

# ДОМОТОВОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ИЮНЬ 2021  
ТОМСК

**МИЛА  
КУНИС**  
РУССКАЯ  
ДУШОЮ

**ЗОНА  
ОТДЫХА**  
ПРАВИЛА  
ОТПУСКНОГО  
ЧЕМОДАНА

**ЗАВТРАК  
НА ТРАВЕ**  
ЗВЕЗДНЫЙ ЧАС  
САДОВОЙ  
МЕБЕЛИ

**СЕКРЕТ  
ЕЕ СИЯНИЯ**

КРУЖЕВО И ЖЕМЧУГ, ТИНТЫ ДЛЯ ТЕЛА  
И ПОМАДЫ С ЗЕРКАЛЬНЫМ БЛЕСКОМ



16+



  
**Luxury**  
 Kashemir

ул. Красноармейская, 120/1,  
 тел. 8 (3822) 55 70 60  
[kashemir-luxury.ru](http://kashemir-luxury.ru)  
 Kashemir\_Luxury



manzoni **AS**
RinDi

  
 BRASCHI

СКИДКИ ДО 60%

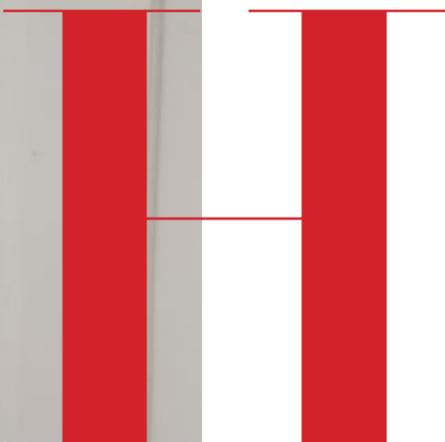


Томск | Новосибирск | Москва

DAISYKNIT.RU  DAISY\_KNITWEAR

DAISYKNIT

г. Томск, ул. Беленца, 9/1, 1 под., 2 этаж



е пойму, в чем она, магическая сила лета, но летом – все иначе. Сколько бы ни было дел и забот, все равно не покидает ощущение каникул и какого-то детского восторга.

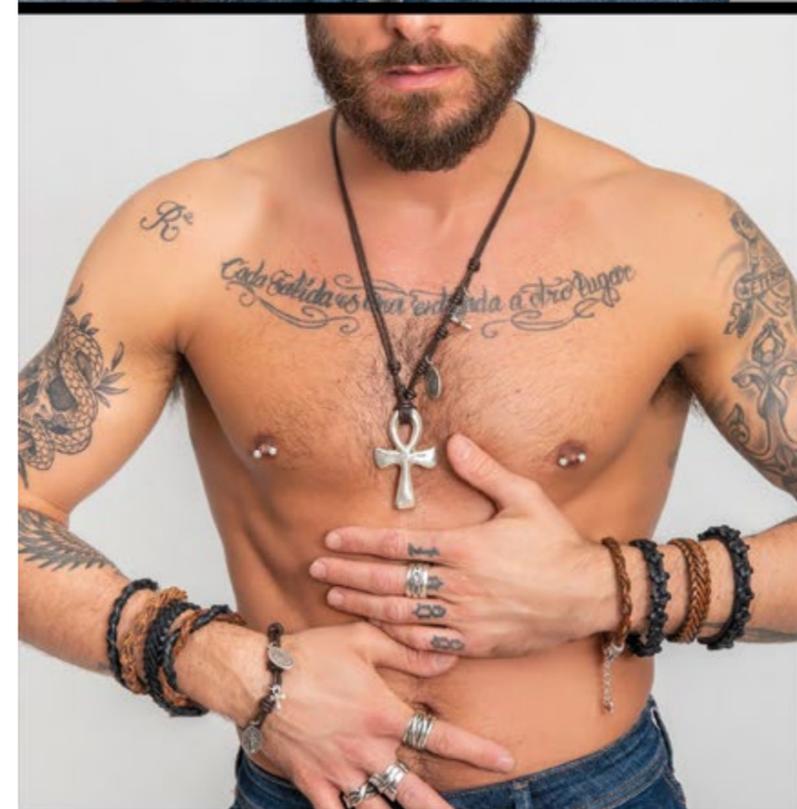
У меня есть несколько летних лайфхаков. Например, вечером, после работы, сесть на велосипед и отправиться кататься по набережным, туда, где высотка «Украины» и небоскребы Москва-Сити любят своим отражением в зеркале реки.

Или прямо в разгар рабочего дня – спасибо удаленке, раньше мне такое в голову не приходило – сорваться на пару часов в Строгино, прихватив с собой гидрокостюм, сделать пару километров кролем по Строгинской пойме и вернуться за компьютер как ни в чем не бывало!

А вот еще ночной лайфхак – «читать» летнее небо где-нибудь подальше за городом, где хорошо видны звезды. Наводишь камеру на кусочек бескрайней вселенной, и специальное приложение тут же рисует космическую карту созвездий – Лебедь и Дева, Гонимые псы и Большая Медведица. Романтика!

Лето – это круговорот удовольствий. Пробежки по утренней прохладе, коктейли на летних верандах, легкие платья и босоножки, выезды на дачу-веселой компанией и спелая малина – прямо с куста.

Все мы очень ждем лета. Пусть оно будет волшебным!



**Елена Бальбурова,**  
 Главный редактор  
 Федеральной сети журналов  
 «Дорогое удовольствие»  
 @lena\_balburova

*Tra-la-rá*  
 ¡Pero qué guapo estás!



*Русский Шарм*

# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЬБУРОВА**

Дизайнер **ТАТЬЯНА СМЕРНОВА**

Редактор раздела Home&Design **ВИКА МАРКОВА**

Редакционный директор в Санкт-Петербурге **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

Редактор раздела Культура **ВАЛЕРИЯ КЛИМЕНКО**

## РЕДАКЦИЯ

«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ»

Главный редактор **НАТАЛЬЯ АЛЬТМАЕР**

Литературный редактор **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ**

Выпускающий редактор **МАРИЯ НОВИКОВА**

Главный дизайнер **ЕЛЕНА БУЙКИНА**

Дизайнер **АНТОН РОССЕЙКИН**

Продакшн-редактор **ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА**

Редактор **ЛАРИСА ГНЫРЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА,**

**КАТЕРИНА МААС, ВАЛЕРИЯ СОЛОДУХИНА**

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

Барнаул, Благовещенск, Владивосток, Воронеж, Иркутск, Казань, Кемерово, Краснодар,

Красноярск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Пенза, Самара,

Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Тольятти, Томск, Ульяновск, Хабаровск, Ярославль

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

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

www.facebook.com/dorogoevtomsk, vk.com/dorogoydovolstviptomsk,

@dorogoe\_tomsk, twitter.com/DorogoeT,

www.pinterest.ru/dorogoevtomsk/

Президент Издательского дома «Русская Азия»

**ОЛЕГ ГАРЕВСКИХ**

Департамент рекламных продаж: медиаменеджеры

**АННА БОНДАРЕНКО**

**НАТАЛЬЯ КОМАРОВА**

**ИРИНА СТЕПАНОВА**

Ассистент дирекции **ИРИНА ТИХАНОВСКАЯ**

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

tel./fax (495) 617-39-81, welcome@dorogoe.ru, www.dorogoe.ru

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

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

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

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

Дата выхода в свет 5 июня 2021 года. № 6 (140). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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



## ЛЕТНИЕ НОВИНКИ С 1 ИЮНЯ



Instagram icon torta\_tomsk

Удивительно, насколько кстати приходится порой книги. Как умудряются они в нужный момент попасть к нам в руки и указать верный путь. Конечно, у каждого он свой, но точно знаю, что сейчас все мы на старте путешествия по одному невероятно интересному маршруту. Впереди нас с вами ждет маленькая жизнь под названием «лето», и я желаю вам прожить каждый его день так, чтобы ни о чем не сожалеть. До встречи на летних верандах города за чашкой кофе! Вместе полистаем летнее «Дорогое».

К слову, вот цитата из той самой «моей» книги:

«Легко сожалеть о жизнях, которые мы не живем. Легко сожалеть, что мы не развили другие таланты, не согласились на разные предложения. Легко сожалеть, что мы не работали упорнее, не любили сильнее, не управлялись ловчее с деньгами, не были популярными, не согласились выпить с кем-то кофе и не занимались чертовой йогой. ... Нетрудно смотреть на себя глазами других людей и мечтать стать другими калейдоскопическими версиями себя, каковыми нас желают видеть эти люди. ... Мы не знаем, были бы другие наши версии лучше или хуже. Нам не нужно играть во все игры подряд, чтобы понять, каково это — побеждать. Нам не нужно прослушивать все произведения в мире, чтобы ценить музыку. Не нужно перепробовать все сорта винограда во всех виноградниках, чтобы познать удовольствие от вина. Нужно лишь закрыть глаза и наслаждаться вкусом своего напитка, слушать песню, пока она звучит...»

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



**Мэтт Хейг «Полночная библиотека»**

Курортный сезон открыт, а значит, самое время задуматься о поиске правильных «попутчиков». Топы из кружева, платья-сети и плетеные корзинки вдохновляют на модные эксперименты и беззаботные каникулы.



74

стр. 113

Уютный бутик-отель BellesRives 5\*, расположенный в курортном городе Жуан-ле-Пен на Лазурном берегу Франции, был в свое время резиденцией американского писателя Френсиса Скотта Фицджеральда.



79



стр. 106



НОВОСЕЛАМ  
СКИДКА 15%

BELLAGIO



КУХОННЫЕ ГАРНИТУРЫ И ДРУГАЯ МЕБЕЛЬ  
НА ЗАКАЗ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПАРАМЕТРАМ

STUDIA\_MEBELI\_BELLAGIO

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



## ФРЕШ

8 Письмо редактора

## ЛЮДИ

14 Лицо с обложки  
*Русская душою*

26 Профессия месяца  
*Бухгалтер по расчету заработной платы*

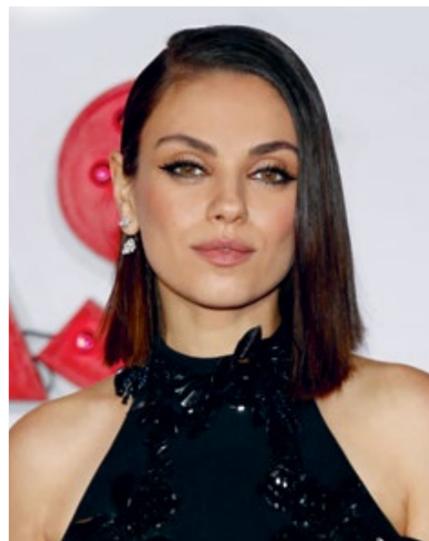
27 Благотворительный проект  
*Открытые горизонты*

39 Спецпроект  
*Фотопрогулки с «Дорогим»*

стр. 74



100



НА ОБЛОЖКЕ: Мила Кунис



ПЕРВОКЛАССНЫЙ СЫР  
РУЧНОЙ РАБОТЫ В ТОМСКЕ

info@vanclassen.ru  
тел. +7 (913) 850-88-28  
@van\_classen



# Июнь

2021

## LOOK&STYLE

74 Обзор  
*Зона отдыха*

78 Имена  
*Символ искушения*

82 Фэшн-стори  
*Мотылек*

81



## BODY&BEAUTY

96 Тема сезона  
*Звезда по имени солнце*

102 Новинка  
*Секрет ее сияния*



стр. 107

## HOME&DESIGN

108 Вдохновение  
*На пленэре*

## FUN&TOYS

118 Кто куда

122 Спецпроект  
*«Гурмэ ревью»*

В каждом номере

110



# РУССКАЯ ДУШОЮ

*Глядя на эту волоокую красавицу, сложно распознать в ней уроженку маленького украинского городка Черновцы. Именно там родилась и выросла Мила Кунис, прежде чем стать одной из самых востребованных актрис Голливуда.*

Текст: Валерия Клименко

«**П**редставьте себя глухим и слепым семилетним ребенком – примерно так я ощущала себя в первое время, когда моя семья только переехала в Америку», – так начала свое эссе при поступлении в колледж Мила Кунис. Смелости и целеустремленности актрисе действительно не занимать – она в буквальном смысле взяла быка за рога и доказала, что каждый – сам кузнец своего счастья. Свое она удивительным образом нашла в Голливуде, хотя ее жизнь могла сложиться совершенно по-другому.

Милена Марковна Кунис родилась в обычной семье в украинском городе Черновцы. Мама будущей голливудской звезды работала учительницей физики, а папа – инженером-механиком на местном заводе. Однако с началом перестройки родители Милы приняли решение эмигрировать и попытать счастья в сказочной Америке. «Мы уехали в никуда с двумя сотнями долларов в кармане, – вспоминает актриса. – Папа начал работать таксистом, а знаний мамы в области физики хватило, чтобы устроиться заведующей в аптеку».

По признанию актрисы, она ровным счетом ничего не помнит о первых двух годах жизни в Америке. «Я просто вытеснила эти воспоминания из своей памяти. Все потому, что я постоянно плакала. Я не понимала культуру и людей, не знала языка». Вместе со старшим братом Мила была зачислена в начальную школу Роузвуд в Лос-Анджелесе. Несмотря на проблемы с коммуникацией, на талантливую девочку с яркой внешностью быстро обрати-

ли внимание, пригласив в школу актерского мастерства в Беверли-Хиллз. Именно там будущая звезда познакомилась со своим агентом Сьюзен Кертис.

**К**ак и большинство молодых актрис, Мила начала свою карьеру со съемок в рекламе, а также в эпизодических ролях в телесериалах. Одной из первых заметных работ на телевидении стало участие Кунис в сериале «Дни нашей жизни» в начале девяностых. Примерно тогда же девочка сыграла Джию Каранджи в детстве в оscarоносном фильме «Джиа» с Анджелиной Джоли в главной роли. Получив приглашение на кастинг сериала «Шоу 70-х», Мила особо не надеялась получить роль в таком большом проекте. Звонок Сьюзен застал ее врасплох: «Тебя утвердили на одну из главных ролей. Будешь играть в паре с каким-то Эштоном Кутчером, он начинающий и пока малоизвестный актер».

Разве могла Мила предположить, что именно так произойдет ее судьбоносное знакомство с будущим мужем. «Мне было пятнадцать, и я ничего не смыслила в парнях. Помню, впервые увидев Эштона, подумала – какой же он милый и красивый, настоящая модель Calvin Klein». Он был старше актрисы на пять лет и относился к ней с заботой и вниманием старшего брата. Когда они снимали сцену поцелуя главных героев, девушка не находила себе места от смущения. «Мой первый настоящий поцелуй случился с Эштоном на съемочной площадке телешоу. До этого я ни с кем не целовалась, и в этом нет ничего удивительного, потому что весь мой подростковый период в принципе прошел на съемочной площадке телешоу», – смеется Мила.

фото: depositphotos.ru



## ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

**С**ериал имел большой коммерческий успех и принес обоим актерам известность. Однако вне съемочной площадки Мила и Эштон так и остались просто хорошими друзьями. Более того еще во время съемок актриса начала встречаться со звездой фильма «Один дома» Маколем Калкиным. Свой роман звезды старались не афишировать, редко выходили в свет вместе, предпочитая проводить время дома в компании друг друга. Инсайдеры поговаривали, что именно затворнический образ жизни Калкина и послужил причиной для их расставания – они разошлись спустя восемь лет, так и не поженившись, хотя предложение руки и сердца имело место.

**Н**е исключено также, что Мила просто устала терпеть увлечение возлюбленного запрещенными препаратами. После болезненного расставания пристрастие актера только усугубилось. «Я была очень юной и совершила много ошибок. Наш разрыв был тяжелым и причинил немало боли нам обоим», – признавалась позже Кунис.

Впрочем, на залечивание душевных ран у нее ушло не больше года – именно тогда в ее жизнь вновь вернулся Эштон Кутчер. Вначале как друг, который подставил ей плечо поддержки в трудную минуту. Хотя и сам он, признаться честно, был не в лучшей форме – примерно в то же время актер расстался с актрисой Деми Мур, которая была старше своего возлюбленного на пятнадцать лет.

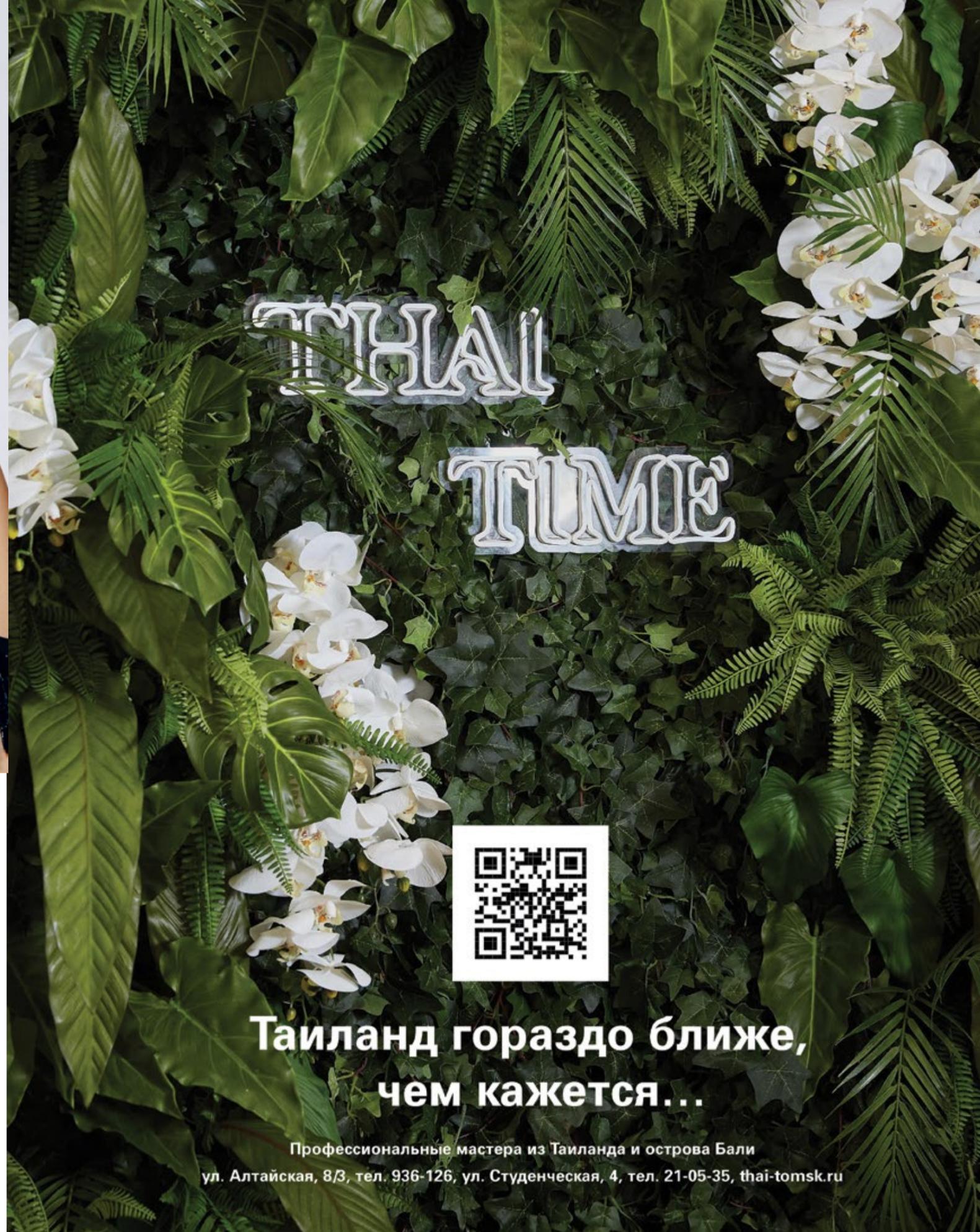
Незаметно дружеские отношения трансформировались в романтические, и Мила с Эштоном при-



**Мой первый НАСТОЯЩИЙ  
ПОЦЕЛУЙ случился с  
Эштоном НА СЪЕМОЧНОЙ  
ПЛОЩАДКЕ телешоу.  
До этого я НИ С КЕМ НЕ  
ЦЕЛОВАЛАСЬ, и в этом  
нет ничего удивительного,  
потому что весь мой  
ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД  
в принципе ПРОШЕЛ НА  
СЪЕМОЧНОЙ ПЛОЩАДКЕ.**

няли решение быть вместе. Наученные горьким опытом, они всеми силами старались оберегать свой роман, никак не комментируя свои отношения и редко появляясь на публике вместе. В начале 2014 года влюбленные объявили о помолвке, а уже в сентябре на свет появилась их дочь Уайетт. Спустя год пара все-таки узаконила отношения, сыграв камерную свадьбу в городе Оук-Глен в Калифорнии. В ноябре 2015 года у супругов родился сын, которого назвали русским именем Димитрий. И несмотря на то, что в прессе по-прежнему появлялось не так уж много информации о личной жизни знаменитостей, сомнений в том, что они абсолютно счастливы вместе, не остается ни у кого.

