

# ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ИЮЛЬ-АВГУСТ 2019  
ТОМСК



16+

ЖЕМЧУЖИНЫ  
РИВЬЕРЫ  
ТРЕНДЫ  
ПЛЯЖНОЙ  
МОДЫ

БАРХАТ  
И ШЕЛК

АРОМАТЫ ДАЛЬНИХ СТРАН,  
НЕЖНЫЕ ТЕКСТУРЫ ДЛЯ КОЖИ

JUST MEN  
LOLITA TITOVA

ПУТЕШЕСТВИЕ  
СТРАНА  
БАСКОВ



# SALE 50%

УЛ. КРАСНОАРМЕЙСКАЯ, 120/1  
KASHEMIR-LUXURY.RU @KASHEMIR\_LUXURY

manzoni **4S**

GIORGIO **M** MAGNANI  
*Luxury*



CINZIA  
ROCCA





умаю, всем моим коллегам по цеху, кто делает глянец, знакома чудесная сдвигка в мозгах: календарь убегает на два месяца вперед. Вот я заканчиваю сдачу июльского номера и понятно, что в голове у меня лето тоже почти закончилось. Август мелькнет хвостом, и вот тебе, пожалуйста – встречай осень. Потом выныриваю из производственного процесса и понимаю, что лето еще только началось! На календаре – начало июня!

Как же я люблю это восхитительное возвращение к реальности. Как будто просыпаешься после нехорошего сна и понимаешь, что на самом-то деле все в порядке, все живы и здоровы.

Лето, даже если не происходит ничего особенного, состоит из маленьких чудес. Чего стоит одна только возможность выходить на улицу «раздетыми». Мой приятель, который живет в Израиле, говорит, что у него есть летние шорты и зимние шорты – вот и вся разница между сезонами. Не то что у нас! Летний гардероб – это как выйти на сцену в новой роли, настоящее перевоплощение!

А летние веранды и розовое вино под открытым небом? А задушевные дачные вечера под тихий звон комаров? А лесные пробежки ранним утром? Ну а для меня еще и возможность, наконец, тренировать плавание на открытой воде.

Да, летом падает деловая активность, у большинства бизнесов – низкий сезон. Но это – заботы нашего внутреннего взрослого. А наш внутренний ребенок тем временем ликует, да так заразительно, что и взрослому проблемы не кажутся такими уж серьезными.

Лето – самое время жить моментом, замедлять время, с наслаждением проживая каждое мгновение. Наполняться счастьем, отогревать и баловать душу. Любить тех, кто есть в вашей жизни и тех, кто в ней еще только появится. И, конечно, самое время вспомнить, что вы умеете летать!

**Елена Бальбурова,**

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



Браслет *Flourishing Lotus, De Beers*

# FORUM

MULTIBRAND STORE • TOMSK

*Итальянские бренды  
в Сибири*

*Santoni*

DOUCAL'S

CORNELIANI

*Corneliani*

E T A O

3 ILLIONAIRE

BERTOLO

luxury menswear

BRUNELLO CUCINELLI

STEFANO RICCI

ZILLI

**Kiton**

MORESCHI

PATRIZIA PEPE  
F I R E N Z E

PINKO

Томск | Фрунзе, 90 | 8 (3822) 26 05 40

forummultibrand.ru @forum\_multibrand\_store

# 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 ОЩЕПКОВА**  
Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**  
Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**  
Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР,  
АННА ИВАНОВА, МАРГАРИТА ВОРОНЦОВА, ЛАРИСА ГНЫРЯ,  
ВАЛЕРИЯ ОЩЕПКОВА, МАРИЯ НОВИКОВА,  
ИВАН ЕВЖИК, МАРИЯ СИМОНОВА**

**Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:**

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

Адрес редакции, издателя: г. Томск, ул. Герцена, 72 б

tel.: (3822) 52-10-01, e-mail: dorogoe@rde.ru,

[www.facebook.com/dorogoevtomsk](http://www.facebook.com/dorogoevtomsk), [vk.com/dorogoydovolstvictomsk](http://vk.com/dorogoydovolstvictomsk), [instagram @dorogoe\\_tomsk](https://www.instagram.com/dorogoe_tomsk)

Президент Издательского дома «Русская Азия»

**ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ**

Руководитель департамента рекламных продаж

**ОКСАНА МАРКЕЛОВА**

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

**ЯНА АБРАМОВИЧ, МАРИЯ КОЧАНОВА, ИРИНА ИВАНОВА**

Ассистент дирекции **ТАТЬЯНА ЛЮБИМОВА**

Адрес: 127083, Москва, ул. В. Масловка, 25, к. 1, оф. 6

tel./fax (495) 617-39-81, [welcome@dorogoe.ru](mailto:welcome@dorogoe.ru), [www.dorogoe.ru](http://www.dorogoe.ru)

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

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

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

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

Дата выхода в свет 5 июля 2019 года. № 7-8 (121). Тираж 5 000 экземпляров.

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

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



MAURIZIO  
MORI  
FIRENZE



Русский Шарм

Арт-бутик «Русский Шарм»,  
ТЦ ФОРУМ, пр. Фрунзе, 90,  
тел. 8-961-098-19-33,  
[@ruskiysharm](https://www.instagram.com/ruskiysharm)

# ОТ РЕДАКТОРА

«Т» ебе совсем не подходит имя Наталья», — авторитетно и со знанием дела сказала мне подруга и астролог по совместительству. Вам, наверно, тоже не раз такое говорили. Если нет, значит, ваши родители угадали, и вы в числе счастливиц, которым идут их имена.

Мне всегда нравилась героиня романа Замятина «Мы», прекрасная О-90. Когда первый раз читала, думала, что мне бы это имя тоже подошло ©

Этот автор вообще мастерски наделял своих персонажей и звуковой, и зрительной характеристиками. Вот что он писал: «Всякий звук человеческого голоса, всякая буква — сама по себе вызывает в человеке известные представления, создает звукообразы. Р — ясно говорит мне о чем-то громком, ярком, красном, горячем, быстром. Л — о чем-то голубом, холодном, плавном, легком. Звук Н — о чем-то нежном, о снеге, небе, ночи... Звуки Д и Т — о чем-то душном, тяжком... Звук М — о милом, мягком, о матери, о море. С А — связывается широта, даль, океан. С О — высокое, глубокое. С И — близкое, низкое...» Соглашусь со многими ассоциациями.

Героиня нашего летнего номера носит удивительное имя Лолита, которое ей очень подходит. По совету той же моей подруги я заглянула значение имени Лолита и была поражена: «Что? Так бывает?» Попадание абсолютное. И про характер, и про таланты, и про интуицию, и про невероятную энергетику... Ее стихия — огонь. Планета — Солнце. И этим всё сказано. Читайте!

Солнечного вам лета!

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



67

Спектакли разных театров собираются в одном городе и начинается настоящий ма- рафон эмоций и впечатлений.

55



стр. 113

155

Сегодня Бильбао — это крупнейший город Страны Басков и торговый порт всей Испании. Среди путешественников он прославился своим Музеем современного искусства Гуггенхайма.

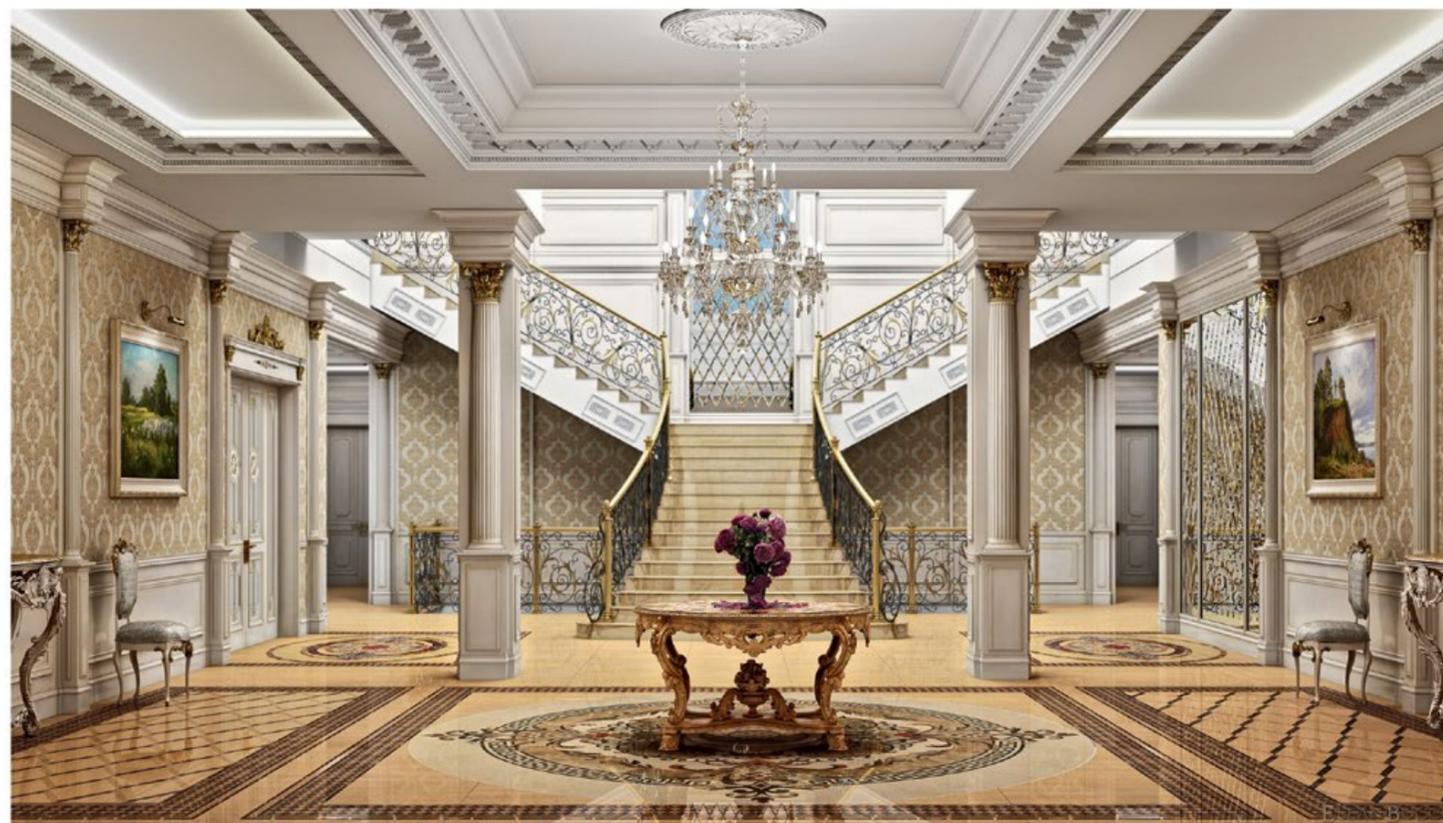


Платье из льна с шелком Re Vega и браслет из муранского стекла  
Бутик «Mosaico Family», @Mosaico\_Family  
Локация: фотостудия «Гера», @gera\_fotostudio



ELEÁNBUCCÓ

экслюзивно в бутике «Антураж»



УЛ. БЕЛИНСКОГО, 29, ТЕЛ. 557-700, ANTURAG.NET

ANTURAG\_NET





С 2006 года в рамках ежегодной престижной кинопремии Women in Film Crystal+Lucy Awards («Женщины в кино») самый авторитетный в мире итальянской моды модный Дом Мах Мага вручает награду «Face of the Future» («Лицо будущего»). Престижный киноприз достается женщинам — актрисам, режиссерам, операторам, сценаристам, костюмерам, ставшим, по мнению Мах Мага, «ярким прорывом года» в кино. Главными критериями определения победительницы служат: выдающиеся достижения в кинематографе и безупречное чувство стиля. Награды не только получают, но и вручают самые известные и влиятельные представительницы киноиндустрии. В 2019 году выбор Мах Мага пал на молодую актрису Элизабет Дебики («Великий Гэтсби», «Стражи Галактики», «Вита и Вирджиния»).

Торжественная церемония вручения традиционной кинопремии Мах Мага состоялась в середине июня в Лос-Анджелесе. Вручала премию член семьи и амбассадор марки Мах Мага Мария-Джулия Марамотти. Элизабет Дебики присоединилась, таким образом, к плеяде ярких звезд, награжденных премией Мах Мага, среди которых в свое время были Зои Дойч, Хейли Стенфильд, Кэти Холмс, Хлои Грейс-Мориц, Кейт Мара, Зои Салдана, Элизабет Бэнкс, Натали Дормер, Эмили Блант и другие молодые талантливые актрисы.

На вечеринке собралось множество звездных гостей, большинство из которых выбрало для этой запоминающейся торжественной церемонии наряд от Мах Мага. Ведь Мах Мага — для самых успешных!

**Ольга Ковалевская,**

владелица бутика «Mosaico Family»,  
ул. Набережная реки Ушайки, 10,  
@Mosaico\_Family @Mosaico4Men



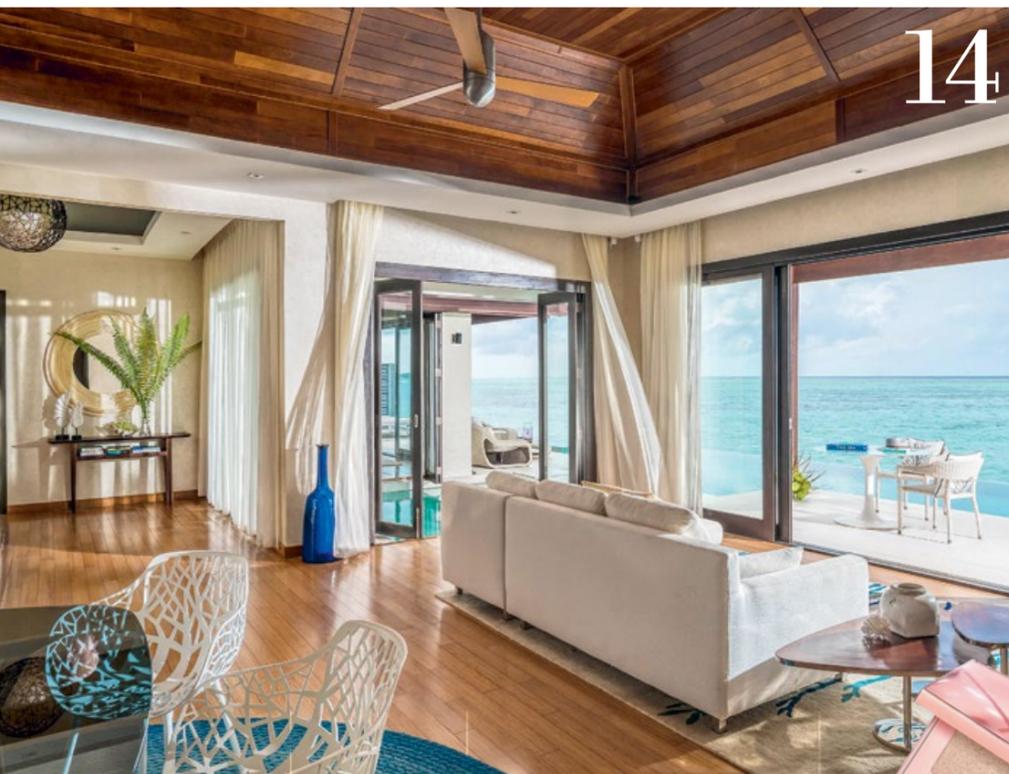
Элизабет Дебики с призом Мах Мага



Томск

Прямые рейсы

Сифферончи



## ФРЕШ

- 6 Письмо редактора
- 8 Fashion-редактор  
*Ольга Ковалевская*

стр. **108**

## ЛЮДИ

- 18 Лицо с обложки  
*Лолита Титова*
- 24 Наизнанку  
*Инна Гонина*
- 26 Талант  
*Люка Дебарг*
- 34 Топ-досье  
*Владимир Чуприков*
- 56 Колумнист  
*Катерина Австриевских*



На обложке: Лолита Титова  
Образ: галерея «Anterprima»  
Фотограф: Наталия Килинчук  
МУАН: Мария Васичкина

Perfect Style

MULTI BRAND STORE

НОВОСИБИРСК, КРАСНЫЙ ПР., 37,  
ТЕЛ. 239-56-89, WWW.PERFECT-STYLE.IT  
@ PERFECT\_STYLE\_SIB

LE JOURNAL  
intime

# Июль-август

2019

## LOOK&STYLE

- 62 Обзор  
*Королевы пляжа*
- 72 Фэшн-стори  
*Цветы&ты*

## BODY&BEAUTY

- 90 Красота  
*Бархат и шелк*
- 94 Психология  
*Все по-взрослому*

## HOME&DESIGN

- 110 Атмосфера  
*Правила света*
- 114 Колумнист  
*Создавая мечту*

## FUN&TOYS

- 118 Спецпроект  
*Летний фреш*
- 128 Вкус жизни  
*Ваш суп остывает!*

## WORLD&TRAVEL

- 142 Ветер странствий  
*Страна Басков*
- 158 Интервью  
*Елена Барсукова*

В каждом номере

- 160 City guide
- 161 События



91



74

стр. 66

В 1932 году модельер Жак Хейм представил публике первый раздельный купальник, который сочли пощечиной общественному мнению. Целомудренные трусики с высокой талией и закрытый бюстгалтер так походили на нижнее белье, что стали безусловной провокацией, породив стилистику пин-ап.



стр. 2



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



ЕКАТЕРИНБУРГ



МОСКВА



УФА



ТОМСК

30-31 августа 2019

- фуд-корт
- маркет
- лекторий
- мастер-классы
- кулинарные баттлы
- лаунж-зона
- главная сцена

@festival\_edi\_tomsk



ФЕСТИВАЛЬ ГОРОДСКИХ РЕСТОРАНОВ

6+



### МИЛЛИОН ЛАЙКОВ

Курорт Niyama Private Islands Maldives признан в этом году самым «инстаграмным» отелем в азиатском регионе по версии Luxury Travel Advisor. Здесь в самом деле есть, где развернуться – живописные океанские и пляжные виллы, спот для серфинга, экзотические рестораны, включая подводный Subsix. Курорт занимает два острова Chill и Play, один – для отдыха, другой – для развлечений.

# TWO • CHEFS • RESTAURANT



Скоро...  
обновлённый ресторан

TWO CHEFS

#вывцентревнимания

г. Томск, ул. Набережная реки Ушайки, 16

☎ 8(3822) 995-996 📷 TWO\_CHEFS\_TOMSK



### ВРЕМЯ ЛЮБИТЬ

На перламутровом циферблате модели Harry Love, созданной Каролиной Шойфеле, радостно кружатся семь подвижных бриллиантов, напоминая о главной ценности – о любви. Четыре яркие буквы LOVE стилизованы под стрит-арт, а буква «о» имеет тщательно проработанную форму сердца, характерную для Chopard – ювелирного Дома с «большим сердцем».

3-6/9/2019

# CPM

International Fashion Trade Show  
Moscow

# JUST MEN Lolita Titova

*Наша героиня Лолита Титова, портрет которой украсил летнюю обложку журнала, — настоящий бренд города. Как ей удалось сделать то, над чем сегодня бьются и многие опытные акулы бизнеса, и начинающие блогеры, желая создать себе громкое имя? Секрет прост и сложен одновременно. Об этом и многом другом — в интервью с Лолитой Титовой.*

фотограф: Наталья Клиничук

о ее собственным словам, причина стабильной популярности томского салона для мужчин «Just Men» — вовсе не в финансовых вливаниях, раскрученной рекламе или важных покровителях... Полтора десятилетия назад талантливый мастер поняла, что обладает огромной ценностью — абсолютной любовью к своему делу и своей профессии, к своим клиентам и мастерам студии. А еще заботой и искренностью в общении с людьми. Такие вот непреложные вечные истины, но именно они, по мнению Лолиты, и стали слагаемыми успеха ее салона и рождения бренда под название «JUST MEN Lolita Titova».

**— Лолита, в этом году салону исполняется 15 лет. И все это время он продолжает оставаться знакомым, культовым для Томска местом. Парикмахерские услуги экстра-класса, слаженный, годами работающий коллектив, бесконечно лояльные клиенты... Такое ощущение, что вас счастливо минуют всевозможные кризисы, вы всегда вне какой-либо конкурентной борьбы... Это везение или что-то еще?**

— Честно скажу, мне в моей жизни ничего не доставалось просто так, как это бывает в красивой сказке. Того, что имею сейчас, я добилась сама. Почему все получилось? Думаю, за счет моего профессионализма и силы характера. Было трудно? Да! Проблемы? Да сколько угодно! Но что это все значит по сравнению с тем, что уже 15 лет я слышу от наших клиентов, насколько уютно и комфортно у нас в салоне, как им нравится сюда возвращаться, с каким нетерпением они ждут встречи со мной и мастерами «Just Men».

С первого дня работы салона моей целью и было создание такой вот атмосферы, когда любой мужчина, вне зависимости от своего статуса и возраста, чувствовал бы себя здесь как дома. Мы даже кодекс приема гостей разработали в самом начале своей деятельности, и по

сей день он соблюдается всеми без исключения сотрудниками.

Во-первых, посетителя важно правильно встретить. Задача администратора — даже голос клиента узнать с первой секунды телефонного разговора. Кажется, что невозможно несколько сотен человек только по голосу запомнить? Ну, вот у нас это как-то получается. (Улыбается.) Во-вторых, корректно общаться. Мастер должен тонко понимать, когда и о чем можно поговорить. Последнее и самое важное правило — чувствовать (а вот это уже искусство!), что именно хочет клиент, и предложить идеально подходящую стрижку.

**— Вы как-то на интуитивном уровне всё это знаете? Или проходили специальное обучение культуре общения с клиентом?**

— Это просто огромный опыт. Я в профессии уже почти 30 лет, представляете? Уже реально каким-то чутьем понимаешь, как общаться с конкретным человеком. И вот это умение я передаю своим мастерам. Многие из них, кстати, со мной с самого основания салона, и я их уверенно могу назвать профессионалами и в парикмахерском деле, и в межличностных отношениях. Клиент, который приходит к нам, понимает: здесь он может расслабиться и полностью довериться нашему профессионализму. Наша задача — проявить о клиенте заботу, уловить его настроение, подойти к каждому индивидуально. Это все я постоянно транслирую своим сотрудникам. Клиенты такое отношение не оставляют без внимания и искренне нам благодарны.

**— Давайте подробнее поговорим о ваших удивительных отношениях с теми, для кого работает «Just Men». Как удалось завоевать авторитет среди них? Мы ведь говорим о людях, которые относятся и к первым лицам области, о политиках, об известных предпринимателях...**

— Выстраивать работу с VIP-клиентами достаточно сложно, я это прекрасно знаю. Главное, чтобы тебе доверяли, и чтобы это доверие рас-

пространялось на каждого члена нашей команды. Отношения выстраиваются годами. Парикмахерское дело — это искусство, и именно за высоким искусством и творческой и очень теплой атмосферой сюда идут. Никогда нашего клиента не оставят без записи на нужный ему день. Уж не знаю, как это у девочек-администраторов получается, но даже в плотном, чуть ли не поминутном графике, «окошки» для наших гостей находятся всегда. (Улыбается.) Я иногда думаю, что для многих наших мужчин быть клиентом салона — это тоже важная составная часть имиджа. Кстати, даже если наш гость не входит в число томской элиты, уверяю вас, что он получит столь же высокий уровень обслуживания, как наши статусные клиенты. У нас все очень демократично. Пафос здесь неуместен и излишен. Знаете, какая мысль греет меня намного больше? То, что среди наших клиентов есть немало представителей томских династий — от самого взрослого члена семьи до детей-дошкольников. И это невероятное чувство — когда ты можешь сказать спасибо своим клиентам за веру в меня и моих мастеров, за то, что они, по сути, и сделали мой бренд тем, чем он является сегодня.

**— По какому принципу вы выбираете мастеров в команду? Они все разные или, возможно, схожи с вами по психотипу?**

— Абсолютно разные! Хохотушки и педанты, экстраверты и интроверты — как и в любом коллективе! Но их всех объединяет любовь к профессии и желание постоянно расти и совершенствоваться. За это я их очень люблю и ценю. А еще знаете, они все очень красивые, ухоженные, остроумные — возможно, работа именно с мужчинами дисциплинирует любую женщину, так как они обязательно оценивают нас на уровне подсознания.

Вообще, это невероятное чудо, когда люди работают у тебя много-много лет и не ищут «лучшей доли», не уезжают в другие салоны, если только не уезжают из города или в декрет не уходят. (Улыбается.) Секрет — тот самый командный дух. Мастера-парикмахеры знают, что у

нас «натопанная тропа», и клиенты будут всегда. Они верят, что их уникальное призвание — работа именно с клиентами-мужчинами. Мои девочки не сомневаются: их руководитель всегда окажет им любую поддержку.

Как правило, при первой встрече я сразу же могу определить, это человек из моей команды или нет. На самом деле это редкое и уникальное качество, но ведь я сама мастер, я вижу и чувствую людей в своей профессии как рентгеновский аппарат — практически насквозь. (Улыбается.) Мои сотрудники равняются на меня, перенимают у меня ценные знания, опыт, а я прекрасно понимаю их, потому

почитают про тренды, посмотрят фото, посоветуются с подругами. Мужчины — нет. Для них мастер — это профессионал, который сделает свою работу на отлично, и этого уже достаточно. Плюс к этому уважительное отношение и абсолютный комфорт — для клиента-мужчины это все слагаемые идеального салона.

**— Появление в Томске барбершопов как-то повлияло на работу вашего салона?**

— Барбершопы — нормальный виток моды. Эта история актуальна в большей степени для тусовочных парней. Барбершопы работают по франшизе, деля, как

**— Владелец бизнеса должен в буквальном смысле жить своим делом? Или можно в какой-то момент расслабиться и пожить для себя?**

— Расслабляться, к сожалению, не получается, да и не нужно к этому стремиться, как показал мой личный опыт. Был период, когда я училась во Франции, и, как призналась моя команда, им не хватало здесь моей энергии. Мое присутствие в салоне крайне важно: я сразу же чувствую любые сложные моменты и успеваю вовремя принять нужные решения.

Из Франции я тогда вернулась, потому что поняла: моя жизнь — здесь. Сейчас я по-прежнему изучаю французский, могу слетать в Париж на выходные. Но как здорово возвращаться сюда, в мой город, в котором я себя чувствую комфортно, где моя семья, любимые люди. Связи, наконец, которые могут решить какие-то вопросы, поддержать... Я знаю, что стоит мне попросить, — и мне придут на помощь. Такая поддержка дорогого стоит.

**— 15 лет — повод подвести итоги или двигаться дальше?**

— В наши дни такие скорости, что нужно двигаться только вперед, нельзя расслабляться ни на минуту. Вот почему мы постоянно обучаемся, сотрудничаем с новыми достойными марками, обновляем линейки продуктов, на которых работаем. Все мои мастера понимают: если ты хоть немного «просел» в своей профессии, потом догнать уже будет почти невозможно. Поэтому у меня много планов. Развиваться меня стимулируют вовсе не деньги. Для меня импульс — в возможности заниматься своим делом, в котором я достигла больших высот. Мне безумно приятно, что меня ценят, хорошо знают в городе, считая компетентным и опытным профессионалом. Я благодарна всем за высокую оценку и моей работы, и труда всех моих мастеров. Я счастливый человек, потому что у меня есть дело, которому я посвятила себя. И это здорово, когда ты на работу не идешь — бежишь с удовольствием! И так будет всегда!

## КОМАНДА JUST MEN

**ЕВГЕНИЯ АБРАМОВСКАЯ, администратор салона, стаж работы в салоне 12 лет**

«На работу как на праздник!» — это про меня и «Just Men». Мы все — единое целое, команда, в которой все готовы друг друга поддержать, прийти на помощь. Наш руководитель — это двигатель прогресса и генератор идей, который всегда точно знает курс, по которому нужно идти, а мы следуем за Лолитой, понимая, что все у нас получится — и на работе, и в жизни. Она мотивирует нас, повторяя: «Верьте в чудеса, они случаются». И знаете, я на себе неоднократно убеждалась: это работает. Горжусь, что каждого клиента я могу узнать только лишь по голосу, подняв трубку. Бывает, меня часто просят найти свободное местечко у мастера. Интересно, что даже когда я приношу девочкам на 100% заполненный журнал, они все равно всегда находят время для нашего гостя.

**ОКСАНА ФЕДОРЧЕНКО, парикмахер-стилист, мужской и женский мастер, стаж работы в салоне 5 лет**

Между мной и нашими гостями сложились особенные отношения, свой мир с неповторимой атмосферой — мы все словно члены какого-то тесного сообщества. С нетерпением жду возвращения моих клиентов и знаю, что когда мы встретимся снова, то с кем-то обязательно поговорим о новых прочитанных книгах, с кем-то обсудим свои поездки или расскажем друг другу о важных семейных событиях. Бывает, посмеемся, бывает, и поплачем. (Улыбается.) Мы общаемся легко, естественно, наши отношения идут из самой глубины души. Приятно, что тебе доверяют не только создание своего образа. Наша задача, чтобы люди пришли к нам, расслабились, отдохнули и вышли отсюда красивыми. Думаю, мои клиенты любят меня точно так же, как и я их.

**ОКСАНА ЛАГУТИНА, администратор салона, стаж работы в салоне 4 года**

Хотя мы называем себя «мужской территорией», среди клиентов салона есть и женщины, с которыми работает замечательный мастер-универсал Оксана Федорченко, создающая великолепные стрижки и прически. Мы нашим клиентам-мужчинам всегда говорим: «Приводите своих супруг к нам!» Многие прислушиваются и даже сами записывают их на первый визит. (Смеется.) У нас на самом деле ходит достаточно много семейных пар. Или даже если женщины обслуживаются в другом салоне, они часто ожидают своих мужей у нас в зоне ресепшен, отдышав с чашкой чая или кофе.

**КАРИНА ШПИДЬКО, парикмахер-стилист, стаж работы в салоне 8 лет**

Когда сотруднику нравится его директор, это вообще редкость. (Улыбается.) Но вообще-то, для меня здесь все ценно: и коллектив, и вся обстановка этого места, и возможность участвовать в конкурсах, которые расширяют сознание и дают мощный толчок к развитию. Я могу реализовывать здесь свою любовь к профессии, и для меня это очень важно! Когда только пришла, опыта было маловато, поэтому случались и курьезные ситуации. Например, запрещено и считается моветоном пользоваться зажимами для волос, когда стрижешь мужчин, но тогда я этого не знала. (Смеется.) Так вот Лолита ненавязчиво приглашала меня якобы к телефону, чтобы «отругать». Сейчас со смехом вспоминаем эти моменты!.. Я уезжала в другой город и когда вернулась через год, снова пришла работать именно в «Just Men». Даже не стала ничего другого искать.

**МАРИАННА ГОЛЬДШМИДТ, парикмахер-стилист, стаж работы в салоне 15 лет**

Наша Лолита, директор салона «Just Men», уже более 15 лет продолжает оставаться для меня деловой профи-

ональной девушкой, которую я обожаю, уважаю и люблю. Наверное, я бы не отработала в этом салоне столько времени, если бы на ее месте был другой человек. Сплоченный коллектив, объединенный командным духом, — это полностью ее заслуга. Атмосфера в салоне чувствуется всегда — особенно, когда посторонний человек туда заходит. Могу сказать, что у нас нет негатива, мы за легкость в общении — и между собой, и с гостями. А ведь у меня есть клиенты, которые со мной идут по жизни уже 15 лет! Мы реально уже родные друг другу. Приятно, что основная часть наших клиентов хранит своим мастерам верность. Есть, конечно, ищущие — в основном молодежь, которой вообще свойственны поиски. Но и они чаще всего возвращаются. И это очень приятно!

**ЛАРИСА РУДНЕВА, парикмахер-стилист, стаж работы в салоне 15 лет**

Работаю в салоне 15 лет, с первого дня его открытия. Самое удивительное, что в самом начале своей карьеры я ужасно боялась мужчин-клиентов, потому что хотела стать дамским парикмахером, но набирали тогда только на мужского мастера. С годами у меня выработалось понимание своих клиентов. Это совершенно разная аудитория, но никто, даже люди статусные и солидные, не позволяют себе высокомерно общаться с тобой, говорят очень уважительно и достойно. Да, в этом салоне приходится мобилизовать свои умственные способности для интересного общения. (Смеется.) Был у меня, правда, один клиент, Владимир, которого я не боялась, чувствовала себя с ним легко и свободно. Я стригла его даже, когда еще не работала в «Just Men», потом он нашел меня здесь. Одним словом, моя судьба сложилась прямо на рабочем месте — сейчас мы муж и жена.

**ОКСАНА БЛАГОДАРНАЯ, парикмахер-стилист, стаж работы в салоне 7 лет**

Казалось бы, в таком статусном салоне должны быть самые сложные и

# ЛЮБЛЮ

чувствовать свою профессиональную форму, люблю, когда приходит новый клиент — и я его преображаю и радуюсь сама.

что сама продолжаю оставаться парикмахером и иду по тому же пути, что и они. Хочу добавить, что я всегда открыта новым людям и приглашаю мастеров в нашу дружную команду. Возможно, именно вы окажетесь «нашим» человеком и станете частью «Just Men»?

**— Получается, что вы не придерживаетесь классической модели поведения «начальник-подчиненный»?**

— Да, я не директор, которого все боятся. Скорее, помощник, наставник, который старается быть ближе к своим сотрудникам и который уважает их. Мне легко встать на их место и понять изнутри, что они чувствуют на своем рабочем месте. Я за них в ответе и буду оказывать им поддержку на работе и в трудной жизненной ситуации, поэтому хочу, чтобы они работали в максимально комфортных условиях.

**— Клиент-мужчина и клиент-женщина — это разные понятия?**

— Конечно. Мужчины приходят в салон и доверяют мастеру на 100%. Женщины, скорее всего, предварительно

правило, одну типовую стрижку — одинаковую для всех. На мой взгляд, важно порекомендовать клиенту именно то, что нужно ему, учитывая его форму головы, структуру волос, индивидуальность, сферу деятельности и многие другие факторы. Да, был период, когда некоторые наши клиенты сходили в барбершопы. Они вернулись. От нас ведь так просто не уйдешь! (Смеется.)

**— Вы сейчас больше бизнесвумен или по-прежнему в первую очередь мастер?**

— 50 на 50. Я безумно люблю свою работу. Люблю чувствовать свою профессиональную форму, люблю, когда приходит новый клиент — и я его преображаю и радуюсь сама. Часто бывает, что сложным в плане волос клиентам рекомендуют обратиться именно ко мне, и мне удается решить проблему. Вот уже чем-чем, а звездной болезнью я не страдала никогда. Наверное, в хорошем смысле слова я даже не амбициозный человек. Самое важное — выстроить грамотные отношения с клиентами, коллективом.

# ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

щепетильные посетители. На самом деле это не так. Скажу честно: в обычной парикмахерской работать намного труднее. А к нам приходят посетители, настроенные доброжелательно изначально, которые полностью доверяют нам. Эмоционально здесь мастерам очень легко: уже и профессиональный опыт есть, и с клиентами так приятно общаться. Мы их обязательно выслушаем, успокоим, поговорим, дадим совет, если нужно. Кто вообще знает, как должен выглядеть идеальный клиент? Для меня это не внешность, не возраст, а когда ты с человеком на одной волне.

**ОКСАНА КОЗЛОВА,**  
*парикмахер-стилист, стаж работы в салоне 11 лет*

Клиентов «Just Men» после стольких долгих лет общения мы часто воспринимаем как членов своей семьи. Вот человек ходил сначала еще молодым студентом сюда, потом мы его стригли уже на свадьбу, а после он делился с нами рассказом о том, как все прошло. Мы следим за их карьерными достижениями, знаем, где работает жена, чем увлекаются дети, где они отдыхают. Клиент-мужчина всегда более консервативен, чем женщина. Но иногда мы предлагаем что-то изменить в привычном образе — и вы знаете, они с удовольствием идут на такие «опасные» эксперименты. (Смеется.) Приятно, что они всегда советуются с нами, если у них появилась какая-то идея и они хотят что-то попробовать. Это доверие высшей пробы, и нам очень приятно его оправдывать.

**ВАСИЛИНА ЛОБОВА,**  
*мастер по маникюру и педикюру, стаж работы в салоне 7 лет*

У меня был клиент, Дмитрий, который очень часто делал маникюр. Я

удивлялась, но спросить было неудобно, почему он чуть ли не каждую неделю приходит. Так продолжалось примерно полгода, пока однажды я перед началом приема не заглянула в журнал и не увидела, что ко мне на ближайшее время записан клиент по имени Максим. Захожу в кабинет, сидит никакой не Максим, а Дмитрий, и я, окончательно запутавшись, говорю ему: «Максим, а вы же Дмитрий...» Тут наконец-то все и выяснилось: оказывается все это время ко мне ходили два брата-

близнеца. Я запомнила имя Дмитрий, а о существовании Максима и не подозревала. Уже когда увидела их двоих одновременно, поняла, что они чуть-чуть разные. Никогда не забуду, как они меня чуть с ума не свели. (Смеется.)

**АННА ЕРМОЛОВА,**  
*парикмахер-стилист, барбер, стаж работы чуть более полугода*

Могу сказать, что мне повезло, и у меня все клиенты хорошие. (Смеется.)

# ЛИЦО С ОБЛОЖКИ



На фото слева направо: Оксана Козлова, Ирина Распопова, Анна Фатеева, Ирина Серкова, Василина Лобова, Карина Шпидько, Марианна Гольдшмидт, Лолита Титова, Оксана Федорченко, Оксана Лагутина, Евгения Абрамовская, Анна Солдатенко, Лариса Руднева, Анна Ермолова, Оксана Благодарная, Кристина Круглова

Благодарим за помощь в подборе одежды галерею «Anterprima» на Никитина, 99

На самом деле так и есть, хотя все они очень разные. Есть те, с кем за время нашей работы мы перекинулись лишь парой слов, кто-то просто релаксирует во время стрижки или сеанса ухода, а есть такие, с кем мы говорим на самые разные темы: можем начать с политики, а закончить модой или фильмами... Мужчины получают услугу, но и я от них много что беру. Интересно, когда взрослые состоявшиеся люди тебе рассказывают, что видели, где побывали,

## ГОРЖУСЬ, ЧТО КАЖДОГО

клиента я могу узнать только лишь по голосу, подняв трубку.

им всегда есть о чем поговорить. Наши беседы наполняют меня какими-то светлыми эмоциями, мне хочется самой «расти», становиться умнее, взрослее. И я благодарна им за это!

Салон красоты для мужчин  
«Just Men»,  
пр. Фрунзе, 46, тел. 52-73-04,  
[www.justmen.one](http://www.justmen.one)



Макраж и прическа: @manuina\_vasichkina  
Локация: фотостудия «Сезоны», @seasons\_tomsk

# Кто ты, маркетолог?

*По долгу службы редакция журнала часто взаимодействует с маркетологами. Правда, не всегда эффективно. Редкий специалист по маркетингу сегодня понимает, какую роль он должен играть в нашем коннекте. Чтобы разобраться, кто такой маркетолог, мы обратились к Инне Гониной. Ее имя в рекламной тусовке известно многим. Она не просто маркетолог крупного автосалона, но и одна из основателей Школы маркетинга.*

Автор рубрики: @valeriya.oshcherkova Гость: @i\_gonina

**Н**ередко мы слышим от партнеров такую фразу: «Был у нас маркетолог...». И ничем хорошим она не заканчивается. В беседе с Инной мы поговорили, почему блогеры — это антитренд, а владельцы бизнеса все чаще бессмысленно «сливают» деньги в инстаграм. В общем, без долгих вступлений — поехали.

