов

2006 год

начало сотрудничества со страховыми компаниями по добровольному и обязательному медицинскому страхованию. Старт четырехлетней программы «Урология» совместно с Сибирским Химическим Комбинатом. Обследовано более 5 000 человек

2007 год

появление в клинике такого важного направления, как «физиотерапия».

2008 год

развитие и расширение неврологической службы для детей и взрослых.

2009 год

развитие и расширение педиатрического отделения. Клиника принимает пациентов ежедневно, без выходных. Появляется новое направление «трихология».

2010 год

развитие и оснащение направления «аллергология и иммунология»; дооснащение и расширение хирургического стационара.

2011 год

развитие и оснащение ЛОР-направления.

2012 год

появление в клинике направления «функциональная диагностика».

2013 год

обновление оборудования в хирургическом стационаре.

2014-2015 год

проектирование, оснащение и подготовка нового корпуса клиники. Подбор и приобретение медицинского оборудования, отвечающего самым высоким стандартам качества.

4 января 2016

запуск нового корпуса клиники по адресу пер. Макушина, 14 б. Корпус по адресу: ул. Пушкина, 16/1, отдан только для работы детского отделения.

2017 год

получение лицензии на новые виды медицинской помощи, в том числе на иммунопрофилактику (вакцинацию).

2018 год

год тематических скринингов, позволяющих следить за состоянием органов и систем нашего организма (гинекология, урология, эндокринология, кардиология, оценка здоровья почек и печени).

2019 год

запуск нового направления стационарной хирургической помощи детям с 3-х лет. Приобретение нового аппарата Coblator II, запуск направления холодноплазменной хирургии для детей и взрослых.

2020 год

год обновлений. Присоединяйтесь!

651 650
единая справочная



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

НАДЕЖДА
ЕМЕЛЬЯНОВА
руководитель центра «Твоя Йога»

твоя *здоровье* Йога

ул. Учебная 22 а, стр. 1,
тел. 22-60-03,
youryoga.tom.ru



« Йога — это один из способов самопознания, взгляд внутрь себя. Все эти возможности как нельзя лучше реализуются при практике в паре. Ведь в повседневной жизни мы часто узнаем о себе через общение с другими людьми. И в этом смысле данное направление идеально для исправления недостатков в сфере общения — когда имеются стрессы, связанные с трудностями коммуникации с другими людьми. »



• В йоге с партнером важно прислушиваться не только к собственным ощущениям, но и научиться слышать другого, его эмоции, его состояние. Таким образом, мы нарабатываем умение общаться без слов, когда основным транслятором состояния является язык тела.

• Умение доверять и доверяться, умение чувствовать человека, с которым взаимодействуешь, достигаешь общие цели — это важнейшие качества, которые способствуют нашей реализации.

• Работая в паре, невозможно халтурить, вы четко обнажаете свои сильные и слабые стороны, понимаете, в чем вы можете дополнять друг друга, но это еще и эмоционально очень веселое времяпрепровождение. Парные асаны требуют взаимной работы, поэтому тренируют предельную концентрацию и точность движений. Партнер дает поддержку и чувство равновесия там, где в одиночной йоге приходится искать ее самостоятельно.

• Как и в обычной йоге, парные техники улучшают гибкость и эластичность связок и суставов, дарят крепкий сон и ясность мыслей.

• Партнеры не обязательно должны быть противоположного пола, вы можете заниматься с другом/подругой, братом/сестрой, ребенком/подростком.

• Парная йога не значитится в списке регулярных занятий в йога-клубе. Но вы всегда можете поработать индивидуально с опытным тренером.

• Мы рекомендуем такой вид практики, когда вам необходимо укрепить, вывести на новый уровень свои взаимоотношения, когда есть необходимость реализации совместного проекта.

*НЕ ПОВТОРЯТЬ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.
ПОЛОЖЕНИЯ СДЕЛАНЫ ПРОФЕССИОНАЛАМИ.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА, ПРИ НАЛИЧИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ СЛЕДУЕТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА.

HOME & Design*

МЕСТО СИЛЫ

Абсолютный бестселлер немецкой фабрики Rolf Benz, диван CARA, был представлен на выставке в Кельне в своей обновленной версии, еще более эргономичной и комфортной. Интегрированные подголовники стали еще проще в использовании, добавился третий вариант глубины сидений, а вращающийся угловой модуль снабжен спинкой, наклон которой регулируется по вашему желанию. На диване можно с комфортом разместиться втроем, при том что сам диван занимает в комнате совсем немного места.



*-ДОМ И ДИЗАЙН-



Мигель Мора Мехиас (Miguel Mora Mejias), руководитель отдела экспорта фабрики Grupo Seys

Наш постоянный колумнист, директор салона «Антураж» Лариса Селиванова встретилась с руководителем отдела экспорта фабрики Grupo Seys Mobiliario. Знакомьтесь: Мигель Мора Мехиас.



— *Мигель, что служит источником вдохновения для дизайнеров вашей фабрики?*

— Наша философия вдохновлена домом. Уверен, именно мебель является важной составляющей для создания комфортной и приятной обстановки в любом жилище. Мебель, которую мы создаем, отличается от любой другой. Цвета, которые мы используем, дизайн, который предлагаем, — всё формирует легкую и радостную атмосферу средиземноморской культуры.

— *Следовать трендам необходимо, по-вашему?*

— Да, конечно, но при этом чрезвычайно важно сохранить свой собственный стиль.

— *Стоит ли при создании мебели учитывать вкусы и мужчин, и женщин?*

— Мебель — это не про «мужское» или «женское», она просто должна быть красивой и функциональной.

— *Кредо компании?*

— Профессионализм и любовь, обязательно вложенные в нашу работу, а также уважение к нашим партнерам.

— *Вам сложно или просто работать с российскими партнерами?*

— С нашими российскими партнерами сотрудничать просто, потому что все они настоящие профессионалы.

— *Конкуренция, на ваш взгляд, — это плюс или минус?*

— Это всегда плюс, ведь она стимулирует нас к тому, чтобы совершенствоваться в работе.

— *Какие традиции вашей компании остаются неизменными с течением времени?*

— Ручная роспись мебели — это прежде всего. Обмен идеями между руководителями каждого департамента, а еще мы вместе со всем персоналом отмечаем рождественские и летние праздники. Наша компания — это одна большая семья.

— *Как предпочитаете отдыхать?*

— Лично для меня, чтобы полностью расслабиться, просто необходим контакт с природой.

— *Какие предметы мебели или интерьера должны быть в вашем идеальном доме?*

— Любые предметы из «Средиземноморской коллекции» и коллекции «Vegeta» — и в спальнях, и в столовой.

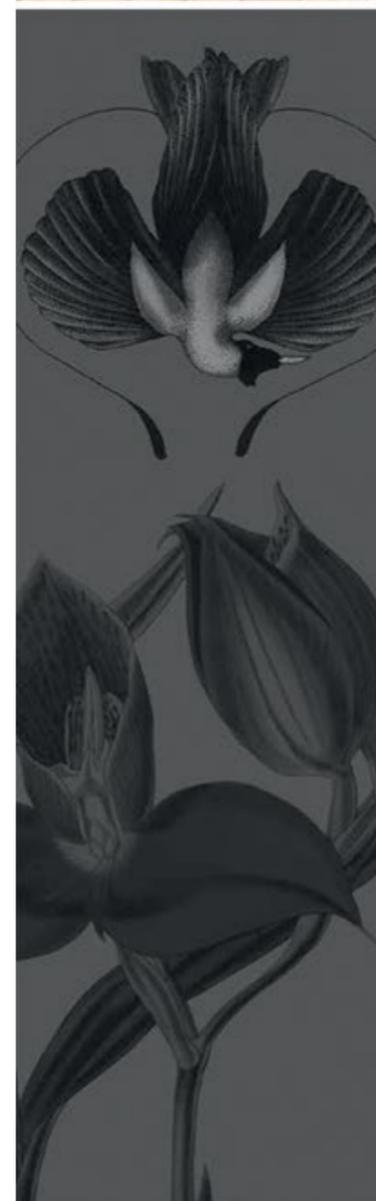
Легкость как искусство

Фабрика Grupo Seys является редким примером сочетания доступной цены и высокого качества выпускаемой продукции, поэтому не случайно входит в ТОП-10 крупнейших испанских производителей. Мебель здесь производится из натуральной древесины чилийской сосны, а особое внимание уделяется экологичности продукции. Grupo Seys — это многообразие форм и универсальный европейский стиль, сочетающий в себе простоту, изящность и красоту линий.



ЭКСКЛЮЗИВНО
В БУТИКЕ «АНТУРАЖ»

GRUPO
SEYS
MUEBLES



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

Мебельный бутик
АНТУРАЖ

Как известно, существует два традиционных и при этом совершенно противоположных подхода к организации комфортной жизни: либо квартира, либо загородный дом. У каждого из вариантов имеются свои сторонники и противники, свои плюсы и минусы. Как сделать правильный выбор?! И главное: нужно ли выбирать?!



Семейное владение

НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

Доступно
за 22 728 руб.
в месяц!*

Квартира предполагает, как известно, наличие развитой городской инфраструктуры, большую доступность многих услуг, возможность переложить заботы о своем жилище на управляющую компанию. В конце концов, квартира дешевле дома, утверждают многие. Но вот последний пункт совсем недавно перестал быть таким уж непреложным фактом: **сегодня квартиры в новостройках стоят не меньше, а чаще даже дороже частного дома, сравнимого по площади.**

Дом — это, безусловно, императив любого здорового мужчины. Это чистый воздух (частные дома все-таки в основном расположены за пределами город-

ской черты); свое собственное пространство, позволяющее сократить встречи с соседями до минимума; отсутствие проблем с парковкой; возможность пожарить шашлыки на своей территории, что для русского человека имеет огромное значение!

Какие основные опасения останавливают многих от переезда в свой дом?

- Логистика, связанная с детьми (дом-школа-кружки-дом)
- Транспортная доступность (необходимость двух машин в семье)
- Время и силы на содержание и обслуживание дома
- Высокая цена (это ограничение мы уже отметили)

• И самый главный страх — это полный отказ от квартиры и замена жизни в квартире на жизнь в доме. Не все к этому готовы.