Несмотря на семейную идиллию, не забывала Кунис и о своей карьере. На сегодняшний день в ее портфолио преобладают легкие комедии с типичным американским юмором. Но есть и сильные драматические роли, на которые не раз обращали внимание кинокритики. Например,



**Таиланд гораздо ближе,  
чем кажется...**

Профессиональные мастера из Таиланда и острова Бали  
ул. Алтайская, 8/3, тел. 936-126, ул. Студенческая, 4, тел. 21-05-35, thai-tomsk.ru



в фильме «Третья персона» Мила сыграла отчаявшуюся мать, лишённую права опеки над сыном из-за обвинений в покушении на его жизнь. Вышло более чем убедительно. Не менее органично выглядит она и в роли девушки, которая пытается справиться с наркозависимостью при поддержке своей матери в исполнении блистательной Гленн Клоуз. Фильм «Четыре хороших дня» остался незамеченным в мировом прокате, но для этих целей у актрисы есть роли в экшн-фильмах, вроде «Шпион, который меня кинул» и «Восхождение Юпитер». Не менее успешна и новая комедия «Дать дуба в округе Юба», где Кунис сыграла амбициозную тележурналистку, помогающую сестре найти пропавшего мужа.

**Я ровным счетом НИЧЕГО НЕ ПОМНЮ о первых двух годах ЖИЗНИ В АМЕРИКЕ. Я просто ВЫТЕСНИЛА эти воспоминания ИЗ СВОЕЙ ПАМЯТИ, потому что постоянно плакала, НЕ ПОНИМАЛА КУЛЬТУРУ и не знала языка.**

**В** ближайшем будущем актрису можно будет увидеть в экранизации книги американской писательницы Джессики Кнолл «Счастливые девочки не умирают». По словам Милы, она с нетерпением ждет возвращения на съемочную площадку. Всю пандемию они провели с Эштоном и двумя детьми дома, и эта ситуация стала для них более чем показательной. «Мы поняли, что совершенно ничего не сможем в дошкольном и начальном образовании. Домашнее обучение буквально выбило нас из колеи, – поделилась в одном из последних интервью знаменитость. – Нам приходилось обзванивать друзей, чтобы те хоть немного помогли нашим детям с уроками. Вот что значит два актера в семье – веселья много, а толку мало!»



БОЛЬШОЕ  
ПОСТУПЛЕНИЕ  
ПОРТЬЕРНЫХ  
ТКАНЕЙ

БЕЛАЯ  РОЗА

НИЗКАЯ ЦЕНА НА ПОШИВ  
30% СКИДКА НА ВИТРИННЫЕ ОТРЕЗЫ\*

Сеть магазинов «Белая роза», ул. Сергея Лазо, 16, пр. Ленина, 157, ул. Учебная, 22 а, стр. 1,  
ул. Красноармейская, 143, ул. Елизаровых, 93 (2-й этаж), ул. 79-й Гв. дивизии, 13 а,  
г. Северск, пр. Коммунистический, 122, единый тел. 90-30-40

\*Подробности уточняйте в салонах «Белая роза»

*Обычно про инвестиции мы читаем в сухих сводках экономических новостей, редко вникая в их суть. При этом каждый из нас ценит финансовую независимость, и инвестирование — один из способов ее приобрести. Инвестирование как путь сохранения и приумножения капитала. Инвестиционный подход из первых уст частных инвесторов.*

# Больше чем деньги



## ТАТЬЯНА БЕЛЬСКАЯ

АКЦИОНЕР ЗАО СУ ТДСК, УВЛЕЧЕННЫЙ ИНВЕСТОР

— **Инвестирование — что это для вас?**

— Для меня это в первую очередь — любовь и преданность, родным, близким и делу, которому ты служишь. Отвечая на этот вопрос, каждый делает акцент на свои приоритеты. Семья и дело. Именно сочетание. Не одно без другого. Тогда инвести-

ции приносят позитивное настроение, здоровье, ну и деньги. (Улыбается.)

— **Приоритеты понятны. Как они сформировались?**

— Мы с моим мужем Владимиром вместе 47-й год. Поженившись на 3-м курсе ТИСИ, вместе пришли в Томскую домостроительную компанию. В результате у нас на двоих 80 лет трудового стажа в ней. Однажды наша дочь Елена мудро заметила: «Моих родителей можно посылать в космос, у них идеальная совместимость».

— **Строительство для женщины-руководителя — это сложно?**

— Есть мнение, что это не женская профессия. Однако нам свойственна дисциплинированность, скрупулезность, ответственность. Мы многое принимаем близко к сердцу, в отличие от мужчин. Отсюда — отдача женщины высока в любом деле — и в строительстве, в том числе.

— **От чего сейчас получаете удовольствие?**

— Больше всего — от общения с семьей, в частности с внуками. Я просто подзаряжаюсь от мальчишек: Артемию — 21 год, Андрею — 11 лет. Стремлюсь быть для них не просто бабушкой, а другом. Для этого надо погружаться в их интересы и учиться дальше, не останавливаться.

— **Как вы стали инвестором фондового рынка?**

— Вы удивитесь, но в БКС меня привел Артемий, вернее — подсказал. В силу возраста нам с мужем пришлось пережить много финансовых потрясений. Несколько раз теряли всё. А хранение денег на депозите сегодня — это медленная потеря. Четыре года назад с помощью советника БКС мы сформировали «спокойный портфель». Затем, имея аналитический склад ума, я увлеклась. В настоящее время с инвестиционными идеями мне помогает внук, студент 4-го курса Института экономики и менеджмента ТГУ, но без персонального сопровождения финансового советника Елены Викуловой я бы никогда не рискнула участвовать в этом.

— **Вопрос, который вы хотели бы задать себе?**

— «Хочу ли я еще чему-то научиться?» Мой ответ — да. Неплохо зная французский язык, третий год учу английский. Мы увлекаемся активным туризмом: заранее изучив историю,

обычай и достопримечательности страны, получаем огромное удовольствие от «погружения» в нее. Для свободного общения нужен английский. Так что дома с внуками начинаю говорить на нем. Хочу учиться. (Улыбается.)

## ЕКАТЕРИНА ЖАБИНА

ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ АКУШЕРСТВА И ГИНЕКОЛОГИИ СИБГМУ,  
ВРАЧ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ СИБГМУ, К.М.Н.

— **Ваше понятие «инвестирования».**

— Для меня оно классическое: сохранение и по возможности приумножение моих денежных средств.

— **Как вашим способом приумножения стало инвестирование на фондовом рынке?**

— В пандемию мы переосмыслили многие вещи. Резко упала ставка по вкладам, и я решила, что меня это категорически не устраивает: нет ощущения надежности в завтрашнем дне. С возрастом все больше задумываешься о финансовой подушке. Сейчас я в силе, но в будущем не смогу работать в таком темпе и обеспечивать тот же уровень своей жизни. Значит, нужно позаботиться об этом сейчас.

Я почитала об элементарных базовых основах инвестирования, попросила у подруги, экономиста по профессии, инвестирующей более 10 лет, дружескую консультацию. Она сказала: «Пойми: ты не станешь миллиардером. Относись спокойно к временным перепадам на рынке, не нервничай и выбери свою стратегию».

— **На чем вы основываетесь, принимая решение о вложении средств?**

— Читаю блогеров с экономическим образованием, которые инвестируют и преподают в вузах, дают информацию структурированно, доступным языком. Как врач, человек с аналитическим умом и логичным мышлением, я сразу вычленила тех, кому доверяю. У одного из авторов я прошла платное обучение и поняла, что трейдерство пока не для меня. Сейчас мне интересен долгосрок, и я осознаю, что не существует инструментов, позволяющих многократно и без риска увеличивать денежные средства.

— **Что в большей степени занимает ваши время и энергию «здесь и сейчас»?**

— Конечно же, работа. Я действительно счастлива, что вместе с командой высокопрофессиональных специалистов имею возможность помогать женщинам. Мне нравится заниматься со студентами, с молодыми врачами-ординаторами. Это удовольствие и эмоциональная подпитка.

— **Вы обратили внимание на ценные бумаги российской компании, занимающейся репродуктивными технологиями, из солидарности?**

— Я верю, что медицина всегда перспективна. Людям нужна квалифицированная помощь. Отрасль развивается семимиль-



ными шагами. Производители медицинского оборудования и фармпрепаратов вкладывают большие деньги. Кроме того, я знаю историю этого холдинга и понимаю, на чем основан рост. Я верю в своих коллег и рассчитываю с этими акциями остаться на долгие годы.

— **Вопрос, который вам был бы интересен?**

— «Как всегда оставаться жизнерадостной?» Ведь наше эмоциональное состояние — это вклад в физическое здоровье. Люди, которые с позитивом относятся к окружающим, быстрее выздоравливают. Мне нравится, что в мире и в России тренд на здоровый образ жизни и, кстати, на финансовую грамотность. Поэтому я — в тренде. (Улыбается.)



**БКС** МИР  
ИНВЕСТИЦИЙ

пр. Ленина 63,  
тел. +7 952 756 76 15

Получить персональную  
финансовую консультацию



**АЛЛА ВИКТОРОВНА ШИПАКОВА**

врач высшей категории с большим опытом работы по специальности «Неврология и рефлексотерапия», отличник здравоохранения РФ, директор медицинского центра «Рефленс»

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Судя по общемировой статистике, число вновь заболевших коронавирусной инфекцией COVID-19 хоть и медленно, но все же постепенно идет на спад. Однако врачи призывают не расслабляться. Во-первых, считают они, мы можем столкнуться с еще несколькими волнами заболевания, а во-вторых, особенную тревогу вызывают у них постковидные осложнения.*

## Сложная тема

О том, какую опасность они представляют, что нужно знать тем, кто переболел ковидом или находится в зоне риска, беседуем с врачом-неврологом Аллой Викторовной Шипаковой.

**— Алла Викторовна, как проявляются осложнения после перенесенной коронавирусной инфекции?**

— У каждого человека болезнь протекает по-разному, и осложнения проявляются в разных формах. У кого-то поражается дыхательная система или возникают тромбозы. Может развиваться нарушение функций печени, почек и сердечно-сосудистой системы. Особенно чувствительны к инфекции люди старше 60.

**— А что происходит с нашей нервной системой?**

— Опасности подвергается весь наш организм, но конкретно неврологические осложнения возникают в 40 % случаев. Вирус поражает рецепторы и нервные волокна, по которым инфекция проникает в центральную нервную систему. Попадая прямо в головной мозг, вирус способен, например, вызвать полную или частичную потерю обоняния и вкуса. Тем не менее, эта проблема, как и

частые головные боли, головокружения, общая слабость, утомляемость считаются относительно легкими случаями. В тяжелых речь идет уже об инсультах и полиневропатии.

Пациенты с легкой формой коронавируса восстанавливаются гораздо быстрее — примерно в течение месяца. В остальных случаях, когда поражены легкие или ЦНС, этот процесс может достигать полугода и более. А ведь кроме неврологических, у человека могут развиваться и психические нарушения — тревога, депрессия. Добавлю, что осложнения могут проявляться не только на фоне заболевания, но и «догнать» человека через несколько месяцев после перенесенной инфекции.

**— Какие методы реабилитации разработаны для людей, перенесших ковид?**

— Как бороться с осложнениями, мы еще не можем сказать определенно, так как сегодня стандартных способов лечения еще не выработано. Однозначно, что человек, переболевший этой инфекцией, должен находиться под наблюдением врача, который и определит в каждом конкретном случае методы реабилитации. В легких достаточно

соблюдать режим питания, питаться сбалансированно — употреблять фрукты и овощи, больше пить. Важен сон в течение 8—9 часов, рекомендуются легкие физические упражнения, так как при коронавирусной инфекции поражается и мышечная система. Если пациент переболел тяжелой формой, у него были неврологические поражения, то система реабилитации должна быть построена уже по-другому. Речь идет о достаточно длительном медикаментозном лечении, физиотерапии, рефлексотерапии и всех методах санаторно-курортного лечения для восстановления здоровья человека. В Томске восстановительное лечение успешно проходят в НИИ курортологии, в Центре медицинской реабилитации на Красноармейской, в Центре реабилитации «Ключи». Попасть туда можно по полису ОМС, взяв направление у своего врача в поликлинике.

**— Вы сторонник вакцинации от коронавируса?**

— Безусловно. Очень важно донести до каждого человека, насколько прививка важна и нужна. Вакцинация в нашей стране имеет очень хорошую историю, у нас много институтов, которые занимаются разработкой и исследованиями вакцины. Скажу на своем примере: я сама и все мое профессиональное окружение сделали прививку. Убеждена, что это наш врачебный долг. Мы доверяем российской вакцине и считаем, что она поможет остановить распространение инфекции.

**ПОПАДАЯ** прямо в головной мозг, вирус **СПОСОБЕН**, например, **ВЫЗВАТЬ** полную или частичную потерю обоняния и **ВКУСА**

# СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

**Степан Скосырский, несмотря на свой юный возраст, — один из спортсменов, достойно представляющих Томскую область на российской спортивной арене. История Степана в плавании началась, когда мальчику было всего шесть лет: ему ОЧЕНЬ хотелось плавать...**



## ← СТЕПАН СКОСЫРСКИЙ

Мастер спорта по спорту глухих (дисциплина плавание), призер Кубка России, Первенства и Чемпионата России по плаванию для людей с особенностями слуха

## СТАРТ СКВОЗЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

Рассказывает Степан Скосырский: «В 2012 году во время олимпиады в Лондоне я смотрел финальный заплыв брассом на дистанции 100 метров. Мне понравился и стиль, и техника литовской пловчихи, и я загорелся этой идеей — научиться плавать красиво и быстро».

Ситуация осложнялась тем, что у Степана тугоухость 4-й степени, а на тот момент в Северске, да и вообще в Томской области, просто не было детских секций по плаванию, ориентированных на детей с нарушениями слуха. Что делать? Пошли в обычную спортивную школу (МБУДО ДЮСШ «Янтарь»). И здесь очень повезло с тренером, Ольгой Павловной Радионовой, которая не побоялась взять такого ребенка в свою группу и тренировала его наравне с детьми без нарушений слуха, конечно, ориентируясь и на его особенные проблемы. Дела пошли хорошо. Помогло и желание самого Степана, и готовность тренера к сложной работе. В итоге Ольга Радионова так и осталась в тренерской команде, к которой в дальнейшем присоединился еще один специалист высокого класса, Юрий Иванович Ячменёв. Сейчас со Степаном занимается и тренер по общей физической подготовке — Эдуард Николаевич Щербак.

При этом количество тренировок было и остается высоким — не менее шести в неделю, а чаще всего — ежедневные занятия. На спортивных сборах количество их удваивается: утренняя и вечерняя, плюс занятия общей физической подготовкой в спортивном зале. Без упорства и искренней любви к тому, что делаешь, в таком темпе долго не продержаться. Очевидно, что у Степана и того, и другого хватает с избытком.

## ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ

В 2019 году тренеры узнали, что в России проводятся отдельные соревнования для людей с нарушениями слуха. Они сразу заявили как участ-

ники на Первенство и Чемпионат России, на котором Степан выполнил норматив мастера спорта России.

После этого блестящего старта последовал Кубок России, где юный пловец также показал высокие результаты.

В декабре 2020 года, после продолжительного перерыва в связи с пандемией, в Астрахани состоялся Чемпионат России, на котором Степан завоевал два серебра и три бронзы в заплывах на дистанциях 200 и 400 метров, а также в эстафетах.

**СТЕПАН С САМОГО НАЧАЛА ТРЕНИРОВАЛСЯ В ОБЫЧНОЙ ГРУППЕ. В ИТОГЕ, НА СОРЕВНОВАНИЯХ СРЕДИ СУРДСПОРТСМЕНОВ ОН ПОКАЗЫВАЕТ ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Анатолий Скосырский (папа спортсмена):** «Нам сильно помогло то, что Степан с самого начала тренировался так, будто у него нет никаких нарушений слуха, в обычной группе. В итоге, на соревнованиях среди сурдспортсменов он показывает высокие результаты. Степан участвует и на соревнованиях по обычному спорту. Он является чемпионом и рекордсменом Томской области на дистанции 200 метров баттерфляем».

Анатолий Скосырский уверен, что успехи детей-спортсменов — это командная работа тренерского коллектива и всей семьи.

Безусловно, огромную роль играет и государственная поддержка: Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области регулярно помогает с выездами на соревнования, да и в целом областная власть улаживает множество проблем, с которыми сталкиваются спортсмены, начиная с прохождения медкомиссии, которую нужно делать два раза в год и обяза-

тельно в Москве, и заканчивая организационными вопросами. Огромное спасибо хотелось бы сказать Центру адаптивных видов спорта Томской области в лице Елены Михайловны Михайловой, которая многое делает для развития адаптивного спорта в Томской области и помогает людям с различными особенностями участвовать в спортивной жизни и достигать высоких результатов.

Анатолий Скосырский отмечает, что по сравнению с тем, как обстояли дела еще пять-шесть лет назад, сегодня в плане развития адаптивного спорта сделано многое, но еще боль-

ше предстоит сделать, чтобы люди с особенностями могли заниматься спортом безо всяких ограничений.

Сегодня Степан уже не просто пловец, а спортсмен Томской областной спортивной школы олимпийского резерва. Стоит отметить, что он единственный спортсмен такого уровня — мастер спорта — с нарушениями слуха в Томской области. В его планах — выступить на Кубке России с такими результатами, чтобы отобраться на Чемпионат Европы, который пройдет в Польше, а затем на Чемпионате России пройти отбор на сурдлимпиаду 2022 года.



— *Что входит в ваши функции?*

— Расчет зарплаты — один из самых сложных разделов бухгалтерии. Поэтому мы занимаемся только расчетом оплаты труда, налогов с нее, формированием и подачей отчетности, относящейся к ФОТ. За ошибки в этой области может последовать наказание как по налоговому, так и по трудовому законодательству. А при серьезных нарушениях возможно применение уголовных санкций. Поэтому важно, чтобы на этом участке работал квалифицированный специалист.

— *Что должен знать бухгалтер по расчету заработной платы?*

— Очень многое! Мы должны быть специалистами по налогам, кадровому учету и отчасти даже юристами. С налогами все понятно. Но если говорить о юридических знаниях, речь не только о Трудовом кодексе. Ведь кроме начисления зарплаты и налогов нам приходится иметь дело с различными видами удержаний: алименты, штрафные санкции и т. п. Чтобы верно отразить эти суммы в учете, нужно хорошо разбираться в нормативных актах, которые регулируют их взыскание. Таким образом, специалист по зарплате должен уметь эффективно работать на пересечении бухгалтерского, налогового и трудового законодательства.

— *Какое образование необходимо для этой должности?*

— На должность бухгалтера по расчету заработной платы необходим человек с высшим экономическим образованием и опытом работы в сфере расчета оплаты труда более 2-х лет. И, конечно, требуется желание постоянно обучаться, повышать свой профессиональный уровень.

— *А какие-то особенные человеческие качества требуются для этой работы?*

— Необходимы внимательность, терпение, коммуникативность, умение быстро переключаться, аналитический склад ума. Кому-то покажется, что наш труд — рутинная работа, но для нас это работа мечты!

— *Интересно, чем же вы занимаетесь в свободное от работы время?*

Елена: Среди моих приоритетов — конечно, семья, а также чтение и путешествия.

Нина: Предпочитаю активный отдых, стремлюсь пополняться новыми знаниями в самых разных областях.

Екатерина: Люблю готовить, путешествовать, мне очень нравится водная стихия — я много плаваю.

пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622 (доп. 1041, 1046, 1050)  
preventiva.ru @preventiva\_company ko.preventiva

*Бухгалтер по расчету  
заработной платы*

**ЕЛЕНА АРЗАМАСЦЕВА, НИНА ПОПУШИНА,  
ЕКАТЕРИНА ВЕТОХИНА**

**СОТРУДНИКИ ОТДЕЛА ОБСЛУЖИВАНИЯ  
ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ КОМПАНИИ  
«ПРЕВЕНТИВА»**

## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

# Открытые ГОРИЗОНТЫ

Среди многочисленных проблем современного общества большую тревогу вызывает увеличение количества людей с нарушением психического развития. К сожалению, среди них все больше детей, у которых диагностированы расстройства аутистического спектра (РАС), или аутизм.

Аутизм — быстрорастущая группа современной патологии развития мозга, характеризующаяся нарушением социального взаимодействия, общения, модели поведения и неравномерным интеллектуальным развитием. За последние десятилетия распространенность РАС увеличилась более чем в десять раз и представлена соотношением 1:54 среди детей в возрасте до 8 лет. При этом мировое медицинское сообщество развитых стран на сегодняшний день определяет аутизм именно как «расстройство», а не как «заболевание».