— Существует мнение, которое я отчасти разделяю: маркетолог — это выдуманная профессия, и владелец может сам справиться с задачами продвижения, так как лучше всех знает, что делать. Есть даже несколько томских брендов,

которые пошли по самобытному пути, просто ориентируясь на интуицию, и добились глобального успеха за короткий промежуток времени без маркетолога, таргета и всяких фишек. Что скажешь на этот счет?

— Маркетолог — это не волшебник. Это такая же профессия, как бухгалтер: ты можешь и сам выполнять его функции. В идеале он должен обладать узкими знаниями, ну или иметь талант. Это похоже на историю про то, как быть актером. Можно учиться в театральном, но при этом не быть хорошим артистом, а можно сниматься в кино и

быть востребованным, не имея даже образования. Некоторые предприниматели владеют интуитивными знаниями, и им не нужен дополнительный человек для продвижения. Зачастую у них большая насмотренность — я знаю массу таких примеров. Что касается Томска, здесь очень слабо развит маркетинг, у нас популярен SMM, все сейчас SMM-щики или таргетологи, но маркетинга там нет, есть просто присутствие.

— Все-таки какую роль он должен выполнять?

— Маркетологи существуют трех типов: стратеги, тактики и операционисты. Стратег мыслит масштабно: он понимает, где находится бизнес сейчас и где он должен быть завтра; тактики — это ребята, которые размышляют в контексте рекламы, а операционисты — те, кто сделает тебе, к примеру, красивые футболочки. И владелец должен понять, кто именно ему нужен.

— Инна, последнее время мы все чаще и чаще сталкиваемся с таким возражением: «Мы вложили весь бюджет в инстаграм!» (скорее всего они имеют в виду диджитал, но формулировка именно такая). Как инсайдер в этой теме, скажи: насколько это сейчас эффективно? Столичные тенденции говорят о том, что вложения в блогеров и страничку в инстаграм уже не столь успешны... Так и есть?

— Я вообще считаю, что нельзя весь маркетинг закидывать на инстаграме. Даже если человек называет себя блогером, он должен быть в офлайне, потому что инстаграм — это не панацея. Да, сейчас он популярен, но тренды идут волнами. Люди сейчас понимают, что даже те инструменты, которые раньше работали, — например, маслайкинг, масфоловинг — уже не действуют. Понятно, что инстаграм легко замерить, но насколько эти цифры эффективны — другой вопрос. Если говорить о журнале как о рекламной площадке, то, конечно, здесь речь идет про имидж, хотя не каждый бизнес сейчас размышляет об этом. Чаще всего задача заключается в том, чтобы в сжатые сроки и с минимальными затратами получить выгоду, выставляя лучшие оффотошопленные работы. А глянец, скорее — про кредит доверия: читатель заведомо понимает, что продукты, представленные там, не просто бесплатно достались блогеру, а прошли компетентный отбор.

Как маркетолог, я сама использую глянец в качестве площадки для рекламы и выкладываю журналы в шоу-румах автосалонов. Состоятельная аудитория в силу загруженности устает от гаджетов. Ну и потом — они как раз являются теми людьми, кто доверяет глянцу больше, чем другому каналу коммуникации. Журнал в любом случае — для осознанной аудитории, для тех, кто хочет потрогать и почувствовать. Для меня вообще эта тема всегда была странной: сколько бы лет ни прошло, люди все равно выпускают печатную продукцию, и с каждым годом она приобретает все большую ценность. Могу по себе сказать, что читать журнал онлайн мне не нравится. Мне важно

поддержать его в руках, я понимаю, что у журнала платежеспособная тусовка. Не знаю владельцев бизнеса, которые не хотели бы быть ее частью.

— А блогеры теперь действительно антитренд?

— Да. Вкладываться в блогеров уже немодно, и работа с ними — действительно антитренд. Когда блогер юзает определенную вещь бесплатно, он автоматически ее обесценивает. А задача маркетинга — поднять ценность продуктов, чтобы владелец мог продавать его дороже. Все интеграции должны быть максимально нативные. Блогеры — антитренд потому, что их рекламы стало слишком много, люди уже не верят ей. Раньше мы действительно думали, что блогер рекомендует только то, что он покупает сам, а сейчас понимаем: это всего лишь реклама.

На смену блогерству пришло амбассадорство. Чем они отличаются друг от друга? Амбассадор — не обязательно блогер. Это человек, который отражает ценности бренда, продукты которого он использует. Если он, например, за экопитание, его не встретишь в баре, и так далее. Амбассадор просто олицетворяет аудиторию, для которой ты работаешь. Уже на этом основании он имеет право рассказывать о твоём продукте, но это не должно быть «обязаловкой». Он должен делать это по принципу «нравится-не нравится». Не нужно назначать человека амбассадором, его нужно выбирать из своей аудитории и уже конкретно по отношению к нему проявлять лояльность. Но самое главное — не покупать отзывы, а работать так, чтобы отзывы сами шли к тебе.

— Насколько Томск в теме современных тенденций маркетинга? Что цепляет потребителей сегодня?

— Потребителю важна история продукта, его философия. Если у бизнеса появляется концепция, а не просто желание быстро заработать — он в хорошем смысле обречен на какую-то долгосрочную перспективу.

# Дебаргоманья

**«Он мне дико нравится, так как пробудил забытые чувства восторга и преклонения перед музыкой», — говорит о герое этой публикации пианист Борис Березовский, чья феноменальная виртуозность является аксиомой для мирового музыкального сообщества.**

*Текст: Мария Новикова. Фото: Алексей Почеревный*

**С**толь лестные оценки старшего коллеги, несомненно, весомый козырь в профессиональном портфолио французского пианиста Люки Дебарга, посетившего Томск в конце мая в рамках Международного музыкального фестиваля «Классическое лето», посвященного памяти Э. Денисова.

Впрочем, сам Дебарг в ходе очень доверительной беседы с представителями томских СМИ, подчеркивает, что у каждого исполнителя свой путь и подход к работе, поэтому к комментариям коллег (а среди них, конечно, есть и те, кто считает его манеру работы «неприемлемой» и «даже опасной») он относится очень спокойно.

Его вообще мало интересует любой шум вокруг своей персоны. Единственное, что важно — его собственное отношение к музыке. Он целиком и полностью принадлежит ей, глубоко увяз в ней и бесконечно влюблен в нее. В Люке подкупает многое — и то, каким неординарным и скрупулезным образом он работает над каждым произведением, — вьедливо, до мелочей, изучая партитуры, и то, как проживает он

каждую ноту, и то, насколько смело-своенравно и не поверхностно каждое его исполнение. Не говоря уже о самой музыкальной карьере уника-самоучки из Компьеня, начавшейся достаточно поздно — после 20 лет, но развивающейся столь стремительно.

Высокий худощавый интеллеktуал, очарованный Рахманиновым и Прокофьевым (не в последнюю очередь как исполнителями), страстный поклонник композиторских талантов Метнера и Рославца, буквально за пару дней до вылета в Москву на конкурс он вдруг обнаружил свои русские корни. Тем интереснее, что успех Дебарга произошел именно в России. XV Международный конкурс им. П. И. Чайковского в 2015 году «прогремел» как никогда раньше — не только громкими именами жюри, но и невероятно ярким составом конкурсантов, уровень исполнительского мастерства которых был, пожалуй, самым высоким за последнее время. Именно там взойшла звезда Люки Дебарга, так в итоге и не ставшего главным призером конкурса, но которого сразу окрестили любимцем публики. К тому же француз стал единственным артистом, удостоенным премии Ассоциации музыкальных критиков Москвы за «уникальное дарование, творческую свободу и красоту музыкальных трактовок».



Конкурс Чайковского, по признанию пианиста, для него является легендарным, прежде всего благодаря его участникам (и речь идет не обязательно о победителях). Он отмечает сам дух музыкального соревнования, царящее на нем неподдельно искреннее отношение к музыке, которое как нельзя лучше характеризует и сочинения самого Чайковского... «Это конкурс, где музыка одерживает триумфальную победу над всем остальным», — резюмирует Люка.

Впрочем, тогда, четыре года назад, не все попали под чары исполнительской манеры французского самородка, и если российский состав жюри полюбил его практически в одночасье и всячески поддерживал своими оценками, то некоторые европейцы в лице, например, соотечественника Мишеля Бероффа таких восторгов не разделили. Дебарга упрекали в непрофессионализме, неточности. Не поддавалась «дебаргомании» и часть музыкального сообщества на его родине.

«Во мне это, конечно, вызывает горькие чувства, — поделился с томскими журналистами пианист, — потому что

У меня есть **НЕСКОЛЬКО ПРИЧИН**,  
по которым я отдаю явное предпочтение **КЛАССИКЕ**,  
но самая главная — **СВОБОДА**.

после конкурса лица, имеющие вес в музыкальных кругах во Франции, пытались оспорить мой результат. Они просто решили, что я занял не свое место. Мой первый действительно большой концерт в Париже состоялся лишь спустя два года после конкурса. И даже по сей день имеются некоторые сложности. Ко всем этим людям — академикам и критикам, которые считают, что им известно, как именно нужно играть то или иное произведение, у меня настороженное отношение. Потому что, на мой взгляд, единственный путь приблизиться к тому, чего хотел композитор, — это изучать ноты и документы, относящиеся к автору. Но не думаю, что сегодня кто-либо может знать, как «правильно» играть Баха или как «правильно» играть Шопена и быть уверенным, что предложенная пианистом манера может быть плохой. На мой взгляд, это невероятное самомнение. Хотя в целом ситуация поменялась в лучшую сторону: публика идет на концерты, и их организаторы, а также критики вынуждены признаться себе в том, что предлагаемое мною работает».

А предлагает Дебарг многое: от популярной классики в своем свежем прочтении до редко исполняемых или вовсе неизвестных широкой публике произведений — и всё это с тем невероятно трепетным отношением к музыке, которое

и подкупает его зрителя. В основном программы включают фортепианные концерты, сольную и камерную музыку. Но иногда случается и джазовая импровизация, и даже знакомство публики с его собственными сочинениями.

Кстати, к творчеству Э. Денисова и современной музыке французский пианист относится довольно сложно: «В том, что касается экспериментов XX века, в плане музыкального языка я держу некоторую дистанцию. Если честно, я не понимаю, почему сегодня кто-то продолжает писать атональную музыку. Впрочем, всё же есть вещи, которые я нахожу интересными, которые пробуждают мой интерес даже к достаточно радикальным композиторам. Но... мы слишком часто путаем стиль и язык музыки. Для меня очевидно, что музыка — это именно язык».

Как молодой современный человек Люка слушает многое, в том числе и поп, и рок. Ему интересны аранжировки, он отмечает идеалистический подход современных исполнителей к «саунду» и качеству записи. Ему очень интересен прогрессивный рок — Pink Floyd, Genesis, Yes

— из-за попыток выйти за рамки, экспериментировать. Но для собственного творчества он выбирает классику. «У меня есть несколько причин, по которым я отдаю явное предпочтение классике, но самая главная — свобода. Многие люди думают, что классика очень академична. На самом же деле, она очень гибкая, это самая свободная музыка — в ней нет «бита», который бы ее ограничивал. В классической музыке время может двигаться вне рамок — в одной только части симфонии происходит столько всего!.. В то время, как поп- и рок-исполнители зачастую «зажаты» в 4—5-минутный формат, который не оставляет им шанса сказать о большем».

Кроме музыки его занимает «литература, кино и еще много всего другого» (эту фразу Люка произносит на чистейшем русском — прим. авт.). Проблема только в том, что ему совершенно не хватает времени сделать, прочитать или же написать всё то, что хотелось бы.

Не совершенный, но живой, не признающий традиций исполнения и «гнета» академизма, Дебарг совершенно не боится разрушать стереотипы. Для него права только музыка, которую он интерпретирует так, как чувствует, — здесь и сейчас. Может, в этом и есть его секрет — в той человечности, эмоциональности и искренности, с которой он живет сам и благодаря которой оживляет классику.

Подробности узнавайте у продавцов-консультантов

Спецпредложение  
для выпускников\*

**PREMIER V**  
салон мужской одежды

ул. 79-й Гв. дивизии, 24 | ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1,  
тел. 8-913-850-53-07

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

VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC

# Женщины моей мечты

*Что такое дорогое удовольствие для каждого из нас? Для кого-то это драгоценности, для других — кругосветное путешествие, для третьих — просто... близкий человек рядом. К числу последних относится Сергей. Самым дорогим удовольствием он считает свою жену Светлану. Он искренне благодарен судьбе за то, что подарила ему эту потрясающе красивую, целеустремленную, любящую и мудрую женщину. Это удивительное приключение длиною в жизнь.*

В преддверии дня рождения своей любимой и годовщины их свадьбы Сергей рассказывает нам о Светлане и об удивительной истории их семьи. Он до сих пор, спустя столько лет после их знакомства, продолжает восхищаться ее сильным характером, ее желанием создавать что-то новое. Тем, что все эти годы она остается бесконечно преданной своим близким, всегда ставя интересы семьи на первое место.

Биография Светланы уникальна: эта привлекательная женщина — не просто успешная бизнес-леди. Она еще и мама пятерых замечательных детей. Кажется невероятным, как ей удалось создать множество бизнесов одновременно со строительством счастливой семьи.

— У меня есть мечта — написать книгу о моей жене. Не для массовой публики, а для своих близких. Чтобы дети узнали — какая у них нереально талантливая и уникальная мама! Они ведь думают, что их мама обычный человек. Водит в школу, секции, кружки, кормит, привлекает к помощи по дому, живет их проблемами. Им не довелось увидеть свою маму на вершине карьеры в роли руководителя компании с

тысячей сотрудников! Профессионала экстра-класса, который уверенно берет за самые фантастические проекты и решает задачи, кажущиеся окружающим нереальными! Нашим детям точно не нужно искать примеры для вдохновения и подражания на стороне.

История, рассказанная Сергеем, в первую очередь — для них.

## Мечты сбываются

Мы познакомились 27 лет назад: я недавно пришел из армии, а она была студенткой первого курса. Историю нашего знакомства мы всегда вспоминаем со смехом! Но уже в первые месяцы наши отношения прошли суровую проверку на прочность. С тех пор и абсолютно каждый день она удивляет и восхищает меня. С каждым годом ее красота раскрывается все больше и больше. Иногда я думаю, что никогда не налюбуюсь на нее. Полгода назад у нас появился первый внук, но назвать ее бабушкой ни у кого язык не повернется.

С детства у нее было две мечты в жизни: иметь большую семью и уехать жить к морю. Света родилась и выросла в Якутске. Впервые побывав на море с

родителями, сразу поняла, что жить хочет именно там. Сейчас обе мечты осуществились. Но только самые близкие люди знают, какие огромные усилия и целеустремленность стоят за этим.

В нашей жизни было много трудностей. Но у Светы настолько сильный характер, что она и сама никогда не сдавалась, и меня поддерживала. Да, порой и у меня в бизнесе бывали сложные времена, но она всегда относилась к этому терпеливо и спокойно. Никогда не предъявляла претензий, а просто ждала и верила. И именно это помогло мне стать тем, кем я являюсь сейчас.

## Неповторима во всем

Свою неординарность моя прекрасная половина проявляла постоянно, вне зависимости от того, чем она занималась. Все, за что она бралась, приобретало масштабы и смысл. Когда родился наш первый сын, она начала вязать для него одежду. Взялась за дело с присущим ей размахом, и хобби превратилось в маленький бизнес. Как она ухитрилась продавать детские вещи во времена, когда еще не было инстаграма, — в наши дни невозможно пред-

ставить! Я заметил: каким бы бизнесом она ни занималась, ее клиенты очень часто становились ее друзьями. Когда Светлана увлеклась косметикой, она общалась со своими клиентками как с подругами, делала им макияж на мероприятия. Несмотря на то, что ей было всего 20 с небольшим, взрослые дамы относились к ней как к опытному и квалифицированному специалисту.

Затем в наш город зашла растущая торговая компания. Устроиться туда на работу было почти невозможно — был кризис 1998 года. Чтобы попасть на должность торгового представителя, нужно было пройти конкурс почти 300 человек на место. У Светы не было ни опыта, ни знаний о компании, но она прошла все эти бесконечные этапы. Ее приняли. Быстро вошла в курс дела, ежедневно обходя десятки клиентов пешком, с толстенной пачкой прайс-листов. Ведь тогда не было ни сотовых телефонов, ни автомобиля. Ночами обрабатывали заказы, разбирались с постоянной неразберихой в документах. Бывало, что руки опускались, и она тихо плакала от усталости и отчаяния. Но утром с новыми силами бросалась в бой. Часто — буквально! Бизнес был очень сложный, и ей приходилось решать серьезные проблемы. Несмотря на молодость и отсутствие опыта, она отважно брала на себя ответственность и улаживала конфликты. Это стало поводом для руководителей высшего звена относиться к ней на равных. Ей удалось завоевать авторитет даже среди самых опытных предпринимателей родом из лихих 90-х. Светлану сделали главой томского филиала компании, а впоследствии она стала ее совладельцем. Томское подразделение вошло в число самых мощных, именно благодаря ее настойчивости и энергии. Те ребята, что когда-то взяли ее на работу, точно не прогадали.

Она успешно строила собственный бизнес. Открывала рестораны, салоны красоты, и, несмотря на определенные трудности, это был успешный период.

Параллельно с бизнесом, Светлана

фотограф: Катерина Печерская



Я безмерно **БЛАГОДАРЕН** своей любимой за то, что она взяла на себя очень сложную задачу **ЗАБОТЫ О СЕМЬЕ** и дает мне возможность **РЕАЛИЗОВЫВАТЬ** себя в бизнесе.

много лет вела активную благотворительную работу. Она организовала и развивала «Солнечный круг» — организацию, помогающую усыновителям. За любые начинания она берется с огромной страстью и вкладывает в них всю душу. Незначительный эпизод часто превращался в масштабный проект. Однажды наша дочка Сонечка увидела в магазине куб для сбора денег на операцию девочке. Ее это так впечатлило, что она решила продать нарисованные ею картины, а деньги отдать этой



**Семья — самый важный проект в жизни**

Сейчас Светлана всю себя отдает семье. Но и тут ее творческая энергия находит выход! Чтобы, находясь далеко, поздравлять близких с праздниками, они с детьми начали снимать видеоподарки — ролики на основе эпизодов из культовых советских фильмов, танцевальные номера, музыкальные видеоклипы! И даже в этом деле для нее нет мелочей: готовятся декорации, подбирается одежда, пересматривается и разбирается фильм. Света объясняет детям, что чувствует герой в тот или иной момент и почему он так поступает. Даже эту самодеятельность она выводит на про-

девочке. К ней присоединились братья. Светлана поддержала инициативу, привлекла томские СМИ и в результате организовала грандиозное мероприятие, о котором знал почти весь город! На нем томские художники продавали свои произведения, а деньги пошли на помощь больному ребенку.

Но вот родилась наша младшая дочь Верочка, и вторая Светина мечта осуществилась — мы переехали жить на море. Кстати, в нашем переезде важную роль сыграло увлечение Светланы недвижимостью. Она совершенно интуитивно действовала в соответствии с принципами, которые описаны в книге Роберта Кийосаки «Богатый папа, бедный папа», что всегда приносило ей удачу.



фессиональный уровень, монтируя, накладывая спецэффекты и озвучивая ролики. Для меня остается загадкой, как она находит на это время, ведь у каждого ребенка свое расписание, да и она постоянно занята. Надо сказать, дети очень хорошо развиваются в такой игре — в советских фильмах есть глубина, которой часто не хватает современному кино.

В свободное время она стала делать ювелирные украшения, а затем увлеклась продажей антикварного фарфора. Началось все, как обычно, с увлечения. Она очень любит и ценит изделия из фарфора. Купила одну статуэтку, потом другую, выложила фото в инстаграм, и закрутился новый бизнес. Кому-то покажется, что статуэтки, посуда — дело несерьезное. Но она и в этом стала суперпрофессионалом. В ее исполнении хобби превратилось в очередной очень успешный бизнес-проект. Теперь люди заказывают у нее

эксклюзивные подарки, которые она покупает по всему миру — от блошиных рынков до eBay!

В этом и заключается уникальная сверхспособность Светланы — в каждое дело погружаться с головой и достигать в нем самого высокого уровня. Она ничего в полсилы не делает, отдаваясь каждому увлечению или делу полностью. И это всегда возвращается к ней благодарностью. Когда я читаю, с какой любовью и восхищением пишут о ней ее клиенты, — меня накрывает гордость! И главное — в антикварном бизнесе участвуют все члены семьи. Дети, помогая маме, зарабатывают свои первые деньги и постигают азы бизнеса.

Я безмерно благодарен своей любимой за то, что она взяла на себя очень сложную задачу заботы о семье и дает мне возможность реализовывать себя в бизнесе. За то, что она в меня верит, во всем поддерживает и вдохновляет на новые победы! Чтобы соответствовать



ей, я должен все время расти и развиваться, покорять новые вершины.

У меня есть большая цель — сделать следующий этап нашей жизни не менее интересным и насыщенным, чем предыдущий. Обычно считается, что все свои главные свершения человек делает лет до 50, а потом начинает тихо стареть. Но у нашего поколения появилось еще 25—30 лет активной жизни. Их можно посвятить друг другу. Дети скоро вырастут, и мы сможем достичь того, о чем раньше сложно было даже мечтать!

У меня огромное желание помочь своей любимой раскрыть новые грани ее таланта!

Хочу, чтобы следующие 27 лет нашей жизни прошли еще более ярко и насыщенно! Так, чтобы о них захотелось написать еще одну книгу, и она была еще интереснее первой! И главное — чтобы мы все время были вместе!

# Жить на скорости

Владимир Чуприков, директор СТК «Пирамида» — идеальный пример руководителя, совмещающего в себе качества отличного менеджера и харизматичного лидера, которого — редкий случай, согласитесь — искренне уважают сотрудники его компании.

**Лучшая идея, которая однажды пришла мне в голову,** — работать нужно, прежде всего, на самого себя. Я понял, что если ты решил идти своим путем, необходимо постоянное поступательное развитие и стремление подниматься вверх. Такая позиция и привела меня в итоге к желанию заниматься предпринимательством. Когда-то я сам начинал работать на стройке, а сейчас делаю это чужими руками, но делаю хорошо! (Улыбается.)

**Мне приятно видеть,** что Томск сегодня украшают здания, в строительстве, ремонте или реконструкции которых мы принимали самое непосредственное участие: ресторан «Сибирь» и гостиница «Сибирь-Форум», «Сибирская Аграрная Группа», кофейня «Буланже», ТЦ «Форум», салон «KARE», офисы и квартиры томичей. Мне не стыдно за свои проекты: я их с гордостью показываю и сыну, и друзьям. Считаю, что каждый должен заниматься своим делом — тем, в чем он силен.

**Самый сложный период в моей жизни** пришелся на 2016 год. Как это обычно бывает, навалилось все и сразу: потеря близкого человека, расставание с девушкой, полный крах бизнеса, которым я владел на тот момент.

**Я многому научился,** когда понял, что из таких ситуаций ты можешь вытащить себя только сам. Сначала, конечно, наступает отчаяние, желание ничего не делать, уйти от проблем любым способом... Просто не нужно терять веру в людей — это главное.

**Со своими подчиненными** я держусь на равных. Иногда думаю, что это неверная тактика, но в нашей компании за годы ее работы сложились вот такие демократичные отношения. Я знаю всех своих сотрудников, чем живут они и их семьи — так что меня (и их, уверен) все устраивает.



## СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ** Москва  
**С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПЕРЕ-**  
**СМАТРИВАЮ ФИЛЬМ** «Тот самый Мюнхгаузен»

**МОЯ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА**

Сладкое

**ТАБУ** Сигареты, алкоголь

**НАПИТОК** Кофе



**Думаю, мои сотрудники** верят мне и верят в меня. В компании порой бывают непростые ситуации, но ни разу я ни от кого не услышал жалобы или недовольства. Да, мы все разные, со своими характерами, настроением, целями, но при этом мы — команда, которая умеет работать как настоящий отлаженный механизм. И именно это высоко ценят партнеры компании.

**Больше всего меня раздражает** в современных мужчинах неумение держать слово, та легкость, с которой взрослые и серьезные на первый взгляд люди дают обещания, чтобы потом не выполнять их. Для меня это неприемлемо, тем более у людей всегда есть шанс предупредить, объяснить ситуацию. Мне очень трудно смириться с такими человеческими качествами, я не могу и не хочу видеть это в своих партнерах, коллегах, знакомых.

**Иногда я не понимаю женщин.** Часто вижу, что они сами не знают, чего хотят — праздности или семьи... Мне почему-то кажется, что все сразу получить невозможно, и в определенный момент ей придется все-таки сделать выбор. Несмотря на то, что я пока имею статус «свободен», моя позиция в этом отношении четкая и ясная — семья должна быть основана на традиционных ценностях.

**Мне неприятно в себе такая черта,** как неумение просить прощения, признаться, что не прав, даже в тех случаях, когда я понимаю, что конкретно виноват в той или иной ситуации. Что-то мешает, какой-то блок у меня установлен, поэтому, наверное, мне и трудно говорить о своих чувствах с женщинами...

**Мне нравится, что сегодня у** меня есть возможность реализовать в жизни все свои желания и мечты, многие из которых родом из самого детства. Английский язык, джигу-джигу, плавание, музыка... А еще — мотоцикл, моя страсть, сбывшаяся юношеская мечта! Дача в тишине леса, уютный диван перед камином?... Нет, это не про меня! Мне 41 год, но я вообще не хочу думать о возрасте, статусе, серьезности... Я чувствую себя молодым, живу, как молодой, ношусь по трассе, как молодой, и честно — не намерен стареть никогда! (Улыбается.)

**Самое большое достижение в** моей жизни — сын Данил. Мы стараемся как можно больше времени проводить вместе, и для меня главное — воспитать из него настоящего мужчину. Я постоянно объясняю ему, что всего в жизни нужно добиваться самому, ставить перед собой цели и идти к ним. Надеюсь, что мой пример важен для него. Он мне говорит: «Папа, я, как и ты, не буду курить и пить, буду заниматься спортом». Уже сейчас я вижу, что он пытается вести себя по-взрослому: ответственно и серьезно. Так что, думаю, он заслужил подарок, который я недавно сделал ему на день рождения, — мотоцикл.

@v.a.chuprikov



# Сыр — всему голова

Если спросить Вадима Холина, с чего начинается доброе утро, ответ будет прост — с пробежки, глотка эспрессо и хорошего сыра на завтрак. На этот раз наш бесменный ведущий собрал за круглым столом настоящих монстров томской сырной промышленности для серьезного гастрономического разговора.

НАШИ ГОСТИ  
ОБСУДИЛИ  
ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА:

- 1 ПРИ ЧЕМ ТУТ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ?
- 2 ЧАСТНОЕ СЫРОВАРЕНИЕ — ПРИБЫЛЬНЫЙ БИЗНЕС ИЛИ ДОРОГОЕ ХОББИ?
- 3 ДОЛЖЕН ЛИ ХОРОШИЙ СЫР СТОИТЬ ДОРОГО?
- 4 КАК ВЫРАСТИТЬ РАЗБОРЧИВОГО ПОКУПАТЕЛЯ?



Благодарим за помощь в проведении «Круглого стола» ресторан «Кухтеринъ» @kuhterinsti, тел. 900-600

В БЕСЕДЕ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:

**Вадим Холин** — предприниматель, фермер, гурман @farmerskill

**Артем Багреев** — директор ООО «Деревенское молочко» @derevenskoe\_molochko

**Владимир Большанин** — дизайнер, создатель ремесленного сырного производства «Mer du Plaisir»

**Светлана Хандогина** — основатель сырной мастерской «Светочъ&Со» @svetoch\_co

**Наталья Рачилина** — директор частной сыроварни и лавки «Сырная коллекция» @cheese\_collection

**Павел Попов** — владелец сырных лавок «Сто сыров» и «Milk&Cheese» @milkcheesetomsk



## СЫРНЫЙ БУМ

**Вадим:** Друзья, когда я готовился к этой встрече, понял, что я, оказывается, из вас самый старый сыровар (Смеется.), потому что мы производили сыры в Кожевниково и Кривошеино в 1998—2000-х годах. Но и по жизни я «сырный наркоман»: для меня важно, чтобы этот продукт был на столе каждый день. Поэтому и хочется разобраться, что в этой сфере у нас творится. Начнем с «сырного бума», который наблюдается в России последние лет пять. Ответьте, он на самом деле случился из-за импортозамещения? Или мы были как-то эволюционно готовы к тому, чтобы начать заниматься сыром?

**Павел:** Думаю, тут два момента. Во-первых, мы узнали о наших сыроарах, когда из-за санкций на европейские продукты в стране образовался вакуум в сегменте элитных сыров, и мы начали искать отечественных производителей. А во-вторых, многое в России происходит именно в таком ключе — «когда пнут, тогда и полетим». Люди поняли, что хорошего сыра действительно нет, что эта ниша не занята. До этого никто не шевелился. Начали разбираться, делать классные продукты. Но пока,

к сожалению, это не массовый сегмент.

**Вадим:** Мы же лукавим, когда говорим, что у нас импортозамещение, если работаем полностью на импортном сырье. Кто-то работает на русских заквасках?

**Светлана:** Я работаю — например, два сыра делаем на «Угличе». Но в основном наши закваски — это Италия, Франция. Впрочем, опять же, здесь возможен рост в нетривиальном смысле: может, найдутся такие люди в России, которые будут делать закваски не хуже. Почему нет?

**Артем:** В данный момент в производстве заквасок просыпаться никто даже и не думает. И со стороны ритейла тоже нет никакого импортозамещения. Логистические цепочки, созревание, дозревание — этого бизнеса вообще нет в России.



## БОРЬБА ЗА КАЧЕСТВО

**Вадим:** Артем, у вас большое производство, большие партии продукции и большая ответственность. Может сегодня что-то сдерживать ваше качество?

**Артем:** Да, в первую очередь это качество сырья, и в особенности отсутствие стабильного сыропригодного молока. Потому что именно его стабильность — большая проблема не только для Томской области, но и вообще по России. Но если сыр имеет пороки по причине сырья, то он просто за ворота завода не выйдет, его производственный контроль не пропустит. Прежде чем каждая партия уйдет, во-первых, остается контрольный образец, во-вторых, ее попробуют несколько человек, которые всю жизнь посвятили молочной отрасли. Но выше я не случайно сказал про ритейл. Мы делаем аудит и штрафуем магазины (это прописано у нас в договорах) за несоблюдение условий хранения. Магазин, в котором вы купили продукт неудовлетворительного качества, наносит ущерб репутации марки, завода и моей личной репутации, потому что я свой телефон на каждой банке сметаны указываю. Но довольно часто, особенно летом, мы выясняем, что кисломолочку, молоко, сыр хранят неправильно. И потом мы получаем претензии.

**Светлана:** И вот это, кстати, большая проблема — вы можете наказывать недобросовестных ритейлеров, а мы еще не можем. Поэтому я не во все точки отдаю плесневые сыры. Люди приходят и говорят: «Мы у вас купили в «Светочъ» один сыр, а в другом месте ваш же сыр — совсем другой». А партия одна и та же... Конечно, владельцам и крупным сетям, и небольших магазинов необходимо понимать, как правильно продать ремесленный сыр. «Светочъ» проводит обязательное обучение персонала любой точки, где есть наша продукция.

## ХОББИ ИЛИ БИЗНЕС?

**Вадим:** Скажите, а для вас крафтовое сыроварение — это бизнес или удовольствие?

**Владимир:** Для меня это удовольствие. И когда начинают говорить о каких-то мегаколичествах, я понимаю, что нет пока тех гениальных рецептов, которые можно было бы взять и тиражировать. То есть, ты «трясьсь» над этим — и то может произойти трагедия





из-за отличия молока. А если делать одну тонну — сможешь ли ты, крутясь вокруг этой емкости, всё проконтролировать? Я говорю о себе, потому что всё делаю сам. Получается, что в каждой созревшей головке сыра заключена моя энергетика. Пока я нахожусь на пути поиска какого-то оптимального ассортимента, выпускаю пять сортов сыра в небольших количествах. Я рассказывал уже в «Дорогом», как был во Франции в небольшом ресторанчике, куда со всего мира приезжают любители и ценители этого продукта. Там есть дегустационный стандарт — сырная тарелка, где можно попробовать 12 совершенно обалденных сыров и получить колоссальное удовольствие. Вот они к такому пришли. Наверное, это вообще идеал.

**Светлана:** У нас это начиналось как душевное хобби, которое переросло в бизнес, приносящий сегодня доход. 4 года назад мы варили сыр для себя. Весь наш ассортимент «отрабатывался» на самых близких: семье, друзьях, знакомых... Когда пошли персональные заказы в больших количествах, стало понятно — это уже работа. Но работа творческая и любимая! Поэтому пришлось снимать одно помещение, второе, третье. Много учились. И сейчас учимся — это бесконечный процесс. К сожалению, большие объемы чреватые ухудшением качества. Ручной труд — самый дорогой, поэтому мы не гонимся за количеством. Я рада, что наше увлечение переросло в бизнес, где каждая головка до сих пор создается с душой и любовью.

**Наталья:** У меня всё с точностью наоборот. Начиналось как бизнес, а сейчас я рассматриваю его как дорогое хобби. Всё зависит от подхода. Если я хочу делать классный сыр, то мне не важна цена на сырье — я беру дорогое, я езжу за ним за 200 километров. Если у меня привозной сыр, то только Швейцария — мы сейчас работаем с поставщиком, который держит там 55% рынка. И я только с ним работаю, с ним встречаюсь на выставке, с ним общаюсь, понимаете? Если ты хочешь развиваться, как бизнес, тогда, может быть, где-то надо поступиться сырьем — чуть дешевле купить, поступиться еще чем-то... Но если хочется делать на очень высоком уровне, то это всегда требует больших вложений.



**Павел:** У меня тоже обратная эволюция — на старте это был бизнес. Сначала мы хотели сделать сегмент хорошего сыра — от простых сортов полутвердого до «элиты» — относительно доступным для покупателя. Но ты сам втягиваешься, когда пробуешь и узнаешь что-то новое. Ты понимаешь, что это огромный мир, в котором хочется постоянно развиваться, это становится и твоим хобби тоже. Да, это довольно прибыльный бизнес. Но хорошего, качественного сыра очень-очень мало, и сделать суперприбыльный бизнес на «элитке» — сложно.

## ВОСПИТАТЬ ВКУС

**Вадим:** А это как-то связано с воспитанием вкуса у населения? Что сделать, чтобы люди начали разбираться?

**Наталья:** Мне кажется, как раз наши фирменные точки этим и занимаются. Я провожу подготовку, обучение своих продавцов: приглашаем эксперта из Москвы, каждые два месяца проводим аттестацию. Ребята всё пробуют, могут любой сыр определить с закрытыми глазами. Естественно, свои знания они точно так же несут в массы — они общаются со своими клиентами, которые приходят в лавку. Это и есть продвижение.

**Светлана:** Мы появились одними из первых и сразу попали в тренд. Конечно, надо было покупателя приучать, привлекать в эту новую для него область. Ведь люди идут не только на сыр, но и на его красочную подачу. У меня правило: любой, кто варит сыр, тот его и продает! Поэтому мы все взаимозаменяемы. Сотруднику легче рассказать все о продукте, который он создал сам. Появляется стимул и интерес в работе. Это очень важно. Поэтому внедрение сырной культуры уже дает свои плоды.

**Артем:** Я хочу сказать, что не надо воспитывать население. Есть две вещи: платежеспособный спрос и качество. Это во-

прос цены и ценности. Вот когда я купил камамбер у Светланы, я понял, что такого камамбера я не куплю нигде. Для меня этот спрос перестал быть эластичным вообще. И если Светлана поднимет цену, даже в три раза, я приду и куплю у нее — даже при условии, что есть другие сыры, с другими ценами и качеством. Но мне «запал» именно он.

**Вадим:** Нет, про вкус сыра мы даже не спорим — это планета целая, которую не облететь... Но он лежит сегодня в огромном количестве, всякий разный, и по цене — тоже. Как они разбираются — где хороший, где плохой?

**Павел:** Да на самом деле, это такая же вкусовщина, как и со всем остальным. Есть люди, которые приходят и делают замечательный выбор сыров, на мой взгляд, а потом тут же берут условный камамбер в жестяной банке... И говорят, что он самый интересный.

## ЛЮДИ ИДУТ не только на СЫР, но и на того, КТО его ПРОДАЕТ правильно

**Владимир:** Есть очень странные люди, которые обладают врожденным вкусом. И вот они крайне быстро становятся своеобразными «сырными наркоманами». У меня есть клиент, который покупает сыров для себя лично на очень крупную сумму. Его не интересует, сколько что стоит... Он говорит: «Ночью встану, если себе кусочек не отрежу и не съем — уснуть не могу. Или с утра: отрезал грийерчику, бутербродик сделал, кофе попил и до обеда даже ничего не хочется — сыт». Так и есть. Но таких людей очень мало. Их надо вычислять, размножать...

**Наталья:** У нас очень разнообразные клиенты. Среди них и очень обеспеченные томичи, которые часто бывают за границей и знают, что такое хороший сыр, часто едят его в Европе. Они, как правило, готовы экспериментировать, пробовать более пикантные сорта. Это и образованная элита города, у которой, может быть, нет возможности покупать сыры каждый день, но, тем не менее, это те, кто приходит к нам регулярно, так как они разбираются в составах, внимательно их читают. Они способны оценить качество наших сыров и понимают, за что платят. Следующая группа — люди, увлеченные ЗОЖ. Это растущий сегмент, они идут за нашими сырами, потому что понимают, что это натуральный продукт. Есть среди наших клиентов и молодежь, которая сегодня необычайно информирована, хочет быть в тренде, быть к ним причастной и покупать сыры, которые сейчас популярны.

**Светлана:** Наши гости разные. Некоторые — уже состоявшиеся сырные гурманы. Им нужно помочь выбрать,

удовлетворить их вкус — как продуктом, так и полезной информацией. Есть гости-новички, которые и не догадываются, что обладают «геном» гурмана. Вычислить, раскрыть и научить их — моя задача. Другая группа — люди, которые покупали «пластиковый» камамбер или горгонзолу, считая, что это истина. Перестроить их на другое восприятие сложно, но в этом и заключается наша работа. Я считаю, что продать сыр можно любому покупателю, независимо от его достатка. Главное, стать для него эксклюзивным и правильным продуктом!

**Вадим:** Ну, я сейчас про такую гедонистскую вещь говорю, как «вкусовая воспитанность»? Есть россияне, которые знают, что такое настоящий камамбер?

**Павел:** Я думаю, это те же 10%, которые ездят за рубежом...

**Вадим:** Подожди, но чтобы за рубежом купить действительно хороший камамбер, а не тот, что на прилавке супермаркета, надо тоже в этом разбираться.