Группа компаний «ТИСК» решила не включаться в спор сторонников каждого из вариантов, а пошла дальше и совместно со специалистами рынка недвижимости Томска разработала иной подход к традиционному выбору из двух вариантов.

Кратко это звучит так: не выбирайте «или-или», выбирайте и квартиру, и дом! Имя этому подходу — «Семейное владение»!

НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ

Семейное владение — не просто ваш второй дом. Это форма объединения всей семьи!

У человека в подсознании заложено стремление жить за городом, ближе к природе. И это неоспоримый факт! Но такое жилье должно иметь характер именно семейного владения — когда люди, достигшие определенного возраста и достатка, покупают дом для создания обособленной семейной среды со своими правилами, степенью свободы, уникальной атмосферой и чем угодно еще.

Вы можете перевезти туда своих родителей и часто (быть может, каждый день) приезжать сами, привозя родителям внуков, помогая по хозяйству, проводя выходные и отдыхая в кругу большой семьи. Получается, что для вас это будет второй дом — всегда ухоженный и уютный, что сразу снимает все возможные проблемы.

- Основная жизнь протекает в городе, а значит, отпадают сложности с детской логистикой — она прежняя.
- Становится совсем не обязательно иметь в семье две машины. Возможно, в принципе, отказаться от автомобиля в пользу такси или маршрутного транспорта.
- Домом занимаются родители, а значит, вопрос содержания тоже снимается! При этом нет конфликта поколений — у каждого свое пространство. К тому же вы чаще общаетесь с родителями, они постоянно видятся с внуками, и всё это — в своем доме и в обоюдное удовольствие!

Не в этом ли счастье?!

СЕМЕЙНОЕ ВЛАДЕНИЕ В «ЗАПОВЕДНОМ» НА СИНЕМ УТЕСЕ

Всё вышеперечисленное — философия нового микрорайона «Заповедный» на Синем Утесе. Микрорайон возводится компанией «ТИСК», и по плану за 5 лет на участке 100 га будет построено более 500 домов.

Почему стоит проникнуться философией проекта и уже сегодня забронировать семейное владение в «Заповедном»?

1. Месторасположение

- Микрорайон расположен в традиционно дорогом загородном направлении в районе села Коларово, вблизи заповедной, особо охраняемой природной зоны.
- Более теплый климат и чистейший воздух благодаря розе ветров.

2. Доступность

- ✓ Финансовая
- Вполне конкурентная цена на дома на рынке загородного жилья.



СЕМЕЙНОЕ ВЛАДЕНИЕ — не просто ваш второй дом. Это форма объединения **ВСЕЙ СЕМЬИ!**

- Уникальная цена на двухэтажную квартиру в дуплексе — дешевле/равно цене трехкомнатной квартиры в новостройке.
- Возможность оформить ипотеку на сельское жилье под сниженный процент.
- Отработанная схема помощи при оформлении ипотеки с банками-партнерами.
- ✓ Транспортная
- 15 минут от Южной площади по самой современной и широкополосной автострате (дорога в аэропорт и резиденцию губернатора).
- Городской маршрутный автобус каждые 15 минут почти до самого микрорайона (15 минут пешком от остановки), в перспективе — до микрорайона.

3. Инфраструктура и архитектура

- Дома из кирпича в едином архитектурном стиле.
- Сдача домов/квартир в предчистовой отделке со всеми подключенными коммуникациями (свет, вода, канализация, газ) плюс наличие газового котла.
- Развитая внутренняя инфраструктура микрорайона: парки отдыха, велодорожки, искусственные озера, культурно-досуговый комплекс, детский сад.
- В 5-минутном удалении: горнолыжный комплекс «Эдельвейс», бассейн и санаторий «Синий Утес», песчаный пляж.

4. Безопасность

- ✓ Для покупателей
- Поддержка Администрации Томского района.
- Расчет и оформление купли-продажи после введения объекта в эксплуатацию.
- Не более 4 месяцев от заключения договора до введения объекта в эксплуатацию.
- ✓ Для жителей
- Собственная управляющая компания, оперативно помогающая с любыми коммунальными проблемами.
- Транспортная доступность (не более 15—20 минут) для любых экстренных служб.
- Единый класс жителей (средний и выше), отсутствие антисоциальных элементов.

микрорайон
ЗАПОВЕДНЫЙ
Семейное владение



Тел. 200-677
Подробнее на сайте
семейноевладение.рф





микрорайон
ЗАПОВЕДНЫЙ
Семейное владение



3,7
МЛН.

Двухэтажная
квартира 91 м²
+ 5 соток земли



4,8
МЛН.

Малый дом
102 м² + навес 53 м²
+ 10 соток земли



6,6
МЛН.

Большой дом
с гаражом 165 м²
+ 10 соток земли

тел. 200 677

семейноевладение.рф

* Цифра 22 728 рублей — средняя сумма ежемесячного платежа по ипотеке, полученная путем сложения и деления на два, вариантов ежемесячных платежей по ипотеке на приобретение «Дуплекса» и «Малого дома».

ВАРИАНТ «ДУПЛЕКС»

Цена квартиры — 3 700 000 рублей. Сумма в кредит составит 2 960 000 рублей при оплате первоначального взноса от 20 %. Ежемесячный платеж составит 15 391 рубль в рамках программы «Ипотека с государственной поддержкой для семей с детьми».

По этой программе можно приобрести готовую жилую недвижимость у ООО «Курлекский гравий-ТИСК» по ставке от 4,7 % годовых на срок кредита от 12 до 360 месяцев включительно. Процентная ставка применяется при условии оформления договора личного страхования в аккредитованных АО «Россельхозбанк» компаниях. Ставка устанавливается в 6% при оформлении кредита без заключения договора личного страхования.

Первоначальный взнос — от 20 % от стоимости кредитуемого жилого помещения. Минимальная сумма кредита — 300 000 рублей. Максимальный размер кредита — до 6 000 000 рублей. Валюта — рубли РФ.

Кредит предоставляется гражданам РФ, у которых в период с 1 января 2018 г. до 1 марта 2023 г. родился второй или последующий ребенок — гражданин РФ. Необходимо предоставление свидетельств о рождении всех детей, а также подтверждение гражданства РФ ребенка, рожденного после 1 января 2018 года.

Дополнительные расходы: страхование жизни и здоровья заемщика, страхование и оценка объекта недвижимости, оформляемого в залог (тарифы зависят от индивидуальных особенностей заемщика), нотариальное заверение документов. Обеспечение по кредиту — залог приобретаемого жилого помещения.

Итоговая сумма кредита определяется индивидуально, на основании оценки платежеспособности и обеспечения заемщика. Банк вправе отказать в выдаче кредита без объяснения причин.

Подробнее об условиях кредитования на www.rshb.ru. Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 3349 от 24.04.2000.

ВАРИАНТ «МАЛЫЙ ДОМ С НАВЕСОМ»

Цена дома — 4 800 000 рублей. Сумма в кредит составит 3 800 000 рублей при оплате первоначального взноса от 21 %. Ежемесячный платеж составит 30 065 рублей в рамках программы «Приобретение готового жилья».

С 22.11.2019 на покупку жилья у ООО «Курлекский гравий-ТИСК» в рамках программ кредитования «Приобретение готового жилья» для заемщиков, получающих заработную плату на счет вклада/карты в ПАО Сбербанк, предоставляется возможность оформить жилищный кредит по ставке 8,8 % годовых на срок кредита от 12 до 360 месяцев вкл., при условии оформления страхования жизни и здоровья заемщика и в случае положительного решения Сбербанка по кредитной заявке.

В случае отказа заемщика/созаемщика от заключения договора страхования жизни/здоровья процентная ставка по кредиту увеличивается на 1 % годовых. Для заемщиков, не получающих заработную плату на счет вклада/карты в ПАО Сбербанк, годовая % ставка по кредиту увеличивается на 0,5 % годовых. Для заемщиков, не предоставивших документы, подтверждающие финансовое состояние и трудовую занятость, годовая % ставка по кредиту увеличивается на 0,8 % годовых. Для заемщиков, не входящих в категорию «Молодая семья», годовая % ставка по кредиту увеличивается на 0,4 % годовых. Первоначальный взнос — от 20 % от стоимости кредитуемого жилого помещения. При первоначальном взносе менее 20 % от стоимости кредитуемого жилого помещения годовая % ставка увеличивается на 0,4 % годовых. Для заемщиков, не предоставивших документы, подтверждающие финансовое состояние и трудовую занятость, первоначальный взнос — от 50 % стоимости кредитуемого жилого помещения.

Минимальная сумма кредита — 300 000 рублей. Максимальная сумма кредита — не более 85 % стоимости кредитуемого объекта недвижимости или иного объекта недвижимости, оформляемого в залог. Валюта — рубли РФ. Срок кредита — от 12 до 360 месяцев вкл. Минимальный размер первоначального взноса — 15 % от стоимости объекта недвижимости.

Дополнительные расходы: страхование жизни и здоровья заемщика, страхование и оценка объекта недвижимости, оформляемого в залог (тарифы зависят от индивидуальных особенностей заемщика), нотариальное заверение документов. Обеспечение по кредиту — залог кредитного или иного жилого помещения. Итоговая сумма кредита определяется индивидуально, на основании оценки платежеспособности и обеспечения заемщика. Банк вправе отказать в выдаче кредита без объяснения причин. Подробнее об условиях кредитования на www.sberbank.ru. Реклама. ПАО Сбербанк. Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций №1481 от 11.08.2015.

Все цены, размеры домов и участков, условия приобретения и прочие условия, упомянутые в данной публикации, действительны по состоянию на 25.02.2020 год и могут меняться. Актуальную информацию узнавайте на сайте семейноевладение.рф и по телефону 200-677.

ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ

CASADA
healthcare
Официальный
представитель
компании

Массажные кресла

от базовых до премиум-класса

Тест-драйв
бесплатно!