В Томске стоящих на учете детей с аутизмом — 400 человек, однако часть родителей испытывает страх попасть в эту реальную статистику и пытается выбраться из трудной ситуации сама. Ведь до определенного момента дети развиваются совершенно нормально, и многим трудно принять тот факт, что теперь ребенок будет нуждаться в особом внимании врачей, педагогов, психологов, что от РАС нет таблеток, и ребенок его не «перерастет». К сожалению, мало кто знает о том, что сегодня таким детям можно помочь стать полноценными и счастливыми людьми. Для этого нужно вовремя поставить диагноз и начать грамотную корректирующую терапию с использованием современных медицинских и педагогических методик.

Вот почему чрезвычайно важно, что с 2014 года в Томске начали работать инициативы орга-

низации АУРА. Ее миссия — социализация и интеграция в общество людей с расстройствами аутистического спектра и помощь их семьям. Родители детей с аутизмом занимаются информированием населения, взаимодействуют с работниками образования и здравоохранения, внедряют новейшие методики коррекции аутизма.

Журнал «Дорогое удовольствие», желая оказать поддержку Ассоциации родителей детей с аутизмом, совместно с Центром семейной медицины 17 апреля в кафе «ЛЕТО» провел благотворительный аукцион «Открытые горизонты», для участия в котором удалось привлечь спонсоров и просто неравнодушных людей, готовых оказать «АУРЕ» реальную поддержку. Средства, вырученные на этом мероприятии, уже направлены на приобретение коррекционных материалов и оборудования для реабилитации детей с аутизмом, а также на содержание выделенного помещения.

В спецпроекте «Открытые горизонты» знакомим вас с томскими компаниями, которые откликнулись на наш призыв помочь детям и не остались равнодушными. Почему для них важно заниматься благотворительностью, читайте дальше!

Томская региональная общественная организация «Ассоциация родителей детей с аутизмом «АУРА» г. Томск, ул. Лазо, 4/2, тел. 8-913-826-44-94, autism-aura.ru

Реквизиты для рублевых переводов  
ИНН 7017997227, КПП 701701001  
р/с 40703810364000000154 в Томском Отделении № 8616  
ПАО Сбербанк г.Томск к/с 30101810800000000606  
БИК 046902606



## КОМПАНИЯ «УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ТЕРМИНАЛ СИСТЕМЫ»

**ОЛЬГА СЕРЕБРЕННИКОВА, МЕНЕДЖЕР ПРОЕКТА ISANDBOX**

**О**льга, почему ваша компания решила заниматься благотворительностью?

— По роду деятельности мы являемся производителями интерактивного оборудования, информационных и сервисных терминалов и разрабатываем программное обеспечение. Ежедневно общаясь с представителями образовательных учреждений, мы хорошо знаем их проблемы. Одна из самых частых — это финансирование. Наш директор Алексей Анатольевич — человек не публичный, но с большим сердцем. Его вдохновляет на добрые дела наша команда и его муза — Екатерина. Например, узнав о том, что в Аникинском детском саду есть несколько групп с детьми ОВЗ, не раздумывая, мы подарили им на новый год наш флагманский продукт — интерактивную песочницу iSandBOX, ведь она волшебным образом воздействует на особенных деток.

Ежегодно мы дарим интерактивное оборудование победителям нашей Олимпиады iSandBOX.

В октябре 2020 года запустили образовательный проект «UTS-гранты» для помощи организациям в оформлении заявок на получение федеральных и региональных грантов в рамках образовательных и бизнес-проектов для приобретения нашего оборудования.

**— Ваша помощь Ассоциации «АУРА» тоже проходит через систему грантов?**

— Когда «АУРА» обратилась к нам с просьбой подарить ее подопечным

интерактивную панель, чтобы подготовить к школе детей с аутизмом, мы не могли им отказать, конечно. Нас радует, что ребята вполне справляются с новым оборудованием, самостоятельно выполняют все задания. А для получения интерактивной песочницы iSandBOX, которую представители «АУРЫ» впервые увидели у нас в гостях и очень заинтересовались, — мы как раз совместно с ними сейчас пишем грант. Как показывает опыт, песочница iSandBOX помогает детям с расстройством аутистического спектра быстрее раскрываться, лучше идти на контакт. Это замечательный, реально работающий симбиоз оборудования и методики, который и педагоги, и родители в России и за рубежом оценивают очень высоко.

**— Нужно ли, чтобы о благотворительной деятельности каждой организации было известно как можно больше?**

— Мы считаем, что благотворительность должна быть тихой. Но при этом, конечно, мы все понимаем, что окружающие люди могут вдохновляться такими положительными примерами, как наш, как опыт многих других томских спонсоров и меценатов, которые от чистого сердца делают добрые дела, чтобы детство ребят стало чуточку счастливее. Кто-то может подарить оборудование, кто-то 300 рублей может перевести на счет, кто-то подарить детские игрушки... Главное, чтобы это было от души.

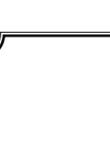
**— Расскажите, почему именно интерактивное оборудование компании UTC сделало вас одними из лидеров этой сферы рынка?**

— По опыту могу сказать, что интерактивное оборудование стремительно становится популярным во всех сферах жизни. Поэтому мы ежегодно разрабатываем и выпускаем новые продукты: например, одна из последних разработок — первый в мире интерактивный аэрохоккей с дополненной реальностью ICENOOK — уже начал завоевывать популярность среди владельцев игровых парков и развлекательных центров.

К любимой детьми песочнице iSandBOX мы сделали дополнительный модуль — «Веселая раскраска», когда нарисованные детьми животные «оживают» в 3D-формате и начинают двигаться, с ними можно играть и взаимодействовать.

Если несколько лет назад мы продавали интерактивное оборудование единично, то сегодня мы комплектуем целые интерактивные парки, которые состоят сразу из нескольких аттракционов: песочницы iSandBOX, пола Floorium, стола TigraKids, стены «Попадалкин», стены «Мастер-Фло-мастер», аэрохоккея ICENOOK. В разработке сейчас — интерактивные качели, батут и горка! Активно развиваем международное направление, так что сегодня в компании уже 6 отделов продаж. В этом году мы переехали в собственное здание и открыли шоурум, в котором регулярно проводим онлайн- и офлайн-презентации нашего оборудования для томских организаций и гостей города.

**— Вы упомянули о мировой известности песочницы iSandBOX. И другая ваша продукция тоже идет на экспорт?**



Команда компании «Универсальные терминал системы»

### К ЛЮБИМОЙ ДЕТЬМИ ПЕСОЧНИЦЕ ISANDBOX МЫ СДЕЛАЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ — «ВЕСЕЛАЯ РАСКРАСКА», КОГДА НАРИСОВАННЫЕ ДЕТЬМИ ЖИВОТНЫЕ «ОЖИВАЮТ» В 3D-ФОРМАТЕ И НАЧИНАЮТ ДВИГАТЬСЯ, С НИМИ МОЖНО ИГРАТЬ И ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ.

— Да, и другое наше оборудование мы поставляем за рубеж (уже более 50 стран с 2013 года), но приоритет конечно же остается за песочницей iSandBOX, участвуем в многосторонних межрегиональных и международных проектах, крупнейших выставках. Активно развиваем партнерскую сеть. По итогам 2017 и 2020 годов стали победителями в номинации «Лучший экспортер Томской области» конкурса «Предприниматель года», проводимого Томской торгово-промышленной палатой.

**— Понятно, что будущее — за такими уникальными технологиями, как ваши. Как сделать их более доступными для людей уже сегодня?**

— Мы прекрасно понимаем, что на выделенные деньги любая организация хочет купить что-то максимально полезное. Вот почему в образовании сегодня так востребовано многофункциональное оборудование. Например, интерактивная панель-стол 2 в 1 UTSMFly, интерактивный комплекс UTSMove Luxe 3 в 1

(панель, стол, комплекс на движение) или интерактивная песочница-пол iSandBOX Floorium 2 в 1.

Также мы планируем в 2021 году организовать свой грантовый фонд для наших клиентов, чтобы они смогли расширить свою линейку оборудования. Именно хорошие результаты и эффективность интерактивного оборудования в работе с детьми, в том числе имеющими ограниченные возможности здоровья, вдохновляют нас постоянно развивать наши продукты, придумывать новые.



ОТКРЫТЫЕ  
ГОРИЗОНТЫ

КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

## «ОТКРЫТАЯ ЛАБОРАТОРИЯ»

ЕКАТЕРИНА ЛОПАРЕВА, ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

**— Почему ваша компания решила заниматься благотворительностью? Кто стал инициатором этой деятельности?**

— Мы и раньше по мере возможности оказывали содействие людям, которые просили у нас помощи. Но это все было в частном порядке и не в таком глобальном масштабе. А когда к нам обратилась с конкретной просьбой ассоциация «АУРА», маленьких подопечных которой мы давно знаем, и наши учредители, и наши руководители единодушно пришли к мнению: если есть возможность, надо помогать. Мы сразу знали, что наши финансовые вложения пойдут на развитие центра, выделенного ассоциации: сейчас ему необходим и ремонт, и покупка игрушек, в том числе развивающих, и специального методического материала. Речь ведь идет о прибыли компании, о деньгах наших учредителей, которые они вкладывают в благотворительность, и им обязательно нужно понимать, что вложения действительно принесли пользу.

**— Нужно ли доносить информацию о том, что вы занимаетесь благотворительностью, до других людей? Или это будет рассматриваться как самопиар?**

— Считаю, что об этом надо говорить, но не в плане рекламы себя самих. Если компания или корпорация может помочь нуждающимся — даже пусть небольшой суммой или вкладом — значит нужно помочь. Это же здорово. Просто такие дела должны идти от души, благотворительность —



ОТКРЫТЫЕ  
ГОРИЗОНТЫ

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

она ведь всегда есть в глубине нашего сердца. Возможно, если о нас узнают другие, какая-то организация сможет перенять наш опыт, вдохновиться нашим примером. Мы ведь таким образом вкладываемся и в своих собственных детей, воспитывая в них сострадание и милосердие.

**— Помощь ведь может быть не только в материальном виде?**

— Нужно не забывать о помощи тем людям, которые работают с этими детьми, — мамам, педагогам, докторам. К этим деткам, хорошим и просто замечательным, в силу сложившихся обстоятельств нужен определенный подход. Взрослым откуда-то нужно брать эмоции, силы. Мы готовы предложить помощь в рамках нашей деятельности и не только, но пока важно поддержать их хотя бы на уровне общения. Собираться вместе, разго-

волоките, как с ними будут взаимодействовать одноклассники. Я бы хотела, чтобы мои дети воспитывались в обществе, где понимают, что люди с аутизмом или синдромом Дауна — нормальные. В каждом из них нужно видеть человека — да, не такого как все, но с душой, эмоциями, просто более восприимчивого к определенным ситуациям.

Конечно, низкий поклон членам ассоциации «АУРА», которая открыто и доступно говорит об этом. Они молодцы! Не отчаиваются, а привлекая бизнесменов, организации, отдельных людей, пытаются преодолеть серьезные проблемы.

**— Наверное, стоит рассказать о том, чем же занимается ваша компания.**

— Наша клиничко-диагностическая лаборатория создана в Томске 16 лет

**Я БЫ ХОТЕЛА, ЧТОБЫ МОИ ДЕТИ ВОСПИТЫВАЛИСЬ В ОБЩЕСТВЕ, ГДЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ЛЮДИ С АУТИЗМОМ ИЛИ СИНДРОМОМ ДАУНА — НОРМАЛЬНЫЕ. В КАЖДОМ ИЗ НИХ НУЖНО ВИДЕТЬ ЧЕЛОВЕКА — ДА, НЕ ТАКОГО КАК ВСЕ, НО С ДУШОЙ, ЭМОЦИЯМИ, ПРОСТО БОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВОГО К ОПРЕДЕЛЕННЫМ СИТУАЦИЯМ.**

варивать, обсуждать проблемы, чтобы они знали: рядом люди, которые могут выслушать и в нужный момент подставить плечо.

**— Как вы думаете, наше общество готово изменить отношение к людям с расстройством аутистического спектра?**

— Мне кажется, сейчас к таким детям отношение становится более позитивным. Все чаще их можно встретить в обычных школах, где они могут социализироваться. Много зависит от педагога, от того, как он поможет адаптироваться им в детском

назад кандидатом медицинских наук Александром Ивановичем Кравченко, который продолжает возглавлять ее все эти годы. Что вообще такое анализы, диагностика? Это точка отсчета, с которой начинается лечение. Благодаря тому, что «Открытая лаборатория» находится в нашем городе, томские врачи максимально быстро могут получить результаты анализов, грамотно назначить лечение. Вот почему с нами сотрудничает значительное число лечебных учреждений Томска. Лабораторная диагностика не стоит на месте, вся медицина шагает вперед, и мы стараемся не отставать.

Наши врачи — наша гордость. Все они сертифицированы, проходят ежегодные обучения по регламенту Минздрава. Они всегда на связи и готовы к диалогу со специалистом любой клиники, зная, что им могут позвонить и уточнить результаты исследований, при проведении специальной терапии, при необходимости скорректировать лечение.

На нас лежит огромная ответственность. За каждым анализом, за каждой пробиркой с кровью для нас стоит ЧЕЛОВЕК — и это важно.

**— Во время пандемии вам пришлось непросто?**

— К моменту ее начала мы оказались единственной лабораторией, которая делала анализы в самые минимальные сроки. Когда коронавирус только появился, нужно было четко понимать, как назначать

правильное лечение, нужны или нет антибиотики, многое другое. Нам пришлось напрямую включиться в работу с важными стратегическими компаниями города, которые не могли остановить свою работу. Им мы выдавали анализы, даже работая в ночную смену. Александр Иванович принял решение о дополнительном обучении специалистов, мы постоянно были на связи с Роспотребнадзором, Центром гигиены. В это время мы сплотились необычайно, весь коллектив — от врачей до санитарок — помогали друг другу, оказывая своим коллегам огромную поддержку.



## ИТ-КОМПАНИЯ «ХИТКОМ»

ВИКТОР ДИСЮК, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

**В**иктор, расскажите об основных направлениях деятельности вашей компании.

— Первое — это ИТ-аутсорсинг, т.е. удаленная система администрирования, которая позволяет заменять как отдельных сотрудников или их группы, так и выступать полноценным ИТ-отделом компании. Второе — мы являемся партнерской организацией 1С, в рамках чего помогаем внедрять, устанавливать и настраивать их программные средства.

— *Насколько благотворительная деятельность близка вашей компании?*

— Мы достаточно давно сотрудничаем с Детским фондом, уже больше трех лет. Помогаем материально: где-то деньгами, где-то делаем закупку товаров, необходимых для детей. В прошлом году вместе с Александром Цин-дэ-Шанем участвовали в благотворительной акции Марии Мыриной — строительстве дома, куда в гости к веселому клоуну теперь могут приезжать больные дети с родителями, чтобы провести время на свежем воздухе. Мы в этом проекте взяли на себя оснащенные дома электрикой.

— *На ваш взгляд, благотворительность должна быть частью корпоративной культуры?*

— Думаю, это каждый должен решать для себя сам, ведь у каждого свои цели, свои принципы. Здесь я не могу оценивать корпоративную культуру, потому что всё идет от культуры собственной.

— *Почему вы выбрали такой путь, решили помочь? Несмотря*



*на то, что времена для бизнеса, наверное, всегда непростые...*

— Могу, наверное, несколько моментов для себя лично определить. Во-первых, рассчитывать на государство полностью ни нам, как бизнесу, ни тем более этим семьям не приходится. Денег на всех никогда не хватает. Во-вторых, я помогаю в большей степени детям. Делаю это потому, что я сам отец. На самом деле это в определенной степени моя душевная боль, что люди сталкиваются с такими проблемами, что они вынуждены искать эту поддержку у других — с миру по нитке. Мне жаль, что эти ситуации не решаются какими-то другими эффективными способами. Я представляю, насколько тяжело родителям таких детей, понимаю, какое дело они делают. И мне просто хочется им помочь. Потому что я лично не знаю, хватило бы мне самому сил, как хватает им, окажись я на их месте. Ну, и в-третьих, дети — это наше будущее, хотелось бы, чтобы оно было светлым. (Улыбается.)

— *Нужно ли компаниям рассказывать о той благотворительной деятельности, которую они ведут? Или это не тема для самопиара?*

— С точки зрения продвижения идеи помощи в массы — да. Ведь так можно вдохновить людей пойти по нашим следам и тоже помочь. Например, кто-то колеблется с вопросами «Кому и куда помогать? Как помогать?» — подобная информация поможет им определиться. Но с точки зрения пиара — однозначно нет. Делать себе репутацию за счет других — это беспринципно.

— *Вы готовы помочь любому, кто к вам обратится?*

— В сфере благотворительности, мне кажется, совершается много мошеннических действий и не всегда вырученные средства достигают адресата. Поэтому, наверное, нет — не всем. Хотелось бы понимать, что деньги пойдут на нужное дело и дойдут до конечного получателя.

— *А с темой аутизма вы как-то раньше пересекались?*

— Именно с аутизмом — нет. Но в компании, в которой я когда-то давно работал, у директора был ребенок с особенностями развития. И я знал этого мальчика, он был достаточно закрытым, но если найти с ним контакт, излагал очень интересные мысли. На самом деле, аутизм — это не приговор. У этих детей есть будущее, они могут внести свой значимый вклад в жизнь, в общество. Опять же в силу того, что у них какое-то свое мышление, другой взгляд на всё, они не скованы привычными нам рамками. Мы же часто не беремся за какое-то дело, потому что сразу ищем подводные камни и, мне кажется, упускаем какие-то очень классные идеи из-за этого... А эти люди мыслят нестандартно, что необходимо в любой сфере.



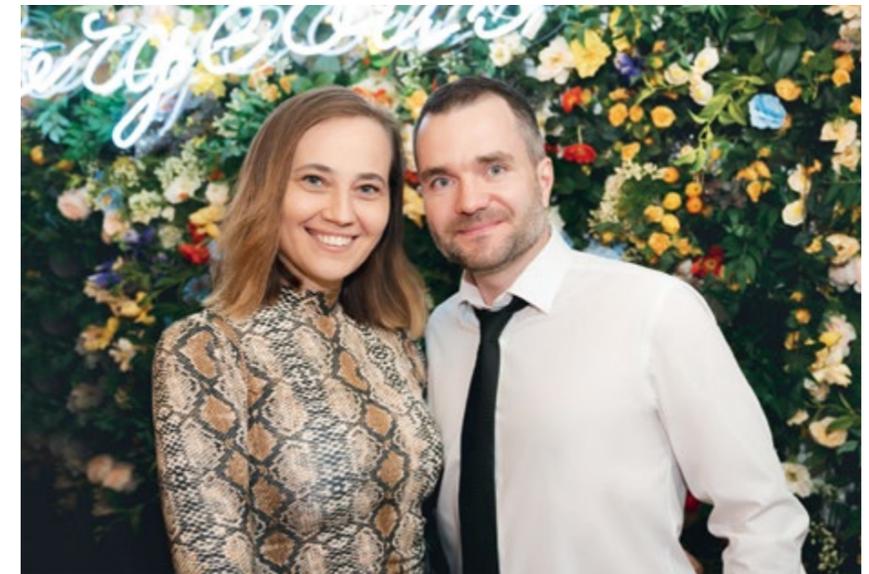
## КОМПАНИЯ «ТОМБАТ», ШОУРУМ «МАРУШЕЛЬ»

ИВАН ШИШКОВ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР «ТОМБАТ»,  
МАРИНА ШИШКОВА, ДИРЕКТОР «МАРУШЕЛЬ»

**В**о-первых, нам хотелось бы поблагодарить организаторов прошедшего благотворительного вечера — мы понимаем, какие усилия и какое количество энергии потребовалось для проведения мероприятия такого высокого уровня. Среди гостей мы увидели и родителей, и спонсоров, и волонтеров — и у всех горящие глаза!

Я и Марина владельцы бизнесов, руководители компаний, но вместе с этим мы и родители особенного ребенка. Нашей дочке Меланье 10 лет, ее диагноз — ДЦП. До сих пор ребенок не ходит, но каждый день мы прилагаем максимальные усилия для ее реабилитации — занимаемся по специальным методикам, постоянно выезжаем за границу к специалистам. Поэтому мы понимаем, насколько важно участие каждого — и финансовое, и физическое, и эмоциональное — в реабилитации людей с особенностями развития, в том числе и детей с диагнозом аутизм.

В 2012-2015 годах мы часто выезжали в Америку, где проходили обучение реабилитации по методике Гленна Домана. И по сей день это самая прорывная методика, помогающая достигать результатов без применения дорогостоящего медикаментозного лечения и оборудования. Возвращаясь из очередной поездки из США, мы привозили с собой много методической информации и делились ею с нашими неврологами. Кто-то принимал, кто-то — нет. Делились с семьями, в которых растут особенные дети, максимально распространяли эту информацию среди тех родителей, которые не имели возможности



выезжать и проводить реабилитационные действия за границей. Поэтому мы с супругой понимаем, насколько важно организовывать такие мероприятия и объединять людей в сообщества, делиться информацией, помогать людям бороться и достигать поставленных целей.

