

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ИЮЛЬ-АВГУСТ 2020
ТОМСК

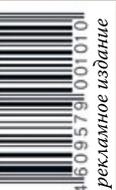
ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
ИРИНА
ХОХЛОВА

ИНТЕРЬЕР
ДОМ ПЕРВОГО
ПЛАНА

ПУТЕШЕСТВИЕ
ВОКРУГ
ЦВЕТА

COLOR TIME

ПРЯНОЕ ЛЕТО, СИНЯЯ ВЕЧНОСТЬ, РАДУГА В ТАРЕЛКЕ,
ВИШНЕВЫЙ САД, ОКУНУТЬСЯ В ЦВЕТ С ГОЛОВОЙ



16+

*Время цвета



SALE

СКИДКИ ДО 50%



Blumarine

be Blumarine

GIORGIO GRATI



BRASCHI

manzoni

4S

RinDi





Впусти солнце в свой дом!

AMCLASSIC®
эксклюзивно в бутике «Антураж»

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

Мебельный бутик
АНТУРАЖ





lena_balbuova

В

ы когда-нибудь задумывались о том, что жизненная стратегия прописана у нас только до 45-50 лет? К такому выводу пришли социологи. Получить образование, создать семью, сделать карьеру. А что дальше? У нас нет плана. Четкого, понятного и главное – вдохновляющего.

Конечно, прекрасные примеры второй половины жизни существуют, но много ли их мы знаем? А те, которые знаем,

не очень-то вдохновляют.

Я тоже в поисках ответа, и недавно поняла: главное, что может помешать мне двигаться вперед и жить полной жизнью, это слово «уже» в значении «мне уже поздно». Это малюсенькое слово способно подрезать крылья похлеще любых запретов. «Тебе уже поздно браться за новый проект, осваивать другую профессию, учить французский, готовиться пробежать марафон, поздно делать себе идеальную грудь, поздно учиться вокалу и вообще поздно реализовывать свои мечты...».

Есть ведь даже такой термин «возраст дожития». Слышали? Я услышала его у стендап-комика в «Открытом микрофоне», но это такой, знаете, смех сквозь слезы.

Если честно, я считаю, что жизнь одинаково ценна в любой ее день – как в первый, так и в последний. Как первый и последний метр марафонской дистанции. Жизнь уникальна и неповторима – вся. И не должно быть у нее никчемного хвостика.

Так что я не хотела бы впасть в спячку с ощущением, что мне все уже поздно. Потому что я этого не чувствую.



Кольцо **Terzihan**,
Neutra Collection

Елена Бальбурова,

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

Босоножки 37 500-30% 26 250 руб.

Шляпа 11 500-20% 9 200 руб.

Кардиган 28 900-20% 23 120 руб.

Сумка 14 500 -30%=10 150 руб.

Сникерсы 18 800-30%= 13 160 руб.

Платье 25 500-30%= 17 850 руб.

Сумка 29 500-20%= 12 320 руб.

Ремень 4 900-20%=3920 руб.

TWIN SET

FORUM multibrand store

Instagram **PATRIZIAPEPE_TOMSK**

ЖЕНСТВЕННАЯ МОДА

FORUM
multibrand store

Фрунзе, 90, 2-й этаж, тел. 24 98 08

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **АНА ГРИГ**
И.о. редактора отдела Мода **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, ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА, МАРИЯ НОВИКОВА**

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:

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

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 6
tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,
www.facebook.com/dorogoevtomsk, vk.com/dorogoeudovolstviptomsk,
@dorogoe_tomsk, twitter.com/DorogoeT,
www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

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

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

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

Редакция ООО «Медиа пресс 2000» юр. адрес редакции, издателя: 634061, г. Томск, ул. Герцена, 72 6. 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 7 июля 2020 года. № 7-8 (131). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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

Styleavenue

КОЛЛЕКЦИЯ
Forget-me-not



Русский Шарм
Арт-бутик

АРТ-БУТИК «РУССКИЙ ШАРМ»

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

RUSSKIYSHARM RUSSKIYSHARM

WWW.STYLE-AVENUE.CZ STYLE AVENUE / RUSSIA STYLE_AVENUE_JEWELLERY STYLE AVENUE / OFFICIAL RUSSIA

Э

тот номер особенный. Скажете, что я всегда так говорю? © На этот раз правда-правда особенный. Хотя мы нежно полюбили онлайн, вернуться в печать — наше осознанное решение. И подтолкнули нас к нему читатели, которые писали-говорили, что скучают по живому журналу...

Лето-2020 не похоже ни на какое другое. Хотя последние месяцы эмоционально окрашены совсем не оттенками из радужной палитры, именно сейчас хочется какого-то фееричного праздника. Поэтому мы решили прожить это лето по максимуму — ярко, сочно, красочно! И объявили темой выпуска Color time!

Интересный факт: наш мозг определяет цвет по-разному. В зависимости от настроения, эмоций, воспоминаний, ситуации. У меня есть забавная история, связанная с цветом. Купила я однажды сумку, пребывая в полной уверенности, что она лососевого цвета. Мне невероятно (просто чрезвычайно) нравилось это цветообозначение. Как-то в разговоре с подругой упомянув о своем лососевом аксессуаре, я услышала от нее: «Ну, ты вообще даешь. Это же коралловый цвет». Сейчас я с улыбкой вспоминаю тот разговор, а тогда он перешел в настоящий спор и даже ссору © Мы чуть не подрались, доказывая друг другу свою правоту. Где-то в глубине души я даже согласилась с ее мнением. Но нет-нет, да и подумаю: «И все-таки — лососевый!» © А вообще, круто, что мы по-разному воспринимаем цвета! Это еще раз говорит о том, что нет никакой объективной реальности. И что всё в глазах смотрящего. И красота, и цвета, и всё остальное.

Итак, внутри вас ждет... взрыв цвета, готовьтесь!

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



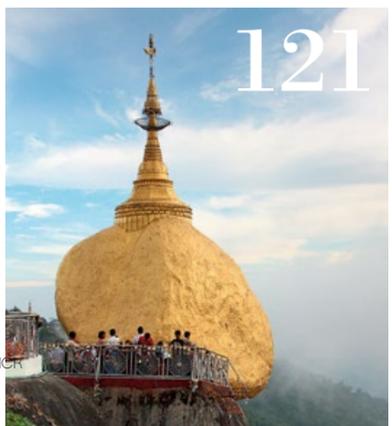
88

Диетологи все чаще советуют: не ограничения, а разнообразие, не принесение жертв, а получение удовольствия. А оно вместе с едой может быть окрашено в яркие радужные цвета — красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый.

стр. 52



134



121



SI
стильная посуда
&
предметы интерьера

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ
ДИЗАЙН КОЛЛЕКЦИЙ
И РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ

пр. Ленина, 137,
ТЦ «Галерея» (2-й этаж),
тел. 8 900 923 0888

SLPOSUDA

Июль-август

2020

ФРЕШ

8 Письмо редактора

ЛЮДИ

16 Лицо с обложки
Ирина Хохлова

28 Спецпроект
Фотопрогулка с «Дорогим»

46 Героиня номера
Мария Васичкина

LOOK&STYLE

56 Тема сезона
На горизонте лето!

62 Фэшн-стори
Вишневый сад

BODY&BEAUTY

88 Питание
Радуга в тарелке

90 Психология
Спасибо за обиду

HOME&DESIGN

96 Интерьер
Окунуться в цвет с головой

102 Вдохновение
Дом первого плана

FUN&TOYS

112 Вкус жизни
Мы скушали!

120 Ветер странствий
Вокруг цвета



102



53



стр. 69



69



На обложке: Ирина Хохлова @dr.hohlova.irina
МУАН: Агния Бабенко @agniyababenko
Одежда: @patriziaperpe_tomsk
Обувь: @soleta_tomsk

VTB

Малый бизнес

НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ
С ПАКЕТОМ УСЛУГ «НА СТАРТЕ»

0₽ ОТКРЫТИЕ
СЧЕТА

0₽ 1 ГОД
ОБСЛУЖИВАНИЯ



ОТКРЫТИЕ СЧЕТА БЕЗ ПОСЕЩЕНИЯ БАНКА

8 800 200 77 99 / DELO.VTB.RU

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ КЛИЕНТОВ МАЛОГО И СРЕДНЕГО БИЗНЕСА (ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ) ПРИ ОТКРЫТИИ ПЕРВОГО РАСЧЕТНОГО СЧЕТА В ВАЛЮТЕ РФ В БАНКЕ ВТБ (ПАО) И ОДНОВРЕМЕННОМ ПОДКЛЮЧЕНИИ ПАКЕТА УСЛУГ «НА СТАРТЕ». РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ И 1 ГОД ОБСЛУЖИВАНИЯ БЕСПЛАТНО ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ ПРИ ПОДКЛЮЧЕНИИ ПАКЕТА УСЛУГ «НА СТАРТЕ». ОБСЛУЖИВАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА УСЛОВИЯХ ПАКЕТА УСЛУГ «НА СТАРТЕ», ПЕРИОД ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОТОРОГО НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 12 (ДВЕНАДЦАТИ) КАЛЕНДАРНЫХ МЕСЯЦЕВ С ДАТЫ ОТКРЫТИЯ СЧЕТА. ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ПЛАТА НЕ ВЗИМАЕТСЯ ПРИ УСЛОВИИ ПОДКЛЮЧЕНИЯ К СИСТЕМЕ ДИСТАНЦИОННОГО БАНКОВСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ (ДБО) НЕ ПОЗДНЕЕ 2-ГО МЕСЯЦА ОБСЛУЖИВАНИЯ. ВЫЕЗДНОЙ СЕРВИС ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ КЛИЕНТОВ МАЛОГО И СРЕДНЕГО БИЗНЕСА В РЕГИОНАХ ПРИСУТСТВИЯ ВЫЕЗДНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИ ОТКРЫТИИ ПЕРВОГО РАСЧЕТНОГО СЧЕТА В ВАЛЮТЕ РФ В БАНКЕ ВТБ (ПАО). ВЫЕЗДНОЙ СЕРВИС ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕЗ ВЗИМАНИЯ КОМИССИОННОГО ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ И ДОСТУПЕН ТОЛЬКО НОВЫМ КЛИЕНТАМ, НЕ ИМЕЮЩИМ ДЕЙСТВУЮЩИХ ПРОДУКТОВ И УСЛУГ В БАНКЕ ВТБ (ПАО). ОТКРЫТИЕ И ВЕДЕНИЕ РАСЧЕТНОГО СЧЕТА ПРИ ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ВЫЕЗДНОГО СЕРВИСА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ТАРИФАМИ БАНКА. УКАЗАННЫЕ УСЛОВИЯ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОФЕРТОЙ ИЛИ ПРИГЛАШЕНИЕМ ДЕЛАТЬ ОФЕРТЫ. СРОКИ ДЕЙСТВИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯ И ПЕРЕЧЕНЬ ОТДЕЛЕНИЙ БАНКА, ПРЕДЛАГАЮЩИХ ПАКЕТНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ, ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ И ПЕРЕЧЕНЬ РЕГИОНОВ ПРИСУТСТВИЯ БАНКА, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ ВЫЕЗДНОЙ СЕРВИС, УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 800 200 77 99, А ТАКЖЕ В ОФИСАХ БАНКА ВТБ (ПАО), ОБСЛУЖИВАЮЩИХ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ (КРОМЕ КРЕДИТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ). ПОДРОБНЫЕ ТАРИФЫ С ПОЛНЫМ ПЕРЕЧЕНЕМ УСЛУГ УКАЗАНЫ НА WWW.VTB.RU И WWW.DELO.VTB.RU. БАНК ВТБ (ПАО), ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 1000.



В СТИЛЕ ПОП-АРТ

Неутомимого творца, яркого и эксцентричного Маноло Бланика, воспевающего в каждой своей невероятной модели утонченность, красоту и неиссякаемую энергию женщины, нередко вдохновляют работы других гениев искусства. Так, идеей создания изящных хлопковых балеток **Manolo Blahnik Hoggyflat** в графичную красно-белую полоску, с отделкой из белой лакированной кожи, мы обязаны ярким «комиксам» Роя Лихтенштейна в стиле поп-арт.



ЗАМОК С СЕКРЕТОМ

В 1938 году прирожденный иллюстратор Робер Дюма, унаследовавший управление домом **Hermès** от тестя Эмиля-Мориса Эрмеса, заставил модный мир совершенно по-новому взглянуть на привычный шпингалет, сделав его не просто декоративным, а вполне полноценным замком на клатче. Именно на такие задвижки закрываются дверцы в стойлах. Революционный для того времени дизайн модный дом вернул к жизни в мини-сумке **Hermès Verrou** из кожи теленка таделакт с легендарной серебряной застежкой.



РОЗА ДЖУНГЛЕЙ

Яркие принты в сочетании с экзотической кожей, диковинные фрукты, всевозможные животные окрасы, причудливые и роскошные цветы — всё смешалось в коллекции Весна-лето 2020 от неразлучного итальянского дуэта **Dolce & Gabbana**, темой которой стали джунгли. «Дикий» тропический лейтмотив вплетен и в линейку аксессуаров. Эффектные солнцезащитные очки Tropical Rose в стиле 60-х, выполненные из ацетата малахитового цвета с розами и сверкающими кристаллами, объединяют в себе чувственность и женственность.



В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Элегантные часы с женственными изгибами являются самым свежим дополнением к харизматичной коллекции **Limelight Gala** от **Piaget**. Ослепительные бриллианты, обрамленные ажурным золотом, изящно украшают перламутровый циферблат, а темно-бордовый ремешок из кожи аллигатора эффектно оттеняет отделку этой изысканной модели, в которой дух гламура и декаданса 1960-х годов объединился с ультрасовременными технологиями.

ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА
ХОХЛОВА

дипломированный врач антивозрастной терапии Евросоюза, дерматокосметолог, реконструктивный косметолог, Представитель Общества антивозрастной медицины в Сибирском Федеральном округе, владелица клиники научной косметологии и диетологии «Идеале» и центра здоровья «Аксиома»

АВТОР ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ

Дипломированный специалист мирового уровня и абсолютный трендсеттер в области антивозрастной медицины, способный довести до совершенства внешность и активность своих пациентов... Ее профессионализм и опыт неповторим, ее метод уникален, а отношение к клиентам максимально персонифицировано и базируется на принципе «Только лучшее и ничего лишнего!» Одно ее имя гарантирует возможность вернуть молодость и повернуть время вспять. Героиня нашей обложки Ирина Хохлова создала в своих медицинских центрах пространство здоровья и красоты, где под ее чутким руководством применяются мировые инновационные технологии, новейшие методы и индивидуальные решения.

Интервью: Наталья Альтмаер. Фото: Алексей Почервный

Ирина Владимировна, получается, вы знаете уникальный рецепт вечной молодости?
— Точнее будет сказать так: я знаю, что молодость можно вернуть, знаю, как добавить пациенту годы эффективной жизни в каждом конкретном случае, и, к моему счастью, каждый день этим занимаюсь. Фактически это медицина третьего тысячелетия, когда ваш род передал вам в наследство определенную генетическую информацию, и моя задача как врача антивозрастной медицины — выключить функцию «плохих» генов, вызывающих болезни, и активизировать работу генов долголетия. А они есть у всех. И как реконструктивный косметолог я возвращаю все нюансы молодой внешности, или

гармонизирую ее до совершенства золотого сечения. Быть молодым, ощущать себя молодым, независимо от возраста, поддерживать свое «рабочее» состояние долгие годы, невзирая на наследственность и высокий ритм жизни — это дорогого стоит! Молодость — это такая штука... Р-раз — и нет ее!.. Ты не успеваешь ей насладиться, потому что у тебя просто мало времени понять, что это такое. Были молодое лицо, тело и молодой мозг, а потом — бах!.. И всё это уходит. Ты очнулся и не узнаешь себя, начинаются «возрастные» болезни. Как много людей в зрелом возрасте говорят: «Да ладно, жизнь уже позади» или «Надоело», «Все сделал, и что дальше?». Да нет же! Впереди — искренние эмоции, обалденные моменты, впечатления, планы! А окружающие буквально считают это состояние, ощущая ваши возможности и силу.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

— Как же можно достичь реальных результатов в омоложении всего организма?

— Во-первых, необходим кропотливый разбор специалистом функций всех органов и систем организма. Речь идет о всестороннем исследовании ключевых биологических процессов в организме.

Во-вторых, важно правильно расшифровать полученные результаты, ведь норма у каждого своя.

И третье — разумеется, полное участие пациента в этой сложной работе, соблюдение им всех врачебных рекомендаций. Доктору одному ничего не добиться, и получение эффекта долголетия — это наша общая ответственность. Если я вижу, что он хочет взять что-то от меня, тогда я могу дать ему очень многое — «отмотать биологические часы вспять», чтобы он в дальнейшем просто наслаждался жизнью, не посещая потом каждый месяц дополнительные процедуры. Старые парадигмы медицины, когда пациент становится

ванная медицина. И привилегия заключается в том, как человек смотрит на свое будущее, будущее своих детей. Если вы принимаете величие своей личности в том, что вы на многое способны, и от вас многое и многие зависят, если вы нацелены на активное долголетие, берете на себя ответственность за свое здоровье, тогда антивозрастная терапия — это то, что даст вам реальную возможность уменьшить ваш биологический возраст.

Антиэйдж начинать никогда не поздно. С теми технологиями и секретами доказательной медицины, которые я накопила за годы клинической практики, можно улучшить любое, даже самое тяжелое состояние. Здесь речь даже о таких серьезных состояниях, как восстановление после химиотерапии, операций, серьезных вирусов (например, гепатита, герпеса, вируса Эпштейна-Барр). В случаях, когда в роду есть онкология или любые другие наследственные заболевания, антиэйдж поможет избежать их возникновения у вас.

Элитная медицина — это КОЛЛЕКЦИОННЫЕ ЗНАНИЯ, которые мои учителя, привилегированные доктора королевских особ, ШЕЙХОВ И ПРЕЗИДЕНТОВ, собирали по крупицам. Для меня честь получить эти знания и делиться с ними своим опытом.

постоянным клиентом врача и регулярно должен что-то делать у него, уходят в прошлое. Ну, разве суть в деньгах? (Улыбается.) Для меня нет. А вот если мы поработали вместе таким образом, что он — счастливый, здоровый, молодой внутренне и внешне — живет и радуется... Вот это моя цель, моя миссия, если хотите.

— А что такое антивозрастная медицина вообще? Можно ли сказать, что это элитное направление, недоступное большинству?

— Безусловно, антивозрастная медицина (anti-age) — это привилегиро-

Что касается элитарности... Элита — это ведь от латинского eligo («избранный; лучший»)... А для меня элита — то, что в голове. Элитная медицина — это сложные многоуровневые, коллекционные знания, которые мои учителя, привилегированные доктора королевских особ, шейхов и президентов со всего мира, собирали по крупицам всю свою жизнь. И такая честь для меня получить эти знания, а теперь и делиться с ними своим опытом. Я бы сказала, это некое провидение.

— С чего начинается ваша работа с пациентом?

— С первичной консультации, которая длится около трех часов, иногда более. Нужно докопаться до всех генетических проблем человека вплоть до 10-го колена. Генетика — это то, что мы получаем как некую данность и что пока не можем изменить, хотя технологии на месте не стоят. Но качество наших генов только на 30% обуслов-

лено наследственностью. На 70% оно зависит от среды, условий, окружения, еды, образа жизни... Поэтому важно отследить, как генетически шли обменные процессы в организме на протяжении всей жизни, что достаточно сложно. На следующем этапе необходимы обязательные лабораторные исследования, поэтому мы сотрудничаем с ведущими российскими и зарубежными лабораториями, и только потом я назначаю персонифицированное лечение. Здесь настает время для нашей совместной работы с пациентом: и только сообща, в тесном союзе, мы добиваемся успеха.

Тем, кто планирует рождение детей и ответственно относится к их будущему, к долголетию, технологии антивозрастной медицины помогут зачать и родить более крепкого малыша. В наследство ему будут переданы «хорошие» гены в активном состоянии и «плохие» в спящем.

И даже сегодняшняя пандемия показывает, как все по-разному реагируют на внешние вызовы, на тот же коронавирус. Это зависит от баланса всех систем в организме, и только когда они функционируют как швейцарские часы, можно рассчитывать на успех и долголетие.



— С антивозрастной медициной понятно. А как вы проводите омоложение внешности?

— Омоложение внешности для меня — это тонкое филигранное искусство, главной целью которого является не только устранение морщин, но и максимальное возвращение естественной молодой внешности. Именно поэтому моими клиентами часто становятся успешные мужчины, сильные мира сего, для которых важна абсолютная естественность результата.

Моя авторская методика восстановления молодого лица позволяет не только избежать блефаропластики или подтяжки лица, но и значительно превосходит

хирургическое вмешательство, позволяя делать женщинам не только моложе, но и женственнее, подчеркивая даже мелкие нюансы, присущие только юным особам.

В лицах клиентов мужчин я создаю акцент на брутальность, харизматичность и такой крепкий «тестостероновый вид».

Для меня важно, что мои пациенты получают стойкий эффект, который держится несколько лет, что позволяет им наслаждаться жизнью вне зависимости от возраста, где бы они ни находились.

Также одним из моих авторских направлений является интимная реконструктивная пластика, позволяющая восстановить ткани интимной зоны у женщин, усилить чувственность и создать

сексуальную гармонию в паре. По этой тематике я выступаю с докладами на конгрессах и в данный момент пишу книгу.

— И, тем не менее, вы до сих пор продолжаете учиться, верно?

— Да. Недавно в медицинском университете Париж-Эст Кретей получила, к слову, первый в мире диплом Евросоюза по антивозрастной медицине, обучаясь в Госпитале Henry Mondor (г. Париж). В это закрытое сообщество непросто было попасть. Со мной учились доктора мировой величины. Не те, у которых много подписчиков в соцсетях, а именно доктора с большой буквы — интеллигенты, аристократы, умные люди. Я являюсь членом практически всех мировых сообществ по антивозрастной и регенеративной медицине. Для меня большое счастье — использовать такую возможность, чтобы обмениваться опытом с именитыми коллегами по всему миру, стать причастной к мировой медицине. За время этого многолетнего обучения я не только писала серьезные работы, но и уделяла достаточно времени практическим навыкам в работе с пациентами.

Для меня стало большой честью представлять интересы Общества антивозрастной медицины в Сибирском Федеральном округе.

Все эти знания и возможности позволяют мне предлагать клиентам моих клиник инновационные решения и лучшие мировые технологии в сфере медицины антистарения. За годы непрерывной врачебной практики нами созданы единственные в своем роде авторские методики, разработаны замечательные программы для женщин и мужчин, которые дают им шанс начать новую жизнь, омолодиться внешне и внутренне, понять, как избежать проблем со здоровьем в будущем. Есть и программы наблюдения за здоровьем детей.

К тому же и отправляться в поисках качественных услуг никому не нужно: все они представлены здесь, у нас, на самом достойном уровне. Многие пациенты приезжают именно в наш город и нашу клинику даже из других стран. А некоторые переживают, что я покину наш регион. Пока не планирую. (Улыбается.)

Наоборот, я так рада, что даю эту медицину здесь, и куда не нужно ехать, чтобы получить лучшее.

— Что для вас служит источником вдохновения?

— Прежде всего, это довольные глаза благодарных пациентов. Видеть, как они счастливы, как прекрасно выглядят, как рады их близкие, и при этом понимать, что я участник их успехов!

Еще я член жюри регионального конкурса «Главные женщины Сибири» вместе с известным адвокатом, коллекционером Александром Добровинским, которого я просто обожаю. Кстати, я являюсь участником его интеллектуального клуба «Табу» — пространства, где люди встречаются, чтобы развиваться, получать новые знания, дискутировать, заводить новые знакомства. Я принимала участие в заседаниях этого клуба в Москве, они всегда проходят в старинных усадьбах, там потрясающая атмосфера, которая всегда меня вдохновляет. Дико люблю любое интеллектуальное времяпрепровождение.

Клиника научной косметологии и диетологии «Идеале», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, ideale70.ru, [@ideale_tomsk](https://www.instagram.com/ideale_tomsk)
Медицинский центр «Аксиома», ул. Карла Маркса, 36, тел. 25-28-28, axioma-center.tomsk.ru, [@axioma_tsk](https://www.instagram.com/axioma_tsk)
Ирина Владимировна Хохлова, [@dr.hohlova.irina](https://www.instagram.com/dr.hohlova.irina)

МУАН: Агния Бабенко, [@agniyababenko](https://www.instagram.com/agniyababenko)

Одежда: @patriziapepe_tomsk

Обувь: @soleta_tomsk



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Женщина и творчество

Творчество — это духовность и созидательная энергия Вселенной для развития души и личности, это уникальный способ самовыражения, это процесс создания ценностей, не обязательно материальных, столь необходимых для гармонии и красоты.

Текст: Татьяна Горбунова, Ольга Чикало

Особое значение творчество приобретает для женщин, потому что именно они олицетворяют собой эту гармонию и красоту. Они не только ежедневно, ежечасно стремятся преобразить, улучшить окружающую их среду, но и вдохновляют мужчин на развитие и созидание, являются их музами.

Творчество оказывает на женщину благоприятное воздействие. С его помощью женщина учится чувствовать окружающий мир, видеть и осознавать его красоту, ощущать себя неотъемлемой его частью. Оно помогает ей самовыражаться, поднимать самооценку, приходить к пониманию того, что ей необходимо для раскрытия своего творческого потенциала и возможностей в целом.

В процессе творения женщина задействует свои креативные силы и вдохновение. Через него она открывает Вселенной свой внутренний мир: фантазии и радости, мечты и ожидания, горести и страдания — весь спектр ощущений и переживаний, который

живет в ней. Творчество способствует развитию женщины как личности, помогает проявляться ее способностям и дает шанс понять, каковы же ее возможности.

В минуты смятений и огорчений творчество может производить терапевтический эффект: оно дает возможность на время забыть о проблемах, помогает восстанавливать гармоничное восприятие мира, нарушенные связи между чувствами и разумом, позволяет спокойно проанализировать произошедшее и скорректировать планы на будущее.

А еще творчество — это удовольствие! Им нельзя заниматься по принуждению, это всегда процесс добровольный, проходящий несколько фаз: от зарождения идеи до реализации задуманного. И в этом процессе мы, женщины, способны задействовать все свои скрытые ресурсы, которые не используем в повседневной жизни из-за погружения в каждодневную суматоху и бытовые проблемы. Занимаясь творчеством, мы испытываем ощущения легкости и полета, возбуждения и эйфории, удовлетворения, в конце концов.

Занимаясь творчеством, женщины находятся вне повседневных стереотипов, освобождаются от влияния и давления на них со стороны общества. Посредством творчества мы становимся свободными и креативными — такими, какими, может быть, никогда не были в реальности.

Таким образом, мы приходим к тому, что творчество является просто незаменимым и необходимым для женщины процессом. Оно нередко становится единственным видом «связи» между женщиной и всем миром, выступает в качестве действенной поддержки в трудные периоды ее жизни, помогает выразить свои чувства и переживания, позволяет женщине по-другому взглянуть на проблемы и увидеть многообразие средств и способов их решения.



Локация: банкетный дом Dali @dali_tomsk

Вокалистки студии «Голос»: Наталья Шестакова, Наталья Кочкина, Татьяна Глазырина, Ольга Чикало (руководитель студии), Ольга Нагаева, Лилия Бакал, Марина Чудинова, Мария Шпет, Роза Комиссарова, Юлия Линдт.

ТВОРЧЕСТВО способствует **РАЗВИТИЮ** женщины как **ЛИЧНОСТИ**, помогает **ПРОЯВЛЯТЬСЯ** ее **СПОСОБНОСТЯМ** и дает шанс **ПОНЯТЬ**, каковы же ее **ВОЗМОЖНОСТИ**.

Студия вокала «Голос»
Пушкина, 32 а (район Белого озера)
тел. 50-16-50
studio_golos_tomsk
studiyagolos
@studiya_golos
@olgachikalo
golostomsk.ru

Анатомия успешного партнерства



Говорят, когда брак встречается с деловым партнерством, жизнь пары приобретает новые краски — правда, не всегда радужные. К счастью, яркие примеры мудрого совмещения супругами двух партнерских ролей не так уж и редки, а создателям успешных семейных бизнесов всегда есть чем поделиться.

Чтобы откровенно поговорить о том, как сохранить хрупкий баланс между личным и деловым, когда на кону будущее вашей компании, мы пригласили Елену Лукьянову. Елена — директор по организационно-правовым вопросам центра «Анатомия здоровья», а также супруга учредителя этой клиники и ее главного врача — одного из самых востребованных мануальных терапевтов нашей области Антона Лукьянова.

— Елена, прежде чем выпытать у вас секреты гармоничного бизнеса и семейной жизни, хочется узнать историю вашего с мужем знакомства... Это была судьба?

— Это было «случайным неслучайным совпадением». (Улыбается.) Своей первой встречей мы обязаны моей профессии, связанной с юриспруденцией и надзорной деятельностью. Но реальные обстоятельства нашего знакомства разглашать запрещено законом. (Смеется.) Признаюсь, что, кроме профессионального, у меня изначально был и свой личный интерес: в прошлом я занималась воздушной гимнастикой на кольце, и мне хотелось вернуться к спорту — вот я и пришла проверить на тот момент первый в городе центр аэройоги, которым руководил Антон.

— К созданию собственной клиники Антона Ивановича подтолкнули вы?

— Скорее, я увидела в этом возможность наконец отойти от своей совсем не женской работы, которой, впрочем, я благодарна за полученный опыт и знания, — это очень помогает теперь руководить клиникой. С другой стороны, я была абсолютно уверена, что Антон достоин собственной клиники. Большой опыт и знания, которыми он обладает и которые постоянно пополняет, лежат в основе разработанных им собственных уникальных методик и индивидуальных программ. Я прекрасно видела: где бы ни работал Антон Лукьянов, пациенты шли на его имя. Конечно, начинать что-то свое было страшновато, но профес-

сионализм Антона Ивановича, результаты его работы, доверие благодарных пациентов сыграли свою роль — прием мы начали практически с первых дней открытия.

— Семейный бизнес — это грамотный вклад в будущее, однако построить его не так-то просто. У вас есть свои правила или табу, которых вы придерживаетесь в управлении?

— Мы четко разграничили сферы ответственности каждого и не мешаем друг другу. (Улыбается.) Я взяла на себя организационную и правовую деятельность. Кадровое делопроизводство, финансовые отчеты я веду сама, чтобы всё было четко — не подкопаться. Антон полностью курирует медицинское направление клиники, работает со специалистами. К тому же он ведет приемы и постоянно занят пациентами. Большого кадрового состава у нас нет. «Анатомия здоровья» — это действительно семейное дело и полностью наше детище.

— Вы сознательно оградиле супруга от управленческой рутины?