**Павел:** Но в Европе всегда есть возможность набрать 20 камамберов и их распробовать и выбрать свой. Вот в чем суть... Я скажу, что у нас, по опыту, даже шеф-повара в ресторанах могут брать что-то, что, на мой взгляд, абсолютно несъедобно. И здесь даже не цены играют роль.

**Владимир:** Нормальный сыр вы не найдете в европей-

ском гипермаркете — в том-то и дело. В Риме я нашел всего два (!) маленьких магазинчика, в которых можно купить высококлассный сыр. И стоит хороший сыр от 80 до 120 евро за килограмм. Даже в Европе элитные сыры — большая редкость. Некоторые производятся в объемах чуть более тонны в год. Их практически нереально попробовать.

**Вадим:** И понятно почему: сделать хороший сыр — тяжелый труд. Я хочу поблагодарить вас за эту встречу. Скажу вам, что вы являетесь настоящим достоянием Том-



ской области. Я хочу пожелать вам, чтобы у вас всё было прекрасно, чтобы хороший томский сыр был и ни в коем случае не исчез.

**Артем:** Я тоже желаю нашим сыроделам, чтобы лет 10—15, пока идет этот рост и поиск, спрос стабильно опережал предложение. Чтобы приходили, брали сыры и как драгоценность несли домой. Нужно, чтобы ценность этого продукта была выше его стоимости. И тогда с этой отраслью всё будет в порядке. Потому что сыр — хороший сыр — вызывает привыкание. И это здорово!

## МАГИЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА

Светлый летний дворик, утопающий в зелени... Аромат цветов, витающий в воздухе... Романтическая обстановка, которая в сгущающихся сумерках наполняется волшебством... На столике вас ждут бокалы, в которых словно переговариваются пузырьки шампанского, будоражит обоняние и делает более острыми ощущения возбуждающий аппетит запах гриля. Нет, это не ресторанчик где-то на средиземноморском побережье или уютное кафе на Канарах. Это чудесное место расположено посреди шумного Томска, жители которого ближе к вечеру так любят выбираться в рестораны на открытом воздухе. Вся эта магия — в ресторане «Кухтерин». Летом здесь необычайно активная жизнь с концертами живой музыки. По субботам гостям предлагаются авторские коктейли, винный безлимит, мясные шедевры, приготовленные на углях.

**Принимайте участие в летней акции: сеты из трех блюд и вина — 900 руб.\***

**Ресторан «Кухтерин»** пер. Нахановича, 9, тел. (3822) 90-06-00, [kuhterin.ru](http://kuhterin.ru) [@kuhterinst](https://www.instagram.com/kuhterinst)



\*Подробности акции уточняйте у администратора.

## ВЕРАНДА С ВИДОМ НА РЕКУ

Летняя веранда ресторана «Пряности & Радости» расположилась уютным оазисом, открывающим променады набережной, и может похвастаться просто непревзойденным видом на реку Томь. А какое удовольствие по вечерам любоваться здесь закатами... Веранда на 185 посадочных мест оформлена в спокойных светлых тонах, удобные кресла и мягкие диваны настраивают на идеальный отдых, а обилие живой зелени радует глаз. Меню, как это часто бывает в ресторанах Ginza, насыщено самыми разными блюдами — здесь и грузинская, и европейская, и японская кухни. Не забыли в ресторане и о сезонных предложениях! Голодным из «Пряностей» уйти невозможно. Гастрономические впечатления не уступят по яркости зрительным! Освежающие коктейли, лимонады, фруктовые смузи и вина со всего мира идеально дополняют трапезу. По будням с 12.00 до 16.00 действует меню обедов. По выходным на веранде играет живая музыка и работает DJ. Летняя веранда открыта для гостей в будни и по воскресеньям с 12.00 до 24.00, а в пятницу и субботу — с 12.00 до 02.00.

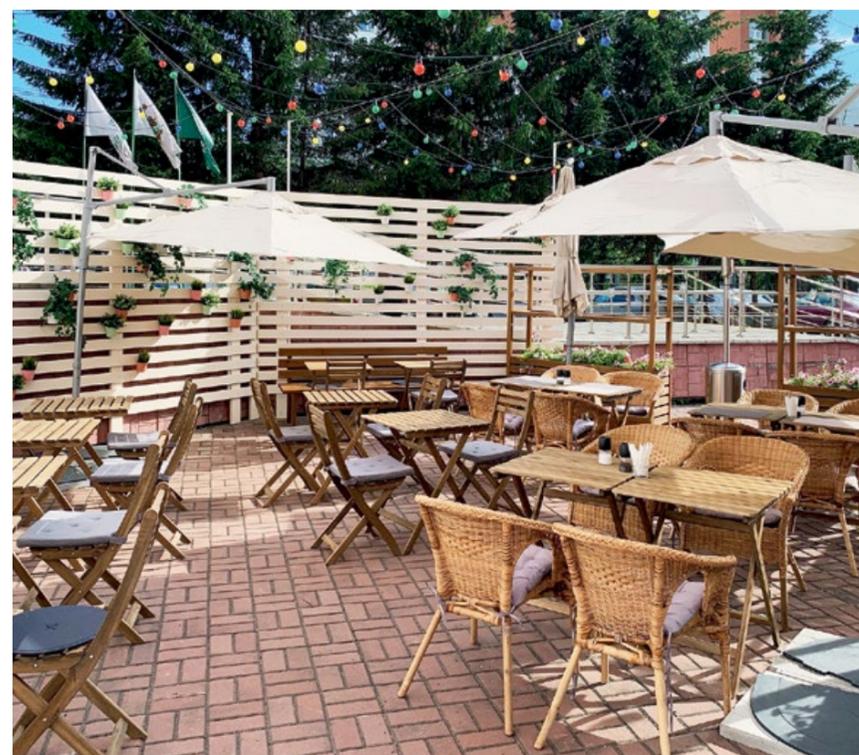
**Ресторан «Пряности & Радости»**  
пл. Ленина, 10, тел. 90-00-50 [@pirtomsk](https://www.instagram.com/pirtomsk)



## СИБИРСКАЯ ВЕРАНДА

В самом центре города, в сердце уютного летнего сквера, своих гостей ожидает веранда ресторана «Сибирь». Ежедневно с 8.00 здесь можно заказать уютный столик, а по субботам и воскресеньям с 12.00 до 17.00 — вместе с семьей провести бранч. Новое летнее меню заведения радует и оригинальными легкими блюдами, и бодрящими прохладительными напитками. Веранда ресторана «Сибирь» всегда работает до последнего гостя. Это место для добрых друзей, романтических свиданий, утро-обеденных бранчей и деловых встреч.

**Ресторан «Сибирь»**, пр. Ленина, 91, тел. 53-02-02 [@siberia\\_rest](https://www.instagram.com/siberia_rest)



## ПРИХОДИТЕ В ГОСТИ!

Кафе «Гости» открыло уютную легкую летнюю веранду в самом центре города, пройти мимо которой и не заглянуть туда просто невозможно. Она украшена разноцветными лампочками, наполнена ароматом цветущих петуний и пением птиц, облюбовавших ветки соседних деревьев. Ну и конечно, главный повод заглянуть на веранду — получить удовольствие от сытного завтрака или легкого ужина, дополненного бокалом изысканного вина или оригинального коктейля. Заглянете ли вы сюда в компании близких друзей или захотите насладиться трапезой и камерной атмосферой в одиночестве — любой выбор будет верным. Приходите в «Гости» каждый день с 8 до 22 часов, а в пятницу и субботу с 8 до 24. Здесь вас всегда рады видеть!

**Кафе «Гости»** пр. Фрунзе, 90, тел. 50-99-90, [@gosti\\_tomsk](https://www.instagram.com/gosti_tomsk), [www.gosti-cafe.ru](http://www.gosti-cafe.ru)

## БУРГЕРЫ С НАСТРОЕНИЕМ!

Вот оно — лето! С его драйвом, исключительно яркой, энергичной жизнью, в которой нет проблем! Ну, разве только одна небольшая: где классно и круто посидеть своей компанией? Чтобы не прятать эмоции, расслабиться, пообщаться, посмеяться!.. Поймать солнечные лучи, выпить любимый коктейль, съесть вкусный бургер или сочный стейк со свежим салатом, позавтракать в любой день, включая выходные, запечатлеть гастрономический процесс на фото!..

Узнаете, если придете на веранду #RE:BRO в центре города. Бар приветствует отличное настроение гостей и рад поделиться с ними своим позитивом. Вкусными сочными бургерами по честной цене с отборным мясом «Мираторга», приготовленными на открытой кухне бара; освежающими фруктовыми лимонадами и ягодными морсами собственного производства. Забегайте пообедать с друзьями, поболтать или обсудить деловые вопросы, оценить фирменные блюда и попробовать крафтовое пиво. Веранда рада своим гостям!

**REBRO | Мясо&бургеры**  
пр. Ленина, 77 а, тел. 990-009  
@ rebrotomsk



## ВСТРЕТИМСЯ НА БАЛКОНЕ!

Мечтаете летом расслабиться в приятной обстановке со стаканчиком чего-нибудь горячительного или освежающего? Добро пожаловать на «Балкон Малина». Здесь гостям предлагают широкий выбор блюд грузинской и европейской кухни, разнообразных напитков. Благодаря остеклению и газовым обогревателям здесь всегда тепло, уютно и комфортно. По выходным особую атмосферу создает живая музыка. В будни с 12 до 16 часов сюда можно прийти на бизнес-ланч, во время которого на блюда из основного меню действует скидка 30%. Для маленьких гостей предусмотрено специальное детское меню.

**Ресторан «Балкон Малина»** пр. Фрунзе, 103,  
тел.: 22-87-22, 50-30-86, teatro.tomsk.ru @balkon\_malina

## АЛЬПИЙСКИЕ ВКУСЫ ЛЕТА

Летняя веранда гостевого дома «Шале» — возможность жарким летним днем или теплым вечером отдохнуть от городской суеты в приятном сопровождении вкусных блюд и прохладных напитков. Как и в четырех разных по стилю залах гостевого дома «Шале», клиентам предлагается утонченно-рафинированное меню от швейцарского шеф-повара Ганса Риди. На летней веранде вместимостью до 80 гостей можно организовать и торжественное мероприятие на свежем воздухе, в том числе — выездную регистрацию. Также по будням с 12 до 16 часов томичей ждут бизнес-ланч с разнообразным меню. Стоимость обеда — 200—250 рублей.

**Гостевой дом «Шале»**  
пер. Марининский, 40, ст. 2,  
тел. 25-00-25,  
shale-tomsk.ru @ shaletomsk\_



## ВСЕ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ!

«Любимая, тебе брать?» — это первая Цветочная Кофейня в Томске, которая обещает стать местом, где каждый найдет для себя что-то свое: нежный лавандовый латте или яркий и по-особенному волнующий букет цветов... Это История про Любовь. Про Кофе. Про Цветы. При чем тут Цветы? В кофейне нового формата, к услугам гостей работает отдел флористики. Любимая, тебе брать? Кофе и Цветы? Любимой сможет стать кто угодно... любимая жена, любимая мама, сестра или любимая подружка.

В теплое время года в цветочной кофейне работает летняя веранда, открытие которой состоится 20 июля этого года. Здесь каждую неделю будут проходить самые романтические киносеансы под открытым небом. Кино, Цветы и Кофе... Ей можно подарить всё, что она так любит.

**Цветочная кофейня работает каждый день с 12 до 22 часов. Вы должны там побывать...**

**Кафе «Любимая, тебе брать?»**  
пр. Ленина, 151/1, тел. 34-34-35 @ lovecoffee\_tomsk





## Летние вечера в органном зале 2019

### Истории любви: вечные сюжеты

Есть сюжеты, которые можно назвать вечными. Среди них первое место принадлежит историям великой любви — Ромео и Джульетты, Квазимодо и Эсмеральды, Резанова и Кончиты, Стеллы и Мистера Икс, Рауля и Кристины...

Исполнители: Мария Блажевич (орган), Юлия Шинкевич (сопрано), Евгений Штейнмиллер (баритон).

12+

11 июля. 19.00

### Анна Спирина — лауреат I Сибирского конкурса органистов

Молодой московский исполнитель предлагает вниманию слушателей превосходную программу, наполненную проверенной временем органной классикой. Classicus в переводе с латыни означает «образцовый». И именно такой концерт ждет зрителей. От И. С. Баха до Ф. Листа — таков маршрут этого музыкального путешествия.

12+

17 июля. 19.00

## ИЗБРАННОЕ



**Ксения Бакленова,**  
Книжная фея  
@happyrulya

### Книга «Новые правила деловой переписки», М. Ильяхов, Л. Сарычева



Последние двадцать лет нас учили, что деловая переписка — это бесконечные реверансы, бессмысленные формы вежливости и вымученные шаблоны: «Коллеги, я вас услышал», «Клиент прислал правочки, внесите АСАП (от англ. as soon as possible, как можно скорее, как только — так сразу). «Заранее спасибо», «С уважением к вам и вашему бизнесу». Современное деловое письмо — это махровая фальшь, копеечные манипуляции и плохо скрываемое обоеудное презрение — так начинается аннотация к этой книге. Согласитесь, правда?! Максим Ильяхов и Людмила Сарычева, авторы ставшей уже культовой книги «Пиши, сокращай», и здесь показывают и рассказывают о том, как менять культуру делового письма, уважая и заботясь о тех, кому мы пишем. 16+

### Книга «Один день», Дэвид Николс



Двадцать лет. Два человека. Один день. Тот случай, когда прекрасна и сама книга, и ее экранизация. И то, и другое читается/смотрится на одном дыхании. Хотя нет, эту историю просто прочитать или посмотреть не получится — получится ее прожить буквально. Книга об отношениях двух людей, которые на протяжении двадцати лет встречаются в один и тот же день, о том, как складывается их жизнь параллельно и вместе друг с другом, о времени, которого мы не замечаем и учимся ценить на протяжении всей жизни. Читать и любить! 16+

## Парк органного периода

Не пропустите экскурсию по органному парку! Мы покажем вам животных, насекомых, рыб и даже пригласим в небольшой серпентарий — и все это в тени роскошных органных деревьев. В исполнении Дмитрия Ушакова также прозвучит и музыка из знаменитого фильма. В программе: И. С. Бах, А. Вильшер, К. Сен-Санс, Д. Т. Уильямс, М. А. Холлингхаус и другие.

12+

21 августа. 19.00

## Берегись автомоби-ЛЯ# или Веселый орган в XX веке

Именно этот ля-диз и есть главная «фишка» концерта. Автомобиль здесь символизирует весь XX век. Вас ждет веселая программа от Дмитрия Ушакова и солистов филармонии! Прозвучат произведения: И. С. Баха, А. Вильшера, Ж. Гийю, А. Йонга, О. Мессiana, А. Михеля, М. Регера, Н. Хакима, Х. Штамма и др.

12+

28 августа. 19.00

Органый концертный зал,  
пр. Ленина, 75, тел. 51-61-95

## Абонемент «Венский час»

Эксклюзивный абонемент для знатоков и настоящих ценителей искусства. Элитарный клуб любителей классического сочетания камерного оркестра и фортепиано. Произведения, выдержавшие проверку временем, и музыка, вошедшая в историю. Чувствовать себя частью высшего общества; слушать то, что раньше было доступно немногим; обладать изысканным вкусом и разбираться в тонкостях музыки будут те, кто сделает выбор в пользу «Венского часа». Только четыре вечера в году! На сцене — Томский академический симфонический оркестр и маэстро Михаил Грановский. Солист — Ева Медведко (фортепиано, Новосибирск). В программе: Й. Гайдн, В. А. Моцарт.

15 сентября

Органый концертный зал,  
пр. Ленина, 75, тел. 51-61-95

Начало в 18.00.

16+



ул. Нахимова, 2  
тел. 90-30-25

Яркое лето  
в Double Coffee



☎ ПН-ВС: 10:00 – 24:00  
@doublecoffee\_tomsk

## Открытие 74-го концертного сезона VI ТРАНССИБИРСКИЙ АРТ-ФЕСТИВАЛЬ-2019

В первом концерте абонемента «Музыка мира» принимают участие Томский академический симфонический оркестр под руководством Михаила Грановского и скрипач Вадим Репин, который входит в число 5 самых востребованных скрипачей мира! В программе: Б. Бриттен. «Вариации и fuga на тему Перселла», Э. Элгар. Концерт для виолончели с оркестром, В. Волтон. «Коронационный марш», Р. Ван-Уильямс. Фантазия на тему английской народной песни «Зеленые рукава», Дж. Макмиллан. Концерт для скрипки с оркестром.

22 сентября

Большой концертный зал,  
пл. Ленина, 12 а,  
тел. 51-59-56  
Начало в 18.00.  
12+



## «Вокзал на троих» с участием любимых артистов

В искрометно смешном спектакле мир гламура и глянца сталкивается с проблемами реальной российской действительности. Эта история — про нас сегодняшних, со всеми нашими страхами и надеждами. И пока мы смотрим спектакль и отвечаем на вопросы, возникающие «по ходу пьесы», размышляя, к чему приведет столь странная встреча героев, нас ждет зрелище, достойное его величества Случая, ярчайшая комедия характеров. Эти ингредиенты, смешиваясь, становятся «Вокзалом на троих» — умным и смешным спектаклем. Роли исполняют Виктор Логинов, Олеся Железняк, Сергей Серов.

30 сентября

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



## «Форсаж: Хоббс и Шоу» — круче не бывает!

Люк Хоббс — американский элитный спецгент, который любит удобную спортивную одежду, большие пикапы и здоровое питание. Декард Шоу — британский пижон, бывший сотрудник разведки, предпочитает дорогие костюмы, спортивные авто и длинноногих красоток. Эти двое ненавидят друг друга. Но если кто-то угрожает их семьям, они готовы пойти на все. Даже на работу в команде. В формате IMAX.

С 1 августа

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



## «Новые мутанты» — героев становится еще больше!

В центре сюжета — группа подростков из пяти человек. Внешне они выглядят самыми обычными молодыми людьми, но на самом деле являются мутантами, обладающими неординарными способностями. Они находятся в одной лаборатории, где закрыты от окружающего мира и других людей. В таких условиях они могут лучше узнать себя, понять свои способности, увидеть их масштабы и осознать их разрушительную силу.

С 1 августа

Кинотеатр «КиноМакс»,  
ул. Р. Люксембург, 73,  
kinomax.tomsk.ru 16+



## «Человек-паук: Вдали от дома»

Наш дружелюбный супергерой Человек-паук — он же Питер Паркер — решает на некоторое время отложить любые супергеройские дела и отправляется вместе со своими друзьями Нэдом, Мишель и остальными на летние каникулы в Европу. Но долго ему прохладиться не придется — Ник Фьюри обращается к нему за помощью, чтобы разобраться с неизвестными существами-элементами, сеющими разруху и хаос по всему континенту. В формате IMAX.

С 4 июля

Кинотеатр «КиноМакс»,  
ул. Р. Люксембург, 73,  
kinomax.tomsk.ru 16+



## Мировая премьера! «Король Лев» возвращается!

Предстоящий американский приключенческий фильм 2019 года является ремейком одноименного анимационного фильма 1994 года. История об отважном львенке по имени Симба, покорившая сердца миллионов людей по всему миру, возвращается на большие экраны в новом зрелищном художественном фильме Disney «Король Лев»! Знакомые с детства герои взрослеют, влюбляются, познают себя и окружающий мир, совершают ошибки и делают правильный выбор. Благодаря уникальным цифровым технологиям теперь их приключения выглядят максимально реалистично. В формате IMAX.

С 18 июля

Кинотеатр «КиноМакс», ул. Р. Люксембург, 73,  
kinomax.tomsk.ru 0+



## Арт-встречи в «Бамбуке»



Арт-студия «Золотое сечение» приглашает всех любителей искусства посетить мероприятия, которые пройдут в ресторанном комплексе «Бамбук», в зале караоке-бара «Канарейка». В приятной компании, за угощениями от шеф-повара ресторана мы будем говорить об искусстве, внимать искусству, созидать искусство в самых разных аспектах и актуальных направлениях! Это будут театральные встречи, поэтические вечера, полюбившиеся читалки, арт-ланчи и многое другое.

3 июля

Начало в 18.30

Литературно-театральный вечер «Живые истории» по прозе К. Паустовского в исполнении артистов Ильи Гваракидзе, Ирины Шишлянниковой, Ларисы Окишевой

9 июля

Начало в 18.30

Арт-ланч «Чувственность и эротизм в изобразительном искусстве», лекция Ирины Малиновской

21 июля

Начало в 17.00

Читалка «Почти шепотом» по прозе Т. Толстой в исполнении Ларисы Окишевой и Татьяны Угрюмовой

Более подробное расписание мероприятий мы регулярно освещаем в инстаграм на страничках организаторов и партнеров проекта:  
@zolotoesechenie.tomsk, @russkiysharp,  
@positiveeating\_tomsk, @dorogoe\_tomsk

18+

# 你好

## 欢迎来到我们的学校

# Hi Hao

## ШКОЛА КИТАЙСКОГО ЯЗЫКА

Начни учить  
КИТАЙСКИЙ ЯЗЫК  
уже сейчас, и это станет  
твоим уникальным  
преимуществом  
в будущем!

小组 Маленькие группы 4–6 человек  
年龄 Деление на возрастные группы  
等级 Все уровни подготовки  
考试 Подготовка к ЕГЭ, УСТ, HSK, ВСТ

NIHAO.TOMSK.RU,

@NIHAO.TOMSK, NIHAO\_TOMSK

УЛ. БЕЛИНСКОГО, 15, ОФ. 109,  
ТЕЛ. 20-17-88

## «Микрополь» — мировая премьера в Театре драмы

Первой премьерой Томского театра драмы в новом 169-м сезоне станет спектакль по пьесе культового российского автора Евгения Водолазкина, петербургского романиста, по праву называемого «живым классиком». Томичи станут первыми, кто увидит эту пьесу на театральной сцене. Как признается сам писатель, это драматическое произведение создано в совершенно новом и нетривиальном формате: в пьесе есть и античный колорит, и доля здорового абсурда (так, например, зрителю предстоит встретиться с хором обманутых дольщиков), но вместе с тем в ней затрагиваются современные и актуальные проблемы.

7 и 8 сентября

Томский областной театр драмы,  
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845  
Начало в 18.00. 16+



## «Безымянная звезда»

В маленьком провинциальном городке, далеко от соблазнов мегаполиса, однажды останавливается столичный поезд, и на перроне появляется прекрасная незнакомка. Роскошно одетая красавица оказалась здесь случайно, без денег и надежды на ночлег. Помощь и приют ей предлагает скромный и одинокий учитель космографии. У нее есть все богатства мира, о которых можно только мечтать, а у него нет ничего, кроме бездонного неба, на котором сияет недавно открытая им, никому еще неизвестная, безымянная звезда...

11 августа

Томский областной театр драмы,  
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845  
Начало в 18.00. 16+



## Легендарная «Синяя птица»

Уйти с головой в атмосферу золотых 70-х—80-х, услышать новые песни, насладиться любимыми хитами ансамбля и вернуться назад полными свежих сил и энергии, томичей приглашает легендарный ВИА «Синяя птица». Трудно переоценить вклад группы в историю поп-музыки, многие ее композиции стали поистине народными: «Ты мне не снишься», «Клен», «Горько», «Моя любовь жива», «Так вот такая ты», «Белый теплоход» и многие другие. В сентябре 2018 года на родине «Синей птицы», в Самаре, был открыт первый в России памятник песне — бессмертному хиту ансамбля «Клен».



29 сентября

Большой концертный зал филармонии,  
пл. Ленина, 12 а,  
тел.: 710-900, 51-59-56, 51-61-95  
Начало в 19.00  
6+

## Анна Якунина и Максим Аверин в спектакле «Там же, тогда же»

Однажды в маленькой гостинице встречаются двое. Так начинается роман, который длится четверть века. Все меняется в жизни, все проносится и исчезает, но постоянно лишь одно — они встретятся в следующем году в том же месте. Всего один раз в году, и каждый раз именно эти сутки помогают им прожить до следующей встречи. Каждый год, непременно ТАМ ЖЕ и ТОГДА ЖЕ.

23 сентября

Томский областной театр драмы,  
пл. Ленина, 4,  
тел.: 710-900, 906-837  
Начало в 19.00. 16+



135 ЛЕТ НАЗАД (1883) СОСТОЯЛАСЬ  
ЗАКЛАДКА ОБЩЕЖИТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
ИМПЕРАТОРСКОГО ТОМСКОГО УНИВЕРСИТЕТА,  
строившегося на частные пожертвования  
по проекту архитектора П.П. Нарановича (ныне корпус № 3 ТГУ).

Давным  
давно

## Лаборатория документального театра — только разрешенные опыты!

Новый театральный сезон Томский ТЮЗ откроет презентацией большого проекта — вербатима о томских студентах, документального спектакля, основанного на реальных диалогах с теми, кто был, есть или собирается стать студентом в нашем городе. Спектакль станет результатом работы Лаборатории документального театра под руководством драматурга Вячеслава Дурненкова и режиссера Антона Безъязыкова. «Артлаборатория» будет работать в ТЮЗе в рамках совместного проекта Международного фестиваля-школы современного искусства «Территория» и компании СИБУР. От имени персонажей спектакля со сцены заговорит многоликое томское студенчество. Его истории — умные и глупые, смешные и трогательные, романтические и циничные — расскажут о том, кто такие томские студенты, развенчают старые мифы о них и создадут новые.

28, 29 августа

Томский областной театр юного зрителя,  
пер. Нахановича, 4,  
тел. 51-36-55,  
tuz-tomsk.ru,  
Начало в 19.00.  
18 +



## «Маугли» — учебник жизни

День знаний ТЮЗ предлагает встретить за главным учебником жизни в дикой природе, который пригодится и среди людей, — «Книгой джунглей» Редьярда Киплинга. По мотивам этого культового произведения в театре поставлен спектакль «Маугли». Знойные индийские джунгли, острохарактерные герои и знакомая всем с детства история, переданная языком персонажей и их повадками.

1 сентября

Томский областной театр юного зрителя,  
пер. Нахановича, 4,  
тел. 51-36-55,  
tuz-tomsk.ru,  
Начало в 14.00.  
6 +



## ВСЕРОССИЙСКАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

www.БольшиеГастроли.РФ



САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ имени И.А. Слонова

12 сентября 19.00  
Александр Островский  
БЕШЕНЫЕ ДЕНЬГИ  
комедия



16+

13 сентября 19.00  
Татьяна Москвина  
ПА-ДЕ-ДЕ  
Питер. Танцы. Любовь



16+

13 сентября 12.00  
14 сентября 12.00  
Мая Береговая  
ГОНЗА И ВОЛШЕБНЫЕ ЯБЛОКИ  
по мотивам «Озорных сказок» Йозефа Лады



0+

14 сентября 18.00  
Артур Шницлер  
КАРУСЕЛЬ ПО ГОСПОДИНУ ФРЕЙДУ  
комедия



18+

**Почему при знакомстве часто возникает неловкая пауза? Потому что самопрезентация, как и представление людей друг другу, — одно из самых непростых искусств, овладеть которым помогает этикет. Первое, что нужно сделать после приветствия, — назвать себя!**



Давайте, чтобы не ходить вокруг да около, прямо сейчас автор этой статьи покажет, как это можно сделать. «Здравствуй, меня зовут Кристина Марачковская, я специалист по этикету, веду мастер-классы и блог, посвященный этикету, эстетике и элегантному образу жизни».

Ну вот, я представилась, и вы знаете, с кем имеете дело. А как чаще всего происходит реальное знакомство людей друг с другом? Вот дочь хочет наконец-то в самом наилучшем виде представить молодого человека своей семье: «Петр, это мама. Мама, это Петр, мы с ним встречаемся». Это категорически неприемлемая последовательность и способ. Петя и мама еще несколько минут будут неловко глазеть друг на друга, не зная, как продолжить разговор. А помните про вектор уважения? Старшему по положению представляют младшего, женщине — мужчину, и ни в коем случае не наоборот. Согласитесь, момент, когда женщину «рекомендуют» мужчине, выглядит весьма неоднозначно. А почему бы не попробовать делать это по всем правилам: при этом вроде и официально, но с ноткой доброго юмора и тепла. «Мам! Очень хочу познакомить тебя с Петей! Ой, с Петром! Это, кстати, мой молодой человек и мы встречаемся уже целых полгода! Он тренер по сноуборду. Знаешь, мы ведь и встретились с ним, когда я ездил кататься в горы. А еще он пишет кандидатскую по теории Фибоначчи. Ничего не понимаю в этом, но он объяснил мне, что она посвящена последовательности чисел в музыке. Петя, моя мама Мария Ивановна — преподаватель сольфеджио, так что, думаю, вы

обязательно найдете, о чем поговорить». Вот видите, ничего сложного в этом нет. Сразу же напомним: ни в коем случае не стоит забывать о правилах хорошего тона, если речь идет о деловом контакте. В этом случае назвать нужно уже не только себя, но и свою компанию. Общение с незнакомцем настораживает даже тех, кто прохладно относится к правилам этикета. Казалось бы, очевидные вещи, однако ими очень часто пренебрегают. Сегодня недостаточно просто сказать свое имя (если, конечно, ваше имя — не всемирно известный бренд). Лучше обязательно упомянуть и о том, чем вы занимаетесь, в какой компании работаете — при этом «тителы» могут меняться в зависимости от ситуации. На бизнес-мероприятии уместно назвать себя предпринимателем, в университете — магистрантом кафедры дизайна, на свадьбе — племянником жениха или тетей невесты.

**НОВЫМ ЗНАКОМЫМ нужно «ТОПЛИВО» для дальнейшего РАЗГОВОРА — какая-нибудь интересная всем ТЕМА.**

Кроме того, новым знакомым нужно «топливо» для дальнейшего разговора — какая-нибудь интересная всем тема. Так что просто упомяните о деятельности человека, его хобби и уместных регалиях.

Считается, что знакомить кого-либо в деловой ситуации в целом гораздо проще, чем в светской. Но этот процесс порой значительно усложняется в неформальной обстановке. Так, если ваш друг

— руководитель банка, худшее, что вы можете для него сделать — представить его на своем юбилее гостям в качестве... руководителя банка. Ведь существует вероятность, что он тут же будет атакован людьми, которые захотят поделиться с ним своими «гениальными» финансовыми идеями или расспросить его о льготах на кредитование.

Как быть? Уместнее всего на светском мероприятии рассказывать о людях, характеризуя их профессиональные заслуги и увлечения. Ведь реально кто-то всерьез занимается теннисом, кто-то любитель путешествий или фанат «Игры престолов»... Важно никогда не озвучивать принадлежность мужчины или женщины их семье или супругу. Каждый ваш собеседник — полноценная личность со своим статусом и заслугами. И если семейное положение — единственное, что известно о человеке, имеет смысл самому познакомиться с

этим собеседником поближе, прежде чем представить его другим.

Если сделать мини-презентацию своих друзей и близких по их хобби, это позволит им избежать неловкого молчания, пробудит взаимный интерес и задаст дружелюбный тон всему общению. Испортить такое позитивное начало может только переход на запрещенные для разговора темы. Вот их-то мы и обсудим в следующий раз!

# BÖWE

немецкие химчистки

www.bowe.ru

## ЛЕТНИЕ НЕДЕЛИ ЧИСТОТЫ СО СКИДКОЙ 20%



**1 – 7 июля**  
На биочистку изделий с мембраной



**8 – 14 июля**  
На чистку свадебных и вечерних платьев



**5 – 11 августа**  
На биочистку экокожи и экомеха



**12 – 18 августа**  
На чистку демисезонных курток и плащей



**15 – 21 июля**  
На чистку сумок и кожаных аксессуаров



**22 – 28 июля**  
На чистку пуховиков



**19 – 25 августа**  
На чистку подушек и одеял



**26 августа – 1 сентября**  
На чистку мебельных чехлов



**29 июля – 4 августа**  
На биочистку кожи и меха

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

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



# Литэкспресс

ПОЧИТАТЬ, ОБСУДИТЬ, РАСКРИТИКОВАТЬ,  
ПОСОВЕТОВАТЬ, ВДОХНОВИТЬСЯ...



ЛАРИСА ОПАРА,  
Муниципальная информационная  
библиотечная система г. Томска

НОВИНКИ / БЕСТСЕЛЛЕРЫ / ФЭНТЕЗИ / НОВЕЛЛЫ / ПРИКЛЮЧЕНИЯ / БИОГРАФИИ / ИМЕНА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ



## «Последняя картина Сары де Вос», Доминик Смит

Что вы чувствуете, когда смотрите на старинную картину? О чем думаете? А теперь представьте, что перед вами единственная сохранившаяся картина голландской художницы конца 30-х годов XVII века, первой женщины, вошедшей в гильдию художников. Последняя картина Сары де Вос, пропитанная ностальгией и горечью утраты, завораживающая и вызывающая восторг, — главная героиня очередного романа Доминика Смита.

Доминик Смит — один из самых многообещающих молодых американских писателей, дебютировал в 2006 году и сразу же получил известность. Его главные романы — истории о талантливых людях с уникальными способностями. И эта книга — не исключение.

Перед нами — детектив. Действие романа происходит в трех эпохах: 1635 г. (Голландия, г. Амстердам и г. Хемстеде) — период жизни и творчества талантливой художницы Сары де Вос; 1957 г. (США, г. Нью-Йорк) — год похищения картины Сары у четы де Гроот, роду которых картина принадлежала на протяжении трех веков, а также расследование этой громкой кражи; 2000 г. (Австралия, г. Сидней) — возвращение картины к владельцу и разоблачение причастных к краже и подделке шедевра. Однако детективная линия здесь второстепенна.

Истинную ценность в романе представляют исторические зарисовки! В книге содержится масса интересных сведений о живописи в Голландии XVII века, о жизни и быте людей того времени, о мире искусства и Гильдии святого Луки, об изготовлении красок из природных материалов, о технике написания и реставрации картин. В образе Сары де Вос, в описании ее жизни Смит умело соединил детали биографий нескольких женщин голландского Золотого века. Перед нами не просто история одной картины. Этот роман — экскурс в историю изобразительного искусства и демонстрация способности арт-объекта преображать судьбы людей.

Год написания: 2016  
Год первого переводного издания: 2019  
Формат: 123x206x23  
Вес: 394 г  
16+



## «Сам по себе мальчик», Александр Маленков

В апреле этого года мне довелось побывать на юмористическом представлении «Чтение мыслей» звездного дуэта Александра Маленкова и Сергея Бурунова и страсть как захотелось познакомиться поближе с литературным творчеством редактора русской версии журнала «Максим». Мой выбор пал на сборник рассказов, эссе и знаменитых «писем редактора» Александра Маленкова.

Книга состоит из трех блоков: «Высказывания» (рассуждения о жизни), «Рассказы» (юмористические зарисовки) и «Рассказы». Любители жанров малых форм по достоинству оценят тонкий юмор профессионального журналиста и насладятся заметками и рассуждениями о всеобщем помешательстве на пищевом натурализме, об опасности дружбы девушек с геями, об «использовании» kidult'ами своих детей с целью прикрытия собственной инфантильности, о синдроме изображения бурной деятельности и т. д. В общем, все это весьма занятно, как и у многих других современных авторов.

Однако проза Маленкова имеет отличительную особенность: в каждой строке каждого рассказа сквозит 100% мужчина. Он умен, интеллигентен, талантлив и успешен. Выглядит небрежно стильно: он в курсе трендов, но не уподобляется метросексуалам. И в женщине ценит не идеально отшлифованный облик, скорректированные формы и сексуальное мастерство, а умение выслушать, поддержать, похвалить и стать для своего спутника музой. А еще он — 40-летний «сам по себе мальчик», который все и всегда решает сам!

Кто желает получить вкюпе стиль, вкус, красивый слог и интересную мысль, приправленные иронией, — рекомендую!

Год первого издания: 2019  
Формат: 173x135x20 мм  
Вес: 266 г  
16+

Книги доступны в печатном и электронном виде в муниципальных библиотеках Томска [www.library.tomsk.ru](http://www.library.tomsk.ru)



Команда ресторана «Кухтерин» тщательно подготовилась к наступлению долгожданного тепла! Теперь его территорию украшает уютный летний дворик с плетеной мебелью и пушистыми кедрями.

## Получайте летние бонусы\*

- с воскресенья по вторник — сеты из трех блюд для полноценного ужина с бокалом вина за 900 рублей;
- в среду традиционно — живые морепродукты из аквариума ресторана по очень приятным ценам (например, хасанская устрица от 275 руб./шт.);
- по четвергам — участие в винном безлимите за 1500 рублей.

## Обновленное летнее меню

от шеф-повара Родиона Перестенко:

свежая рыба и морепродукты, сезонные овощи, ягоды и фрукты, фаворит публики — гаспачо с креветками и овощной сальсой, интерпретированный по-русски, традиционная окрошка с тремя видами мяса, салат с сыром камамбер и свежей клубникой, королевские креветки на гриле с соусом из трав, позиции из мяса, дичи и птицы.

## Новинки в десертном и коктейльном меню

легкие тарты и эклеры из сезонных садовых и диких ягод, большое разнообразие авторских лимонадов и легких коктейлей с фруктами, ягодами, овощами и даже рукколой.

\*Подробности узнавайте у администратора



кухтерин  
ресторан

пер. Нахановича, 9  
тел. (3822) 90-06-00  
[kuhterin.ru](http://kuhterin.ru) [kuhterinrest](https://vk.com/kuhterinrest)



Все новинки уже можно попробовать в ресторане! Рекомендуем бронировать столик заранее.

Фестивали — это один из самых ярких и насыщенных моментов театральной жизни. Спектакли разных театров собираются в одном городе и начинается настоящий марафон эмоций и впечатлений, на котором бессонница и усталость сочетаются с ощущением праздника...

# Марафоны впечатлений

В Томске театральные фестивали бывают не часто, так что поговорим о некоторых интересных российских. Хотя в августе фестиваль случится и в нашем городе.

## Золотая Маска

Если вы думаете, что начать стоит с национальной театральной премии, соглашусь, но думаю, что об этом глобальном событии мы позже поговорим отдельно. Пока же скажу главное — это самый масштабный российский фестиваль, на котором можно увидеть работы действительно со всех уголков страны.



**МАРИЯ СИМОНОВА,**  
*журналист,  
театральный  
обозреватель,  
член Ассоциации  
театральных  
критиков России*

## Арлекин

Его иногда называют детской «Золотой Маской». Это национальная премия-фестиваль театрального искусства для детей. Принцип тот же — эксперты весь год отбирают спектакли для юных и совсем юных зрителей (причем речь идет о драматических работах, чисто кукольные спектакли заявляться на фестиваль не могут). Лучшие работы выбирают во второй половине апреля в Петербурге.

## Ново-Сибирский транзит

Главный сибирский фестиваль придуман в 2001 году директором новосибирского «Красного факела» Александром Кулябиным. Сначала он назывался «Сибирский транзит» и кочевал из города

в город. Фестиваль проводился ежегодно и в 2004 году даже добрался до Томска.

С 2010 года формат межрегионального фестиваля-конкурса изменился. Теперь его имя «Ново-Сибирский транзит», и у него есть свой «дом» — новосибирский театр «Красный факел». Раз в два года отобранные экспертным советом драматические спектакли с Урала, Сибири и Дальнего Востока играют в Новосибирске. Обычно этот марафон случается в мае. Ближайший «Транзит» будет с 20 по 30 мая 2020 года. «Поболеть» за своих удастся нечасто — за последние 10 лет томские театры попадали на фестиваль только в 2016 году, тогда в Новосибирск выезжали «Победители» ТЮЗа и «Война» Драмы. Зато

здесь можно увидеть сильные спектакли из таких не «туристических» городов как Прокопьевск, Серов, Лесосибирск, Хабаровск, Каменск-Уральск, Минусинск.