Знаю, что очень многие родители переживают о том, как детей с особенностями развития воспринимает общество. Мы сами три года назад привели дочку в общеобразовательную школу, в обычный класс. Переживали с Мариной, как дети отреагируют на девочку, которая не ходит, а передвигается на коляске, готовы ли учителя и директор школы к нашему ребенку. И мы были удивлены, насколько тепло ее здесь приняли. Как пример: утром я завел Меланью в класс — для перемещения ей необходима поддержка — и все одноклассники сбежались, встали вокруг нее, обняли, тем самым оттеснив меня. Весь класс это сделал! Она в

центре, и вокруг нее много-много детей, которые ее поддерживают со всех сторон. А я стоял на расстоянии двух метров от нее и был просто растроган увиденным. В тот момент мое сердце успокоилось, я понял, что отношение к особым детям постепенно меняется. Я вижу, растет новое поколение, которое воспринимает людей с особенностями развития такими же полноправными членами общества. И это крайне важно. Замечая эти изменения, люди с ограниченными возможностями начинают выходить из своих квартир, участвовать в общественной жизни. Это очень ценно! Поэтому проведение подобных мероприятий и освещение их в СМИ необходимо для изменения мировоззрения, понимания обществом в целом проблемы особенных людей. Еще раз благодарим организаторов и участников благотворительного вечера. Мы всегда готовы присоединиться и оказать поддержку и посильную помощь в благом деле.



## КОМПАНИЯ «IPROJECT+»

**НИКОЛАЙ АЙКИН, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ  
ДИРЕКТОР**



Компания «iProject+» — довольно молодой бизнес, но очень динамично развивающийся. Мы постоянно расширяем границы нашей деятельности — географические, технические. У нас работают интересные, умные, грамотные люди — настоящие профессионалы своего

дела. Больше всего я горжусь своей командой. То многое, чего мы добились, какие проекты сделали — общая заслуга.

Для нашей организации участие в «Открытых горизонтах» стало первым опытом благотворительной деятельности, но совершенно точно не последним! На мой взгляд, бизнес должен помогать людям, оказавшимся в сложной ситуации, когда у него есть такая возможность — отдавать десятину кому-то во благо. Как частное лицо, я веду благотворительную деятельность на постоянной основе, помогаю церкви. Поэтому, когда ко мне как к руководителю компании обратился один из организаторов мероприятия с просьбой о спонсорской поддержке — я согласился, не раздумывая. С журналом «Дорогое удовольствие» мы сотрудничаем давно, я знаю эту команду и доверяю ей. Считаю проведенное мероприятие очень полезным и весьма эффективным — знаю, что все средства дошли до конечного адресата и искренне рад, что «iProject+» внес свою лепту в развитие проекта, который помогает детям с аутизмом и их родителям.

## КОМПАНИЯ «ТОМИКА»

**ИГОРЬ МАКАРЕНКО, КОММЕРЧЕСКИЙ  
ДИРЕКТОР**



Наша компания — один из старейших региональных интернет-провайдеров. В этом году «Томика» отмечает 25 лет своей деятельности. За это время мы неоднократно помогали некоммерческим организациям — безвозмездно подключали к сети Интернет детские сады, школы, больницы.

Давно помогаем фонду «Обыкновенное чудо» и томской федерации боулинга, детскому центру «Огонек», нескольким частным лицам с инвалидностью. Правда, широкой общественности об этом было неизвестно. (Улыбается.) Мы просто это никогда не афишировали, к нам обращались, и мы помогали — что совершенно нормально. Сейчас запускаем новый проект: на объектах, которые обслуживаем (а это более 2000 домов), будем за свой счет менять лампочки в подъездах. Для наших инженеров это не проблема, а жителям — приятный бонус. Помощь другим — это ценности, которые разделяют все сотрудники нашей компании. И если кто-то из них приходит с идеей добрых дел, мы всячески поощряем это и реализуем.

Нужно ли компании рассказывать о своей благотворительной деятельности? Думаю, да — чтобы другие, посмотрев на тебя, тоже сделали что-то хорошее или хотя бы задумались об этом. Чтобы не остались равнодушными и не прошли мимо того, кто нуждается в помощи. В то же время доброе дело не должно становиться только самопиаром — тогда ведь и смысл теряется.

## ОХРАННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «БАРС»

**АЛЕКСАНДР ПТАШНИК,  
ДИРЕКТОР**



Мы делаем бизнес для людей, поэтому помощь тем, кто в ней нуждается, кто находится в сложном или отчаянном положении — это наша обязанность. Мы все живем в обществе, являемся частью социальной среды и не можем быть свободны от нее. Когда ты видишь чью-то боль и располагаешь возможностями и силами, чтобы под-

держать, то сделать это просто необходимо. Нужно помогать друг другу — это нормальный человеческий закон, правило хорошего общежития.

В настоящий момент мы занимаемся адресной помощью, потому что охватить всех, увы, невозможно. Ведь параллельно нужно вести основную деятельность — у нас есть обязательства перед государством и людьми, обязанности, которые мы должны выполнить перед своими сотрудниками. Конечно, критерии выбора адресатов субъективные, а решение принимается руководителями нашей организации. Если есть возможность в конкретной ситуации поучаствовать материально — мы это делаем. Впрочем, помогать можно не только деньгами, кому-то нужно простое человеческое участие и внимание, поэтому в каждом индивидуальном случае стоит полагаться на того, кто об этом просит. Естественно, любая благотворительная деятельность идет только от внутреннего желания помочь, и пиариться на ней просто нельзя. Но я верю: если помогаешь кому-то — своим примером побуждаешь других делать то же самое. Рассказывая об этом, можно прийти к хорошему результату — тогда люди научатся слышать и поддерживать друг друга.

## ПРОСТРАНСТВО КРАСОТЫ «ЗВЕЗДА КИНО»

**ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВА,  
СОВЛАДЕЛИЦА**



Наши проекты — пространство красоты «Звезда кино Yoga&SPA», кафе «Гости» и сеть кондитерских «Торта» — существуют в Томске уже достаточно давно. Что их объединяет? Желание приносить пользу и дарить гостям самые добрые эмоции — удовольствие заботы о себе (как в случае «Звезды кино»), счастье общения с близкими (кафе «Гости») и наслаждение вкусом (кондитерские). Считаю, что любое дело, любой бизнес существует для людей и благодаря людям. Вот почему так важно слышать и поддерживать друг друга, особенно в трудную минуту.

Когда организаторы благотворительного мероприятия «Открытые горизонты» предложили нам принять участие в этой инициативе, я сразу согласилась. Почему? Прежде всего, конечно, потому что речь идет о детях. Сложно пройти мимо, особенно если ты сама мама. С темой аутизма я ранее не сталкивалась, хотя слышала, что количество детей, у которых диагностируют это расстройство, растет. Но что меня особенно зацепило — это надежда, которая есть у таких детей и их родителей. Надежда всё исправить в раннем возрасте, если вовремя заметить симптомы и оказать необходимую помощь. Спонсорское участие в этом мероприятии для меня — это не только возможность выразить поддержку конкретным семьям, но и шанс своим примером привлечь к такой помощи других предпринимателей, да и просто неравнодушных томичей.

**Соблюдение субординации**

Дружеское общение в деловой среде — норма в современной жизни и digital-сфере, но это совсем не значит, что ваш потенциальный сотрудник или агентство могут начинать знакомство со слова «приветик». Если кандидат начинает знакомство с голосового сообщения, пиши пропало, это не ваш специалист.

**Самопрезентация**

Казалось бы, резюме и сопроводительное письмо — обязательные



Владлена Пчелинцева,  
CEO коммуникационное агентство WAVE,  
@nthehead, @wave.smm

эксперт в SMM, но еще и личность со своими интересами, образом жизни и стилем коммуникации. Тестовый период нужен для того, чтобы понять уровень знаний и совместимость потенциального сотрудника с членами вашей компании. Вы должны быть на одной волне.

**Проявление экспертности**

При выборе агентства проверять соцсети каждого сотрудника — долго и странно. Зато стоит обратить внимание на то, как компания представлена

# Кадры решают всё

*Выбор подрядчика — процесс сложный, особенно в сфере услуг, а тем более в маркетинге и SMM. Вы никогда не знаете, успешно ли закончится сотрудничество и как оно повлияет на имидж вашей компании. Чтобы не ошибиться в выборе специалиста или команды, нужно обратить внимание на несколько простых параметров.*

пункты, но многие пренебрегают ими, отправляя на почту лишь полотно текста. Отсутствие резюме говорит о трех вещах: либо кандидат не обладает навыками самопрезентации, либо у него нет опыта, который можно изложить в резюме, либо просто лень. Вряд ли вам нужен сотрудник, обладающий хотя бы одним из этих качеств.

**Посмотрю на соцсети и скажу, кто ты**

В современном мире странички в соцсетях говорят о нас больше, чем красиво изложенные мысли в сопроводительном письме или идеально выстроенное резюме. Попросите кандидата указать ссылку на личный профиль в Инстаграм и наблюдайте пару дней.

**Кейсы**

Примеры работ и кейсы в этой сфере — must-have любого уважающего себя спеца, но это не значит, что начи-

нающим путь закрыт. Многие кандидаты без опыта, чтобы показать мастерство, создают творческие проекты по собственной инициативе или активно применяют имеющиеся навыки на собственных соцсетях. Реальные кейсы с измеримым результатом успеха дают возможность быстрее понять, может ли кандидат реализовать свои знания на практике.

**Мыльный пузырь**

Если без погружения в ваш бизнес, задачи и аналитику, специалист даст конкретные рекомендации и гарантирует измеримый результат, то он вовсе не специалист. Маркетинг и SMM — сферы, в которых сложно сделать какой-либо прогноз без предварительной работы и штудирования сотен страниц с аналитикой.

**Тестирование**

В сфере услуг вы работаете с личностью, и на собраниях приходит не только

в медиа: есть ли у них сайт, развит ли профиль в Инстаграм, активно ли его ведут, а может быть, есть статьи и на других ресурсах? Поищите и почитайте, вам важно найти экспертов. Да и SMM-специалисты без собственного SMM не внушают доверия.

**Написано пером**

Работать без договора в SMM — шаг, на который идут многие предприниматели, рискуя своим бюджетом и временем. Даже с фрилансером стоит заключить договор. Это даст уверенность в том, что все, что вы задумали и обсудили, будет выполнено качественно и в срок.

От того, насколько внимательно вы подойдете к выбору SMM-агентства или специалиста в штат, зависит успех продвижения вашей компании в медиасреде. Не экономьте время и подходите к вопросу тщательно, тогда точно случится match!

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Артур  
Альфредович  
**БЕЛЬЦ**

**Реабилитационный и оздоровительный массаж**

- При заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- При сердечно-сосудистых заболеваниях
- При неврологических заболеваниях
- Для восстановления в послеродовой период и во время вскармливания
- Для восстановления после перенесенных респираторно-вирусных заболеваний, в том числе COVID-19

**Китайский точечный массаж****Восстановительный массаж ускорит возвращение к здоровой и полноценной жизни**

Адреса приема:  
ЛДЦ «Медика», ул. Советская, 86

Клиника восстановительной ортопедии  
«Кинезик», ул. Студенческая, 3

тел. 8-962-779-08-92





Инна Гонина — маркетолог, сооснователь Первой Школы Маркетинга  
i\_gonina themarketing\_school

# Реклама:

## НАЧИНАЙ С ОХВАТА, ЗАКАНЧИВАЙ РЕАКЦИЕЙ

*Рекламный рынок непрерывно трансформируется. Развитие традиционных форматов и онлайн-технологий открывает новые возможности для взаимодействия «продавец-покупатель». «Волшебной таблетки» не существует, но понимание общей методологии построения рекламных кампаний может стать первым шагом к эффективным коммуникациям.*

Автор статьи: Инна Гонина

✓ **Найти эффективный способ связи для «своей» аудитории**  
**KPI: охват**

1. Определиться, кто получатель рекламного послания. Вы можете разделить «покупателей» по демографическим показателям, покупательскому поведению, серьезности намерений и т. д.

2. Сформулировать цель рекламы: увеличение продаж, повышение узнаваемости и др.

3. Выбрать канал коммуникации, максимально релевантный цели. Здесь важно, насколько ваша аудитория доверяет выбранному рекламному каналу. Чем выше уровень доверия к рекламе, тем выше вероятность покупки.

Но бывают исключения. Например, реклама в Интернете имеет низкий уровень доверия, но рассчитана на импульсивные покупки. Поэтому, если ваш продукт понравился и купить его очень просто, потребители приобретают товар, даже когда не доверяют рекламе.

Стоит помнить, что несмотря на прирост в цифровой рекламе, уровень доверия потребителей к традиционной рекламе (публикации в журналах, радио, наружная) остается стабильно высоким. Наибольший коммерческий эффект сегодня достигается в балансе сочетания офлайн- и онлайн-каналов.

✓ **Ваша реклама должна донести правильную идею и вызвать резонанс**  
**KPI: достижение цели рекламной кампании**

Качественная реклама имеет три характеристики:

1. Привлекает внимание, находит нужный эмоциональный отклик. Реакция достигается за счет тематик. Согласно исследованиям, самыми привлекательными из них являются ситуации из реальной жизни, юмор, здоровье, семейные ценности.

2. Запоминается та реклама, в которой есть знакомые темы или яркие свежие образы. В США с помощью инструментов Brand Effect показали, что потребителям всех возрастов нравится, когда в рекламе имеются персонажи, с которыми они могут себя ассоциировать.

3. Доступна и понятна.

✓ **Измеряйте эффективность рекламных кампаний**

Правильно подберите ключевые

показатели эффективности и убедитесь, что они точно отражают ваши цели. Если задача состоит в повышении осведомленности аудитории о продукте, измеряйте рост узнаваемости. Если вы пытаетесь привлечь новых покупателей, изучайте, насколько выросли продажи в данном сегменте, а не среди всех покупателей в целом.

### РЕЙТИНГИ ДОВЕРИЯ К РЕКЛАМНЫМ ФОРМАТАМ\*:

- 83% — отзывы/советы людей, которых знают;
- 70% — онлайн-каналы компаний (сайт, социальные сети);
- 66% — отзывы в Интернете;
- 58% — реклама в журналах;
- 56% — наружная реклама;
- 54% — реклама на радио.

\*Источник: глобальное исследование доверия к рекламе Nielsen, 1 квартал 2015 г.

Наибольший **КОММЕРЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ** сегодня достигается в балансе сочетания **ОФЛАЙН- и ОНЛАЙН-КАНАЛОВ**.

## СПЕЦПРОЕКТ

# Томские прогулки

*Наш Томск — такой разный, но, наверное, именно за это он так дорог нам. Кого-то привлекает в нем очарование русской глубинки и неповторимый провинциальный уют, кто-то ценит его вечно молодую душу, умных и талантливых людей, культурные традиции и древнюю историю. У нашего города есть свое лицо, свой характер, его не спутаешь ни с каким другим. Вот почему все участницы фотосессии, признаваясь в любви к нему, единодушно считают Томск главным и самым важным героем проекта.*



Фото, ретушь: Анастасия Чижева  
@chizheva.ph

## НАТАЛЬЯ ШИШКИНА

*основатель и руководитель  
медицинских центров  
«Терра Медика» и «Скэнар Прайд»,  
terra-медика.рф, @terra\_tomsk,  
skenarpride.ru, @skenarpride*

📷 NATALI\_SHISHKINA7

В Томске я постоянно на машине, даже в булочную. :) Наличие автомобиля сильно меня расхолаживает. А вот будучи в поездках, обожаю именно пешие прогулки, где ежедневно по 10—15 км наматывается. Увидеть мир можно только пешком, не торопясь, разглядывая мелочи и обращая внимание на нюансы.

На прогулке главное — комфорт и удобство. Никаких каблуков! Для меня это удобные кроссовки и стильные мягкие дорожные костюмы. Очень полюбила марку PANGAIA. Яркие и сочные цвета, но самое главное — все вещи из переработанного хлопка, что сейчас актуально в плане экологии.

Моя миссия — помогать делать людей здоровыми, побеждать болезни. Но как бизнесмену, мне хочется лучших результатов, и вместе с моей командой клиник мы постоянно над этим работаем — запускаем новые направления и услуги. Я за правильную медицину, поэтому всегда говорю, что лекарство для одних — яд, для других — спасение, очень важно найти правильного врача и выбрать правильное лечение.

Уверена, нам есть чем еще удивить томищей, поэтому следите за нашими новостями!





ТАТЬЯНА  
КУТЕПОВА

За что я люблю Томск? Этот город — место моего рождения, мое взросление, моя семья. Я не выбираю для себя — любить Томск или нет. Я отношусь к нему с благодарностью и глубоким уважением. Мне здесь все просто и понятно — от прогулки, в которой меня всегда сопровождают мои близкие (муж, дети, а теперь еще и любимая собака), до уютного ужина в стенах крепкого дома. В этом и состоит особенная и уникальная ценность нашего города. Хотя и не исключаю маленькой радости побыть наедине с самой собой, «гуляя» по городу за рулем.





**ДИАНА  
АНДРЕЕВА**

*косметолог в Uring  
Regeneration Clinic*

📷 DR\_DI\_COSMETOLOG

За что я люблю Томск? За то, что он интеллигентный — здесь большое количество людей с высшим образованием. Это моя малая Родина, город очень самобытный, уникальный, не похожий на другие города. Маленький перекресток миров, где всегда большое количество студентов из разных регионов и стран, они и делают его таким живым.

Люблю пройтись по его улицам. Когда собираюсь на прогулку, не ставлю себе цели как-то внешне выделиться или, наоборот, затеряться в толпе. Отдаю предпочтение комфорту и практичности, мне важно выглядеть опрятно. А выделяться, заявлять о себе и самореализоваться я предпочитаю на работе. В этом мне помогают постоянная учеба и повышение квалификации, общение с коллегами, семинары, интересные клинические случаи и благодарные пациенты! Благодаря этому я постоянно развиваюсь.

**ТАТЬЯНА  
ЗУБОВА**

*врач-дерматолог,  
косметолог пространства  
красоты «Raïdo», сертифицированный тренер  
компании «Maruga»*

📷 DR.ZUBOVATOMSK

тел. 8-923-417-77-73

6 лет назад, когда я приехала в Томск, решила пройтись по центру города, чтобы почувствовать, хочу ли я здесь жить. И, действительно, сегодня он стал для меня самым уютным и удобным местом, где у каждого дома своя история, городом со своим характером и темпом. Каждое утро я еду через площадь Ленина по Набережной реки Ушайки, и меня наполняет волшебное предвкушение чего-то нового. Благодаря моему веселому другу Барри, у меня о-о-очень много пеших прогулок. В любое время года примерно по 2—3 часа в день мы с радостью гуляем с ним по томским улицам. P.S. Убирая за своей собакой в режиме нон-стоп, я призываю делать это всех хозяев домашних питомцев. Давайте сохраним наш любимый город чистым и красивым. Он этого достоин!





## ЛЮБОВЬ ВОРОБЬЕВА

*Зам. гендиректора проектной компании нефтегазодобывающего сектора.*

*Учредитель Центра семейной медицины «Ваш Доктор Рядом» @doktor\_tomsk.  
Учредитель Burgerlab @theburgerlab.tomsk*

@VOROBUEVALOVE

Обожаю Томск за уют, за возможность сделать огромное количество дел за день, быть с семьей и реализовываться самой — одним словом, успевать все. За друзей, за то, что все друг друга знают и могут помочь советом или делом. За энергетику вечно молодого города, в котором всегда можно найти место, где повеселиться, и место для уединения. Одеваясь на прогулку, могу выбрать как каблуки, так и простой спортивный костюм — все зависит от настроения. Главное — нравиться себе в зеркале. Считаю, что любое время года для прогулок подходит идеально. Лето — потому что тепло, осень — потому что безумно красиво, зима — потому что сказочно...

## ЮЛИЯ ЯКУНИНА

*директор компании  
«Нейромир» @neuromir\_tsk  
в Томске*

@YAKUNINA\_YULIA



Я считаю, мне действительно удалось найти и реализовать себя в многогранном, стремительно развивающемся направлении науки — сфере нейротехнологий. Сейчас эта деятельность позволяет мне заводить большое количество интересных знакомств, узнавать много полезной информации и совершенствовать себя как эксперта.

Томск — мой родной город с особенной камерной атмосферой: маленькие улочки, деревянные дома, даже главные улицы не такие, как в крупных центрах. Он очень уютный и необычный. Я не видела больше городов, похожих на наш. А еще, конечно, люди здесь безмерно отзывчивые и доброжелательные. Считаю, что прогулка — это лучший способ узнать что-то новое и необычное, неважно — в родном городе или где-то вдали от него, увидеть такие места, которые никогда не заметишь из салона машины.