— Да, я не хочу засорять его голову этими вопросами. Антон первоклассный специалист, практикующий врач. Его прежде всего интересуют медицина, анатомия, здоровье человека — вот во что он всегда готов погрузиться. Дома он постоянно с книжкой по анатомии в руках, постоянно следит за новыми исследованиями, методиками, непрерывно обучается, актуализирует свои знания — чтобы добиваться улучшения состояния пациентов еще быстрее и эффективнее. В этом его призвание и смысл его работы.

— Учитывая, насколько клиника «завязана» на вас обоих, сложно представить, можете ли вы уехать, например, в отпуск?

— На текущий момент это, действительно, проблема, которую мы, увы, не в силах решить. Например, найти мануального терапевта — специалиста с высшим медицинским образованием и достаточными знаниями, готового к долгосрочным трудовым отношениям и работе в команде, а не просто пришедшего перенять опыт Антона Ивановича, выведать его ноу-хау и уйти — нам еще не удалось. Поэтому пока мы развиваем такие направления, как массаж и оздоровительная гимнастика. Специфика в том, что мы подходим комплексно и все наши услуги направлены на реабилитацию пациента в целом.

— И все же, у вас в планах открытие и других направлений. Расскажите о них.

— Во-первых, в ближайшее время мы намерены получить лицензию на ведение образовательной деятельности в Томске по таким специфическим направлениям, как мануальная терапия, кинезиотерапия. Также мы хотим запустить очень востребованные сейчас реабилитационные услуги — Войта- и Бобат-терапию. Для этого планируем найти специалистов и



отправить их на обучение с последующим получением соответствующих сертификатов.

— Каких людей вам хотелось бы видеть в команде «Анатомии здоровья»?

— Ответственных, заинтересованных в постоянном саморазвитии, получении новых знаний и опыта, ориентированных на командную работу. Мы со своей стороны всегда готовы поддержать, научить, объяснить, поощрить своих сотрудников. Я уверена, что сила любой компании — в ее коллективе. Мне хочется, чтобы в нашей семейной клинике каждый сотрудник ощущал себя частью сплоченной семьи.

Клиника мануальной терапии и восстановительной медицины
«Анатомия здоровья»,
Курский пер., 32/1, тел. 27-45-20,
анатомия-здоровья.рф, @anatomyia_zdorovya_tomsk

МЫ четко РАЗГРАНИЧИЛИ сферы ответственности каждого И НЕ мешаем ДРУГ другу



Ирина, почему приняли решение перебраться в Москву, и стал ли ваш столичный бизнес столь же успешным, как и в Томске?

— 10 лет назад моему мужу поступило предложение о работе в одном из крупнейших медицинских учреждений Москвы. Так мы оказались в столице, где почти сразу мне удалось открыть небольшой филиал моей томской клиники «Сher ami». Позже, укоренившись и освоившись в столице, я переехала в более просторное помещение в центре города.

Безусловно, все эти годы были непростым периодом: надо было поддерживать бизнес в столь далеких друг от друга городах. Ежемесячные многолетние поездки Москва—Томск—Москва (одно звание почетного пассажира «Аэрофлота» золотого уровня чего стоит!), насыщенная преподавательская и научная деятельность — все это привело меня к решению передать томский «Сher ami» в другие руки. И вот уже два года единственное мое детище — только Клиника эстетической медицины Dr. Aksenenko на Арбате, моем любимом районе.

Специфика нашей работы такова, что за много лет общения и ведения своих пациентов ты становишься близким для них человеком, неким доверенным лицом, подругой. И хоть я в Томске, к сожалению, сейчас не бываю, всегда буду рада видеть у себя своих любимых земляков.

Про степень успешности сказать сложно — это все относительно. Стараюсь, чтобы любимая работа была максимально комфортна и для меня, и для пациентов. Концентрация высокотехнологичного оборудования, возможность использовать все самые прогрессивные косметологические методы, хороший сервис, любимая мной

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

культура, где все заточено под самого главного человека клиники — пациента, удобные условия, команда единомышленников — что еще нужно для самореализации? Территориально Клиника находится в нескольких шагах от Российской медицинской академии последипломного образования, совместно с которой я продолжаю научную деятельность уже в рамках своей докторской. Да и до дома рукой подать. Так что сбылась давнишняя моя мечта — прогуливаться по старым улочкам центра.

В моей Клинике сформировался своеобразный «Клуб для своих», основа которого — пациенты, разносторонние и интересные, успешные и целеустремленные. Вместе ходим на экскурсии в музеи и театры, бродим по Арбату с самыми лучшими гидами Москвы, погружаясь в тончайшие нюансы истории столицы, организуем лекции и онлайн-встречи с уникальными людьми из разных стран и сфер деятельности. Например, последняя встреча нашего клуба в конце июня была с японцем-каллиграфом, с которым мы рисовали иероглифы красоты, здоровья и успеха, окунувшись в интереснейшие детали этой философии.

Ну, не счастье ли, иметь место работы, где ты не только реализуешься как врач, но и открываешь мир, живешь в полную силу, общаешься с уникальными людьми, узнаешь новое? Это настоящее место силы.

— Какие направления косметологии представлены в московской клинике? Чем вы действительно можете гордиться?

— Направлений несколько.

1. Аппаратная косметология, которая представлена самыми проверенными временем высокотехнологичными и уникальными аппаратами мирового уровня.

2. Инъекционная косметология. Представлена препаратами, которые безопасно и эффективно помогут в филигранной индивидуальной работе с морщинами и качеством кожи.

3. Реабилитология. Это и восстановление после пластических операций, и работа с рубцами, и огромный блок — коррекция нежелательных явлений и осложнений после инъекционных и аппаратных методик. Кстати, именно над этой научной темой, крайне актуальной в наше время, мы и трудимся совместно с РМАПО. Разработали несколько патентов, которые создавались на базе нашей Клиники. Количество послеоперационных осложнений, к сожалению, растет. Причин множество, они — тема не для одной диссертации. Это и огромный, заполонивший наш рынок, арсенал дешевых аппаратов и препаратов, и всплеск деятельности домашних косметологов, и невысокий, к сожалению, общий образовательный уровень специалистов.

— Вы хотели бы видеть в числе своих пациентов и томичей? Какие процедуры/услуги могут быть актуальны для них?

— Томичи были, есть и, надеюсь, еще будут моими пациентами. При последней рассылке — приглашении на экскурсию по Патриаршим прудам — отметила, что в нашей базе уже более

80 земляков — постоянных моих пациентов. Это люди, пережившие в Москву, или те, кто регулярно приезжает в столицу по делам и могут выделить день-два на эстетический апгрейд. В этом случае мы специально заранее планируем день приезда, намечаем те или иные процедуры. В итоге, кроме их качественного преображения, мы все получаем еще и живительную весомую дозу приятного общения. Тем для разговоров — масса! Вспоминаем родной Томск, места, людей, события. По многолетнему обычаю мои земляки имеют специальные условия: «золотой статус пациента» и цены, близкие к томским.

— Какие преимущества и недостатки видите в столичной жизни?

— Я не увидела больших различий при переезде. Темп жизни и в Томске у меня никогда не был размеренным. Такой уж у меня темперамент и запас энергии. Да, особенности, без сомнения, есть. Пациенты более информированы, более адаптированы, у них огромный выбор. Приходят на прием, уже узнав о тебе, о предлагаемых процедурах всё, ну или почти всё. Но, несмотря на расцвет рекламы и предложений в интернете и соцсетях, все равно большая часть первичных пациентов приходит по самой надежной рекламе — сарафанному радио. В Москве, безусловно,

ГЛАВНОЕ ставить перед собой **ЦЕЛЬ** и намечать **правильный вектор**. Создавать **ЛУЧШУЮ** версию себя.

больше возможностей. Слетать на конгресс в Париж или Монако до недавних событий было обычным делом. Для Клиники даже те, кого мы часто видим на экранах телевизоров, — обычные пациенты, просто люди со своими потребностями. Им важно хорошо выглядеть и привести в гармоничное состояние свое внутреннее и наружное я. Москва все же обязывает быть все время на волне, быть в курсе новинок и всего «самого-самого», иметь услуги, которые, к сожалению, в регионах появятся только через год-два.

Уверена, везде есть хорошие люди и возможности, независимо от места проживания. Главное — ставить перед собой цель и намечать правильный вектор. Как говорит моя знаменитая томская пациентка — создавать лучшую версию себя.

Буду рада видеть вас по адресу:

г. Москва, р-н Н. Арбат,
пер. Трубниковский, 26, стр. 1,
Клиника эстетической медицины Dr. Aksenenko, тел. 8-903-973-22-73,
Aksenenko.clinic

Instagram: Aksenenko_clinic

Facebook: Клиника эстетической медицины Dr. Aksenenko

«...мой Арбат,
ты мое призвание...»

Имя врача-косметолога Ирины Павловны Аксenenко хорошо известно в Томске. Сейчас она живет в Москве, поэтому нам стало интересно, что произошло в ее жизни за это время, и можно ли сегодня попасть к ней на прием томским пациентам, которые бесконечно доверяют ее искусству.

ФОТОПРОГУЛКА
С «ДОРОГИМ»



ЯНА КОЛАСИС

студентка

📷 kolasis_yana

ФОТОПРОГУЛКА
С «ДОРОГИМ»

**ЕКАТЕРИНА
НОВОСЕЛОВА**

*директор отдела
развития, художник*

📷 katinovoselova



ФОТОПРОГУЛКА
С «ДОРОГИМ»

МАРИНА ВЛАСОВА

бизнесвумен

📷 vlasikha_



ФОТОПРОГУЛКА
С «ДОРОГИМ»

НАТАЛЬЯ ГРАСМИК

*основатель бренда женской
одежды IMAGINE*

📷 natalia_grasmik

📷 _imagine_by



БОНИ МАМЕДОВА

*парикмахер-колорист,
основатель студии
@studiya_bonihairstyle*

📷 boni_hairstyle



ИРИНА ВАЙМАН

*мастер татуажа,
чемпионка Сибири по
татуажу, основатель
«Студии татуажа
Ирины Вайман».*

📷 vaiman_irinatomsk



**ФОТОПРОГУЛКА
С «ДОРОГИМ»**

АННА КЁРН

*директор сети магазинов
мягкой мебели*

@tsaritsa_mebel_tomsk

#RONA

@kerna_ana



**ФОТОПРОГУЛКА
С «ДОРОГИМ»**

ОЛЕСЯ НОВИКОВА

директор магазина-салона

«ИнтерьеRoom»

интерьерум.рф

@interieroom



АНАСТАСИЯ
МАЛЬЦЕВА

менеджер журнала
«Дорогое удовольствие»

@nastysha_maltseva
Образ: zolotoy_pesok_tomsk

ЦВЕТ

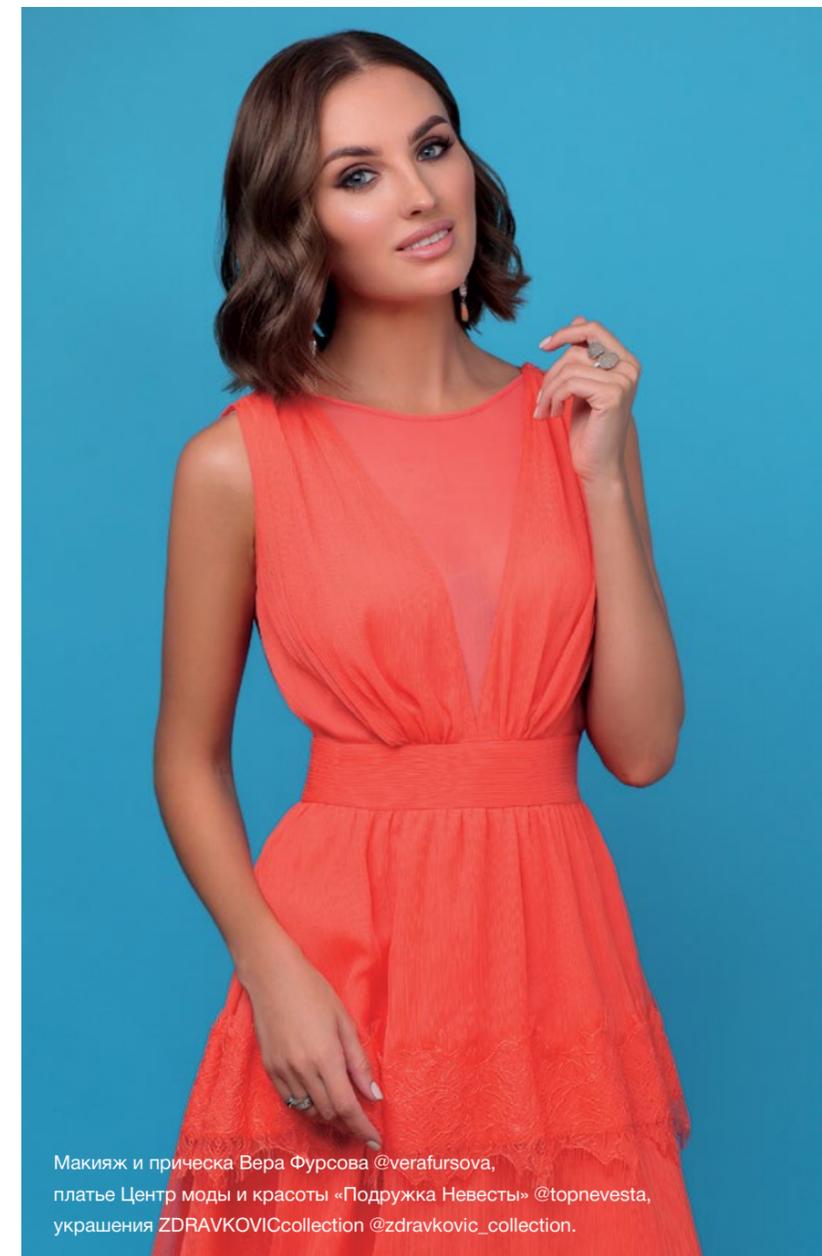
как отражение души

Вобщем, для меня цвет волос — это состояние души. Я не делаю из этого секрета, так как все свои внешние трансформации, связанные с разными событиями жизни, я пережила в возрасте до 30 лет. А вот после этой «взрослой» даты, уверена, мы просто обязаны сменить оттенок с темного на более светлый или натуральный! Я считаю, что это гарантированно продлит нашу молодость. К сожалению, только недавно я поняла, что чувствую себя максимально комфортно и привлекательно со своим родным цветом волос, да и естественность сейчас в тренде, как никогда. Вот видите, как все здорово совпало!

Чем здоровее волосы, тем свежее выглядит девушка любого возраста, это факт, но многое зависит и от их длины. Я сейчас отказалась от длинных волос, за которыми я, словно за штормками, пыталась спрятаться от раздрая с самой собой и внешних проблем. То же и с цветом: с черными волосами я чувствовала себя роковой женщиной (улыбаюсь, вспоминая об этом), а после замужества и рождения ребенка, наконец, почувствовала себя собой. Наверное, потому что поняла важную мысль: я не хочу играть чужую роль. Тем более что мои «колорэксперименты» порой терпели полный провал, как в случае с попыткой стать «натуральной» блондинкой.

Сейчас для меня стало потрясным решением каре! Я стала выглядеть более стильно и вижу, что в целом весь мой образ стал легче! Вот такое двойное удовольствие! Еще я поняла и усвоила на всю жизнь, что волосы, как и душа, требуют ухода. И если душу можно вылечить у психотерапевта, волосы после многократных смывок и окрашиваний сохранить мне помог замечательный мастер. Я подошла к его выбору очень тщательно: сначала остановилась на тройке топ-парикмахеров, а затем выделила из них того, кто подошел именно мне. И в моем домашнем уходе также не было ничего необычного: я пользовалась шампунями, бальзамами, масками и маслами, пила витамины и раз в два-три месяца делала салонную процедуру «Счастье для волос». Хотя, если совсем откровенно, наши волосы — это в первую очередь генетика, и я не верю в чудо-шампуни. Так что не бойтесь перемен в жизни! Относитесь к ним с позитивом!

Катерина Австриевских,
бьюти-блогер, @avstrievskihkate



Макияж и прическа Вера Фурсова @verafursova,
платье Центр моды и красоты «Подружка Невесты» @topnevesta,
украшения ZDRAVKOVICcollection @zdravkovic_collection.

Тема летнего номера «Дорогого» — COLOR TIME — как никогда попала в точку, ведь в моей жизни действительно время цветов! За последний год я сделала несколько окрашиваний и ушла из черного цвета в блонд, а затем вернулась к так давно забытому своему натуральному цвету.



Игры красивые, но опасные...

Внешние изменения идут рука об руку с внутренними трансформациями. Точнее, так должно быть в идеале. К сожалению, зачастую изменение внешности — совсем не гарантия того, что у человека вдруг повысится самооценка или пройдет депрессия. Я, как и многие, неоднократно прибегал к разного рода бьюти-процедурам и положительно отношусь к пластике. Однако в этом вопросе есть очень много «НО».

Стремясь стать лучшей во всех отношениях версией себя, мы обязаны научиться любви к себе, чтобы ментальное здоровье нас не подводило, — ведь именно от него зависят многие процессы в нашем организме, даже физиологические. Самое сложное для меня — разобраться: нужно ли принимать себя безусловно, со всеми своими недостатками? А

если у человека лишний вес, что крайне негативно сказывается на его организме? В этом случае мой ответ — нет.

Надо сказать, разглядывая столичных девочек-блогеров, я порой не могу отличить одну от другой... Я полностью за изменения (включая хирургическое вмешательство), если они продиктованы необходимостью устранить эстетические дефекты или несут объективные улучшения внешности. А вот желание создать из себя клон другого человека приводит к потере индивидуальности. Для меня современная красота девушки — это, несомненно, ухоженные волосы, подтянутое, но не перекачанное тело, аккуратное (минимальное) инъекционное вмешательство.

Если девушка не чувствует себя уверенной, то и сделанная грудь точно не прибавит ей веры в себя, не наладит ее ментальное здоровье... А вот если она на-

ходится в гармонии с собой, то очевидно и с самой маленькой грудью будет привлекать мужчин. Просто потому что мы, мужчины, считываем все моментально — и поверьте, никому не интересно быть с Мисс Совершенство, чей внутренний мир пребывает в полном дисбалансе.

К тому же, казалось бы безобидные процедуры затягивают: подколола губы один раз — тебе хочется менять себя еще и еще... И вот на этом этапе лучше всего подключить грамотного косметолога — это я понял на собственном опыте. Когда филлер, который поставил мне мой бывший косметолог, начал затекать мне в глаза, врач клиники «Cheg ami» Надежда Коржинская смогла восстановить мое лицо. Рад, что нашел ее: ведь это человек, который умеет говорить пациентам «нет». Честно, мы часто в этом нуждаемся, поэтому я желаю отыскать такого специалиста всем девочкам, которые рискуют не выйти целыми и невредимыми из своих «игр» с красотой.

Максим Захаров, стилист, владелец салона @zakharov.team, блогер @maksimzhv

НА СТАРТЕ ЯРКИХ ПЕРЕМЕН

С МАКСИМОМ
ЗАХАРОВЫМ
И ЕГО БЬЮТИ-
КОМАНДОЙ

Zakharov team



Салон Максима Захарова,
ул. Белинского, 30,
тел. 7-903-915-90-65, 7-960-973-69-15,
@ zakharov.team @ maksimzhv



Инна Гонина — маркетолог,
сооснователь Первой Школы
Маркетинга
@i_gonina @themarketing.school

ТОП-5 типичных ошибок маркетолога

Автор статьи: Инна Гонина

Несмотря на такой провокационный заголовок, эту статью действительно рекомендую почитать не только маркетологам, но и предпринимателям/директорам/инвесторам, в общем, всем тем, кто ежедневно ставит задачи и принимает решения в компании по продвижению своего продукта/проекта/бизнеса.

Весь материал собран из личных ошибок и опыта коллег-маркетологов, многочисленных консультаций и бесед с предпринимателями и директорами.

Читаем, узнаем себя!

1 «Я влюблен в свой продукт и считаю, что он идеальный».

Самый лучший. Круче — нет! У нас — вкуснее, у нас — моднее, у нас — экологичнее и т. д. Увы, но чаще всего эти слова может приписать себе любой ваш конкурент. В зависимости от зрелости рынка вы конкурируете за качество, безопасность, сервис, цену. Если речь не о благотворительном проекте, то ваша цель статична — максимизация прибыли. Чтобы покупатель/клиент пришел именно к вам, он должен четко понимать, чем вы отличаетесь от остальных, и какие дополнительные бонусы он получит от покупки у вас (в том числе и нематериальные — престиж, например). Вам надо понимать, в чем ваша реальная (не субъективная) дифференциация и сформулировать свое позиционирование. Эпоха товаров и имиджей прошла, настала эра позиционирования.

2 «Мы не выполняем план продаж, давайте радио запустим!»

Вы точно сможете с минимальной погрешностью оценить «влияние радио на продажи»? Этот канал коммуникации в краткосрочной перспективе принесет вам нужный уровень продаж?

Перед тем как запустить любую

рекламу (неважно, имиджевую или тактическую), нужно задать себе вопросы: «Зачем? Какая у меня цель? Что это решит? Как я буду мерить KPI?». Да, вы можете тестировать и строить гипотезы, но без четкого понимания «зачем» будьте готовы расходувать высокий рекламный бюджет на эксперименты.

3 «Да инстаграм заведу и таргетинг настрою».

Такой «красной таблеткой» не существует. Во-первых, инстаграм уже трещит по швам — там кого только нет, а когда на рекламную площадку устанавливается высокий спрос, эффективно продвигаться там становится сложнее и дороже. Во-вторых, высокая конкуренция в диджитал привела к тому, что аудитория стала хуже реагировать на шаблонные рекламы.

4 «А мне правительские правятся!»

Пропускать все способы продвижения через собственное к ним отношение — хорошо, в этом

есть смысл, но не надо решать за клиента. НИ-КО-ГДА. Простой пример, если вы не пользуетесь Яндекс.Карты, это не значит, что ими никто не пользуется.

5 «Реклама — это дорого!»

Да, если действовать бездумно и не системно. Если изучить все точки продаж, каналы продвижения, работать с персоналом, внедрять на кассе техники UP SALE и CROSS SALE, управлять ценной и продуктом, непрерывно заниматься позиционированием, проводить маркетинговые исследования и анализировать данные (как минимум — количество чеков и «глубину» среднего чека), то вы точно больше никогда так не скажете.

Не бойтесь совершать ошибок! Важно из всех ошибок извлекать правильный опыт и корректировать свою маркетинговую стратегию! Коллеги, верю в ваш успех!

Еще 2 ошибки маркетолога ищи на сайте dorgoe.tomsk.ru

ИНСТАГРАМ уже трещит по швам — **ТАМ КОГО ТОЛЬКО НЕТ**, а когда на рекламную площадку устанавливается **ВЫСОКИЙ** спрос, эффективно продвигаться там становится сложнее и дороже.

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

КУХОННЫЕ ЭКСПЕРТЫ

Всем привет! На связи Оксана Березина. И на этот раз я хочу поговорить на тему доверия. О том, как оно отражается на экономике, силе бренда и восстановлении в кризисных ситуациях. Мои размышления стали итогом прочтения книги Стивена Кови младшего «Скорость доверия».



Хочу начать с его цитаты: «Доверие — основа любых отношений, как в личной жизни, так и в бизнесе, люди, которым не доверяют, теряют мотивацию и работают менее качественно. Оказывая же доверие людям, мы не только упрощаем себе жизнь, но и изменяем отношения к лучшему».

Автор перевел абстрактное для многих понятие в формулу «Стратегия, умноженная на исполнение, равно результату». В ней есть скрытая переменная, а именно — доверие, либо его отсутствие. Когда мы умножаем данную формулу на высокий уровень доверия, то всегда получаем больший результат, чем в варианте, когда доверия нет. Мало того, при отсутствии доверия результат может быть вообще обнулен.

Доверие — от слова «вера». Речь идет о вере в идею, в себя, а также в людей, с которыми она рождается и живет. И если с верой в идею и себя проблем обычно меньше, то с верой в людей все намного хуже — она в принципе обесценена. А ведь она очень важна и нужна, так как является мощным стимулом и для вашей команды, и для конечных потребителей, ради которых мы, собственно, и работаем.

Как доверие влияет на сотрудников?

Все просто: если вы не верите в человека и не ждете от него ничего — ничего и не будет. Он так и будет плестись где-то в конце. Если же вы ясно даете ему понять, что верите в него, он постарается справиться, чтобы оправдать ваше доверие. Человеку нужно, чтобы в него верили!

Есть, правда, обратная сторона, когда вы оказали доверие тому, кто еще морально не готов к этому или не имеет необходимого опыта.

Окружающие всегда будут обращать внимание на то, насколько честно и открыто вы ведете себя с партнерами, как позволяете себе выражаться, способны ли брать на себя ответственность и обязательства, на вашу исполнительность, открытость миру и всему новому. Все это характеризует вас и ваш бренд и помогает создавать внутри компании доверительные отношения.

У доверия есть и финансовая составляющая, которая при-

носит важные бонусы, — сокращение затрат и увеличение скорости. Речь идет о скорости принятия решений, согласования тех или иных процедур. Подумайте, насколько быстро будут решаться вопросы в компании, в которой нет доверия, особенно в текущих условиях? Как долго руководитель будет объяснять, что нововведения нужны и обоснованы, что принятые меры пойдут на пользу всем? Уверю вас, это займет кучу времени, да и команда будет тайно или явно саботировать перемены. В таких компаниях обычно процветает сокрытие ошибок, идут бесконечные совещания, а сотрудники все время ждут похвалы и испытывают колоссальное напряжение, делая вид, что ничего не происходит. Вместо нормальной работы вся их энергия уходит на оборону и сопротивление. В итоге это ведет к увеличению затрат, расцвету бюрократизма, необходимости бесконечных согласований, интригам, текучке кадров и партнеров... Дальше постепенно падает внешний уровень доверия к компании, она теряет стабильность,

ДОВЕРИЕ — от слова «вера». **РЕЧЬ** идет о вере в **ИДЕЮ**, в себя, а также в людей, с **КОТОРЫМИ** она **РОЖДАЕТСЯ** и живет.

слабее, ее прибыль снижается, несмотря на постоянное вливание средств.

Для некоторых руководителей оценивать атмосферу и настроение в коллективе — постоянная разумная мера, другие осознали эту необходимость только сейчас. Но я вижу, что именно компании, поддерживающие высокое доверие к себе на всех уровнях, смогли не только удержаться на плаву, но даже продвигаться вперед! Во многом это произошло за счет лояльности их людей, которые следуют за трендами, готовы к росту, сотрудничеству, верят в решения администрации, как в свои собственные.

Все это порождает доверие со стороны рынка и потребителей, вызывая у них желание покупать товар или услугу и рекомендовать их другим. По сути, делается все, чтобы незнакомые люди стали тебе доверять. Это большой труд и искусство, но дивиденды от этого несоизмеримы вложениям!

BÖWE

немецкие химчистки

www.bowe.ru

ЛЕТНИЕ НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ СО СКИДКОЙ 20%

ИЮЛЬ



6 – 12 июля
На чистку демисезонных курток и плащей



13 – 19 июля
На чистку свадебных и вечерних платьев



20 – 26 июля
На чистку пуховиков



27 июля – 31 августа
На биочистку изделий с мембраной

АВГУСТ



3 – 10 августа
На чистку демисезонных пальто



10 – 16 августа
На биочистку кожи и меха



17 – 23 августа
На чистку обуви



24 – 30 августа
На чистку подушек и одеял

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

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

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

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Я побегала, поела и теперь готова сесть за свою колонку. Привет! Сегодня статья будет об очень важном — о еде. Да, да — еда для бегуна так же важна, как топливо для твоего автомобиля. Я собрала для тебя ряд пищевых правил и лайфхаков бегуна, нажитых при помощи моего личного опыта и опыта моих беговых коллег. Обещаю, что ты еще больше полюбишь бег, если станешь питаться как настоящий марафонец. Побежали по списку.

Нельзя есть за 1,5-2 часа до забега или тренировки. Во время бега организму нужны вещества, которые уже усвоились после последнего приема пищи, а не буквальные макароны в желудке.

Соль. Все мы знаем, что она задерживает воду в организме, и пытаемся сократить ее прием в пользу потери лишних килограммов. Но бегунам вода жизненно необходима. Поэтому не сокращай соль до минимума, если планируешь бегать далеко и долго. Плюс недостаток соли (натрия) в организме вызывает судороги конечностей.

Знаменитое **белково-углеводное окно**. Не вдавайся в подробности, просто помни, что в течение 30 минут после пробежки было бы неплохо дать мышцам питание для скорейшего восстановления. Это может быть протеиновый коктейль, тост с арахисовой пастой и бананом, творог. Затем в течение часа-полутора нужно полноценно поесть.

БАДы, витамины, спортивное питание. Легенд и мнений на это счет много, а я поделюсь лишь своим мнением. На регулярной основе я принимаю витамины, спортивное питание и добавки. Я сильная и выносливая, но не хочу ждать, когда уровень моего пригодного здоровья опустится до красной отметки. Обращайся к специалистам за необходимыми назначениями и не занимайся самолечением.

Рациональное питание. Качество жизни и спорта во многом зависит от качества нашего питания. Ежедневно в твоём рационе должно присутствовать необходимое количество БЖУ, а продукты желателно готовить на пару. Я давно перешла на быстрые (приготовление до 30 минут) моноблюда. Гарнир — крупа или овощи (сварены либо приготовлены на пару) + кусок рыбы или мяса (по такому же рецепту) + салат. Иногда я просто кусаю огурец/перец/редис/траву и т. д. Это быстро, без лишних заморочек и полезнее плова или макарон по-флотски. И умоляю: перестань переедать!

Вода. Тут ты и без меня все знаешь. Просто напоминаю, что пить воду — важно и полезно. Быть сочным персиком куда приятнее, чем сушеной курагой.

Чай/кофе. Чай и кофе — обезвоживающие мочегонные напитки. Утром мы принимаем за едой витамины и БАДы, запивая их кофе, но при таком раскладе они сразу выходят наружу, не успев задержаться и оказать необходимое воздействие на организм. Завтракая, я запиваю витамины небольшим количеством воды, а кофе пью спустя час на работе. За это время организм спокойно усвоит все нужное.



#АНЯЗАБЕГ

Сахар и алкоголь. Я человек и испытываю тягу к сладкому, люблю выпить холодного пива после тяжелой тренировки. Но я решила для себя, что выбираю не минутную слабость, а долгосрочную цель — то есть здоровье, нормальное самочувствие и хороший внешний вид в перспективе. Я не запрещаю себе съесть булочку или выпить вина, но отмечая, как изменилось мое состояние, тело, кожа, общий тонус, настроение, понимаю, что мне больше нравится жизнь без булочки.

P.S. Но так как я не бог и иногда позволяю себе «грешить», то не ругаю себя за это, а наслаждаюсь каждым кусочком ☺ И тогда, раз в тысячу лет, этот тортик или бокал вина выходят мне не целлюлитом на бедрах, а легким румянцем восторга на щеках.