В подобных СПЕКТАКЛЯХ роли авторов и зрителей смешиваются, а ГАДЖЕТЫ и интернет становятся частью процесса художественного ОБЩЕНИЯ.



Сказочный балаганчик Скомороха



Уличный спектакль на Чир Чайаане

Для каждого фестиваля выбирается тема, определяющая, в каком ключе пройдут церемонии открытия и закрытия. Будущий «Ново-Сибирский транзит» обещает перенести всех... в космос!

## Чир Чайаан

В Абакане раз в два года собираются театры кукол. Едут в Хакасию ради Международного эколого-этнического фестиваля «Чир Чайаан» («Дух земли»). В нынешнем году он юбилейный, десятый, и проводится с 3 по 10 июля. Начинается фестиваль по традиции театрализованным шествием по городу с неизменным участием шаманов. Национальный колорит на этом театральном празднике всегда очень чувствуется. И не только хакасский — в программах фестиваля постоянно бывают концерты, где удастся услышать хип-хоп, соул, рок и комбинированный джаз с афро. Не обходится на фестивалях и без уличных спектаклей: на сей раз сыграет своих «Гордых лошадей» французский театр «Quidams». Из других интересных коллективов в программе спектакль «Андре и Дорин» испанского театра «Kulunka». Это история пожилых супругов, погруженных в рутину обычной жизни, которая меняется с приходом в их семью болезни Альцгеймера.

## Хаос

Нынешней осенью в Новосибирске появится «Хаос» — новый международный театральный фестиваль, в афише которого будут спектакли актуального искусства любых по статусу театров — и государственных, и независимых, но непременно связывающих себя с идеями contemporary art. Увидеть постановки можно будет не только на сценах, но и в других пространствах города. Сайт-специфик, иммерсивный театр, документальный театр — такие экспериментальные работы будут представлены публике. В подобных спектаклях роли авторов и зрителей смешиваются, а гаджеты и интернет становятся частью процесса художественного общения. Стартовой площадкой фестиваля будет Новосибирский театр «Старый Дом», где уже более десяти лет возникают художественные проекты, открывающие новые тексты и альтернативные театральные методы создания спектакля. Также в Новосибирск привезут спектакли Константина Богомолова, Максима Диденко, Александра Артемова, Дмитрия Волкострелова и других.



Сказочный балаганчик Скомороха

## Сказочный балаганчик Скомороха

С 2005 по 2014 в зрелищном центре «Аэлита» проводился New F фестиваль молодых и ищущих театров. В его программе соседствовали любительские эксперименты и постановки профессиональных театров вроде новосибирского «Первого театра». Затем город вновь остался без своих театральных фестивалей (областная «Маска» не предусматривает приглашения театров из других городов и стран).

Новый проект появился в 2017 году в театре куклы и актера имени Романа Виндермана «Скоморох». «Сказочный балаганчик Скомороха» — уличная история, большинство работ показывают в парке «Околица», где проходит «Праздник топора». У театра там есть своя летняя сцена под открытым небом. Но некоторые постановки удастся посмотреть и в здании «Скомороха», а также в Кожевникове и Шегарке. Третий «Балаганчик» пройдет с 22 по 25 августа. В этом году на фестиваль ждут 10 театров из Томска, Северска, Иркутска, Улан-Удэ, Пензы, Красноярска, Москвы, а также Белоруссии и Болгарии. Такой состав обещает интересную программу, поэтому уже сейчас можно рискнуть выехать за город за новыми театральными впечатлениями!



Хакасский эпос на Чир Чайаане

Сначала редакция «Дорогого» решила, что на страницах журнала явно не хватает колонки бьюти-блогера. После недолгих дебатов мы решили пригласить на эту роль Катерину Австриевских. Умная и красивая девушка, молодая мама, которая ведет свой бьюти-блог в инстаграме, наверняка будет интересна и аудитории журнала, подумали мы и предложили Кате встретиться и обсудить эту тему.

Первой реакцией у меня была растерянность, конечно. Но это состояние продлилось не больше 5 минут. (Улыбается.) Почему бы не принять этот вызов? Я прекрасно понимаю разницу между общением в сети и печатным словом и сначала подумала, что, видимо, с читателями журнала мне придется искать какую-то особую интонацию. А потом осознала — нужно просто быть самой собой. Ведь и интернет-пользователи, и те кто листает журнал, любят поболтать на разные темы, а формат издания полностью отвечает моей цели — я могу давать советы, рассуждать на вечные темы и поднимать неудобные вопросы... Знаю, что завоевать доверие всегда непросто, поэтому сразу



сферах. Я продолжаю быть личностью со своими желаниями, устремлениями и не хочу превращаться в наседку на ближайшие 18 лет.

Считаю нужным рассказать вам о том, почему никогда не доверю здоровье свое, своих близких и тем более своего ребенка никому, кроме специалистов. О том, через что я прошла, пока раз и навсегда не порвала с просмотром рекомендаций «сетевой общественности».

Хочу поговорить о том, как формировался мой стиль и почему я раз и навсегда выбрала для себя сегмент люксовой косметики, почему я не одеваюсь в масс-маркете. Это моя точка зрения, и поверьте, у меня есть достойные аргументы, чтобы ее отстаивать.

Я привыкла честно озвучивать проблемы, которые могу вынести на суд аудитории. И которые не касаются других людей. Готова признаться, что иногда у меня бывают приступы депрессии и дисморфофобии, я борюсь с заниженной самооценкой и даже время от времени кажусь себе плохой женой и кошмарной мамой. Но есть вещи, в которых я отлично разбираюсь: вкус у меня, например, отличный. Ну, что-то хорошее есть ведь в каждом блогере? (Улыбается.)

Мне бы хотелось, чтобы у нас с вами была обратная связь — мои читатели и подписчики всегда могут связаться со мной в директе @avstrievskikh89. Надеюсь, что смогу привлечь ваше внимание. Миссия сложная, но я с детства добиваюсь целей, которые ставлю перед собой.

” Есть вещи, в которых я ОТЛИЧНО РАЗБИРАЮСЬ: вкус у меня, например, отличный. Ну, что-то ХОРОШЕЕ есть ведь в каждом БЛОГЕРЕ? ”

уточню: давать советы — это не учить, рассуждать — не морализировать, рассказывать — не преподносить свою жизнь как эталон и образец. Еще не хочу тянуть за собой на страницы журнала шлейф негатива и грубости, с которыми рано или поздно сталкивается каждый блогер, независимо от пола, возраста и темы. Попробую обозначить темы, которые, как мне кажется, были бы интересны многим читателям.

Я молодая мама и хочу поговорить о том, чем стало для меня материнство и почему долгожданная беременность и рождение ребенка иногда приносят не безумное счастье, а боязнь настоящему сойти с ума и необходимость обратиться к психотерапевту за помощью.

Мне важно объяснить, почему даже сын Саша, самое родное для меня существо, не заставил меня выбрать роль матери как единственно важную и главную в своей жизни раз и навсегда, и почему я оставила за собой право развиваться и в других



## BONA FIDE

пер. 1905 года, ТЦ Новый ГУМ, 3 этаж, правое крыло,  
тел. 933-558 [@bona\\_fide\\_tomsk](#)

## STRETCHING POINT

ул. Красноармейская, 128, 12 этаж,  
пер. Пионерский, 7,  
тел. 577-377 [@stretching.point](#)

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Бег называют самым доступным видом спорта. Мол, дешево и сердито — нужны лишь кроссовки и желание бежать. Сегодня хочу рассказать историю Толи. Толи из коррекционной школы-интерната для детей-сирот поселка Уртам. Толи, который тоже имел огромное желание бежать.*



АНЯ ИСГОВОРОВА,  
@TOBELIKEANYA, #АНЯЗАБЕГ

**Б**ег для меня давно вышел за рамки просто физической культуры. Он завладел моими мыслями, всем свободным временем и круто, по-своему, поменял все мои планы на будущее, расставив приоритеты. Я стала больше задумываться о пропаганде бега, благотворительности, необходимости делиться накопленным опытом и помогать

всем желающим присоединиться к беговой секте. Так и появился мой проект #АНЯЗАБЕГ.

В одном из наших разговоров с Антоном (друг Ани Антон Готов — прим. ред.) я поделилась, что хочу помогать бегать детям, детям-сиротам. Ведь среди них тоже могут быть зарыты таланты. И тогда Антон рассказал мне про Толю Писанко, 16 лет, из Уртамской специальной школы-интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Толя буквально только что взял российское золото на 3000 метров и серебро на 5000 метров на Специальной Олимпиаде для детей и взрослых с ментальными нарушениями. Решено! Регистрируем Толю



на дистанцию 5 километров и везем на марафон «Ярче»!

Событие такого масштаба случилось в жизни Толи впервые. Когда я думаю об этом, у меня бегут мурашки. Я даже не могу себе представить, что чувствует парень, приехавший из поселка в большой город на такой забег, где рядом с ним бегут элитные спортсмены и еще 4000 бегунов.

К слову, сравнив результаты Толи на Специальной Олимпиаде и результаты бегунов 2018 года «Ярче» на 5 километрах, я догадывалась, что Толя уедет домой просто участником, так как результаты победителей прошлого года были баснословно высоки, и дотянуться до них казалось невозможным.

Старт дан. Мы с Антоном замерли на финише в ожидании Толи, и с нами Артем, учитель физкультуры из Уртама. Довольно скоро в финишный створ вбежал «золото» 5-километровой дистанции, а за ним и «серебро». Мы просто не ожидали и еще даже не зарядили камеры телефонов, как финишную черту пересек бронзовый призер дистанции 5 километров Толя Писанко! Я разревелась. Антон, по-моему, тоже.

Толя упал на колени, когда на него надевали медаль — было ясно, что он выложил-ся на 200 процентов и сам не ожидал такого результата.

Отдышавшись, Толя поблагодарил меня за эту идею и сказал, что просто не мог подвести Антона, ведь он купил ему новые кроссовки к марафону «Ярче», понимаете?!

Уже несколько дней меня не отпускает история Толи и мысли о том, что таких, как он, немало. И для них бег не является самым доступным видом спорта, просто потому, что им мало что доступно в принципе.

Этим рассказом я не призываю всех к благотворительности и не принуждаю повторять наш с Антоном поступок, я просто лишний раз обращаю внимание на то, что бег делает из меня живого человека. Каждый мой шаг наполнен смыслом, каждая моя пробежка меняет к лучшему не только мою жизнь, но и чью-то еще. Такая конвертация бега в добро. Что может быть проще? Подумай об этом.

Я все больше и больше хочу творить добро, и я счастлива, что бег дает мне возможность заботиться не только о себе, но и о ком-то еще.

С добротой в сердце. Аня.

# Гости

BY TORTA

## НОВОЕ МЕНЮ



пр. Фрунзе, 90 | тел. 50-99-90  
www.gosti-cafe.ru @gosti\_tomsk

## КУХОННЫЕ ЭКСПЕРТЫ

В предыдущей статье кухонные эксперты немного приоткрыли завесу тайны над организацией первого (!) в Сибири мега-масштабного Гастрономического фестиваля. Сейчас подготовка к нему, осуществляемая нашими героинями совместно с Маргаритой Горезиной и Алиной Беляевой, набирает обороты. Все несется с бешеной скоростью, обрастает новыми идеями и обещает вылиться в нечто грандиозное!



Скорее всего, читатели спросят: «С чего вы вдруг решили, что это событие будет таким важным для Томска?» Резонный вопрос! Ответ хочу начать с того, что #кухонныеэксперты появились на сцене не просто так. Во-первых, каждый из нас боится своим делом и искренне любит Томск. Поэтому мы стремимся сделать максимально все, чтобы рассказать нашим жителям, что сфера гостеприимства — это ДЛЯ людей и ПРО людей.

Во-вторых, важно понимать, что специальность повара сегодня — это не желание по остаточному принципу поступить в кулинарный техникум, потому что больше некуда! Это профессия, в которой есть игра, живое общение с гостем, творчество без границ и полет фантазии. Рождаются ресторанные сообщества, где шеф-повара, повара и любые сотрудники сферы гостеприимства имеют возможность делиться своим опытом и перенимать опыт других.

Мы **ПЕРЕНИМАЕМ ОПЫТ**, учимся, путешествуем, подглядываем, общаемся с профессионалами, чтобы **ДЕЛИТЬСЯ ЭТИМ С ВАМИ** здесь.

Вспомните недавние времена. Чтобы обучить сотрудника общепита (читай: «своего шефа») и отправить его перенимать опыт, надо было вложить немало усилий и финансов! Не было такой доступности, открытости: профи держали свои секреты при себе, за десятью замками. В головах многих владельцев кафе и ресторанов до сих пор не все поменялось, но как раз для этого мы, #кухонныеэксперты, и выходим из тени, чтобы реализовать свежие тенденции и веяния в нашем Томске. Мы перенимаем опыт, учимся, путешествуем, подглядываем, общаемся с профессионалами, чтобы делиться этим с вами здесь.

Мы мечтаем сделать более открытыми для потребителя кафе, рестораны. Чтобы наши профессионалы-повара, которые здесь начали свой путь, смогли его продолжить в городе и дальше. Хотим создать ресторанный сообщество, проводить значимые для города мероприятия, которые смогут унять наш кадровый голод в том числе. Эта беда мне знакома не понаслышке. В той сфере, где я работаю, хоть и не требуется разнообразная подача блюда и сервис (я работаю с социальными проектами), но мне и моим сотрудникам необходим рост, преемственность и понимание того, что мы сможем, оставаясь в Томске, реализовать свой потенциал. В этой теме я не одинока. Многие в нашем городе сталкиваются с утечкой мозгов. Наши сотрудники уезжают в столицу, чтобы реализовать себя. А мы теряем ценных сотрудников, в которых вложили частичку души.

Я глубоко убеждена, что в Томске есть огромный потенциал. Для этого мы с #кухоннымиэкспертами делимся в этой колонке нашими мыслями, говорим о наблевшем и хотим быть для вас полезными, рассказывая про «внутрянку» сферы гостеприимства. Организовываем мероприятия, которые помогут приблизиться к нашей идее, чтобы молодые кадры оставались с нами, жители узнавали больше о сфере гостеприимства, больше доверяли нам и наслаждались нашими проектами.

«Утопия!» — подумаете вы. «Нет! — отвечу я. — Главное — гореть своей идеей!» Наш гастрофестиваль — один из первых шагов к современному гастрономическому развитию нашего города.

Приглашаем всех, кто неравнодушен к Томску, еде и сфере гостеприимства, принять участие в этом большом празднике! Давайте развивать город своими руками. Welcome на наш Гастрофестиваль! Приходи голодным!

Следите за нами и нашими анонсами!

@festival\_edt\_tomsk  
#кухонныеэксперты  
Автор: Марина Вшивкова

# LOOK & Style\*

## ЭНЕРГИЯ ГОРОДА

Новый бренд BE BLUMARINE разработан для Blufin Group креативным дуэтом молодых дизайнеров Мирко Фонтана и Диего Маркесом. Героиня BE BLUMARINE — смелый экспериментатор. Даже для повседневной жизни она выбирает яркие контрастные вещи, подчеркивающие ее свободу, женственность и радость жизни в ритме большого города.

«ОБРАЗ И СТИЛЬ»



Melissa Odabash

**СОБЛАЗНИТЕЛЬНАЯ КРАСОТКА В СТИЛЕ PIN-UP ИЛИ ТАНЦОВЩИЦА С БРАЗИЛЬСКОГО КАРНАВАЛА, СЕРФИНГИСТКА ИЛИ ГИМНАСТКА — В ЭТОМ СЕЗОНЕ АКТУАЛЬНЫ КУПАЛЬНИКИ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮТ САМЫЕ ЖЕЛАННЫЕ ОБРАЗЫ.**

Подготовила: Юлия Веселова

# КОРОЛЕВЫ ПЛЯЖА

## ВРЕМЯ ЧЕМПИОНОК

В этом сезоне купальники больше не пытаются быть едва заметными полосочками ткани, подставляя солнцу как можно больше тела. Мода на спорт диктует другие приоритеты. Актуальны сплошные купальники, как для занятий спортивным плаванием, закрытые купальники со сложным декором, как в художественной гимнастике, и даже купальники с длинным рукавом, напоминающие гидрокостюмы для виндсерфинга. Чтобы сразу было ясно — вы со спортом друг другу не чужие.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ



Maryan Mehlhorn



Gottex



Gottex



Andres Sarda



Hunkemoller

## ОТ РАССВЕТА ДО ЗАКАТА

Кроп-топы и бра-топы давно стали привычной деталью гардероба. С этой ролью отлично справятся топы актуальных в этом сезоне купальников со сложным плетением бретелей и шнуровками — верными признаками спортивного стиля. Особенно в сочетании с шортами или легкой юбкой на летней вечеринке в лучах живописного заката.



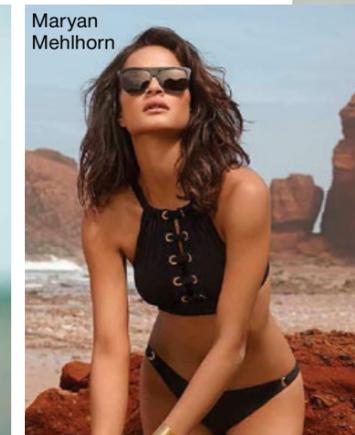
Maryan Mehlhorn



Liu Jo



Gottex



Maryan Mehlhorn



Profile by Gottex

# 3

## УДИВИЛ — ПОБЕДИЛ!

Сплошной, закрытый, слитный и даже сдельный — как только ни называем мы купальник, который предположительно больше скрывает, чем демонстрирует. Тем сильнее эффект, когда благодаря хитрым дизайнерским приемам все оказывается наоборот! Как говорил полководец Суворов, удивил — победил!



Freya



Andres Sarda



Gottex



Hunkemoller

## КАРНАВАЛ

Оборки, воланы, яркие краски — сразу слышатся ритмы там-тамов и маракасов, а ноги сами просятся в пляс. Магия и бешеная энергия латиноамериканской музыки — разве не это нужно, когда вокруг сияет жаркое солнце, и охладить его пыл может только морская волна да кубики льда в вашем бокале.

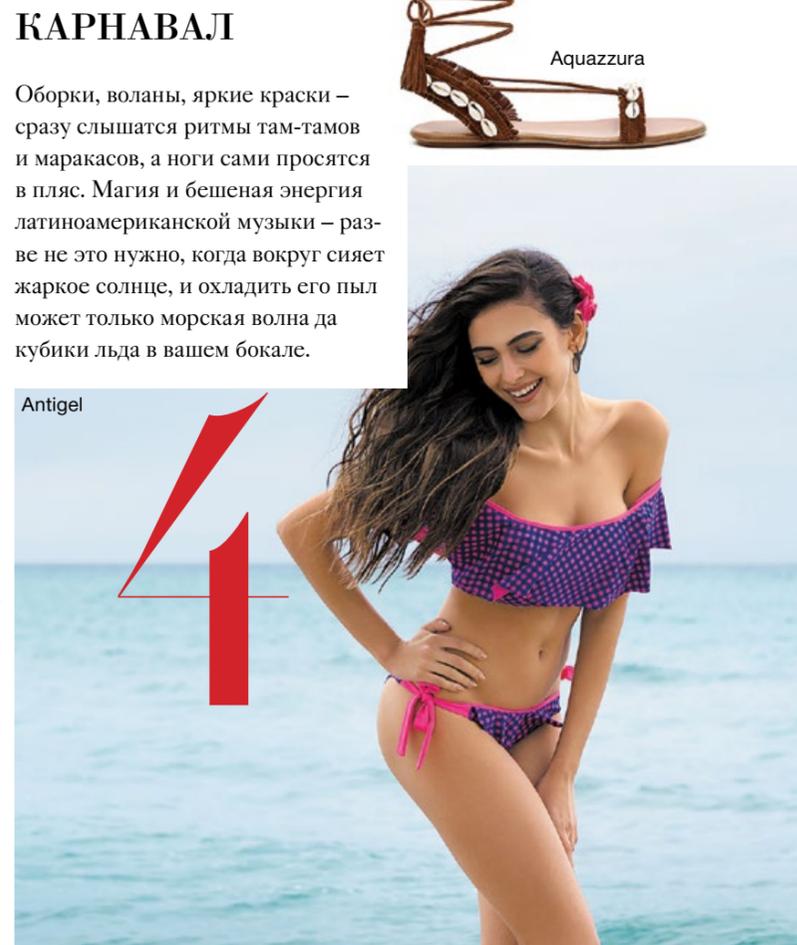


Aquazzura

Antigel



# 4



Melissa Odabash



Melissa Odabash

Antigel

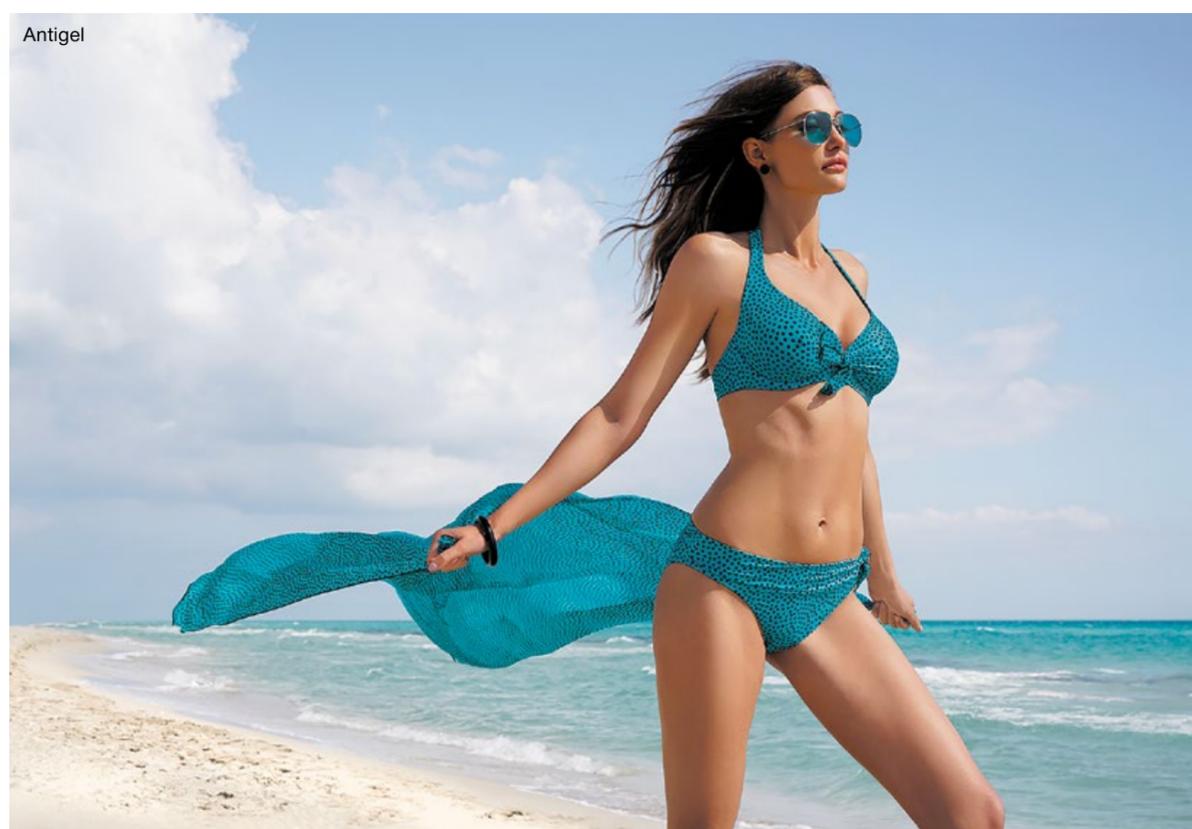


ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБЫ



Melissa Odabash



Melissa Odabash



Aquazzura

Andre Sarda

Hunkemoller

Triumph



Hunkemoller

## АРИСТОКРАТКА В ГОРОШЕК

Классический принт «горошек» в этом сезоне триумфально вернулся в моду, захватив все ее жанры от платьев до аксессуаров и купальников. Этот принт парадоксален — он соединяет в себе жизнерадостный задор с аристократической сдержанностью. И от этого невероятно привлекателен.

## ДЕВУШКА С ПЛАКАТА

В 1932 году модельер Жак Хейм представил публике первый раздельный купальник, который сочли пощечиной общественному мнению. Целомудренные трусики с высокой талией и закрытый бюстгалтер так походили на нижнее белье, что стали безусловной провокацией, породив стилистику пин-ап, которая по сей день является синонимом эротики. В этом сезоне пин-ап стиль на пике популярности.



Marlies Dekkers

# 6



Antigel

## НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Купальники лаконичной формы с топом-бандо без бретелек подойдут тем, кто остается верен принципу не демонстрировать «разницу» от загара до тех пор, пока на вас есть одежда.

# 7



Shan



Liu Jo



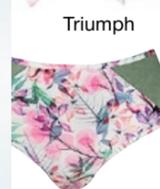
Hunkemoller



Melissa Odabash



Antigel



Triumph



Melissa Odabash



Lise Charmel

## ПРЫЖОК ЛЕОПАРДА

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

# 8



Andre Sarda



Maryan Mehlhorn



Triumph



Maryan Mehlhorn



Melissa Odabash



Pin-Up Stars



# Готовь форму летом!

Пока дети отдыхают и радуются лету, их родители озабочены важной проблемой: в чем же отправить своего ребенка в школу? Ведь это должны быть вещи, которые порадуют первоклассников и обязательно вызовут одобрение тинейджеров. В детских супермаркетах «Там-Там» — поступление стильных и удобных коллекций школьной формы. Здесь всегда большой ассортимент одежды для учеников разного возраста от известных фабрик и конечно же самые приятные цены!

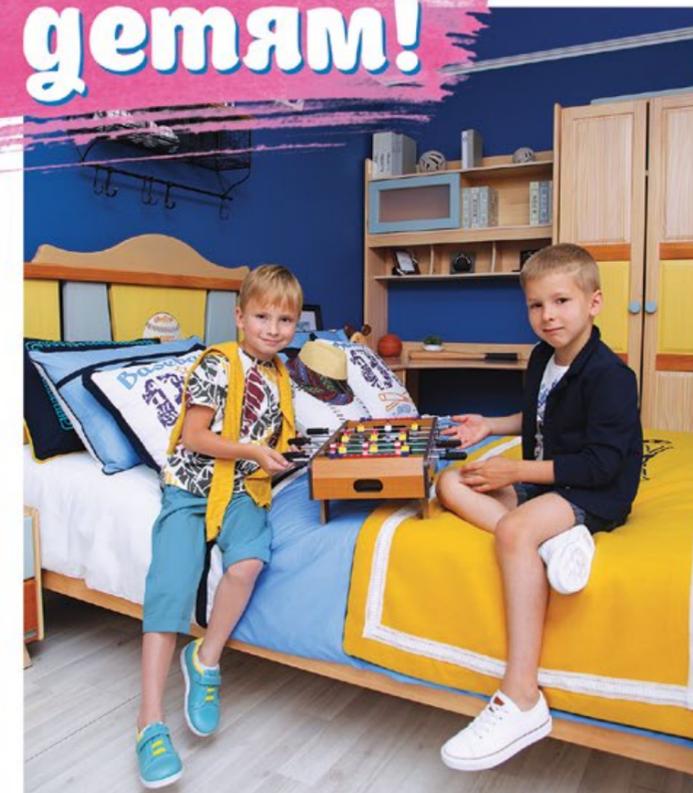


На коллекции прошлых сезонов весь июль скидка до 50%!



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

ВСЕ ЛУЧШЕЕ —  
детям!



МАГАЗИН ДЕТСКОЙ МЕБЕЛИ И ДЕКОРА  
ул. Пушкина, 59/1, ТЦ «Мебель Парк»  
8 800 250-48-05, (3822) 901-397  
stranasnovidenia.ru @starana\_snovidenia



НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ  
ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ И МЕБЕЛИ

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ул. Беринга, 10, ТЦ «Манеж», пр. Ленина, 121, ЦУМ  
пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город»  
г. Северск, ул. Победы 19/1, ТЦ «НАТА М»  
8 (3822) 683-471, 900-625, 281-426 @tamtamtomsk



5600 руб.

### Лавандовая Шляпная Коробка

Каждая девушка мечтает, чтобы дом всегда был полон цветов. А с такой композицией получится и интерьер украсить, и с подарком не прогадать. Розовый хлопок, нежная статица, легкая гипсофила, мягкий лагурус и веточки лаванды в милой шляпной коробочке создают потрясающе утонченное сочетание.

### Букет в стиле Бохо

Сегодня стиль Бохо является одним из ключевых трендов в моде, интерьере и, конечно же, во флористике. Сочетание лагуруса, хлопка, камыша, протеи и золотистой пшеницы создают атмосферу уединенности с природой и задают свое особое настроение! А удивительный запах эвкалипта непременно порадует получателя букета.



Образ моделей: Зоя Романовская, @kudri\_bar

# Любимая, тебе брат?

## Больше, чем цветы...

### Композиция в кашпо «Пыльная Роза»

Что поможет создать романтическое настроение? Цветы, розовый закат и пышные облака. А объединить все это можно в одном букете! Воздушный хлопок, подчеркивающий нежность данной композиции, бежевый лагурус, разбавленный пыльно-розовым, придают композиции самый романтический вид.



Адрес: пер. Сакко, 2,  
тел. +7-913-108-20-02,  
@flower\_tomsk



2950 руб.



2400 руб.



В конце мая состоялось техническое открытие Цветочной Кофейни «Любимая, тебе брат?». Это история про Любовь, про Кофе, про Цветы... Место, где должен побывать каждый. Кофейня, где ей точно понравится!



пр. Ленина, 151/1,  
тел. 34-34-35,  
@lovecoffee\_tomsk



# ЦВЕТЫ & ТЫ

Платье  
с открытыми  
плечами  
**LAROOM**,  
сумка *Coccinelle*,  
обувь *Premiata*

Фотограф:

**МАША МОЖАРОВА**

@mariamozharova

www.maryto.ru

Ассистент фотографа:

**АЛЕКСЕЙ ГОРЕЛОВ**

Стилист:

**ЕКАТЕРИНА СОБАКИНСКИХ**

Визажист:

**НИНА РУБИНОВА**

Модель:

**СВЕТЛАНА ТИМОФЕЕВА**



Комбинезон *Patrizia Pepe*, сумка *Coccinelle*,  
обувь *Premiata*



Комбинезон  
*Aeronautica Militare*,  
сумка *ICE PLAY*,  
обувь *Iceberg*



Тренч с широким вырезом **LAROOM**, блуза **Paul & Joe Sister**, юбка **Souvenir**



Платье с открытыми плечами **LAROOM**, сумка **Coccinelle**, обувь **Premiata**

Платье *Paul & Joe*,  
сумка *Coccinelle*, очки  
(собственность стилиста)



Привет! Я Лидия — практикующий стилист. Окончила курсы стилиста в @shkola\_shoppinga. Веду параллельно блог о стиле в Instagram @mamalida\_prostyle, где тренирую насмотренность своими обзорами из магазинов и шоу-румов города Томска, помогаю девочкам делать только правильные покупки.

Когда я готовилась писать эту статью, первая мысль, которая пришла мне в голову, была: «А с чем у меня ассоциируется “Forum”»? Ответ был однозначен — бренд ETRO и яркий узор пейсли в его исполнении. Надо отметить, что колоритные и насыщенные сочетания, этнические мотивы на тканях, давно уже делают вещи марки ETRO любимыми и узнаваемыми среди мировых модников.

Поясню, пейсли — один из самых древних исторических орнаментов, известный еще до нашей эры, который на современных вещах прижился под названием «огуречный принт». Однако такой активный рисунок достаточно сложен для сочетания с другими. Поэтому хочу поделиться с вами некоторыми простыми и логичными правилами сочетаний даже не совсем обычных принтов.

## FORUM

MULTIBRAND STORE • TOMSK

пр. Фрунзе, 90,  
forummultibrand.ru  
forum\_multibrand\_store



### ПРАВИЛА СОЧЕТАНИЯ ПРИНТОВ

**Главное — чтобы между рисунками было что-то общее:**

1. Один принт 2. Один цвет 3. Один размер

Также есть законы универсальности: например, вся геометрия сочетается друг с другом, а анималистичные принты (леопард, змея) и полоска (тельняшка) — в принципе сочетаются с любыми другими.

Но раз мы начали говорить про пейсли, для наглядности я постаралась на основе коллекции ETRO в «Forum Multibrand Store» собрать гармоничные «огуречные» миксы и продемонстрировать, что может получиться. Сможете ли вы определить, по каким принципам я их сочетала? :) Чем чаще вы будете тренировать себя, тем легче и быстрее научитесь применять эти знания в жизни!

1. Футболка **Etro**, 22 500 руб. 2. Брюки **Etro**, 56 900 руб. 3. Сумка **Etro**, 20 450 руб. (цена со скидкой). 4. Шлепанцы **Casadei**, 17 600 руб. 5. Свитшот **Etro**, 23 400 руб. (цена со скидкой) 6. Джинсы **Etro**, 21 500 руб. (цена со скидкой). 7. Рюкзак **Etro**, 55 900 руб. 8. Кроссовки **Casadei**, 45 900 руб. 9. Поло **Etro**, 40 900 руб. 10. Брюки **Etro**, 45 500 руб. 11. Сумка **Etro**, 53 900 руб. 12. Кроссовки **Etro**, 21 350 руб. (цена со скидкой)



Тренч *Paul Smith*,  
комбинезон *Patrizia*  
*Pere*, обувь *Premiata*



Рюкзак  
D.VERO

Рюкзак  
D.VERO

Рюкзак  
Alessandro Beato



ПАЛАНТИН

Сумка  
FIATO

Кошелек  
Alessandro Beato



Зонт  
Doppler

Сумка  
GIANNI CHIARINI

Кошелек  
Alessandro Beato



Сумка  
GIANNI ALTIERI

Кошелек  
Dr.Koffer



Платок  
MOSCHINO

Сумка  
KELLEN



Сумка  
CARLO  
SALVATELLI

Сумка  
Fiato Dream



Дорожный  
набор сумок  
Lipault

О любви можно говорить разными словами, а еще можно подтверждать их красивыми поступками. А если просто сказать «Я тебя люблю!» и вручить искреннее доказательство своих чувств? Новый подарочный сертификат от «Глобуса» — идеальный намек на то, как классно будут смотреться в романтическом путешествии в город влюбленных сумочки, рюкзаки и чемоданы в нежных оттенках розовых фантазий, голубого парижского неба и французского бордо...



САЛОН СУМОК И ЧЕМОДАНОВ  
пр. Фрунзе, 46, тел. 528-235,  
sumkitomskglobus

НОВЫЙ  
Подарочный  
сертификат



Чемоданы  
AMERICAN TOURISTER

На дамские сумки,  
поступившие в продажу  
до 01.01.2019\*, скидки до 50%!  
На чемоданы скидка до 30%!

\* смотрите на ценниках

# Давайте меняться вместе!

**Студия красоты Ксении Хмелевской уже третий год балует и приятно удивляет своих клиентов! Суперкоманда под руководством супербосса не только делает свое дело на пять с плюсом, но продолжает вести программу преображения, итоги которой читатели каждый месяц видят в нашем журнале.**

В свежем и сочном летнем номере хозяйка студии решила познакомить читателя с коллективом, который стоит за перезагрузкой участниц проекта. В своей рубрике Ксения рассказывает о тех, кто не просто технически блестяще выполняет свою работу, но и формирует образ героинь с учетом их рода деятельности и образа жизни.

**— Ксения, в последнее время все чаще и чаще мы слышим такую фразу: клиент идет на имя, на конкретного мастера, а не в салон. Согласна, что ситуация меняется? Нам не грозит «закат» популярности крутых бьюти-салонов?**

— Однозначного ответа на этот вопрос нет. Да, конечно, клиенты идут на мастера, но в моем случае (я сейчас о студии говорю) в первую очередь они идут на бренд. Это сообщество, в котором все и всё взаимозаменяемо. Клиент понимает, что даже если он не может попасть к своему постоянному мастеру, он в любом случае получит качество и формат услуг, не отличающихся от тех, к которым он привык.

Сейчас моя команда состоит из (без преувеличения!) суперкрутых профессионалов, которые со мной почти с первых дней открытия салона. Вместе с ними ко мне пришел их большой опыт, знание аудитории и понимание ее запросов. Начну с Евгении Шалимовой, с которой мы

вместе работаем уже три года, мастера высочайшей квалификации по окрашиванию в блонд, что, как известно, является высшим пилотажем в парикмахерском искусстве. А еще наша Женя круто стрижет мужчин всех возрастов (даже совсем маленьких), и это не считая того, что и девушки в полном восторге от ее мастерства.

С Натальей Андриенко (Дудиной) мы начинали вместе 11 лет назад. Уместно ли по отношению к ней слово «ветеран», не знаю, но, по сути, она им является, конечно. Наталья умеет делать абсолютное все! Она занимается окрашиванием, превосходно владеет разными техниками стрижек, делает укладки и даже выполняет макияж. За это ей отдельное спасибо, теперь у нас в салоне закрылась эта проблема и нам не нужно больше приглашать сторонних визажистов.

Наш супербровист Виолетта Чумаченко — невероятно жизнерадостный человек, который всегда находится с клиентами на одной волне. Она не только оформит великолепные брови, но и посоветует, как ухаживать за ними, а при необходимости сделает их долговременную укладку.

Анастасия Федорович — ну ооочень творческая личность! Хочешь неординарного подхода — иди прямо к ней! У нее самый современный взгляд на стрижки и окрашивания, и ей смело можно довериться, если душа требует перемен. Но, как говорится в рекламе, — и это еще не все! (Смеется.) Наша креативница — также чемпион Сибиря по мужским стрижкам! И за оформлением бровей — тоже по этому адресу, кстати!

Недавно мы взяли в команду еще одну Настю — Анастасию Добрыгину. Знаешь, это важно — чувствовать от-

ветственность за нового члена коллектива. Вот появилась она в нашей семье, и сейчас мы все помогаем ей подняться на самый высокий уровень.

В салоне есть свой мастер по маникюру и педикюру — Ульяна Никулина. Вот только попасть к ней — целый квест! У нее занятость — в 250 процентов! Отличная характеристика мастерства, по-моему!

**— Ты постоянно вкладываешь много времени и средств в обучение своих сотрудников. Привозишь именитых мастеров из Москвы, которые проводят мастер-классы исключительно для девочек студии... Почему бы не сэкономить и не отправить мастеров на курсы рангом ниже?**

— Скажу честно: в нашем городе большая конкуренция среди салонов. Чтобы быть в топе, важно постоянно и эксклюзивно повышать качество оказываемых услуг и уровень мастерства. Это звучит шаблонно, но зато идеально отражает суть ответа на твой вопрос. Клиенты от нас не уходят потому, что мы даем им возможность расти вместе с нами. На рынке постоянно появляются новые премиальные продукты, а чтобы научиться правильно с ними обращаться, необходим коуч. Эта закономерность

действует во всех сферах жизни. Мы не можем себе позволить метод проб и ошибок в работе с гостями. Салон оказывает только достойные и профессиональные услуги, мы помним о необходимости сохранять технологии и понимать все тонкости обращения с материалами.