немецкое
оборудование



Массажное кресло BETASONIC 2



Массажное кресло ALPHASONIC 2



Массажное кресло SKYLINER 2



Массажный мат с нефритом
Medimat



Массажер для шеи
Neck Massager 2



Массажер для ног
Reflexomed 2



Беспроводная массажная
подушка Twist2GO

Выбирайте массажное
оборудование на сайте:

CASADA.RU

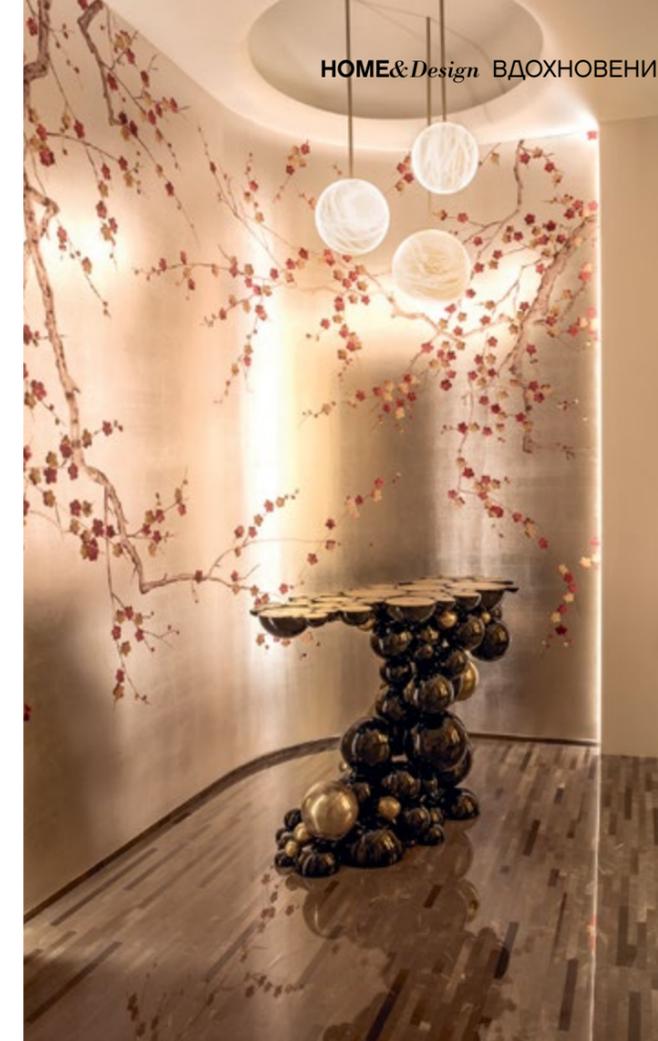
**ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ
НА ЛЮБУЮ СУММУ**



vector_relax

г. Томск, ул. Набережная реки Ушайки, 4 а, тел. +7-923-405-03-33

г. Абакан, ул. Кирова, 118, тел. +7 (983) 190-18-18



Индийский МИНИМАЛИЗМ

Мраморный Тадж-Махал и золотой храм в Амритсаре воплощают представления индийцев о красоте, тогда как спроектированный Ле Корбюзье город Чандигарх их почти не впечатляет. Однако в интерьерах Восток и Запад все же встречаются.

Текст: Наталья Мурадова по материалам Covet House

Архитекторы
Крупа Зубин и
Зубин Зайнуddин



Фото: Covet House

Сокровища махараджей веками не давали покоя европейцам. Несмотря на повсеместное соседство бедности в Индии скрывать свой статус до последнего времени было не принято. Роскошь по-индийски — это всегда избыточно, пышно и театрально, как танцы в фильмах Болливуда. Архитекторы бюро ZZ Architects, штаб-квартира которого находится в Мумбаи, решили переосмыслить эту традицию. Они оформили квартиру для молодой состоятельной семьи с двумя детьми, в которой восточные представления о роскоши перемешались с европейскими правилами хорошего тона, по которым кричать о своем богатстве не принято. Комбинация получилась интересной: в квартире по индийским меркам маловато позолоты и хрусталя, зато много дорогого природного камня, который сочетается с мебелью модных дизайнеров.

Квартира площадью более 460 квадратных метров находится в небоскребе в фешенебельном районе на юге Мумбаи. Вид из огромного панорамного окна и стал главным украшением этого дома, он притягивает к себе внимание в первую очередь. Планировка гостиной продумана таким образом, что из любой точки комнаты можно видеть голубое небо. Смысловым центром гостиной является зона отдыха, два больших мягких дивана и пара кресел, обитых кожей, стоят друг напротив друга, а



между ними расставлены кофейные столики. Над одним из диванов висит зеркало внушительных размеров. Отражая окно, оно фактически выполняет функцию пейзажа, который даже не пришлось рисовать. Столовую отделяет от гостиной стеклянная раздвижная перегородка. Перед ней также есть мягкая зона, но кресла и диван здесь более строгих форм и выглядят чуть более формально. Обычно тут подают гостям аперитив, прежде чем пригласить за стол, который сам по себе достоин пристального внимания. Его столешница сделана из драгоценного эбенового дерева и покрыта стеклом, в ее середине есть тонкая светлая мраморная вставка, которая делает этот массивный предмет мебели, рассчитанный на двенадцать персон, визуально более легким. Архитекторы выбрали для столовой стулья Fendi с высокими спинками, причем два из них обиты кожей серебристого оттенка, а у остальных бархатная обивка. Текстиль делает обстановку чуть более уютной, как и пушистые шерстяные ковры ручной работы на полу.

Во всей квартире, за исключением детской, полы покрыты белым индийским мрамором. Капризный материал, который не переносит небрежного к себе обращения, охлаждает помещение и в буквальном смысле, что в местном климате как нельзя кстати, и визуально.

Впечатление холодности уравновешивают стеновые панели из натурального оникса, за которыми встроена светодиодная подсветка. Их медовый цвет делает комнату зрительно более теплой и к тому же удачно сочетается с синевой неба за окном. Такой же прием использован и в прихожей — здесь панель из натурального камня с подсветкой «замещает» недостающее окно в вытянутом темном коридоре. Это пространство заиграло красками благодаря светящимся золотистым атласом креслам португальского бренда Grabbu со спинками, намекающими на восточные паланкины. К тому же, напротив входа в гостиную есть большая полукруглая ниша, которая придает не самой удачной планировке объем. Для этой части прихожей архитекторы ZZ Architects выбрали обои с узором, напоминающим цветение сакуры, и узнаваемую консоль «из пузырей» Boca do Lobo. В то время как материалы отделки использованы исключительно местные, индийские, почти вся мебель, напротив, привезена из Европы: в квартире нашлось место не только стульям Fendi, но и ярким креслам Патрисии Уркиоля.

Обе спальни — и хозяйская, и гостевая — выполнены в предельно сдержанной цветовой гамме, в них не нашлось места ни для позолоты, ни для сочной палитры. Одна комната оформлена в холодных белых тонах, а во второй прохладу мрамора разбавляют шоколадные оттенки парчовых по-

ПЕЧИ КАМИНЫ ЧУГУННЫЕ

ТЕПЛА И УЮТА ВАШЕМУ ДОМУ



ARICA

Обогреют дом, дачу площадью до 120 м² | Режим «чистое стекло»

Длительность горения до 8 часов



AMBRA BRONZE



GUCA LAVA



СИБИРЬ 6



БАХТА



KRATKI KOZA K9

Печной Дом

г. Томск, ул. Усова, 37
+7-952-181-02-04
+7-952-880-88-99

✉ info@pechihouse.ru

🌐 www.pechihouse.ru

- Рассчитаем, подскажем, установим красиво
- Для монтажа рекомендуем дымоходы из нержавеющей стали CRAFT, Вулкан, Ferrum
- Негорючие материалы Superizol, Rockwool, SILKA
- На всю продукцию гарантия от 3 до 10 лет

крывал и мягкого ковра. Детская же, напротив, выглядит так, будто должна побуждать своих обитателей к действию: желтые кровати, панно с бодрящим сочетанием черного и оранжевого цветов, кресло в жизнерадостную полоску. Несмотря на то, что сыновья хозяев еще маленькие, в комнате нет привычных дизайнерских ходов с изображениями супергероев из комиксов, машинок и прочих мальчишеских радостей. В таком интерьере скорее можно представить юных аристократов, а не современных сорванцов.

«Мы не верим в тренды, потому что пространство должно быть вне времени, а в идеале интерьер вообще лучше задумывать таким, чтобы он мог просуществовать вечно без малейших изменений», — объясняет Зайнуддин Зубин, основатель ZZ Architects. Бюро уже не первое десятилетие занимается домами и квартирами для самых богатых и знаменитых людей Индии — от банкиров до звезд Болливуда, и большинство из них доверяют архитектору целиком и полностью, а значит, к такой точке зрения, возможно, стоит прислушаться.



ПРОСТРАНСТВО
заиграло красками
благодаря
ЗОЛОТИСТЫМ
АТЛАСНЫМ
КРЕСЛАМ BRAVBU
со спинками,
намекающими на
восточные паланкины.



FUN
&Toys*

БЛИЖЕ К ЗВЕЗДАМ

Уникальный комплекс ресторанов роскошного мальдивского курорта Anantara Kihavah объединяет подводный ресторан Sea с видом на живой риф, теппаньяки над водой Fire, ресторан паназиатской кухни Salt и лаунж-обсерваторию Sky с самым мощным телескопом на Мальдивах. Расположившись на комфортных диванах под звездным небом, вы слушаете захватывающий рассказ ученого-астрофизика о галактиках и вселенной, а потом своими глазами наблюдаете в телескоп звездные скопления, Венеру и поверхность Луны. Что может быть романтичнее!

© «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»





#HOMESK

#HOMESK (Home + Tomsk) — краеведческое подарочное издание. Книга богато иллюстрирована рисунками-скетчами ручной работы. Они идеально отражают суть старинного, но всегда молодого Томска и масштаб нашего региона. Издание передает любовь томичей и сибиряков к своему городу и области. А гостям поможет почувствовать себя здесь как дома и влюбиться в Томск — кому-то заново, кому-то впервые.



АННА ИВАНОВА,
руководитель проекта

Что для меня Томск, осознала не так давно. Долгое время воспринимала его как данность. Родную, милую, уютную. Смыслы этого города открылись мне через путешествия. Я внезапно увидела его глазами туриста. Прямо как в цитате Гилберта Честертона: «Высшая цель путешествия не в том, чтобы увидеть чужую страну, а в том, чтобы увидеть свою страну, как чужую». И

мне Томск понравился! Уверена, в любой стране именно в провинции, глубинке находятся самые интересные места.