Одежда предоставлена @patriziapere\_tomsk



## МАРИЯ УСОВА

стоматолог, остеопат и  
СКЭНАР-терапевт

@STOMATOLOG\_MARIAEVGENEVNA\_TSK

Наш Томск молод благодаря своему постоянному развитию и появлению нового пространства для перезагрузки в нем каждый год. Я очень люблю нашу гостеприимную набережную на площади Ленина, где мосты, архитектура и атмосфера, переплетаясь между собой, напоминают нам о тонкой связи с северной столицей, Петербургом.

Другие города — это другой мир. Исследовать его можно, только прогуливаясь пешком, вдыхая полной грудью ароматы неповторимой местечковости и прикасаясь к незыблемому культурному наследию.

Утренняя пробежка наедине со своими глубокими мыслями под ласковый освежающий ветерок — самое лучшее, наполняющее и вдохновляющее начало дня для меня.



## ВЛАДА ВИНТЕР

предприниматель

Для меня прогулка по родному городу — редкость, к сожалению, поэтому каждый раз она превращается в маленький праздник с соответствующей подготовкой. Люблю подбирать образы, экспериментировать, продумывать детали. Долгое время путешествуя одна, поняла, что сила — внутри. Иногда побродить одной, подумать, подышать — лучший способ перезагрузиться. Люблю Томск за времена года. Такие яркие, насыщенные без полумер: лето — щедрое, осень — роскошная, зима — снежная, ну, а весна... весна — это состояние души. Я всегда за яркость, за смелость, за действие, за жизнь.

ИРИНА  
ОРЕХОВА

тренер по художественной  
гимнастике спортивного  
клуба «Эталон»

Instagram: @IRAOREHOVA5458

*Очень люблю Томск за его атмосферу, красоту, энергетику, за уют старинных улочек, пропитанных историей... Всегда рада неторопливо пройтись по Ботаническому или Городскому саду, набережной, причем гулять обожаю исключительно вдвоем с мужем — это моя настоящая перезагрузка. За границей тоже предпочитаю путешествия на ногах — так мы пол-Италии обошли пешком. Это было круто и незабываемо!*

КРИСТИНА  
КНЯЗЕВА

Instagram: @PRUDNIKOVAKRIS

*Быть мамой каждый день, каждую минуту, каждую секунду — это невероятно сложно, но так приятно. Ведь теперь на мне лежит большая ответственность за то, каким вырастет мой малыш. После рождения сына меня переполняют чувства нежности, трепета и безусловной Любви. Марк изменил мою жизнь, сделал ее лучше, интереснее, насыщеннее, я узнала, что такое настоящее счастье. Мы живем за городом, поэтому большую часть времени проводим, конечно, на природе. А в Томске самыми подходящими местами для прогулок наша семья считает Буффсад и Ново-Соборную площадь. Время, которое мы проводим вместе, бесценно для нас. Вот почему я всегда стараюсь быть на позитиве и делиться с близкими только доброй энергией. Мечтаю как можно дольше сохранять в себе умение радоваться, получать удовольствие даже от мелочей и не утратить со временем огонь в глазах.*

**ИРИНА  
ЗАХАРОВА**

*ламмейкер, лами-тренер,  
основатель студии «LamiLab»*

IRINA\_LAMI\_LAB

**О профессии**

Мне нравится ловить вдохновение от горящих глаз и благодарных слов своих клиентов. Натуральные ресницы — моя мания. Преображая женщин, я помогаю им раскрывать во всей полноте их красоту и очарование. Каждая процедура для меня словно мини-медитация...

**О родном городе**

Люблю Томск за его камерность, уютность, спокойный ритм жизни и деревянные кружева. Лучшее время года для долгих путешествий по городу — это лето и теплая сухая осень.

**СВЕТЛАНА  
БИЧАН**

*Создатель и руководитель  
сети салонов красоты  
«VitaSun» (г. Северск)*

Обожаю тихие томские уютные скверы и парки: со времен студенчества мой любимчик — Буфф-сад. Позже полюбила и Михайловскую рощу, куда мы приезжали с друзьями погулять. Безумно рада что ее так сейчас преобразили.

В своей работе я иногда устаю от общения и постоянного контакта с людьми, поэтому в выходные мне хочется тишины и уединения. Самое мое любимое занятие в эти дни — гулять со своими собаками, ездить на природу, наблюдать за тем, как встает и садится солнце, как меняются облака и сколько сегодня звезд на небе. Природа для меня — как зарядное устройство для телефона! Именно растворяясь в ней, я заряжаюсь энергией и снова готова дарить своим клиентам здоровье и красоту. Я очень много хожу пешком — не менее 10000 шагов в день — и считаю, что состояние нашего организма напрямую с этим связано. Активные пешие прогулки помогают мне оставаться в нужной для меня форме и тонусе.

МАРЬЯНА  
АЛЁШИНА

5 лет

Сейчас я уже большая и учусь играть на скрипке. Мне нравится, но больше всего я люблю ходить с родителями в Горсад. Это мое самое лучшее место в городе. Мы гуляем, мне покупают мороженое, и я катаюсь на всех-всех каруселях. Не хочу уходить оттуда, там так интересно!



АНАСТАСИЯ  
БОРИСОВА

врач-стоматолог, г. Северск

[@DOC.STOM\\_BORISOVA](#)

Моя врачебная деятельность помогла мне полностью реализовать себя и максимально раскрыть свои профессиональные навыки. Я постоянно занимаюсь повышением квалификации в области стоматологии, так как считаю, что сфера медицины — одна из самых стремительно развивающихся сегодня.

Но даже самая любимая работа требует иногда перезагрузки, поэтому мы всей семьей, с дочкой и мужем, отправляемся гулять по набережной. Вода сама по себе заряжает на положительные эмоции, а еще там можно подзарядиться позитивной энергией от улыбающихся прохожих и уличных музыкантов. Думаю, лучшее время года для прогулок по городу — это все-таки весна и лето.

Образ: Mango @izumrudniy.m

Очень люблю Томск, так как он родной, и в нем я всегда чувствую уют и тепло, несмотря на климат. Любимые места находятся в окрестностях школы, где я училась, — Гимназии №6. Это Горсад, Буфф-сад, площадь Ново-Соборная. В этом районе я провела свое детство, юность, да и сейчас живу там же.

Бывая в других городах и странах, обожаю неспешные прогулки и, каким бы ни было расстояние, практически везде хожу пешком. Люблю делать это в чьей-либо компании — медленно идти, общаясь и смотря по сторонам, либо же в одиночестве — но тогда уже в быстром темпе, с музыкой в ушах и своими мыслями в голове.

**ЕКАТЕРИНА  
МАРШЕВА**

*практикующий психолог,  
коуч, тел. +7-913-829-04-05*

@EVGENIY\_EKATERINA

**ДАРЬЯ  
ПОЛЯКОВА**

*сотрудник Департамента  
управления муниципальной  
собственностью Администрации  
города Томска*

@POLYAKOVA.DARIA

Томск — это город, в котором я родилась. Именно за это, а также за особую атмосферу, отличающую наш город от других, за спокойный и размеренный ритм жизни я его и люблю. Чтобы перезагрузиться, мне достаточно включить любимую музыку и вечером прокатиться по центральным улицам, когда Томск особенно прекрасен. Рада, что могу помогать городу развиваться. Поскольку моя деятельность связана с передачей в аренду муниципального имущества, наш отдел также занимается передачей объектов деревянного зодчества и объектов культурного наследия по программе «Дом за рубль». Благодаря ей томские предприниматели восстанавливают первоначальный вид исторических объектов, делая наш город еще более неповторимым и красивым.

## ФОТОПРОГУЛКА С «ДОРОГИМ»

### НАТАЛЬЯ АРЗАМАЗОВА

косметолог, бьюти-коуч

Instagram: COSMETOLOGNATA

Томск — волшебный город, пронизанный деревянным зодчеством, где есть замечательные университеты и много умных людей. По работе я постоянно общаюсь с клиентами, поэтому гулять люблю в одиночестве, например, в парке ТГУ, Ботаническом саду, хотя сделать это получается крайне редко. Еще люблю посещать городские музеи, где можно подумать о прошлом и будущем. Прогулка для меня — это единственная возможность оставаться собой, наконец-то надеть удобную одежду, так как большую часть времени я ношу белый халат. Несмотря на то, что я сибирячка, мороз не люблю и с трудом переношу наши зимы. А вот весной и летом готова без усталости ходить пешком и наслаждаться видами любимого Томска. Вообще, путешествия — это моя слабость! Любые свободные дни готова потратить на поездку куда-нибудь.

## ФОТОПРОГУЛКА С «ДОРОГИМ»

### НАДЕЖДА РУСИНА

культуролог, таролог

Instagram: RUSINANADEZDA

Лучшее время для мини-путешествий по городу — это лето, которое дарит максимум свободы в выборе стиля и образа: можно быть максимально яркой и привлекающей внимание или максимально нейтральной. Бывая в других городах и странах, я предпочитаю пешие прогулки, чтобы увидеть красоту и колорит разных мест, их атмосферу и жителей. Если бы я могла отправиться в путешествие прямо сейчас, это была бы кругосветка, так как мне сложно выделить для себя какую-то одну страну: ведь у каждой — своя особенная, уникальная культура. В путешествиях чаще замечаешь, насколько наш мир многогранный — добрый, красивый, удивительный, а местами таинственный и мистический. Возможно поэтому я стала изучать удивительный мир карт Таро.

Платье: шоурум «Marina»,  
@marina\_showroom



## НАТАЛИЯ СЕРГЕЕВА

@NATALIA\_TOMSK

Люблю Томск, это мой родной-родной город! Сибирский, милый моему сердцу! У Беллы Ахмадулиной есть такие строки: «Мне вздыхалось сладко в Сибири, в чистой стороне, где доверительно и слабо растенья никнули ко мне». Место, где я живу, — пригородный район. Зеленые улочки с поэтичными названиями: Сиреневая, Малиновая, Залесская. Заросший пруд. Лес. Зимой — снег, пушистый, манящий повалиться в нем. Полная луна и звезды.

Платье: DAISYKNIT, @daisy\_knitwear



## ЕКАТЕРИНА ЗАЙЦЕВА

директор компании  
ООО «ТИТ»

@EKATERINA\_WORK\_TIME

В свои 35 лет я состоялась и как любящая мать двух замечательных детей, и как жена, и как руководитель серьезного и совсем неженского бизнеса: на мне лежит ответственность за закупки, за транспортировку грузов, за заключение договоров и многое другое. Конечно, мне иногда хочется побыть в тишине, и если появляется такая возможность (что, правда, бывает редко), я отправляюсь в одиночное путешествие по городу. Местом, где можно полностью отключиться и перезагрузить себя, расслабиться и отдохнуть, для меня стал берег Томи. Мне нравится смотреть на реку — это просто завораживающее зрелище...

**ЕЛИЗАВЕТА  
КАРТАШОВА**

выпускница Юридического  
института ТГУ

@ELIZABETH\_KART

Томск — молодежный студенческий город, обладающий неповторимой теплой атмосферой: с уютными и домашними улочками, собственной архитектурой, историей и самими жителями. И любить Томск, по-моему, нужно за то, что он такой родной. Если помнить, что «у природы нет плохой погоды», тогда город будет открываться под разными углами и ракурсами в любых погодных условиях. Так что не упускайте возможность погулять под дождем! И, кстати, помните, что никакая непогода не отменяет необходимости всегда выглядеть стильно и комфортно.

**ЖАННА  
МОНАХОВА**

мастер по маникюру  
и педикюру

@MZHANNA\_JANET

С детства я мечтала попасть в бьюти-сферу. И вот сегодня уже 4 года я — мастер ногтевого сервиса, занимаюсь любимым делом и планирую дальше расти и развиваться в этом направлении. За те возможности, что дал мне Томск, за возможность реализовать себя я и люблю этот город. В 2013-м я приехала поступать в ТГУ из маленького города Камень-на-Оби и сразу была очарована Томском. Он показался мне невероятно огромным, живописным и перспективным. Мне нравится много ходить пешком, ведь тогда можно увидеть гораздо больше, обратить внимание на какие-то мелочи, особенно в местах, которые для тебя по-особенному привлекательны.

## ФОТОПРОГУЛКА С «ДОРОГИМ»

**Моя стихия** — это техника, помогающая облегчить работу и быт людей: бензоинструменты, мотокосы, газонокосилки и пр. Вот почему я очень люблю свою профессию, работу с клиентами, с которыми делюсь важными знаниями. А вот гулять предпочитаю в одиночестве или же с тем человеком, с которым можно помолчать. Это касается и знакомых томских мест, и маленьких улочек старинного городка где-то в другой стране.

**Обожаю путешествовать**, всегда пытаюсь увидеть больше достопримечательностей за максимально короткое время. Сделать это удастся, только если ходишь пешком или едешь на велосипеде. Главное — движение! Просто лежать на море и вести «тюлений» образ жизни — абсолютно не мое.

## ОЛЬГА АСТАФЬЕВА

*мама трех замечательных детей, бизнесвумен, блогер, путешественник, филантроп*

Instagram: @LIFE\_VKAIF

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОВОЛОКАЗАННОЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

## НОВОЕ ЭКЗОТИЧЕСКОЕ SPA «ТРОПИКИ»

Вы будете покoreны сладкими ароматами, необычными ощущениями, экзотическими ритуалами новой SPA-программы «Тропики»!

Уникальная SPA-программа «Тропики»:

- парение и пилинг тела тропическим скрабом в хаммаме
- маска для тела «Тропический салат с манго»
- релакс-массаж тела на масле манго при свечах
- экзотический массаж бамбуковыми веничками
- травяной чай со сладостями в уютной зоне отдыха

Продолжительность спа-программы: 3 часа  
Стоимость спа-программы: 5 700 рублей

ЦЕНТР КРАСОТЫ И СПА  
**Melagrano**

пр. Фрунзе, 119 е  
тел.: 245-002, 8-913-850-92-40  
melagrano.tomsk.ru

Instagram: @melagrano\_tomsk Facebook: melagrano\_tomsk

Своеобразной точкой отсчета для последней стал конкурс, прошедший на базе крупного английского фестиваля в 2013 году. Сняв пародию на известный фильм, как того требовали условия заявки, парни попали в финал и поехали представлять Россию в штаб-квартиру Google в Лондоне. Кстати, эта поездка принесла томичам знаковую встречу с режиссером Андреем Джунковским — впоследствии членом жюри кинопроекта CAST. Именно он снял победительницу 2-го сезона, томичку Светлану Гарбар, в сериале «Лучше, чем люди».

Сегодня из авантюрной идеи развития киноиндустрии на российской периферии вырос полноценный продюсерский и культурно-просветительский проект, который давно вышел за пределы Томской области. CAST объединяет в себе такие направления, как киношкола и видеопродакшен, продюсерский центр и одноименный некоммерческий кинопроект конкурсного формата, который дает старт начинающим сценаристам, режиссерам и актерам из регионов.

О том, куда приводят мечты и о чутье на настоящие киноталанты, рассказали основатели CASTа — Евгений Жуков, Артем Сагеев и Дмитрий Моторин.

— Как вам удается привлекать в проект таких популярных актеров как Ирина Горбачева, Денис Шведов, Кирилл Кяро, Любовь Аксенова, режиссеров Юрия Быкова, Алексея Нуржого, Романа Каримова? И это далеко не полный список...

А.С.: — Многие ребята из регионов



# КиноКАСТА

Однажды популярный российский режиссер сказал им, что российское кино невозможно снять нигде, кроме Москвы, и отказался от участия в проекте. И все же съемки мелодрамы «Купон на измену» с Денисом Шведовым в главной роли состоялись в 2017 году именно в нашем городе. Попавшая в шорт-листы нескольких кинофестивалей, эта короткометражка родилась стараниями томичей, истинных фанатов регионального кино — продюсерской команды «CAST production».

## ЧТО ДАЛЬШЕ?

Летом 2021 года в Томске стартуют съемки трех короткометражных фильмов по сценариям победителей 3-го сезона киноконкурса CAST. В них снимутся профессиональные актеры — Кирилл Кяро, Любовь Аксенова и Сергей Походаев. Режиссерские работы победителей конкурса CAST войдут в киноальманах под названием «Соцсети» — своего рода размышление о том, как современные технологии повлияли на взаимоотношения людей.

правда не понимают, как нам удастся соединить столько людей, до которых другие не могут добраться. Но, во-первых, мы предлагаем звездам сценарии, где они могут отойти от своего амплуа, которое зачастую эксплуатируется коммерческими московскими проектами, и раскрыться максимально неожиданно и потому интересно. В этом преимущество независимого кино. Во-вторых, так складывается, что в экспертный состав проекта приходят люди, которые сами долго пытались пробиться в киноиндустрии. Поэтому им близки его задачи — помочь талантливым ребятам, у которых нет возможности попасть в Москву. И у нас ее тоже не было — родом из глубинки, мы и мечтать не могли о том, чтобы заниматься кино. Сейчас всё более доступно, но это порождает и огромную конкуренцию. CAST помогает выявить талантливого человека. И это не просто слова: у нас и у жюри, что называется, чутье на таланты — победители после конкурса попадают в заметные проекты.

— Каков, на ваш взгляд, кинопотенциал нашего региона? Вы принимаете участие в различных кинофестивалях и кинофорумах. Как там встречаются томский кейс?

А.С.: — Экономическая ситуация в мире такова, что вся индустрия стремится



1. Мастер-класс сценариста, режиссера Алены Звонцовой (автор «Оттепели», «Небесного суда», «Простых истин») в Томске, 2020 г. 2. Победа команды CAST в грантовом конкурсе на кинофоруме «Таврида» в 2020 г. 3. Съемки короткометражного фильма «Купон на измену» с Денисом Шведовым в Томске, 2017 г.

к оптимизации бюджетов и активно переходит в онлайн. В столицах снимать становится дорого, а продюсеры всё больше смотрят на регионы. И это отличная возможность — если не в Москве как-то реализовать, то привести их сюда, что мы и делаем со звездами проекта.

Е.Ж.: — Изначально такой и была задача, а принцип работы CASTа складывался по логике маленьких шагов и шести рукопожатий: познакомились с одним, обменялись опытом и позитивными эмоциями — дальше этот человек порекомендовал нас другим людям. Появление нового сезона CAST и альманаха «Соцсети» стало возможным благодаря победе в гранте. Мы презентовали свой проект на кинофоруме, перед федеральными экспертами, которые, увидев его потенциал, сказали: «Ребята, это бомба! Вам двери открыты!» Подобные инициативы важны для развития регионального кино.

— Что проект CAST уже дал Томску?

Д.М.: — Он уже привел к тому, что здесь начали формироваться съемочные команды и киносообщество. Мы запустили краткосрочные курсы и мастер-классы, где человек знакомится не только с современными трендами в кино, но и с каждой ролью в съемочном процессе: от режиссера и сценариста до осветителя.

Раньше такого понимания в Томске не было, ребята работали как умели, и это очень тормозило сотрудничество, например, с людьми из индустрии. Киношкола работает для того, чтобы научить делать правильно. Пока все на уровне любительского кино, но перспективного. Даже те форматы, которые придумываем мы или другие томские команды, экономически потенциально выгодны и могут рассчитываться на зрительские просмотры.

Е.Ж.: — Опыт показывает, что российский сериал может взять и попасть на «Нетфликс». Вместе с «Диснеем» это два самых быстрорастущих стриминговых сервиса, которые конкурируют друг с другом за географию и целевую аудиторию. Для этого им нужен новый контент. Лично мне кажется, Томск действительно мог бы выстрелить с проектами в онлайн, веб-сериалами — и нам сейчас это ближе всего.



Продюсерская студия CAST production,  
cast-production.ru

cast\_production cast\_films

@cast.production;

Кинопроект CAST, cast-pro.ru

cast.tomsk



## «Хорошая девочка Лида»

Музыкально-поэтический вечер по произведениям советских поэтов. Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

12 июня

Ресторанный комплекс «Бамбук», зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2). Начало в 17.00. 6+

## «Букет для мамы»

Художественный мастер-класс для детей и родителей  
Ведущий: художник Олеся Заика

6 июня

Лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм» (ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90)  
Начало в 13.00. 6+



## «Интуиция в действии»

Мастер-класс №3 авторского цикла Ильи Гваракидзе  
Ведущий: преподаватель по публичным выступлениям, актерскому мастерству, тренер по раскрытию личностного потенциала Илья Гваракидзе

13 июня

Лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм» (ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90)  
Начало в 15.00. 12+



## «Савва Великолепный»

Арт-ланч с Ириной Малиновской (о жизни, творчестве, благотворительных мецената и благотворителя Саввы Мамонтова)

20 июня

Ресторанный комплекс «Бамбук», зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)  
Начало в 16.00. 16+



## «В гостях у Муми-троллей»

Литературно-театральный вечер по произведениям Туве Янсон  
Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

21 июня

Ресторанный комплекс «Бамбук», зал караоке-бара «Канарейка» (ул. Гагарина, 2)  
Начало в 19.00. 6+



## Вечер поэзии Иосифа Бродского

Исполняет: заслуженный артист РФ Евгений Казаков

27 июня

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



### Организаторы:

Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie\_tomsk

### Партнеры мероприятий:

Ресторанный комплекс «Бамбук» @positiveeting\_tomsk  
Арт-бутик «Русский Шарм» @russkiysharm  
Театр-Студия Натальи Корляковой  
Союз театральных деятелей РФ  
Томская областная филармония

### Информационный партнер:

Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe\_tomsk



14-17  
ИЮНЯ



АЛЕКСАНДРИНСКИЙ  
ТЕАТР

г. Санкт-Петербург  
на сцене ТОМСКОГО ДРАМАТИЧЕСКОГО ТЕАТРА

## Гастроли Александринского театра

Впервые в Томске в рамках программы «Большие гастроли» — знакомство с актерами Национального драматического театра России (Александринского театра). В гастрольную афишу войдут спектакли премьеры последних лет, заслужившие признание критиков и зрителей.