Мода создает новые тенденции и в окрашивании, и в стрижках. Да, и хороший мастер в своем кабинетике, и парикмахер из салона могут повторить образ с картинки. Но только мастер из салона гарантированно сделает это с правильно техникой. Поверь, я сейчас не говорю обо всех обосновавшихся в частных кабинетах, исключения есть всегда, да и сама я трудилась так же когда-то. Но за моими плечами было множество курсов и тренингов, которые сегодня мне дают шанс здраво оценить, какое именно обучение поможет сделать из хорошего мастера профессионала.

**— Можно мы перейдем к тебе? Чем ты вдохновляешься на данном этапе?**

— Сейчас меня, конечно, вдохновляют путешествия. Парикмахерское искусство — это в любом случае творчество. На меня влияют образы девушек и мужчин из разных стран, я накапливаю всю эту насмотренность в себе и предлагаю эти идеи своим клиентам. Но по-

мимо этого, меня вдохновляет приятная усталость в конце рабочего дня, когда ты чувствуешь свою востребованность, нужность, хочется работать еще больше и лучше, появляются новые свежие идеи... От этого и салон становится на порядок круче.

**— Что дальше ждет салон Ксении Хмелевской?**

— В ближайшее время мы расширяемся, увеличиваются площади салона, появляются новые услуги: депиляция, школа по нэйл-дизайну. Ну, и, конечно, мы сейчас нацелены на то, чтобы растить специалистов премиум-уровня.



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

Instagram: krasotaintomsk Instagram: kseniyahmelevskaya



Стиль: Елена Суркова, @selenastylist; ассистент: Света Бардакова, @sveta.bardakova  
одежда: «Модный бульвар», @modny\_bulvar\_tomsk; обувь: салон «ШУМ», @shoot\_tomsk  
Очки: Оптика «Живой взгляд», @ivelylook, ivelylook.ru





лать смелый нейл-арт или подчеркнуть свой образ макияжем.

Команда парикмахеров-стилистов и мастеров ногтевого сервиса показывает гостям салона популярную услугу формата «в четыре руки», а в экстремальных ситуациях — даже «в шесть рук». В основе мастерства специалистов лежит, прежде всего, профессиональный опыт и желание помочь гостю салона. А если происходит обмен позитивными эмоциями, то обязательно налаживается дружеский контакт между мастером и клиентом.

В «Марафетной#1» по-прежнему большое внимание уделяют профессиональному уходу за волосами. Те, кто хоть раз испытал эффект от действия уходовых процедур в салоне, уже не променяют его ни на какой другой. Характерно, что постоянные посетители салона продолжают ухаживать за волосами и в домашних условиях, чтобы сохранить их красоту.

Есть в салоне отдельный кабинет, в котором принимает специалист высочайшей квалификации, работающий с проблемами стоп и ногтей и способный справиться с самыми непростыми ситуациями. И в этом случае работа с клиентом не ограничивается только приемом у профессионала. Мастер также обязательно предлагает средства по грамотному домашнему уходу и если нужно, постоянно находится с клиентом на связи.

## Быть красивой всегда!

**Д**ва года назад, открыв свой салон красоты, его владелица Юлия Киселёва больше всего хотела, чтобы будущие клиенты оценили креативность и уникальность этого места с весьма оригинальным названием «Марафетная#1». Тогда она очень тонко смогла почувствовать запрос тех женщин, которым нужны были качество, комфорт, эксклюзивные услуги и высочайший сервис.

Сегодня клиентки салона — это не только успешные, стильные, уверенные в себе женщины, но и обычные молодые девушки, которые не хотят экономить на качестве товаров и услуг. Посетительницы «Марафетной#1», многие из которых приходят сюда благодаря отзывам его постоянных гостей, принадлежат к самым разным поколениям, а объединяет их незаурядность, жизненная активность и... готовность к творческим экспериментам. В зависимости от времени года они могут позволить себе кардинально поменять цвет волос, сде-

*Салон является эксклюзивным представителем профессиональной уходовой косметики J Beverly Hills, Kevin.Murphy, Fabuloso*



МАРАФЕТНАЯ #1

Салон красоты «Марафетная#1»,  
ул. Трифонова, 22, тел. (3822) 30-18-88,  
@marafetnaya1 marafetnaya

# BODY & Beauty\*

## НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ

Diog представил третье поколение средств Dreamskin Care & Perfect, обновленную версию знаменитых уходов, ставших бестселлерами. Минутная маска-пилинг и активная эмульсия с ультра-флюидной текстурой позволят коже выглядеть ухоженной и бархатистой даже без макияжа.



\* «ТЕЛО И КРАСОТА»



Словно специально перед уходом редакции «Дорогого» в полном составе на летний отдых наш постоянный автор и по совместительству фитнес-богиня Ольга Абакумова дает несколько важных советов всем, кто в радостном предвкушении отпуска уже пакует чемоданы. Самое главное, считает она — помнить, что любое путешествие или пляжный тур — всего лишь маленькая часть жизни, и рано или поздно придется возвращаться к трудовым будням.

## Как сказать отдыху «ДО СВИДАНИЯ!»

Ольга, будучи врачом, знает, как без проблем и стресса для организма перестроиться из релакс-отпускной атмосферы на рабочую волну. Публикуем ее полезные советы для тех, кто не хочет стать жертвой послеотпускного синдрома. Он проявляется в том, что человек после резкой смены обстановки впадает в ступор, а его желание ничегонеделания сопровождается апатией, бессонницей, усталостью, перепадами давления, нервозностью, а в некоторых случаях — даже повышенной температурой.



в прежнюю форму в обычном режиме можно будет за 1—2 недели. Только старайтесь питаться не пищевым мусором, а включать в свой ежедневный рацион щадящую диету — много растительной и легкой пищи, такой как тушеные овощи, каши, йогурты, орехи, морепродукты, нежирное мясо... Уберите жирное и мучное, простые углеводы и не увлекайтесь алкогольными напитками — это только усугубит депрессивный синдром отпускника. Пейте больше воды, так как жара, длительные перелеты и солнечная радиация сильно обезвоживают организм. Лучше в воду добавлять сок лимона, лайма, мяту, базилик, так как содержащиеся в них флавоноиды обладают антиоксидантными свойствами. Для приведения организма в тонус в послеотпускном периоде в течение недели необходимо пропить витамин С по 0,5 г, можно в шипучей форме. Для быстрого восстановления побалуйте себя также витаминами и минералами: например, вернувшись, сразу же пропейте месячный курс альфалиполиевой кислоты (дозировку подберет ваш доктор).

### ВОЗРОЖДЕНИЕ КОЖИ

Морская вода, солнце, хлорированная вода бассейна, самолеты — все это обезвоживает и сушит кожу, которая становится уязвимой, может даже покрыться пигментными пятнами. Чтобы кожа лица и тела восстановила запасы влаги, необхо-

димо регулярно наносить увлажняющие маски, крема, сделать по возможности курс обертывания тела или увлажняющие инъекции для лица в салонах красоты. Не стоит сразу бороться с пигментацией на лице, если вдруг она появилась: дайте коже отдохнуть, восстановиться и дождитесь осени. Волосам, как и всему организму, требуется увлажнение. После отпусков дайте им отдохнуть, не пользуйтесь утюжками и плойками. Делайте питательные и увлажняющие маски для волос, наносите бальзамы.

### РАБОТА ЖДЕТ

Возвращайтесь к трудовым будням постепенно, не набрасываясь на накопившиеся дела в режиме нон-стоп. Высыпайтесь, ешьте здоровую пищу, не пытайтесь сразу после отдыха переделать всю работу дома и на службе, ведите активный и разнообразный образ жизни и начинайте снова мечтать о следующем отпуске. Тогда вы реально без проблем вольетесь в рабочую колею, а любимое дело будет приносить радость, удовольствие и доход.



**Фристайл Сити**  
фитнес-клуб

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

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ЭФФЕКТ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОДТЯЖКИ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ

ULTRAFORMER®

ГОРЯЧИЕ  
ЦЕНЫ ЛЕТА!  
ВСЕГО 70₽  
ОДНА ЛИНИЯ

- ▶ ПОДТЯЖКА ЛИЦА
- ▶ SMAS-ЛИФТИНГ
- ▶ ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ

Клиника эстетической  
медицины

«Cher ami»

Ждем вас по адресу:  
г. Томск, ул. Красноармейская, 122/1  
тел.: (3822) 55-63-55, 56-25-25  
Instagram: cherami.tomsk | cherami.tomsk.ru

Предложение действует до 31 августа 2019 года.  
Подробности спрашивайте у администратора.  
№ ЛО-77-01-007109 от 21.11.2013 г.

КРАСОТА, ЗДОРОВЬЕ, ШАРМ

**К**олорист — одна из самых востребованных и высокооплачиваемых профессий бьюти-сферы. Если одна половина девушек мечтает им стать, то другая половина мечтает к нему попасть. И тех, и других будут рады видеть в современной, дизайнерски оформленной студии Ирины Быковской «Colour Time».

Не так давно Ирина со своей командой переехала из небольшого и уютного салона на Алтайской в просторную и светлую студию в центре города, которая обещает стать новым перспективным и интересным местом подлинного парикмахерского искусства. Здесь клиентам будет предложен полный комплекс услуг — визаж, маникюр, педикюр, косметология и прочие процедуры красоты.

Ирина — один из лучших и известных колористов Томска, которая на протяжении 7 лет развивает свои профессиональные навыки и делится ими с коллегами.

«Я веду курсы для опытных мастеров по сложным техникам окрашивания больше двух лет, по несколько раз в год. Но на странице в инстаграм меня буквально завалили просьбами о проведении курсов для новичков. Передо мной стояла задача — понять, какой алгоритм действий мне нужно применить при обучении мастеров с нуля».

И вот с начала июня в студии стартовал долгожданный курс обучения колористов, которые не боятся трудностей и готовы много работать, для тех, кто готов кайфовать каждый день от процесса и результата! Именно такое жизненное кредо у нашей героини. На всех курсах и мастер-классах Ирина вдохновляет своих учеников и делится с ними своей любовью к профессии. Каждый член ее команды постоянно повышает квалификацию, чтобы потом делиться новыми знаниями с коллективом. Как правило, Ирина сама привозит инновационные техники из Москвы и Новосибирска, а потом передает полученный опыт тем, кто учится у нее. Ирина — официальный творческий



Визаж: Ксения Гейнц, @geincksenia

# Время цвета

партнер L'Oréal Professionnel и на базе их продуктов проводит тренинги мастеров Сибирского региона.

Главным достоинством команды «Colour Time» Ирина считает качество исполнения работы и дружный коллектив. Каждый из мастеров взаимозаменяемый и имеет за плечами большой опыт работы. «Что нужно для успеха в любом деле? Для меня — это команда! Те люди, которым доверяешь, как себе. Доверяешь самое главное. Мне повезло, такие люди рядом со мной!»

Принципы работы в коллективе простые — желание работать и развиваться. Идти к цели, не видя преград, навстречу страху, чтобы его победить, помогать друг другу и во всем поддерживать.

«Мы работаем не ради финансовой выгоды, идея творческая всегда выше, чем материальный интерес. В команду мы подбираем только людей с достойным уровнем, мастера должны соответствовать профессиональным и человеческим качествам, прежде всего, с ними должно быть комфортно и нам, и клиентам. Сейчас как раз в связи с расширением салона мы ищем таких ребят — трудолюбивых, творческих, талантливых мастеров».



Студия красоты  
«Colour time by Irina Bykovskaya»,  
ул. Р. Люксембург, 65, тел. 33-42-42

## С прямой спиной по жизни!

Иногда о состоянии здоровья человека легко догадаться только по его внешности! В первую очередь для оценки ситуации стоит уделить пристальное внимание позвоночнику! Неконтролируемое выпячивание живота; наклон головы вперед; суженная грудная клетка; торчащие («крыловидные») лопатки; округление спины из-за направленных вперед и сведенных плеч — все это признаки сутулости.

### Разминка.

Перед выполнением данной серии упражнений мы рекомендуем сделать простые разминочные движения для плечевого сустава (например, круговые движение рук в одну и другую стороны, подъемы рук через стороны вверх).



Кажется, что это всего лишь эстетический изъян, но на самом деле скругление в грудном отделе позвоночника может приводить к изменению работы внутренних органов. В первую очередь страдает система дыхания, оно становится более поверхностным, в результате способна возникнуть нехватка кислорода, стресс со всеми вытекающими гормональными и химическими реакциями. При сутулости возникают проблемы с пищеварением из-за избыточного давления в брюшной полости, которое сказывается и на слабости тазовых мышц, и даже способствует опущению внутренних органов. Сутулость ведет и к проблемам с сосудами, сердцем, болями в спине и шее и это еще не все...

Но разве всего вышесказанного недостаточно для того, чтобы расправить плечи прямо сейчас и помочь своему позвоночнику держаться прямо? Для коррекции осанки нам потребуется действовать в следующих направлениях: растягивать грудные мышцы, укреплять мышцы межлопаточной зоны и мышцы, выпрямляющие позвоночник, выполнять упражнения на разворот плеча с целью укрепления супинаторов (мышц предплечья) и увеличивать подвижность плеч и грудного отдела позвоночника.



**1** Встаньте на четвереньки. На вдохе вытяните над полом в противоположные стороны правую руку и левую ногу, на выдохе вернитесь на четвереньки. Повторите все в другом диагональном вытяжении. 12 раз в динамике и задержитесь на 1 минуту в статике. Если колени чувствительные, подстелите под них мягкую опору.



**3** Выходите в положение сидя. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят ближе к тазу. Руки располагаются за спиной. На вдохе поднимите таз, убедитесь, что при этом корпус и бедра образуют линию параллельную полу, пятки находятся под коленями, а запястья под плечевыми суставами. На выдохе вернитесь в положение сидя. Повторите 12 раз в медленном темпе, если получится, задержитесь в крайнем положении на 1 минуту, сохраняя спокойный темп дыхания.



**2** Из положения на четвереньках разверните правую кисть руки по часовой стрелке — пальцами в сторону таза, левую против часовой (локти должны также смотреть на вас). Оставляя ладони на полу, попробуйте сесть на стопы. Должно появиться характерное вытяжение по внутренней поверхности рук.



**4** Лягте на живот, согните руки в локтях и расположите локти под плечевыми суставами, предплечья параллельны друг другу. В этом положении можно делать круги плечами назад, смотреть попеременно из-за плеча на свои пятки. Вообще приучите себя и своих близких читать в этом положении — это отличная привычка для коррекции осанки!



**5** Коррекция с помощью расслабления проводится с использованием валика. Валик (подушка, скрученное полотенце и т.п.) располагается под грудным отделом позвоночника и затылком (под головой можно создать подъем чуть выше). Раскиньте руки в стороны и оставайтесь в этом положении на 5—7 минут, наблюдая за своим спокойным дыханием.



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

Регулярная физическая нагрузка, грамотно организованное рабочее место, богатое витаминами и микроэлементами питание и позитивный образ жизни — вот что даст истинное здоровье вашему позвоночнику. **Выпрямитесь во весь рост, гордо расправьте плечи и поднимите подбородок! Улыбнитесь! Позвольте себе сохранять это положение и чувствовать себя лучше!**

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

ЛЕТОМ НАШЕ ТЕЛО КАК НИКОГДА ОТКРЫТО  
СОЛНЕЧНЫМ ЛУЧАМ И ВОСХИЩЕННЫМ ВЗГЛЯДАМ.  
НУ А ЧТОБЫ КОЖА БЫЛА ШЕЛКОВОЙ НА ОЩУПЬ  
И БАРХАТНОЙ НА ВИД, ЕЙ НУЖЕН ОСОБЕННО  
БЕРЕЖНЫЙ УХОД.

# ШЕЛК И БАРХАТ

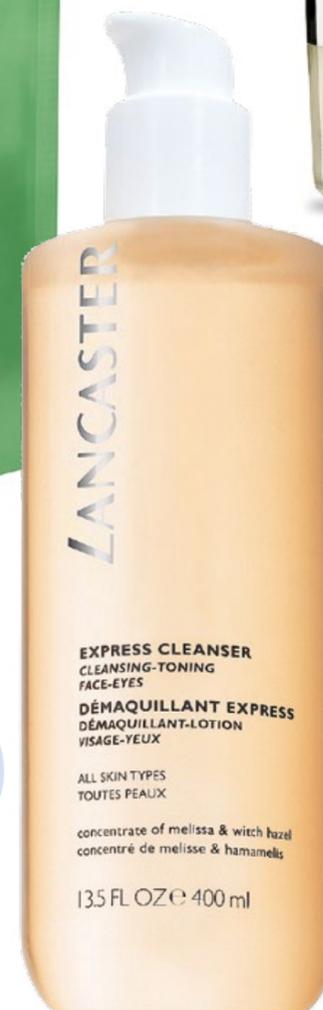
Обновленная формула **Dior Dreamskin Care & Perfect** способна сделать так, что даже без макияжа лицо выглядит ухоженным и сияющим. Средство мгновенно преображает, как «оптическая вуаль», и работает в глубоких слоях кожи.



В линии **Waso Shiseido** представлено яркие очищающие средства Reset Cleanser Squad Wild Garden. Не только своим видом, но и действием они напоминают свежесжатые соки: выводят токсины и заряжают кожу энергией.



На помощь тем, у кого каждая минута на счету, приходит **Lancaster**. Очищающее экспресс-средство в одно действие удаляет макияж и тонизирует кожу лица, область вокруг глаз и губы. Оно подходит для всех типов кожи.



Увлажняющее желе **Eau Thermale Uriage** моментально стирает следы усталости и делает кожу гладкой. У средства легкая водно-гелевая текстура, а в его основе термальная вода Uriage и запатентованный гидротермальный комплекс.



Гиалуроновый крем **dr.brandt Skincare** с мультиувлажняющим комплексом помогает коже восстановить утраченный с возрастом объем. Благодарить за это нужно мощный состав — пять видов пептидов и гиалуроновую кислоту.



Новинка Chanel мицеллярная вода **L'eau Micellaire** на 96% состоит из природных ингредиентов. Ее главный секрет — пробиотик, который поддерживает баланс кожи, уровень ее pH и укрепляет естественную систему защиты. В активный комплекс L'eau Micellaire входят экстракт синих микро-водорослей и морского солероса.





Оксана Тиунова,  
основатель бутика

Топ-5 волнующих,  
запоминающихся, будоражащих  
воображение ароматов, которые  
гарантированно сведут вашу  
вторую половину с ума!

# Вскружить ГОЛОВУ



**Kilian Good girl gone Bad** — настоящий вихрь смелых фруктовых ароматов в райском саду добра и зла. Одновременно невинный и чувственный, он открывается абрикосовыми нотами абсолюта османтуса, майских роз и флердоранжа.

**Initio Psychedelic LOVE** — уникальный аромат с использованием молекулы гедеона, который считается афродизиак. Аромат невероятно стойкий. Первое звучание раскрывается сладковато-цветочными нотами иланг-иланга и свежим всплеском бергамота. В сердце композиции болгарская роза, карамельно-марципановые нотки гелиотропа и молекула гедеона. Шлейф очарует прелестью мирры и элегантными сандаловыми аккордами.



Beauty Buffet №5 — это собрание эксклюзивной нишевой парфюмерии, часто не представленной в других парфюмерных магазинах Томска. Наши гости имеют уникальную возможность не только заказать нужный аромат, но и самостоятельно или с помощью консультанта подобрать свой собственный парфюмерный гардероб. Те, кому сложно остановиться на чем-то одном, могут приобрести аромат в формате «отливанта» — 5,10 или 20 мл. В магазине представлены 100% оригиналы, а ассортимент постоянно расширяется, благодаря поступлению новинок.

**Maison Francis Kurkdjian Baccarat Rouge 540** — композиция для мужчин и женщин. Облако жасмина и сандалового шафрана растворяется, переходя в шлейф из обволакивающего древесного янтаря. В базе сочетаются бальзамическая смола с хвойной древесиной белого кедра.



**Tiziana Terenzi Kirke** — феерия тропического восторга. Насыщенный и стойкий аромат маракуйи переливается кисло-сладким карамельным эликсиром. На его фоне звучат малина, груша, персик и древесно-мятный оттенок листа черной смородины. «Сердце» парфюма — ландыш. Аромат-унисекс.



**LM Parfums Sensual Orchid** — само воплощение нежности, деликатности и сексуальности, этот цветочный восточный коктейль пробуждает потаенные эмоции и чувства. Душистый миндаль и сочный мандарин постепенно переходят в утонченность орхидеи и пиона, а древесно-мускусная база подчеркивает сексуальность образа.



ТЦ Новый ГУМ, 3 этаж,  
WA: +7-953-914-9005,  
@beauty\_buffet\_5

Говорят, если любовь будет на первом месте, — то и всё остальное будет на своем. Для основательницы новосибирской косметической компании «Белый пион» Евгении Малиновской это не просто красивые слова. Любовь — это основа философии и главная движущая сила ее искренне любимого и такого красивого бизнеса.

## Всё дело в любви!



Татьяна Медведева и  
Евгения Малиновская

Общее число наших партнеров достигло в этом году цифры 260. Ключевыми из них являются: клиника «Новая Линия», «Лотос СПА», «Лазер Студио», «Галерея красоты Ксении Плотниковой», «Эксперты Красоты»...

Уже 6 лет «Белый пион» является эксклюзивным дистрибьютором в Сибири профессиональных марок Juliette Armand (Греция), Diego dalla Palma (Италия), Phytomer (Франция). Эти прогрессивные инновационные бренды с безупречной мировой репутацией отражают всю суть «Белого пиона», — рассказывает Евгения. — С нами сотрудничают современные специалисты, которые в курсе актуальных тенденций и передовых научных разработок в косметологии, не боятся развиваться и всегда открыты новому. А мы всегда готовы к взаимодействию с новыми клиниками, салонами красоты и косметологами! Теперь и в Томске!

Персональный подход, внимание и искренняя поддержка гарантированы — иначе мы просто не умеем. Компания — это не косметика, а прежде всего — люди! Нам важно не просто продать крем и объяснить, как он работает, главное — выстроить взаимовыгодные и дружеские

партнерские отношения. Мы действительно сопровождаем клиента во всем с самого начала нашего сотрудничества.

Я провожу тренинги по собственной методике: это не классические продажи, а выверенные за много лет вещи, которые должен знать специалист, чтобы продукт продавался и приносил радость и пользу клиентам. Любое обучение проводится индивидуально, с учетом уровня подготовки и потребности каждого специалиста, и обязательно включает отдельные семинары для администраторов.

Еще один важный момент — доверие. Доверие к маркам, которые мы представляем, доверие к людям, с которыми мы работаем, безусловное доверие к команде!

С Татьяной Медведевой, управляющей компанией в Томске, нас связывают давние и очень теплые отношения. Я уверена в ее надежности, профессионализме и любви к людям. А это главное в нашей компании. Она досконально знает все составы и действия каждого препара-

- **Juliette Armand (Греция)** — марка для творческих косметологов. Это прогрессивная космецевтика с очень широким ассортиментом продуктов для разных потребностей и настроений кожи. Их «умные» сыворотки и линия ACNE завоевали сердца косметологов по всему миру.
- **Diego dalla Palma (Италия)** — бренд, чей слоган «Там, где итальянский культ красоты встречается с последними инновационными технологиями» говорит сам за себя. Роскошная пептидная линейка с невероятными ароматами и текстурами, которая всегда идет на опережение времени.
- **Phytomer (Франция)** — компания-пионер в сфере СПА, завсегдатай ведущих мировых отелей. Для ее продукции море — источник жизни, и вот уже 50 лет марка превращает морские богатства в средства ухода за кожей.

та, именно это дает возможность понять запросы клиентов и удовлетворить их.

Каждый год для самых активных косметологов мы организуем стажировку, включающую посещение производств в Греции, Италии и Франции. Там, в очень душевной вдохновляющей атмосфере, у сибирских специалистов есть возможность из первых уст узнать о самых последних разработках, трендах и новинках, задать вопросы ведущим европейским химикам и технологам брендов. Для нас это и есть продуктивные партнерские отношения, когда мы в синергии создаем невероятно качественный и крутой продукт для конечного потребителя!



ул. Никитина, 99 (БЦ «Ризалит», оф. 710),  
тел. 8-983-000-25-60,  
www.pioncosmetic.ru,  
@pioncosmetics



# Все по-взрослому

*Почему взрослым быть так непопулярно и что мы теряем, отказываясь от взрослой позиции, рассуждает тренер Международного Эриксоновского университета Юлия Булгакова.*

**В**оскресный неторопливый шопинг. Гуляем с подругой по магазину, болтаем о том, о сем. «Знаешь, я всегда любила определенный стиль, а теперь он со мной как-то не вяжется», — вздыхает подруга. «А ты посмотри на одежду, которую выбираешь, — советую

я, — какой посыл она несет?» «Что-то про вечную юность, — растерянно говорит подруга. «Так, может быть, этот посыл не сочетается с твоим внутренним намерением. Ты сейчас взрослая женщина 50 лет, которая не хочет прятать себя в «девчачьих тряпочках». На лице подруги отражается растерянность и обида. «По-твоему,

что нужно сдерживать свои чувства и эмоции. «Ты же взрослый — сам решай свои проблемы!» — здесь о том, что взрослый, значит, без поддержки, сам по себе. «Это бизнес, и мне нужна ваша взрослая позиция» — чаще всего это означает, что люди должны согласиться с каким-то весьма непопулярным решением. «Пора взрослеть» —

я уже старая?» «Я сказала, взрослая». «Да какая разница!»

Для многих слова «взрослый» и «старый» в современном мире стали синонимами. Тотальный культ молодости сделал свое дело: взрослость, зрелость слышатся как старость, а основной смысл этих понятий сводится к ответственности, которая сама по себе не что иное, как тяжелый груз. Как быть ребенком — понятно, как быть старым, тоже понятно, наглядные модели есть. А вот со взрослостью ясности гораздо меньше.

Непопулярность взрослости, как зеркало, отражает наша речь. Как-то сын сказал, что классный руководитель пригласил его на взрослый разговор. «Возможно, хочет обсудить с тобой перспективы и твои способности?» «Мам, ты что? Точно будет выносить мозг, что надо лучше учиться...» Взрослый, значит, неприятный. Подпорчена у слова репутация.

«Давай поговорим, как взрослые люди» — скорее всего разговор будет непростой. «Мы же взрослые люди» — предлагается принять какое-то обстоятельство, неприятное или невыгодное собеседнику. «Ну что ты как маленький!» — чаще всего речь о том,

означает необходимость принять трудную и невеселую сторону жизни.

Вряд ли хотя бы раз вы слышали, чтоб такого рода фразы произносили с теплотой и оптимизмом, с позиции возможностей? В 90% случаев они произносятся с суровым выражением лица и склоняют к ограничениям, как будто быть взрослым означает ограничивать себя, отказываться от того, что нравится и хочется. Взрослые как будто не имеют права хотеть и вынуждены делать исключительно то, что должны. Взрослым нельзя витать в облаках, они должны вести



**Социум негласно поддерживает психологическую незрелость, потому что ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ КРАЙНЕ НЕУДОБНЫ: ими сложно управлять и невозможно манипулировать.**

себя по правилам и нести ответственность. А ответственность, как нелюбимый муж — «глазу не мил, сердцу постыл». В общем, надо признать, что на сегодняшний день образ взрослого в нашем сознании суров, сдержан и функционален.

«Смеется, как ребенок, любопытный, как ребенок». Выражений «смеется, как взрослый» или «увлекся, как взрослый» просто не существует. И это никак не помогает нам стремиться к зрелости, как к роскошной привилегии, наслаждаясь возможностью взрослеть.

Многие психологи до сих пор считают, что психологически зрелых людей, имеющих взрослый возраст по паспорту, меньше 15%. Гениальный Эрик Берн показал три внутренних состояния личности: «Ребенок», «Родитель», «Взрослый». Наполнение каждого из этих состояний бездонно, но активнее всего мы проживаем два: «Ребенок» и «Родитель». Оба они завязаны друг на друге и зависимы друг от друга: внутренний «Ребенок» нуждается в заботе и опеке, а «Родитель» ее дает. «Ребенок» балуется, а «Родитель» ругает. «Ребенок» уклоняется,

«Родитель» контролирует. «Ребенок» изучает, «Родитель» поддерживает (это лучший вариант). Внутри нас эта пара невероятно стабильна в своих связанных коммуникациях. Состояние же «Взрослого» автономно, независимо и наполнено осознанными выборами вариантов жизни. Ну и принятием последствий этих выборов. Роскошные возможности и привилегии ответственности — это ровно то, из-за чего этот образ сегодня не в тренде.

Когда я работаю с бизнес-командами, то часто встречаюсь с такой ситуацией: пока нет никаких пересечений интересов, пока вместе что-то придумывается, все идет хорошо. Люди оживленно общаются, самые смелые идеи ложатся на бумагу, море энергии, глаза горят. Это творческое «детское» состояние всем нравится, но как только возникают три важных и очень взрослых вопроса, атмосфера вдруг становится настороженной. А вопросы о том, кто за что несет личную ответственность? Как делить ресурсы и кто в большем приоритете? Каких компетенций каждому не хватает для того, чтоб реализовать проект, кто и как намерен их освоить? В большинстве слу-

чаев я вижу, как на только что открытых и увлеченных лицах появляется выражение готовности защищаться и сопротивляться.

Социум негласно еще и поддерживает психологическую незрелость, потому что взрослые люди крайне неудобны: у них есть свое обоснованное мнение, ими сложнее управлять и невозможно манипулировать, а в извечной связке «правые-виноватые» они не участвуют.

Знаю массу людей, назначивших виноватыми свое детство и родителей, хотя уже сами давно перевалили 40-летнюю возрастную отметку. Страх признать, что в жизни взрослых нет виноватых, не дает взрослеть иногда всю жизнь. Мы нуждаемся в качественно новом образе взрослого, пора все-таки уже реабилитировать понятие и осознать, что это невероятно привлекательное состояние, полное энергии и любви к миру. Что только взрослый человек знает, чего он хочет и действительно способен это получить.

## ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ?

1. Подлинно контактировать с людьми. Не притворяться тем, кем не являешься.
2. Не придумывать образ партнера, а позволять себе откровенную ясность и внимание к другому. Только ребенок не замечает того, чего не хочет, подросток протестует неважно против чего, а взрослый исследует и воспринимает.
3. Реализовывать задуманное. Ребенок начинает, бросает, увлекается, остывает, родитель осторожничает, а взрослый превращает мечту в намерение, прокладывает путь и двигается, покоряя или огибая препятствия. Он знает, что они будут, и не сетует на несправедливость жизни.



«Психологически родиться» — это стать зрелым **ВЗРОСЛЫМ**, целостной личностью с тремя своими главными **СУБЛИЧНОСТЯМИ**: ребенком, родителем и взрослым.

- Осознавать свои чувства и потребности и проявлять их по мере возникновения, не складывая «в архив». Находить правильные слова для того, чтобы выразить свои эмоции, и не ждать неопровержимого понимания со стороны других.
- Спокойно брать на себя ответственность за свою жизнь, за свои решения, за свои выборы и их последствия. Ребенок избавляется от ответственности любыми способами и ищет того, кто виноват. Взрослый умеет принять даже неприятную для себя информацию и исследовать ее. Он знает, что сам создает то, что происходит.
- Заботиться о себе и просить помощи, если она нужна. Ребенок ждет, пока все догадаются, что ему нужно, и будет обижаться, если этого не происходит.
- Изучать себя, свои таланты, реализовывать их во внешнем мире и менять то, что исчерпало себя.
- Относиться с юмором к себе и несправедливости жизни и прощать-

ся с чувством собственной важности в пользу ощущения своей ценности.

Наверняка есть и другие критерии, но этих достаточно, чтоб создать образ взрослого, в котором есть творческая детская энергия, подростковый азарт и амбиции и родительская поддерживающая мудрость.

И тогда наша психика искренне поверит в то, что быть взрослым — настоящему роскошно, радостно и заманчиво. Ведь взрослая позиция — самая сильная.

**Анна Оголь, психолог,**  
@ankaogol, annaogol.ru

Кто в детстве не мечтал наконец-то стать взрослым? Нас манило опяняющее чувство свободы и другие «бонусы», которые в детстве казались недоступными. Однако теперь, повзрослев, мы скучаем по детству. Почему же не всегда нам бывает по душе позиция «взрослого»?

Это обусловлено тем, что дети и взрослые по-разному воспринимают и по-разному относятся к одним и тем же вещам:

● **Время.** В детстве казалось, что его очень много, и оно бесконечно,

а во взрослом возрасте его часто не хватает.

● **Работа.** Детям кажется, что они свободны, а у взрослых иногда возникает ощущение «рабства», и они часто задаются вопросом: а стоило ли вообще к этому стремиться?

● **Деньги.** Сколько ни дай их ребенку — ему достаточно и хорошо. Взрослому всегда мало, и поэтому часто им начинают управлять его желания и стремления.

● **Красота.** Ребенок разглядывает упавший с дерева листочек и балдеет от этого. Взрослый пробегает мимо и не замечает в суете.

Существуют две крайности «я в ребенке и в безответственности» или «я во взрослом состоянии и я мегамог по добыче денег без радости». А нам жизненно необходимо то и это, и еще кое-что.

«Психологически родиться» — это стать зрелым взрослым, целостной личностью с тремя своими главными субличностями: ребенком, родителем и взрослым. И тогда вы будете в сборке, в насТРОЕнии и будете звучать и излучать радость. И тогда каждый день будет в кайф, с пользой и выгодой.

Нравится вам быть взрослым? Каков ваш взрослый?



Анна Оголь

# УНИКАЛЬНЫЙ ЦВЕТ



**КСЕНИЯ КАМАЛЕЕВА**

парикмахер,  
визажист студии  
«Le Delice»

На этот раз героиней нашего преображения стала Елизавета, обладательница контрастной внешности: у нее светлая кожа в сочетании с карими глазами и темным цветом волос.

## Что сделано

Стрижка в английской технике Vidal Sassoon, которая позволяет прическе выглядеть замечательно при минимуме усилий. Теперь достаточно просто помыть голову и высушить волосы феном или же позволить локонам высохнуть на воздухе. Было выполнено окрашивание в технике шатуш — частичное осветление волос с последующим колорированием красителями прямого действия Color Fresh Create. Неоспоримым преимуществом такого окрашивания является не только уникальность цвета, но и экономия времени, ведь корни волос остаются нетронутыми, а переход от родного оттенка к ярким прядям не выглядит резким. Таким образом, можно посещать салон раз в пару месяцев с целью освежить оттенок или создать гармоничный ансамбль уже в новой палитре.

## Какие продукты использованы

В работе с нашей героиней использовались профессиональные материалы Wella Professionals. Сочные оттенки из палитры Color Fresh Create обеспечивают мягкое вымывание цвета без нежелательного изменения тона и стойкость цвета до 20 процедур мытья головы.

## Укладка

Укладка выполнена при помощи инструментов GHD, обеспечивающих оптимальную для волос температуру



после преображения



до преображения

**ЕЛИЗАВЕТА ГРУДКИНА**

Совладелица  
магазина  
натуральной  
косметики и  
женской одежды  
LABORATORIA



нагрева и долговременный результат. Предварительно на волосы нанесли восстанавливающий эликсир от Nioxin, высушили волосы феном и затем приступили к созданию текстуры.

## Визаж

Макияж в нежной бежево-розовой палитре подчеркивает индивидуальность героини и служит гармоничным завершением образа.



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

# Виниры: мифы и реальность

**П**о словам главного врача стоматологической клиники «Здрава» Георгия Соколовича многие его пациенты уже прошли «перегрузку» своей зоны улыбки с помощью установки виниров. Но до сих пор, признается нам доктор Соколович, для многих людей эта процедура связана с различными мифами и домыслами, далекими от реального положения вещей.



Мы обратились к главному врачу «Здравы» с просьбой грамотно и компетентно ответить нам на вопросы, которые волнуют людей, мечтающих об улучшении своей внешности.

— **Георгий, скажите, виниры используются только для того, чтобы «стало красиво»?**

— Скажем так: чаще всего виниры действительно предназначаются для эстетической реставрации, но в некоторых ситуациях — например, когда у пациента значительно стерта эмаль, — виниры используются и по медицинским показаниям.

— **Возможно ли винирами выпрямить зубы?**

— В определенных рамках — да, это можно сделать. Но если есть возможность неинвазивно, без обточки восстановить зубной ряд, я все-таки воспользовался бы брекетами. Свои зубы — это всегда лучше, чем даже самое хорошее протезирование. Только в случае, когда что-то мешает установке брекетов, и дефект не большой, возможно прибегнуть к способу коррекции винирами.

— **Есть ли у виниров альтернатива?**

— Конечно! Можно на AliExpress купить накладки за пять долларов. (Смеется.) А в реальности существуют еще и люминиры, по надежности уступающие винирам. Они готовятся не по индивидуальным замерам, у них не будет идеального прилегания, зубы кардинально не поменяют цвет. Может быть, мелкие дефекты они закроют, но не более.

— **Правда, что установив виниры, можно проходить с ними всю жизнь?**

— У всех современных безметалловых конструкций срок службы практически не ограничен. Они почти не изнашиваются, не воздействуют на организм негативно, а при соблюдении правильной эксплуатации (тщательная гигиена и отсутствие экстремальных нагрузок) с ними не возникнет никаких проблем.

— **Существуют ли противопоказания для их установки?**

— Радикальных противопоказаний нет. Бывают случаи, когда они не показаны или когда лучше поставить коронку, но для меня как профессионала вариант выбора для восстановления живых зубов передней группы — только виниры.

— **Что происходит с зубами под винирами?**

— Перед установкой виниров зуб должен быть полностью здоров и очищен, поэтому под виниром не происходит ничего. Он крепится плотно по периметру, туда ничего не попадает и соответственно никаких процессов внутри не происходит. Расфиксация случается только в том случае, когда нарушена технология установки — полость рта у нас влажная, а виниры требуют идеальной сухости. Этого не стоит пугаться: на повторном

приеме врач все безболезненно исправит. Но это скорее исключение, в моей практике такого не было.

— **Как происходит подготовка к фиксации виниров?**

— В любом случае мы начинаем работу с консультации: пациент рассказывает мне о своих пожеланиях, а я, в свою очередь, ищу пути их реализации. Если с зубами все хорошо, и они не нуждаются в лечении, мы можем сразу же приступить к установке.

— **Как проходит процесс установки?**

— Мы начинаем с обточки зуба примерно на полмиллиметра, на миллиметр снимается режущий край, а затем делаются оттиски для изготовления индивидуальных виниров. Сразу же в кресле я делаю временные виниры, для того чтобы пациенту было комфортно физически, потому что обточенные зубы становятся значительно чувствительнее, а также из эстетических соображений. Виниры изготавливаются в течение недели, и устанавливаются взамен временных уже навсегда.

— **Чем отличается уход за винирами от ухода за своими зубами?**

— Принципиально ничем, единственное — я бы более настоятельно рекомендовал использовать нить и ирригатор.