Кроме этого, не так давно я начала курировать выпуск подарочных книг о Томске в компании «Рекламный Дайджест». Пришлось профессионально погружаться в темы региональной истории, архитектуры, культуры. Вот где меня ждали настоящие потрясения. Тогда мои отношения с Томском вышли на новый уровень — более глубокий и тонкий. Верю, что главное открытие города у меня впереди.



ГАЛИНА СОРОКИНА,
художник-иллюстратор

Томск — мой родной город. Я уезжала надолго из него лишь однажды, в Стрежевой, по месту распределения родителей-студентов. Там и школу художественную окончила. А потом были университет, семья, дети, работа — это все в Томске. Иногда думаю, что знаю каждый его уголок. Но вот оказываюсь на какой-то улице... И удивляюсь, восхищаюсь, влюбляюсь. Тогда понимаю, Томск — необыкновенный город!

Старинный и современный. У него есть традиции, и он очень уютный. Художникам Томска повезло: на таком небольшом пространстве такая концентрация поводов для вдохновения. Море сюжетов, видов, планов и красоты.



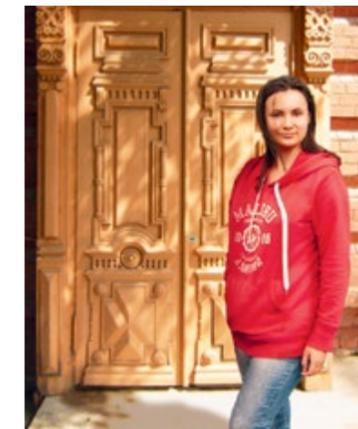
АНДРЕЙ БЛАГОВ,
дизайнер

Томск — город, в котором сбылись и не сбылись все мои мечты, ведь я прожил здесь всю свою сознательную жизнь. Я помню его в 70-80-х — рабочим, в 90-х — потерянным и неухоженным, в 2000-х — меняющимся, а студенческим он был всегда, и это хорошо, молодежь на улицах не позволяет городу унывать. Мне нравится возраст города в лучших его проявлениях — в свидетельстве эпох и событий, стремлении к индивидуальности и красоте зданий, внимании к пропорциям и декору, не нравятся архитектурные неудачи недавнего прошлого. Я не оцениваю Томск после других увиденных мест — это так же бессмысленно, как сравнивать отчий дом с дворцами. Идея книги о Томске с рисунками художника понравилась сразу, ведь это хороший способ выделить главное в портрете нашего города.



АРТЕМ ГОРОДЕЦКИЙ,
автор хэштега #homesk

Для меня Томск — это прежде всего особая атмосфера и люди. Атмосфера передается через самобытную архитектуру, а также через интеллект, который витает в воздухе из-за высокой концентрации вузов. Люди — потрясающе гостеприимные, образованные и очень любящие свой город (такое редко встречается в России). Мои друзья в Москве считают, что томичи, которые сейчас живут в столице, — это какая-то отдельная секта! В нее принимают, только если ты родом из Томска и безмерно обожаешь его.



ЛЮДМИЛА ЗОРИНА,
дизайнер

Говорят, что Томск — большая деревня. Хотя его население превышает полмиллиона человек, все друг друга знают. Если добавить трепетное отношение местных к деревянному зодчеству, вуаля — одна большая деревня готова. Я сама люблю прогуляться по тихим улочкам Томска, рассматривая старинные деревянные особняки или маленькие ветхие избышки. История здесь — за каждым углом. И каждая история вносит в облик города свою нотку.

Но самое главное для меня в Томске — это его люди. Именно они делают Томск уютным и милым городом, в котором хочется жить. В суровых сибирских потоках страны томичи сохранили в себе настоящие тепло и доброту. Здесь я нашла преданных друзей, любящего мужа и замечательный рабочий коллектив. Томск — это не только город, он — частичка моей души.

НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР,
редактор

Мои отношения с Томском начались 20 лет назад, когда я приехала сюда учиться. Мы как-то сразу с ним совпали — по темпераменту и настроению. Я обожала свой университет и библиотеку. Любила гулять по томским улочкам и вдыхать их атмосферу! И с годами эта любовь только растет. Книга «#HOMESK» уникальна! Отрисованные талантливым художником уголки нашего города идеально передают его колорит. С огромным удовольствием выбираю это издание в качестве подарка своим друзьям.



АНДРЕЙ БЕЛОУСОВ,
дизайнер



Томск — город, в котором я родился, вырос, получил образование, создал семью и ращу троих замечательных парней. У города есть своя душа, атмосфера. Ее чувствуешь, гуляя по улицам, особенно в старой части Томска. Сравнить с другими городами, наверное, нет смысла. У Томска свое лицо, он просто другой. Хорошие вещи, которые не променял бы ни на что другое: дикая природа, тайга и реки (сам я увлекаюсь рыбалкой). Основные минусы лично для меня опять же природного происхождения — холодно зимой, комары, мошка и клещи. #HOMESK — проект, в который мне посчастливилось внести свою лепту. Я работал над обложкой книги. В такие моменты понимаешь, как здорово быть частичкой большой семьи под названием Томск.

КАК ПРИОБЕРСТИ КНИГУ:

Приобрести издание можно в офисе компании «Рекламный Дайджест», ул. Герцена, 72 б, тел. 52-10-01, а также на сайте podarkiotomske.tomsk.ru



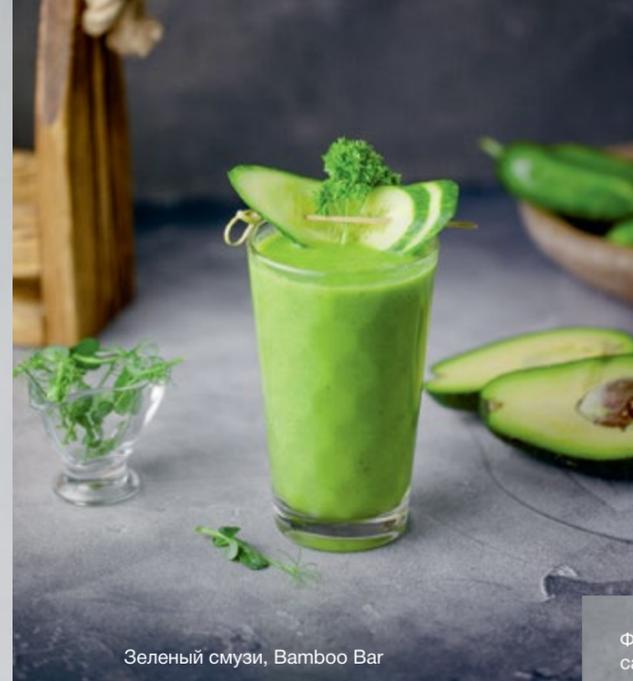
Зеленое братство



Если еще недавно найти подходящее блюдо в пост было проблемой, то теперь те, кто не едят мяса, спокойно могут сделать выбор не только в ресторанах, где нет постного меню, но даже в странах, где нет поста.

Текст: Наталья Мурадова

Грин боул, Avocado Queen



Зеленый смузи, Bamboo Bar

Фалафель, зеленый салат, хумус-гома, кедровый орех, Avocado Queen



Рене Редзепи ответил за утку сполна. Два года назад, едва открывшись, Noma 2.0 оказался под натиском зоозащитников и веганов.

В лесном меню прославленный шеф предложил гостям на тарелках крыло дикой утки в великолепных, но все же перьях и оленьи мозги, сервированные с клювом все той же несчастной птицы. В веганских блогах, которые прежде были далеки от высокой кухни, стали писать, что «Редзепи переступил черту», а некоторые гастрокритики обвиняли его в неэтичном отношении к животным.

Сейчас в меню Noma 2.0, которое разделено на три сезона, под тем самым злополучным разделом Game & Forest Season есть приписка: «Если вам нужно меню, в составе которого морепродукты или овощи, мы предлагаем прийти к нам в другой сезон». Пора овощей в Noma 2.0 приходится на начало июля и длится до конца сентября, меню в этот период полностью растительное: шаварма из сельдерея, вегетарианская «чоризо» из плодов шиповника, долма из огурца с травами, сэндвич из подкопченной петрушки с черным трюфелем — любой мясоед готов закричать «Зачем?!», но Редзепи знает, что делает, иначе не стал бы одним из лучших поваров планеты.

Крупнейший в США производитель мясной продукции, компания Tyson Foods, инвестировала средства в разросшийся калифорнийский стартап Beyond

Баклажан, запеченный с аджикой, «Шинок»



Овсяная каша с сухофруктами и орехами, «Dr. Живаго»



Хрустящее авокадо, хумус, эдамаме, Avocado Queen



Хрустящие баклажаны, Charlie



Тартар из сладких помидоров со спаржей и черным трюфелем, «Чайка»

Meat, который выпускает еду для вегетарианцев. Все дело в том, что люди перестают есть мясо. Возможно, не за горами тот день, когда рестораны высокой кухни откажутся от настоящих мясных блюд так же, как друг за другом Prada, Armani, Ralph Lauren, Gucci, Versace и другие модные дома отказались от использования натурального меха — поворот, который невозможно было вообразить еще в середине нулевых.

Растительный рацион больше не ассоциируется с щедрыми недомачо и экзальтированными красотками из инстаграма. Мясо не употребляют в пищу многие из лучших спортсменов мира, как, например, один из самых успешных игроков в американский футбол Том Брэди, муж супермодели Жизель Бундхен — оба пропагандируют вегетарианство, выглядят сногшибательно и полны жизненных сил.

В развитых странах тренд на вегетарианство растет в геометрической

прогрессии: в британской благотворительной кампании Veganuary в январе этого года приняли участие 400 тысяч человек, тогда как совсем недавно, в 2018-м движение насчитывало лишь 180 тысяч. Всего же только в Великобритании уже более трех с половиной миллионов людей открыто заявили, что полностью отказались от мяса. Согласно данным социологической фирмы Global Data, с 2014 года по сегодняшний день число вегетарианцев в США выросло на 600 процентов. Такие влиятельные издания, как журнал The Economist и газета The Independent, назвали 2019-й «годом, когда вегетарианство стало мейнстримом».