Так я питаюсь уже несколько лет, и в этом нет ничего сложного. Уверяю тебя, я стала более вынослива, хорошо сплю, чувствую себя лучше и выгляжу лучше. Я редко чувствую себя голодной и вовсе перестала перекусывать. Я довольна своим питанием и самочувствием как никогда.

Бонус 1. Пример моего питания на 1 день:

Завтрак: Два яйца скрэмбл, два хлебца с печенью трески, половинка авокадо, зелень, семечки/орехи, масла. Позже кофе. Много воды.

Обед: зеленая гречка с кальмаром или мидии с чесноком, очень много салата, семечки/орехи, масла. Позже кофе. Много воды.

Ужин: овощи на пару, зелень. Много воды.

Бонус 2. Тут хорошее видео о питании от меня, еще одного спортсмена и ресторатора Томска. Рекомендую!



Приятного аппетита, атлет! Аня.
@tobelikeanya

ОНЛАЙН-БЛОГ ДЛЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Блог не для физических лиц — простите ☺
Каждый ООО и ИП уже может присоединиться:

[@BUH.OHOTNIKI](https://www.instagram.com/buh.ohotniki)

В это интересное время к нам ворвались «Охотники за бухгалтерией» и их руководитель Марина Сутурихина. Блог для ИП, ООО и самозанятых — с нестандартными решениями, смелыми заявлениями и освещением самого важного для бизнеса.

- Как себя обезопасить, принимая деньги на карту Сбербанка?
- Когда и где можно получить кредит, который не придется возвращать?
- Как стать самозанятым, и как на этом сэкономить компаниям?
- 3 способа как официально принять сотрудника на работу.
- Обзор всех бонусов для пострадавших отраслей.
- Освобождение от налогов за 2-й квартал. Что будет в 3-м?
- Кому можно перейти на патент и не платить его?
- Только самые острые новые законы для ООО и ИП простым языком.
- Новый отчет при каждом приеме и увольнении сотрудника — в этот же день или на следующий.
- Обзор банковских предложений в период июль-август 2020 года.
- Безопасные риски в малом бизнесе.
- Постоянные розыгрыши и крутые подарки!
- Бесплатные ответы на вопросы подписчиков в стори!



пр. Фрунзе, 20, оф. 416, тел. 8-923-402-67-45,
glav-buh.su, @buh.ohotniki





Часто ли вам случалось встретить человека, который привлек вас не редкой профессией или необычными увлечениями, но в первую очередь своими человеческими качествами? Как личность, способная вдохновить и побудить других на решительные действия и поступки? Несколько лет назад мне повезло познакомиться с одним из таких людей — известным визажистом Марией Васичкиной, владелицей Mary Look Studio и шоурума пляжной одежды Mary Shop.

Текст: Валерия Солодухина Фото: Наталия Килинчук

Вдохновленная жизнью

Маша поразила меня не только умением круто выполнять свою работу, но и неумной энергией. Именно поэтому этот материал не только о суперпрофессионале, которым она, несомненно, является, но и о творческом человеке, способном подзарядить каждого, на кого эта энергия распространяется.

— Маша, что для тебя значит твоя работа?

— Без моей работы я просто сойду с ума. (Улыбается.) И деньги здесь не главное. Это не просто дело, это стиль жизни, и я не представляю, что смогу променять его на что-либо другое.

Вообще я плохой бизнесмен, но зато хороший руководитель и замечательно умею работать руками. (Улыбается.) В своей студии и в магазине я придерживаюсь естественных принципов развития событий: если суждено моим начинаниям стать успешными, значит, так и будет. Если же я пойму, что спроса на мои услуги нет, то и не буду убеждать людей в обратном. Я прекрасно понимаю: если ты не вложил эмоционально, морально, что бы ты ни предпринимал, все равно в этом будет фальшь. Фальшивое дело заведомо обречено на провал, даже при больших бюджетах, вложенных в рекламные кампании.



— Ты молодая женщина, мама, жена, у тебя несколько сфер деятельности... Как ты нашла баланс между домом, собой и бизнесом?

— Работа, точно так же, как и семья, — это неотъемлемая и очень важная часть моей жизни. Главное — всегда быть чем-то занятой, всегда что-то делать: и дома, и в профессии. Я считаю, что у каждого из нас есть обязанности, которые мы должны выполнять систематически, изо дня в день. И относиться к этому нужно как, например, к тренировкам: если ты будешь заниматься спортом раз в неделю — то и эффекта не жди, а если регулярно посещаешь тренажерный зал — то результат точно появится и будет приумножаться. В жизни все ровно так же. Когда ты выработываешь систему, то можешь точно распределять свое время, грамотно делегировать обязанности, всегда все успевать. Не стоит все обязательно взваливать на себя, важно уметь доверять.

— Всегда удается найти взаимопонимание с клиентами?

— Я считаю, что подобное притягивает подобное. Наверное, поэтому с каждой из моих клиенток мне максимально легко. Они часто говорят мне о том, что я вдохновляю их, ведь они приходят ко мне не только за услугой, но и за интересным и приятным

МОЯ ГОЛОВА РАЗРЫВАЕТСЯ ОТ МЫСЛЕЙ И ПЛАНОВ, И МНЕ НЕ ЖАЛКО ИМИ ДЕЛИТЬСЯ.

общением. Именно поэтому наше сотрудничество всегда долгосрочное. Я слежу за их ростом и развитием и мне приятно сопровождать их по жизни в важные для них моменты.

Часто мне говорят не рассказывать о своих идеях или планах, но я никогда не прислушивалась к этим советам. Общаюсь со своими клиентами, я всегда стараюсь их подбодрить и стать максимально полезной для них. Даже в процессе визажа обсуждаю с ними идеи, которые они могут воплотить в жизнь. Моя голова разрывается от мыслей и планов, и мне не жалко ими делиться. И клиенты мне отвечают тем же, вот так, общаясь, мы выступаем в роли «коучей» друг для друга. (Улыбается.)

— Получается, ты нашла свой рецепт успеха?

— Да, иногда мне кажется, что в таких «особенных» отношениях и заключается секрет моего успеха! При этом я никогда не предлагаю свое мнение в качестве последней инстанции.



Образ Марии: магазин женской одежды «Mango»,
ТЦ «Изумрудный город», 2 этаж

Прежде чем понять, какой образ лучше предложить клиенткам, я всегда советуюсь с ними, пытаюсь узнать каждую женщину лучше, чтобы подчеркнуть всю ее красоту. Если бы я занялась обучением мастеров, то первый курс, с которого бы я начала, был посвящен вовсе не теории, а психологии взаимоотношений с клиентом.

— **Ты постоянно общаешься с женщинами. Скажи, женская дружба существует?**

— Да, но при определенных условиях... Для меня понятие «дружба» — это отношения, проверенные годами. Мой друг должен обладать чистым сознанием, разделять мои ценности, иметь со мной единые внутренние ориентиры. Для меня важно, чтобы наши интересы совпадали, и мы были в схожих статусах — например, в статусе жены, в статусе увлеченной бизнесвумен, в статусе мамы. Как бы грубо это ни звучало, я считаю, что женская дружба возможна именно в этих рамках, так они позволяют уберечь нас от лишней зависти.

ДЛЯ меня понятие «дружба»
— **ЭТО** отношения,
ПРОВЕРЕННЫЕ годами

— **Раз уж мы коснулись темы мужчин, скажи, какие типажки тебе нравятся?**

— Мне сложно ответить на этот вопрос: я замужем уже девять лет, и в общем я не имею опыта серьезных отношений с кем-то кроме него. Наверное, поэтому для меня и внешность супруга, и его характер являются идеальными. Думаю, настоящий мужчина должен уметь зарабатывать деньги, не бояться брать ответственность за себя и свою семью. Важно, как он общается с вами, как взаимодействует со своей семьей и друзьями, как отзывается о людях, которые когда-то были в его жизни.

Но если говорить о браке, то для меня идеальными можно назвать партнерские взаимоотношения со своим мужчиной. Возможно, как в бизнесе, когда у вас есть общие цели и планы, и никто не тянет одеяло на себя. (Улыбается.)

— **Есть ли поступки, о которых ты сейчас сожалеешь?**

— Однажды я поняла: чтобы жить в гармонии с собой, нужно научиться отпускать негативную ситуацию. Поэтому в моей жизни нет таких историй, о которых я жалею. Я все воспринимаю как опыт, и не будь у меня такого багажа, я не была бы той, кем являюсь сейчас.

— **Главный принцип твоей жизни?**

— Все, что я делаю — работаю, готовлю, шью, занимаюсь спортом и так далее — я делаю на все сто процентов, иначе нет смысла даже начинать.

LOOK & Style*

ВОСПИТАНИЕ ВКУСА

Дизайнер Алена Ахмадуллина погрузилась в счастливый мир детства. Бренды Alena Akhmadullina и Harry Baby выпустили совместную коллекцию одежды, мебели, игрушек и пеленок — все для модников в возрасте от 1 до 3 месяцев.

Особого упоминания заслуживают трогательные принты и нежная цветовая гамма: пастельно-серые, оливковые, шалфейные, светло-мятные, небесно-голубые и карамельные оттенки.

* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»





SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ С БЛЕСКОМ

СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ ТОМСКОГО
ПРОИЗВОДСТВА SBLESKOM

ул. Беленца, 9/1 (2 подъезд, 2 этаж)
sbleskom.ru @sbleskomru



СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ ТОМСКОГО
ПРОИЗВОДСТВА SBLESKOM

ул. Беленца, 9/1 (2 подъезд, 2 этаж)
sbleskom.ru @sbleskomru

Фото: Алексей Новопашин
МUAH: Екатерина Мурзина

SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ С БЛЕСКОМ



MARC JACOBS



GABRIELA HEARST



JACQUEMUS



MIU MIU



MARC JACOBS

GABRIELA HEARST

LAROOM



AQUAZZURA



VALENTINO GARAVANI

EUGENIA KIM



BALENCIAGA



ALESSANDRA RICH

PACO RABANNE



MARNI

MARNI



ALESSANDRA RICH

OKHTEIN

СИНЯЯ ВЕЧНОСТЬ

Среди 16 главных оттенков 2020, названных Pantone, во внесезонные лидеры уверенно вышел надежный и бескрайний как вечернее небо Classic Blue. Стилисты утверждают, что он помогает подчеркнуть статус и уверенность в себе. Но, кажется, все намного проще: дело в его элегантной красоте, благородстве и универсальности!



LOEWE

NINA RICCI



GIORGIO ARMANI

JIMMY CHOO



CHOPARD



CAROLINA HERRERA



Клиенты томского бренда DAISYKNIT любят его не только за красивую и долговечную одежду и аксессуары из натуральных материалов, но и за внимательное отношение к окружающей среде, лежащее в основе философии компании.

Полный порядок

О том, как перейти от «быстрой моды» к осознанному потреблению и собрать «умный» гардероб, бренд — настоящий экопрактик и экоамбассадор — рассказывает в соцсетях и на страницах своего блога. Хотите сделать первый шаг в экологичную жизнь? Не знаете, как окружить себя только теми вещами, которые приносят радость, освободить место для свежих идей, ярких эмоций и новых любимых вещей? Просто следуйте практическим советам DAISYKNIT, вдохновленным бестселлером японской писательницы Мари Кондо «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни».

Расхламляйтесь решительно, за один раз. Берите в руки каждую вещь и спрашивайте себя: «Приносит ли она мне радость?». Если ответ отрицательный, выбрасывайте без сомнений. Вам потребуется несколько дней, чтобы перебрать абсолютно всё, но в итоге вы ощутите легкость и свободу, а ваш дом заметно очистится и преобразится.

Двигайтесь по категориям вещей: одежда, косметика, посуда и так далее, а не по местам их хранения. Обычно мы делаем уборку «где-то»: в шкафу, на кухне, в ванной. Забудьте об этом неэффективном подходе! Перестаньте бесконечно перекладывать вещи с места на место и оцените картину в целом, без соблазна засунуть весь этот хлам на антресоли. Просто

достаньте и сложите всё в большую кучу посреди комнаты. Теперь можно расчищать ваше жизненное пространство. **Действуйте самостоятельно,** без помощи близких. Только вы можете честно оценить, какие вещи вам дороги, приносят положительные эмоции и вдохновение. А вот ваши родные могут начать «спасать» вещи, даже если бы никогда не заметили их отсутствия. Помните: расхламление по КонМари многих шокирует! Могут возникнуть споры, недоразумения или просто «миграция» ненужных вещей в соседние комнаты.

Начните с одежды. Перебирая вещи, задавайте себе вопрос: «а приятно ли мне будет надеть это следующей весной/летом/осенью?». Не говорите: «Эта вещь так себе, но я могу иногда носить ее дома/на даче/в лесу, где никто не видит». Одежду в плохом состоянии следует выбросить, в хорошем — отдать на благотворительность.

Стремясь минимизировать отходы собственного текстильного производства, DAISYKNIT сдает обрезки ниток, тканей, утеплителей новосибирской компании «Вторсиб», которая занимается подготовкой сырья для вторичной переработки. В дальнейшем из такого сырья изготавливается медицинская ветошь.

Откажитесь от «мертвых» книг. Сколько из них вы купили, но не прочитали? Сколько никогда не будете перечитывать? Оставьте только те книги, с которыми у вас и правда «есть контакт», и вы знаете, в какой жизненной ситуации откроете их снова. Остальные отдайте в библиотеку или буккроссинг, а самые старые — в макулатуру.

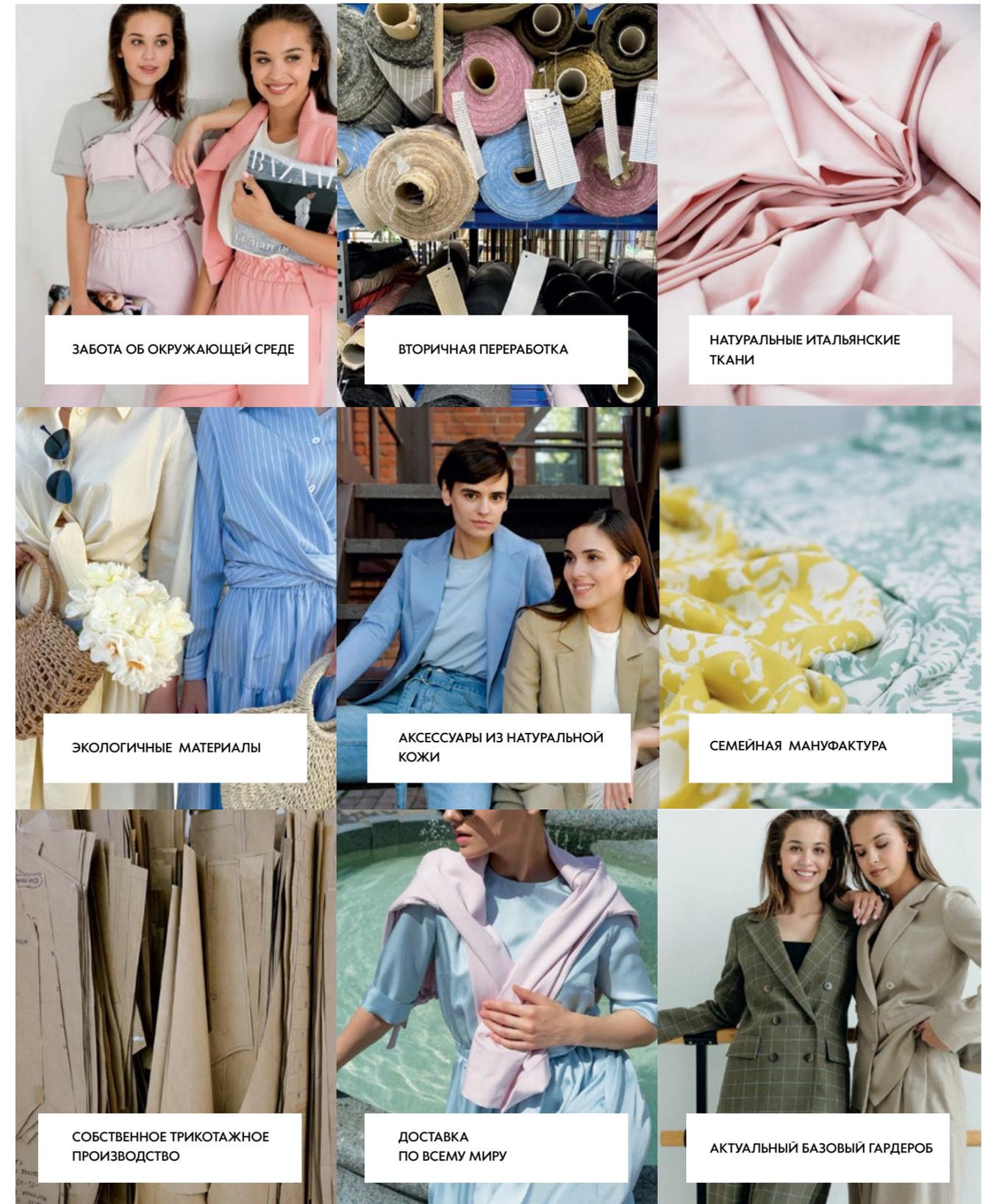
Избавьтесь от: ненужных подарков, мелких монет, просроченных лекарств, упаковочных коробок, неопознанных шнуров и электротехники, пробников косметики, утратившей актуальность бижутерии и от всего, что лежит «на всякий случай». Будьте решительны!

Внимание: правильное расхламление по Кондо может сократить количество вещей в доме более чем наполовину и принести огромный терапевтический эффект! С каждым шагом вы становитесь свободнее и счастливее — ведь в итоге вас окружают только те вещи, которые приносят вам радость. После большой антихлам-акции вы станете более сознательным покупателем. Дома появится масса свободного места, уборка станет проще, и на душе тоже возникнет приятная чистота и порядок. Желаем удачного расхламления!

DAISYKNIT

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

Instagram daisy_knitwear

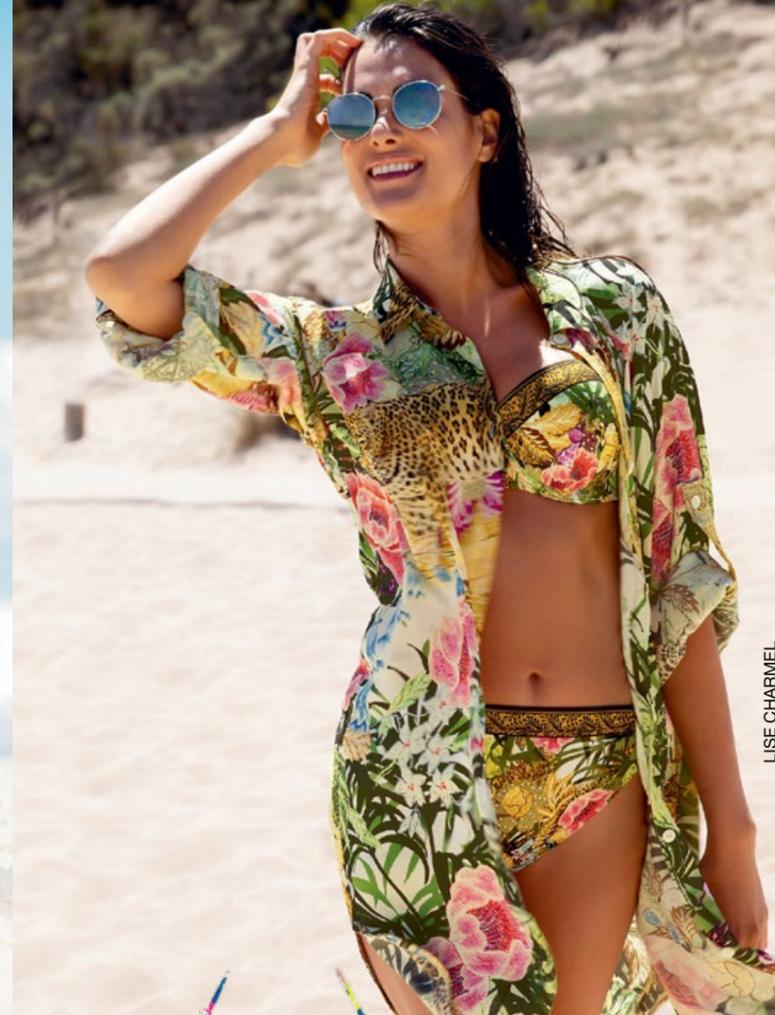




На Лазурном побережье или на даче в Переделкино, лето все равно состоится! А купальники и парео станут главной темой летнего инстаграма и зададут настроение самым солнечным дням.

ANTIGEL

На горизонте лето!



LISE CHARME



LOOK&Style ТЕМА СЕЗОНА

ORYADES

LISE CHARME

ETAM

TAMARIS

GOTTEX



MARYAN MEHLHORN

БЛЕСК И ПРОВОКАЦИЯ

Несмотря на господство минимализма последние несколько сезонов, гламур не только не сдает позиций, но и возвращается в пляжные коллекции. Фактуры с металлическим напылением, искрящиеся ткани, золотистые вставки теперь не выглядят перебором и уместны даже под палящим солнцем. Но особенно важно появиться во всем блеске на главных пляжных вечеринках.



ANTIGEL



WATERCULT

КОРОЛЕВА ДЖУНГЛЕЙ

Цветочные принты - классика летних аутфитов. Но в этом сезоне мы идем дальше и отправляемся в джунгли - буйные, красочные, дикие. В зеленых зарослях то и дело вспыхивают яркие цветы, а кое-где можно заметить и хищных обитателей. Месседж понятен: от обладательницы такого купальника глаз не отвести, но будьте осторожны!

WATERCULT



ANDRES SARDA



GOTTEX



MARYAN MEHLHORN



ANTIGEL



MARLIES DEKKERS



TAMARIS

MARLIES DEKKERS

SEXY FISH JEWELRY

AMORE



HUNKEMOLLER



WATERCULT

ГОРОШЕК

Фэшн-баловень и всеобщий любимец, принт «полька дот», а проще говоря – «горошек», снова актуален, как и триумфально вернувшийся в моду стиль ретро. Милостивый и жизнерадостный, «горошек» располагает к беззаботному отдыху и флирту. Кстати, голубой купальник в черный горох от Antigel цитирует один из знаменитых пляжных костюмов Мэрилин Монро.



SANTA-MONICA



FREYA



MARYAN MEHLHORN

MARYAN MEHLHORN



ANTIGEL



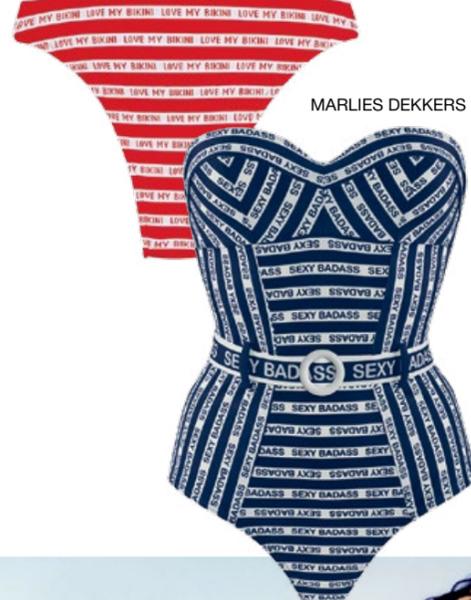
ВОЛНУЮЩИЙ ВОЛАН

Оборки, воланы, яркие краски – сразу слышатся горячие латиноамериканские ритмы, а ноги сами просятся в пляс. Разве не этого просит душа и тело, когда вокруг сияет солнце, и охладить его пыл может только морская волна да кубики льда в вашем бокале.



ETAM

MARYAN MEHLHORN



MARLIES DEKKERS



LISE CHARME

WATERCULT



MELISSA ODABASH

LOOK&Style ТЕМА СЕЗОНА



ANDRES SARDA



ORYADES



TAMARIS

ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС

Впервые тельняшка появилась в женской моде благодаря великой Мадмуазель Шанель, и с тех пор полоска моряков не покидает пляжные коллекции. Нынешним летом актуальны все ее разновидности от узкой и лаконичной, как у Melissa Odabash, до ярких полосатых принтов в стиле 60-х, как у Oryades и «газетной» полоски, как у Etam.



MARLIES DEKKERS



SHAN_SIGNATURE



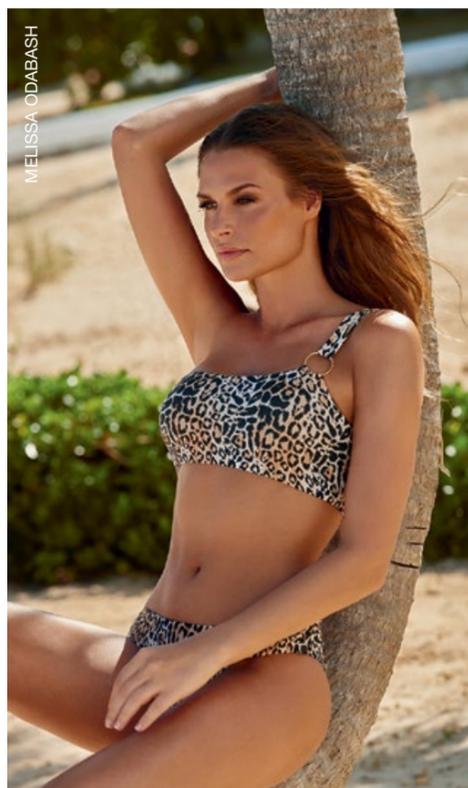
MELISSA ODABASH

СЕМЕЙСТВО КОШАЧЬИХ

Уж сколько раз твердили миру, что леопард – принт неоднозначный, но популярности его вряд ли что-то способно повредить. И потом – разве зря были все эти выпады и приседы, берпи и пилатес! Теперь грациозная кошка непременно выйдет на охоту к самой кромке бассейна или устроится загорать на флай-бридже белоснежной яхты.



SHAN



MELISSA ODABASH



GOTTEX



MELISSA ODABASH



SEXY FISH JEWELRY

HUNKEMOLLER

ETAM

LISE CHARME

ANDRES SARDA

STELLA MCCARTNEY

GOTTEX

MELISSA ODABASH

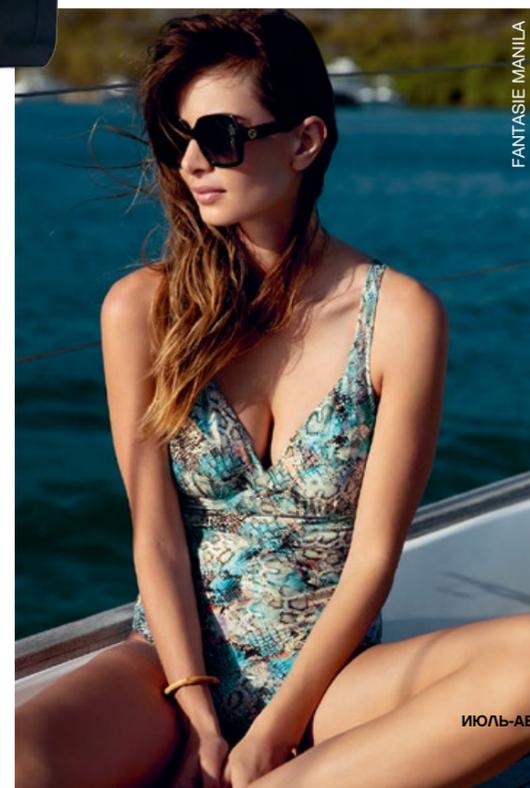
ПРИНЦИП ДОМИНО

Ослепительный белый или изысканный черный – монохромная классика идеальна для тех, кто стремится подчеркнуть достоинства своей фигуры. Несмотря на лаконичность, монохром неизменно притягивает взгляды. К тому же, такой купальник может стать основой для самых смелых экспериментов с аксессуарами, а ваш игривый или дерзкий образ никогда не будет выглядеть перегруженным.



ЗАЩИЩАЯ ПЛАНЕТУ

Тренд на ответственное потребление и заботу об окружающей среде в этом сезоне приобрел особенно важное звучание. Бренд пляжной одежды Fantasie внес свой вклад в сохранение мирового океана, представив сразу две коллекции экологических купальников. Материалы для линии Manila создаются из отходов текстильной промышленности. А высококачественные ткани для купальников Bonito производятся из переработанного пластика, собранного со дна или поверхности океана.



FANTASIE MANILA



FANTASIE



Платье – дизайнер
Светлана Голякова,
очки Aldo, браслеты,
бусы – собственность стилиста



Платье – дизайнер
Светлана Голякова,
ботинки ELENA,
браслеты, бусы –
собственность стилиста

ВИШНЕВЫЙ САД

Фотограф: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА

Стилист: СВЕТЛАНА ГОЛЯКОВА

Модель: ЗОЯ КОРНЕВА, MB MODELS AGENCY

Макияж и прическа: СВЕТЛАНА ГОЛЯКОВА



Плащ *Perfect*, ЦДД Москва,
купальник *Gottex*
Swimwear Brands,
велосипедки *Intimissimi*,
босоножки *Coach*, очки *Aldo*,
серьги – собственность стилиста



Платье *United*
Colorsof Benetton,
блуза *ZARA*,
панамa *Marina Rinaldi*,
воротник – собственность
стилиста, ботильоны
на шнуровке *Dr. Martens*



ЗВЕЗДА КИНО®

17 лет мы рядом

Алена Куклова, косметолог-эстетист; **Ксения Крылова**, визажист;
Ульяна Конева, повар вегабара; **Анастасия Петрова**, инструктор арома-йоги;
Евгения Фролова, мастер маникюра и педикюра; **Арун**, массажист (Индия);
Анастасия Мартюшева, парикмахер-стилист, барбер; **Ни-Ни**, массажист (Таиланд);
Людмила Николаева, соучредитель и директор; **Ольга Зябкина**, парикмахер-стилист;
Наталья Зажицкая, парикмахер-стилист; **Екатерина Чалмова**, администратор

Валерий Шаганов, мужской парикмахер; **Светлана Кузякова**, инструктор сахаджа-йоги;
Алсу Мартюшева, повар вегабара; **Ли**, массажист (Таиланд), **Юлия Уварова**, главный бухгалтер;
Виталий Дибин, мануальный терапевт, массажист; **Марина Сергеева**, врач-косметолог;
Лилия Бредняя, врач-косметолог; **Ангела Мирзабекова**, администратор;
Ирина Герасимова, парикмахер-стилист, **Лина Третьяк**, заместитель директора;
Снежана Лебедева, мастер маникюра и педикюра



Ирина Суднева, заведующая административно-хозяйственной частью; **Анастасия Белова**, визажист; **Тим**, массажист (Таиланд); **Евгений Берловский**, инструктор хатха-йоги; **Алена Останина**, администратор; **Юлия Куракина**, инструктор виньяса флоу-йоги; **Алена Репкина**, мастер маникюра и педикюра, подолог; **Татьяна Миронова**, заведующая отделением косметологии; **Ульяна Ивлева**, администратор; **Полина Саратова**, мастер перманентного макияжа

Наталья Слободская, ведущая курсов подготовки к родам и гимнастики для беременных; **Елена Данилова**, администратор; **Рузил**, инструктор айенгара-йоги, массажист (Индия); **Ирина Токарева**, массажист; **Татьяна Викторова**, парикмахер-стилист; **Елена Сикора**, парикмахер-стилист, амбассадор WELLA Professional; **Наталья Стаценко**, врач-косметолог; **Юлия Рудикова**, имидж-стилист; **Татьяна Семенова**, врач-косметолог; **Ирина Баранова**, парикмахер-стилист; **Дарья Фокша**, администратор



Звездная ДНК

«Звезда кино» — уникальное пространство красоты и здоровья. Здесь на площади в 700 кв. м расположились парикмахерский зал, барбер, студия визажа, кабинеты маникюра и педикюра, центр косметологии и SPA, большой и малый залы йоги, вегетарианский бар. И безусловно, главный капитал «Звезды» — Суперкоманда. «Супер», потому что речь о 56 профессионалах, единомышленниках, отражающих ту самую ДНК, которую 17 лет назад заложили соучредители и директор Людмила Николаева.