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

# Начнем с диагностики!

**М**ы склонны воспринимать зрение как должное и понимаем, чего можем лишиться, когда мир вокруг нас начинает расплываться, темнеть или искажаться. Но если уж появляются серьезные проблемы со зрением, люди редко полагаются на авось и обращаются к врачам, надеясь, что им вновь вернут возможность нормально видеть.



Рассказывает врач-офтальмолог, специалист оптической когерентной диагностики Клиники Профессора Запускалова Екатерина Владимировна Иванова.

— Пациенты, которые приходят в кабинет офтальмолога, должны понимать, что прежде чем начать лечение, необходимо предварительно провести обследование и выявить причины развития недуга. В случае с заболеваниями глаз качественная диагностика и наличие современной аппаратуры в клинике являются обязательным условием для дальнейшего успешного выздоровления. И чем больше информации даст исследование глаза, тем лучше. Снижение зрения, туман или «мушки» перед глазом и искажения текста или изображения — повод незамедлительно обратиться к офтальмологу.

И тут многое зависит от того, насколько передовые методы обследования используются в клинике, в которую обратились пациенты. Одним из популярных и известных людям методов исследования является офтальмоскопия или осмотр глазного дна, но к сожалению, для получения точной картины этого исследования недостаточно. Поэтому в Клинике профессора Запускалова рекомендуют пройти оптическую когерентную томогра-



Одной процедуры **МЕНЕЕ МИНУТЫ** достаточно, чтобы **ОПРЕДЕЛИТЬ** степень проблемы и подобрать оптимальный **СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ.**

фию (ОКТ) глаза. Это инновационный неинвазивный метод исследования наших глаз, который помогает врачам получить важную информацию о мельчайших повреждениях и проблемах в нем, ведь процедура позволяет выявлять повреждения размерами от 5 микрон. (В 1 миллиметре — 1000 микрон). Оптическая когерентная томография подходит для оценки состояния всего глазного яблока, но особенно она важна и информативна для анализа роговицы, сетчатки, зрительного нерва и сосудов глаза.

Метод ОКТ совершенно безопасен и безвреден. Подготовка к обследованию не нужна, и при необходимости оно может быть проведено уже на первом приеме. Одной процедуры менее минуты достаточно, чтобы определить степень проблемы и подобрать оптимальный способ лечения.

При своевременной диагностике мно-

гие грозные заболевания сетчатки и стекловидного тела в современной офтальмологии можно решить микроинвазивными витреоретинальными вмешательствами.

Это исследование выполняют в профилактических целях при наследственных заболеваниях, сахарном диабете, гипертонической болезни, нарушениях мозгового кровообращения, после травм или хирургического вмешательства.



ул. Мокрушина, 9, стр. 16,  
тел.: 902-901, +7 953 910 74 08,  
zapuskalov.pф  
e-mail: info@zapuskalov-clinic.ru

Группа Медицинских Клиник под руководством управляющего партнера Натальи Поповой продолжает активное расширение на рынке медицинских услуг. Уже осенью на базе ГКБ будет открыт филиал израильской клиники «Melanoma Unit» — новый центр для тех, кто столкнулся с такой опасной проблемой, как меланома.



# Найти и победить!

Очевидно, что эта отрасль медицины в нашей стране уступает мировому уровню. Тем важнее открытие томского центра, который будет в России вторым после филиала в Москве. Специалисты ГКБ успешно перенимают опыт специалистов из Израиля — признанных лидеров в борьбе с кожными онкологическими заболеваниями. Об этом мы беседуем с основателем и владельцем израиль-



ского центра диагностики и лечения меланомы «Melanoma Unit» Леонидом Андреевым.

— Леонид Степанович, насколько сегодня актуальна борьба с меланомой?

— Далеко не везде в медицинской среде есть понимание того, как диагностировать эту болезнь и что с ней делать. В жарких странах к меланоме относятся серьезно, зная, что запускать это заболевание нельзя из-за его высокой агрессивности. Так, в Израиле и Австралии разработаны специальные методики для его раннего распознавания. Мы убеждаем людей следить за состоянием своей кожи, регулярно проводить осмотр у врачей. Если вовремя увидеть симптомы, то шансы выйти из схватки с меланомой победителем очень велики.

— Израиль сегодня считается одним из мировых лидеров по борьбе с меланомой. Это так?

— Уверен, это именно так. Мы хорошо разбираемся в меланоме и знаем, как ее лечить. У нас 8 миллионов жителей, и каждый год мы диагностируем 1,5 тысячи новых случаев меланомы. Пугаться страшных цифр не стоит — большинство пациентов в Израиле выздорав-

ливает. Добиться этого нам позволяет ранняя диагностика заболевания.

— А что происходит с диагностикой и лечением этого заболевания в России?

— В России вовремя его выявляют нечасто, но пациенты с этим диагнозом есть. Когда в городах со сложной экологической ситуацией начали находить меланому, врачи не понимали, как с ней бороться. В Израиле имеется огромный опыт по работе с этой проблемой, которым мы хотим поделиться с медиками вашей страны. Таким образом и появились филиалы «Melanoma Unit» — сначала в Москве, где он очень востребован, а теперь и в Томске.

— Есть стереотип: риск заболеваний кожи высок лишь в жарких солнечных странах, и сибиряков это не должно сильно тревожить...

— Солнечные ожоги действительно провоцируют изменения родинок, но в группе риска не только жители теплых стран, но и те, кто проводит там много времени, часто ездит в отпуск. Однако сильная жара — далеко не единственная причина меланомы. Важный фактор риска — загрязнение окружающей среды, а Томск, к сожалению, не может похвастать-



ся хорошей экологией. Другой момент, повышающий опасность меланомы, — наследственность. 70% тех, у кого найдено заболевание, говорили об онкологических проблемах, с которыми сталкивались их близкие родственники, причем обязательно речь шла именно о меланоме.

— Как появилась идея сотрудничества с Группой Медицинских Клиник? Схема работы уже продумана?

— Специалисты ГКБ приезжали к нам на обучение, тогда и возникла мысль, что такое взаимодействие будет очень полезно. Томский филиал будет работать по тем же принципам, что наша клиника в Израиле: в одном месте будут собраны все специалисты, занимающиеся диагностикой и лечением меланомы.

Безусловно, в случае необходимости пациенты томской клиники смогут получить медицинскую помощь непосредственно в клинике Израиля. Кроме того, раз в месяц будут организованы выездные сессии наших специалистов.

Безусловно, в случае необходимости пациенты **ТОМСКОЙ КЛИНИКИ** смогут получить медицинскую помощь непосредственно в клинике **ИЗРАИЛЯ**.

Попасть к докторам можно будет по предварительной записи. Причем, я говорю не только о томичах, но и о жителях всего сибирского региона, поскольку клиник со сравнимыми возможностями в соседних городах просто нет. Речь, в том числе, идет об аппарате **FotoFinder**, уникальном немецком оборудовании для раннего выявления меланомы с помощью технологии картирования — составления карты родинок пациента. Аппарат позволяет отслеживать все изменения, что происходят с кожей, с родинками за полгода, а также определить, какие из них могут стать недоброкачественными.

В заключение хочу добавить, что на открытие Центра мы планируем привезти израильских специалистов, в том числе профессора Гутмана, докторов Тауберга и Дудник — признанных экспертов в области онкологии и дерматологии.



ул. Кулагина, 6 д, 003doctor.ru,  
тел. 50-19-50 (многоканальный)

# Дорогой перемен

*Центр «Доктор Борменталь» уже много лет помогает людям, буквально вручая им путевку в новую жизнь. О своих впечатляющих результатах его пациенты, бывшие и нынешние, сегодня говорят с особенной гордостью, искренне радуясь, что нашли в себе силы сделать уверенный шаг в направлении своего здорового будущего.*



**ИРИНА, УЧАСТНИЦА КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА**

Я очень благодарна всем сотрудникам Центра. За 6 месяцев я сбросила 23 кг и уменьшилась на три-четыре размера одежды. Специалисты здесь потрясающие. Например, на тренажерных занятиях и ЛФК мне давали такую нагрузку, что за месяц работы у меня мышечная масса выросла на килограмм. Вначале было тяжело, потом все легче и легче, и самое главное, что когда я дома занимаюсь физическими упражнениями, мне здорово помогает тот базис, который в меня заложили. До сих пор продолжаю ходить по выходным на бесплатные мотивационные тренинги, на которых психотерапевты высочайшего класса готовы ответить на все вопросы, с которыми сталкиваются их пациенты. Меня это очень поддерживает: ведь я еще продолжаю сбрасывать вес. Подъем, легкость чувствуются не только в теле, но и в душе. Самое главное — здесь меняют отношение к самому себе. Чего я раньше только не перепробовала для похудения: но вот такого научно-обоснованного подхода у меня не было. Знания, которые в нас заложили, поддержка, которую нам до сих пор оказывают, — все это бесценно.



**ТАТЬЯНА, ПРОХОДИТ КОМПЛЕКСНУЮ ПРОГРАММУ ПО КОСМЕТОЛОГИИ**

Клиника «Доктор Борменталь» — это всегда работа профессионала, обязательно лицензия, опыт и квалификация, это именно комплексный осознанный подход к работе, который и дает долговременный эффект. Хирургическое вмешательство, к сожалению, связано с долгим периодом реабилитации, болью, рубцами... А к косметологу ты пришел, получил удовольствие и результат, который видно уже на следующий день, максимум — через неделю. Почему к косметологии нужно относиться комплексно? Один раз сходить — просто выброс денег на ветер. Нужно обязательно продумать план лечения, чтобы твоя красота не только сохранялась, но и приумножалась.

Теперь я сама себе нравлюсь, заме-

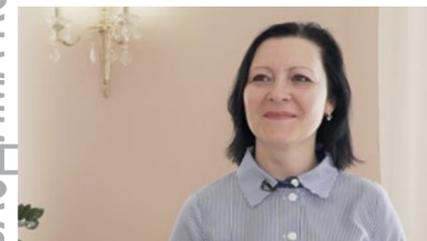
чая, как изменилась не просто структура кожи, но и мой взгляд, в котором появилась уверенность. Я стала другой, чувствую, что возраст мой будто остановился, я постоянно наполняюсь новыми мыслями и идеями.



**ОЛЬГА, ПРОХОДИТ КОМПЛЕКСНУЮ ПРОГРАММУ ПО РЕАБИЛИТАЦИИ СПИНЫ**

В Центр меня заставили обратиться примеры людей, которые добились впечатляющих результатов в снижении веса, плюс я много слышала об уникальной аппаратуре, которая там есть. Проблемы со спиной (точнее с шеей) у меня со студенчества: я проходила курсы массажа, пилюли пила, уколы мне ставили — все это было на уровне профилактических мероприятий. В «Борментале» все было по-другому. Очень необычная процедура ударно-волновой

терапии — словно молоточками по тебе стучат, сначала даже страшно немного было. А лазер, наоборот, вызвал очень приятные ощущения тепла. Но больше всего мне понравилась рефлексотерапия: после нее я расслабляюсь, стала лучше спать. В мою комплексную программу входят также массаж и работа мануального терапевта. Сначала пропала скованность в шейном отделе, раньше я ходила сгорбленная, но мышцы постепенно расслабились. Пришла в клинику усталая и замученная женщина, а вышла из нее уверенная, с расправившейся спиной.



**ЕЛЕНА, ПРОШЛА КОМПЛЕКСНУЮ ПРОГРАММУ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

Увидев рекламу Центра «Доктор Борменталь», я подумала: «А почему бы и нет? Дай-ка схожу и узнаю». У самой не получается, спорт и нагрузки не дают результата. С этого все и началось — моя жизнь стала меняться. Если раньше я шла и думала о том, что я буду готовить, теперь я точно знаю, что мне нужно приготовить и главное — куда я смогу потратить свое свободное время. А именно — для себя, для семьи, для работы. У меня поменялись приоритеты, и жить стало легче. Я потеряла 10 кг за три месяца! Я раньше думала, что это нереально, что нужно будет пахать и голодать, а на самом деле все оказалось намного проще. Специалисты тебе расскажут, что и как нужно делать, так что не стоит этого бояться. Один из немаловажных моментов — муж стал относиться ко мне иначе! И не потому что я похудела. Ему нравится, что я хочу заниматься собой, оставаться молодой и красивой, двигаться, куда-то ходить, общаться с людьми. Ему интересно со мной — это бесценные ощущения.

«Доктору Борменталь» можно доверять полностью, и неважно, хотите ли вы заниматься телом, лицом или душой.



**АЛЕКСЕЙ, ПРОХОДИТ ПРОГРАММУ ПО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА**

Я работаю водителем, и на протяжении многих лет меня беспокоят боли шейного отдела, поясничные, головные. Узнав, что «Доктор Борменталь» проводит консультации по лечению и восстановлению позвоночника, я связался с клиникой. Меня пригласили на консультацию и предложили пройти комплекс, включающий массажи, водные вытяжки, занятия на тренажерах. Большим плюсом для меня стало также то, что посещение организовано максимально удобно для пациента: все процедуры можно пройти в одном месте. Можно также приходить в выходные дни, в вечернее время, не отпрашиваясь с работы и не уходя на больничный. Особенно хочется, конечно, отметить квалификацию специалистов.



**НИНА, УЧАСТНИЦА КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА**

Я пришла в «Доктор Борменталь» и встретила здесь замечательных врачей, которые наставили меня на путь истинный. Ребята все мобильные, энергичные, зарядившие меня идеей о том, как можно думать о позитивном, не вменяя себе чувства вины за бесцельно прожи-

тые годы и наеденные бока, как можно жить, радоваться и плавно снижать вес. Я уменьшилась на три размера. Мне было тяжело. Но не настолько, как я думала. Собственно, как выясняется, проблемы избыточного веса — они в голове. Главное — сменить приоритеты. С этой задачей в клинике замечательно справляется отличная команда психотерапевтов — больших профессионалов, замечательных людей. С моим врачом я до сих пор продолжаю индивидуальные встречи.

Я не фанат спорта, и меня пугают нагрузки, поэтому в Центре со мной провели целый комплекс мероприятий: озонотерапия, криолиполиз, вакуумный лимфодренажный массаж LPG, который я до сих пор продолжаю делать в поддерживающем режиме. Конечно, для комплекса нужно еще и двигаться активно. Мое тело изменилось! Я просыпаюсь утром и чувствую легкость. Такое ощущение, что живот прилип к спине. Знаете, мне 60 лет, и я хочу жить, бежать куда-то, словно крылья у меня выросли. «Борменталь» заряжает стремлением быть молодой и активной.

Я слышу много разных мнений о том, что это дорого, о том, что это хорошо раскрученный бренд. Ребята, возможно, это дорого. С другой стороны мы можем потратить деньги на еду в супермаркете, но можем и вложить их в свое лечение, чтобы привести в порядок душу и тело... Кроме физических перемен, второй очень важный момент — правильное отношение к себе любимой. Надо искать радости, но не гастрономического характера — их гораздо больше в нашей жизни. У меня появились новые друзья, хобби, активировалось то, что лежало где-то на дне моей души, нашлось свободное время, которого раньше не было и которое я могу использовать творчески.



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

Я раньше думала, что это **НЕРЕАЛЬНО**, что нужно будет пахать и **ГОЛОДАТЬ**, а на самом деле все оказалось намного **ПРОЩЕ**.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

# Красивая улыбка: разговор с экспертом

Когда люди признаются стоматологу, что мечтают улучшить состояние своих зубов, часто речь идет не только об их здоровье, но и об их эстетической составляющей — идеальной, ровной, сияющей ослепительным блеском красивой зоне улыбки. Ведь она может служить и показателем статуса, и стать залогом успешной карьеры, и привлечь внимание противоположного пола.

Вот почему тему виниров можно и нужно поднимать снова и снова, решили мы, и обратились к главному врачу стоматологической клиники «Cosmodent» Гургену Хачатряну, чтобы узнать его экспертную точку зрения об этом способе эстетической реставрации.

— Гурген Вачикович, давайте начнем с самого начала: что такое виниры и что нужно, чтобы их установить?

— Виниры — это очень тонкие пластины (не толще 0,5 мм), сделанные из различных материалов с целью реставрации внешнего слоя зубов. Такие пластины изготавливаются только по индивидуальному заказу и при помощи специальных средств приклеиваются на внешнюю поверхность зуба. **Установить винир можно двумя способами:**

1. Сразу в кресле стоматолога (речь идет о композитных пластинах)
2. Более длительным по времени, но надежным способом — изготовлением керамических виниров техником в специальной лаборатории после снятия слепков с зуба пациента.

— Почему второй способ вы называете более надежным?

— Керамика — это очень прочный материал и к тому же он выглядит максимально естественно. Благодаря его непрозрачности, он идеально позволяет скрыть имеющиеся недостатки. Несомненным преимуществом является и долгий срок эксплуатации — от 10 до 20 лет. Причем чаще всего причиной замены становятся не сами виниры, а

естественное старение человеческого организма: с возрастом поднимается десна, появляются щели между зубами и другие проблемы. Наши виниры мы заказываем у московских специалистов, так как в Томске я не нашел материалы, качество которых меня бы устраивало. Установка таких виниров занимает примерно месяц, это вполне оправданное ожидание. Ни расколоться, ни отклеиться, ни потемнеть керамические



до

после

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КЕРАМИКА — это очень ПРОЧНЫЙ материал и к тому же он ВЫГЛЯДИТ МАКСИМАЛЬНО ЕСТЕСТВЕННО.

Благодаря его непрозрачности, он идеально позволяет СКРЫТЬ имеющиеся недостатки.

виниры, установленные квалифицированным специалистом, не могут. А вот композитные и служат меньше — примерно 5-7 лет, и со временем могут потерять свою белизну.

Стоит учесть, что при установке винира поверхность зуба подвергается минимальной обработке, а в некоторых случаях этого даже не требуется.

— Кому, с точки зрения стоматолога, показана установка виниров?

— Всем пациентам, у кого по каким-либо причинам образовались дефекты на эмали в виде сколов и трещин, возникли проблемы с формой зубов, изменением цвета эмали, увеличением межзубного пространства и многие другие. Серьезных возрастных ограничений для установки виниров нет. Если у вас уже имеются постоянные зубы — обычно к 18 годам они уже сформи-



рованы, вы можете смело обращаться к врачу. Верхняя граница возраста также не устанавливается — главное, чтобы у вас были свои зубы. Конечно, очевидно, что чем мы моложе, тем организм лучше справляется, и зуб стоит дольше.

— Говорят, что виниры ставятся только на верхние передние зубы? А для остальных подходят только традиционные коронки?

— Не совсем так. Современная керамика ставится на все зубы — и на жевательные, в том числе: просто для них используется другая форма, другая конструкция, полностью закрывающая зуб по типу коронки, но это также считается винирами.

— Как нужно ухаживать за винирами?

— Очень просто. Точно так же, как и за своими собственными зубами. А именно: регулярная гигиена качественными уходовыми средствами, регулярные профилактические визиты к стоматологу, обязательная профессиональная чистка. Если у человека заболел зуб, находящийся под виниром, возможности современной стоматологии позволяют провести лечение непосредственно через поверхность винира — в этом случае снимать его не обязательно.

— Существует мнение, что установка виниров — это достаточно дорогое удовольствие. Это так?

— Установка виниров вполне доступна людям со средним достатком. Следует учитывать, что поскольку срок



их службы составляет более 10 лет, на этот период человек будет избавлен от дополнительных затрат на визиты к врачу-стоматологу. Стоимость установки одного винира в клинике «Cosmodent» начинается от 15 тысяч рублей. К тому же на эту процедуру предоставляется и рассрочка, и банковский кредит — по выбору пациента.

Сегодня, благодаря широкой гамме оттенков виниров, можно подобрать вариант, который будет идеально совпадать с цветом зубной эмали. А это значит, что ваша улыбка будет выглядеть естественно и максимально эстетично.



Авторская клиника «Cosmodent»,  
Иркутский тр., 5, тел. 202-332,  
cosmodent.su cosmodent.su  
cosmodent



*Первая*  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

**651-650**

единая справочная

## Направления клиники

### Травматология и ортопедия

разрыв мениска, сшивание мениска; пластика крестообразной связки; артроскопия плеча, колена, голеностопа

### ЛОР

тонзиллэктомия, коррекция носовой перегородки, все виды эндоскопических операций на ЛОР-органах

### Гинекология

гистероскопия, ДЭК, все виды эндоскопических операций на органах малого таза, проблемы недержания мочи

### Урология

фимоз, варикоцеле, водянка, мужская стерилизация

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

### Маммология

фиброаденома, гинекомастия

### Сосудистая хирургия

варикозное расширение вен

### Общая хирургия

хронический аппендицит; паховые, бедренные, пупочные, послеоперационные грыжи; геморрой; эпителиально-копчиковая киста; трещины прямой кишки; удаление камней желчного пузыря; удаление новообразований кожи и подкожно-жировой клетчатки, электрохирургия

### Пластическая хирургия

**Молочная железа:** увеличение / уменьшение / устранениептоза; реконструкция молочной железы после удаления

**Лицо:** липосакция / липофилинг / лифтинг; мини-фейслифтинг; коррекция носа, в том числе риносептопластика; блефаропластика; отопластика

**Тело:** липосакция / липофилинг / лифтинг  
абдоминопластика / коррекция диастаза, грыж  
операции на кисти и стопе  
скульптурирование

С заботой  
о вашем здоровье

ООО «Частная клиника 1»  
г. Томск, пер. Макушина, 14 б  
[www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru) [chastna](https://www.instagram.com/chastna)





Один Banderas хорошо, а шесть еще лучше! Антонио Бандерас представляет **Seduction Doses** – коллекцию из трех женских и трех мужских ароматов в миниформатах. Секретное оружие соблазнения легко спрячется даже в кармане летнего пиджака, чтобы отправиться с вами куда угодно.



Новый парфюм Boss **Bottled Infinite** переосмысливает наскучившие гендерные стереотипы. Его база – мужская крепкая нота оливкового дерева и сандала, но в сердце нежные розмарин, лаванда и пачули. Открывается аромат бодрящим миксом из мандарина и яблока с корицей и шалфеем.



У **Lolita Lempicka** новый аромат, который называется **Lolitaland**. Где находится та самая «Страна Лолиты» доподлинно неизвестно, зато понятно, что за растения в ней можно встретить: мандарин, можжевельник, жасмин, персик, мадагаскарскую ваниль и перец тимут.



**Dior Addict Lip Maximizer** из новой линейки Dior Backstage увлажняет губы и наполняет их объемом. Сногшибательный эффект ему обеспечивают филлеры на основе гиалуроновой кислоты. Отдельный лайк аппликатору, удобному настолько, что можно наносить средство с закрытыми глазами.



Идеальный летний вариант – палетка **Nars Endless Orgasm Multi-Use Cream Palette**, которую можно использовать для губ, глаз и скул. Знаменитый золотисто-розовый Orgasm дополняют пять невесомых кремовых оттенков, потому что девушки знают, как важно разнообразие.

\* «ДОМ И ДИЗАЙН»

# HOME & Design\*

## МАКСИМУМ КОМФОРТА

Немецкий мебельный бренд KOINOR представил на выставке в Милане новинку – модель EDDIE. Эта новинка в линейке релакс-диванов и диванов для домашнего кинотеатра оснащена обновленной системой сенсорной регулировки TOUCH IT. Безупречный стиль и совершенная эргономика остаются неизменными составляющими успеха мебели KOINOR.



Botti Retro  
Twist, Delightfull

# Правила света

*Дома и квартиры невозможно представить без света, но почему-то именно об освещении их владельцы обычно задумываются в последнюю очередь.*

*Текст: Наталья Мурадова*



Знаменитый архитектор Ренцо Пьяно говорит, что свет – это его любимый строительный материал. При всей парадоксальности высказывания не согласиться с ним нельзя: свету под силу изменить пространство самым драматичным образом, делать его торжественным или уютным, открытым или загадочным. Способность света подчеркивать статус помещения давно взяли на вооружение дизайнеры, которые занимаются интерьерами магазинов. Для масс-маркета они обычно выбирают яркое равномерное освещение, там же, где продаются эксклюзивные товары, принято использовать акцентные светильники – полумрак в витрине должен дать понять, что это пространство не для всех, а лишь для избранных. От освещения зависит не только наше эмоциональное восприятие, но и настроение, и даже здоровье.

«Разнообразие – вот ключевое слово, – считает дизайнер Мелани Френдлинч, которая занимается тем, что составляет световые схемы в загородных резиденциях и общественных пространствах. – Обязательно нужно предусмотреть разноуровневое по высоте освещение, источники которого будут расположены в разных частях комнаты. Потолочные светильники, напольные торшеры, настенные бра, настольные лампы – эти элементы непременно должны присутствовать». В качестве дополнения Френдлинч рекомендует акцентные светильники, вмонтированные в полы или полоточные, главная задача которых – выделять светом те предметы интерьера, которыми вы особенно дорожите.

Важно не только предусмотреть несколько световых сценариев для различных ситуаций (чтение книги в одиночестве или торжественный обед), но и постараться сделать так, чтобы в разных частях комнаты был разный уровень освещенности. Глаза человека должны ощущать разницу, иначе неизбежна так называемая «световая усталость». Ее механизм заложен природой, поскольку в течение дня интенсивность солнечного света тоже меняется. Именно по этой причине врачи рекомендуют спать в полной темноте, которая необходима организму не меньше, чем свет. Если же, например, ребенок отказывается засыпать без света, то для детской лучше выбрать либо красноватые, либо янтарного цвета светильники и лампы желтого спектра – наиболее естественное сочетание будет действовать успокаивающе. Голубой холодный спектр, наоборот, возбуждает нервную систему и поможет проснуться, поэтому такие осветительные приборы имеет смысл устанавливать в ванных, впрочем, имея в виду, что такой свет не льстит цвету лица.

Filigree  
Lucanus,  
Boca do  
LoboIron Doll,  
Nordic StyleBulb,  
Filament  
Globe

Лампы для напольных бра, которые расположены у кресел, лучше выбирать с теплым желтым светом. Так глаза будут уставать гораздо меньше.





Важный тренд в световом дизайне – модульные светильники, которые можно собирать, подобно мозаике.

On lines, Nemo lighting



Argent, Terzani

Крупная экстравагантная люстра над обеденным столом – классика, которая никогда не выйдет из моды.



Ginkgo Leaf, Audenza

Зато он, если верить исследованиям ученых, стимулирует работу мозга, поэтому так же подходит для настольных ламп в кабинетах тех, кто много работает по ночам. Заранее стоит продумать и степень освещенности. Привычные ватты, которые обозначаются на лампочках, не имеют к ней никакого отношения. Освещенность измеряется в люксах, поэтому именно на эти показатели лучше обращать внимание при покупке. Считается, что для освещения жилых комнат достаточно ламп 50-100 люкс, тогда как рабочие зоны рекомендуют освещать примерно в три-пять раз интенсивнее.

Для макияжа дизайнеры рекомендуют выбирать трехстороннее освещение – сверху и по бокам зеркала, именно в этом случае вы сможете увидеть свое лицо без теней и искажений. Не зря гримеры и в Голливуде, и на «Мосфильме» исстари красили артистов перед зеркалами с вмонтированными в них лампами. Реплики таких зеркал выпускают несколько брендов, однако не все из них следуют важному правилу – освещение нельзя размещать по периметру зеркала полностью. У его нижней кромки лампы быть не должно, потому что их свет может слепить. Продумывая световую схему помещения, лучше сразу исключить вероятность возникновения блеска, который точно появится, если абажур короче, чем лампа и прикрывает ее не полностью. В таких случаях свет, попадая на столовые



Mooi, Northern-Lighting

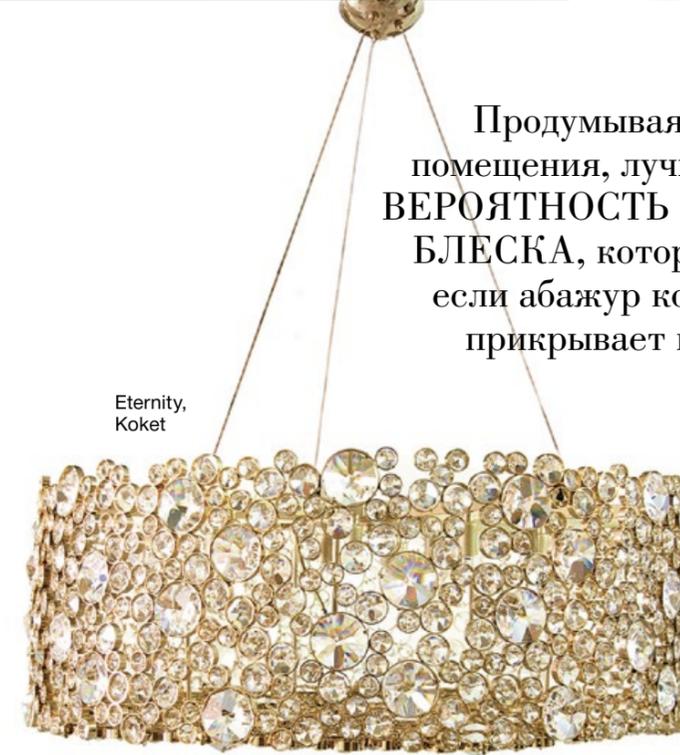


Stanley, Delightfull



Cubic Sconces, Boca do Lobo

Продумывая световую схему помещения, лучше сразу исключить **ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БЛЕСКА**, который точно появится, если абажур короче, чем лампы и прикрывает их не полностью.



Eternity, Koket



Dorian, Contardi

приборы, зеркала и любые глянцевые поверхности, станет невыносимым.

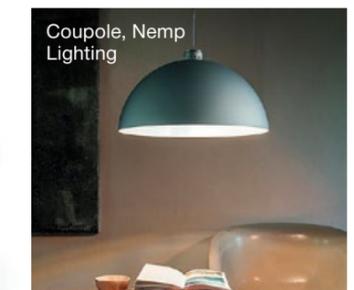
«Выбирайте большое! – советует нью-йоркский световой дизайнер Джейсон Миллер. – Нет ничего хуже, чем слишком маленький светильник над обеденным столом или в двухсветной гостиной. И не забывайте, что издалека предметы выглядят чуть меньше». Комнату небольшой площади массивный потолочный светильник может сделать визуально более просторной, поэтому ему можно смело отдавать предпочтение, даже если потолки не слишком высокие. Главное, чтобы люстра не состояла из мелких деталей, каждая из которых способна притягивать к себе внимание. Но самый важный совет, который в один голос дают все световые дизайнеры, заключается в том, чтобы заменить традиционные клавишные выключатели на диммеры, которые позволяют точно и плавно регулировать уровень освещенности помещения. Все-таки свет требует к себе деликатного отношения.



Miranda, Essential Home



Titia, Nemo Lighting



Coupole, Nemo Lighting



# Создавая мечту



*Наш колумнист Лариса Селиванова беседует с одним из ключевых партнеров мебельного салона «Антураж», директором испанской фабрики Eleán Bissó Карлосом Санчесом. Эта компания известна своими эксклюзивными проектами, которые включают в себя создание интерьера под ключ.*

**З**адача команды Eleán Bissó, по словам директора фабрики, — формирование идеальной среды для каждого ее клиента, будь то кухня, кабинет, библиотека, двери или весь дом полностью. При этом проект всегда будет реализован именно в том стиле, который предпочитает заказчик.

**— Сеньор Санчес, нужно ли крупному бренду реагировать на все модные тренды?**

— Фабрика Eleán Bissó создает особенные интерьерные проекты — уникальные, сделанные эксклюзивно для каждого клиента. Мы адаптируемся под запросы заказчиков, что-то рекомендуем, но ни в коем случае не навязываем свое видение. Поэтому мы

обязаны знать и понимать абсолютно все тренды — и старые, и новые, и классические, и современные — чтобы применить их в своей работе.

**— Какие традиции компании остались неизменными на протяжении всей ее истории?**

— Традиции необходимо уважать,

Карлос Санчес (Carlos Sanches López), директор мебельной фабрики Eleán Bissó



учиться на них, но мы не должны за них цепляться. Если перемены к лучшему — да, стоит меняться, но не забывать о базовых ценностях компании. Единственной и неизменной должна быть наша главная установка в отношении клиентов — работать вместе с ними и для них.

**— За что вашу мебель любят в России?**

— В глобализированном мире российские клиенты Eleán Bissó ценят наш индивидуальный подход, так как благодаря ему они могут получить действительно уникальные проекты оформления дома, офиса или компании. Наши клиенты — это люди, которые избегают всего заурядного, хотят отличаться от большинства. Именно поэтому они доверяют исполнение своих желаний нам.

**— Ваша любимая историческая эпоха?**

— Я всегда любил направления искусства первой половины XX века, когда деятели искусства, архитекторы и дизайнеры внедряли в жизнь огромное разнообразие стилей, радикально меня сложившиеся стандарты. Но в Eleán Bissó нам случалось обращаться и к эпохам Ренессанса и Барокко — результат был просто потрясающим!

**— Настоящее творчество должно сопровождаться чувством любви?**

— Всем в жизни движет любовь... Она приносит творчество, потребность создать что-то лучшее, более красивое и функциональное. Без любви всё грустнее, скучнее...

**— У вас есть профессиональное табу?**

— В моем деле не может быть табу, так как у творчества нет границ.

**— Ваши любимые цвета?**

— Все цвета радуги!

# FUN & Toys\*

## ПЛЯЖНЫЙ СЕЗОН

Долгожданное лето — время отпусков, солнечных дней, проведенных на пляжах, и вечеринок у бассейна. Купальник на любой из этих случаев найдется в подборке официального дистрибьютора мировых пляжных брендов American Beauty Group. Лаконичный Vitamin A, соблазнительный Beach Bunny, стильный LSpace или изысканный PilyQ — вы не останетесь незамеченной! @ambeautygroup\_ru



\* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»



# Ищем школу

**Выбор подходящей школы — дело не из легких, ведь каждый родитель ищет для своего ребенка место, где ближайшие 9—11 лет он будет расти, развиваться, шагая по непроторенной дорожке знаний. Гимназия «Томь» уже 25 лет является для своих учеников уютным родным домом, в котором не просто учатся, а постигают сложнейшую из наук — науку жизни.**

## Преимущества гимназии «Томь»

**1 Индивидуальный подход.** Основанное в 1994 году учебное заведение осуществляет образовательную деятельность, отвечающую всем критериям XXI века. Небольшие по наполняемости классы (10—18 человек) практически приближают «Томь» к идеалу современной школы. Такой подход способствует рождению более доверительной атмосферы на уроках, где каждый ребенок мотивирован на получение знаний, а особый дух гимназии поддерживается многолетними традициями: посвящение в гимназисты, кодекс чести гимназиста. Обучение в гимназии связано с воспитанием, в основе которого

лежит индивидуальный подход, и каждый ученик имеет возможность развиваться в своей образовательной траектории.

**2 Подготовка к школе.** Когда появляется насущная необходимость подготовки ребенка к школе, многие родители задаются вопросом «Куда же пойти?». В гимназии «Томь» разработана подготовительная программа, которая станет отличным подспорьем для первоклассника и значительно облегчит его адаптационный период. В рамках программы дошколят обучают грамоте, математике, знакомят с окружающим миром, учат аргументированно отвечать на вопросы и слушать речь учителя. Сама программа дошкольного обучения составлена таким образом, что

дети познают все новое в процессе игры и творчества, а специально разработанный курс «Психологической готовности к школе» помогает сформировать навыки, способствующие успешному обучению будущего гимназиста. Немаловажным является тот факт, что большинство первоклашек поступают в гимназию сразу после подготовительных курсов, потому что уже считают ее своей школой.

**3 Школа полного дня.** Гимназия дает ребенку неограниченные возможности самореализации. В школе полного дня функционируют три центра. В «Центре иностранных языков» дают дополнительные знания по иностранным языкам, а также целенаправленно готовят к сдаче международных экзаменов «Deutsches Sprachdiplom» (немецкий язык) и «Cambridge University» (английский язык). В «Центре дополнительного образования» обучают ментальной арифметике, скорочтению и каллиграфии; ребята занимаются в мультипликационной



студии, а также естественными науками — физикой, химией и информатикой. Ребенок может выбрать кружки и творческого направления — музыки, танцев или актерского мастерства. Стоит отметить, что школа полного дня работает не только для учеников гимназии. Если ребенок учится в другой школе, но хочет посещать дополнительные занятия в «Томь», то у него есть такая возможность в «Центре индивидуального развития», где ребята старших классов также могут подготовиться к ОГЭ и ЕГЭ.

**Школьные традиции.** Уникальной традицией «Томь» является проведение два раза в год общегимназических мероприятий: «Погружение в древние эпохи» и «День гимназиста». В них принимают участие все ученики, учителя и родители. К этим мероприятиям дети готовятся не один день: шьют костюмы, изучают историю и культуру эпохи, делают газеты, пишут сочинения и стихи. В гимназии часто проходят дни открытых дверей, от-



четные концерты, где ученики выступают и показывают свои достижения. В обязательном порядке происходит посещение томских театров, музеев, а также филармонических концертов. Походы и выездные экскурсии во время каникул уже стали доброй традицией — гимназисты побывали в Москве, Санкт-Петербурге, Киеве, в городах «Золотого кольца», в Новосибирске и Красноярске. Но и это не предел — для ребят организуются учебно-образовательные поездки в Лондон и другие города Европы. Ну, где же еще у школьника может быть столь насыщенная и интересная жизнь?

**Достижения.** В апреле 2019 года гимназия стала лауреатом Всероссийского конкурса «500 лучших образовательных организаций страны». До этого не менее важным событием для школы явилось и ее признание на федеральном уровне: «Томь» — лауреат конкурса «100 лучших школ России» в номинации «Лучшая гимназия». «Томь» по праву гордится и



своими выпускниками-медалистами, и учениками-участниками Всероссийских олимпиад, и, конечно, учителями-лауреатами профессиональных конкурсов.

**Дружеская атмосфера.** Каждый родитель уверен, что его ребенок счастлив в этой школе. Здесь все дети знают друг друга и общаются вне зависимости от возраста. Современные проблемы требуют современного подхода, дети взрослеют быстрее и стремятся впитать информацию из разных источников, а задача каждого любящего родителя — обеспечить им эту возможность. В гимназию «Томь» приходят учиться не только с первого класса. Ее двери открыты для каждого ребенка, которого всегда встретят здесь с теплом и радостью!

Если учиться — то у лучших преподавателей. Если ходить в школу — то в ту, в которой дадут отличное образование, где создана удивительная творческая атмосфера. Это главное условие для успешного будущего каждого ребенка.