Томский областной театр драмы,  
пл. Ленина, 4,  
тел. 906-837



## Выставка

### «Утро космической эры»

Художественный музей представляет выставку работ художников, вдохновленных великим технологическим чудом, смелостью и мужеством исследователей космоса. Современное «космическое» художественное искусство воплотилось в живописи, графике, скульптуре, декоративно-прикладном творчестве.

Июнь

Томский областной художественный музей,  
пер. Нахановича, 3, тел. 51-41-06



## «Сибиряки вольные и невольные»

Перезапуск одного из самых успешных проектов Краеведческого музея, представляющего еще больше подлинных предметов крестьянского быта и еще больше личных историй.

## Постоянная экспозиция

Краеведческий музей им. М. Б. Шатилова,  
пр. Ленина, 75, тел. 90-19-20



**BÖWE**  
немецкие химчистки



- Биочистка растительными бальзамами
- Химчистка, аквачистка и ручная чистка
- Бережная чистка меха и шерсти
- Чистка интерьерного текстиля
- Чистка подушек и одеял
- Ремонт и чистка обуви

ул. А. Иванова, 3  
тел. 42-40-98

www.bowe.ru

**Доставка** - заберем и привезем готовый заказ.

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

Подробности проведения акций узнавайте в сообществах «Химчистка BOWE»

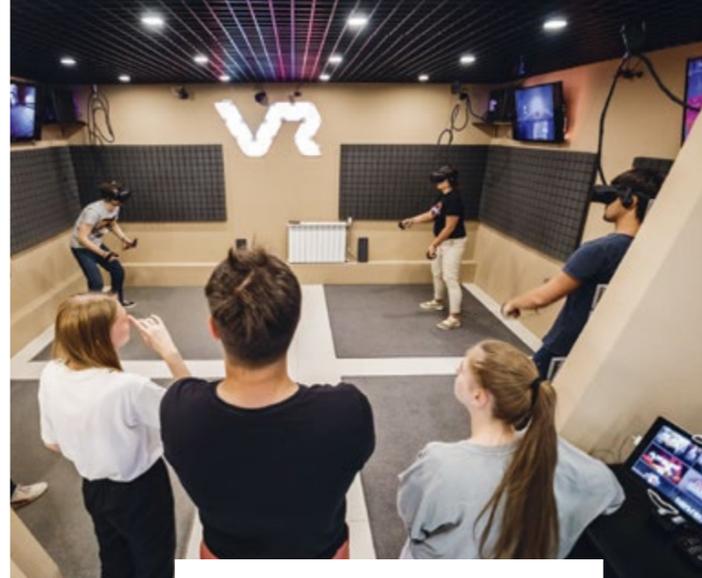


### «МАФИЯ» ИРИНЫ КРУЗЕ

Почему мы играем в Мафию? Каждую неделю мы спешим на игру в

любимые ресторанички, чтобы зарядиться незабываемыми эмоциями, встретиться с интересными и неординарными людьми, взбодрить свой мозг, потренировать память и наблюдательность, развить интуицию и способность к аналитическому мышлению, поупражняться в актерском мастерстве, способностям блефовать и умении убеждать. В нашей колоде кроме классических ролей есть авторские карты от коллег из московской банды, что делает нашу игру намного увлекательнее и разнообразнее. И, конечно, мы всегда рады новым игрокам!

**Записаться на игру можно по тел. 8-913-820-62-05, или в директ @game\_mafia\_tomsk.**



### ВИРТУАЛЬНЫЕ МИРЫ

Виртуальные миры VRP — первый и самый большой томский клуб виртуальной реальности. Это развлечение отлично подходит для веселого проведения времени взрослых и детей от 6 лет — дней рождения, корпоративов и др. У нас представлены игры на любой вкус — от приключений и стрелялок до визуально красивых миров и интереснейших квестов. В клубе есть единственная в Томске зона свободного перемещения, включающая в себя игры со специальными автоматами. Приходите и получите незабываемые эмоции!

**пр. Ленина, 26, тел. 8-913-803-34-53, vrptomsk.ru @vrptomsk**

### ЧЕРНАЯ КОШКА

«Черная Кошка в темной комнате» — интеллектуально-музыкальный проект Павла Олейникова. Мужественные Искатели и прекрасные Искательницы, как называют здесь участников шоу, объединившись в команду, собираются за игровым столом. Ориентируясь на опыт, интуицию, знания и умение быстро соображать, они должны найти ответ на любой вопрос, чтобы заработать как можно больше баллов — и победить.

**По вопросам участия: тел. 8-913-829-60-85 @blackcattomskcity**

# ИГРАЮТ ВСЕ!

*Интеллектуальные игры объединяют людей, которые знают: в любой битве можно выиграть благодаря силе своего ума, сообразительности, эрудиции, умению мыслить логически и работать в команде! Вы азартны и любите побеждать? Тогда вперед!*

### КВИЗ ЗАКАЗЫВАЛИ?

Хотите принять участие в настоящей интеллектуальной битве? Если вы еще не постарели душой, не любите зомбоящик, устали от тусовок — соберите команду от 2 до 9 человек, захватите с собой хорошее настроение и регайтесь на игру «Квиз, плиз!». В доброй и приятной, но при этом невероятно азартной атмосфере, участники игры в течение 7 раундов отвечают на 39+ умных и очень сложных вопросов. Никаких мобильных телефонов — здесь можно выиграть только благодаря знаниям, логике, хладнокровию и командному духу!

**Любые вопросы по играм: tomsk@quizplease.ru, тел. +7-923-428-16-97 @quizplease\_tomsk**



# PREMIER V

салон мужской одежды



Спецпредложение для выпускников!  
**РУБАШКИ от 499 руб. КОСТЮМЫ от 4 000 руб.**

**VALENTI MASIMAR LEXMER BOREN PULLTONIC**

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

«Всё только начинается, на-чи-на-ет-ся!» (с)

**Н**епреходящие ценности июня — дети, дачи, добрый путь. Последнее — это, конечно, про отпуск. У кого-то путь проляжет к морю, у кого-то в горы или чужие города, а у кого-то — на те же дачи.

Такое 3D. Наша летняя стерео-жизнь.

Начинается все с детей — они разом освобождаются от школьного ига и счастливые высыпают на улицы. Лето начинается с их праздника, так и хочется сказать — Непослушания. Но непослушание, к сожалению, не имеет выраженной сезонности, оно непредсказуемо и круглогодично. Это я вам как мать подростка говорю.

Детей мы тоже любим круглогодично, без оглядки на сезоны и перерывов на выходные и праздники. Так что вспоминаем про их защиту и права не только в отдельно закреплённый день. Но хорошо, что День есть и отмечается. Кстати, принят он был в 1949 году решением конгресса Международной демократической федерации женщин. Естественно, кто еще мог позаботиться о детях, как не женщины!

Теперь к дачам.

О, дачи! Этот прекрасный сплав суставной гимнастики и культа бога плодородия!

Этот таинственный сленг посвященных:

— Я в прошлом году ремонтантную клубнику посадила, отличный был урожай!

— А вы мульчируете? А рассаду пикируете?

— Нет, берем готовую в «Горзеленхозе».

(Ставь лайк, если понимаешь о чем речь. ☺)

Эта завлекающая сектантская литература — журнальчики «Садовод и огородник», «Сваты на даче», «Грядка изобилия» с яркими плодово-ягодными картинками и броскими заголовками: «Гортензия на штамбе — секреты выращивания», «Экзот в саду: квадратный горох», «Армянский огурец — как вырастить богатырей!» (Все заголовки реальные)

Это целый особый мир! Со своими печальями и радостями.

В анналы личной семейной истории вошел незабываемый случай на родительской даче. Сидим под навесом за столом, степенно пьем чай. Откуда-то то ли с улицы, то ли с соседских владений начинает отчетливо потягивать душком. Пахнет продуктом коровкиного производства. Нет, не молочком. ☺ Мы крутим носами: «Фу, это же ээ... гуаном пахнет?» И мама: «Да, навозом. Соседям вчера целую машину привезли». Чуть помол-

чала и со вздохом: «Счастливые!» Так у нас и закрепилось — вот оно какое, счастье. ☺

А они и правда счастливые, дачники. Как почталыон Печкин, дорвавшийся до велосипеда. ☺ Счастье дачника многообразно и многогранно. Это и первые помидоры из своей теплички, и удавшийся урожай моркови, и спелые ягоды собственной клубники. Прямо с куста, с теплым нагретым бочком, впитавшим всю радость солнечного лета. А пятничная баня с березовым веничком? А вечерние посиделки с чаем на смородиновом листу? Под неспешные разговоры о видах на урожай и подорожавший рубероид, с дымком костерка и антикомариной спиральки.

А это бесконечное благоустройство дачного пространства? Дорожки, навесы, изгороди и заборчики. У кого-то — современный ландшафтный дизайн, альпийские горки, патио, прудики и грядки в модных деревянных ящиках. У кого-то — самодельные клумбы из покрышек и детские игрушки, переживающие вторую молодость. Но при любых стилях присутствует объединяющая их «дачность». Это временность, сезонность, краткость бытия. На даче не может и не должно быть бетона и мрамора, ведь главное в том, что она — не дом. Дача должна быть летней и транслировать, что «лето — это маленькая жизнь».

Только миг между прошлым и будущим суровыми зимами нашего пессимистичного климата. Миг, чтобы успеть погреться на солнце и что-то вырастить. Дар!

Кстати, знаете, как появилось название? С давних царских времен их, дачи, давали. Отсюда и слово. Правда, могли дать, могли и забрать:

— У Топтунова дачу отбирают!

— Правильно, с жульем, допустим, надо бороться! (с) «Берегись автомобиля».

Сейчас не отберут, могут только штрафануть за заброшенность. Но и не дают, увы.

Зато дают отпуск. Или вы сами его берете. Пакуете в багаж хорошее настроение и предвкушение отличного отдыха. И к морю! Или в горы! В добрый путь! Отвезти денежку курортам Краснодарского края или соскучившимся турецким и египетским отелям.

Или все-таки на дачу. ☺ С детьми и друзьями. С родней и собаками. С шашлыками и ящиками рассады.

Чтобы яростно праздновать лето, которое к счастью — «только начинается, на-чи-на-ет-ся!»



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ  
f galochkaz @ galinazet

# LOOK & Style\*

## ЕДИНСТВО РАЗНЫХ

Канадский бренд верхней одежды Moose Knuckles встречает лето своей кампаний ARISE.

Мастерски составленные групповые композиции фотографа Хьюго Комте подчеркивают индивидуальность каждого объекта, не подрывая групповой динамики. «Я хотел показать природу индивидуальности. Идею о том, что каждый может быть уникальным, не позволяя различиям разделять нас», — делится фотограф. Стилист Алекс Харрингтон умело использует ДНК бренда и смелые цвета коллекции, отражающие творческий потенциал героев.



\* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



BAJA EAST



ACNE STUDIOS



GIORGIO ARMANI



VERSACE



GMBH



SPORTMAX



0711

THE ATTICO



TENDANCE



CULT GAIA



ACNE STUDIOS

## СТРЕЛЫ АЖУРА

Как утверждают дизайнеры, кружево – главный тренд сезона. И мы им охотно верим: ультралегкие блузки, юбки и невесомые платья с открытыми плечами, выполненные в технике кроше, составят отличную компанию как для отпуска в жарких странах, так и для романтических свиданий в большом городе.



ANNA SUI



ALBERTA FERRETTI



MAJE



CHRISTIAN DIOR



ALBERTA FERRETTI



ULLA JOHNSON

# ЗОНА ОТДЫХА



DAVID YURMAN

*Курортный сезон открыт, а значит, самое время задуматься о поиске правильных «попутчиков». Топы из кружева, платья-сети и плетеные корзинки вдохновляют на модные эксперименты и беззаботные каникулы.*

Подготовила: Анастасия Калугина

## ВЫХОДНОЕ ПОСОБИЕ

Дизайнеры не понаслышке знают, что лучшие друзья девушек не бриллианты, а обувь, в которой можно твердо стоять на ногах от заката до рассвета. Чтобы встретить сезон летних вечеринок во всеоружии, добавляем в список обязательных покупок мюли на устойчивом фигурном каблучке – и собираем комплименты.

## ЧТО ВЫ ПЛЕТЕТЕ?

Лето – идеальное время, чтобы отдохнуть от условностей офисного дресс-кода и пуститься в модные эксперименты. Плетеные сумки всех форм и размеров, как на отпускных фотографиях Джейн Биркин, легко подстроится под любой сценарий отдыха и место действия – будь то музыкальный фестиваль или пикник в любимом парке.



SAINT LAURENT



ULLA JOHNSON



STAUD



MAJE

CHANEL



TOM FORD



ALBERTA FERRETTI



SCHUTZ

## КРАСКИ В РУКИ

Тай-дай — способ окрашивания ткани, который популяризировали хиппи в конце 1960-х. Этот принт позволял им выделяться из толпы без особых усилий и финансовых затрат. Следуя прописной истине, что все новое — это хорошо забытое старое, сегодня дизайнеры возвращают в наш арсенал футболки, рубашки и брюки с разноцветными разводами. Чем ярче, тем лучше!



MSGM



GABRIELA HEARST



OSMAN YOUSEFZADA



CELINE

MICHAEL KORS



KARL LAGERFELD



MSGM



ISABEL MARANT



## ВАША ПОДАЧА

Кепка — любимый аксессуар принцессы Дианы — снова на пике популярности. Своему триумфальному возвращению она обязана креативному директору Celine Эди Слиману: в весенне-летней коллекции бренда кепки фигурируют в каждом втором образе. Носите их, сгибая края козырька, как настоящая подруга бейсболиста, в паре с объемным бомбером — не только на трибунах Fenway Park.



BALENCIAGA

## ЖИЗНЬ В СЕТИ

Важная деталь спортивной экипировки — сетка — стала настолько универсальной, что отлично прижилась на вечерних платьях и даже украшениях. На тему плетения не высказался редкий дизайнер в этом сезоне — от Надеж Ване-Цыбульски до Демны Гвасалии. В том случае, если вы не готовы облачаться в сетку с головы до пят, «приручайте» тренд с помощью аксессуаров — ботинок или сумки.



HERMES



NANUSHKA



SPORTMAX



MSGM

## СМОТРИ В ОБА

Очки с цветными линзами, как у велосипедистов, помогут этим летом взойти на модный пьедестал, а еще — взглянуть на окружающий мир с правильной долей оптимизма. Носите их с обтягивающими топами и шортами, как это делает Ким Кардашьян, или с классическим костюмом, как Белла Хадид, — и ловите восхищенные взгляды!



MSGM



ICEBERG



BALENCIAGA



HERMES



DRIES VAN NOTEN



CASADEI

MSGM

Часы Serpenti Spiga

# СИМВОЛ ИСКУШЕНИЯ

*История часового и ювелирного Дома BVLGARI – это история неутомимого творческого поиска, гениальных открытий и непревзойденного мастерства, сосредоточенного в чутких руках римских ювелиров. Неслучайно дерзкой эмблемой Дома стала змея – символ соблазна, искушения и способности к бесконечной череде преобразований.*

«**Е**динственное слово по-итальянски, которое знает Лиз, это Bvlgari», – шутил Ричард Бартон, муж кинодивы Элизабет Тейлор. Случившийся в 60-е роман Клеопатры XX века с творениями римского ювелирного Дома сам по себе стал легендой. Их встреча произошла во время съемок картины «Клеопатра» в Риме, где Тейлор, гуляя по виа Кондотти, забрела в бутик Bvlgari. Увидев невероятный, изящно обвивающий запястье, «змеиный» браслет часов Serpenti, Элизабет влюбилась настолько, что сделала его не только своим постоянным спутником, но и одним из символов оscarоносной кинокартины. Ведь египетская царица любила носить на руках массивные браслеты в виде змей

Кольцо Serpenti Viper, розовое золото, бриллианты

– что тут было возразить?

В 50-60 годы XX века, в эпоху Dolce Vita, расцвет переживал итальянский кинематограф, а американские кинокомпании сделали Рим главной съемочной площадкой для своих исторических блокбастеров, Вечный город стали даже называть «Голливудом на Тибре». В то время в бутик Bvlgari на виа Кондотти заглядывали Грейс Келли и Одри Хэпберн, Ингрид

Бергман и Анита Экберг. Имя Bvlgari стало ассоциироваться с фабрикой грез и получило широкое признание у мировой элиты. Надо сказать, что Элизабет Тейлор сохранила преданность римскому Дому на долгие годы и со временем стала обладательницей ювелирной коллекции Bvlgari, которая насчитывала около 300 украшений, в том числе – эксклюзивных и уникальных, выполненных в единственном экземпляре.

Неизменно в коллекции Тейлор были и украшения линии Serpenti, но история легендарной змейки началась задолго до этого, в 40-годы, когда после тягот и лишений Второй мировой в людях вновь проснулась надежда, а вместе с ней – вкус и страсть к красивой жизни, наслаждениям и

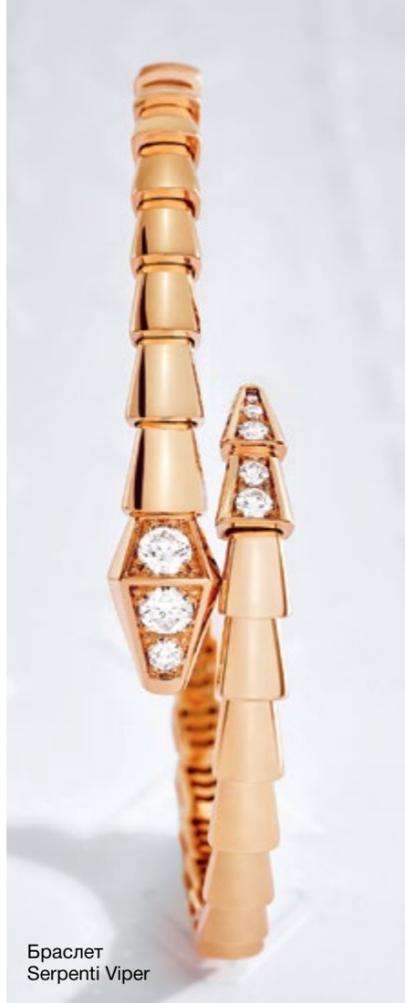


**Очень скоро СЕРПЕНТ, СИМВОЛ ДОМА BVLGARI, пробрался в коллекции ювелирных УКРАШЕНИЙ и аксессуаров и БЫЛ ВСТРЕЧЕН С ВОСТОРГОМ.**

роскоши. Дом Bvlgari, всегда находившийся в авангарде перемен и тонко чувствующий настроения в обществе, одним из первых уловил свежий ветер новых устремлений и, обратившись к образам прошлого, нашел свой, ставший впоследствии легендарным, символ – Serpenti. Змея с ее грацией, мудростью и способностью непрерывно трансформироваться, сбрасывая кожу, вдохновила римских ювелиров на создание новой коллекции. Символ власти, соблазна, искушения и бесконечного преображения, змея стала дерзкой эмблемой самого ювелирного Дома Bvlgari.

Первая модель часов Secret Serpenti помимо оригинального дизайнерского решения таила в себе прекрасный часо-

Браслет часов Serpenti выполнен в уникальной технике Tubogas



Браслет Serpenti Viper



Кулон Serpenti Spiga, золото, бриллианты

вой механизм. Пришедшая в 70-х из Японии «кварцевая революция», которая нанесла тяжелый удар по швейцарской часовой индустрии, славившейся своей безупречной механикой, не только не пошатнула авторитет Bvlgari, но еще и дала ювелирам больше свободы для фантазии. В 70-е браслет ювелирных Serpenti с кварцевым механизмом перевоплотился в гибкий «газовый шланг». Это была абсолютно новаторская технология Tubogas. Благодаря трудоемкой технике обработки металла, она позволяла без спайки изготавливать гибкий браслет со скругленными краями.

Очень скоро серпент, символ Дома Bvlgari, соскользнув с изящных запястий своих владелиц, пробрался в коллекции ювелирных украшений и аксессуаров и, конечно, был встречен с восторгом. Серьги, браслеты, кольца и колье, воплощающие мотив Serpenti, из года в год демонстрируют стремление Bvlgari к постоянному преображе-

нию. Сумки, солнцезащитные очки, ремни и бумажники, украшенные головой змеи, становятся культовыми.