В чем ваша миссия?

«Мы уверены, что каждый гость приходит к нам, желая стать еще более здоровым и красивым. В достижении этой гармонии, а еще в формировании баланса тела и души и заключается наша миссия. Нам нравится укреплять веру людей в самих себя, наполнять их положительной энергетикой, давать им позитивный эмоциональный заряд для дальнейших изменений в жизни. Человек, который заботится о себе, находит время для расслабления и отдыха, получает удовольствие от каждого дня, обязательно будет счастлив!»

вперед. Сейчас мы находимся в процессе интенсивного обновления, но при этом бережно храним и передаем все, что существует в ДНК «Звезды кино».

Что нового?

«Мы на пути больших и очень позитивных перемен. Команда помолодела, пополнилась свежими кадрами — и теперь нас 56 человек! Такая «инъекция молодости» помогает «Звезде» шагать в ногу с трендами, легче адаптироваться к изменениям beauty-рынка. Но неизменной осталась атмосфера, насыщенная гормонами счастья и радости, а также уровень сервиса и услуг. Сегодня «Звезда кино» в отличной форме: за нашей спиной красивый и крепкий бэкграунд, а впереди — покорение новых высот!»



В чем ваша сила?

«В нашей неповторимой истории! Это непередаваемое ощущение — знать, что многие годы мы остаемся верны одним ценностям и традициям нашей «Звезды». Они лежат в основе нашего успеха, это наш нерушимый фундамент, опираясь на который, можно уверенно двигаться

Команда «Звезды» — какая она?

«Звезда кино» — это в первую очередь профессионалы с горящими

глазами. Позитивные, легкие и динамичные мастера, которые хотят постоянно развиваться, получать знания и открывать новые технологии, делиться с гостями своим настроением и энергией. Каждый участник команды осознает, что он часть известной компании, и знает, что нам важно поддержать любую его инициативу и стремление к профессиональному масштабированию. В «Звезде» дышится полной грудью — здесь ощущается свобода, масштаб, размах — и в прямом, и в переносном смысле».

Всегда на уровне

«Наш глобальный партнер — прежде всего, всемирно известный бьюти-холдинг **COTY** и его бренды профессионального ухода за волосами и кожей головы **Wella**, **System Professional**, **Nioxin**, инструменты и техника для укладки волос **GHD**, которые не нуждаются в рекомендациях и которые очень любят и мастера, и наши гости. Врачи-косметологи «Звезды кино» используют продукцию французской лаборатории **PHYT'S**, мирового лидера по производству 100% натуральной уходовой косметики, наряду с зарекомендовавшими себя во всем мире **Sesderma**, **Holyland** и другими. В арсенале инвазивной косметологии препараты лишь мировых лидеров — в первую очередь концерна **Allergan** и лаборатории **ABC Lab**. Мы обновили марку косметики для маникюра и педикюра и теперь работаем с южнокорейским брендом **BANDI**, чья продукция создается на основе только экологичных формул, но остаемся верными подологии **SUDA**. Мы рады сотрудничать с мастерами-массажистами, которые приехали к нам из **Индии** и **Таиланда**, ведь они являются носителями древних традиций своих народов, в совершенстве владеют массажными приемами, знают их происхождение и смысл.

«Нам нравится вместе с вами преобразовать мир к лучшему, делая его ярче, красивее и гармоничнее!»

Секрет успеха:

«Ориентиры, которые все эти годы бережно хранятся в ДНК «Звезды кино», помогают нам создавать особую атмосферу доверия и любви!»

BODY & Beauty*

АРОМАТ МОДЫ

Дом Dior отдал дань знаменитому красному платью «Atout-Coeur» Кристиана Диора, которое произвело фурор в 1955 году. Тот самый культовый красный цвет воплощает в себе парфюм Rouge Trafalgar из коллекции Maison Christian Dior. Так считает его создатель Франсуа Демаши. Пикантный и терпкий аромат с бархатистыми ягодными нотами раскрывается медленно и постепенно, чтобы оставить длинный соблазняющий шлейф.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»





Блеск для губ нового поколения **Dior Addict Stellar Shine** в 16 ярких оттенках с мерцающим или зеркальным эффектами гарантируют увлажнение и длительное чувство комфорта. Бальзам с ароматом мускусной ванили скользит по поверхности губ и тает при соприкосновении с кожей, обеспечивая до 8 часов невероятного сияния!

КУРС НА ЛЕТО

В СОЛНЕЧНЫЙ СЕЗОН ОСОБЕННО НЕ ХОЧЕТСЯ ПЕРЕГРУЖАТЬ СВОЮ КОЖУ МНОГОСЛОЙНЫМ МАКИЯЖЕМ И СРЕДСТВАМИ С ПЛОТНЫМИ ТЕКСТУРАМИ. А ВОТ ВЫГЛЯДЕТЬ СВЕЖО И ЕСТЕСТВЕННО — ХОЧЕТСЯ ОЧЕНЬ. ЧТО Ж, РЕЦЕПТ ПРОСТ: ПОБОЛЬШЕ ВОДЫ, ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ПЛЮС НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ БЬЮТИ-ПРОДУКТОВ.



Линейка уходовых средств с экстрактом красного перца от **Erborian** заряжает кожу энергией и возвращает ей естественное сияние. Легкий гель-крем **Red Pepper Pulp** мягко и деликатно воздействует на кожу, глубоко ее увлажняя. Паста-маска **Red Pepper Paste Mask** — настоящая палочка-выручалочка — мгновенно выравнивает тон кожи, даря ей чувство увлажненности и мягкости.



Лимитированная палетка **5 Couleurs Color Games** приглашает поиграть с сочетаниями ярких и мягких оттенков, воспевая солнечную красоту. Насыщенные, изысканные, стойкие цвета и едва ощутимое покрытие, которые вы можете открыть для себя эксклюзивно в **Dior**.



Молочко для тела **Biotherm Lait Corporel** — уже зарекомендовавший себя продукт в уникальном лимитированном дизайне, разработанном в сотрудничестве с арт-блогером **Elsa Muse**. Натуральные компоненты помогают восстановить защитный барьер даже самой сухой кожи и увеличить ее эластичность.



Liptuitive gloss от **BECCA** подчеркивает природную красоту ваших губ. Микрочастицы жемчуга проявляются на них, словно поцелуй света, питательное масло авокадо, витамин Е и масло ши увлажняют и ухаживают за кожей губ. Невесомая нелипкая текстура интуитивно адаптируется к вашему идеальному розовому оттенку.

Бронзирующая пудра **Clarins Bronzing Compact** из новой летней коллекции марки позволяет одним движением руки подарить коже теплый естественный оттенок загара, а дизайн с эффектом омбре — легко адаптировать его насыщенность. Ухаживающая формула поддерживает оптимальный уровень увлажнения кожи и защищает ее от загрязнений.



Бьюти-тренды этого лета единогласно призывают нас БЫТЬ СМЕЛЕЕ, игривее, ослепительнее и НАСЛАЖДАТЬСЯ господством самых ярких и колоритных оттенков!

ТОП НОВИНОК КРАСОТЫ

Лето с центром моды и красоты «Подружка невесты» — это легкий шаг к совершенству и преображению, буквально от ногтей до кончиков волос! Посмотрим, какие сюрпризы и выгодные акции приготовили для нас «Подружки»?



1 ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ!

Вы впервые в «Подружке невесты»? Назовите при записи пароль «*topnevesta*», и мы подарим вам **скидку 15% на первый визит*** в любой из залов: парикмахерский, визажа, кабинеты косметологии или спа-педикюра. Нужна стрижка или новый оттенок волос? Выберите подарок по желанию — скидку или салонный уход за волосами Power Mix от L'Oreal Professionnel. Давайте знакомиться! Просто запишитесь по тел. 444-777.

*скидка 15% действует на все услуги, кроме инъекционных. Стоимость женской стрижки – 1500 руб., у мастера категории «топ» - 1650 руб.

2 АППАРАТЫ СО СКИДКОЙ И УКОЛЫ КРАСОТЫ В ПОДАРОК

К вашим услугам в «Подружке невесты» широкий спектр методик по сохранению молодости. На аппаратные в июле и августе 2020 действует особое предложение.

Пройти курсом 3-5 процедур газожидкостного пилинга на аппарате «*Jet Peel*» — это получить 3 услуги в одной: очищение, пилинг, лимфодренаж. Израильские медики подчеркивают атравматичность и всесезонность этого пилинга (стоимость 2800 руб. — 15% = 2380 руб. за процедуру).

Тем, кто боится уколов красоты, рекомендуем обратить внимание на немецкий аппарат «*Vitalaser*». Холодный лазер помогает глубокому проникновению геля с гиалуроновой кислотой в дерму. Процедура ускоряет процессы клеточного обмена, стимулирует выработку коллагена и восполняет запас гиалуроновой кислоты. Протокол включает в себя очищение молочком, УЗИ-чистку, обработку холодным лазером, сам гель с гиалуроновой кислотой, фонофорез и финиш-крем. Цена одной процедуры со скидкой – 2465 рублей. Дополнительный бонус – после любого аппаратного курса дарим скидку 10% на французские уходы *PHYT'S* (легкий массаж лица и рук, 60 минут).

Предложение действует до 1.09.20.

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



ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ:

при покупке курса «уколов красоты» из 5 процедур препаратами фирмы Premierpharm (Мезоксантин, Мезовартон, Мезоай или Мезоскульпт) — в любом необходимом сочетании — пятая процедура в подарок!

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

3 НОВЫЕ СВАДЕБНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ

Очарование итальянской марки для невест *Nora Naviano* словно приглашает окунуться в атмосферу любви и нежности. Невесты лета 2020 уникальны. Они словно подчеркивают: не важно, где ты, важно с кем ты — любовь не знает границ и не ведает препятствий. Обрамленная в кружева новых коллекций красота торжествует. ЗАГСы продолжают работу. (Ура!) Все примерки в «Подружке невесты» проходят со строгим соблюдением норм здоровья.

Просто запишитесь на примерку по тел. 777-444.



5 ОКРАШИВАНИЕ LA FRENCH

Франуженки запустили новый тренд — экспресс-услуги «*LA FRENCH*» от *L'Oreal Professionnel*. Такие проблемы как смытый цвет, отросшие корни или тусклый балаж исправляются за один визит в «Подружку невесты». Утонченность образа и «дорогая» естественность достигаются модными техниками окрашивания и новой палитрой красителей, в том числе Majirel Glow.

«Нежные переходы цвета, эффект выгоревших прядей, натуральность — все это и подчеркивает вашу природную красоту, — говорит победитель профессионального конкурса Colour&Style TROPHY, топ-стилист «Подружки невесты» Анастасия Кузьмина, — в сочетании с вашим стилем, образом жизни и опытом мастера это и позволяет достичь желанного результата».

4 МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА



Пластика без скальпеля, подтяжка без боли — каких только названий не получил этот уникальный массаж! Популярность его обусловлена высокой эффективностью в сочетании с мягкостью техники. Стресс и блоки в теле напрямую отражаются на нашем лице. Чтобы его не искажала маска напряжения, специалист на первых 2-3 сеансах начинает работу с пальцев ног пациента, прорабатывая каждый сантиметр тела. (В последующие визиты акцент делается на «проблемных» зонах). «Мио» в переводе с греческого — мышца, «фасция» — футляр или оболочка. Зная тонкости анатомии, косметолог воздействует на фасции и мышцы, расслабляя их. Фасции «разглаживаются», расправляются, мышца начинает «дышать» и свободно работать, налаживается кровоснабжение.

«Мы получаем сразу несколько мощных эффектов, — говорит врач-косметолог Жанна Боброва, — уменьшается гипертонус мышц, что способствует разглаживанию морщин и складок. Из-за улучшения кровообращения и лимфодренажа быстрее выводятся токсины и шлаки, уходит отечность. Восстанавливается подвижность сухожильного шлема, что ведет к формированию овала лица и видимому лифтингу. Плюс, сочетание работы рук специалиста и инструментов позволяет добиться глубокого релакс-эффекта».

Массаж рекомендуется пройти курсом.
Продолжительность одного сеанса – 90 минут.
Консультация бесплатна.



Консультация бесплатна. В салоне соблюдаются все меры режима здоровья гостей и команды.

Подружка Невесты
ЦЕНТР МОДЫ И КРАСОТЫ

г. Томск, ул. Гоголя, 55,
центр красоты: (3822) 444-777,
центр моды: (3822) 777-444,
www.topnevesta.com
Мода: @topnevesta
Невесты: @topnevesta_wedding
Красота: @topnevesta_salon

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

Идея Сергея Федоровича Тернова, автора уникальной технологии по сохранению стоматологической молодости на всю жизнь, так воодушевила нашу редакцию и вселила такие надежды, что мы предложили развить эту тему и послушать, что по этому поводу думают другие представители медицинского сообщества — врачи-косметологи, максимально вовлеченные в процесс омоложения.

VS Стоматология косметология



СЕРГЕЙ ФЕДОРОВИЧ ТЕРНОВ

Директор CAD/CAM центра «ITS», сооснователь и руководитель «Научно-практического центра «Стоматология» (с 2007 по сентябрь 2019 г.), сооснователь центра стоматологической профилактики «Премедикал», автор и руководитель проекта «Dental Bank», кандидат экономических наук, автор научных работ по экономике здравоохранения и новым медицинским технологиям в стоматологии, обладатель 9 патентов РФ на изобретения.

ТАТЬЯНА ИВАНОВНА САЛИКОВА

Врач-дерматовенеролог, врач косметолог, кандидат медицинских наук. Создатель и собственник клиники «Revital», которой руководит уже 9 лет. Комплексно занимается омоложением.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В качестве второй стороны медицинского «баттла» и эксперта от косметологии мы пригласили Татьяну Ивановну Саликову, руководителя клиники эстетической косметологии «Revital».

Сергей: Татьяна, в течение многих лет CAD/CAM центр «ITS» занимается цифровым производством мостов и коронок для пациентов. Именно осознание того, что врач в процессе лечения должен не просто отреставрировать зуб, а воссоздать его абсолютную копию, привело нас к мысли о необходимости оцифровки здоровых зубов человека и сохранения их в специальном банке стоматологических данных. На страницах «Дорогого» я уже объяснял, как малейшие изменения формы зуба приводят к изменению жевательной функции, деформациям зубочелюстного аппарата, что в итоге оказывает влияние на наш позвоночник, мышцы, другие системы организма. И мне очень интересно услышать ваше профессиональное мнение по конкретному вопросу: как и в какой степени состояние зубочелюстного аппарата влияет на внешний облик человека, на его лицо?

Татьяна: В первую очередь, хочу отметить, что врачи-косметологи в настоящее время оценивают процесс старения лица комплексно. Это лет 15 назад мы лечили только морщины, а сейчас понимаем, что стареет не только кожа, но и мягкие ткани под ней. Опорой для них в свою очередь является зубочелюстной аппарат, который также подвергается возрастным изменениям.

И совершенно естественно, что проблемы с зубами в виде нарушения прикуса напрямую влияют на лицо человека. Отсутствие опоры способствует более выраженному смещению мягких тканей, и, соответственно, более ран-



пожизненная стоматологическая молодость, то есть практически неизменное состояние их формы зубов и прикуса?

Татьяна: Я думаю, что стоматологическая молодость позволит замедлить многие возрастные проявления. Ведь восстановить зубы — хорошо, но важно это сделать именно правильно. На своих приемах я очень часто вижу последствия некорректного протезирования зубов, нарушающего всю анатомию лица. Это может вызвать

МЫ ХОТИМ, чтобы СТОМАТОЛОГИ возвращали ровно ту ФОРМУ и то положение зубов, которые являются ГАРМОНИЧНЫМИ

нему появлению складок и нарушению овала лица.

Сергей: А мне интересно, что вы скажете, когда узнаете, что можно создать абсолютную копию зуба. Сегодня ни у кого в мире нет такой возможности, и только мы обладаем патентом на эту уникальную идею. Кратко ее суть: пока человек молод, здоров и зубы его целы (это примерный возраст 18—20 лет), мы проводим 3D-сканирование и сохраняем трехмерные модели всех зубов, зубных рядов и их соотношение в прикусе в специальном банке данных «Dental Bank». Впоследствии, используя эту информацию, мы сможем воссоздать копию недостающей части разрушенного зуба, восстановив его форму до разрушения, либо копию полностью утраченного зуба, при этом неважно, в какой точке мира вы находитесь. Кариес, выпадение, скол, травма — исправить можно всё. Как вы считаете: что даст пациентам

гипертонус мышц нижней трети лица, что визуально выглядит как расширение нижней челюсти, опущение углов рта и нарушение овала лица. Данные проявления делают лицо негармоничным и визуально старше. Это если говорить об эстетике. Но еще могут появиться и неврологические проявления, такие как головная боль, которые влияют на социальную активность человека.

Сергей: Хорошо, что вы коснулись темы неудачного протезирования зубов. Да, поэтому мы и хотим, чтобы стоматологи возвращали ровно ту форму и то положение зубов, которые являются гармоничными для человека, и даем им для этого великолепные инструменты в виде 3D-моделей этой гармонии. Ведь имея данные отсканированных зубов, используя их на протяжении всей жизни, мы можем сохранять это состояние. Ему 40 лет, а у него зубочелюстной аппарат 20-летнего человека.



после 20 лет. Выход — начать сканировать и сохранять информацию об отдельных зубах ребенка по мере их прорезывания. Ведь в процессе роста зуба меняется не форма, а только его положение — речь идет о возможном отклонении, смещении и пр. Тогда, в случае необходимости восстановить зуб у ребенка в процессе лечения кариеса, мы получаем возможность воссоздать его точную форму, копию этого зуба до заболевания. Сохраняя форму зуба, мы не изменяем функцию зубочелюстного аппарата (если не показано иное), не нарушаем физиологический процесс

гом — в том, как именно будут идти процессы старения у людей, получивших пожизненную стоматологическую молодость. Мы пока не можем точно ответить на этот вопрос, для этого нам нужно вырастить целое поколение, сопровождая его чуть ли не со дня рождения и лет до 50, смотреть что и как. Где-то через полвека я буду знать это точно (Улыбается.), а пока прецедента не было.

Главное, что проект «Dental Bank» предлагает обществу принципиально новые возможности в стоматологии, мы меняем ее, как отрасль здраво-

СОВРЕМЕННЫЙ человек

активно перемещается по миру и в ЛЮБОЙ ТОЧКЕ земного шара у его стоматолога всегда должен быть ДОСТУП К ЭТИМ ДАННЫМ

Татьяна: Можно сразу же встречный вопрос? Сама по себе идея замечательная, но ведь в наше время мало у кого, даже в достаточно юном возрасте, идеальные зубы. У меня самой в подростковом возрасте зубы были неровные. И честно, если бы меня сфотографировали в 18 лет, это была бы не та красота, к которой я сегодня хотела бы стремиться. Часто зубы в раннем возрасте уже вообще отсутствуют...

Сергей: Мы учли и этот момент. Людей с практически здоровыми зубами очень мало даже в самом раннем возрасте. Это актуальный вопрос, который вылился в новую заявку на изобретение. По статистике к 12 годам у 80% детей уже 3—4 пломбы, значит, в 20 лет мы не сможем отсканировать здоровый зубочелюстной аппарат. Делать это раньше тоже не имеет смысла, так как он еще не сформировался, а значит, сохраненная информация будет не актуальна

его формирования, поэтому к 20 годам получим полностью сформированный зубочелюстной аппарат с функцией и формой зубов, заложенными ему природой. Это состояние и является для нас неким эталоном, на который мы будем опираться всю дальнейшую жизнь.

Татьяна: И все же, я убеждена, что вернуться к состоянию условно «идеального» молодого лица мы не сможем. Происходит процесс старения скелета, суставов и мышечно-связочного аппарата, изменяется расположение подкожно-жировой клетчатки, идет дегенерация тканей, усиливается гипертонус мышц лица. Да, вы сохраните зубам практически вечную молодость, но возрастных изменений все равно не избежать.

Сергей: Соглашусь, вернуть молодость лица мы, скорее всего не сможем, но главный вопрос в дру-

охранения. Этот проект будет как минимум национальным, но должен быть глобальным — международным. Современный человек активно перемещается по миру и в любой точке земного шара у его стоматолога всегда должен быть доступ к этим данным, к этим возможностям. В противном случае идея теряет смысл! Наши задачи на ближайшее время — это оцифровка населения и огромная работа по профилактике стоматологических заболеваний. Это отдельная и очень емкая тема, и если у читателей журнала будет интерес, мы могли бы подробно поговорить об этом в следующий раз.

Dental Bank

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

Яркой тенденцией 2020 года стало стремление к максимальной натуральности созданного образа. Правда и любительницам экспериментов можно быть спокойными за свой имидж: яркие цвета на волосах, использование необычных техник — по-прежнему в числе модных трендов. Да и когда можно позволить себе поиграть с оттенками, если не летом?

И летний ветер в волосах

Салон «Le Delice» предлагает своим клиентам познакомиться с новыми тенденциями в колорировании. Среди них — 3D-окрашивание, Freelights, балаяж. На пике популярности находится и брондирование — многоступенчатая процедура колорирования и мелирования волос, которая помогает добиться красивого эффекта нежного, естественного перелива цветов.

Выбирая подходящий оттенок волос, стоит опираться на палитру живой природы. Тем, кто имеет смуглую кожу и натуральный темный цвет волос, хорошо подходят шоколад с вишней, горький шоколад с баклажановым подтоном, темная корица, глянсе. Главное условие — все подтоны должны проявляться при солнечном свете. Счастливым обладательницам светлых прядей подойдут любимая звездами крем-сода, блонд с розовым или лиловым нюансом, ультраблонд. У рыжеволосых вариантов не меньше — от огненно-красного цвета до нежных медовых оттенков.

После сложного многочасового окрашивания сохранить его в первозданном виде без помощи стилиста — задача не из легких, но вполне выполнимая. Ведь для того, чтобы волосы выглядели наилучшим образом, разработаны специальные средства для домашних процедур.

Как ухаживать за окрашенными волосами?

Сохранить цвет поможет вовсе не частое мытье головы. По словам мастеров салона «Le Delice», окрашенные волосы нужно мыть по мере необходимости, но при этом важно, чем именно это делать. Достоинным выбором может стать шампунь для окрашенных волос от SP WELLA PROFESSIONAL, который обеспечивает дополнительный уровень защиты за счет более низкого щелочного уровня. Ведь именно щелочь заставляет разбухать кутикулу волоса и, как следствие, вымывает цвет.

Как восстановить структуру?

Любое окрашивание, даже самое мягкое, нарушает целостность структуры



Работа стилиста-парикмахера Ксении Камалеевой

волоса. Советуем выбрать маску для глубокого восстановления волос от SP из линии Repair и подобрать кондиционирующее средство с тонирующим эффектом. Это выровнит структуру волос и придаст им легкий оттенок.

Как защитить?

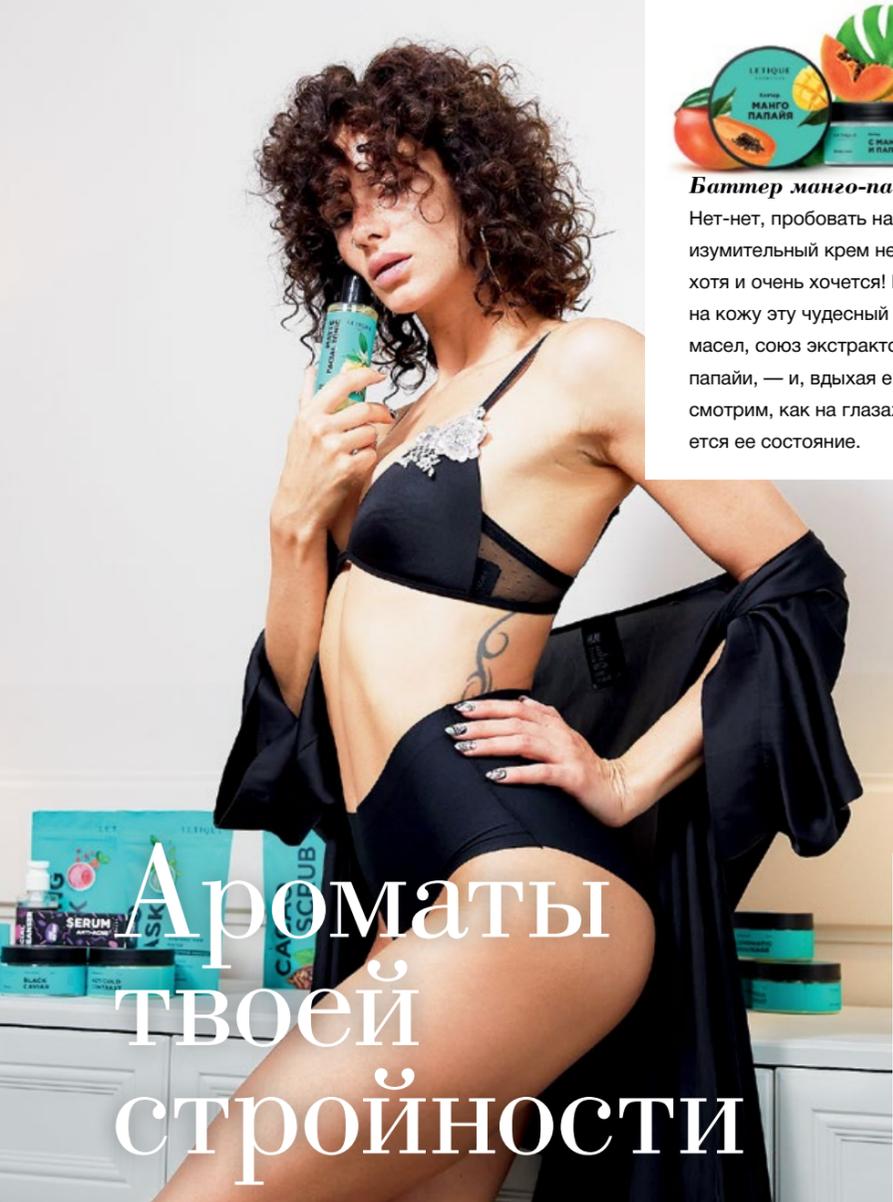
Частое использование горячих инструментов приводит к быстрой потере цвета, вот почему необходимы защитные средства, действующие на волосах как укрепляющий экран. Одно из них — термозащитный спрей NIOXIN с минимальной фиксацией. Он обладает защитной функцией (при температурах до 200 градусов) от горячего воздуха и разогретых поверхностей инструментов для укладки.

Не пропустите видеоролик с самыми горячими трендами от салона Le Delice в онлайн-номере журнала!

WELLA PROFESSIONALS NIOXIN SP

LE DELICE
СТУДИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

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



Баттер манго-папайя
 Нет-нет, пробовать на вкус этот изумительный крем не стоит, хотя и очень хочется! Наносим на кожу эту чудесный микс масел, союз экстрактов манго и папайи, — и, вдыхая его аромат, смотрим, как на глазах улучшается ее состояние.



Щетка для сухого массажа
 Щетка Letique с волокнами из натуральной щетины поможет тебе победить целлюлит и «апельсиновую корочку» на теле. Пока, шлаки, токсины и отечность! Кожа сияет, контуры тела подтягиваются — к летнему выходу ты готова!

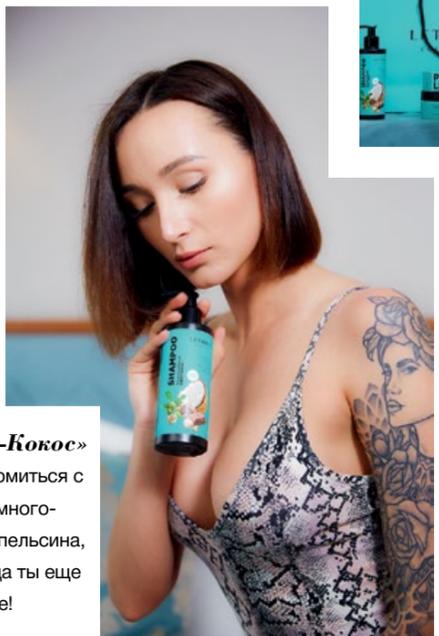


Какао скраб
 Мечтаешь о коже, гладкой и нежной как у младенца, и хочешь повернуть время вспять? Тогда атакуем целлюлит при помощи смеси уникальных ароматных масел и не сомневаемся, что кофеин в составе скраба ускорит метаболизм и расщепит лишний жир.



Ароматы ТВОЕЙ стройности

Радуюсь встрече с летом, вспоминаешь, что не подготовила к этому событию свое тело? Активно ищем выход, а поможет нам в этом косметика «Letique», которая быстро и эффективно сумеет исправить все проблемы кожи и фигуры, даже если они никому, кроме тебя, не видны!



Шампунь «Макадамия-Кокос»
 Лето — самое время познакомиться с «Макадамия-Кокосом». Там много-много масел, там гидролат апельсина, протеины пшеницы... Никогда ты еще не была так близка к природе!



LETIQUE
 COSMETICS

ТРЦ «Изумрудный город», 1 этаж
 пр. Комсомольский, 13 б
 @letique_70 ☎8-923-405-34-05



Ольга Самойлова,
 руководитель студии "Белая лиса"

Как перекраситься в блонд и сохранить при этом качество волос?

Ответ на этот вопрос вместе с потрясающим результатом вы получите у мастеров салона «Белая Лиса». Здесь о тайнах цвета знают все!..



ул. Гагарина, 19, тел.: 8 (3822) 51-16-95, 8-913-113-83-30 belaya.lisa.tomsk

Перманентно хорошая работа

Как сделать так, чтобы клиенты, решившиеся на процедуру перманентного макияжа, оставались довольны результатом, как нужно искать своего мастера и почему низкая цена почти всегда говорит о непрофессионализме специалиста, мы говорим с Ариной Юдиной, основателем и руководителем Школы-студии перманентного макияжа.