ул. Карташова, 68/1, тел.: (382-2)43-03-34,  
гимназия-томь.рф  
@gimnasium\_tom

# Минуты детства

*«Почему люди должны взрослеть, ведь в детстве так хорошо? Как здорово, когда ни за что не отвечаешь, когда о тебе заботятся, когда не нужно ни о чем беспокоиться, потому что кто-то большой и сильный уже все решил за тебя. Какой прекрасной была жизнь без всех этих взрослых проблем».*

*Сесилия Ахерн*



Владислав Поляков, 11 лет  
Виктория Варыгина, 12 лет  
Лина Хмелевская, 11 лет



Лёва Контус, 6 лет  
Екатерина Костомарова, 6,5 лет

# Шопинг по-итальянски...

*В Италии — хорошо! А в салоне «Хорошо» — Италия! Оригинально и стильно, ярко и дерзко, элегантно и уверенно... Именно так чувствует себя женщина в одежде от ведущих итальянских марок Sandro Ferrone и Eleonora Amadei. Совершенство пропорций, четкость линий, изысканность и в то же время легкая небрежность — все это присуще итальянскому стилю.*

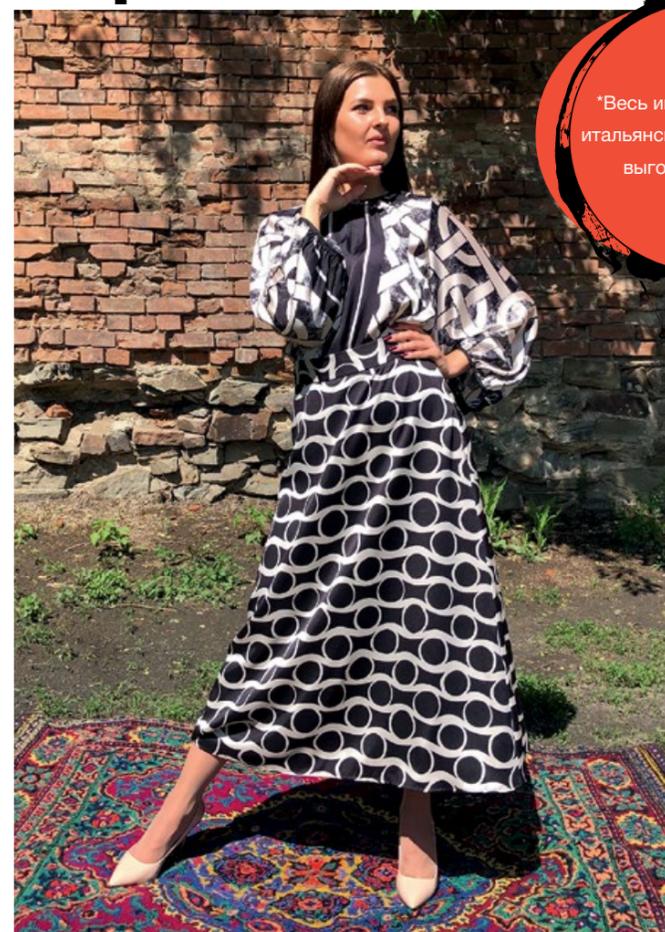
Еще со времен Леонардо да Винчи в этой стране ценили красоту человеческого тела, пытались понять, как, согласно законам Золотого сечения, одежда может отражать его идеальное гармоничное строение. Позже такой подход стал

традиционным для всего итальянского стиля: и сегодня дизайнеры этой страны стремятся подчеркнуть индивидуальность и уникальность каждой личности. Именно поэтому Италия уверенно диктует современные тренды мировой моды.



САЛОН ЭЛЕГАНТНОЙ  
**Хорошо**  
ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

пер. 1905 года, 14/1 (Новый ГУМ, 3-й этаж), тел. 516-397,  
пер. 1905 года, 14 (Старый ГУМ, 2-й этаж), тел. 515-578,  
салонхорошо.pф @salonhoroshotomsk, f vk horosho.tomsk



\*Весь июль аутфиты из итальянской коллекции по выгодным ценам.



Новинка! Теперь в бутылке можно приобрести селективный парфюм в миниатюре. Удобный вариант для вашего летнего путешествия!

которого начинается от 5 мл и выше. Почему эта идея наверняка вас заинтересует? Во-первых, такой «дорожный вариант» дает возможность познакомиться с понравившимся ароматом или приобрести уже полюбившийся людям с любыми финансовыми возможностями. Во-вторых, делая покупку в подобном формате в «Эскаде», клиенты стопроцентно могут быть уверены, что стали обладателями именно **оригинального парфюма и гарантированно защищены от подделок!**



## АРОМАТНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЛЕТА

Салон «Эскада» рад сделать томичам по-летнему яркое и красивое предложение, которое окутано ароматами дорогого парфюма и селективных нишевых духов.

Теперь в салоне можно приобрести аромат в миниатюре — то есть оригинальную парфюмерную жидкость, заключенную в специальный флакон небольшого размера, емкость

**ЭСКАДА**  
бутик нишевой парфюмерии

ул. Дзержинского, 60, тел. 55-55-52;  
«Mon Parfum», ул. Красноармейская, 122,  
ТЦ «Томские товары»

## СОЛНЕЧНЫЕ АКЦИИ ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

Студия красоты «Sash Studio» продолжает знакомить томичей со своими услугами, напоминая им, что лето — лучшее время для экспериментов и поисков себя настоящей.

Мастера студии в совершенстве владеют актуальными техниками преображения, отлично умеют подчеркнуть естественную женскую красоту и творчески рассказать о достоинствах и особенностях внешности каждой девушки.

В студии можно получить все виды парикмахерских услуг, сделать макияж, маникюр, педикюр, наращивание ресниц, оформление бровей, шугаринг, а также пройти **индивидуальное обучение** прическам и макияжу.

Не забываем: лето — **время акций!** Если вы произнесете в студии



**кодovou фразу** «Лето в стиле Sash», получите маникюр бесплатно либо 10% на любую услугу.



\* Акция действительна до 31.08.2019

**sash**  
studio

Студия красоты «Sash Studio»,  
ул. Герцена, 26, тел. 222-812,  
wapp: 8-903-955-2812,  
@sash.studio, telegram: Sash Studio Tomsk



АКЦИИ И СКИДКИ

Для всех посетителей «Салона красоты на Мокрушина» действуют специальные предложения\*: Назовите кодовое слово «Дорогое» и получите:

- при окрашивании волос — уходovou процедуру от Кетоп в подарок;
- в понедельник и среду — 30% скидку на маникюр и педикюр;
- во вторник и четверг — 30% скидку на оформление и окрашивание бровей.

# Стать красивой

Профессия, которая относится к сфере бьюти-индустрии, и возможность наполнять окружающий мир красотой — для многих это работа мечты. Оксане Новицкой, мастеру ногтевого сервиса и по совместительству директору нового «Салона красоты на Мокрушина», удалось не просто реализовать свои давние творческие и бизнес-планы, но создать особое пространство красоты для клиентов и мастеров.



Что нас здесь ждет?

Конечно же, самые трендовые услуги, профессиональные мастера и качественная косметика. Работа здесь строится по классическим принципам бьюти-сферы: предоставление комплекса услуг в виде стрижек, окрашивания, уходовых процедур за волосами, оформления и окрашивания бровей, наращивания ресниц, маникюра, педикюра, шугаринга, услуг визажиста.

Квалифицированные специалисты — всегда находка для клиента, именно поэтому директор салона делает ставку на обучение своих сотрудников. Сама Оксана, будучи мастером ногтевого сервиса, не перестает получать новые знания и одновременно успевает завоевывать призовые места на чемпионатах ногтевого искусства. Подбор персонала для нее — один из приоритетных вопросов в управлении салоном. Каждый

мастер здесь — универсал-профессионал, готовый к работе с женщинами, мужчинами и детьми. Важный принцип работы салона — непрерывное повышение квалификации и постоянное обучение мастеров, которые стремятся овладеть всеми современными бьюти-техниками.

Косметика для волос

Итальянская косметика класса люкс Кетоп, представленная в салоне, — популярный во всем мире бренд, только недавно появившийся на российском рынке. В него входят средства для ухода, восстановления и лечения волос различного типа, линии для стайлинга, биозавивки, выпрямления и обесцвечивания. Экологически чистая марка отличается своей уникальностью, эффективностью и высочайшим качеством, а ее бережная система окраши-

вания и восстанавливающий комплекс наполняют волосы здоровьем, придавая им яркие и стойкие оттенки.

Маникюр

Е.Мi — бренд, который прекрасно рекомендовал себя у мастеров ногтевого сервиса, и который обязательно должен присутствовать в ассортименте маникюрного кабинета. Его любят за европейское качество, постоянные новации в создании материалов и уникальный подход к дизайну ногтей.

Luxio — эта марка, также покорившая сердца всех нэйл-мастеров. Красивые цвета, плотные светлые оттенки и профессиональные средства обеспечивают легкое и комфортное использование.

«Салон красоты на Мокрушина»  
ул. Мокрушина, 9, стр. 16, БЦ «Вертикаль»,  
тел. 8-913-850-70-77, @salon\_mokrushina  
bogach.ok@yandex.ru



Компания владеет производственными площадями порядка 50 000 кв. м и выпускает 36 000 тонн готовой продукции в год, среди которой 130 наименований профессиональной автокосметики и 94 средства для профессиональной уборки.



# Незапятнанная репутация

Что вы скажете, если узнаете, что для чистоты вашей посуды, машины или пола в квартире будет работать целый научно-исследовательский центр? А ведь именно на высокотехнологичных современных достижениях основана деятельность российской компании GRASS, которая за короткие сроки стала одним из лидеров отечественного рынка чистящих средств последнего поколения.

Компания создана в 2003 году, и за это время из небольшой региональной фирмы она превратилась в крупного производителя профессиональной автохимии и автокосметики, моющих средств для клининга, бытовой химии и оборудования для автомойки и ухода за автомобилями. Ассортимент продукции и объемы производства продолжают постоянно расти, а география присутствия распространилась далеко за пределы России — в более чем 35 стран мира. История GRASS — это постоянное развитие, дисциплина и трудолюбие, стремление воплощать в жизнь все то, что создается в лаборатории.

Разбег позиций в каталоге компании реально впечатляет — от серий парфюмированного жидкого мыла до средств для профессиональной полировки колес авто.

К тому же на сайте компании наряду с товаром представлены абсолютно все сертификаты на ее продукцию. Любая хозяйка сможет заранее здесь узнать информацию о составе товара, убедиться в безопасности бытовой химии от бренда GRASS. Для чистоты в доме разработан полный спектр продукции, включая кондиционер для кожи и средства для стирки. И кстати, по многочисленным отзывам пользователей гель для стирки Alpi действительно возвращает вещам первозданную свежесть и аромат, Universal Cleaner заставит сиять любую поверхность, а эффективное, экономичное и безопасное средство для мытья посуды Cispri с пенным дозатором подойдет даже для мытья овощей и фруктов.

Для специализирующихся на автобизнесе клиентов и автолюбителей линия средств ухода за машиной на самом деле является доказано конкурентной по сравнению с другими мировыми брендами! Владельцы производства могут заглянуть в раздел профессиональных пылесосов (и останутся довольны как ценами, так и разнообразием), а если вдруг у человека появилась потребность в приобретении уборочной тележки — ему сумеют угодить и в этом случае.

При огромных объемах некоторым крупным производителям порой бывает сложно держать марку и следить за качеством продукции. Вот почему компания регулярно отправляет своих сотрудников

на тренинги повышения квалификации, что позволяет ей быть в курсе ведущих мировых разработок на рынке моющих средств. Успех компании зависит от ее человеческого капитала, справедливо считают в GRASS.

Здесь всегда остаются на обратной связи с клиентами, вплоть до ведения собственного YouTube-канала, на котором собраны обучающие видеоролики из серии «как справиться с различными видами загрязнений». GRASS открыта для отзывов и дорожит своей репутацией, что особенно похвально для коллектива с таким количеством официальных дилеров. Примером такого трепетного отношения к своим покупателям может служить весь цикл работы предприятия, будь то закупка высококачественного сырья, обустройство титановой линии производства для агрессивных химических компонентов или налаженная логистика для быстрой, удобной и безопасной доставки.

Качество, инновации, ответственность, эффективность, открытость — GRASS уверенно может отчитаться перед клиентами в отношении любого из своих пяти принципов.



пр. Комсомольский, 58 а, стр. 3,  
тел. +7 (3822) 25-54-10,  
тел. оптовых продаж 8(923) 423-33-02

\*Подробности акции уточняйте у администратора.

# Собственный сад — место силы

*Лето — сезон неспешных прогулок, единения с природой и загородного отдыха в компании близких людей. Период перемен и обновления. Яркие фотографии цветущих садов и современных ландшафтных решений многих вдохновляют на создание уюта на своей земле.*

Благодаря технологиям и удачной селекции оформить сад можно самостоятельно. Европейские саженцы и кустарники уже доступны в Томске, легко приживаются в сибирском климате, а сама посадка не сложнее пересаживания комнатного цветка: растения поступают в горшках с закрытой корневой системой, нужно только перенести саженец с комом земли из горшка в почву. В садовом супермаркете «Дача» собраны удивительные образцы для декоративного садоводства — зимостойкие ели, можжевельник, альпийская смородина и другие малоуходные кустарники. В ходе селекции европейские саженцы одного сорта приобретают одинаковую форму, диаметр, высоту и высаженные рядом друг с другом выглядят аккуратным ансамблем.

Подчеркнуть геометричность построек и стилистически объединить их с живым растительным материалом можно с помощью натуральных дорожек из камня, валунов или алтайских окатышей. Уличные кашпо или цветочные ящики с самостоятельной системой полива станут дополнительными композиционными элементами, украшающими загородный дом и прилегающую территорию.

Когда сад будет готов, вам обязательно

захочется показать его близким, собрав теплую компанию на открытой террасе или в уютной беседке. Оформляя эти зоны, стоит обратить внимание на современные террасные доски. Они выигрывают по характеристикам у древесины — легко переносят жару, дожди, перепады температур, не боятся огня, не требуют постоянного ухода и ими невозможно пораниться. В садовом супермаркете «Дача» вам помогут с выбором цвета террасной доски и проконсультируют по монтажу.

Кованые беседки и садовые шатры позволят остаться на свежем воздухе в летний дождь или ветреную погоду. Готовые конструкции, представленные в торговом зале садового супермаркета, помогают оценить масштаб сооружения, представить общую композицию на участке и сэкономить время на самостоятельном строительстве. Но типовые решения подходят не всем. Нередко беседки дорабатываются в уже организованном пространстве и должны соответствовать заданному стилю, вписаться в конкрет-



ный размер. Собственное производство металлоконструкций садового супермаркета «Дача» может выполнить беседки по индивидуальным эскизам с применением гибкой черепицы или прозрачного поликарбоната для крыши.

Финальным штрихом при декорировании станет выбор садовой мебели. Учитывая непредсказуемость сибирского климата в летний период, стоит отдавать предпочтение материалам, не подверженным деформации при изменении погодных условий. Правильно подобранная мебель усилит визуальный эффект целостности композиции, непродуманная — упростит и обесценит. Садовый супермаркет «Дача» предлагает надежные варианты, например, экологичную и долговечную мебель из искусственного ротанга, предназначенную для использования на открытом воздухе.

Не откладывайте мечту о красивом саде, создайте этим летом свой маленький филиал рая на Земле. Вы будете счастливы каждый раз, созерцая его и гордясь сделанной работой.



Садовый супермаркет «Дача»,  
ул. Профсоюзная, 2,  
тел. 705-707



Современный мебельный центр «Extra» — это коллекция мебельных салонов в центре Томска. У нас есть все необходимое для создания уюта и улучшения интерьера вашего дома. В продаже представлена корпусная и мягкая мебель для гостиной, спальни, детской комнаты, кабинета, прихожей, кухни и других помещений от ведущих зарубежных и отечественных производителей. Мебельный центр «Extra» — это гарантия качества, более 15 лет на рынке. Индивидуальные консультации по подбору мебели.

 **Extra**  
Коллекция  
мебельных салонов



**ЛЕТО В «ЭКСТРЕ» — ЭТО ПЛЮС!**

**+ 100 000 на покупку мебели  
+ ценные подарки**

ТЦ «Экстра», ул. Герцена, 68, стр. 2, тел. 52-38-45

\* Акция действительна до 20.08.2019. Подробности уточняйте у продавцов.

## ГЕНЕРАЛИМ ЛЕТО

Многие домохозяйки уверены: генеральная уборка — это смахнуть пыль с мебели, вымыть полы и разобраться с беспорядком в шкафах. Реально же капитальная уборка включает в себя целый комплекс мероприятий: очистку ванной и туалета, удаление жира с кухонных предметов, стирку постельного белья и штор, мытье окон, зеркал, осветительных приборов, плинтусов и даже стен. Важно еще, что делать все это нужно в определенном порядке. Не знали об этом? Не хотите жить в грязи, но жаль тратить долгожданные летние дни на ползание с тряпкой и пылесосом? Вам поможет «Ворктим» — клининговая компания широкого профиля. Ее опытные квалифицированные специалисты придут в ваш дом, офис или компанию точно к назначенному времени (а при необходимости — в течение 2 часов), подберут чистящее средство для каждого типа материала, используя только безопас-



ные для здоровья, сертифицированные чистящие средства. Доверьте самую тяжелую работу профессионалам, и вы увидите, как засияет ваш дом! Ведь к сотрудникам клининговой компании предъявляются самые строгие требования, отвечающие международным стандартам. «Ворктим» — это всегда гарантия и высокий уровень!



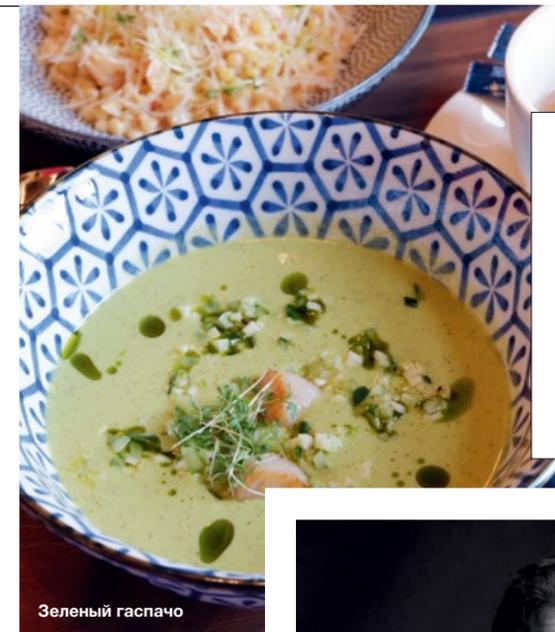
Клининговая компания «Work Team»,  
пр. Фрунзе, 109 а, оф. 6,  
тел. 44-24-55

## Рекомендуем попробовать:

- салат с морепродуктами,
- равиоли с фермерским сыром страчателла и камчатским крабом,
- запеченный авокадо (jospes) с пастой из фасоли и миксом из кукурузы и красной фасоли.



Сет из брускетов



Зеленый гаспачо

# Приготовьтесь удивляться!

*Оказавшись в июне на закрытой дегустации в модных и приятно-радушных «Снегирах», мы с удовольствием стали «подопытными кроликами» и одними из первых отведали некоторые новинки сезонного меню от харизматичного и заводного московского шефа Николая Сарычева. Что сказать? Просто. Понятно. Абсолютно стильно и бомбезно вкусно!*

О своей роли бренд-шефа в томских «Снегирах» кулинарный гурман рассказал нашей редакции.

— Я поставил перед собой задачу разработать для «Снегирей» интересное меню с красивыми подачами, достаточно динамичное, но не перегруженное. Мы ведь понимаем, что восприятие людьми еды очень отличается, и то, к чему Москва готова давно, томская публика может не понять. Но я рад видеть, что, например, мясо сухого вызревания томичи благодаря «Снегирам» уже оценили. Так вот, при разработке нашего «кулинарного позиционирования» я сознательно отказался от явного регионального акцента — в городе подобных заведений и так в изобилии. Хотя мы используем много

продуктов местного и российского производства, все-таки это не про «Снегирей». Хотелось сделать бар-ресторан модным современным местом, в которое приятно возвращаться. Чтобы здесь было интересно и эстетам, которые могли бы «погурманить», и гостям, которые предпочитают достаточно понятные вкусовые сочетания. В меню найдутся блюда из знакомых продуктов, но в очень интересных комбинациях, со своей «фишкой». Они очень понравились нашей фокус-группе — при разработке блюд мы приглашали постоянных гостей ресторана, чтобы они продегустировали новинки и дали нам обратную связь. Стараюсь применять такой подход

Николай Сарычев, бренд-шеф бара-ресторана «Снегири», член Национальной Гильдии шеф-поваров России и Всемирной ассоциации кулинаров



везде, для меня это под-сказка, в каком направлении двигаться. Но хочу сказать, что томичи меня не разочаровали.

Пока, конечно, не все готовы на более яркие эксперименты в фудпейринге, но у нас получилось воплотить многое из задуманного.



**СНЕГИРИ**

БАР • РЕСТОРАН

Бар-ресторан «Снегири»,  
пр. Ленина, 84, тел. 303-603,  
snezhiri-tomsk.ru, @snezhiri\_tomsk



Воспользуйтесь летней акцией! При заказе двух окон на третье будет действовать 50% скидка\*.

по изготовлению пластиковых окон и дверей в Томске. Здесь всегда большой запас товара на складе, есть личный транспорт, а клиентов обслуживают квалифицированные рабочие, которые все поставленные задачи выполняют точно в срок. Да, кстати! Готовые окна после замера уже через 3 дня будут доставлены и установлены по вашему адресу. Кроме этого, здесь можно воспользоваться рассрочкой без банка, обсудить с менеджером скидки и приобрести некондиционный товар по очень хорошим ценам! Окна 1300x1400 всегда в наличии!



Компания «Отличные окна»,  
Чулымский тр., 15, тел. 21-20-24,  
otlichnie\_okna\_tomsk

\*Подробности узнавайте у консультантов

## ДОМ С ОТЛИЧНЫМИ ОКНАМИ

Хотите летом впустить в свой дом как можно больше света, увидеть из своей квартиры или офиса яркий и солнечный мир, а не мутные стекла и старые

оконные рамы? Тогда самое время поменять окна. Вам хочется не допустить ошибку и сразу найти проверенную и надежную фирму? «ОТЛИЧНЫЕ ОКНА» — это компания, которая имеет свое собственное производство



В ресторане «Матрешка» окрошку на муромском квасе готовят с традиционной заправкой из горчицы и хрена. Яйца кладут в блюдо перед подачей и считают, что для окрошки с мясом перепелов они могут быть только перепелиными.

Говорят, окрошку изобрели бурлаки. Те самые, что тащили баржи по Волге еще в 16 веке. На обед они получали сушеную рыбу с кружкой кваса. Прожевать эту рыбу было тяжелее, чем тянуть лямку, и работники придумали вымачивать ее в квасе. Так, если верить легенде, появилось самое популярное в России летнее блюдо.

«Ни в какой другой национальной кухне не представлено такое разнообразие типов супов, как в русской», — писал Вильям Похлебкин. Все супы он делил на семь видов, отдельно выделяя холодные на основе кваса: тюрю, окрошку и ботвинью.

Окрошку он предлагал готовить только на белом квасе, специальном окрошечном, который немного кислее обычного, и с добавлением рассола.

Кефирная окрошка, по меркам исторической кухни, блюдо — самозванец. Удивляться тут нечему: кефир в центральной части России начали производить чуть больше ста лет тому назад, тогда как окрошку готовили веками. До появления кефира супы тоже «забеливали» — молоком или сывороткой. Этой традиции следует шеф-повар ресторана «Шинок» Елена Никифорова, где окрошку делают и на сыворотке, и на квасе.



В ресторане «Шинок» печеный картофель и сметану не кладут в окрошку, а подают отдельно.

«У окрошки на квасе есть своя особенность, которая заключается в следующем: в квас для заправки мы добавляем протертый зеленый лук и укроп, желток, сметану, лимонный сок и хрен, — объясняет Елена Никифорова. — Картофель мы запекаем и подаем горячим, не добавляя в окрошку, а в качестве мяса используем говядину и язык».

Самая правильная окрошка именно та, в которой смешаны несколько видов мяса. В старину это было мясо поросенка, индейки и тетерева, то есть нежная свинина, домашняя птица и дичь. В ресторане «Матрешка» окрошку на муромском квасе делают с мясом перепелов и с перепелиными яйцами.

Так сложилось, что на окрошку всегда шли остатки других мясных блюд. Однако несмотря на это, она требует уважительного к себе отношения: колбасу в окрошку класть невежливо, а овощи нужно выбирать внимательно. Они должны быть двух видов: нейтральные и пряные. Нейтральные — картофель, репа, морковь и свежие огурцы — нарезают кубиками, а пряные — зеленый лук, сельдерей и зелень — тщательно измельчают.



В меню Гранд-кафе «Dr. Живаго» Александра Раппопорта с началом летнего сезона появились сразу три холодных русских супа: зеленая ботвинья с раковыми шейками, свекольник и окрошка. Последнюю готовят и на квасе, и на кефире.

# Ваш суп остывает!

*Россияне бывают двух типов: те, что любят окрошку на квасе, и те, что признают ее только на кефире. Лето — идеальная пора, чтобы выяснить, где найти и как приготовить «правильную» окрошку и другие холодные супы.*

Текст: Наталья Мурадова



В ресторане Rose Bar готовят гаспачо с нежным мясом краба. Суп наливают в тарелку уже во время подачи, а посуда заслуживает отдельного упоминания: испанцы всегда ели гаспачо именно из таких деревянных мисок.



**Шале**  
кафе • гостевой дом

Холодные супы вовсе не изобретение русской кухни. На Кавказе **ПОЧТИ У КАЖДОЙ НАРОДНОСТИ** есть свой вариант холодного супа.

#### ЛЕДЯНАЯ РЫБА

«Из рыбы годятся в окрошку линь, судак, поскольку их мясо сладкое, нейтральное и не очень костистое, из морских – только треска, наиболее нейтральная по вкусу и нежирная, и хорошо сочетаемая с овощами и квасом. Отваривать рыбу для окрошки надо, как для тельного, только предварительно нарезать филе кубиками по 1x1 см», – писал в книге о русской кухне Вильям Похлебкин. Со временем рыбная окрошка ушла со столов: по приготовлению она была сложнее, чем мясная, а по вкусу уступала другому холодному супу на квасе, ботвинье.



Ботвинья без рыбы – сущее недоразумение. Кисловатая ботвинья для того и нужна, чтобы в жаркий день заправлять красную рыбу, осетрину и раков, которых подавали на отдельном блюде со льдом. Ботвинью готовят из белого кваса, в который добавляют шпинат, щавель, зеленый лук, и обязательно отваренную и измельченную молодую ботву свеклы.

В гранд-кафе «Dr. Живаго» старорусскому рецепту добавили европейского лоска: вместо свекольных побегов здесь используют мангольд, а раковые шейки и отварного судака аккуратно кладут в тарелку с супом перед самой подачей. В «Dr. Живаго» оновили еще один старинный рецепт, сделав его полезнее: «Летом для русского человека свекольник, что борщ зимой, – счи-



тают в «Dr. Живаго». – Он такой же насыщено вкусный, только подается в холодном виде со щавелем, огурцом и перепелиными яйцами».

### СУПОВАЯ КАРТА

Холодные супы вовсе не изобретение русской кухни. На Кавказе почти у каждой народности есть свой вариант холодного супа, который помогает справиться от безжалостной летней жары. В армянской кухне готовят танов: в мацони с водой варят рис, добавляют взбитые с мукой яйца и щедро сдабривают измельченной мятой. У грузин есть целая группа холодных супов – шечаманды, ингредиенты которых варьируются от того же мацони до фруктового сока, грибов и кизила.

Корейцы в жару едят свой любимый куки – суп на основе соевого соуса, уксуса, сахара и соли с лапшой, яйцом и кусочками мяса, которые подаются отдельно.

У американцев тоже есть свой специальный летний суп – вишисуаз. Холодный луковый суп-пюре с овощами и сливками придумал в начале прошлого века шеф-повар нью-йоркского Ritz-

Carlton Луи Диа. Он родился неподалеку от города Виши и позже часто рассказывал историю появления своего фирменного супа: «В детстве мы обедали классическим луковым супом, который готовила мама или бабушка. Летом мы со старшим братом любили заливать его холодным молоком. Как же вкусно это было!»

### ГАСПАЧО, ПОР ФАВОР!

Одним из самых популярных европейских холодных супов остается гаспачо. История его возникновения во многом повторяет легенду об окрошке. С той разницей, что вместо волжских просторов в ней фигурируют степи Андалусии, а вместо бурлаков – погонщики мулов. Гаспачо, который делают из самых простых продуктов: помидоров, хлеба, перца, чеснока и огурцов, – давно перестал считаться едой бедняков. По слухам, несколько лет назад гаспачо в традиционных деревянных тарелках подавали на торжественном приеме у испанской королевской семьи. Современных вариантов гаспачо великое множество. Кулинарным хитом этого лета



В ресторане ERWIN.РекаМореОкеан рыжий гаспачо подают с кулаком камчатского краба, томатной сальсой, огурцами и стрателлой, а украшают базиликом и летними цветами.

в Барселоне стал клубничный гаспачо с пряным базиликом и мягким козым сыром.

### НА СЛАДКОЕ

В жару принято есть кисловатые блюда, ведь сахар разжигает жажду. Отчасти поэтому сладких холодных супов больше всего в скандинавских кухнях – там, где не знают по-настоящему летнего зноя.

В конце XIX века Елена Молоховец в своей знаменитой книге «Подарок молодым хозяйкам или средство к уменьшению расходов» холодные супы называла холодцами и давала десяток рецептов десертных супов: холодец миндальный, холодец на манер шоколадного, холодец из сливок с ванилью, холодец из малины и клубники.

Полноправно заняв место среди десертов, холодные супы стали уникальным кулинарным явлением: только они могут и открывать обед в качестве первого блюда, и завершать его как сладкое. Альфа и омега современной гастрономии, эти блюда всегда напоминают о детстве, даже если переходят в ранг haute cuisine.



Летний зеленый салат с крабом и кунжутной заправкой.

*Удивительное — рядом! Ресторан «Сибирь» интригует не только новым интерьером, которым в самое ближайшее время порадует своих гостей, но и необычным форматом уникального сезонного меню. Его изысканными блюдами мы настоятельно рекомендуем наслаждаться уже сейчас — на легендарной летней веранде ресторана, удобно расположенной в центре города.*

Гвоздем летнего предложения от «Сибири» становится камчатский краб. Свежайшее мясо «короля ракообразных» прилетает напрямую с Камчатки. Оно и задает главный лейтмотив впечатляющей гастрономической симфонии, созданной шеф-поваром ресторана.

Не отказывайте себе в удовольствии попробовать летний зеленый салат с крабом и кунжутной заправкой, крабовые котлетки с зеленым пюре и соусом из лимонграсса, легендарный крабовый салат по советскому рецепту, воздушную картофельную запеканку с крабом и т.д. И обязательно дополните блюда хорошим белым вином или бокалом игристого.

Мясо камчатского краба — настоящая жемчужина в мире деликатесов. Великолепные вкусовые характеристики, низкая калорийность — королевский подарок природы.

# Лето. Сибирь. Крабы!



Распространенный в Европе мангольд в русском свекольнике, как выяснилось, может отлично соперничать в привычной свекольной ботвой.



Крабовые котлетки с зеленым пюре и соусом из лимонграсса

*Поверьте, ваше лето в Сибири может стать по-настоящему незабываемым!*

**Сибирь**  
ресторан

пр. Ленина, 91,  
тел. 53-02-02,  
@siberia\_rest



# Стейки как культурное явление

**А давайте поговорим о культуре? Точнее — о культуре приготовления и потребления мяса. Проконсультировать нас по этому вопросу мы попросили исполнительного директора Агрохолдинга «Томский» Елену Аничкину.**

— Мировая кухня насчитывает более 100 разновидностей стейков, которые в той или иной мере привязаны к кулинарным традициям отдельных стран. Конечно, стейки ассоциируются прежде всего с американской кухней, хотя справедливости ради стоит упомянуть, что в США они пришли все-таки из Европы. Как бы то ни было, в Штатах это блюдо считается национальным, к тому же именно эта страна внесла наибольший вклад в популяризацию стейков. Американцы создали классификацию степеней прожарки и придумали названия для видов блюда.

В нашу страну любовь к пригото-

влению стейков пришла не так давно, но мы стремительно наверстали упущенное — многие уже знают, каковы на вкус рибай, стриплойн или рамп. За это стоит поблагодарить различные мясные кафе и рестораны, которые предлагают посетителям стейки. Однако по сравнению с другими странами, такими как, например, Аргентина, где люди не могут себе представить ни дня без мяса, в России стейки все же остаются привилегией



Знаете ли вы, что...

... веками стейки считались предметом роскоши, поэтому наслаждаться блюдом могли лишь аристократы с внушительным банковским счетом. В 1735 году в Англии создали клуб ценителей стейков — в это закрытое общество входили только члены королевской семьи и знаменитости.

... самые дорогие стейки готовятся из мраморной говядины «вагю». Деликатес стоимостью 1000 \$ за кг производят в Японии.

... в хороших ресторанах и стейкхаусах готовая мраморная говядина подается на подогретой тарелке с необходимыми приборами, чтобы поддержать нужную температуру готового мяса. В некоторых ресторанах для этих целей приносят горячий камень, на который гость может положить маленький кусочек стейка буквально на несколько секунд, чтобы нагреть его.

именно ресторанных меню. Культура самостоятельного приготовления стейка у нас только зарождается. Это связано с целым ворохом предубеждений и мифов, бытующих в нашем обществе: например, считается, что приготовить стейк — это невероятно трудно. Хотя на самом деле это совсем не так.

Стейк начинается с выбора мяса.

Важно понимать, что у фермеров оно продается парное, а ему нужно отлежаться минимум 7 суток! Именно на седьмой день волокна мяса начинают размягчаться — начинается процесс вызревания на срок минимум 21 день, так что готовый стейк будет мягким и нежным. Следующий этап — это непривычный для многих метод тепловой обработки — мясо готовится на высоком огне в сковороде с толстым дном. Нюанс в том, что кусок обжаривается только сверху, как бы запечатываясь снаружи и не позволяя выходить соку. Буквально 3—5 минут на сковороде — и его можно снять с огня и больше не прожаривать. «Мясо же сырое внутри!» — это именно тот момент,

который необходимо перебороть в себе. Дело в том, что потом стейк будет еще доходить в течение 7—10 минут в фольге, либо в духовке, в зависимости от предпочтений повара.

Но тут из самой рецептуры его приготовления вытекает еще один стереотип: «Употребление сырого мяса опасно!» И это предубеждение справедливо — мясо для стейка должно быть исключительно качественным, без гормонов, антибиотиков и паразитов. Чтобы быть уверенным в том, что покупаешь, — нужно брать продукт только у проверенных производителей. Благо в Томске теперь есть местный производитель мяса для стейков «Мраморная ферма», зарекомендовавший себя на рынке, как высококачественный продукт.

Говядина «Мраморной фермы» имеет ряд выгодных отличий от мяса, предлагаемого как частными, так и крупными федеральными производителями. Во-первых, определяющее значение имеет специализированная мясная порода — геррефорд. Во-вторых, это особая технология выращивания бычков, которая обусловлена природно-климатическими условиями. У обычного фермера бычки кормятся летом на пастбище, а зимой питаются в стойле сеном с водой. Выращенное таким образом мясо совершенно не годится для приготовления стейков, оно слишком жесткое, имеет специфический вкус. В «Мраморной ферме» же для откорма бычков первые 8 месяцев используется молочный подсос, а затем бычки переводятся на специальную откорм-площадку, где практически не двигаются и получают в большом количестве мягкий клевер и зерно — вкус мяса будет совершенно другой, более яркий и насыщенный, а само мясо нежное и с мраморными прожилками.

В-третьих, одна из проблем крупных производителей заключается в том, что управлять приходится огромными стадами, в таких масштабах можно работать только с кастрированным поголовьем. У томских производителей поголовье меньше, и есть возможность не кастрировать бычков, благодаря чему мясо получается более диетическим, с меньшим содержанием жира. «Мраморная ферма» как

местный производитель гарантирует исключительно свежее, качественное, экологически чистое и натуральное мясо.

Что касается ценовой политики, мнение о том, что мраморное мясо слишком дорого, это всего лишь миф. На самом деле все зависит от того, какую часть бычка вам хочется приготовить. На миньон, например, идет самое дорогое мясо бычка и, как правило, этот стейк не готовится для обычного обеда, считается деликатесом, он подходит чаще всего для особых случаев. Но в ассортименте есть и не менее вкусное мраморное мясо по вполне привычным и доступным ценам. Предлагаю познакомиться с несколькими вариантами стейков — классических и альтернативных.

## Классические стейки

● **Миньон** делается из самой мягкой части, уникальной вырезки, вес которой составляет менее 1% от всего мяса бычка. Используется для приготовления деликатесных блюд из натурального мяса.

● **Рибай** — король стейков, отличающийся своей сочностью. Наличие в нем жировых прослоек вкупе с небольшим количеством жира (называемого «губой») сбоку куска сделает ваш стейк невероятно сочным и тающим во рту. Не зря именно по срезу рибая определяют степень мраморности туши.

● **Стриплойн** — самый популярный стейк шеф-поваров США. Его также называют «мужским» за ярко выраженный говяжий вкус. Сбоку проходит небольшая полоска жира, которая придает стейку сочность при жарке.

## Альтернативные стейки

● **Флетайрон** — вырезается с верхней части лопатки бычка и является самой нежной его частью, обладая слегка сладковатым вкусом и отличной мраморностью. Имеет небольшую прожилку по центру, которая при жевании практически незаметна.

● **Мачете** — один из ярких уникальных



и редких стейков с интенсивным говяжьим вкусом. Волокна имеют плотную структуру, поэтому мясо обязательно нужно нарезать под углом 45 градусов.

● **Рамп** — кусок мяса молодого бычка, вырезанный из бедренной части огузка в поперечном направлении толщиной 3—5 см. Это довольно жесткое мясо, требующее особого подхода. Но если придерживаться кулинарных советов, в итоге получится мягкий и вкусный рамп-стейк.



Адреса точек продаж

«Мраморной фермы»:

Фирменная точка продаж:

Томский областной рынок (Кулагинский), пр. Фрунзе, 119/5, строение 8, мясной зал

г. Томск:

Гипермаркет «ФудСити», ул. Котовского, 19/3

ТЦ «Манеж», ул. Беринга, 10

ТЦ «Изумрудный город», пр. Комсомольский, 13 б

Супермаркет «Спар», ул. Архитекторов, 2

ТЦ «Персональ», пр. Кирова, 65

г. Северск:

ТЦ «Мармелайт», ул. Курчатова, 11 а

ТЦ «Томлад», ул. Солнечная, 23

Заказ продукции

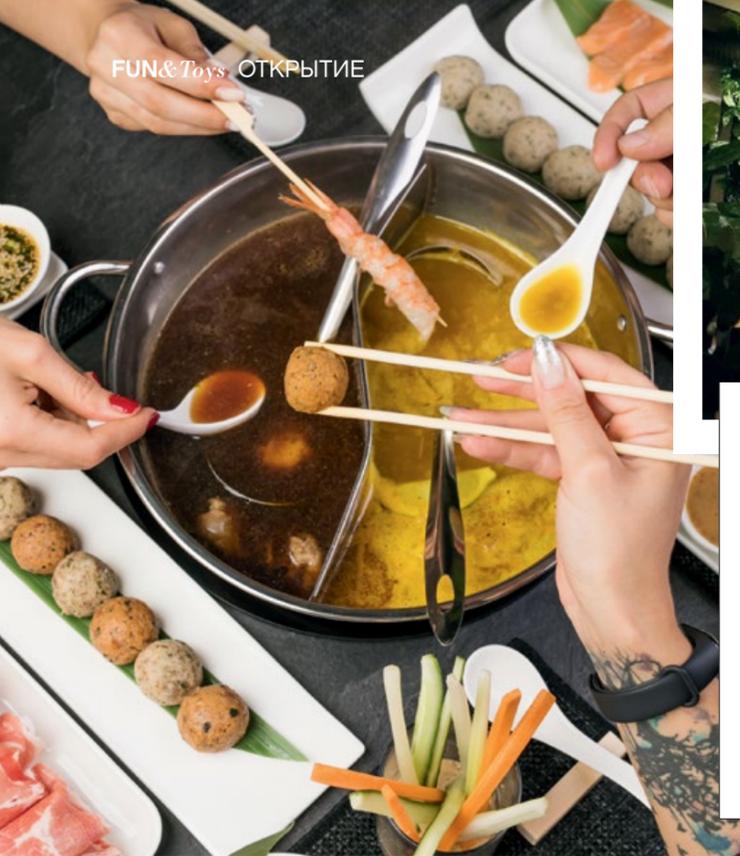
на сайте «ЕшьТомское» (WWW.Продукты70.рф)

во вкладке «Мясная продукция»

(Мраморное мясо)

сайт: agrotom.ru

@agroholding.tomskiy



«Forest» — место, которое выходит за рамки нашего обычного представления о досуге. Выходные вечера с живой музыкой, тематические пати, дегустации блюд и напитков, детские и семейные мастер-классы... Здесь всегда нужно быть готовым к сюрпризам, интересным программам и событиям!