Если еще совсем недавно от мяса отказывались по религиозным или мировоззренческим мотивам, то теперь причины могут быть любыми. Именно поэтому большинство ресторанов, которые специализируются на веганских продуктах, стараются не употреблять

это словосочетание. Слишком тесно оно связано в сознании многих с хиппи, кришнаитами, йогинами и просто чудачками не от мира сего. Модные американские заведения, которые уверенно шагнули с Манхэттена вглубь страны, используют термин plant-based cuisine, то есть кухня, основанная на растительной пище. Среди их посетителей, действительно, есть и веганы, и вегетарианцы всех мастей — те, кому жалко животных, и те, кто просто скрупулезно подсчитывает выбросы CO и знает, что производство мяса приближает глобальное потепление, и те, кто боится гормонов и антибиотиков, которыми кормят животных на некоторых фермах.

«Прежде всего это тренд на здоровый образ жизни, — считает шеф-повар московского Bamboo Bar Сергей Кожиков. — Легкость, польза, витамины — некоторые блюда, в которых не используются животные продукты, могут насытить организм белком наравне с мясом. Например, у нас в овощном ролле «Исцай» используются капуста, морковь, салатный лист, японские водоросли нори. Такое сочетание овощей позволяет восполнить недостающие микро- и макроэлементы, йод, аминокислоты. В меню Bamboo Bar есть и

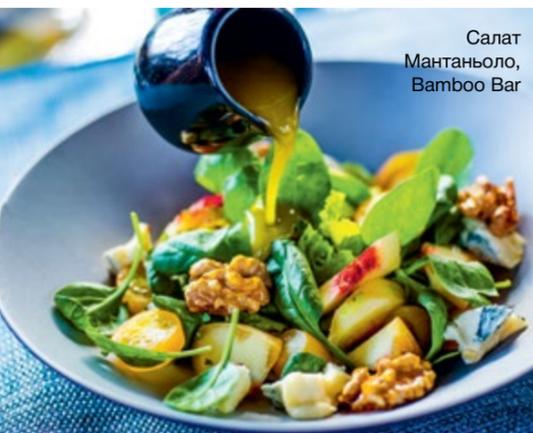
салаты, которые не на каждый день, как «Мантанолю». Он подарит праздник, ощущение сказочного вечера за счет своей яркости и насыщенности цветов, его можно дополнить киноа».

Самый большой выбор блюд без мяса традиционно предлагает Азия. Так, например, в «Китайской грамоте» есть богатый белками салат из битых огурцов с кинзой и кешью, а Black Thai одним из первых в Москве начали использовать экзотический джекфрут — новый фаворит в ресторанах растительной кухни по всему миру.

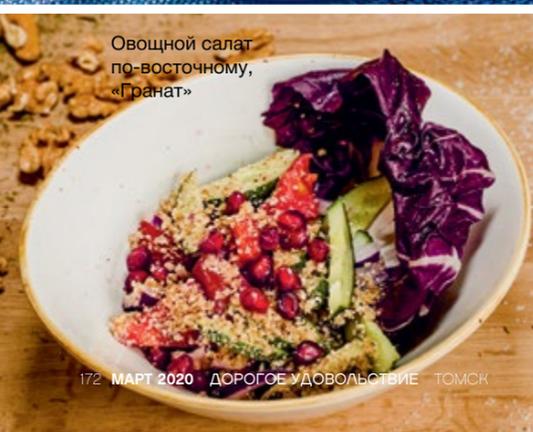
Именно локальные продукты, которые становятся глобальными любимчиками, еще один козырь вегетарианской диеты. Прежде мало известные в мире ягоды, овощи и фрукты обещают молодость, красоту и здоровье, заманивая в «зеленые» сети. Аллигаторова

груша испокон веков росла в тропиках почти инкогнито, пока ей не придумали маркетинговое название «авокадо», снабдив приличным резюме из всех содержащихся полезных веществ. Вслед за ним гастрономический фурор произвело киноа, вполне сопоставимое по нутриентам с зеленой гречкой. Ягоды годжи и асаи, спирулина, нори, семена чиа — мода на суперфуды подстегивает моду на вегетарианство, тогда как извечные корейка, грудинка и антрекот едва ли могут претендовать на титул звезд инстаграма. Все свойства мяса давно хорошо изучены и расписаны, и в нем точно нет чудес, которые хотят выманить у жизни миллениалы, поэтому шаварма из сельдерея для многих вполне логичный и осознанный выбор. К тому же все, что хорошо продается, в первую очередь должно удивлять.

Салат Мантанолю, Bamboo Bar



Овощной салат по-восточному, «Гранат»



Свадебный кулинарный перфоманс

Один из главных героев свадьбы (не обижайтесь, молодожены), конечно же, он — свадебный банкет. Когда он гармонично вписывается в торжество, радуя гостей уникальными блюдами, точно подобранными под стиль торжества, и деликатно учитывает вкусы гостей — этот герой уже становится положительным. Но он может стать настоящим гвоздем программы, если за дело берется Студия вкуса «Loft».

Свадебное торжество уникально. Каждый мечтает, что оно будет единственным в его жизни. И, конечно, оно будет совершенным. Поэтому мы так щепетильно и дотошно подходим к выбору компании, которая займется организацией свадебного банкета: ее сотрудникам предстоит воплотить в реальность даже то, что мы не можем до конца объяснить словами. Студия вкуса «Loft» справляется с этим на отлично.

Меню подбирается строго индивидуально под каждое мероприятие. Сделать удивительные гастрономические открытия смогут и любители сочного мяса,

и веганы, и даже сыроеды. Никаких полуфабрикатов — полностью авторское приготовление блюд, включая копчения, соленья и маринады. Это позволяет создавать уникальные произведения кулинарного искусства, которые больше нигде не попробовывать.

Часть блюд готовится прямо на глазах гостей торжества. Профессиональные повара — творцы, художники кулинарного искусства, создают настоящий перфоманс, результаты которого тут же оказываются на столах у изумленной публики. В студии вкуса «Loft» любят и умеют удивлять, разрабатывая настоя-

щие гастрономические шоу с визуальными, световыми, звуковыми эффектами. При этом стиль, в котором будет проведен перфоманс, зависит исключительно от ваших пожеланий и нюансов стиля, в котором будет проводиться свадьба.

Для этого в студии «Loft» есть все необходимое выездное оборудование для работы во время мероприятия. Посуду, текстиль, мебель, даже одежду официантов — все можно подобрать к индивидуальному стилю вашего торжества. Для того чтобы адаптироваться к любым погодным условиям, в распоряжении студии есть даже тепловые пушки и кондиционеры.

Конечно, не все блюда можно приготовить в «полевых» условиях выездного мероприятия. Некоторые кулинарные произведения правильнее создать на просторной профессиональной кухне студии вкуса «Loft». На площади 200 кв.м, наполненной мощным оборудованием, творят настоящие виртуозы поварского искусства. За состояние блюд можно быть спокойными: строгий санитарный контроль и сертификация сделают банкет безопасным. А доставит их на торжество специальный транспорт с рефрижератором.

Студия вкуса «Loft» открывает бронирование дат для проведения выездных свадебных торжеств на весенне-летний период. Традиционно высокий уровень сервиса и вкусная еда прилагаются. Экспериментируйте и наслаждайтесь вкусом!

ЛОFT
СТУДИЯ
ВКУСА

ул. Никитина, 8 б, тел. 99-01-99,
mylofttoms.com, [v](#) [f](#) [@mylofttoms](#)



СУВЕНИРНЫЙ СИМВОЛ ТОМСКА

Деревянная лошадка

В начале XIX века Томск считался одним из крупнейших торговых и транспортных центров Сибири. Через город пролегал тракт, по которому перевозили грузы и почту из центральных районов России в Восточную Сибирь и на Дальний Восток и обратно. Для купцов и обычных путников вдоль тракта располагались постоянные дворы, торговые лавки, мастерские для ремонта повозок. Томские лошади считались лучшими в Сибири.



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

Сувенирный магазин при «Первом Музее Славянской Мифологии» ул. Загорная, 12
Бутик «Mosaico Family» ул. Наб. р. Ушайки, 10
Центр «Подружка невесты» ул. Гоголя, 55
Йога-студия «Твоя йога» ул. Учебная, 22 а, стр. 1
Гостиница «Спутник» ул. Белинского, 15
ТЦ «Искра», магазин «Территория» пр. Ленина, 97 а
Отель «Мандарин» ул. Киевская, 105 б (2-й этаж)



Мебельный бутик «Антураж» ул. Белинского, 29
Гостиница «Абажур» ул. Дзержинского, 34/3
Гостиница «Белое озеро» пл. Соляная, 6, стр. 16
Томский областной краеведческий музей им. М. Б. Шатилова пр. Ленина, 75
Магазин сувениров «Парад» пр. Ленина, 52
ТЦ «Гостиный двор», сувенирная лавка «I love Tomsk» пр. Ленина, 1

Все модели на сайте:
www.loshadka.tomsk.ru



**РУССКИЕ СЕЗОНЫ
МАЛЬДИВЫ**

Роскошный отель Fairmont Maldives Sirru Fen Fushi открывает Русские сезоны. Весной, с 8 марта и до конца майских праздников, для гостей из России действуют специальные условия проживания с множеством бонусов, начиная спортивными мастер-классами и заканчивая исследованиями домашнего рифа с подводной инсталляцией Coralarium. Впрочем, отдых на мальдивском атолле Шавияни бесконечно привлекателен и без всяких спецпредложений, но с ними вдвойне приятнее. Подробнее на сайте Fairmont.com/Maldives

Кто куда...

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

МАЛЬДИВЫ Fun&Toys ИСПАНИЯ Fun&Toys ЛАТВИЯ Fun&Toys ФРАНЦИЯ Fun&Toys ИТАЛИЯ Fun&Toys ИНДОНЕЗИЯ

**БОЛЬШАЯ РЫБА
БАРСЕЛОНА, ИСПАНИЯ**

Теперь есть повод петь «Барсело-о-о-на!» с еще большим воодушевлением. В отеле Hotel Arts Barcelona, который расположен в районе Villa Olimpica, работает открытый инфинити-бассейн. Виды здесь неповторимые: на дальнем плане Средиземное море, а на ближнем – современный символ Барселоны, скульптура Фрэнка Гери в виде гигантской рыбы.



НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Авиакомпания Qatar Airways открыла восемь новых направлений, включая Нур-Султан и Алматы, филиппинский Себу, турецкий Трабзон и Лион. При-

чем у некоторых пассажиров будет шанс совершить путешествие на ультрасовременном Airbus A350-1000 и высокотехнологичный Gulfstream G500, которыми совсем недавно пополнился авиапарк Qatar Airways.

**ОТЕЛЬ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА
РИГА, ЛАТВИЯ**

В этом году Рига радует культурной программой – от постановок с участием Михаила Барышникова до фестивалей классической музыки, в одном из которых участвует оркестр под управлением Юрия Темирканова. Чтобы вписаться в череду рижских уикендов, важно правильно выбрать место. Например, отель Grand Hotel Kempinski Riga, который находится в двух шагах от Латвийского национального театра оперы и балета. Прекрасные номера, терраса с видом на Старый город, великолепная кухня и спа дополняют отдых.



**ВТОРАЯ ЗВЕЗДА
СЕН-ТРОПЕ, ФРАНЦИЯ**

Начало года для лучших шеф-поваров мира – самая беспокойная пора. В январе в Париже вручают знаменитые мишленовские звезды. Эрик Канино, шеф La Voile при отеле La Réserve Ramatuelle в Сен-Тропе, в 2020 уверенно взял новую высоту. Его авторская кухня, которую называют эпикурейской, заслужила вторую звезду. Не исключено, что экспертов покорили незабываемые овощные десерты La Voile.



ВЫСОКИЙ КЛАСС

Оман издавна славится своими соколами, а сейчас все больше внимания достается еще одной «птице высокого полета» – авиакомпании Oman Air. Два года назад флагман-

ский перевозчик Султаната Оман открыл рейсы из Москвы, и теперь на его комфортабельных самолетах мы можем отправиться и в Европу, и в Азию: у Oman Air есть рейсы по всем популярным направлениям от Лондона до Мальдив.



**ЗДРАВСТВУЙ, ДЕРЕВО!
МОНТАЙОНЕ, ИТАЛИЯ**

Курорт Toscana Resort Castelfalfi предлагает взять шефство над оливковыми деревьями. Сумма взноса за небольшую рощицу составит 500 евро. Кстати, опекать можно и виноградники. Почетное звание тосканского фермера, слава в виде таблички с вашим именем и более осязаемые, но не менее приятные бонусы гарантированы.

**СЕКРЕТНОЕ БАЛИ
БАЛИ, ИНДОНЕЗИЯ**

Кажется, остров Бали уже изъезжен вдоль и поперек и никаких тайн у него не осталось. Но на самом деле «нетуристическую» версию Бали еще можно увидеть в районе Танах Лот, где недавно открылся отель Nirjaha. Он расположен среди рисовых полей недалеко от Чангу и пляжа с черным песком Кедунгу, в 30 минутах езды от Семиньяка. Название Nirjaha на санскрите означает водопад – на территории отеля он действительно есть.



Полет на гидроплане - сам по себе захватывающее приключение



Если вы мечтаете ненадолго сбежать на край света, чтобы вокруг – океан до самого горизонта, стаи дельфинов и добрые морские черепахи, отправляйтесь в Fairmont Maldives, остров роскоши на лоне нетронутой мальдивской природы.



В 2019 году Fairmont Maldives получил премию World Travel Awards в номинации "Лучший роскошный курорт на Мальдивах"

Отель Fairmont расположен в крупнейшей во всем регионе лазурной лагуне, где обитают дружелюбные морские черепахи, машут крыльями загадочные скаты и носятся стаи разноцветных рыб. Все это можно увидеть своими глазами – вполне достаточно маски и трубки! Экскурсии на Fairmont проводит морской биолог Сэм, обаятельный молодой ученый-англичанин. Местных черепах он знает по именам и обязательно вас с ними познакомит. Именно он создал в Fairmont подводный арт-проект по восстановлению кораллов Coralagium, признанный самым высокотехнологичным на Мальдивах.

Fairmont – это курорт, где у вас не получится заскучать. Скорее наоборот, рискуете не успеть испытать и попробовать всего, что он предлагает.

Катание на каяках и дайвинг, большой теннис и занятия аэройогой, кулинарные мастер-классы, роспись кокосов в арт-студии и даже уроки игры на мальдивских барабанах!

Курорт хорош как для путешествия всей семьей, так и для романтического отпуска только вдвоем. Если вам нравится утром выходить из дому в цветущий сад с бассейном, за которым раскинулся песчаный пляж и лазурный океан, выбирайте просторную пляжную виллу. Если вас зачаровывает бескрайний горизонт, которым можно любоваться со своей террасы над волнами, для вас водные виллы с панорамными видами на океан.

Кухня курорта Fairmont тоже таит немало искушений. Лобстеры и крабы, рыба утреннего улова и стейки вагю для мясоедов в ресторане Azure, великолепная японская кухня в Ката и бесконечный фестиваль кухонь разных стран в гостеприимном Raha Market. Все рестораны здесь с видом на океан.

Курорт вообще, как принято теперь говорить, very instagramable, так что не забудьте до отъезда сделать фото у знаменитого 200-метрового инфинити-бассейна отеля Fairmont, соединяющего его стороны Sunrise и Sunset. Пусть он останется в копилке ваших бесконечно красивых воспоминаний об этом удивительном острове.

Остров в океане



Ванная комната водной виллы Grand Sunset с панорамными окнами

Белоснежный с красными крыльями гидроплан Trans Maldivian Airlines закладывает красивый вираж над лазурной лагуной, и нам становится видна изогнутая запятая утопающего в зелени кораллового острова. Это Fairmont Maldives Sirru Fen Fushi – первый мальдивский курорт легендарной канадской сети отелей Fairmont. Путь от Мале сюда по мальдивским меркам неблизкий – 55 минут лету. Зато Северные Мальдивы – это настоящее приключение, чудо нетронутой природы.

Далекий атолл Шавияни – своего рода океанский заповедник. Здесь, у богатых рыбой коралловых рифов, гуляют стаи дельфинов, которых, если повезет, можно увидеть своими глазами, отправившись в Sunset Dolphin Cruise на закате.

ПОЛУФИНАЛ

ФИНАЛ

16

АПРЕЛЯ
В 18:00

5+

26

АПРЕЛЯ
В 15:00



РЕГИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ
КОНКУРС КРАСОТЫ И ТАЛАНТА

ПРИНЦЕССА
СИБИРИ 2020

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО
ФОНДА «ВСЕЛЕННАЯ ДЕТЯМ»



Генеральный партнер конкурса
Туристическое агентство «ХотТур»

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ
ПУТЁВКА В
«ДИСНЕЙЛЕНД»
(Франция)



Билеты в кассах Театра Драмы.

Информация по тел: 8(913)813-13-13, 8(913)884-56-88



LUXURY HOLIDAY

На этой площадке принц Чарльз и принцесса Диана провели когда-то несколько часов, любясь видом на скалы



Из ресторана Bella Vista открывается потрясающий вид на каньон



ние этого самого каньона по маршруту Via Ferrata – специально оборудованному участку скалы. Этот опыт будет незабываемым, а фотографии получатся просто нереальные.

В горах есть чудесные маршруты и для пеших прогулок – извилистые тропинки ведут мимо горных деревьев, оливковых рощ, садов, где выращивают гранаты и дамасскую розу. А экскурсия на местный завод раскроет секреты производства розовой воды с ароматом дыма.

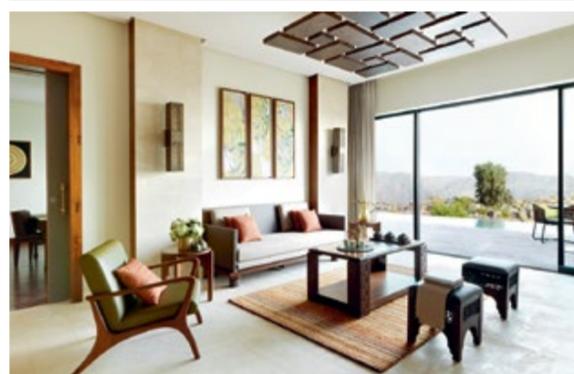
Йога на рассвете и уроки стрельбы из лука, спа-процедуры и ужины с видом на закат – время на фоне вечных гор течет размеренно и помогает насладиться каждой минутой.

Курорт Аль Джабаль Ахдар в Омане - место для настоящих эстетов, которые морскому пейзажу предпочитают скалистые горы. Вид из отеля на высоте 2000 метров захватывает дух, а изысканная кухня здешних ресторанов и великолепный SPA дополняют картину романтического побега под облака.

Anantara Al Jabal Al Akhdar Resort

Оман

Anantara Spa удивляет разнообразием лечебных массажей, процедур для лица и обертываний.



Джабаль Ахдар означает «зеленая гора», хотя зелень появляется здесь лишь в апреле и мае. Оман находится в тропике Рака, самом засушливом месте планеты, и непривычный нашему глазу ландшафт скалистой пустыни завораживает. И конечно, дарит палитру новых ощущений и развлечений.