— Арина, какие услуги можно получить в вашей студии и кто ваша аудитория?

— Мы выполняем перманентный макияж всех трех зон — бровей, век, губ, предлагая максимально естественные популярные направления — пудровое напыление и акварельную технику. Также мы оформляем брови хной, удаляем перманентный макияж, ламинируем ресницы, делаем неинвазивные косметологические процедуры. Можно сказать, что у нас очень теплый семейный бизнес — два года назад, открывая свою студию, я обучила в качестве мастеров мою маму и ее лучшую подругу, и сейчас это специалисты со своей благодарной клиентской базой.

Поскольку стоимость наших услуг, как может показаться на первый взгляд, достаточно высокая, среди наших клиентов много состоявшихся, хорошо знающих, чего они хотят, женщин. Их рекомендация — это самая лучшая реклама студии. Мы очень подробно консультируем наших посетителей: рассказываем, что входит в процедуры, с какими материалами мы работаем, будет ли больно, сколько держится перманентный макияж, тщательно подбираем эскиз. Мы предпочитаем выполнять процедуру только по показаниям, например, я не советую ее делать, если у девушки свои богатые брови, или



процедуры с ежемесячным оформлением бровей в течение двух лет (именно столько продержится татуаж), то перманент сделать выгоднее. Найдут ли они более низкую цену? Да. У кого? У новичка. При этом ему не зададут вопросов, что входит в эту цену и есть ли у мастера опыт. Получается, что клиентка и защитит себя никак не сможет: она прочитала в инстаграм отзывы, которые «специалист» легко может написать себе сам, посмотрела там фото чужих работ — и всё. Но если ты соглашаешься на дешевые услуги, то это логично будет означать, что либо у мастера невысокая квалификация, либо он работает на самых простых расходниках... Мастер, уверенный в своей работе, естественно, ценит себя выше.

— А реально ли все-таки исправить ошибки горе-мастеров?

— Мы стараемся помочь всем, кто приходит к нам за исправлением неудачной работы, но клиент должен понимать, что если он захочет сразу же избавиться от последствий неудачной процедуры, все равно придется месяц подождать, пока кожа заживет. Даже через месяц этот процесс будет длительным (не за один день) и болезненным, в итоге денег уйдет больше, чем на услуги хорошего профессионала.

Я хотела бы дать совет всем, кто мечтает изменить себя с помощью татуажа: выбирая «своего» мастера, помните, что в его руках находится ваша красота и здоровье, и лицо — это не то, на чем стоит экономить.

достаточно юный — до 18 лет — возраст, когда человек еще не созрел психологически. После ограничений нет, я даже своей 80-летней бабушке сделала бровки. (Улыбается.)

— Вы согласны с мнением, что мастера перманентного макияжа нужно выбирать так же тщательно, как своего косметолога или стоматолога?

— Я абсолютно в этом уверена! В Томске сейчас появилось огромное количество мастеров, у которых совсем мало опыта и знаний, а они при этом уже не просто работают с клиентами, но и берутся обучать других. У меня опыт работы в этой сфере 6 лет, но даже я, глядя на свои работы четырехлетней давности, понимаю, что тогда мне не хватало навыков. Звонят нам сейчас новые клиентки, и первый вопрос, который мы от них слышим, — стоимость услуги. Озвучиваем, и многие клиентки тут же теряют интерес — дорого. Хотя, если соотнести стоимость

Бронзирующая пудра **Poudre De Beaute Eclat Soleil** — самый летний продукт в новой коллекции **Gucci Beauty**. Она придает коже естественный ровный тон и безупречное здоровое сияние.

Lotion Essence de Rose усиливает метаболизм в тканях, защищает кожу от воспалительных процессов и улучшает ее регенерацию. Ключевым компонентом лосьона с незабываемым ароматом стал экстракт Гранвильской розы и ее бутонов — любимого цветка дома **Dior**.

Цветочное сухое масло **Huile Prodigieuse Florale** — новый продукт марки **NUXE**. Оно многофункционально и одинаково хорошо увлажняет и восстанавливает кожу лица, тела и волосы.

Стик с эффектом кубика льда **Optim-Eyes [Refresh] Filorga** моментально освежает нежную кожу вокруг глаз и корректирует признаки усталости. Удобная и компактная упаковка позволяет держать эту палочку-выручалочку всегда под рукой.

Ландыш во Франции считают цветком удачи. Парфюму **Muguet**, название которого переводится именно так, определенно везет. Дом **Guerlain** выпускает его лимитированные серии уже четыре года подряд. Аромат все тот же, но флакон стал еще роскошнее.



PERMANENT MAKE-UP STUDIO BY
ARINA YUDINA

ул. Новосибирская, 43 б,
тел.: 8 (3822) 22-63-37, 8-903-955-63-37,
@arinayudina.pmu



На белой стороне

Счастливых, которых природа наградила красивыми белоснежными зубами, к сожалению, мало. Но возможности современной стоматологии однозначно доказывают, что практически любой человек может стать обладателем здоровой и идеальной с точки зрения эстетики улыбки.

Главный врач клиники эстетической стоматологии «Космодент» Гурген Вачикович Хачатрян рассказывает о четырех шагах, которые способны привести к появлению белоснежной улыбки практически у каждого человека.

— Сегодня стоматологи убеждены, что профилактические меры, включающие в себя повседневный уход за зубами и гигиеническую чистку в кресле стоматолога, а также профессиональное отбеливание и установка виниров могут полностью поменять качество жизни их пациентов. Давайте подробнее обсудим, из чего складывается эстетика улыбки.

1. ДОМАШНИЙ УХОД

Профилактика обязательна для всех без исключения, являясь по сути важной частью общей культуры человека. Когда мы говорим о красивой улыбке, речь в первую очередь идет о ее здоровье. По-

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

этому начинать работать над этим нужно с момента появления у ребенка первого зуба. Для родителей соблюдение гигиены полости рта малыша должно стать обязательным правилом. Только в этом случае необходимость чистить зубы два раза в день постепенно станет для него базовой потребностью. И конечно же в детском возрасте важен своевременный осмотр у стоматолога — чтобы ребенок привык к врачам и не боялся. До сих пор, к сожалению, некоторые взрослые считают лишним лечение молочных зубов, а мы вынуждены объяснять, что делать это нужно для того, чтобы в будущем постоянные зубы ребенка были здоровыми.

Наши взрослые пациенты часто задают вопрос, не лучше ли на регулярной основе использовать лечебную пасту. Дело в том, что у каждого пациента свои показания, поэтому лечебная паста подбирается исключительно врачом под определенные проблемы полости рта и на конкретный период времени. А что касается профилактических паст, можно также узнать мнение врача по этому вопросу, или пользоваться той, которая нравится. Однако мало кто в курсе, что пасту рекомендуется менять каждые два месяца — чтобы не возникало привыкания организма. Можно выбрать ту же фирму, но после состава для профилактики кариеса выбрать, например, состав для профилактики воспаления десен. Качество зубной щетки, которая обязательно должна быть сделана из искусственной щетины и меняться каждые 2—3 месяца на новую, имеет большое значение, но все же самое важное — правильно чистить зубы. Речь о правильных движениях щеткой и использовании дополнительных средств гигиены полости рта: зубной нити, ирригатора, зубных ершиков. Ирригаторы я рекомендую вообще всем — однажды попробовав, вы поймете, что такое по-настоящему чистые зубы.

2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ

Гигиеническая чистка как минимум раз в полгода — одна из первых необходимых профилактических мер и для взрослых, и для детей. Даже при самой скрупулезной чистке зубов и соблюдении

правил гигиены самостоятельно не удастся убрать зубные отложения, которые, затвердевая, превращаются в камень. В результате кровоточат десны, начинается кариес, появляется неприятный запах изо рта, могут даже выпадать зубы. В процессе процедуры чистки снимаются зубной камень, мягкий зубной налет, убираются пигментные пятна, зубы становятся значительно светлее. Стоит отметить, что не только плохая гигиена полости рта может быть причиной разрушения зубов. Это все же зависит и от общего состояния здоровья, и от генетики. Но если не откладывать чистку, то проблему можно выявить и устранить на начальном этапе. Тогда зуб останется живым и прослужит дольше.

3. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ

К нам иногда обращаются пациенты, которые стремятся заполучить зубы максимально белого цвета, находя это красивым. Но думаю, всё же большинство сейчас мечтает о красивой, здоровой и естественной улыбке — такой, чтобы никто не знал, что с зубами что-то делали. Поэтому оттенок отбеливания должен подбираться под конкретного пациента, с учетом цвета его глаз и лица.

Важно понимать разницу между отбеливанием у врача-стоматолога и офисной процедурой в кабинете косметолога, который, во-первых, не имеет понятия о составе используемого препарата, а во-вторых, делает это, не осмотрев полость рта на наличие камней и пломб.

А вот в современных системах профессионального отбеливания сейчас применяются достаточно безопасные составы и используются лампы холодного света, которые не греют зубы. Но и у стоматолога отбеливаться нужно правильно. Предварительно необходимо сделать профессиональную чистку, удалить зубной камень, восстановить естественный цвет эмали и укрепить ее, убедиться, что зубы здоровы, и уже потом перейти к процедуре отбеливания. Если хочется тон еще светлее, можно использовать домашнее отбеливание профессиональными средствами, которые тоже следует приобретать только в стоматологических клиниках, —

каппы и система домашнего отбеливания изготавливаются индивидуально.

4. ВИНИРЫ

Самый уникальный на сегодняшний день способ довести вашу улыбку до идеала и совершенства, вернуть ее эстетику — это установка виниров. С их помощью можно придать эстетичный вид зубам с нарушенной формой или цветом, устранить затемнение пломбы, избавиться от желтых и кривых зубов и так далее. Виниры врачи рекомендуют и в том случае, если отбеливание зубов не принесло желаемых результатов. С их помощью можно скрыть некрасивые промежутки между зубами, не прибегая к длительному лечению при помощи брекетов.

Соглашусь, что установка виниров потребует определенных материальных затрат. Но в данном случае я бы вообще не мыслил категориями «дорого» или «дешево» — мы все-таки говорим о ценности, а не о цене. Если красота зубов занимает важное место в жизни человека, это будет его потребностью, и он найдет способ ее достичь. Думаю, что в Томске, как и везде, можно найти виниры и за 10 тысяч, и за 20. Но все зависит от качества выполненной работы, материалов, а также гарантии на результат, который мы получим. Поэтому мы очень гордимся тем, что все больше людей доверяют работу над своими безупречными улыбками врачам клиники «Космодент».



Больше полезной информации в записи прямого эфира редакции с Г. Хачатряном по ссылке



Иркутский тр., 5, тел. 202-332, cosmodent.su, [@cosmodent.su](https://www.instagram.com/cosmodent), [cosmodent](https://www.facebook.com/cosmodent)

КОГДА мы говорим о КРАСИВОЙ УЛЫБКЕ, речь в ПЕРВУЮ очередь идет о ее здоровье



Новые горизонты

Сделать лето красочным и запоминающимся можно и без экзотических путешествий. Салон Ксении Хмелевской, приглашая томичей к знакомству с новыми направлениями своих услуг, обещает гостям массу приятных открытий и впечатлений.

О новинках, о том, как она выбирает бренды для своего салона и какие из них уже стали ее фаворитами, рассказала нам сама владелица — яркая и обворожительная Ксения Хмелевская.

• Полный спектр салонных услуг

Новые направления — аппаратные процедуры, фитосауна и спа-программы — появились во многом благодаря нашим клиентам. Я признательна им, в первую очередь, за то, что они с нами все эти 8 лет. Во-вторых, за бесконечную поддержку и веру в нас: ощущая такое надежное «плечо», нам просто нельзя останавливаться! И мы продолжаем двигаться вперед — и расширяться (но об этом чуть позже).

Наша команда стабильна в своем профессионализме и стремлении к постоянному развитию. Мы буквально влюбились в новые процедуры и косметику для лица и тела [comfort zone] — настолько, что абсолютно весь коллектив, включая парней-администраторов и даже парикмахеров, прошел обучение в онлайн-академии бренда. Теперь мы знаем о нем всё и с удовольствием делимся этой информацией с клиентами. Кстати, некоторые из них оказались с ним уже знакомы и были рады тому, что наконец-то этот бренд эксклюзивно представлен в Томске в нашем салоне.

• Зона абсолютного комфорта

Все средства [comfort zone] разрабатываются в инновационной лаборатории Davines Group международной командой технологов и экспертов. Мне близка миссия бренда — культивировать красоту внутри и вокруг нас и пропагандировать осознанный образ жизни — к тому же я на личном примере убедилась в его качестве. Он очень дружелюбный и лояльный к клиенту — действие каждой линейки направлено на конкретные потребности кожи, и вы сами выбираете наиболее комфортную для вас текстуру средства, без ущерба его функциональности.

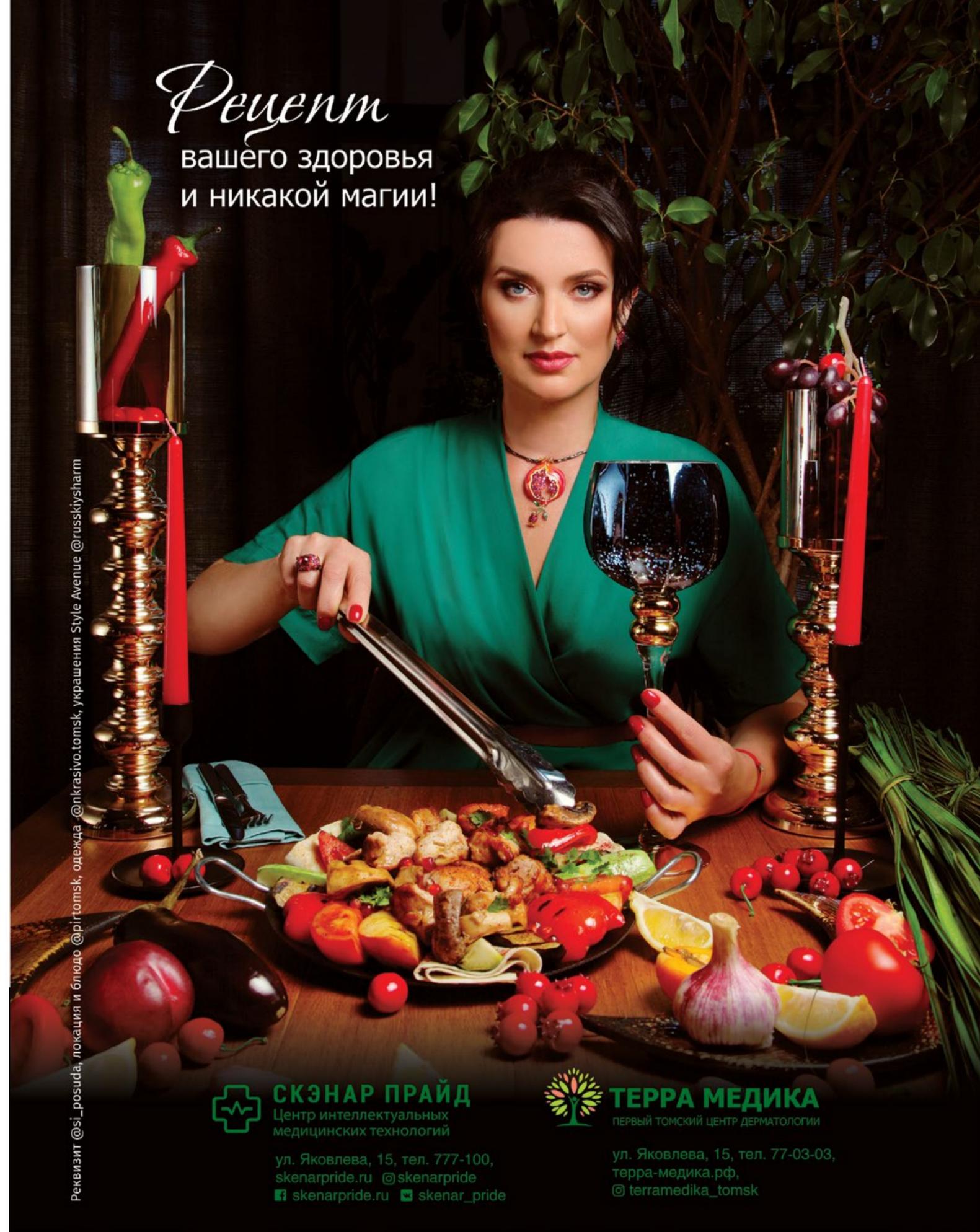
• Защита природы — защита красоты

Мы хотим, чтобы наши клиенты пользовались только лучшими, качественными и эффективными, продуктами и услугами, представленными в России. Поэтому давно сотрудничаем с брендом Davines. Это не только идеальное премиум-качество профессиональных и уходовых средств для волос, но и близкая нам философия, в основе которой забота об окружающей среде. В 2019 году Davines Group вошла в топ-10 компаний мира, которые используют бизнес во благо природе и человечеству, по версии B Corporation Best for the World.



Студия красоты Ксении Хмелевской,
пл. Соляная 6/16, тел. 70-60-71,
kseniya-studio.ru
kрасотaintomsk
kseniya-studio

Рецепт вашего здоровья и никакой магии!



Реквизит @si_posuda, локация и блюдо @prigotomsk, одежда @nkrasivo.tomsk, украшения Style Avenue @russkiysharm



СКЭНАР ПРАЙД
Центр интеллектуальных
медицинских технологий

ул. Яковлева, 15, тел. 777-100,
skenarpride.ru @skenarpride
skenarpride.ru skenar_pride



ТЕРРА МЕДИКА
ПЕРВЫЙ ТОМСКИЙ ЦЕНТР ДЕРМАТОЛОГИИ

ул. Яковлева, 15, тел. 77-03-03,
terra-medika.pf,
@terramedika_tomsk



Услышать свое тело

Мы уже привыкли к тому, что движение — это главный способ сохранить работоспособность своего организма. Однако ежедневная норма в 10 000 шагов под силу не каждому, а те, кто сделал спорт неотъемлемой частью своей жизни, увы, не застрахованы от болезненных травм.

Герою нашей публикации, автору системы полной трансформации жизни «Equilibrium» Игорю Казанцеву, пришлось пережить печальный опыт, прежде чем получить жизненно важный инсайт, которым он готов поделиться с читателями.

— Игорь, ваш путь к созданию системы «Equilibrium» — наглядная иллюстрация поговорки «нет худа без добра». Расскажите об этом.

— На протяжении лет 15 я увлекался «железом» — в детстве моим кумиром был «железный Арни». Я качался регулярно — поход в зал был для меня способом переключиться, отвлечься от внешнего мира. Постепенно на тренировках начала напоминать о себе спина: поболит, поноет — пройдет. Но однажды

я просто не смог разогнуться. Состояние было такое, что нельзя было двигаться самостоятельно без постоянного приема обезболивающих... А мне на тот момент еще и 30 лет не было. Профессора медицины, неврологи, к которым я обращался, предлагали мне единственное решение — бороться с симптомами болезни. Для меня же важно было устранить сам ее источник и поставить себя на ноги — я мечтал вновь вести активный образ жизни. Поэтому погрузился в самостоятельное изучение кинезиологии и биомеханики, работ Н. А. Берштейна «О построении движений», Т. Майерса «Анатомические поезда». От них перешел к методу Фельденкрайза, соматике и телесной терапии, йоге и медитации. Примерно через два года я уже вернулся в спорт, занялся джиу-джитсу. Так весь мой личный опыт и

знания — как кусочки пазла — собрались в общую картину, мою авторскую систему «Equilibrium» — то есть «равновесие», «гармония».

— Как работает и на чем основана ваша система?

— Мои методы относятся к физиологии и биомеханике. Подчеркну, что я не медик, я не лечу. Я мастер по культуре движения и объясняю, как двигаться правильно. Вкратце суть подхода в том, что я учу вас отслеживать и убирать ненужное напряжение в теле, «прокачивая» ваш навык расслабления. Увеличиваю ваши выносливость, гибкость и силовые показатели с помощью функционального тренинга, работаю над восстановлением подвижности позвоночника и опорно-двигательной системы. Есть такое понятие, как проприоцептивная чувствительность — ощущение своего тела в пространстве. Этот навык важно развивать. Основа моей методики в том, что я меняю ваши стереотипы в отношении ежедневных движений, убирая неправильные и не-

нужные. Я «загружаю» в вашу нервную систему новые шаблоны дыхания и движения. Вы начинаете понимать свое тело, узнаете, что дышать можно по-разному, что правильное дыхание — это легко, что оно помогает вам регулировать движения и свои эмоции. Покой, расслабление приводят к легкости, к совершенно новым ощущениям, к изменению образа и качества жизни. К тому же, когда наше тело функционирует правильно, оно становится и более атлетичным. Это, согласитесь, очень приятный бонус к общему состоянию комфорта и расслабления.

— Безусловно. Особенно, если речь не идет об интенсивной физической нагрузке, тренировках «на износ». А какие проблемы беспокоят ваших клиентов чаще всего?

— К сожалению, 80% жителей Земли страдают проблемами со спиной, сегодня их испытывают уже и некоторые 20-летние. Да вы просто посмотрите, как люди ходят, бегают, занимаются спортом... Все хотят подтянутую, красивую, здоровую фигуру, девушки стремятся накачать ягодички, но не умеют равномерно распределять нагрузку, не чувствуют мышцы, и как результат — проблемы с поясницей. Или бегут, вроде для пользы, а движения в тазу нет — вот и колени «стираются». Когда я это вижу, мне кричать хочется! Всё от отсутствия знаний о своем теле, от непонимания его возможностей. Как

следствие — боль, от которой пытаемся избавиться таблетками, хотя этому вполне может способствовать телесная терапия, элементарные базовые упражнения из йоги или ЛФК — всё что угодно. Движение — это жизнь. Но нужно уметь двигаться правильно — осознанно.

— К вам обращаются только взрослые, или детей тоже можно записать на занятия?

— Ко мне приходят семьями, группами друзей и знакомых. Я готов работать с детьми с 4-летнего возраста. И, пожалуй, это самая благодарная аудитория — сразу видна их реакция, у них глаза горят по-

ход на поддерживающие занятия онлайн.

— На волне активного увлечения, с одной стороны, марафонами и фитнесом, а с другой — стремлением к осознанности, наверное, это более чем актуально?

— Тема действительно очень и очень востребована, особенно на Западе. Сейчас даже некоторые психологи в своих практиках прибегают и к гимнастике, и к дыхательным упражнениям. Ведь всё зависит от всего. (Улыбается.) Ваши стопы «завязаны» с тазовым дном, ваша шея — с руками. Но в основе — правильное дыхание и умение слушать свое тело и управлять им.

**ДВИЖЕНИЕ — это ЖИЗНЬ.
НО нужно уметь ДВИГАТЬСЯ правильно
— осознанно.**

особому. (Улыбается.) Также веду работу со спортсменами — с интересом наблюдаю, как наши занятия способствуют улучшению их результатов. Занятия проводятся индивидуально, а также в группах (не более 5 человек). Так я могу уделить время каждому: показать, объяснить технику и отследить ее выполнение, при необходимости — скорректировать. Когда я понимаю, что метод вами усвоен и всё выполняется правильно, возможен пере-

— Этими практиками необходимо заниматься постоянно?

— Конечно, за три часа в неделю вы ничего не исправите, это должно быть с вами 24/7, важен системный, осознанный подход. Во время занятий я обучаю, помогаю сформировать в вашем мышлении новый «шаблон» каждого движения — как правильно ходить, как правильно сидеть, как правильно лежать. Дома вы выполняете упражнения, согласно персональному тренировочному плану. И вы увидите, что изменится качество жизни, ваши ощущения — вам станет комфортно: захочется больше ходить, бегать, прыгать, вести более активную жизнь.



тел. 8-913-821-87-85

@equilibrium_tsk @yogainsiberia

Психология стилиста

К профессии парикмахера и открытию собственной студии красоты «Кокетка» Евгения шла долго, своим путем, словно подтверждая знаменитую истину: «От призвания не уйти». «Еще в школе я мечтала стричь людей, но мама была против...», — улыбается она, вспоминая, что когда-то эта специальность считалась далеко не самой престижной...

Евгения поступила в Омский педуниверситет и после его окончания 8 лет проработала дефектологом. Как это часто бывает, решение пойти на парикмахерские курсы она приняла, когда была в декретном отпуске.

— Мне просто самой захотелось понять, — говорит Евгения, — стоило ли мне обучаться парикмахерскому делу, и был ли в этом какой-то смысл. А сразу после окончания курсов меня пригласили уже как мастера в один из омских салонов, где я продолжила обучение под началом опытного руководителя, который практически год стоял рядом со мной. Но и свои прежние занятия с «особенными» детьми, которых я очень люблю, я не бросила. Так что 6 лет я совмещала две профессии. До обеда я была учителем, а после — парикмахером. (Улыбается.) Выбор было сделать очень сложно.

Год назад наша семья переехала в Томск. И снова я пыталась работать параллельно: с детьми и в салоне. Но все же мечта о собственном деле победила. Любой, кто начинает как парикмахер или стилист, все равно хочет что-то свое. В итоге мы с мужем открыли свою студию. 14 марта у нас состоялось открытие,



а буквально через 2 недели началась пандемия.

Случаев, когда рушились более успешные и раскрученные бизнесы много, но Евгения и ее «Кокетка» выстояли. Сегодня в студии, где кроме парикмахерских есть услуги маникюра, педикюра и эпиляции, оборудован уютный детский уголок, и уже успел сложиться свой круг постоянных клиентов — и женщин, и мужчин.

— Основная возрастная категория наших гостей, — продолжает Евгения, — это люди после 30 лет, состоявшиеся, успешные, которые знают, чего хотят, и не экономят на качестве услуг. Часто мамы приводят своих дочек, особенно на окрашивание, так как знают, что оно будет сделано максимально бережно, не вызовет аллергию, не сожжет волосы. Да, у нас ценник не самый низкий, но я уверена в своей команде и нашей продукции. Менталитет людей все равно понемногу меняется. У нас есть клиенты-мужчины, которые приходят сейчас на постоянной основе каждые две недели, чтобы поддерживать свой ухоженный вид.

В здании, где размещается наша студия, есть и другие парикмахерские, где услуги дешевле, но многие из тех, кто пришел к нам «просто попробовать», остались с нами. Да, они заплатят больше, но гарантированно получают именно то, что хотят. Я годами в голове вынашивала свое детище, и обслуживать людей, думая лишь о материальной выгоде, не могу.

БАЗОВЫМ принципом моей **РАБОТЫ** является **МАКСИМАЛЬНОЕ** сохранение **КАЧЕСТВА** ВОЛОС

С точки зрения эксперта

Евгения является сертифицированным мастером по косметике Schwarzkopf Professional, а салон — официальный партнер Schwarzkopf Professional, чья продукция нового поколения призвана подчеркнуть естественность образа. Евгения рассказала, что такие линии Schwarzkopf, как Igora Vibrance и tbh — это прекрасные инструменты окрашивания, способные сделать более выразительным природный оттенок волос. После применения Vibrance (безаммиачная краска подходит даже для беременных!) на волосах незаметна четкая граница отрастания. В свою очередь tbh колорирует каждый волос в особый оттенок, что дает эффект абсолютной натуральности.

— Вообще базовым принципом моей работы является максимальное сохранение качества волос, — замечает хозяйка «Кокетки». — И я настолько уверена в безопасности и эффективности Schwarzkopf Professional, что без проблем готова окрасить волосы даже своим двум дочкам. (Улыбается.)

В своей студии я отказалась от процедур ботокса и кератина. Если их сде-

лать один или два раза — да, получится красиво, но потом волосам приходит конец. Прежде чем начать окрашивание, мы обязательно делаем тестирование краски на прядях. Многие девушки просто стесняются говорить, что несколько лет назад у них была покраска хной или мелирование. Да, корни-то отросли, но на остальной длине волос результат может быть непредсказуемым, ведь даже «легкий» тоник может давать негативный эффект.

Сама себе парикмахер

Евгения призналась, что на сегодняшний момент она — единственный парикмахер в своей студии, потому что пока специалиста, который соответствовал бы ее требованиям, у нее отыскать не получается.

— Да что говорить, я на данный момент даже себя стригу сама. Вот попросила на одном из собеседований девушку постричь меня, так как у нее не было модели. Теперь отрашиваю. (Смеется.) Если я сама себя не могу доверить, то как я отдам клиента в руки непроверенного мастера? И маникюр проверяю на себе, и реснички, и депиляцию... Может, это неправильно со стороны



бизнеса, но у меня такой подход. Большой стаж вовсе не означает, что претендент обладает высшей квалификацией. Нужно учиться, тратить на это деньги: каждый день меняются тренды, стили и техники стрижек, даже сам инструмент... Многие мастера теряют себя, не успевая освоить все это.

Сейчас моя цель — дистанционно получить высшее образование в Омском государственном институте сервиса, более углубленно проникнуть в профессию. Хочу не просто красить-стричь, а вести человека от и до. Бывает, что приходит девушка — или расстроенная, или не зная, чего конкретно хочет. А я ведь не только стилист, но и технолог, и дипломированный психолог. Начинаешь разговаривать и понимаешь, что стоит посоветовать, с какой стороны подойти, как разговаривать. Так что дальнейшее развитие необходимо.



ул. Герцена, 45,
тел.: +7 (3822) 22-48-65, +7 (960) 973-56-84,
@koketka_studio
@koketka_beauty_studio_tomsk
www.salon-y-krasoty.tomsk.ru



Радуга в тарелке

Сколько мы знаем вариантов здорового меню? Их счет уже давно идет не на десятки или сотни, а переваливает за несколько тысяч. При этом диетологи все чаще советуют: не ограничения, а разнообразие, не принесение жертв, а получение удовольствия. А оно вместе с едой может быть окрашено в яркие радужные цвета — красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый.

Рекомендации по сочетанию блюд встречаются совершенно разные. Можно регулярно собирать на своей тарелке 7 групп продуктов по цвету, либо в конкретный день недели употреблять еду конкретного цвета. Это поможет соблюсти баланс КБЖУ, избежать дефицита важных витаминов, макро- и микроэлементов и прочих нужностей — одним словом организму от этого будет одна польза! А еще яркие цвета позитивно влияют на психику людей! И если уж «подсаживаться» на такую диету, то точно летом!

Итак, по порядку выясним, каким группам продуктов и почему стоит найти место в привычном рационе.

✓ Красный

Говядина, семга, горбуша, болгарский перец, томат, гранат, вишня, редис, грейпфрут, яблоки, ягоды (клубника, малина, клюква, арбуз), виноград, чай каркаде.

Содержат флавоноиды, ликопин, фенол, витамин С. Заряжают энергией, стимулируют активность, отвечают за хорошую память и острое зрение, повышают иммунитет.