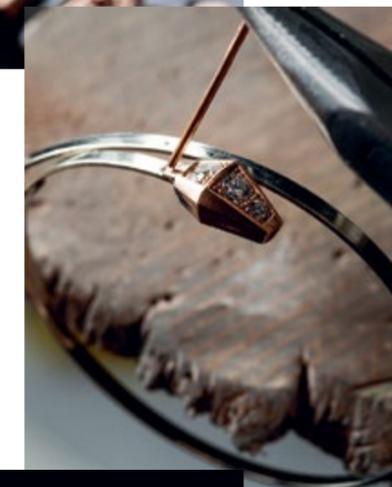
Продолжала меняться и сама змея Bvlgari. Коллекция Serpenti Viper была наполнена вибрациями современного мегаполиса. Знания, опыт и страсть римских ювелиров превратили творческие идеи в невероятные артефакты. Новая гибкая модульная конструкция, в которой чешуйки кожи змеи бережно

**Каждое ТВОРЕНИЕ BVLGARI - это триумф СОСРЕДОТОЧЕННОГО РУЧНОГО ТРУДА ЮВЕЛИРОВ, в каждой детали - СТРАСТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ.**

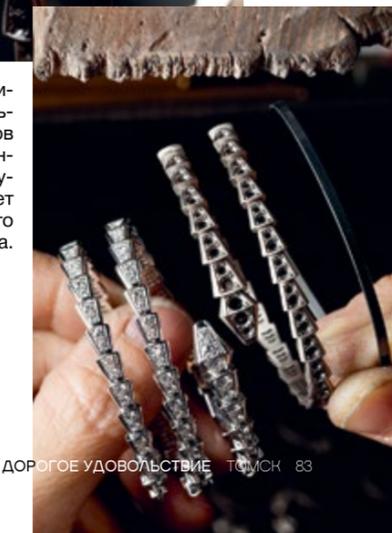
вставлены одна за другой и соединены вместе, стала выражением выдающегося ювелирного ноу-хау Bvlgari. Теперь обладательница Serpenti Viper была словно облачена в великолепные сверкающие доспехи.

Новую страницу в сагу создания гибких браслетов вписала коллекция Serpenti Spiga. Изготовленные из золота и бриллиантов и украшенные замысловатым мотивом стеганого узора «матлассе», они олицетворяют способность Bvlgari заново определять границы изысканности. А характерный рисунок звеньев модульного дизайна вдохновлен формой пшеничного колоса – античного символа плодородия и процветания. Золотые звенья соединяются так, что позволяют без пайки получить гибкий браслет, комфортно и чувственно охватывающий запястье.

Serpenti умеют искушать, хранить секреты и не перестают удивлять своей способностью к обновлению. Но какие бы метаморфозы не готовил своей музе-змеяке Дом Bvlgari, она остается верной себе – подлинной и безошибочно узнаваемой в каждой трансформации.



Процесс соединения модульных элементов вокруг внутренней гибкой пружины требует высочайшего мастерства.



Платье  
*Acler*



*Мотылек*

Фотограф: ЕВГЕНИЯ БУРИЛО @jane\_burilo\_photo  
Стилист: МАРИНА БРЕМ @brem\_marina  
Модель: АЛЕНА ГЛАЗУНОВА @glazunova @sistersagency

Платье *Alexandre Vauthier*,  
босоножки *Proenza Schouler*,  
серьги *Ellery*

Платье *Alexandre Vauthier*,  
босоножки *Proenza Schouler*,  
серьги *Ellery*





Платье *Acler*,  
сандалии *Gianvito Rossi*,  
серьги *Ellery*

Платье *Acler*,  
серьги *Ellery*,  
сумка *Celine*





Пиджак  
*Stella McCartney*



*Визажисты: ЕКАТЕРИНА ИСКАНДАРОВА @ekaterina\_iskandarova  
СВЕТЛАНА ДУДИНА @make\_up\_svet  
Сет-дизайн: СВЕТЛАНА КОПЦЕВА @svetakoitseva22  
Production: @oboo.agency*

# Лето через очки



TOM FORD, 24 990 РУБ.

*Времена, когда очки носили лишь с целью коррекции зрения или для защиты от солнца, давно остались в прошлом. Сегодня оправа на самом высоком модном уровне признана одним из самых знаковых аксессуаров для мужчин и женщин. А если человек в очках по-прежнему не может смириться со своим отражением в зеркале, скорее всего, он просто еще не подобрал удачную оправу или плохо ориентируется в модных трендах.*

## Круглая геометрия

Овалы достаточно крупной и удобной формы в стиле 70-х отражают тренд на комфорт. Среди круглых вариантов стоит обратить внимание на выполненные из ацетата объемные оправы, закрывающие чуть ли не половину лица, а также на вечно популярные маленькие «очки Леннона» из металла.

NIK 03,  
19 750 РУБ.



## Возрождение ретро в квадрате

60-е и 70-е возвращаются! Квадратные модели оверсайз — главные герои летнего сезона. Массивные оправы в виде ретро-квадрата и прямоугольника, особенно черепахового или пастельного оттенков, становятся модным заявлением. Это смотрится очень винтажно и круто.



LONGCHAMP, 15 900 РУБ.



ESCADA,  
15 900 РУБ.



CAROLINE ABRAM,  
31 990 РУБ.



RAY BAN

## Драматичные образы

Кроме геометрии, один из главных способов сделать образ более драматичным, добавить ему оригинальности и уникальности — миндалевидная форма «кошачий глаз» с более мягкими, плавными, округлыми силуэтами. Популярны и яркие детали — кристаллы, глиттер, металл, актуальные анималистические принты.



TOM FORD,  
19 900 РУБ.



CAROLINE ABRAM,  
27 190 РУБ.

## Тренды в цвете

Для оправ рекомендуется выбирать цвета: оливковый, графитовый, глубокий синий, так как все они связаны с экологическими тенденциями. Красный также представлен в разных оттенках во многих коллекциях, другие популярные тренды — белый ацетат и чистое желтое золото.



TOM FORD,  
21 990 РУБ.



CAROLINE ABRAM



TOMMY HILFGER,  
14 990 РУБ.

## Видеть мир в оттенках

Если не разноцветные оправы, то цветные линзы. Пусть это будут не основные ваши очки, но в качестве дополнительного аксессуара must have они подойдут. Выбираем желтые, синие, фиолетовые, оранжевые и коричневые линзы.



TOM FORD



TOMMY HILFGER,  
11 990 РУБ.

## Классика нового времени

Шоры — это символ пандемии, когда становится модным закрывать лицо. Ключевые изменения — оригинальный вид, вставки ярких цветов, гиперболизированный оверсайз, завышенное переносье и контрастные линзы, эксперименты с формой на линии брови.

**Optissimo!**  
Взгляды Меняются!

г. Томск, пр. Фрунзе, 40,  
тел. +7 (3822) 52-93-69  
@optissimo\_optica

# Как заставить ребенка любить читать?



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

*Этот вопрос ставит меня в тупик, как и любые предложения, где слова «заставить» и «любить» существуют слишком рядом. Ответ: никак. А вот создать условия, чтобы ребенок полюбил чтение, вполне возможно.*

Много лет назад в Великобритании сотрудники одной общественной организации провели опрос среди школьников и выяснили, что мальчики из неполных семей вообще не читают, потому что ни разу в жизни не видели читающего мужчину и считают чтение женским занятием. Для исправления этой ситуации возник проект «Reading Champion», одним из направлений которого стала публикация фотографий культовых спортсменов, читающих книги.

Поэтому главный совет для родителей, переживающих, что их дети не интересуются книгами, — читайте сами. Дети замечают гораздо больше, чем мы думаем, и, если они видят, что для самых авторитетных в их жизни людей — родителей — чтение является радостью и ценностью, есть шанс, что они и сами заинтересуются книгами.

Часто у взрослых возникает еще одна дилемма — надо ли контролировать, что читают их дети? В детстве родители пря-

тали от меня две книги — «Яму» Александра Куприна и «Немного солнца в холодной воде» Франсуазы Саган. Надо ли говорить, что я нашла и прочитала их намного раньше, чем смогла в полном объеме понять их смысл? И знаете, я ни разу не слышала о человеке, который подсел на наркотики после «Романа с кокаином» Агеева или спился, начитавшись «Москва-Петушки» Ерофеева.

Кстати, о запрете на чтение — именно такой прием использовал папа героини одной из моих любимых советских детских книг «Кувырок через голову» Зои Журавлевой, чтобы приохотить к чтению дочкиного друга. Выяснив, что мальчик очень интересуется лошадьми, он показал ему соответствующую книгу: «Еще папа сказал, что это Исключительная! Потрясающая! Обалденная! Книжка про лошадей. Там про лошадь — вся правда. Он за этой книжкой охотился. Специально! Сам будет сейчас читать. Он большой, ему можно». Вдобавок к такой рекламе папа строго сказал, что в их доме запрещается читать в туалете, в ванной и с

*Три книги для совместного чтения с детьми, которые понравятся даже взрослым:*

- Мартин не плачет. Линор Горалик
- Тоня Глиммердал. Мария Парр
- Сними панцирь. Зоя Журавлева

фонариком под одеялом, чем вызвал у мальчика острый интерес.

Не стоит бояться, что дети читают комиксы и сказки, а подростки — приключения и фантастику вместо «серьезной» литературы. В детстве я читала все подряд и среди прочего — запрещенную для детей «Анжелику» Анн и Сержа Голон и низкосортные книжки в мягкой обложке про Тарзана, и это никоим образом не помешало мне в итоге сформировать хороший литературный вкус, как бы нескромно это ни звучало.

Читайте сами, читайте вслух малышам, читайте вместе с детьми — и все получится!

*Рецензии на книги можете прочитать здесь:*



Главный совет для **РОДИТЕЛЕЙ**, переживающих, что их дети **НЕ ИНТЕРЕСУЮТСЯ** книгами, — **ЧИТАЙТЕ САМИ.**

# BODY & Beauty\*

## С ЛЮБОВЬЮ К ОКЕАНУ

Компания Lancaster, которая уже более 70 лет является экспертом по дневному свету, создала новую линию средств защиты от солнца Sun Sensitive, которая позволит насладиться ровным, сияющим загаром даже самой нежной и чувствительной коже. Новая экологичная упаковка продуктов содержит вторично переработанные материалы, а формулы средств безопасны для флоры и фауны океана.

\* «ТЕЛО И КРАСОТА»



# ИДЕМ К ПОДРУЖКЕ

Летом нам, как обычно, хочется быть во всей красе — свежими, отдохнувшими, счастливыми. Кто даст всегда актуальный совет по стилю и модному образу? Только твоя лучшая «Подружка»! Ведь она настоящая фея красоты, которая всегда в курсе главных бьюти-новинок и самых модных трендов.



## 1 КРАСОТА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Летом волосы нуждаются в особом уходе. Если важно сохранить их здоровье, яркий цвет, блеск и качество — рекомендуем салонный уход **Fusio-Dose** (Фьюзиодоз) французской марки **KERASTASE**. После визуальной диагностики специалист подбирает сочетание активных ингредиентов (бустер и концентрат) в зависимости от решаемой задачи. Плотность, защита цвета, питание, безупречный блонд — около тридцати комбинаций молекулярных коктейлей для волос. Формула экспресс-ухода наносится на всю длину, далее вас ждет изумительный массаж головы и укладка по форме стрижки. А во время этих приятных ритуалов «Подружка» обязательно угостит вас своим фирменным какао или латте.

Услуга занимает 60-75 минут, в зависимости от длины волос. Стоимость — 2000, 2200, 2400 руб.

Весь июнь стрижка в подарок к уходу Фьюзиодоз — по паролю #дорогоеудовольствие! Просто запишитесь по тел. +7 (3822) 444-777.



Надежда Соболева, парикмахер-стилист

## 2 ОЧИЩЕНИЕ, ПИЛИНГ И ЛИМФОДРЕНАЖ

Одна косметическая процедура вместо трех? Да, если за дело берется опытный помощник в борьбе за молодость кожи — **Jet Peel** (Израиль). Сверхзвуковой поток воздуха и капель жидкости (гипоаллергенный состав физраствора) воздействует на кожу через специальную насадку. Никакого раздражения, а эффект вы оцените уже после первого применения. **Jet Peel** — это приятная, ощутимая и прохладная процедура, которая позволяет очистить и отшлифовать кожу, глубоко проработать мягкие ткани лица, воздействовать на локальные жировые пакеты, мышцы и фасции. Бонус — быстрый и выраженный физиологичный эффект подтяжки кожи лица и мощный лимфодренаж. Процедуру можно использовать разово — «на выход», а также пройти курсом. Очень часто ее выбирают невесты, выпускницы и гости перед фотосессией, поскольку после нее макияж носится дольше и остается на месте даже в жару.

**Продолжительность 40 минут, стоимость — 2 800 руб.**

### ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ:

Весь июнь и июль при покупке курса из четырех процедур Jet Peel пятая — в подарок. Просто назовите пароль #дорогоеудовольствие при записи.



Светлана Александровна Борякина, косметолог



## 3 НЕВЕСТЫ В ТРЕНДЕ

Несмотря на все сложности, любви в мире не становится меньше: количество невест в Томске растет. И даже если форматы проведения свадеб меняются, то прежним остается одно — желание невесты выглядеть идеально. Коллекции итальянских, российских и белорусских брендов в «Подружке невесты» позволяют подобрать свое «платье мечты» каждой гостье. В центре действует гибкая система бонусов и скидок, а также беспроцентная рассрочка.

Просто запишитесь по тел. +7 (3822) 777-444.



## 4 ЛЕТО В «ПОДРУЖКЕ НЕВЕСТЫ»

Стиль и комфорт, натуральные материалы, женственность и универсальность: коллекция повседневной одежды **Burvin** и **Noche Mio** ждут вас в «Подружке невесты». Все модели созданы в самых трендовых цветах этого лета: фуксия, красный, белый, зеленый, беж.



Сеченова. — В этом сезоне мы привезли кожаные лоферы в пудровом оттенке с изысканным декором. И конечно, белый — это идеальный летний цвет, а кроссовки в белом цвете — фаворит любого гардероба.

**Только в июне 2021 по паролю #дорогоеудовольствие — скидка-знакомство 15% на любую понравившуюся вещь в центре Моды. Работаем со вторника по воскресенье с 11.00-19.00.**



## 5 ЭКОМАНИКЮР

Может ли у геля для ногтей быть приставка ЭКО? Оказывается, может. Канадские ученые написали новейшую историю маникюра с гель-лаком LUXIO. Покрытие гарантирует ногтям со-



хранность пластины, его максимально натуральный состав не имеет запаха и не дает вредных испарений при воздействии LED-ламп. Нюанс — бережная формула обещает стойкость покрытия до двух недель. Если говорить о качестве и внимательном отношении к своему здоровью — оно того стоит.



Лариса Лобаненко, специалист по маникюру и педикюру

**Широкая палитра оттенков LUXIO уже в «Подружке невесты» — от нежного Tiffany до кораллового Cosmo.**

**Подружка Невесты**  
ЦЕНТР МОДЫ И КРАСОТЫ

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

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

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



*Какие процедуры сделать перед отпуском, чтобы подготовиться к встрече с активным солнцем? Как вести себя на солнце, если вы недавно сделали пластическую операцию, и как реагирует на загар перманентный макияж? Эксперты поделились с нами ценными советами и лайфхаками, которые помогут подружиться с капризной звездой по имени Солнце.*

**АННА САВИНА,**  
врач-косметолог, мастер  
и международный эксперт  
в области перманентного  
макияжа  
@savinaanna

*Может ли активное солнце повлиять на состояние перманентного макияжа?*

Конечно, может, особенно если он сделан совсем недавно. Активным солнцем в нашей полосе можно назвать только полуденные часы, а вот ближе к экватору солнце активно большую часть светового дня. Поэтому уезжая в отпуск в жаркие страны важно помнить, что около любой свежей ранки может возникнуть так называемая травматическая пигментация. То есть, со свежими работами лучше к солнцу не ездить, потому что можно получить пигментацию, например, вокруг губ. Сводить ее потом очень сложно.

*За сколько недель до отпуска стоит сделать перманентный макияж?*



**ОЛЬГА ОВАНЕСОВА,**  
пластический хирург  
@dr\_ovanesova\_olga

*Что нужно знать тем, кто отправляется в отпуск вскоре после пластической операции?*

В раннем реабилитационном периоде важно ограничить физические и тепловые нагрузки. Если вы планируете загорать, нужно ограничить попадание солнечных лучей на послеоперационные рубцы. Дело в том, что рубцы – это преимущественно соединительная ткань, а воздействие ультрафиолета усиливает ее развитие и может вызвать гипертрофию.

*Какое время после операции места швов нуждаются в особом внимании?*

Рубец считается свежим в течение года после операции, поэтому в этот период защищать его от солнца нужно особенно тщательно, чтобы он мог правильно сформироваться и стать как можно более незаметным.

**ЛАЙФХАК: ДЛЯ ЗАЩИТЫ МОЖНО ВЗЯТЬ ЖИРНУЮ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ ПОМАДУ С ФАКТОРОМ 15SPF И СМАЗЫВАТЬ ЕЮ БРОВИ И ГУБЫ, А ВЕКИ ЗАКРЫВАТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМИ ОЧКАМИ.**

Перманентный макияж лучше сделать не позже, чем за месяц до отпуска, а с учетом того, что делается коррекция, то за два месяца.

Если где-то на курорте вы увидели вывеску «тату-студия», не спешите за этой услугой, потому что совмещая свежий татуаж с пляжным отдыхом, можно получить большие проблемы с кожей в виде воспалений и пигментации. И в первую очередь это касается лица.

*Правда ли, что на солнце перманентный макияж выгорает?*

Если у нас уже готовая, зажившая работа, то на солнце она, конечно, будет выгорать. Это особенно заметно в области бровей, поскольку нос и брови у нас – самые выступающие точки лица. Мы прекрасно знаем, как выгорают на солнце волоски бровей. С перманентным макияжем то же самое, поэтому защищать его нужно обязательно. Достаточно солнцезащитного средства с фактором SPF15-20. Нет смысла наносить на брови и губы плотную «пятдесятку», иначе это будет выглядеть неинтересно.

*Почему послеоперационные рубцы так чувствительны к солнцу?*

В области послеоперационного рубца нет клеток, выделяющих меланин, меланоцитов, а именно меланин защищает кожу от обгорания. Поэтому солнечный ожог в этих местах можно получить быстрее, чем на любом другом участке кожи. Также в прооперированной области первое время нарушена трофика, и ультрафиолет может вызывать сухость и шелушение рубца. А в связи с повышенной выработкой коллагена может возникнуть гиперпигментация.

*Какие меры нужно принимать после блефаропластики и круговой подтяжки?*

Поскольку в рубцовой ткани нет меланоцитов, она не может загореть. Это значит, что рубец будет отличаться по цвету от загоревшей кожи. Поэтому нужно защищать не только швы, но и всю кожу лица и век. Крем

**ЛАЙФХАК: ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ В ОТПУСК КРЕМ «ПУРИЛАН», ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЙ ДЛЯ СОСКОВ КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН. ОН ПРЕДОХРАНИТ МЕСТА ШВОВ И КОЖУ ВОКРУГ ОТ ИЗЛИШНЕЙ СУХОСТИ И ШЕЛУШЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПОД ДЕЙСТВИЕМ УЛЬТРАФИОЛЕТА. КРЕМ МОЖНО НАНОСИТЬ В ОБЛАСТИ ГУБ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ БУЛХОРН.**



наносить за 20 минут до выхода на солнце. Защита должна быть не ниже SPF50.

После подтяжки лица рубцы вокруг ушек достаточно прикрывать волосами и наносить защитный крем. Дополнительно заклеивать их я не считаю нужным. Очки и головной убор на солнце в этот период нужно носить обязательно.

*Можно ли загорать топless после маммопластики?*

Конечно! Во многих случаях ее для этого и делают. Если с момента операции еще не прошел год, на ареолу,

# ЗВЕЗДА ПО ИМЕНИ СОЛНЦЕ



**Может быть, поездку на отдых после операции стоит отложить?**

Я знаю по опыту, что чем раньше вы вернетесь к своему привычному образу жизни, тем скорее будет проходить реабилитация. Поэтому чем раньше вы уедете отдыхать, забудете об операции и эмоционально переключитесь на удовольствия, тем быстрее и успешнее будет проходить заживление.

**ОКСАНА ТАТАРСКАЯ,**  
дерматовенеролог,  
косметолог Европейского  
медицинского центра

**Какие процедуры стоит сделать перед отпуском, чтобы подготовить кожу к встрече с активным солнцем?**

Основной упор стоит сделать на процедуры, которые профилактируют фотостарение кожи, усиливают защитные свойства, нормализуют ее функцию и имеют короткий период реабилитации. Это плазмотерапия, биоревитализация, биорепарация кожи (в том числе, препараты с пептидами), микротоковая терапия. Препараты подбираются индивидуально, в зависимости от индивидуальных особенностей кожи пациента.