Солнечные дни приятно проводить у бассейна на краю гигантского каньона. А можно в альпинистском снаряжении и в сопровождении опытного инструктора отправиться на исследова-



ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ В МАРТЕ НА БЕЗУСЛОВНО НАДЕЖНЫЙ LEXUS



Лексус - Томск - №1 в России по результатам Исследования Lexus Experience 2018 и 2019 г. Дилерский Центр стал первым среди всех дилеров России, получив наивысший балл за великолепную работу и верность принципу высочайшего уровня обслуживания клиентов.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ

от 1 950 000 ₽

LEXUS TRADE IN

300 000 ₽

LEXUS FINANCE

3,9% СТАВКА ПО КРЕДИТУ¹

LEXUS

ТОМСК

LEXUS_TOMSK

ул. Елизаровых, 82А

8 (3822) 90 88 88

www.tomsklexus.ru

¹. Подробности можно узнать в ДЦ Лексус - Томск или на сайте www.tomsklexus.ru

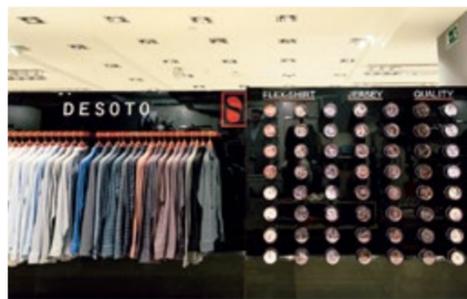
City guide



Новое понимание комфорта

DESOTO – уникальный немецкий бренд в мире рубашек. Благодаря немнущейся ткани джерси, приятной для тела, изделия от DESOTO идеальны для активных мужчин, которые предпочитают стиль, сочетающий классическую элегантность с актуальными тенденциями. Особая конструкция плечевого шва и приталенный крой обеспечивают отличную посадку рубашек буквально на любом типе фигуры. Уникальность DESOTO доказана главным – вещам этого бренда мужчины отдают предпочтение в первую очередь. Проверьте сами! В Томске немецкая марка представлена эксклюзивно в ЦУМе, в фирменном корнере на 3-м этаже.

Торговый центр «ЦУМ»,
пр. Ленина, 121, тел. 51-46-38, tsum-tomsk.ru



Топ-новинки красоты

Сразу два запуска продуктов для здоровья волос и ногтей прошли в центре красоты «Подружка невесты». FUSIO-SCRAB французской марки KERASTASE — первый персонализированный скраб-уход, который обеспечивает обновление и детокс кожи головы. В результате вы получаете мгновенный объем у корней, здоровый блеск и релакс-процедуру. Минеральная морская соль, семена жожоба и цедра сладкого апельсина, эфирные масла сандала, мяты или имбиря — состав скраба подбирается индивидуально. Фьюзио-скраб можно провести как отдельную процедуру (1700 руб. с укладкой), так и в комплексном уходе «Фьюзио-Доз» (3000 руб.). В nail-сфере услуга «Буст-терапия» от EMI теперь спасает самые хрупкие ногти от повреждения благодаря жидкому составу с маслами авокадо и жожоба, который при полимеризации образует карнас. Буст-терапию (500 руб.) делают с лечебным маникюром, либо под гель-лаки. Все новости красоты в инстаграм: [topnevesta_salon](#).

Центр красоты «Подружка невесты»,
ул. Гоголя, 55, тел.: 44-47-77, 77-74-44



Дышите на здоровье!

«Частная клиника №1» проводит полное или частичное удаление миндалин у детей и взрослых, удаление аденоидов у пациентов с трех лет. Операции без боли и крови проводят на специально адаптированном для ЛОР-хирургии холодноплазменном аппарате «Коблатор-2» от ArthroCare под общим наркозом опытный оториноларинголог С. В. Симонов. Удаление миндалин коблатором поможет справиться с гнойными рецидивами при хроническом тонзиллите, абсцессах, при затруднениях с нормальным глотанием и дыханием носом, частых воспалениях. В случае аденоидов у детей коблатор поможет при отсутствии дыхания носом, храпе, нарушении слуха, отитах, хронических синуситах и деформации лицевого скелета.

ул. Пушкина, 16/1, тел. 65-16-50

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Nominaton Italy в ЦУМе

Nominaton Italy радует жителей Томска приятной новостью! В ЦУМе на 1-м этаже состоялось открытие фирменного магазина Nominaton Italy! Nominaton — воплощение стиля La Dolce Vita, вдохновение итальянской модой, искусством и культурой. Мы выражаем страсть к жизни через наши украшения, делая их любимыми для тех, кто ценит качество и дизайн made in Italy.

«Один для меня, другой для тебя» — главное послание Nominaton Italy,

призванное объединять людей и приглашать их делиться радостью с другими при помощи драгоценных звеньев браслета Composable.

Начните новую, драгоценную историю, полную встреч и приключений, и разделите эту историю с любимыми.

Фирменный магазин Nominaton Italy, ЦУМ, пр. Ленина, 121 (1-й этаж), [nominaton.com](#)



Бренд с активным характером

Дети — веселый и подвижный народ! Поэтому дизайнеры модного бренда для детей и подростков Deloras заботятся, чтобы одежда для них была максимально удобной, а в каждой модели обязательно присутствовали креатив и индивидуальность. За 25 лет успешного существования на мировом рынке Deloras обрел огромную популярность у детей и их родителей. Ни одна коллекция бренда не повторяется, оптимально сочетая в себе красоту, прочность и безопасность. Модели изготовлены из практичных натуральных тканей по европейским лекалам. Deloras предлагает сегодня оригинальные варианты верхней, джинсовой, повседневной, праздничной и школьной одежды, которые можно увидеть в магазине «Там Там».

Одежда и аксессуары для детей «Там Там», ул. Беринга, 10, ТЦ «Манеж», пр. Ленина, 121, ЦУМ, пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город»; г. Северск, ул. Победы, 19/1, ТЦ «НАТА М», тел. 683-471, 900-625, 281-426, [@tamtamtomsk](#)

Новый косметический бренд в Томске

Способен ли домашний уход заменить походы к косметологу? С профессиональной линейкой средств от бренда IRC помощь специалиста потребует гораздо реже. Продукты российского производства подходят всем типам кожи, эффективны независимо от возраста, многофункциональны, имеют легчайшую текстуру, а главное — благодаря активным составам дают результат уже через несколько применений и сохраняют его надолго, работая в режиме 24/7. Хорошая новость для поклонниц косметики IRC из Томска — теперь и в нашем городе есть официальное представительство марки, где можно приобрести любимую косметику в кратчайшие сроки и без переплат за доставку.

@IRC247_tomsk, тел. 8-913-118-03-65



«Айболит» спешит на помощь

Долгожданная весна приносит с собой целый букет различных простудных и инфекционных заболеваний. Особенно активно всевозможные ОРВИ и ОРЗ атакуют детей. Мокрый нос, красное горло, температура — все это повод для визита в детскую поликлинику, который может затянуться на несколько часов. А если еще и ребенок заболел в выходной? Выездная детская медицинская служба «Айболит» приедет к маленькому пациенту прямо на дом, и необходимости вести больного к педиатру или для сдачи анализов уже не будет. Опытные специалисты разного профиля: неонатолог, аллерголог, отоларинголог, гастроэнтеролог выполняют осмотр и необходимые манипуляции в комфортных для ребенка условиях, назначат квалифицированное лечение и привлекут при необходимости других специалистов. Высокая мобильность врачей позволяет им приехать в любую точку города и даже в пригородные районы.

Детская медицинская служба

«Айболит»,
ул. Герцена, 68, стр. 2 (3-й этаж),
тел. 60-92-43

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ ПРЕДСТАВИЛ ПРОЕКТ «SIBERIA»

14 февраля музей перешагнул 100-летний рубеж. Круглую дату отметили презентацией нового проекта «Siberia».

«Siberia» — это долгосрочный проект, который начнется в юбилейный для музея год с литературного конкурса. 24 участника в течение нескольких месяцев будут учиться писать под руководством известных томских писателей — Андрея Олеара, Юлия Буркина, Сергея Максимова. Лучшие работы войдут в сборник семейных историй томичей. Известные люди Томска — Галина Немцева, Леонтий Усов уже представили свои истории на презентации. В этот вечер в культурном пространстве «Flat» звучали джазовые композиции в исполнении Андрея Иноземцева. А завершила вечеринку динамичная визуализация томских артефактов под электронную танцевальную музыку.





САЛОН «ХОРОШО» ОТМЕТИЛ СВОЕ 20-ЛЕТИЕ

2 февраля в салоне европейских брендов «Хорошо» прошел яркий праздник, посвященный 20-летию с момента его появления на модной карте Томска.

Команда салона предложила своим любимым клиентам и всем приглашенным друзьям погрузиться в элегантную атмосферу красоты и стиля. Гости послушали приятную музыку, посмотрели дефиле, на котором были представлены новые итальянские коллекции, испытали море эмоций и просто хорошо провели время. Коллектив салона благодарит всех, кто разделил с ним радость этого дня, и напоминает: все эти годы «Хорошо» работает для того, чтобы каждая женщина чувствовала себя уверенно, начинала свой день с улыбки и стильного образа.



С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ
ЛЮБИМЦЕ

**GROOM
BAR**

СТРИЖКА КОШЕК И СОБАК
КОМПЛЕКСНЫЙ УХОД
ВЫЗОВ МАСТЕРА НА ДОМ
РАБОТАЕМ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ

ПАРИКМАХЕРСКАЯ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

БЕЛИНСКОГО, 38,
ТЕЛ.: 500-544, +7-913-820-05-44

LIUBIMETS_GRUMING_TOMSK



ВЕЧЕР-ЧИТАКЛЬ «ПОЧТИ ШЕПОТОМ»

11 февраля состоялся чудесный вечер-читакль «Почти шепотом» по мотивам рассказов Татьяны Толстой в постановке засл. деятеля культуры РФ Натальи Корляковой, исполненный прекрасным актерским дуэтом Ларисы Окишевой и Татьяны Угрюмовой.

Организаторы мероприятия: арт-студия «Золотое сечение». Партнеры: ресторанный комплекс «Бамбук», арт-бутик «Русский Шарм». Информационный партнер: журнал «Дорогое удовольствие».



Колье
Diva's Dream,
Bulgari

Рыбы 19.02-20.03

Рыбы, отбросьте скептицизм и извечную осторожность! В этом месяце вы любимики планет. Вас ждут неожиданные подарки судьбы, постарайтесь в это поверить. Купите, например, лотерейный билет. Весь месяц фортуна будет терпеливо ждать, когда вы дадите ей шанс о вас позаботиться.