✓ Оранжевый

Тыква, оранжевый болгарский перец, морковь, абрикосы, манго, облепиха,

ЯРКИЕ

цвета позитивно влияют на ПСИХИКУ людей!
И если уж «подсаживаться» на такую диету, то точно ЛЕТОМ!

хурма, апельсины, мандарины, оранжевые кабачки, сыроежки.

Содержат витамин С, бета-кератин, пектин. Дарят позитив и радость, повышают сексуальную энергию, укрепляют иммунитет, улучшают кровообращение и пищеварение.

✓ Желтый

Ананас, кукуруза, сладкий перец, желтая дыня, патиссоны, сыр, банан, лимон, корица, масло.

Содержат витамин А и витамины группы В. Укрепляют нервную систему, активизируют работу печени и ЖКТ, обладают жаропонижающими свойствами.

✓ Зеленый

Огурцы, капуста, виноград, салат, авокадо, горошек, спаржа, яблоки, киви, свежая зелень, перец, шпинат, кабачки, стручковая фасоль, зеленый чай.

Содержат хлорофилл, железо, изотиоцианаты, сульфорафан. Помогают снять стресс и головную боль, привести в норму артериальное давление, защищают от воздействия UV-лучей.

✓ Голубой

Судак, обезжиренное молоко, устрицы, кальмары, голубой сыр, голубика, грибы.

Содержат птеростильбен, ферменты. Способствуют ясности и четкости мышления, помогают при похудении, замедляют процессы старения.

✓ Синий

Черника, синяя слива, финики, устрицы, терпуг, виноград.

Содержат цинк, антоцианин. Обладают успокоительным эффектом, нормализуют сон, улучшают кожу, помогают бороться с воспалительными процессами и заболеваниями вен и сосудов.

✓ Фиолетовый

Краснокочанная капуста, виноград, баклажаны, фиолетовый лук, слива, свекла.



Содержат калий, пектин, ресвератрол. Улучшают работу дыхательной системы, состав крови, помогают расслабиться, при этом обостряя мышление, нормализуют работу ЖКТ.

✓ Белый

Дайкон, чеснок, хрен, лук, цветная и белокочанная капуста, нут, фасоль, рыба, мясо курицы, шампиньоны, картофель, груши, личи, молочные продукты, орехи.

Содержат калий и фитонутриенты, витамин С, витамины группы В. Регулируют работу дыхательной и сердечнососудистой систем, обладают очищающими и антибактериальными свойствами.



Спасибо за обиду

Как известно, обида – это яд, который пьет по капле сам обиженный. Юлия Булгакова, коуч РСС ICF, тренер Международного Эриксоновского университета, автор курсов “Искусство судьбоносных разговоров” и “Сколько я стою”, объясняет, почему обижаться – это детская стратегия и как преобразовать разрушительную обиду в созидательную энергию.

Сидим со старыми приятельницами в кафе, каждая о чем-то рассказывает, показываем друг другу фото. Самая активная, Марина, перебивает всех, умудряясь то и дело переводить разговор на себя. «Марин, подожди, ты слова никому не даешь сказать». Марина утыкается взглядом в свой бокал и напряженно замолкает. «Ты обиделась?» — спрашиваем ее. «Нет», — звучит холодный ответ. Но атмосфера резко изменилась.

Я часто вижу подобное, когда работаю с бизнес-командами. Представьте: люди ведут сложный разговор, спорят (у хорошей команды всегда есть право быть несогласными друг с другом), и вдруг в разгар обсуждения кто-то замирает. Обычно это происходит после чьих-то слов, а чаще даже — интонации. Вот он уже в телефоне или еще где-то, замолкает, ссылаясь на головную боль, уклоняется от ответов или говорит отстраненно, как будто хочет, чтоб обидчик сам догадался о том, что сделал. Grimаса обиды узнаваема: скулы сжаты, глаза слегка сужены и смотрят куда-то вниз, плечи приподняты, грудная клетка вогнута, интонация звенящая. Может быть, сразу увидеть это сложно, но если вы понимаете, что именно наблюдать, то не перепутаете это ни с чем. Человек вроде бы здесь, но его как бы и нет. Остальная часть группы чувствует себя весьма некомфортно. Обида накапливается и в какой-то момент произойдет взрыв. Детский, неконструктивный взрыв, потому что обида — это незрелое, инфантильное поведение, которое делает обиженного ребенком, а всех остальных — «злыми взрослыми».

Ни в коем случае не хочу обидеть обижающихся, они не виноваты. Есть привычный паттерн поведения, который запускается неосознанно. Откуда он берется? Конечно, из детства. От недолюбленного маленького ребенка, потребности которого затирались по разным причинам, пусть иногда даже



Что происходит с человеком в состоянии обиды?

- отчуждение от других людей
- отстраненность – нарушение коммуникации с окружающими
- каждое слово воспринимается с сопротивлением
- любое мнение принимается на свой счет
- кажется, что все разговоры — о тебе
- поле видения сужается
- доступ к творческому потенциалу закрывается
- мир кажется враждебным

правильным. Что может ребенок в этих случаях? Плакать, бунтовать или уходить в себя, обижаться. Конечно, он делает вывод: «меня не любят», «я не хорош, я не ценен», «я не имею права быть таким, какой я есть». Ясно, что плакать и скандалить во взрослом возрасте странно, а вот тихо обижаться и уходить в себя — самое то.

Взрослые люди — изнутри, а не по паспорту — не обижаются. У них эта стратегия осознана, прожита и трансформирована. Взрослые проясняют, задают вопросы, прислушиваются

к себе и другим, спорят, если надо, позволяют и себе, и другим оказаться неправыми, ведут диалог, делятся своим состоянием, чувствуют состояние другого и, независимо от того, куда пошел разговор и чего он коснулся, способны вести его до момента, пока не найдется решение.

Я лично всегда была очень обижающейся женщиной. Причина не важна, паттерн поведения срабатывал, как будильник. Внутренний ребенок ждал, чтоб из этой обиды его вытаскивали, спасали, и если этого не происходило (а чаще всего не происходило), то он делал вывод: меня здесь никто не любит.

Склонный к обидам сам создаст ситуацию для себя или придумает, на что обидеться. Как говорится, если тюрьма построена, найдутся и те, кто в нее сядет. В чем вред этой стратегии? Обиженный человек не в состоянии творить. Разве что — болезненно сублимировать, если, конечно, есть большой творческий потенциал. Но не все обладают таким даром. Поэтому обиженный поэт — это одно, а обиженный, например, учитель — это другое. Девать обиду ему некуда, разве что вести себя отстраненно, срывать на учениках, показывая всем вокруг, какой он несчастный и как все виноваты.

От обиды острых эмоций на 5 минут, а осадок и напряжение — на всю жизнь. Алгоритм такой: все плохие — я хороший, или все хорошие — я плохой, потом — то туда, то сюда. И апогей: все плохо, мир враждебен!

Менеджеры со стратегией обиды крайне сложно переносят клиентское «нет». Обижающийся — плохой командный игрок. Когда ты в обиде, ты ни во что не можешь играть, кроме сложных игр с самим собой и этой психологической изжогой.

Для подростков и взрослых детей родитель со стратегией обиды категорически неинтересен. Дети могут жалеть, сочувствовать, помогать деньгами, участием, любовью, но живого, любопытствующего интереса



От обиды ОСТРЫХ ЭМОЦИЙ НА 5 МИНУТ, а осадок и НАПРЯЖЕНИЕ — НА ВСЮ ЖИЗНЬ. Алгоритм такой: все плохие — я хороший, или ВСЕ ХОРОШИЕ — Я ПЛОХОЙ. И апогей — все плохо, МИР ВРАЖДЕБЕН!

проявлять не будут. Разговаривать откровенно сложно: не знаешь, где рванет, и не знаешь, почему. А там, где нет откровенности, вырастает отчуждение.

Что делать и как освободить себя от этого распространенного способа жить?

Искренне считаю, что попрощаться с этой стратегией легко, важно просто решиться. Страшно, конечно, потому что, обида — хорошая защита, без нее придется открываться, выходить из привычной зоны комфорта и признавать, что никто ни в чем не виноват. Два вопроса, заданные вовремя, помогут быстро перевести фокус внимания на ценностное поведение.

Почувствовали обиду? Всмотритесь в человека, от которого обида

пришла, и задайте себе первый вопрос: «Какую свою боль этот человек вам сейчас передает?» Не торопитесь, ищите ответ спокойно. Здесь неважна истина, важны только ваши ощущения. Поверьте, как только вы находите ответ, обида рассасывается. Вы видите, что ему в десять раз больше, чем вам.

Второй вопрос: «Какая ценность стоит за его словами?»

Поделюсь личным примером про «ценность за обидой». Моя мама очень критично относилась к моей детской внешности. Я была пухленькой девочкой, ей казалось, что у меня и тут, и там некрасиво и надо худеть. Я это сглатывала, переживала и все меньше ощущала свою ценность. К взрослому возрасту я накопила порядком обид, и когда на-

чала разбираться, вопрос пришел сам: какую свою боль мама мне передавала? Ответ появился мгновенно: она передавала мне свой страх, потому что боялась, что мне будет некомфортно жить, и она будет чувствовать себя виноватой. Какая ценность была за этим? Забота: ей хотелось, чтобы я нравилась людям, чтобы у меня все было достойно, именно так выражалась ее забота. Как только я все поняла, меня отпустило, и наши свободные от обид отношения стали по-настоящему глубокими.

Эти два вопроса позволяют посмотреть на человека, который якобы вас обидел, и на себя другими глазами, и это сразу дает энергию и свободу. Главная героиня фильма «Месть от кутюр» после того, как отпустила все обиды на мать и бывших соседей, произносит мощную фразу: «Больше не проклята!»

Все в мире имеет отношение либо к любви, либо к страху. Избавляясь от незрелых детских стратегий, мы можем чувствовать всю свою зрелость и красоту, а там, где раньше были болезненные уколы от прошлых обид, появится море энергии и творческой силы.

ФОТО: depositphotos.com



The Atmosphere of Tomsk

Атмосфера
ТОМСКА

1 480р.

ПОДАРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ТОМИЧЕЙ И ГОСТЕЙ ГОРОДА

Все фотографии для проекта сделаны Александром Петровым. Его снимки всегда вдохновляют на любовь к Томску. Город на его кадрах – душевный, самобытный, колоритный.

Стихи для «Атмосферы Томска» написаны Татьяной Репиной. Они стали лирическим дополнением к авторским фотографиям.

**Более 300 атмосферных фотографий города
Несколько десятков стихов о Томске**

подарочные
КНИГИ
о Томске



Купить книгу можно в компании
«Рекламный Дайджест»,
ул. Герцена, 726, тел. 52-10-01

Жизнь женщины как бизнес-проект

Психолог Елена Пудова называет себя нестандартным коучем по саморазвитию, основной задачей которого является преобразование женской половины человечества. Считает, что сила женщины в ее внутренней гармонии. Ведет авторский тренинг, используя особые психологические инструменты и знания, позволяющие ей проникать в самые глубокие проблемы клиента и его подсознание.

В этом ей помогает прекрасное базовое образование — Елена с отличием окончила факультет психологии ТГУ, параллельно постоянно углубляет свои знания в известных современных школах России и за рубежом.

— Мой авторский метод, названный MESTренинг, является аббревиатурой английских слов mind, energy, sense и соответственно основан на работе с тремя этими факторами. Согласно моей точке зрения, здоровый счастливый человек должен иметь mind — здоровое мировоззрение, позволяющее ему счастливо существовать, осознавать себя как часть системы, energy — ресурсное энергетическое состояние. И наконец, sense — чувства, эмоциональный интеллект — важнейшее условие для эффективной счастливой жизни человека.

Именно комплексная работа с ними является наиболее эффективным и быстрым методом для нашей осознанной трансформации. Как родился мой метод? Я занимаюсь не только психологией, уже более 8 лет я работаю в международной нефтегазовой компании, но саморазвитие для меня всегда было в приоритете.

Однажды я задала себе вопрос, как часто большинство из нас останавливаются и задумываются о том, а куда вообще движется его жизнь: зачем он прожил этот день, какова смысловая нагрузка его действий, счастлив он или нет. Ведь основная цель каждого человека — это счастье. Наша жизнь — это не что иное, как бизнес-проект. И на каждом этапе, каждый день и секунду важно давать себе такую обратную связь — что мне необходимо сделать, чтобы мой бизнес-проект развивался и процветал.

Свой тренинговый метод я начинаю с развернутой анкеты, которая включает в себя и наши детские травмы, и психосоматику, и взаимодействие с другими людьми, все, что связано непосредственно с базовой психологией. Наблюдая, что происходит вовне, я понимаю, что происходит внутри людей. Весь мир — это наше зеркало, все идет изнутри, вот почему для женщины самое главное — уделять внимание внутреннему гармоничному состоянию, так как женский успех начинается именно с него.

Я пропагандирую грамотный и гибкий подход к работе с подсознанием. Нужно понимать целостность себя в мире, уметь чувствовать, слышать себя, для женщины это важно. То, что я даю, — это не просто книжные знания, а путь моей личной трансформации. Я делюсь тем, что уже помогло мне самой или моим клиентам. Я подхожу к своей работе со стопроцентной отдачей, главное — добиться эффекта для конкретного человека даже при коллективной работе. Работу с клиентами я веду лично. По сути это индивидуальное консультирование в бюджетном формате по заданной программе.

Я помогаю людям избавиться от детских травм, объясняю, что могло вызвать конкретные болезни, говорю, как проработать те или иные проблемы на энергетическом уровне. Наша итоговая задача — комплексно оценить все сферы его жизни, задать вектор движения, сделать так, чтобы удовлетворенность своей жизнью стала сбалансированной, и женщина воспринимала себя не только как карьеристка, или как мама, или жена, а находила во всем этом некое равновесие, баланс, гармонию. Ключ к успеху — это и есть баланс, гармония внешнего и внутреннего.



Елена Пудова
тел. 8-923-433-73-73, @pudovaes

HOME & Design*

СОННАЯ РИВЬЕРА

Коллекция постельного белья Yves Delorme Весна-Лето 2020 немедленно отправляет своих хозяев в чарующий мир южного берега Франции. Незабываемые закаты и пустынные пляжи, нежные лазурные воды и сладкий аромат цветов, сосновые леса и виллы в зарослях гортензий — в цветовой гамме и рисунках коллекции отразилась вся красота Ривьеры.



* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»

Окунуться в цвет с головой

В 20-х годах XXI века ванная комната однозначно стала считаться не просто утилитарным помещением, а еще одной полноценной комнатой в доме или квартире. Дизайнеры полностью поменяли привычный подход к ее цветовой гамме. Главное — избежать примитивности и тусклости любой ценой. Для отделки стен все чаще стали использовать кроме привычной керамической плитки, влагостойкие обои и краску, ставшие идеальным инструментарием для воплощения творческих замыслов.



ПЛАМЕННЫЙ МАНИФЕСТ

Красный цвет осознанно выбирается для ванных комнат, чтобы при помощи смелых красок и контрастов создать там позитивную и стильную атмосферу. Выбор «не как у всех», свойственный людям творческим, не плывущим привычно по течению, провозглашает освобождение от штампов и предрассудков.

РОЗОВЫЕ МЕЧТЫ

Светлая нежная пастель особенно подходит для небольших ванных комнат, поскольку визуально увеличивает пространство. Сочетание розового и серого — одна из самых популярных цветовых тенденций для ванной комнаты, так как итог такого оформления — подчеркнуто уютный вид и романтическое настроение. Идеально для двоих.



НА ЗЕЛЕНОМ ОСТРОВЕ

Зеленый — не только напоминание о природе, но прекрасная основа для игр с его оттенками, тропическими узорами, цветочными и фотообоями, небольшими садами из живых растений. Отдельно стоящие предметы могут использоваться как важные знаки, а цветовое пространство напоминать о весенней городской зелени или о далеких джунглях.



ЗОЛОТАЯ ЭПОХА

Золотые детали идеально позволяют создать ощущение интерьера, оформленного дорого и роскошно. Не уступает в популярности золоту и медный цвет, отсылающий к далеким историческим эпохам. Имитация драгоценных металлов в ванной — тренд вечный и неизменный.



ИМИТАЦИЯ драгоценных металлов в ванной — тренд вечный и неизменный.

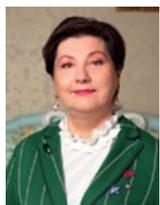
БЕСКОНЕЧНАЯ СИНЕВА

Синий в Европе — один из самых популярных цветов. Считается, что он связан с расслаблением, простором неба и живой водой. В последние годы палитра синих оттенков краски и керамики для ванной расширяется, дизайнеры активно используют и синюю сантехнику.

бравом 

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН
УЛ. НАХИМОВА, 8/1
ТЕЛ. (3822) 421-516
BRAVOM.RU





Этот материал наш колумнист Лариса Селиванова готовила с особым чувством. Ведь она хотела предста-

вить Томску свою подругу, очень красивую и талантливую Маргариду Ферейра да Силва, которая стала идейным вдохновителем коллекции DARE, созданной для компании AMfurniture Group brand.



Гостья — MARGARIDA FERREIRA da SILVA

Любовь с первого взгляда

Всего за один год ее мебель обрела огромный успех в разных уголках планеты, включая и наш Томск. Только человек с потрясающим вкусом и чувством стиля способен создавать такие фантастически красивые коллекции мебели, как DARE. Название само говорит за себя — в переводе с английского оно означает «отважиться, осмелиться, рискнуть»! Если вы являетесь приверженцем высокого качества мебели, ее элегантного дизайна, красивых мягких форм, использования натуральных, дорогих и безопасных материалов в изготовлении мебели, DARE — это то, что вам нужно. В такую мебель, способную покорить сердца даже самых искушенных покупателей, влюбляешься с первого взгляда.

— Маргариды, что ты назвала бы главной характеристикой твоей компании?

— Я могла бы многое рассказать о ней, но, на мой взгляд, AMfurniture в первую очередь — это воплощение особой культуры, в которой соединяются преданность клиенту и семейный дух, который царит в команде. Каждый из нас делает всё возможное, чтобы оправдать ожидания покупателей нашей мебели.

— Как компании удается оставаться в числе лидеров отрасли?

— Чтобы быть в числе лидеров в условиях глобальной экономики и рынка, нужно смотреть в будущее, усердно работать, стать лучшими по всем направлениям. Стоит стремиться к созданию уникальных продуктов с эксклюзивным дизайном, сделанных из высококачественных экологичных материалов. Еще важно относиться к клиентам, как к своим лучшим друзьям, заботиться о них, оказывая услуги только превосходного качества. Вот почему, будучи семейной компанией, мы развиваем тесные отношения с нашими клиентами и даже знаем всех лично.

— Что отличает продукцию вашей компании на мировом мебельном рынке?

— В основном — дизайн, качество и уникальность. У нас есть своя идентичность, сформировавшаяся за почти 60-летнюю историю.

— Вашу мебель можно назвать предметом роскоши?

— Безусловно. Но роскошь в смысле исключительности — ведь речь идет об изделиях ручной работы и заказах, выполненных в соответствии с личными пожеланиями наших клиентов.



— Как ты думаешь: ваша мебель заслуживает того, чтобы быть унаследованной?

— Да, я твердо верю, что наши изделия заслуживают этого, потому что все они имеют историю, все они разные, так как они изготовлены настоящими мастерами-ремесленниками. Наше самое большое желание — создавать вещи вне времени, которые становятся частью чьей-то жизни.

— Влияет ли стремление современного общества к минимализму во всем, в том числе и в организации интерьера, на потребности потребителей?

— Мы приближаемся к точке, когда общество устало от минимализма и стремится к приобретению мебели, которая будет актуальной в любое время, мебели со своим характером, интересными деталями. Это мое твердое убеждение.

— В вашем доме есть мебель от вашей фабрики?

— Естественно! В нем полно самой разнообразной мебели и предметов интерьера — от французского классического стиля до наших современных коллекций, но мне особенно нравятся старинные вещи, антиквариат, который отражает нашу историю и наследие.

— Как смена поколений влияет на ваш бизнес?

— Мы успешно развивались в течение десятилетий, так что каждое поколение оставило свое, безусловно положительное, наследие в компании.

— Какими знаниями должен обладать лидер XXI века?

— Хороший лидер обязан понимать, как велико значение усердной работы, роста, амбиций, уважения к другим и стремления быть лучше с каждым днем.

— Что входит в концепцию модного интерьера сегодня?

— Это предметы интерьера и мебель, созданные на заказ, которые остаются «вне времени», это натуральные



текстуры и материалы, уникальность, эклектика.

— Какие области искусства и творчества тебе близки?

— Живопись, архитектура, резьба по дереву, музыка, фотография, украшения... Это длинный список, пункты которого я могла бы долго перечислять, потому что меня увлекает искусство в целом и искусство созидания. Для меня то, как наши мастера обрабатывают дерево, превращая простой кусок древесины в удивительное изделие, — это и есть искусство в его самой чистой форме.

— Как складываются отношения с российскими партнерами?

— У нас есть не просто российские партнеры, у нас есть друзья! Лучшее, что может случиться с вами, — это возмож-



ность совмещать работу и удовольствие. Каждый год мы организуем мероприятия с нашими партнерами, это удобный случай не только поработать, но и провести время вместе — и мы действительно чувствуем, что очень близки друг другу. Мы знаем, что они лучшие, что они всей душой болеют за нас. Это помогает нам быть еще совершеннее.

— Что входит в понятие «семейный бизнес»?

— Наследие, трудолюбие, стойкость, уважение к другим, честность и, что не менее важно, преданность нашим клиентам.

— Ваши семейные ценности близки вашим детям?

— Мы всячески стараемся объяснить им, что успех и цельность нашей компании основаны на этих ценностях. Без них она не стоит ничего. Вы никогда не оставите наследие и не сможете увековечить свою историю, если не имеете этой цельности. Поэтому для меня успех и выражается в нашем наследии.



www.dare-interiors.com

Бренд эксклюзивно представлен в салоне «Антураж»
ул. Белинского, 29, тел. 557-700,
@anturag_net, www.anturag.net



Лестница в доме Ренаты выступает своеобразной метафорой власти.



Спальню Селесты из «Большой маленькой лжи» пришлось полностью построить в павильоне.



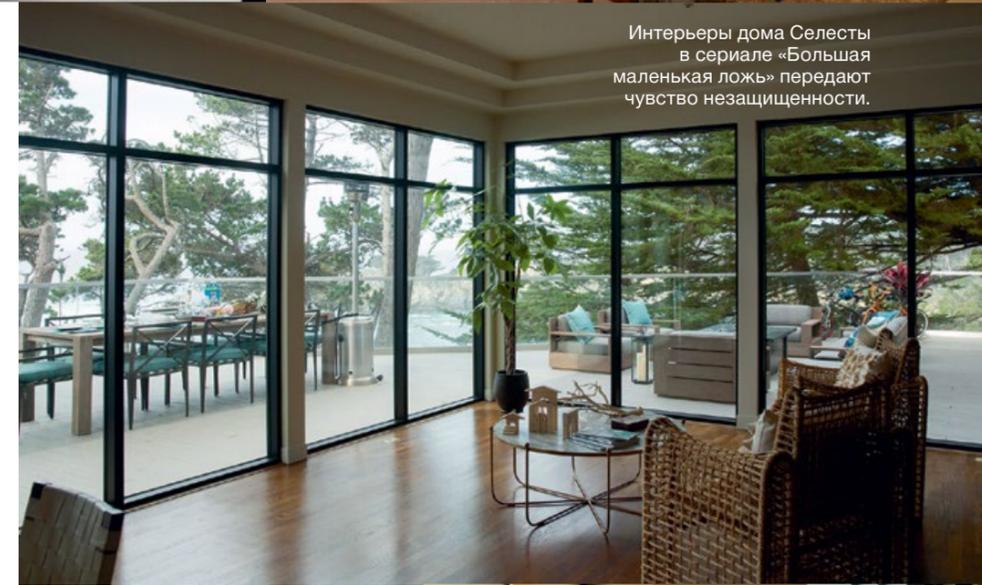
Гардеробная Селесты

Дом первого плана

Изоляция заставила нас по-новому взглянуть на свои жилища, а заодно и пристальней приглядеться к чужим. Сериалы на время стали альтернативной походу в гости, и в домах экранных героев определенно нашлось на что посмотреть.

Текст: Наталья Мурадова

«Хм... На экране он выглядел гораздо больше», — с этими словами озадаченная Мэрил Стрип вошла на съемочную площадку второго сезона сериала «Большая маленькая ложь». Особняк, где жила героиня Николь Кидман Селеста, не оправдал ожиданий знаменитой актрисы. Дома, которые появляются в экранах, становятся почти такими же звездами, как и сами звезды. В сериале «Почему женщины убивают» особняку в средиземноморском стиле и вовсе отведена роль сквозного персона-



Интерьеры дома Селесты в сериале «Большая маленькая ложь» передают чувство незащищенности.

Только ОДИН ДОМ из сериала «Большая маленькая ложь» **НА САМОМ ДЕЛЕ** находится **В МОНТЕРЕЕ**.



Дом Ренаты Кляйн в сериале «Большая маленькая ложь»



Кухня Селесты

жа, вокруг которого закручено действие трех сюжетных линий. Сначала его превратили в жилище из шестидесятых годов для состоятельной супружеской пары. Жизнь домохозяйки Бет Энн и ее мужа на первый взгляд скучная, как витрина супермаркета, полностью созвучна их интерьеру, лишенному индивидуальных черт, ярких цветов и крупных паттернов. Художник-декоратор фильма Джулия Смит специально ездила в город Палм-Спрингс, где в



Огромный видовой бассейн - место силы хозяйки дома.



Характерная черта дома Ренаты - панорамные окна с видом на океан.

Фото: www.imdb.com

В сериале «Почему женщины убивают» интерьер отражает характер хозяйки.



свое время сформировался стиль mid-century modern. Она прошерстила все антикварные магазины и блошинный рынок, чтобы создать правдивую атмосферу на экране.

Тот же дом превращается в свою полную противоположность, когда в 80-х в него «заселяется» героиня Люси Лью. Для яркой и озабоченной своей внешностью Симоны стены перекрасили в подходящий ей баклажанный цвет, добавили сверкающие, как люрекс, детали из полированного металла и водрузили громоздкие предметы декора — в том числе, портрет хозяйки дома в позолоченной раме. Для современных адвоката Тейлор и ее мужа интерьер наоборот лишили индивидуаль-

ДЕТАЛИ ИНТЕРЬЕРА вполне способны поддерживать СЮЖЕТНЫЕ повороты ФИЛЬМА.

ности: просто дорогая удобная мебель и монохромная цветовая гамма, ведь Тейлор слишком занята работой, она основной добытчик в семье, поэтому не будет тратить время на такую ерунду, как выбор вазы или подсвечника.

Подходящий дом, который по сценарию находится в Пасадене, продюсеры обнаружили в городке Хэнкок-Парк, неподалеку от Лос-Анджелеса — дома, как и актеры, тоже проходят кастинги и ждут, когда их утвердят на роль.

В сериале «Большая маленькая ложь» лишь единственный дом находится в Монтерее — тот, в котором живет Селеста. Продюсеры с самого начала искали коттедж на каменистом берегу, о который разбиваются волны,



Кадр из сериала «Почему женщины убивают»

чтобы создать гнетущую атмосферу опасности, в которой постоянно живет героиня Николь Кидман. Интерьер дома Селесты — элегантный, в синих «ледяных» тонах, тоже стал метафорой, воплотив сильный и скрытный характер героини. Однако спальню, гардеробную и ванную продюсеры снимали в павильоне.

Правдоподобную жилую обстановку в нем создала художник сериала Эми Уэллс — заслуженный «архитектор» экранных домов. В портфолио Уэллс более десятка фильмов, сериалы «Утреннее шоу», «Острые предметы», «Доктор Хаус» и множество других. Именно Уэллс отвечала за подбор роскошного предметного дизайна в «Безумцах», после чего стиль mid-century modern снова вошел в моду.

В «Большой маленькой лжи» она создала свой стиль для каждой из «пятерки Монтереев». Дом инструктора йоги Бонни (Зои Кравитц) снимали в холмах рядом с Топангой. Его дере-

фото: www.imdb.com, www.bbcafrica.com, www.dbschlesinger.com



В сериале «Убивая Еву» роскошные интерьеры дополняют наряды Виллanelь.

Риз Уизерспун, один из продюсеров «Большой маленькой лжи», часто выбирает роли «кухонных» матерей больших семейств. Дом ее героини Элены в сериале «И повсюду тлеют пожары» кажется предшественником из 90-х дома Мадлен в «Большой маленькой лжи» — та же огромная кухня, в которой снято большинство домашних сцен, настолько уютная, что с экрана разве что не доносится аромат еще горячего печенья.

У сюжетного антагониста Элены, художницы Мии Уоррен, жилище, напротив, с обезличенным фасадом и внутри напоминает полутемный амбар — найти подходящий дом смогли только в Пасадене. Поначалу кажется, что именно в нем и должно возгореться пламя.

Нюансы интерьера прекрасно могут поддерживать сюжетные повороты. В стерильной пустоте барселонского особняка, где обитает одержимая модой психопатка Виллanelь из сериала «Убивая Еву», невозможно

выянные стены увешаны артефактами и сувенирами ручной работы, который, как несложно догадаться зрителю, Бонни могла привезти из своих «паломничеств» в Непал и Индию.

Жилище Ренаты Кляйн (Лора Дерн) — полная противоположность. «Она резкая по характеру и чрезвычайно успешная женщина. Ее дом отражает и состояние банковского счета, и стремление к тому, чтобы все было идеально», — объясняла Эми Уэллс в интервью американскому Vogue. Стекла без единого пятнышка и сверкающий металл — самые подходящие материалы, чтобы выразить и жесткость, и перфекционизм хозяйки, а уровень дохода передает невероятный масштаб пространства — продюсеры прозвали стиль дома Ренаты «грандиозный минимализм». В реальной жизни этот особняк находится в Малибу и стоит, по самым скромным оценкам, \$12,4 миллиона. Там же, в Малибу, расположен дом, в котором обитает семейство



Кадр из фильма «Достать ножи»

героини Риз Уизерспун.

Практически все съемки в нем крутятся вокруг кухни и огромного кухонного острова. Художники-декораторы определили для себя его хозяйку Мадлен как «пляжную Марту Стюарт» — они наполнили ее идеальную кухню бело-голубым фарфором и буквально напичкали утварью.

представить себе убийство, совершенное кем-то из родственников в фильме «Достать ножи». Не только на экране, но и в жизни, интерьер всегда сообщает о хозяевах гораздо больше, чем те готовы о себе рассказать. Похоже, что фраза «Мой дом — моя крепость» вполне может звучать как «Мой дом — мой характер».

Антагонизм героинь сериала «И повсюду тлеют пожары» подчеркивает различие в интерьерах их домов.