Новый проект с первых дней заработал в полную силу благодаря команде профессионалов. Гостям ресторана «Forest» предстоит попробовать блюда с авторскими рецептами и насладиться оригинальной подачей разнообразных блюд. Только от просмотра меню уже возникает желание попробовать все блюда без исключения!

Ресторан «Forest» создан для тех, кто любит пробовать что-то необычное и удивлять друзей, кто постоянно открыт свежим ощущениям жизни. Поэтому совершенно логично, что именно здесь гостям ресторана предлагается попробовать уникальное для Томска блюдо — Hot Pot.

Hot Pot — это своеобразный способ приготовления пищи в компании близких друзей и семьи, когда гости окунают тонкие ломтики свежего мяса, рыбы, овощей или грибов в кипящий бульон, приготовленный с добавлением большого разнообразия специй и трав. Уникальность Hot Pot в том, что при повторном посещении вы никогда не получите одного и того же вкуса, а многочисленные соусы делают это блюдо поистине волшебным и неповторимым! Особое значение подобной трапезы заключается в удивительной атмосфере, царящей за столом. Hot Pot — это крутой интерактив в кругу семьи, шанс приятно и весело пообщаться, особенно когда все заняты процессом приготовления блюда за одним столом в атмосфере тепла и комфорта вечнозеленого леса.

**FOREST**  
РЕСТОРАН

ул. Красноармейская, 122 г,  
тел. 607-637, @forest\_tomsk

## Гастрономическая премьера

*В день летнего солнцестояния, 21 июня, в самом оживленном районе Томска открыл свои двери концептуально новый ресторан «Forest». Оригинальное гастропространство готово удивлять искушенных гурманов незабываемыми, оригинальными и изысканными блюдами европейской и азиатской кухни, подарить наслаждение атмосферой тропического сада во время трапезы.*

Д а, дизайн заведения действительно уникален. Теплый райский уголок в самом сердце Сибири с экзотическими растениями обещает стать крутой локацией. Сочная зелень и бирюза, экзотические интерьерные детали, роскошные люстры, освещение, которое напоминает пробивающиеся сквозь соломенную крышу лучи солнца... Все это рождает истинное райское наслаждение, расслабляющую непринужденную негу вечных летних каникул, релакса и позитива, на которую накладывается спокойная музыка, звучащая в зале.



СУВЕНИРНЫЙ СИМВОЛ ТОМСКА

## Деревянная лошадка

Сувенирные лошадки вырезаны из дерева и расписаны вручную. Каждая из них - уникальная авторская вещь, созданная в духе народных традиций. Рисунки для росписи выполнены по мотивам деревянной резьбы Томска, в «букетной» урало-сибирской или «точечной» технике, которая прекрасно подходит для создания орнаментов в этностиле.

Все лошадки представлены в 5 размерах:  
16 см, 13 см, 10 см, 7 см, 4 см



Макет сделан на основе авторского скетча художника Галины Сорокиной

На фото: Одна из самых стильных моделей лошадок выполнена в двух цветах: корпус — в светло-зеленых оттенках окислившейся меди, а рисунок — в белом. Паттерн росписи создан по мотивам резного декора особняка архитектора С. В. Хомича, который он построил для своей семьи в 1904 году. Существует версия, что писатель А. М. Волков придумал Изумрудный город для своей сказки, вдохновившись именно этим домом, когда жил и учился в Томске в первой четверти XX века.

Эту и другие модели вы найдете на сайте:  
[www.loshadka.tomsk.ru](http://www.loshadka.tomsk.ru)



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

• Бутик «**Кулечек Щастя**», **Аэропорт ТОМСК**  
2-й этаж, зал вылета внутренних линий

• Сувенирный магазин  
при «**Первом Музее Славянской Мифологии**»  
ул. Загорная, 12, тел. 210-333



# Хинкали vs Манты

*Изменчивость гастрономических трендов никоим образом не влияет на присутствие на наших столах популярных блюд восточной кухни, которые помогают разнообразить как повседневное, так и праздничное меню. Новая линейка продукции от Межениновской птицефабрики с интригующим названием «Особый вкус» — это сытные ароматные манты и хинкали, которые великолепно подходят для ежедневного рациона городского жителя.*

Сходство этих изделий, пожалуй, способно ввести в некоторое заблуждение — для многих эти блюда являются аналогами. Но в рецептуре мантов и хинкали различий намного больше, чем может показаться на первый взгляд.

**Давайте разбираться?..**

- 1 Тесто** для мантов замешивается пресным (как и для хинкали), но при этом очень тугим. В основном используются одинаковые ингредиенты: мука, питьевая вода, яйцо, соль, растительное масло. Есть рецепты приготовления мантов и из дрожжевого теста.
- 2 Начинка** в мантах может быть не только мясной, но и овощной, и смешанной. Самый популярный вид мантов — с фаршем из отборного куриного мяса с добавлением лука и черного перца. Готовое блюдо получается очень нежным и сочным. А вот в хинкали для лучшего вкуса всегда смешивают в равных пропорциях говядину, свинину и цыпленка. В мелкий мясной фарш добавляют большое количество натуральных специй: кориандр, кинза, чеснок, тмин, кумин, черный перец. Это придает блюду настоящий восточный вкус с остринкой.
- 3 Форма**, пожалуй, и есть тот внешний признак, по которому одно блюдо можно легко отличить от другого. Манты лепятся в виде округлого конвертика с

«Особый вкус» — это качественный и вкусный продукт на каждый день для городского ритма жизни.

В составе *хинкали* три вида мяса: говядина, свинина и мясо цыплят-бройлеров; натуральные специи — настоящий восточный вкус с остринкой.

В составе *мантов* только отборное куриное мясо, лук и черный перец. Все как вы готовите дома, никаких «вредностей».

Много начинки, бульона, а также очень нежный вкус!

чуть приоткрытым верхом, а хинкали — герметичного мешочка, в котором при варке образуется бульон.

- 4 Способ приготовления** у каждого блюда тоже свой. Правильные манты готовятся на пару, в специальной мантоварке. Хинкали же, как пельмени, варятся в кастрюле в обычной подсоленной воде или тушатся в глубокой сковороде.
- 5 И, наконец, самое приятное! Едят хинкали** только руками, аккуратно надкусывая краешек и выпивая бульон. Хвостик их теста оставляют нетронутым. Перед подачей блюдо можно посыпать молотым черным перцем. *Манты едят* руками или при помощи вилки и ножа. Часто для придания дополнительного вкуса в качестве соуса к ним подается сметана или аджика.

Согласитесь, что любая теория должна заканчиваться практикой! Теперь, когда вы знаете о мантах и хинкали все, самое время снять пробу! Новая линейка продукции «Особый вкус» от Межениновской птицефабрики — прекрасная возможность познакомиться с натуральным вкусом восточных блюд прямо у себя дома!



Самый популярный вид **МАНТОВ** — с фаршем из **ОТБОРНОГО** куриного мяса с добавлением лука и черного перца. **ГОТОВОЕ БЛЮДО** получается очень **НЕЖНЫМ** и сочным.

## ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ



**ПАВЕЛ КУЗНЕЦОВ,**  
врач-биофизик,  
нутрициолог,  
персональный  
тренер

«Я давно знаком с продукцией «Межениновской птицефабрики», люблю ее, она постоянно присутствует в моем ежедневном рационе. Поэтому когда мне предложили продегустировать продукты из новой линейки МПФ «Особый вкус», я с радостью согласился. На дегустацию к нам попали любимые многими манты и хинкали. Чтобы приготовить продукты по всем правилам, мы всей семьей отправились в гости к друзьям, у которых дома есть мантоварка. Именно там за большим дружным, изобильным столом, мы все вместе попробовали и оценили эти популярные блюда.

Сказать, что вкусовые качества продуктов от МПФ очень порадовали — ничего не

сказать. Они нас по-настоящему удивили! С первой же пробы я охнул прямо в детство: классно, сочно, вкусно, по-домашнему! Хинкали вышли просто замечательные — такие, как и положено: тесто не разваливается, чувствуется насыщенный вкус мяса, внутри «мешочка» вкуснейший бульон. Манты — нежнейшие, начинка просто великолепно сбалансирована по вкусовым качествам. Поскольку внутри куриное мясо, оно достаточно легко усваивается при пищеварении. И когда надоест обычная куриная грудка, можно использовать такие прекрасные варианты, как манты и хинкали. Они замечательно украсят трапезу и будут великолепно дополнять ваш рацион.

Есть эти продукты пару-тройку раз в неделю можно без зазрения совести, это не принесет вреда фигуре. Главное — не переедать, во всем должна быть мера. Лучше всего дополнить манты и хинкали свежей зеленью и овощами — так ваш обед станет еще полезнее. Что касается соуса — тут уж на вкус каж-

дого. Лично я предпочитаю поострее, поэтому на моем столе всегда есть аджика.

Подводя итог, могу сказать, что и дети, и взрослые уплетали манты и хинкали от МПФ с невероятным удовольствием — это надо было видеть! Согласитесь, что накормить детей невкусной едой невозможно. А наших было просто не оттащить! Думаю, это, в первую очередь, свидетельствует о качестве продукта. Да и я теперь постоянно ищу линейку «Особый вкус» на прилавке магазина. Если честно, когда про них вспоминаю, — слюнки текут! Теперь это частые гости на нашем семейном столе».



межениновская-птицефабрика.рф  
@mejeninovskaya\_pt mezheninovskaya



*Незабываемые эмоции, праздничное настроение и море поздравлений! Всё это ждет влюбленные пары, которые намереваются провести свадебное торжество в самом масштабном комплексе Сибири ГК «Театро» в рамках участия в проекте Malina Wedding.*



Образ: Вера Фурсова, @verafursova;  
 Фото: Алексей Почеревный, @pocherevnyu,  
 Локация: Фотостудия @afrodita.tomsk;  
 Декор: Студия свадебного декора @svadbadeortomsk;  
 Модели: Наталья Контус, @nataliakontus;  
 Максим Прокопьев, @maksim\_prokopev.



Но кроме этого, для молодоженов, решивших справить свадьбу на площадке ГК «Театро», есть и еще один очень приятный сюрприз — подарочный бокс с предложениями от партнеров, которые воплотят в реальность все ваши самые заветные мечты и создадут атмосферу идеально красивого и трогательного события — дня рождения вашей семьи!

**Организатор** @oksanamelikova777,  
**Партнеры проекта:** @dorogoe\_tomsk,  
 @svadbamirtomsk, @afrodita.tomsk,  
 @svadbadeortomsk @kinomax.tomsk,  
 @procofe\_tomsk, @centr\_nekrasova,  
 @flower\_tomsk, @maksim\_prokopev, City Life.



Подробнее о проекте:  
 тел. +7 (913) 813-13-13,  
 teatro.tomsk.ru,  
 @teatro\_tomsk, @balkon\_malina

Какой  
будет  
ТВОЯ  
сказка?...



Анна Иванова, @anna\_ivva

**Вместе с героями моей рубрики #зачем\_мы\_путешествуем пытаемся ответить на вопросы: Что происходит с нами, когда мы путешествуем? Почему именно в тот или иной момент времени мы оказываемся в каком-то месте? Насколько меняют нас путешествия? И вообще, зачем люди путешествуют?**

## #ЗАЧЕМ\_МЫ\_ПУТЕШЕСТВУЕМ

**З**накомьтесь: Елена Барсукова — исполнительный директор Международного медицинского центра «MultiClinic Tomsk». Елена балансирует между работой управляющего успешной клиники и семьей, успевая оставлять время для постоянного развития в области маркетинга и пиара. Не так давно она решила постепенно возвращаться к своему основному врачебному образованию и начала обучение в сфере превентивной медицины. Искренне считает, что смысл жизни в том, чтобы прожить ее счастливо.

**— Какую роль путешествия играют в вашей жизни? Какое место занимают в иерархии ценностей?**

— Для меня важно путешествовать. Важно само ощущение дороги — ехать откуда-то куда-то. Сам процесс и возможность быть сегодня в Томске, а через полдня вообще на другом континенте. Путешествия позволяют оставаться незашоренным, освободиться от тех или иных навязанных стереотипов. Вдохновиться. Например, я всегда обращаю внимание на названия заведений,

рекламу, дизайны. Стараюсь улавливать различные сервисные решения. Все то, что мне бы потом помогло в работе. Ну, и конечно, для того чтобы напитаться солнцем, позитивом и внутренней свободой людей.

**— Было ли какое-то знаковое путешествие, после которого все изменилось? Восприятие мира, других, самого себя? Или, может, вообще путешествия как-то повлияли на ваше мировосприятие?**

— Конечно, это было самое первое путешествие. Мы с мужем были еще студентами — время, в которое уровень денег никак не совпадает с уровнем авантюризма. И мы не смогли придумать ничего лучше как посмотреть Европу за 2 месяца, перемещаясь исключительно автостопом и живя только у чужих людей (используя сайт <https://www.couchsurfing.com>). Наш маршрут был просто безумным: Франкфурт-Берлин-Дрезден-Прага-Вена-Римини-Сан-Марино-Брюссель-Париж-Антверпен-Роттердам-Амстердам-Гаага-Франкфурт. Чего только не было в этом путешествии: и 2 дня в загородном доме у известного

архитектора в Вене (сначала он просто решил нас подвезти, а потом мы так разговорились, что он пригласил нас в свою семью на выходные), и ночевка у дальнбойщика в кабине.

**— Самое уютное место на планете для вас? Куда хочется/хотелось бы вернуться?**

— Конечно, Горный Алтай. Я там родилась в маленьком селе Чепош. Из моего окна всегда были видны на расстоянии вытянутой руки река и горы. Искренне считаю, что это и есть моя Шамбала или Беловодье. Да-да... Это там где молочные реки (река Катунь действительно бывает молочного цвета) и кисельные берега. Там писал свои картины Рерих. И там одна из красивейших трасс мира — Чуйский тракт. А в мае горы становятся розового цвета от того, что на них цветет рододендрон.

**— Куда ни за что и ни ногой, даже если там никогда и не были?**

— Честно? Я очень боюсь ехать в Индию. Когда я думаю о ней, сразу всплывают завалы мусора, хаотичное движение транспорта и людей и желание каждого местного обмануть тебя. Понимаю, конечно, что, скорее всего, ошибаюсь. И Индия это не только Дели. Но ничего не могу с собой поделать.

**— Какое путешествие обычно ярче — живую или виртуальное и в мечтах? Ведь ожидания иногда могут не совпасть с реальностью?**

— О да, еще как могут. Буквально 2 месяца назад мы ездили в Турцию. Я так долго хотела в Стамбул, наверное, лет 5 точно. Так его себе представляла и визуализировала, а приехав, сильно разочаровалась. В мечтах все было лучше. Но все равно... что лукавить. Наяву проплыть по проливу Босфор и услышать ночное пение муэдзина в 100 раз лучше, чем просто прочитать об этом.

**— Как комфортнее путешествовать — одному, парой, в группе?**

— В группе точно нет — не люблю кого-то ждать, подстраиваться, договариваться. Этого хватает и в обычной «рабочей» жизни. Я обожаю путешествовать с мужем. У нас с ним одинаковые вкусы и одинаковый темп. Мы не любим море и песок (за два года жизни на Кипре мы «наелись» этого на всю жизнь), но обожаем проходить по 20 км в день и музеи современного искусства. Нам всегда есть о чем помолчать и о чем поговорить.

**— Страны и регионы мира из области мечтаний? Почему?**

— Может, это прозвучит как-то несовременно. Но у меня нет жадности посмотреть весь мир, каждый уголок. Меня не тянет на что-то экстравагантное. Теперь хочется путешествий со значимыми событиями или возможностью саморазвития. Например, поехать на кулинарные курсы в Италию, учиться рисовать в Барселону, волонтером на Курильские острова, в Париж для погружения в историю моды, в Вену на неделю оперы, в Берлин на концерт



Елена Барсукова, @barsukovalena



Rammstein. Мечтаю о профессиональной стажировке в клинике Германии или США. Конечно, во всех этих городах я когда-то была и носилась как безумная по их достопримечательностям. А теперь хочется не шире, а глубже.

**— Если бы вам предложили выбрать любой город мира и снять там сюжет для фильма по типу «Нью-Йорк, я люблю тебя» или «Париж...», то какой бы это был город? И о чем был бы сюжет?**

— Я бы хотела снять такой фильм, но не про один, а про много городов, в которые приезжают русские девушки и становятся там счастливыми, открывая новый бизнес или стартап. Подтверждают диплом и становятся известным врачом или ученым. Встречают свою любовь и находят радость в ежедневных делах. Спасают больных детей в Африке. Я сняла бы фильм про то, что мир огромный, разный и открыт для каждого — «Мир, я люблю тебя!».



# City guide



## Летний SALE

Июльский и августовский SALE — прекрасная возможность обновить гардероб по очень привлекательным ценам. Лучшие итальянские марки, представленные в модном бутике «Mosaico Family», позволяют составить идеальные модные total-look'i — то есть завершен-

ные образы из новинок текущего сезона. Полный гардероб, включающий стильные анжесуары для долгожданного отпуска, для работы, для особых случаев, дешево на треть или даже на половину — отличный повод заглянуть в модный бутик «Mosaico Family».

Бутик «Mosaico Family»,  
ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561



## Райский уголок

Ботанический сад открывает свои двери в новый свадебный сезон. Даже если вам не повезло с погодой, и дождь пошел в самый ответственный день вашей жизни, не стоит огорчаться! Ведь красивые летние фотографии можно сделать под надежно укрывающим от непогоды стеклянным куполом ботанического сада. Цветущие растения, оригинальные переходы, сладкий запах природы — все это в самом сердце нашего города. Эта удобная локация хороша не только для лета, она позволит сделать сочные фотографии в любое время года и при любых погодных катаклизмах. Запечатлите яркие моменты своей жизни на фоне сочной зелени и экзотических цветов! И, возможно, фото на лоне природы в будущем станут доброй традицией вашей семьи.

**Забронировать дату и время фотосессии можно по тел. 529-816, @botsad\_tomsk.**  
пр. Ленина, 34/1  
Фото: @petrov.photo



## Маленькое beauty-утро для юных леди

«Мама, возьми меня с собой!» — как часто красавицы-мамы слышат эту просьбу от своих маленьких дочек перед тем, как отправиться в пространство красоты. Юные леди со всей своей детской любознательностью интересуются миром красоты и очень живо тянутся к тому, чтобы было красиво — «как у мамы!». Специально для маленьких красавиц Томска этим летом «Звезда кино» запустила новый для beauty-индустрии формат мероприятий — мастер-класс для мам и их дочек «Маленькое beauty-утро».

На первом июньском занятии вместе со стилистами пространства красоты и здоровья «Звезда кино» прилежные ученицы вникали в тонкости детских укладок, плетений, маникюра и макияжа, узнавали, как правильно собираться на праздник. Решено! Следующее «Маленькое beauty-утро» пройдет накануне Дня знаний и обещает быть не таким уж и маленьким. Предварительная запись на мероприятие уже открыта.

Пространство красоты и здоровья «Звезда кино», тел. 51-71-51



## ВКУСНЫЙ ВЕЧЕР В «СНЕГИРЯХ»

**19** июня в баре-ресторане «Снегири» состоялась долгожданная встреча друзей и любимых гостей заведения на вечер сыра и вина.

Лавка «Сто сыров» представила для дегустации коллекции аргентинских и российских элитарных сортов, удостоенных международных наград. Сомелье из Новосибирска Анатолий Смирнов провел первое в «Снегирях» винное казино, участником которого мог стать любой желающий, заранее подавший заявку в профиле ресторана в Инстаграм @snegiri\_tomsk. Победитель получил вкусный и приятный подарок. Гостей в этот вечер ждали изысканные угощения, специальное меню и музыкальный сюрприз от «Снегирей». Информационный партнер: Журнал «Дорогое удовольствие».





## ПЕРВЫЙ PRO BUSINESS FORUM В ТОМСКЕ

**26** мая в томском ТЮЗе прошло открытие первого предпринимательского PRO Business FORUM'a, посвященного Дню российского предпринимательства.

На открытии форума выступил заместитель губернатора Томской области по экономике Андрей Антонов. Гостями мероприятия стали бизнесмены, продюсер и ведущий Сангаджи Тарбаев (Москва), генеральный директор группы компаний «Отелит Девелопмент» Евгений Бурденюк (Новосибирск), директор «Фонда развития бизнеса» Федор Косенков, директор «Международного Томского марафона» Александр Гордиевских, основатель и директор по развитию компании «Rubius» Сергей Дорофеев и другие предприниматели. В рамках форума состоялись бизнес-баня (стратегическая сессия в командах из десяти человек), нетворкинг, обсуждение важных тем в стиле TED, мастер-классы и презентации по мерам господдержки бизнеса.



## «SADELI» — ТЕПЕРЬ НА ФРУНЗЕ!

**8** июня состоялось официальное открытие второй, «младшей», пекарни-кондитерской «Sadeli» на проспекте Фрунзе, 152.

В веселой музыкальной атмосфере дети и их родители участвовали в конкурсах, которые проводили аниматоры. Гости дегустировали выпечку, десерты из ассортимента кондитерской и фотографировались в волшебной фотозоне от магазина «Chouette»! А в завершении вечера всех присутствующих ждал розыгрыш подарков и большой праздничный торт.

Кондитерская «Sadeli» выражает огромную благодарность своим партнерам, среди которых: Цветочный салон «Лаванда», шоу «GOODNIGHT», компания «Потапыч», детский лофт «Хижина Чудес», гостевой дом «Kazanka Holiday», магазин детской одежды «Chouette», магазин детской мебели «Страна сновидений», клининговая компания «Primex», фотограф Мария Садко.





## АРТ-ЛАНЧ С ИРИНОЙ МАЛИНОВСКОЙ

**2** и 9 июня в зале караоке-бара «Канарейка» ресторанного комплекса «Бамбук» состоялась арт-ланч с Ириной Малиновской «Чувственность и эротизм в изобразительном искусстве».

За великолепными угощениями от шеф-повара Дмитрия Карева гости услышали интересные истории о создании знаменитых полотен и постигли тонкие нюансы замыслов художников разных эпох от античности до сегодняшнего дня.



Организаторы мероприятия:  
Арт-Студия «Золотое сечение»  
Партнеры мероприятия:  
Ресторанный комплекс «Бамбук»  
Караоке-бар «Канарейка»  
Арт-бутик «Русский Шарм»  
Информационный партнер:  
Журнал «Дорогое удовольствие»



**13** июня в зале караоке-бара «Канарейка» ресторанного комплекса «Бамбук» состоялся вечер поэзии Иосифа Бродского в исполнении заслуженного артиста РФ Евгения Казакова. 24 июня здесь же прошел театрально-литературный вечер «Набоков вслух».

В исполнении блистательных мастеров театральной школы Ильи Гваракидзе, Ирины Шишлянниковой и Ларисы Окишевой зрители услышали великолепные рассказы Владимира Набокова. Bravo исполнителям и организаторам проекта!

## ВЕЧЕР ПОЭЗИИ И. БРОДСКОГО И «НАБОКОВ ВСЛУХ»



Организаторы мероприятия:  
Арт-Студия «Золотое сечение»  
Партнеры мероприятия:  
Ресторанный комплекс «Бамбук»  
Караоке-бар «Канарейка»  
Арт-бутик «Русский Шарм»  
Информационный партнер:  
Журнал «Дорогое удовольствие»



## НЕОНОВЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ БУТИКА INFINITY

**З**а прошедшие 13 лет традиция отмечать день рождения бутика INFINITY трансформировалась из простой идеи в крупнейшее электронное событие в Сибири — Dress Code Infinity!

Из года в год организаторы стараются сделать его максимально ярким, запоминающимся и отметить с невероятным размахом. Так и в этом году, 8 июня, гости мероприятия, прошедшего на площадке ГК «ТЕАТРО», — и те, кто давно «подсел» на вечеринки от INFINITY, и новички — не были разочарованы. Безграничные электронные потоки из множества городов соединились в одном месте, создавая неповторимую атмосферу, плавно переходящую в afterparty в новом формате — техно и неоновый свет буквально взорвали рамки привычного! Особый драйв и летнее настроение событию задали диджеи Agraba (Москва), Alex Luter (Новосибирск), Marcello (Новосибирск), Bogushevsky (Барнаул), Freem (Томск), Ibragim (Томск). А непривычный кислотный дресс-код стал отличительной особенностью и мощным оригинальным компонентом прошедшего шоу.

@boutique\_infinity

Раздвинем рамки привычного неоновым светом!





## «ПРЯНОСТИ & РАДОСТИ»: ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ

**14** и 15 июня состоялось торжественное открытие ресторана «Пряности & Радости» сети Ginza Project.

Эти два чудесных дня надолго запомнятся тем, кто оказался в числе гостей праздника. Первый день был ознаменован званым ужином «Сны о Грузии» с бренд-шефом Ginza Project Изо Дзандзава, а ярким завершением второго дня торжества стал фееричный концерт группы «Градусы» и праздничный торт. С традиционным кавказским радушием гостей встречали на обновленной стильной летней веранде, с которой открывается чудесный вид на реку. Главным украшением праздника, конечно же, стали гости «Пряностей & Радостей». Именно их мы благодарим за самый главный подарок — радость и улыбки на лицах!





## ДЕНЬ ИТАЛЬЯНСКОЙ МОДЫ

**14** мая в салоне «Наряжаться красиво» состоялся День Итальянской моды. Общепризнанная особенность итальянского стиля — способность самым безупречным образом подчеркнуть достоинства женщины с помощью одежды, что и было продемонстрировано в рамках модельного показа.

Прекрасный вечер был дополнен фуршетом, музыкальной программой и, конечно, показом новой коллекции от итальянских брендов Beatrice B, Mariella Rosati, Seventy и других. Команда «Наряжаться красиво» благодарит своих постоянных клиентов и гостей праздника за отличный день! Спасибо, что вы с нами!

Выражаем благодарность партнерам праздника: Сырной лавке «Сто сыров» и компании головных уборов «ШАПО».



от **9,5** годовых

ставка  
по программе  
**Премиальный  
Стандарт**

## Ипотека Премиум

Мир премиальных возможностей  
начинается с нового жилья

8-800-300-60-90 | [gazprombank.ru](http://gazprombank.ru)

\*6090 | для абонентов МТС, Билайн, МегаФон, Теле2, Мотив, Летай, Тинькофф Мобайл

Целевое назначение: приобретение квартир с оформленным правом собственности и в строящихся жилых домах. Минимальная ставка по кредиту: от 9,5% годовых при минимальной сумме кредита 5 млн руб. (при приобретении объекта для недвижимости, расположенной в любых субъектах Российской Федерации, кроме Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга и Ленинградской области). При сумме кредита от 5 млн руб. до 4,99 млн руб. действует ставка от 10% годовых (при приобретении объекта для недвижимости, расположенной в любых субъектах Российской Федерации, кроме Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга и Ленинградской области). Минимальный первоначальный взнос устанавливается в зависимости от категории Заемщика, но не менее 20%. Процентная ставка увеличивается на 0,3 п. п. для всех заемщиков, за исключением: зарплатных клиентов Банка ГПБ (АО) или приобретающих квартиру у компаний — партнеров Банка ГПБ (АО). Процентная ставка увеличивается на 1 п. п. в случае отсутствия страхования жизни/здоровья заемщика и титульного страхования. Титульное страхование за исключением: приобретение квартир в строящихся жилых домах. Валюта кредита: российские рубли. Максимальная сумма кредита: 45 млн руб. (при приобретении объекта для недвижимости, расположенной в любых субъектах Российской Федерации, кроме Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга и Ленинградской области). Срок кредита: до 30 лет. Требования к обеспечению: залог имущественных прав требования (до оформления в собственность)/залог (ипотека) приобретенной с использованием кредитных средств недвижимости (после оформления в собственность). Требования к заемщику: гражданство РФ, возраст от 20 до 65 лет. Минимальный возраст может составлять 24 года (зависит от категории заемщика). Подробная информация — на [www.gazprombank.ru](http://www.gazprombank.ru), в офисах Банка и по тел. 8-800-300-60-90 (звонок бесплатный на территории РФ); \*6090 — для абонентов МТС, Билайн, МегаФон, Теле2, Мотив, Летай, Тинькофф Мобайл. Информация приведена на 31.05.2019 и не является офертой. Срок действия акции до 31.12.2019. Банк ГПБ (АО). Генеральная лицензия Банка России № 354. Реклама.



## АРТ-ПРЕЗЕНТАЦИЯ В «ЦЕХЕ №10»

**31** мая творческий дуэт Татьяны Зверевой и Вадима Долинского представил очередную выставку своих картин. Площадкой для презентации уже не в первый раз стал гостеприимный и вкусный ресторан «Цех №10». Гости арт-вечера смогли не только посмотреть работы художников, но и послушать песни Вадима Долинского в авторском исполнении. В качестве организатора и ведущей вечера выступила управляющий партнер Группы Медицинских Клиник Томска Наталья Попова, при участии которой проходит уже не первая художественная выставка в нашем городе. Вы всегда можете посмотреть и приобрести понравившиеся картины.



## ТВОРЧЕСКАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ ИЗРАИЛЬСКИХ ГОСТЕЙ



**12**—15 июня Группа Медицинских Клиник (ГМК) встречала на томской земле своих бизнес-партнеров — представителей израильского Центра диагностики и лечения меланомы «Melanoma Unit».

Один из дней этой рабочей встречи стал настоящей творческой перезагрузкой для специалистов из Израиля: экскурсия в дом-музей Шишкова и мастер-класс по живописи от художника Романа Чупина. Управляющий партнер ГМК Наталья Попова стала не только организатором этого мероприятия, но и хорошим помощником для начинающих художников. Результатом мастер-класса стали живописные работы, которые вместе с авторами отправились в Израиль.





## ОТКРЫТИЕ ОБНОВЛЕННОЙ СТУДИИ ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК EMS-FIT

**15** июня состоялось официальное открытие обновленной студии EMS-FIT по адресу Московский тракт, 5. Для гостей студии были организованы прекрасный фуршет, фотосессия от профессионального мастера съемки, в которой принял участие и ослепительно свержающий единорог, вызвавший у всех собравшихся улыбки.

Ведущий мероприятия Юрий Шмидт подготовил для гостей программу, которая никого не оставила равнодушным. По-особенному теплая атмосфера, безупречный сервис, подарки, любимые клиенты — все это сложилось в незабываемые впечатления и подняло настроение всем присутствующим. Команда EMS-FIT благодарит своих друзей за прекрасный праздник и приглашает всех желающих на эффективные тренировки!

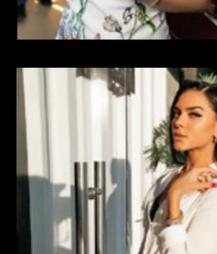


## ОТКРЫТИЕ РЕСТОРАНА «FOREST»

**21** июня состоялось долгожданное открытие ресторана «Forest». Профессиональная команда нового гастропространства с уникальным тропическим дизайном подарила всем друзьям очень вкусный и веселый праздник.

Приглашенных гостей удивляли живой музыкой, щедрым фуршетным столом с walk-drink, зеленой фотозоной. Шефы заведения презентовали главную изюминку ресторана — Hot Pot с дегустацией блюд, приготовленных по этой азиатской технологии.

Корейский национальный ансамбль барабанов «Ханьль Сори» под национальные ритмы согласно древним традициям желал ресторану роста, процветания и благополучия. Весь вечер проводились конкурсы и розыгрыши призов от заведения и его партнеров. Гости от всей души благодарили владельцев ресторана и талантливый персонал за невероятный праздник в «Forest» — оригинальном зеленом уголке Томска.



## ПОДАРКИ

Арт-бутик «Русский Шарм», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Салон косметики и парфюмерии «Эскада», ул. Дзержинского, 60, тел. 55-55-52 / Цветочная мастерская «Flora Contora», пр. Ленина, 22, тел. +7-909-543-00-63 / Магазин косметики и парфюмерии «Beauty Buffet», пер. 1905 г., 14/1 (3-й этаж), ГУМ, @beauty\_buffet\_5 / «Flower Tomsk», пер. Сакко, 2, тел. +7-913-108-20-07, @flower\_tomsk

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон сумок и чемоданов «Глобус», пр. Фрунзе, 46, тел. 528-235 / Мультибрендовый магазин европейских марок «Модный бульвар», пр. Ленина, 15, тел. 427-320 / Бутик «Mosaico Family», ул. Набережная реки Ушайки, 10, тел. 514-561 / Салон мужской одежды «Premier-V», ул. 79 Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, тел.: 305-307, +7-913-850-53-07 / Multibrand store «Forum», пр. Фрунзе, 90, тел. 260-540, факс 266-294, www.forum-store.ru / Магазин мультибрендовой одежды «Perfect Style», г. Новосибирск, пер. Красный, 37 / Салон «Kashemir luxury», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Бутик «Infinity», Новый ГУМ, пер. 1905 г., 14/1, тел. +7(952)809-61-04 / Салон женской одежды «Хорошо», пер. 1905 г., 14, тел. 51-55-78, салонхорошо.рф / Сеть магазинов детской одежды «Там-Там», vk.com/tam\_tam\_shop

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Студия красоты Ксении Хмелевской, пл. Соляная, 6, стр. 16, тел. 979-672 / Сеть фитнес-клубов «Фристайл сити», ул. Красноармейская, 114, Иркутский тр., 56, пр. Мира, 42 а, тел. 609-629 / Студия красоты и здоровья «Le Delice», ул. Учебная, 38, тел.: 41-95-70, 41-80-33 / Стоматологическая клиника «Здрава», ул. Косарева, 6 а, пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Мужской салон красоты «Just Men», пр. Фрунзе, 46, тел. 52-73-04 / Имидж-студия «Sebastian Professional», пр. Фрунзе, 90, ул. Гагарина, 2 а, тел.: 550-255, 51-02-51, sebastiantomsk.ru / Центр восстановительного лечения, ул. Кулагина, 6 д, тел. 50-32-50 / Стоматология и косметология «Cosmodent», Иркутский тр., 5, тел. 22-23-32 / Студия EMS-тренировок «EMS FIT», Московский тр., 5, тел. 232-232, @ems\_fit\_tomsk / Клиника профессора Запущалова, ул. Мокрушина, 9, стр. 16, тел. 90-29-01 / Хирургия, поликлиника, косметология «Первая частная клиника», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinika.ru / Йога-клуб «Твоя йога», ул. Учебная, 22 а, стр. 1, тел. 22-60-03 / Медицинский центр «Доктор Борменталь», ул. К. Маркса, 13, тел. 290-60-90 / Спортивное питание и экипировка «Do4a Market», ул. Советская, 46, пер. 1905 г., 14/1, marketdo4a.com / Студия красоты «Sash studio», ул. Герцена, 26, тел. 222-812 / «Салон красоты на Мокрушина», ул. Мокруши-

на, 9, стр. 16, БЦ «Вертикаль», тел. +7-913-850-70-77 / Студия растяжки «Stretching point», ул. Красноармейская, 128, пер. Пионерский, 7, тел. 577-377 / Студия красоты «Colour time by Irina Vykovskaya», ул. Р. Люксембург, 65, тел. 33-42-42

## ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Товары для внешнего благоустройства частных домов и садовых участков «Красивый дом», пр. Ленина, 169, тел. 22-00-54 / Мебельный магазин «Extra», ул. Герцена, 68, стр. 2 / Магазин детской мебели «Страна сновидений», ул. Пушкина, 59/1, ТЦ «Мебель парк Гипер», stranasnovidenia.ru / Садовый супермаркет «Дача», ул. Профсоюзная, 2, тел. 70-57-70 / Компания «Отличные окна», Чулымский тр., 15, тел. 21-20-24

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Немецкая химчистка «BOWE», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Аэропорт, пос. Богашево, тел. 93-27-00 / Школа изучения китайского языка «Ни Хао», ул. Белинского, 15, тел. 20-17-88, www.nihao.tomsk.ru / Гимназия «Томь», ул. Карташова, 68/1, тел. 43-03-34, gimp.tom.ru / Клининговая компания «Ворктим», пр. Фрунзе, 109 а, тел. 44-24-55 / Газпромбанк gazprombank.ru

## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кофейня «Double Coffee», ул. Нахимова, 2, тел. 90-30-25

/ Группа компаний «Teatro», пр. Фрунзе, 103, тел.: 50-30-86, 22-87-22, teatro.tomsk.ru/club/balkon-malina / Ресторан сибирской кухни «Кухтерин», пер. Нахановича, 9, тел. 90-06-00, kuhlerin.ru / Кафе «Гости», пр. Фрунзе, 90, тел. 50-99-90 / Натуральные продукты «Межениновская птицефабрика», п. Светлый, 40, тел. 98-34-91, межениновская-птицефабрика.рф / Ресторан европейской кухни с паназиятскими включениями «TWO CHEFS», ул. Набережная реки Ушайки, 16, тел. 995-996 / Ресторан русской и европейской кухни «Сибирь», пр. Ленина, 96, тел. 54-14-81 / Кофе и цветы «Любимая, тебе брат», пр. Ленина, 151/1, @lovescoffee\_tomsk / Ресторан «Пряности & Радости», пл. Ленина, 10, тел. 90-00-50 / Мясо и бургеры «Re:Bro», пр. Ленина, 77 а, тел. 99-00-09 / Кафе-гостевой дом «Шале», пер. Мариинский, 40, стр. 2, тел. +7-901-612-00-25 / Ресторан «Forest», ул. Красноармейская, 122 г, тел. +7-991-448-50-29 / Мясная продукция «Мраморная ферма», agrotom.ru / Кондитерская «Sadeli», ул. Набережная реки Ушайки, 16, sadeli.chefsgroup.ru / Бар-ресторан «Снегири», пр. Ленина, 84, тел. 303-603, snegiri-tomsk.ru, @snegiri\_tomsk

# FLORA CONTORA

цветочная мастерская

## ДАРИ ЯРКИЕ ЭМОЦИИ ЛЕТА



# Baldinini

РАСПРОДАЖА

ЦЕНЫ ОТ 13 990₽

МОДНЫЙ БУЛЬВАР

пр. Ленина, 15 / 42-73-20

modny\_bulvar\_tomsk