Астропрогноз

ОВЕН 21.03-19.04

Дорогие Овны, оглянитесь по сторонам и внимательно посмотрите на то, что вас окружает. Что вы готовы взять с собой в светлое будущее, а с чем, как это ни печально, пришла пора расстаться? Март – время пересмотреть свои приоритеты. Кстати, если вы думаете начать новый проект, лучше подождать до апреля, тогда шансы на удачу будут гораздо выше.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Солнце обосновалось в двенадцатом доме Тельцов – в секторе, который отвечает за ограничения. На самом деле, для вас это просто проверка на самостоятельность. Способны ли вы находить нестандартные решения в привычных, на первый взгляд, ситуациях? Если не забывать о том, что все границы существуют только у нас в голове, все у вас получится блестяще.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Март окажется для Близнецов неоднозначным месяцем – вроде бы много знакомств, встреч и контактов, но результат пока мало ощутим. Не переживайте! Всю первую декаду месяца ваш управитель Меркурий все еще находится в ретрограде, так что со временем события наберут привычную скорость.

РАК 21.06-22.07

Деловитым Ракам не стоит забывать о семье, иначе недоумие близких перекроет всю радость от побед на рабочем фронте. Да, карьера очень важна, но весна – время любви. С одной стороны, это прописная истина, но с другой – отличный сценарий для вашего знака в марте.

ЛЕВ 23.07-22.08

Львы, не нагнетайте! Да, возможно, вы упустили из виду пару важных моментов в работе, но едва ли вам это грозит серьезными последствиями. Тем более, вы же прекрасно знаете, чем были заняты в этот момент ваши мысли? Да-да, это любовь, даже не сомневайтесь.

ДЕВА 23.09-22.09

Девы, вы так любите наводить порядок, что март вам обязательно понравится. Правда,

речь идет не о банальной уборке. Сейчас положение планет располагает к тому, чтобы завершить все отложенные дела, которые долго не давали вам покоя.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Думаете, прошлое ушло безвозвратно? Не тут-то было! В марте вам предстоит важная встреча с человеком, с которым вы когда-то были связаны, но надолго потеряли друг друга из виду. Причем это может касаться не только сердечных дел, но и работы.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Париж или Барселона? Покупать ту самую сумку или дожидаться скидок? Танцы или пилатес? Айфон или по-прежнему андроид? Скорпионам в марте лучше во всем положиться на интуицию. Она точно не подведет. Кстати, в первой декаде месяца Меркурий все еще в ретрограде, так что, как минимум, решение одного из этих вопросов лучше отложить.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Даже несмотря на весеннее тепло, подбросьте пару поленьев в домашний очаг! В марте Солнце перейдет в ваш сектор семьи и родителей. Если у вас были напряженные отношения с кем-то из близких родственников, то настало идеальное время для того, чтобы их улучшить.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

В начале весны Марс не даст Козерогам расслабиться. Вас будет все время тянуть то на приключения, то к знаниям. Второй вариант, конечно, предпочтительней. Хотя у одиноких представителей знака есть неплохие шансы устроить личную жизнь. Едва ли это произойдет в библиотеке.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Не бросайте все силы на то, чтобы добиться желаемого. Во-первых, в азарте вы можете не заметить важные нюансы, а во-вторых судьба совсем скоро принесет вам то, что нужно, на блюдечке с золотой каемочкой. Просто дышите глубоко и улыбайтесь – редкий случай, когда этого достаточно, чтобы оказаться на финише первым.

Адреса в Томске



ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Серебряные украшения «**Sbleskom**», ул. А. Беленца, 9/1, ул. Учебная, 48 д, sbleskom.ru / Ювелирные украшения «**Nomination**», пр. Комсомольский, 13 б, ТЦ «Изумрудный город» (2-й этаж), тел. +7-923-417-03-03, ЦУМ (1-й этаж)



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

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 / Multibrand store «**Forum**», пр. Фрунзе, 90, тел. 260-540, forum-store.ru / Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Салон нижнего белья «**Магикад**», ул. Пушкина, 63, стр. 5, пр. Фрунзе, 109, ул. Алтайская, 20, пр. Ленина, 1, тел. 527-662 / Бренд женской одежды «**Daisy**», ул. Беленца, 9/1, тел. +7-952-888-66-69 / Сеть магазинов детской одежды «**Там Там**», ул. Беринга, 10, пр. Ленина, 121, пр. Комсомольский, 13 б, тел.: 683-471, 900-625, 281-426 / Магазин женской одежды «**Liza Muromskaya**», ул. Учебная, 48 д, ТЦ «СМАЙЛcity» (1-й этаж), lizamuromskaya.ru / Меха, дубленки, кожа «**Zima**», пер. 1905 года, 14 б, ТЦ «Модный базар» (3-й этаж), тел. 59-58-13 / Магазин мужской и

женской одежды «**Medicine**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж), тел. 90-10-33



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Официальный представитель профессиональной косметики в Томске «**Davines**», тел. +7-913-816-13-55 / Сеть фитнес-клубов «**Фристайл сити**», ул. Красноармейская, 114, Иркутский тр., 56, пр. Мира, 42 а, тел. 609-629 / Стоматологическая клиника «**Здрава**», ул. Косарева, 6 а; пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Йога-клуб «**Твоя йога**», ул. Учебная, 22 а, стр. 1, тел. 22-60-03 / Центр эстетической медицины и лазерной косметологии «**Дамский клуб**», ул. Дзержинского, 20/1, тел. 433-300 lc.tomsk.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650 / Клиника современной косметологии и диетологии «**Идеале**», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, www.ideale70.ru / Клиника «**Доктор Борменталь**», ул. К. Маркса, 13, тел. 290-60-90 / Студия красоты «**Звезда кино**», ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51 / Clinic & Spa «**Живой стиль**», ул. Гоголя, 55, тел. 468-468, живостиль.рф, livelystyle.ru / **Студия красоты Ксении Хмелевской**, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 979-672 / Студия стиля «**АртДеко**», ул. Косарева, 33, тел. 56-50-56 / Косметическое отбеливание зубов

«**Smile Room**», пр. Фрунзе, 25, тел. +7-960-969-32-76 / **Салон красоты Максима Захарова**, ул. Белинского, 30, тел. +7-903-915-90-65, @zakharov.team / Фитнес клуб «**Форма**», пер. Школьный, 6, тел. +7-913-888-06-40, @forma_tomsk / Студия красоты и здоровья «**Le Delice**», ул. Учебная, 38, тел.: 41-95-70, 41-80-33 / **Центр доктора Бубновского**, пр. Фрунзе, 92 г, тел. 905-906 / Style&Spa «**Белая лиса**», ул. Гагарина, 19, тел. 51-16-95, @belaya.lisa.tomsk / Массажные кресла «**Вектор здоровья**», ул. Набережной р. Ушайки, 4 а, тел. +7-923-405-03-33 / **Dental Bank**, +7-913-885-50-49 / Стоматологическая клиника «**Эликсир**», ул. Шевченко, 15, ул. Белинского, 18, тел. 900-888 / Салон красоты «**Перр Студио**», ул. Красноармейская, 48, тел.: +7-913-850-92-33, 30-92-33 @elenazerg / Студия EMS-тренировок «**EMS FIT**», Московский тр., 5, тел. 232-232, @ems_fit_tomsk / Клиника эстетической медицины «**Cher ami**», ул. Красноармейская, 122/1, тел. 55-63-55, cherami.tomsk.ru / Центр моды и красоты «**Подружка невесты**», ул. Гоголя, 55, тел. 777-444, 444-777, topnevesta.com



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «**Антураж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Печи и камины «**Печной дом**», ул. Усова, 37, тел.: +7-952-880-88-99, +7-952-181-02-04



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / **Аэропорт**, пос. Богашево, тел. 93-27-00 / Официальный дилер «**Toyota**», ул. Елизаровых, 86, тел. 90-66-00 / «**Groom Bar**», ул. Белинского, 38, тел. +7-913-820-05-44 @liubimets_gruning_tomsk / **Томский областной краеведческий музей им. М. Б. Шатилова**, пр. Ленина, 75, тел. 90-19-20 / Учебный центр дополнительного профессионального образования «**Академия**», ул. Матросова, 10, тел. 302-45-54, 60-78-78 / Школа рисования «**АртЛаб**», пр. Кирова, 20 (3-й этаж), тел. +7-923-412-21-77, @artlab_shkola_tomsk / **Томский Техникум Информационных Технологий**, ул. Герцена, 18 а, тел. 53-17-44 / Туристическое агентство «**Консул**», ул. Трифонова, 22, тел. 513-900, 30-33-77, consul-tur.ru



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кофейня «**Double Coffee**», ул. Нахимова, 2, тел. 90-30-25 / Кафе-кондитерская «**Torta**», ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98, @torta_tomsk, torta-torta.ru / Кафе «**Гости**», пр. Фрунзе, 90, тел. 50-99-90 / «**Мясное кафе**», ул. Миллионная 80/1, ул. Бульварная, 24, тел.: 30-90-51, 34-51-51 / Студия вкуса «**Loft**», ул. Беленца, 9/1 (1-й подъезд, 2-й этаж), тел. +7-923-445-22-23 / Кафе-гостевой дом «**Шале**», пер. Мариинский, 40, стр. 2, тел. 25-00-25





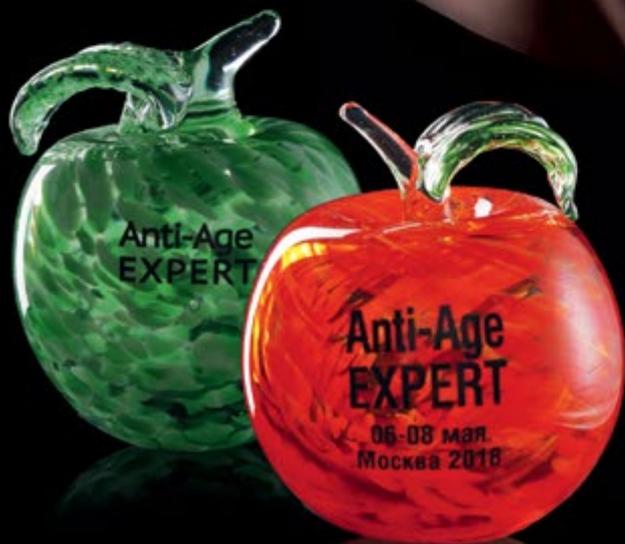
пр. Ленина, 110, тел. 908 988

ideale70.ru

@ideale_axioma_tomsk

ANTI-AGE ТЕХНОЛОГИИ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

Только лучшее и ничего лишнего!



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

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

Лицензия ЛО-70-01-001862 от 24.09.2015 г.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