ИРИНА БОБАРЫКИНА И ВИТАЛИЙ КЕНИГ
Руководители компании «Красивый дом»

Городу к лицу

Когда почти три года назад мы брали первое интервью у руководителей молодой — на тот момент — компании «Красивый дом» Ирины Бобарыкиной и Виталия Кенига, в финале нашего разговора они сказали: «Мы не хотим останавливаться!»

Благодаря неумной энергии этой пары, их абсолютной убежденности в качестве инновационных строительных материалов, которые они первыми привезли в Томск, он постепенно меняется к лучшему. Про-

гулочная зона на площади Новособорной (переулок Томский), возрожденный Театральный сквер... Казалось бы, изменения произошли не так давно, а представить наш Томск без этих локаций уже невозможно, недаром их так полюбили горожане.

— Ирина, Виталий, скажите, какие чувства испытывают люди, которым доверили почетную миссию — участвовать в создании современного облика города?

Виталий: Мы невероятно гордимся всеми объектами, в работе над которыми участвовали. Но это только сейчас кажется, что быть по-другому не могло. А ведь в свое время в качестве тротуарной плитки «Выбор», которой выложены эти зоны, в Томске кроме нас почти никто не верил. Когда мы увидели продукцию этого красноярского завода, то сразу поняли: это эксклюзивный, качественный и очень красивый продукт. Нам пришлось приложить усилия, чтобы убедить в этом администрацию Томска, которая дала согласие на использование красноярской плитки в процессе городского благоустройства. Но результат получился потрясающим!

Ирина: Переулок Томский и Театральный сквер вошли в топ-реестр лучших проектов по благоустройству в России в рамках нацпроекта «Жилье и городская среда». Нам, конечно, приятно то, что мы внесли частичку своего труда в красоту нашего города. Вот посмотрите: переулок Томский пережил уже два ледовых катка, а плитка выглядит как новая — будто на нее и не заливали воду! Да, нам не стыдно за этот объект! И людей там стало много, молодежь собирается, семьи гуляют — настоящая зона отдыха, яркая и красочная! Нас это радует. Пусть подобных мест будет в Томске как можно больше!

— Вы привезли в Томск много инновационных строительных материалов. А как реагируют потребители на не знакомые им ранее продукты? Продвигать новое сложно?

Ирина: Мы замечаем, что люди боятся всего нового, с недоверием относятся к таким предложениям. Не помогают даже сертификаты, предоставление длительной юридической гарантии. «Лучше возьму популярную марку, чем дорогую и неизвестную. Они все равно внешне ничем не отличаются». Так, мы начали в прошлом году предлагать композитные кровли с базальтовой крошкой. Превосходное качество, изумительная красота, гарантия

от завода 50 (!) лет. И понятно, что лучше вложиться один раз и до конца жизни, чтобы голова даже у твоих детей не болела. Но многим проще каждый год красить и пропитывать террасу из обычной доски, чем потратиться на первосортный материал и забыть об уходе за ним на ближайшие 20 лет.

Виталий: Обновление ассортимента, безусловно, необходимо. При этом мы не стремимся за низкой ценой, у нас другой принцип — предлагать в любом сегменте не то, что дешевле, а только лучшую продукцию. Это наша главная цель. А дальше уже клиент решает, по карману ему качество или нет. В свое время мы начинали с террасной доски и японских фасадов. Потом поняли, что клиентам удобнее покупать отделку для дома в одном месте. Кровля появилась, ограждения, ступени, тротуарная плитка потянула за собой заборные блоки и все прочее... Недавно установили первую в городе перголу — веселую автоматизированную беседку, даже ради одного заказчика запустив эту тему.

— И все-таки ваш бизнес развивается успешно. Значит, менталитет покупателей меняется, если все чаще они обращают внимание именно на качество?

Виталий: Да, несомненно, люди привыкают к хорошим товарам, начинают более осознанно относиться к потреблению, понимая, что лучше потратиться, но сделать на долгие годы. Вспомните, как бывает с дешевыми материалами? Пока меняли с ними в доме одно — износилось другое. С нашей продукцией можно



Благодарим за помощь в проведении съемки интерьерный салон «Маэстро» @maestro_tomsk. Образ для Ирины: @sivkovanp



сделать один раз — и просто наслаждаться загородной жизнью.

Ирина: Дизайнеры и архитекторы очень помогают нам продвигать первоклассную продукцию, доносят интересные идеи до клиента. Они же люди творческие, креативные — им нужно что-то необычное. В нашей продукции они видят воплощение своих самых сумасшедших идей — в хорошем смысле слова. Она помогает им сделать объект очень ярким, непохожим на остальные, обогатить портфолио и успешно продвигать свой личный бренд.

— Как удалось пережить кризис, связанный с пандемией?

Виталий: Он пришелся на весенний сезон, как раз когда мы должны были начать работать в полном объеме. Конечно, спрос очень резко упал, нам было тяжело, так как все возможные ресурсы ушли на поддержку бизнеса, персонала. Но сейчас всё нормализуется — чувствуется, что народ оживился, начал строиться. Так что мы спокойны, держимся на плаву и не переживаем.

Ирина: Несмотря на то, что из-за этих событий мы не съездили ни на одну выставку, у нас и в этом году много ярких поступлений: красивые террасные доски, разноцветные ограждения, японские панели с актуальными фактурами, интересная кровля, свежий ассортимент плитки «Выбор», заборные блоки от этого завода.

— Скажите, сейчас, когда все так благополучно и стабильно, нет желания делегировать свои обязанности кому-то другому и немного передохнуть?

Ирина: Поверьте, сейчас у нас нет желания засесть дома и ничего не делать, перепоручив свои дела другим. Единственное чего хочется, это вечерами сидеть в кресле-качалке на террасе своего загородного дома и пить чай. (Улыбается).

Виталий: Да так и не получится, потому что речь идет о своем детище — это как ребенка своего отдать кому-то и сказать: «Вот, воспитывайте!» Все равно никто не будет так относиться к твоему бизнесу, как ты. Это ведь не просто способ заработка (хотя это, безусловно, важно), но и хобби, творчество. Нужно быть в курсе, держать руку на пульсе, смотреть, контролировать... Мы ведь почти каждого клиента знаем лично — к каждому ездим, общаемся — несмотря на то, что напрямую ими занимаются менеджеры. Наш бизнес еще относительно молодой, мы его все еще настраиваем, так что пока нужно вкладывать силы. Но когда все делается с удовольствием, ради любимого дела, то получается легко.

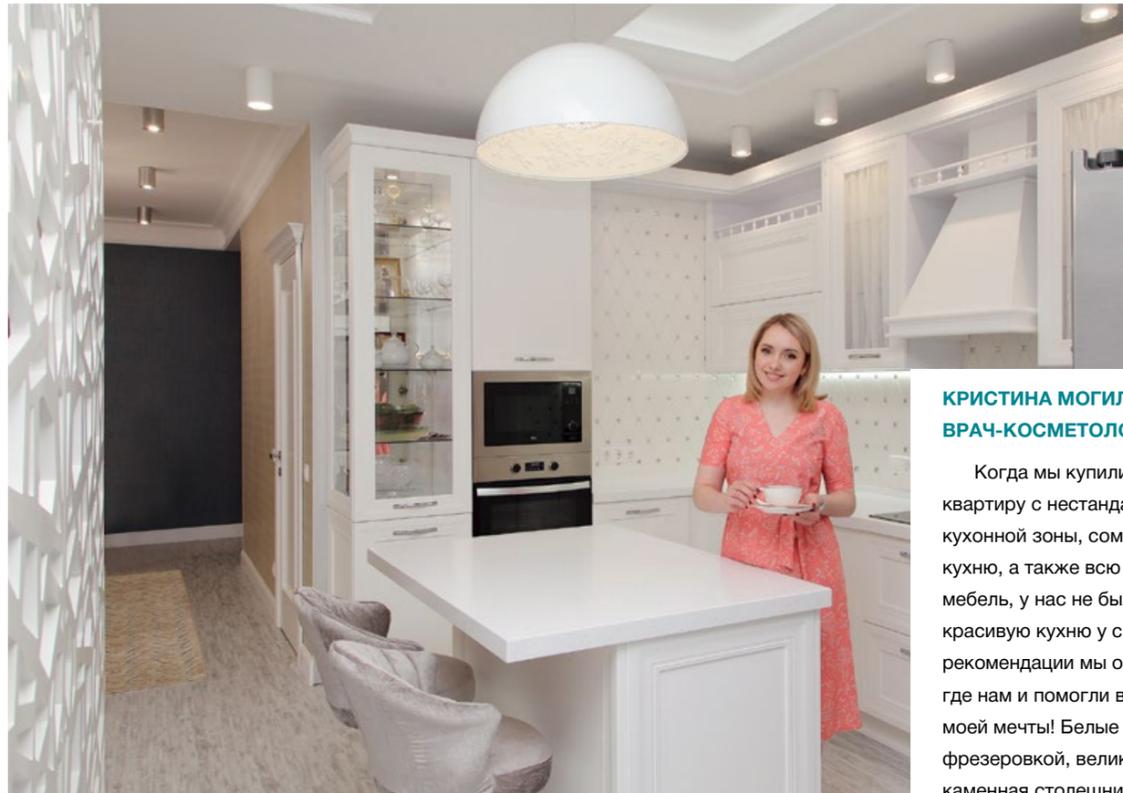
Компания «Красивый дом» с этого года предоставляет новую услугу от специально обученного штатного дизайнера — 3D-визуализацию объекта, в том числе план мощения тротуарной плитки.

Красивый Дом
красота обретает форму

г. Томск, пр. Ленина, 169,
тел.: (8-3822) 22-00-54, 8-903-955-00-54

www.kdtomsk.ru

Instagram: @kd_tomsk Facebook: krasdomtomsk



**КРИСТИНА МОГИЛЬНАЯ,
ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ**

Когда мы купили новую большую квартиру с нестандартной планировкой кухонной зоны, сомнений, где заказать кухню, а также всю остальную корпусную мебель, у нас не было, ведь мы уже видели красивую кухню у своих друзей. По их рекомендации мы обратились в «Bellagio», где нам и помогли воплотить в жизнь кухню моей мечты! Белые фасады с интересной фрезеровкой, великолепный шкаф-витрина, каменная столешница, фацетированное стекло, подсветка... Порадовало то, что ни один сантиметр площади не пропал даром — всё пространство организовано для удобного использования. Готовить на такой кухне одно удовольствие! В «Bellagio» нам изготовили корпусную мебель наивысшего качества и для других комнат, воплотив все мои задумки в плане ее функционального использования и хранения вещей.

КЛУБ КЛИЕНТОВ

ЛАРИСА КУЧУМОВА, ЭКОНОМИСТ

Я рада, что остановила свой выбор на студии мебели «Bellagio» и доверила создание своей кухни этой сплоченной профессиональной команде! На протяжении всего проекта чувствовалось, что всё было под контролем — согласовано, четко. Им удалось создать красоту не только снаружи, но и функционально разместить все составляющие — полки, ящики. Мастер с точностью выполнял указания конструктора по устройству коробов, перегородок, размещению фартука. Ребята, которые изготавливают кухню, сами ее и собирают, благодаря такой подготовке при сборке все было легко, быстро, качественно и в срок.



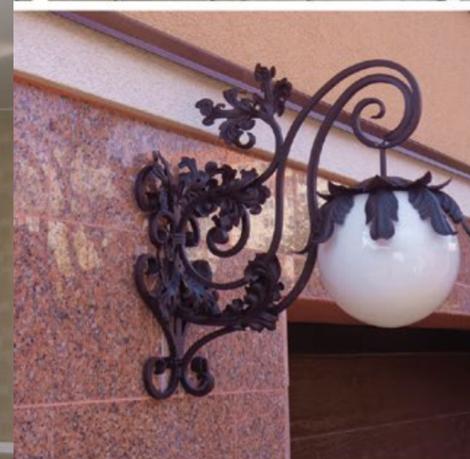
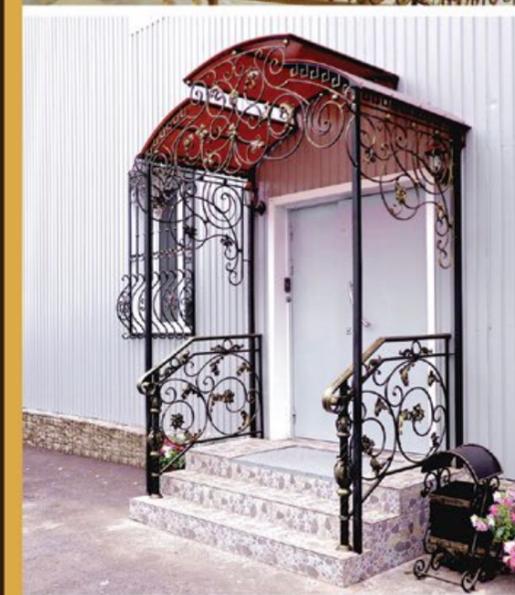
ул. Герцена, 68/2 (ТЦ «Экстра»),
ул. Пушкина, 59/1 («МебельПарк»)
тел. 8 (3822) 901-388,
@ studia_mebeli_bellagio



*Фабрика
кованых изделий
и металлоконструкций*

**Вы мечтали –
мы сделали!**

Красиво. Крепко. Качественно.



Фабрика кованых изделий и металлоконструкций,
ул. Мокрушина, 9/1, оф. 230, тел.: (3822) 23-43-60, 23-43-40
+7-909-543-43-60 @ fabrika.tomsk.ru

Всё больше людей мечтает сделать свой дом максимально экологичным, предпочитая наполнять жилища исключительно природными материалами. Неслучайно среди актуальных дизайнерских тенденций сегодня много оригинальных решений из дерева, керамики или натурального камня.

Натуральный дизайн

В направлении работы с экоматериалами движется сегодня и компания «Саянмрамор», предлагая томичам столешницы, подоконники, камины и многие другие варианты отделки из натурального мрамора и гранита. Владелец компании Владимир Падалко рассказывает нам об особен-

ностях гранита и объясняет, почему на него стоит обратить внимание.

— Владимир, у вашей компании есть своя история?

— Наше семейное предприятие существует с 1998 года. Сейчас мне сложно сказать, почему мой отец начал заниматься именно гранитом... Знаете, есть такое выражение «так сошлись звезды», вот оно максимально подходит к нашей истории. (Улыбается.) Со временем проект перешел нам с братом по наследству, мы продолжаем двигаться и развиваться дальше. Сегодня миссия компании, от имени которой я сейчас говорю, — рассказывать томичам о том, что камень — это не дорого, доступно, и что отделка гранитом всегда будет уникальной изюминкой интерьера.

— В чем преимущество натурального камня?

— Начну с того, что это природный материал, а значит, дом, где он есть, становится более экологичным. Еще один важный довод — гранит всегда выступает в роли уникального предмета интерьера, так как не существует идентичного узора камней. Гранитная столешница не царапается, не боится горячей посуды, на нее можно ставить даже раскаленную сковородку, поскольку гранит разрушается при температуре более 1000 °С. Он не впитывает в себя никаких загрязнений, особо не боится агрессивной среды, уход за ним простой: достаточно мыльной воды и металлической губки.

— Скажите, где вы закупаете сырье для ваших изделий?

— Раньше мы были дилерами завода МКК «Саянмрамор» из города Саяно-

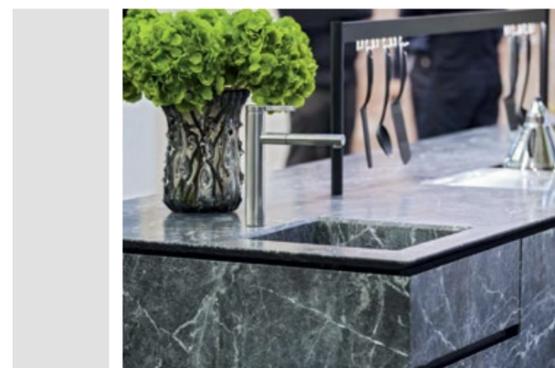
горск (отсюда и наше название), но по вине завода нам пришлось расторгнуть контракты. А название осталось. (Улыбается.) Сейчас мы работаем в большей степени с отечественными производителями, чем с зарубежными, просто потому что цены у них демократичнее, а вообще цена за камень зависит от дальности транспортировки. Чем дальше место добычи гранита находится от нас, тем дороже он стоит. Бразильский гранит, соответственно, будет дорогим только потому, что находится за океаном.

— В чем преимущество работы с вашей компанией?

— Мы стараемся оказать весь спектр услуг: принимаем заказ и доставляем заготовки для будущего изделия, выпиливаем под индивидуальные размеры, делаем полную обработку камня, фаски, кромки, вырезки, осуществляем монтаж, предоставляем гарантии на камень и на работу. Если клиент хочет установить гранит своими руками или со своей бригадой, мы всегда делимся своим опытом и идеями и пытаемся быть максимально полезными.

— Можно ли сказать, что гранит — это «дорогое удовольствие»?

— Все познается в сравнении. Я недавно интересовался стоимостью искусственного материала от томских компаний и был удивлен тому, что в некоторых случаях цена за гранит равна искусственному заменителю или лишь незначительно дороже, а отечественный мрамор и вовсе дешевле. Некоторым покупателям, например, удобнее взять новую кухню с уже готовой столешницей. Но мы часто напоминаем им: можно приобрести кухню у одного производителя, а хорошую натуральную столешницу — у другого.



Изделия из гранита

это уникальная красота, природная прочность и несравнимое превосходство по разумным ценам!



Саянмрамор

торгово-производственная компания

пр. Фрунзе, 240 а, стр. 10

тел. 32-23-53

sayanmramor-tomsk.ru



Хачапуре по-аджарски с трюфелем и перепелиным яйцом, «Восход»

Мы скучали!



Суши и гунканы, ERWIN. РекаМореОкеан

Сезон дружеских зоот-ужинов, самого модного развлечения времен карантина, закончился. Скоро наступит пора возвращаться в рестораны, а заодно вспомнить, за что мы их любим.

Текст: Наталья Мурадова

Домашняя еда — это прекрасно! Но только тогда, когда есть выбор: приготовить ужин самому или пойти в ресторан. За время карантина все успели соскучиться по блюдам, которые едва ли получится повторить дома. Можно сколько угодно тщательно заворачивать рис и рыбу в нори на разделочной доске, но на то, чтобы вкус роллов стал эталонным, уйдут годы. Говорят, что раньше в Японии, чтобы стать сушистом, нужно было учиться около десяти лет. Сейчас правила стали проще: мастером суши можно стать за два-три года. Но считается, что правильно выбрать рыбу тоже искусство, и надеяться овладеть им на двухнедельных курсах наивно —



Карре телянка, «Воронеж»



Каре ягненка, «КрабыКутабы»

угрем заворачивают хрустящую морковь и маринованную редьку.

Никто не подозревал, что будет скучать по тартару. Но оказалось, что блюдо, которое нашим бабушкам показалось бы варварским, прочно заняло свое место среди вкусовых предпочтений россиян. Меню ресторана Geraldine словно пытается сыграть в хитрую игру и представить тартар — исконной едой, назвав его тартаром по-деревенски. Говяжью вырезку с томленным желтком и трюфель-

ным соусом крестьяне едва ли могли себе позволить, но тонкие гренки из бородинского хлеба дают понять, что это просто переосмысленный миф об идиллической деревенской жизни в жаркий летний день.

Впрочем даже в жару многие не собираются ограничиваться холодными блюдами: восемь ребер каре ягненка — почти божественная гамма для гурмана. Те, кто предлагают приготовить его дома в мультиварке, должны отправиться в >



Тартар по-деревенски, Geraldine



Устрицы, «Рыбный базар»

необходим многолетний опыт. Сами японцы гораздо больше ценят суши и сашими, пока западные люди фанатично прессуют рис для роллов, чтобы блюдо выглядело более привлекательным. В японских ресторанах к рису не принято много прикасаться, потому что только так роллы получаются воздушными. Многие их виды и вовсе были изобретены в Соединенных Штатах, когда азиатские повара пытались адаптироваться ко вкусам американцев: «Филадельфия» появилась на свет в Сан-Диего, а «Калифорния» — в Лос-Анджелесе.

Шефы московских ресторанов тоже переосмысливают классику. В «ERWIN. РекаМореОкеан» делают роскошную «Калифорнию» из мяса краба и добавляют в нее апельсин. Для «Филадельфии» не жалеют красной икры, а в хенд-роллы, которые ресторанные снобы окрестили японской шаурмой, вместе с



Тартар из копченой белуги и желтохвостика с текстурами огурца, Beluga

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ДРАНИК С ЛОСОСЕМ, ЯЙЦОМ ПАШОТ И ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ

А помнишь, как ты сидел на летней веранде? Тебе приносили ту самую белоснежную тарелку с горячим золотистым драником, на котором красовался нежнейший лосось и яйцо пашот. Ты медленно и аккуратно надрезал его ножом, и он растекался по всему дранику. Теперь самое главное — захватить вместе кусок горячего драника, немного прохладный маринованный лосось, нежный пашот и соус. Только так можно ощутить весь вкус и влюбиться заново!

Кафе «Гости», @gosti_tomsk, @gosti_lavka



О вкусах, специях и любви

Магазин фермерских продуктов «Мясная кухня» хорошо известен жителям микрорайона «Северный парк». Особенно тем, кто предпочитает качественное, натуральное здоровое питание. В магазине представлена продукция крестьянско-фермерских хозяйств Томской области и Алтайского края, охлажденные и замороженные полуфабрикаты собственного производства.

Здесь покупатели с удовольствием выбирают свежее мясо и молоко, популярные сорта колбас и сыров, ароматные чаи и мед. Чем же еще это вкусное и изобильное место привлекает покупателей, мы спросили у его хозяйки Ольги Ругловой.

— Ольга, в ваш магазин приходят ведь не только за фермерскими продуктами. Вы предлагаете еще и уникальный ассортимент полуфабрикатов. Реально все делаете сами?

— Дело в том, что свое название «Мясная кухня» наш магазин получил благодаря небольшому цеху, где происходит переработка мяса и производство полуфабрикатов. Да, вы правы — у нас чего только нет! (Улыбается.) Пельмени, вареники, манты, чебуреки, колбаски для жарки, тефтели, голубцы, котлеты из разных видов мяса... Предугадывая ваш вопрос о том, что у нас является хитом продаж, скажу, что это котлеты из мяса индейки. В данный момент очень популярны колбаски для жарки — куриные и мясные, и конечно же шашлык из разных видов мяса. В состав всей продукции входит только мясо, лук, соль, специи. А вот чего там нет точно — так это консервантов. Всё делаем словно для себя, своих близких и родных — с душой и любовью! Судя по тому, что продукты разбирают почти мгновенно, — нашим покупателям они нравятся! (Смеется.)

Работая для ценителей хорошей кухни, мы всегда рады видеть их в нашем магазине, слышать их восхищенные отзывы. Спасибо всем, кто нам доверяет!

— Но ведь не зря говорят: у каждого — свои вкусы. Разве можно угодить всем сразу?

— Мы работаем с каждым клиентом индивидуально. Можем нарезать, напильить мясо на порционные кусочки разной толщины, как захочет клиент. По его желанию приготовить фарш из любого вида мяса, представленного у нас на витрине, в любом соотношении. Мы стараемся учитывать пожелания покупателя в каждом конкретном случае. Нужно просто озвучить свои предпочтения!

— А для праздничного стола ваши полуфабрикаты подойдут? Ведь менталитет людей меняется, многие хотят удивлять и поражать своих гостей чем-то необычным...

— В этом случае я бы рекомендовала мясные полуфабрикаты Sous Vide. Это ресторанная технология приготовления мяса для вашего стола. Мясные полуфабрикаты

— стейки из говядины, свинины, индейки — предлагаются любой степени готовности: Rare, Medium, Well done. Все зависит исключительно от пристрастий клиента. Можем приготовить свиную рульку, кусковую ветчину, куриную грудку, баранью лопатку.

Полуфабрикаты, приготовленные по технологии Sous Vide, позволяют покупателю затратить на приготовление отличного мясного деликатеса в домашних условиях от 1—2 до 20 минут. Так что у жителей города всегда есть реальный шанс побаловать своих близких и друзей отличным блюдом ресторанного уровня.



Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 5
тел. 8-952-183-13-28
@meat.toms



Пицца Rossini, Rossini

ад фастфуда и полуфабрикатов. Премудрости французской вырезки ребер с точностью до сантиметра освоить самостоятельно сложно, но в конце концов не в ней дело. В ресторане «Воронеж» подают каре, разделанное кусками, и к тому же, из телятины, но чтобы виртуозно импровизировать, нужно безупречно знать музыкальную грамоту. Иначе выйдет что-то вроде домашней пиццы. У многих получается вкусно, но к пицце такой открытой пирог из духовки никакого отношения не имеет.

То, что настоящая пицца может быть только из дровяной печи, давно стало аксиомой. Профессиональные итальянские печи для ресторанов совсем не похожи на своих уютных предков — глиняные помпейские печки с круглым, как живот обжоры, куполом и разинутым ртом. Современные агрегаты стоят целое состояние, но пицца в них получается идеальная, с сухой хрустящей корочкой. В ресторане Rossini, который зимой открыл Александр Раппопорт, на первых ролях внушительная печь Marana Forni Tanganelli. Именно в ней пекут почти полтора десятка разновидностей пиццы: фирменную Россини с фуа-гра, манговым поре и красной смородиной, нежную б сыров (моцарелла, рикотта, маскарпоне, скаморца, горгонзола и пекорино), при-

чудливую «Русскую» с лососем и красной икрой, а еще ячменную с бакалао и отраду для всех фанатов ЗОЖ — мультислаковую с кейлом, козьим сыром и кедровыми орешками. Сложность приготовления и подачи не единственный критерий, которые делят блюда на ресторанные и домашние. Например, устрицы — что может быть проще? Но поглощать устрицы на кухне в домашних тапочках — удовольствия немного. В конечном итоге, подача и антураж создают «ресторанное» настроение, которое складывается из радости, ожидания, любопытства, а не только желаний утолить голод.



Страчателла с тартаром из вяленых томатов, Erwin, РекаМореОкеан



Тартар из мраморной говядины, «Восход»



Пицца с бакалао и страчателлой, Rossini



Одно из важных направлений «Супкультуры» — забота об экологии. Концепция франшизы не подразумевает использование никакого пластика в упаковке и в оформлении дизайна. Все материалы должны быть экологичными и утилизируемыми. Такая позиция вызвана заботой о будущем всей Земли и о новых поколениях.

Суп с собой, пожалуйста!

Идея оригинального и невероятно успешного уже в европейском масштабе проекта «Супкультура» появилась у его создателя Кирилла Пузенко в 2014 году, когда он, прогуливаясь по киевским улицам, проголодался и захотел... супа. Заказа в кафе ждать было долго, тогда он и задался вопросом: почему широко развитая сфера стритфуда до сих пор не готова предлагать людям «суп на вынос»?

Главной фишкой «Супкультуры» стал съедобный хрустящий стакан, сделанный из цветного теста по специальной рецептуре, куда наливается суп — веганский или вегетарианский. Чечевичный, сыр-ный, грибной, сезонные, для любителей поострее популярные тайские Том Ям и Том Кха — всего более 35 рецептов!

Экологичный, вкусный, полезный и эксклюзивный взгляд на уличную кухню привлек внимание молодых супругов Веры и Романа Диметренко. А поскольку семейная пара давно мечтала о своем интересном деле, нужном людям и обществу, они начали активно работать над открытием первой в городе точки «Супкультура». «Как-то сразу мы решили, что суп — это клевая идея, которая сработает как летом, так и зимой, — улыбаются Вера и Роман. — А еще мы очень хотели оставить после себя след, который войдет в историю Томска и будет напоминать о нас добрыми делами».

В Томске «Супкультура» появилась официально в самом начале июня. Ка-

залось бы, время не самое удачное для старта, но начинающих бизнесменов ничего не испугало, ведь они работали в самой крепкой — семейной — команде. Сейчас пара уверена, что именно еда на вынос в условиях пандемии станет абсолютным лидером стритфуда. «Клиент приходит к нам и забирает готовое блюдо, — объясняют они, — и не затрачивая свое время на ожидание, может перекусить им буквально на ходу. Хотя с момента нашего открытия прошло совсем немного времени, мы успели убедиться, что наши супы нравятся всем,



начиная от детей и заканчивая старшим поколением».

В составе веганских и вегетарианских супов нет никаких консервантов, химии, красителей, животного белка (используются только сыр и сливки). За качество продуктов, их срок годности, сертификацию Вера и Роман несут полную ответственность, контролируя и работу поставщиков, и производство. «У франшизы, конечно, есть разработанная база рецептов. Но в ней много надо дорабатывать, додумывать, адаптировать под местные условия. Еще до начала нашей работы мы проверяли всех поставщиков, довели до идеала вкус. Мы должны были быть уверены в том, что наш продукт будет продаваться! В самом ближайшем будущем мы активно планируем расширяться, чтобы охватить как можно больше районов Томска своей работой. А пока с радостью ждем томичей в «Супкультуре» на Усова, 3».



ул. Усова, 3,
тел.: 8-999-177-66-07, 8-953-911-04-59,
@soupculture_tomsk



ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

Прикоснись к месту силы, вдохни чистый воздух на утренней рыбалке, собери белые грибы вблизи таёжных заимок.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТУРЫ

Попробуй стейки из мраморной говядины, фермерские сыры, колбаски из оленины, крафтовый хлеб на закваске, вареники с жимолостью.

СПЛАВЫ ПО СИБИРСКИМ РЕКАМ И ЭКСТРИМ-ПОХОД НА ВАСЮГАНСКИЕ БОЛОТА

Испытай себя на выносливость!



Туристический
гид-путеводитель
по Томской области
tour.tomsk.life

Сибирь. Томск.
Проживи свою историю!

#отпусквтомске

Вокруг цвета

Фото: Анна Иванова, Иван Пилевин

Уверена, что мир разговаривает со мной с помощью тайного цветового кода. Когда думаю о какой-то стране, первое, что возникает в голове, — это ее цвета. Меня сводит с ума колористическое пиршество Ирана, Гватемалы, Непала, Мьянмы, Африки, Бразилии, Перу, Карибских островов. Идея соединить разные места планеты по цветовому принципу раньше не посещала меня. Соединить самым парадоксальным образом! В одном проекте поставить рядом то, что никогда, ни при каких обстоятельствах, не могло бы встретиться в реальной жизни! Лежащего Будду из Янгона и фасад дома из российской глубинки, дверь особняка из Дублина и закатное небо над Хивой, ящерицу из Коста-Рики и полярное сияние в Норвегии, Статую Свободы в Нью-Йорке и стрит-арт в боливийском Ла-Пасе, пингвинов на берегах Антарктиды и мечеть шейха Зайда в Абу-Даби, дельту реки Окаванго и древнюю мозаику из Ливана, португальскую плитку-азулежу и короля Саудовской Аравии, последователей Шивы из Индии и ледокол во льдах Арктики, статую Христа в Рио-де-Жанейро и лемуру с Мадагаскара, цветной чилийский город Вальпараисо и монгольских красоток... Приятного цветостранствия!

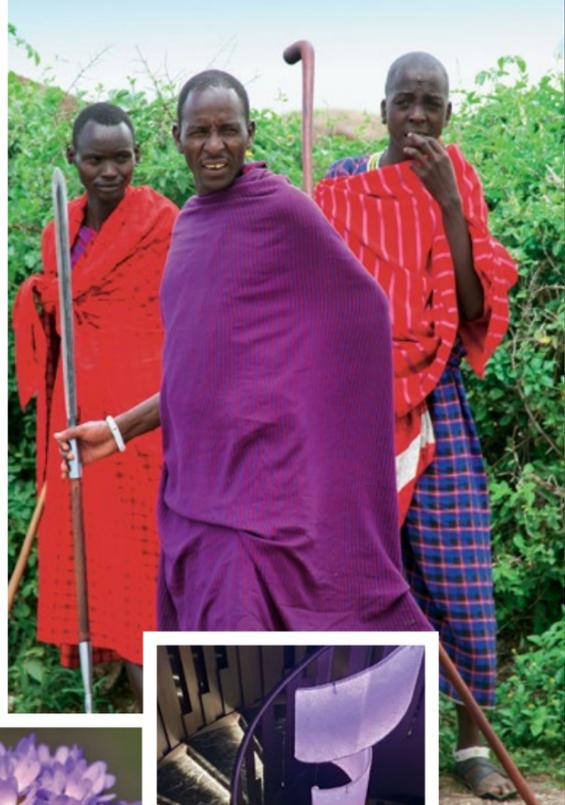


Желтый цвет — высшая просветленность любви. Солнце и свет, по счастью, можно выразить при помощи желтого, бледного желто-зеленого, лимонного и золотого. Как прекрасен желтый цвет!

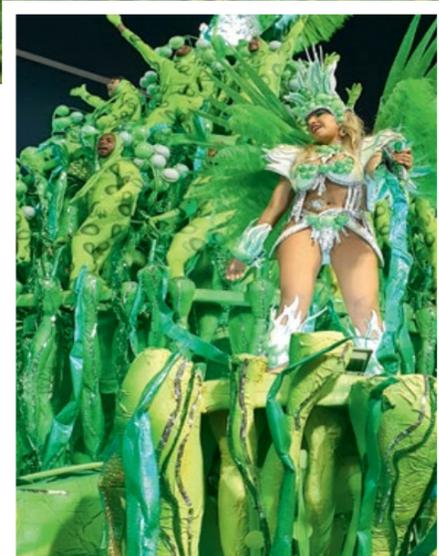
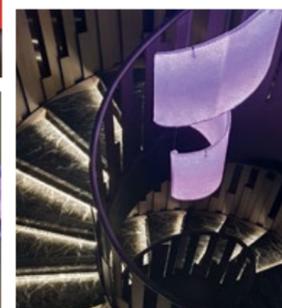
Винсент Ван Гог, художник



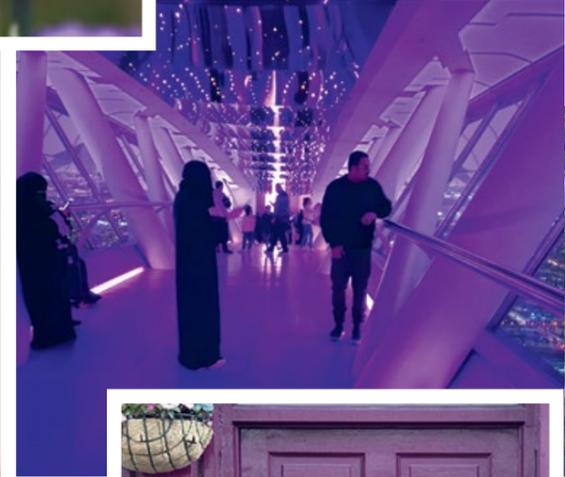
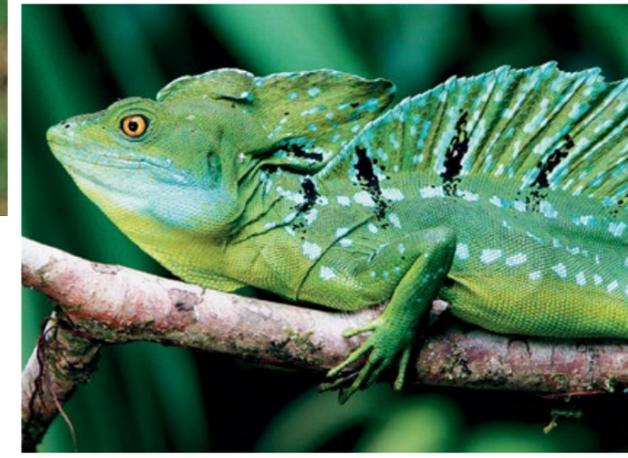
ЖЕЛТЫЙ



Лишь после долгих лет подготовки молодой художник имеет право обратиться к Цвету. К Цвету, конечно, не как средству внешнего описания, а как средству Духовного выражения.
Анри Матисс, художник



Абсолютный зеленый цвет является наиболее спокойным цветом из всех могущих вообще существовать; он... не имеет призывков радости, печали или страсти; он ничего не требует, он никуда не зовет...
Василий Кандинский, художник

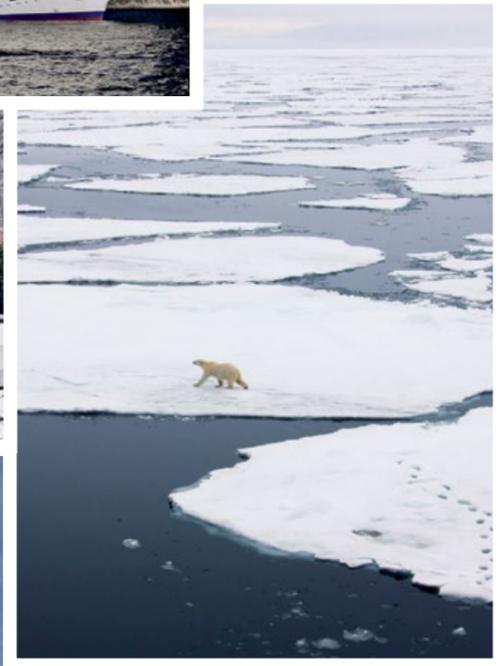


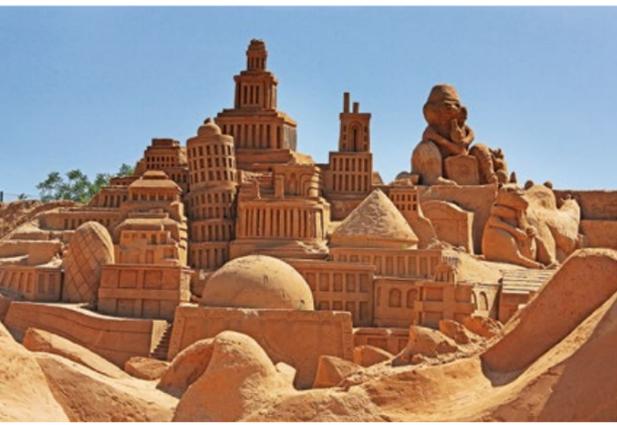
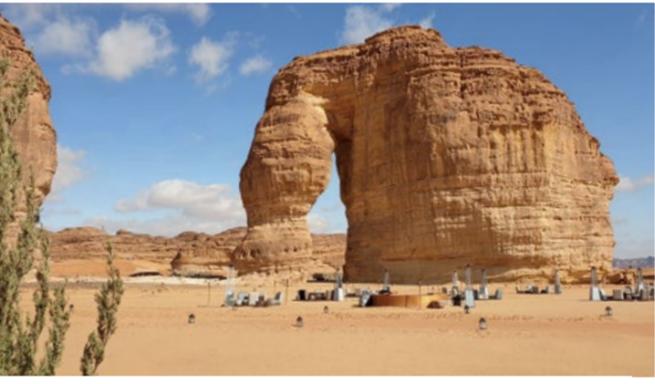


Белый цвет, часто считающийся не цветом ...представляется как бы символом Вселенной, из которой все краски, как материальные свойства и субстанции, исчезли. Этот мир так высоко над нами, что оттуда до нас не доносятся никакие звуки.
Василий Кандинский, художник



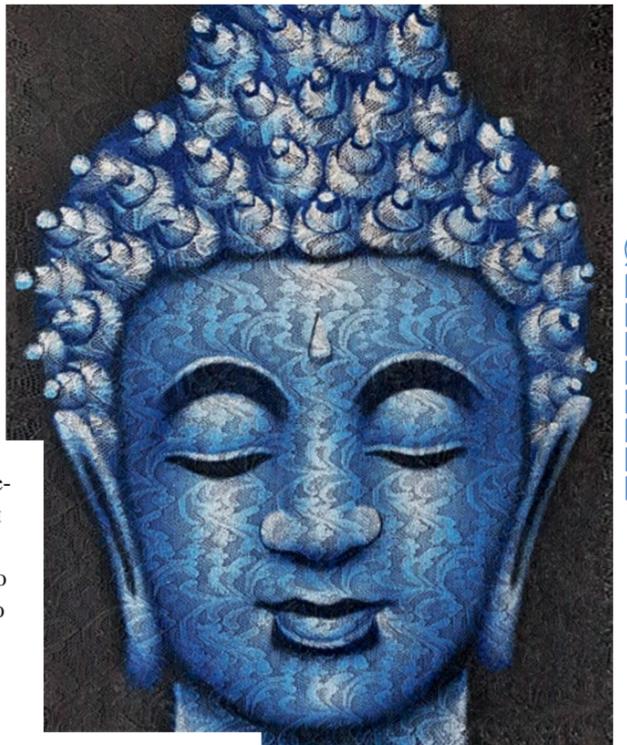
Цвет для меня особенно важен. Это часть нашего настоящего. Цвет — органичное явление, и отрицать его значит отрицать жизнь.
Патриция Филд, художник по костюмам, стилист





Только тому, кто любит цвет, открывается его красота и внутренняя сущность. Цветом может пользоваться каждый, но только беззаветно преданным ему он позволяет постичь свои тайны.

Иоханнес Иттен, художник, теоретик искусства



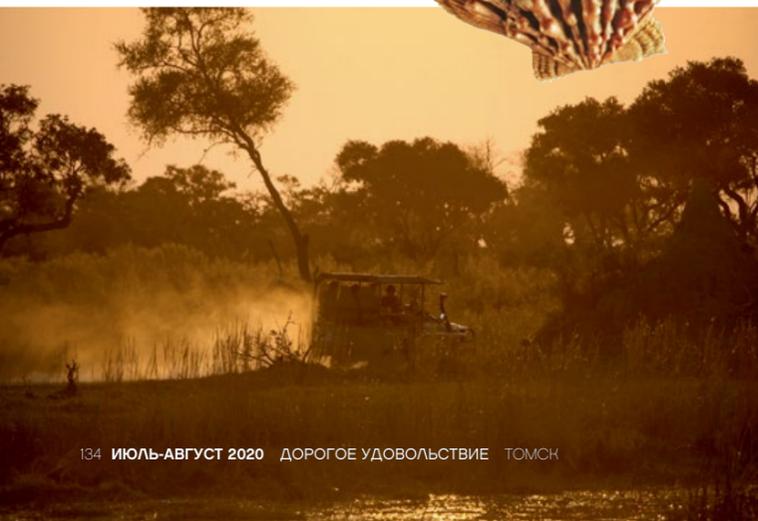
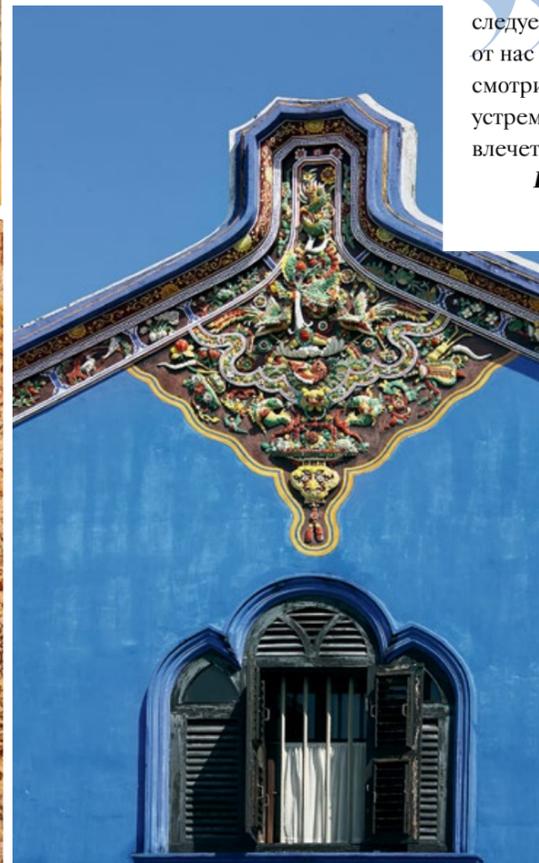
СИНИЙ

ПЕСОЧНЫЙ



Подобно тому, как охотно мы преследуем приятный предмет, который от нас ускользает, так же охотно мы смотрим на синее, не потому, что оно устремляется в нас, а потому, что оно влечет нас за собою.

Вольфганг Гёте, писатель, философ





Всегда кажется, что серый цвет вот-вот перейдет в другой — разгорится синим, просветлеет белым, вспыхнет зеленью или золотом. Неопределенно, неуверенно он что-то сулит нам.

Гилберт Честертон, писатель



КРАСНЫЙ



Красный — самый лучший цвет. Он подходит любой женщине, просто нужно помнить, что существует более 30 разных оттенков красного. ...От женщины в красном нельзя оторвать взгляда.

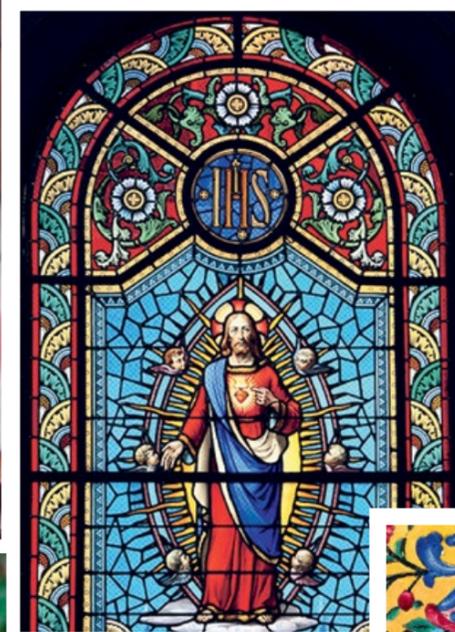
Валентино Гаравани, дизайнер



СЕРЫЙ

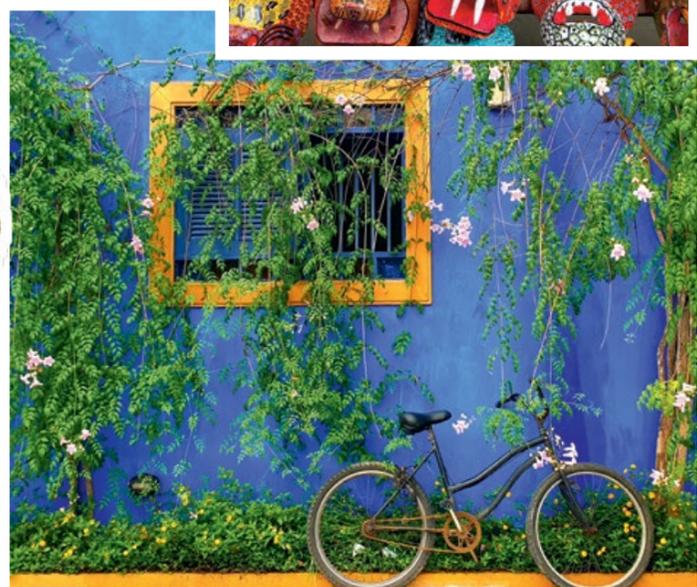


ЦВЕТА ПЛАНЕТЫ



А цвета на улице сегодня тоже живые. Ультра-мариновые стулья на террасе кафе, кроваво-красные занавеси, а вокруг яркие пятна — оранжевые, бежевые, яблочно-зеленые. Цвета скачут, пляшут, жалят, как осы. Тоненько, пронзительно гудят, жужжат, а то вдруг запоют, словно флейта.

Жан-Мари Гюстав Леклезю, писатель



City guide



«Зося собирает друзей»

В стильном, креативном и уютном пространстве арт-бутика «Русский Шарм» все лето открыта выставка мастеров живописи и авторской куклы «Зося собирает друзей». Выставка посвящена сказочному миру кукол и представлена работами художников Виолетты Сачко, Натальи Войтович, Ольги Хрусновой, Татьяны и Николая Коробейниковых, Олеси Заики, Романа Чупина, Анастасии Хартулярий, Ольги Починковой.

Арт-студия «Золотое сечение», Арт-бутик «Русский шарм», пр. Фрунзе, 90, @zolotoesechenie.tomsk, @ruskiysharm



Новые грани элегантности

Центр моды «Подружка невесты» продолжает радовать гостей актуальными коллекциями, среди которых особенное внимание стоит уделить белорусской марке BURVIN, более 20 лет занимающейся созданием дизайнерских вещей. Выполненные из европейских тканей, они сочетают в себе минимализм, элегантность и практичность. Коллекции SS-2020 удалось удачно «поженить» дерзкую независимость брючных костюмов с нежностью ванильного кружева в платьях. Особое внимание рекомендуется обратить на комплекты цвета сахарного миндаля. Весь июль и август — скидки до 50%, в том числе, на новые коллекции.

Центр моды и красоты «Подружка невесты», ул. Гоголя, 55, тел. 777-444, @topnevesta



Новости от Томской лошади

Томская лошадка, сделанная из сибирского недр и расписанная вручную мастерами и художниками, успела полюбоваться многим томичам и гостям нашего города. Ее выбирают в качестве подарка близким, а также привозят родным и знакомым как оригинальный сувенир из старинного сибирского города. Теперь лошадку можно приобрести и в крупнейшем гипермаркете «Стройпарк» на Пушкина, 59.

«Стройпарк Гипер», ул. Пушкина, 59, тел. 90-00-17



Победители Фонда Президентских грантов

Томская региональная общественная организация инвалидов и онкобольных «Вместе» стала победителем очередного конкурса Фонда Президентских грантов, уникального во многих отношениях, в том числе за счет рекордного количества участников. Проект «Вместе» высоко оценен экспертами, за что его идейные вдохновители говорят спасибо всем, кто принимал участие в его разработке. «Наш проект, получивший право на старт, наконец и будет подтверждать, что когда хлопочут одни двери, другие только открываются, главное — выбрать правильное направление» — отмечает руководитель организации Ульяна Стрижова. В творческий театральный проект, который называется «Вместе здорово!», уже приглашены режиссер, психологи, балетмейстеры. Общественная организация надеется, что клуб «Своя среда» активно включится в работу над ее концертными программами, и уже сообщая они смогут нести добро и творчество людям!

Томская региональная общественная организация инвалидов и онкобольных «Вместе», г. Томск, ул. Пушкина, 73, тел. 8 (3822) 200-848, @vmestetomsk



Макияж? Забыть навсегда!

Быть всегда ухоженной и красивой, каждый день встречать с идеальным лицом, но при этом без подкрашиваний и лишней траты времени — вот что дает процедура перманентного макияжа. Студия татуажа Ирины Вайман — это всегда отличное качество работы, уютная атмосфера, удобное расположение в центре города. Ирина работает в сфере татуажа более 15 лет, за ее плечами — многочисленные обучения, мастер-классы, участие в чемпионатах. Основным критерий ее мастерства — подчеркнуть красоту каждой женщины, сохранив образ максимально естественным и натуральным. В салоне работают еще два мастера, благодаря чему услуги здесь можно получить максимально быстро. В студии выполняется также ламинирование ресниц.

ул. К. Маркса, 7, БЦ «Альянс», оф. 305 @vaiman_irinatomsk

В школу — красиво, модно, удобно!

Новая коллекция модной школьной формы от Choupette уже в продаже! Уникальные фэшн-модели, которые сочетают в себе все актуальные и модные тренды, высокое качество материалов, удобный крой и требования школьного дресс-кода. Для девочек дизайнеры Choupette создали модели, которые подчеркнут их творческую и активную натуру: юбки-плиссе, брюки, ультрамодные модели с высокой талией, сарафаны, блузки с кружевами и лаконичным декором. Для мальчиков представлены стильные брюки, рубашки-поло, сорочки с отделкой. Коллекция «Колледж» представлена для детей от 122 см до 170 см и выполнена в лучших традициях элитных европейских учебных заведений.

Дом Детской Моды, ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90 Гостиная Choupette, ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж) @choupette_tomsk, ddmkids.ru



Залог успеха каждой девушки — в ее волосах

Студия #bonihairstyle предоставляет услуги ухода за волосами, стрижки, а также окрашивание при помощи сложных и новых техник. Здесь следят за трендами колористики, постоянно обучаясь у лучших мировых специалистов. Свою команду руководитель студии Бони Мамедова подбирает сама: будущие мастера проходят стажировку под ее началом в течение года. Для удобства гостей студии и экономии их времени организовано обслуживание в шесть рук — одновременная работа, например, двух колористов и мастера по маникюру. Сотрудники студии всегда подстраиваются под свободное время клиентов, и при необходимости могут даже задержаться до позднего вечера. Хозяйка студии отмечает, что несмотря на отдаленное расположение, это место все чаще выбирают те, кто доверяет свои волосы надежным рукам проверенных специалистов.

улица Обручева, 6, тел. +7 983 232-35-73, @studiya_bonihairstyle



Астропрогноз



Кольцо **Aisha Baker, Superbloom**, желтое золото, бриллианты, желтые сапфиры, эмаль

Рак

21.06–22.07

Раки, ваш небесный покровитель Меркурий снова силен! Он подарит вам уверенность, а все проекты, которые было застопорились, внезапно начнут набирать обороты. Позвольте себе отдохнуть в первую декаду июля, потому что потом вас ждут великие дела. Отправляйтесь в путешествия по июльским виражам судьбы и ничего не бойтесь!

ЛЕВ 23.07–22.08

Львы проведут июль в движении, и именно в путешествии могут встретить свое счастье. При этом расстояние совершенно не имеет значения – многообещающий попутчик может встретиться даже во время короткой поездки за город.

ДЕВА 23.08–22.09

Слышите стук в дверь? Девы, это стучится ваша муза. Отвлечитесь в июле от повседневных дел и позвольте себе заняться творчеством. Вдохновения вам сейчас не занимать, а результат, возможно, даже принесет финансовую прибыль – все, как вы любите.

ВЕСЫ 23.09–22.10

Похоже, у многих типичных Весов в середине лета образуется собственный фан-клуб. Ваш ораторский талант и организаторские способности могут покорить целые города. Только, пожалуйста, смотрите иногда под ноги, чтобы избежать головокружения от успехов.

СКОРПИОН 23.10–21.11

Деньги или любовь? Скорпионам в июле достанется и то, и другое. Одиноким представителям знака выпадет шанс на романтическое знакомство, которое может оказаться судьбой. А Венера в восьмом доме гороскопа позаботится о финансах, особенно если речь идет о неожиданной прибыли.

СТРЕЛЕЦ 22.11–21.12

Внимательно приглядитесь к людям из прошлого, которые внезапно вновь возникнут у вас на горизонте. Не исключено, что именно благодаря им вы сможете реализовать масштабный проект, который уже отчаялись сдвинуть с мертвой точки. К тому же, везения вам не занимать!

КОЗЕРОГ 22.12–19.01

Сон в летнюю ночь может оказаться вещим. Даже если вы считаете себя человеком, далеким от предрассудков

и не верите в приметы, внимательно прислушайтесь к своей интуиции. Возможно, важная информация придет к вам совершенно неожиданным путем.

ВОДОЛЕЙ 20.01–18.02

Приятные новости, встречи с друзьями, удачные стечения обстоятельств, теплые вечера и веселый смех – июль Водолеев будет похож на нежную боссанову, пропитанную солнцем. Такое бывает нечасто, поэтому просто наслаждайтесь!

РЫБЫ 19.02–20.03

В июле Рыбы ощутят небывалый прилив сил. Хотите свернуть горы? Вам это по плечу, но все же выбирайте внимательно, на что потратить свою энергию. Возможно, пора бросить все силы на то, чтобы организовать себе отличный отдых?

ОВЕН 21.03–19.04

Сколько раз твердили Овнам: ваш дом – ваша крепость, а их все равно тянет на подвиги! Поверьте, июль не самый лучший месяц, чтобы рубить с плеча и что-то кардинально менять. Наслаждайтесь общением с близкими и спокойным летним теплом, а в конце месяца у вас появится отличная возможность исправить ошибки недавнего прошлого.

ТЕЛЕЦ 20.04–20.05

Иногда для того, чтобы добиться цели, нужно сосредоточиться на себе. Нет-нет, дорогие Тельцы, это ни в коем случае не эгоизм, а трезвый расчет! Сейчас вы занимаетесь собой, своими целями и мечтами, а уже в сентябре, набравшись сил, можете отправляться спасать мир.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05–20.06

Вы любите наблюдать за тем, как в жаркий день невозмутимо течет прохладная река? Именно такой будет жизнь Близнецов в июле. События будут развиваться медленно, а вам хватит уверенности и спокойствия, чтобы выбрать самый благоприятный курс.



НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЬЕРНЫХ ЛОШАДОК

Выполнены в жанре modern art в стилистике этнических мотивов

Этностиль — мощный тренд нашего времени. Свое распространение он получил во второй половине XX века, благодаря моде на путешествия и культуре хиппи. Именно они первыми начали массово использовать в нарядах и интерьерах элементы народного искусства. Вслед за хиппи этнический стиль подхватили создатели высокой моды и дизайнеры интерьеров.

Сегодня мы не осознаем, откуда пришел тот или иной узор. Просто наслаждаемся предметами с уникальными и загадочными этническими мотивами разных народов и культур.

Основное место продаж:

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

«Стройпарк Гипер» ул. Пушкина, 59
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)
Сувенирный магазин при «Первом Музее
Славянской Мифологии» ул. Загорная, 12



Все модели на сайте:

www.loshadka.tomsk.ru

Мебельный бутик «Антураж» ул. Белинского, 29
Гостиница «Абжур» 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 «Гостинный двор», сувенирная лавка
«I love Tomsk» пр. Ленина, 1

Адреса в Томске



ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Серебряные украшения томского производства «**SBLESKOM**», ул. А. Беленца, 9/1, под. 2, тел. +7-952-181-22-30, sbleskom.ru, @sbleskomru



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Multibrand store «**Forum**», пр. Фрунзе, 90, тел. 260-540, forum-store.ru / Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Бренд женской одежды «**DAISYKNIT**», ул. Беленца, 9/1, тел. +7-952-888-66-69 / 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



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Клиника современной косметологии и диетологии «**Идеале**», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, www.ideale70.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650 / Студия красоты **Ксении Хмелевской**, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 979-672 / Стоматология и

косметология «**Cosmodent**», Иркутский тр., 5, тел. 22-23-32 / Стиль и СПА «**Белая лиса**», ул. Гагарина, 19, тел. 51-16-95, @belaya.lisa.tomsk / Центр моды и красоты «**Подружка невесты**», ул. Гоголя, 55, тел.: 777-444, 444-777, topnevesta.com / Клиника эстетической медицины «**Revital**», пр. Фрунзе, 88, тел. 22-50-44, @revitaltomsk / Студия красоты и здоровья «**Le Delice**», ул. Учебная, 38, тел.: 41-95-70, 41-80-33 / Пространство красоты и здоровья «**Звезда кино**», ул. Р. Люксембург, 19, тел. 51-71-51 / Центр интеллектуальных медицинских технологий «**СКЭНАР Прайд**», ул. Яковлева, 15, тел. 777-100 / Бьюти-студия «**Кокетка**», ул. Герцена, 45, тел. 22-48-65, @koketka_beauty_studio_tomsk / Натуральная косметика «**Letique**», пр. Комсомольский, 13 б, ТЦ «Изумрудный город» (1-й этаж) / Клиника «**Анатомия здоровья**», пер. Курский, 32/1, uclients.com / Салон красоты «**Zaharov team**», ул. Белинского, 30, тел. +7-903-915-90-65, @zaharov.team / Стоматология «**Dental bank**», пер. Совпартшкольный, 10 а, тел. +7-913-855-50-49 / Студия персональной трансформации «**Equilibrium**», тел. +7-913-821-87-85, @equilibrium_tsk / Курсы женского саморазвития **Пудовой Елены**, тел. +7-923-433-73-73, @pudovaes / Клиника эстетической медицины «**Dr.**

Aksenenko», г. Москва, р-н Новый Арбат, Трубниковский переулок, 26 стр. 1, тел. +7-903-973-22-73, aksenenko.clinic@yandex.ru, aksenenko.clinic, @aksenenko_clinic



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Мебельный бутик «**Антураж**», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Товары для внешнего благоустройства частных домов и садовых участков «**Красивый дом**», пр. Ленина, 169, тел. 22-00-54 / Магазин-салон светильников и люстр «**Светомаркет**», ул. Лермонтова, 32, тел. 53-33-91 / Торгово-производственная компания «**Саянмрамор**», пр. Фрунзе, 240 а, тел. 32-23-53, sayanmramot-tomsk.ru / Мебельный салон «**Браво-М**», ул. Нахимова, 8/3, тел. 421-516, fin-divan.ru / Кованые изделия «**Миллениа**», ул. Макрушина, 9/1, тел. +7-914-853-31-70 / Стильная посуда и предметы интерьера «**SI**», пр. Ленина, 137, ТЦ «Галерея» (2-й этаж), тел. 8-900-923-0888, @si_posuda / Студия мебели «**Bellagio**», ул. Герцена, 68, ТЦ «Extra», тел. 90-13-88



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / **Банк ВТБ в Томске**, тел. 8 (800)

100-24-24 / Студия вокала «**Голос**», ул. Пушкина, 32 а, тел. 50-16-50 / Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кафе-кондитерская «**Torta**», @torta_tomsk, torta-torta.ru, ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98 / Кафе «**Гости**», пр. Фрунзе, 90, тел. 50-99-90 / Кафе «**Sourculture**», ул. Усова, 3, @sourculture_tomsk / Магазин мясной продукции «**Мясная кухня**», Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 5



КОНДИТЕРСКАЯ
TORTA

Открытие
3-ей
ТОЧКИ

ИЮЛЬ
2020

Набережная реки Ушайки, 16

@torta_tomsk

Смотрите запись прямого эфира
с пластическим хирургом
Ильей Борисовичем Казанцевым
в инстаграм @dorogoe_tomsk

Обретите желанные формы

ЛИПОФИЛИНГ И ЛИПОСАКЦИЯ

в «Первой частной клинике»

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

☎ 651-650 www.1klinika.ru

г. Томск, пер. Макушина, 14 б

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