Полезно сделать курс обертываний – для поддержания хорошего уровня гидратации кожи тела и усиления ее защитной функции.

Инъекции ботулотоксина идеально сделать за 3-4 недели до отпуска, чтобы профилактировать избыточную мимическую активность, которая усиливается при нахождении на солнце.

В домашний уход в период подготовки к солнцу лучше включить средства, восстанавливающие структуру и функцию кожи, уровень ее увлажненности и липидный барьер. Это относится как к средствам для кожи области лица, шеи и декольте, так и для кожи тела.

**Что из средств, кроме солнцезащитных кремов, нужно иметь с собой в отпуске?**

обычно не делаю. Но не забывайте, что хирургическое вмешательство всегда влечет за собой временное нарушение трофики тканей, поэтому на всю прооперированную область, то есть, на всю грудь нужно наносить солнцезащитный крем с высоким фактором SPF.

**Нужно ли защищать от солнца рубцы, которые скрыты купальником?**

Если бы ваш купальник был из плотной джинсовой ткани, то можно было бы ни о чем не беспокоиться. Но реальность такова, что использовать солнцезащитный крем на послеоперационных рубцах необходимо и под купальником, а на ареолы наклеивать стикеры.

**ЛАЙФХАК: В ПЕРВЫЕ ДВЕ-ТРИ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ВАЖНО ИСКЛЮЧИТЬ АЛКОГОЛЬ, КОТОРЫЙ РАСШИРЯЕТ СОСУДЫ И ПРОВОЦИРУЕТ ОТЕКИ. ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО СЛАБЫЙ АЛКОГОЛЬ В ЭТОМ ПЛАНЕ ДАЖЕ ОПАСНЕЕ КРЕПКОГО.**

где проходит рубец, нужно наклеивать стикеры. Они смотрятся очень эстетично, а благодаря металлизированной поверхности прекрасно отражают солнечные лучи. Я говорю об ареоле, потому что вертикальный рубец я



# НОГИ ПОКАЖЕТЕ?

Специалисты Центра подологической практики «Podolog Tomsk» помогут подготовить ваши ноги к лету и открытой обуви. Профессиональные подологи владеют методиками решения большого количества проблем ногтей и кожи стоп.



Фото: архивы пресс-служб

Подологическая практика Елены Жернаковой  
ул. Советская, 2, тел. +7 (923) 433-11-18

Запись и консультирование online:  
@podologtomsk





Косметичку в отпуск лучше подобрать вместе с врачом-косметологом.

Если кожа склонна к появлению пигментации и образованию сосудистой сетки, берем утренние сыворотки с антиоксидантами, которые наносим под солнцезащитный крем.

Вечером акцент на восстановление кожи – наносим кремы, сыворотки, маски.

Обязательно нужно взять патчи для области глаз – с коллагеном, гиалуроновой кислотой, жирными кислотами, растительными экстрактами, протеинами. Их можно использовать каждый день или через день вечером. Необходима будет маска для лица, области шеи и декольте (восстанавливающая/увлажняющая/питательная).

Если кожа комбинированная или жирная, основной акцент сделайте на очищение: гели и тоники, которые можно использовать в летний период, а также средства, регулирующие деятельность сальных желез – специальные сыворотки, кремы и маски для лица.

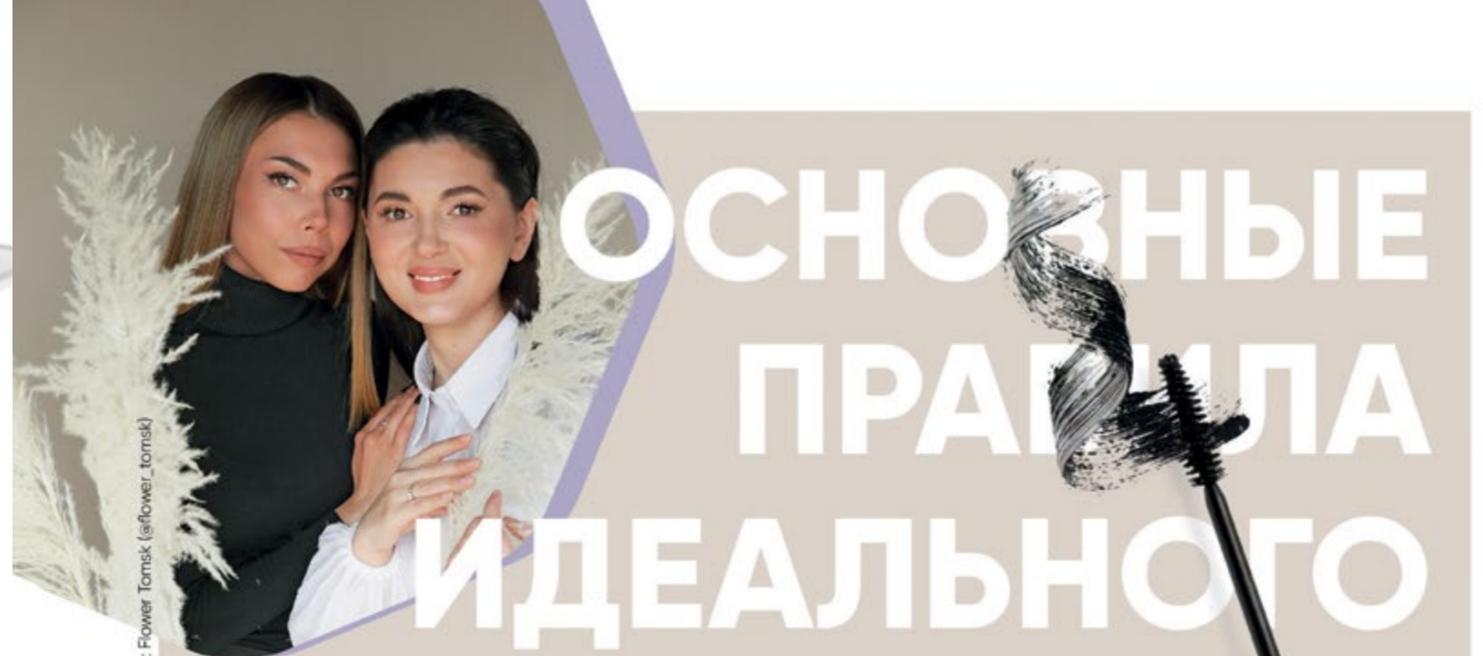
#### Какие процедуры запланировать по возвращении домой?

В период восстановления после солнца основной акцент делается на восстановление гидратации кожи, структуры эпидермиса и дермы и, если это уже осенний период и в этом есть необходимость, то на работу с пигментацией и сосудами.

1  
32  
4  
5



1. Коллекционная бронзирующая пудра Clarins Bronzing Compact с новой кремово-пудровой текстурой 2. Солнцезащитный флюид Photoderm SPF50+ для жирной, комбинированной кожи и кожи с акне, Bioderma 3. Детское молочко-спрей для лица и тела SPF50+ Sun Sensitive, Lancaster 4. Молочко с эффектом загара для лица и тела Lait Fondant Auto-Bronzant, Clarins, формула на основе экстрактов инжира и алоэ 5. Крем-гель для контура глаз против мешков под глазами Hydraphase HA, La Roche-Posay



Букет из полевой травы: Power Tomsk (@flower\_tomsk)

## Как нарастить ресницы, чтобы быть довольной результатом и стать чуточку счастливее?

### КОМУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАРАЩИВАНИЕ РЕСНИЦ?

- Обладательницам редких ресниц, которым не хватает объема, длины, изгиба.
- Тем, у кого есть небольшая асимметрия глаз, возрастное веко. Процедура наращивания может визуально скорректировать эти недостатки: взгляд становится открытым, веко визуально приподнимается.
- Всем, кто хочет подчеркнуть естественную красоту глаз и индивидуальность, всегда выглядеть ухоженно и не тратить ежедневно драгоценное время на мейк.



Пр. Кирова, 23  
тел. +7-923-409-43-99  
@way\_lashes

### ГРАМОТНЫЙ УХОД ЗА НАРАЩЕННЫМИ РЕСНИЦАМИ

- Гигиена очень важна. Обязательно нужно промывать межресничное пространство, так как в нем в течение дня скапливаются пыль и эпидермис.
- Нежелательно использовать жирные кремы, масла; не тереть глаза руками.
- Для умывания лучше брать средства на водной основе либо специальную пенку. Желательно не использовать ватные диски, лучший вариант — безворсовые салфетки.
- После умывания закрытые глаза промокнуть полотенцем и оставить высыхать ресницы естественным путем.
- Сухие ресницы причесать вдоль роста специальной щеточкой. Повторить при необходимости в течение дня.
- Правильный уход за ресницами поможет им оставаться в идеальном состоянии долгое время.

### ПРОЦЕДУРА НАРАЩИВАНИЯ РЕСНИЦ НЕ РЕКОМЕНДОВАНА

- Людям с предрасположенностью к аллергическим реакциям.
- При заболевании лагофталм, проявляющимся неполным смыканием глазных век, что грозит ожогом слизистой глаза парами клея.



Лицом кампании Rouge Coco Bloom стала актриса Лили-Роуз Депп, которая уже не раз становилась амбассадором Дома Chanel.

Палитра помад Rouge Coco Bloom - это 20 сияющих и насыщенных оттенков. Нежные нюдовые, волнующие розовые, дерзкие оранжевые, интенсивно красные, чувственные коричневые и чарующие сливовые.



Chanel выпустила коллекцию из 20 оттенков стойкой помады Rouge Coco Bloom. Это первая увлажняющая помада Chanel с эффектом объема. Необычное свойство новой помады в том, что она наносится одним движением, после чего пигмент схватывается, а на поверхности губ проявляется сияющее масло, превращаясь в ослепительный зеркальный блеск. Особый фиксирующий компонент сохраняет цвет и сияние в течение восьми часов. При этом губы остаются комфортно увлажненными благодаря комплексу растительных восков мимозы, жожоба и подсолнечника Hydraboost.

Главной героиней рекламного ролика новинки стала актриса Лили-Роуз Депп. Во время съемок она не только танцевала с подругами в ярких солнечных лучах, но и побывала в лаборатории Chanel, где надела белый халат и показала весь процесс создания помады Rouge Coco Bloom.



Секрет  
ее сияния



# Эпоха банного возрождения

Мы уже рассказывали о работе томского оздоровительного центра «Доула в Томске», где женщины получают не только психологическую поддержку, но могут и физически восстановиться после перенесенных трудностей или непростого жизненного периода. Как это сделать? В центре уверены — нужно обязательно сходить в правильную баню!

Еще наши предки считали, что баня — один из самых простых, доступных и, самое главное, действенных способов снять напряжение. В русской культуре баня сопровождала женщину на каждом ключевом этапе ее жизни: перед замужеством, перед родами, на этапе послеродового восстановления и так далее. Сегодня женщина выполняет много важных функций: она заботится о семье, делает карьеру, занимается спортом или творчеством. При таком активном темпе очень важно находить время на передышки, знать, где можно найти маленькие островки спокойствия и уюта. В нашем Центре всегда можно пообщаться не только со специалистами, но просто поговорить с другими женщинами, поделиться с ними и мечтами, и своим опытом, задать важные вопросы. И все это можно совместить с непередаваемым удовольствием от банного процесса.

В «Доуле» баня — это формат, в котором сочетаются **мягкое прогревание, теплый пар, массаж, контрастные обливания и речевые практики проговаривания проблемы**. Однако регулярно проводятся и просто групповые посещения бани, которые можно назвать перезагрузкой для женщин, не успевающих передохнуть в перерывах между своими многочисленными обязанностями.

## Искусство правильной бани

● Она не должна быть слишком жаркой — наоборот, при подготовке температу-

ру держат на комфортном уровне 60—70 градусов, чтобы внутри можно было находиться около 15 минут. Большое значение имеет уровень влажности, который также поддерживают специально, чтобы наши гости могли достичь максимального уровня релакса.

## ПЯТЬ ВИДОВ БАНЬ

1. Общая еженедельная баня. Просто поход женской компанией, чтобы посидеть, поговорить, расслабиться, попарить друг друга.
2. Банный день для 2—3-х человек. Пармастерица здесь работает персонально с каждой, «выкатывая» женщину солью с травами и, конечно, сопровождая в парной.
3. Индивидуальная баня, когда работают только с одной гостьей по конкретному запросу.
4. Специальное предложение «Пар для пары» подойдет супругам, осознавшим, что они теряют друг друга в суете будней.
5. Не остаются без внимания и мужчины — для них разработана специальная и более серьезная программа, поэтому наших гостей парит мастер-мужчина. Это возможность максимально глубокого расслабления для человека, который хочет разгрузиться, снять с себя чувство напряжения, избавиться от забот и переживаний. Помимо этого, в Центре всегда готовы отреагировать и на частные запросы: семейные праздники, девичники и пр.

● За первой ступенью идет скрабирование тела солевыми смесями. Это еще один способ расслабления, медитативный процесс, в ходе которого с женщины будто снимается старая кожа, и она выходит после бани обновленной, готовой справиться с любыми задачами.

● Важнейшую роль играет посещение парной с березовыми вениками. Здесь цель не в том, чтобы исхлестать себя до изнеможения, а в практиках погружения в себя, своего рода медитации. Под мерными ударами ароматных листьев женщина отпускает свои проблемы, забывает об усталости, получает уникальную возможность вновь раскрыться, отыскать потерянный ресурс.

Ну, и заканчивается процесс распитием витаминных чаев под неспешную беседу.

Так что идти в баню однозначно стоит!



Центр заботы о женщине  
«Доула в Томске», пр. Кирова, 46 а,  
тел. 977-309 @doula\_tomsk  
@ya\_jivaya doula

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Первая  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



651-650  
единая справочная

ООО «Частная клиника 1»  
г. Томск, пер. Макушина, 14 б  
www.1klinika.ru @chastna

## ВЫБОР РЕДАКЦИИ



Создательница бренда Romanovamakeup Ольга Романова уже много лет – бессменный визажист солистки группы А'Studio Кэти Топурии и певицы Елки. Вместе они создали коллекцию теней **Sexy Eyeshadow Palette**. Кэти представила палетку **Chocolate & Coffee** из девяти оттенков в пудрово-бежевой гамме. В палетке **Spices & Cacao**, созданной вместе с певицей Елкой, преобладают тона, идеальные для нюдового макияжа.



На фото: Маргарита Горезина

Центр моды и красоты «Подружка невесты» дарит скидку 15% на все коллекции повседневной и свадебной одежды и обуви, а также бьюти-услуги в день нашего знакомства! Умные стрижки, уходы за волосами, элегантные и модные окрашивания (в том числе **Airtouch** и **French balayage**), эко-маникюр и педикюр **Luxio**, макияж и уроки красоты от ведущих визажистов, депиляция и косметология. Скидка действует на все товары и услуги, кроме инъекций. Акции между собой не суммируются.

Просто назовите при записи пароль **#дорогоеудовольствие!**

Записаться: тел. 8 (3822) 444-777, ул. Гоголя, 55, [www.topnevesta.com](http://www.topnevesta.com), @topnevesta\_salon, @topnevesta



Знаете, в чем секрет идеальной, словно подсвеченной изнутри кожи голливудских знаменитостей на красных дорожках? Звездные стилисты уже давно используют мерцающие тинты для тела. Именно такой продукт появился в собственной линии косметики певицы Рианны **Fenty Beauty**. Тинт **Body Sauce** представлен в семи оттенках, отлично выравнивает тон и придает коже красивое свечение, словно на нее наложили фильтр из Инстаграма.



Глотком живительной влаги для уставшей кожи станет охлаждающая база под макияж **Clarins Frozen Summer Collection**. Чудо-средство поможет скрыть покраснения и несовершенства благодаря уникальному составу на основе морского растительного комплекса и эфирного масла мяты. Если убрать базу на ночь в холодильник, охлаждающий эффект будет максимальным – идеальная альтернатива кубикам льда по утрам готова.



Бронзирующая пудра **Terracota** из сезона в сезон остается абсолютным бестселлером в коллекции макияжа **Guerlain**. Благодаря обновленной формуле и невесомой текстуре, пудра ложится на кожу невидимой вуалью с эффектом легкого сияния, выравнивая тон и позволяя ей дышать, что так важно в жаркие летние дни.

# HOME & Design\*

## ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

Создавая коллекцию Solanas для всемирно известного испанского производителя мебели Gandia Blasco, дизайнер Даниель Германи вдохновлялся пейзажами уругвайского побережья Соланас, известного простирающимся до горизонта кристально чистым океаном и волшебными закатами. Диваны и кресла Solanas предназначены для использования под открытым небом, они минималистичны, продуманы до мелочей и невероятно комфортны.



\* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»

*Звездный час садовой мебели настал. И дело не только во времени года. Так случилось, что год социального дистанцирования подтолкнул нас к переосмыслению концепции жизни на свежем воздухе.*

Текст: Вика Маркова

Лаунж-кресло Cosoop из коллекции Solanas по словам его автора, Даниэля Джермани (Daniel Germani), сродни объятиям. Gandiablasco, Испания.

Эта мебель в ретро-стиле производится вручную компанией Sika-Design (Дания) из современных материалов Alu-Rattan и ArtFibre, которые выглядят как ротанг, но при этом устойчивы к влаге и перепадам температуры.



**Н**а наших глазах происходит эволюция понятия «outdoor» с точки зрения экологической устойчивости, здоровья, безопасности и создания отпускного настроения каждый день. Дворы, лоджии, сады, балконы и террасы приобретают новые функции, превращаясь в места для встреч и общения, в зоны, оборудованные для занятий спортом, в новые форматы для работы, учебы и развлечений, чтобы необходимость соблюдать дистанцию незаметно влилась в привычную городскую и загородную жизнь.

Крупные мебельные компании премиум-сегмента, которые раньше не развивали это направление вовсе, работая исключительно для интерьеров, или же относились к нему, как к второстепенному, примкнули к специализированным брендам и претендуют на роль законодателей моды. Об этой тенденции говорил в феврале 2021 года шведский аналитик и трендхантер Стефан Нильссон (Stefan Nilsson) в рамках своего ежегодного семинара lifestyle-трендов, проходившего в духе сегодняшнего времени – онлайн. «Все большие итальянские бренды переключаются сейчас на уличную, садовую мебель, потому что понимают, что мы готовы инвестировать деньги в красивые предметы, предназначенные для использования под открытым небом», – отметил Нильссон. Спрос породил много новых предложений. Во время локдауна люди по всему миру старались больше времени проводить на свежем воздухе, будь то город, лес или собственный приусадебный участок. Это было вызвано, с одной стороны, естественным стремлением вырваться из замкнутого



Moon Daybed, дизайн Рамона Эстева (Ramón Esteve) для Vondom. Модель снабжена вращающимся механизмом. Верхняя часть сплетена из полипропиленового шнура, основание – из литого полиэтилена.

# На шленэре



Hut – «гнездо» из лиственницы сибирской от Ethimo, по проекту Марко Лавита (Marco Laviti). Модель была отмечена наградой Archiproducts Design Awards 2020.



Коллекция Сара. Дизайн Сорена Роуза (Søren Rose) для Gandiabrasco.



Кресло из коллекции Borea. Дизайн Пьеро Лиссони (Piero Lissoni) для V&B Italia.

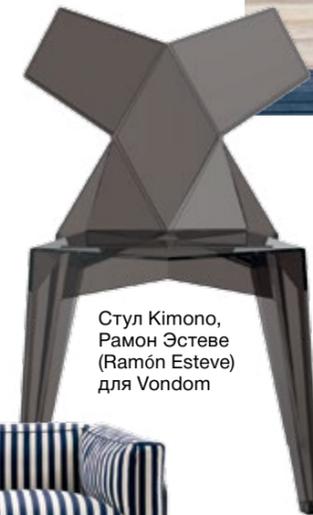
пространства и уменьшить психологическое давление, а с другой, соображениями безопасности встреч, когда онлайн-формат не подходил.

Благодаря тому, что в игру вступили лидеры мебельного мира, для которых дизайн и качество всегда в приоритете, у outdoor появились новые перспективы. Звездные дизайнеры не только развивают это направление эстетически, но и находят новые конструктивные решения. Как, например, Филипп Старк, спроектировавший для V&B Italia коллекцию диванов и кресел с ироничным названием «Oh, it rains!». У не боящихся дождя предметов мебели от Старка складная спинка, размеры которой больше сиденья, благодаря чему легким движением руки она превращается в крышку и накрывает сиденье вместе с подушками.

«Сегодня все делают коллекции мебели для улицы и сада. При этом вся разница между интерьером и экстерьером сводится, как правило, к используемым материалам. Обилие диван водоотталкивающим текстилем и считают, что теперь он пригоден для outdoor. Я всегда думал, что с этим что-то не так. Представьте: вы в красивом отеле, читаете книгу у бассейна, вдруг пошел дождь, и десятки официантов начинают паниковать, собирая все подушки с кресел и диванов. Поэтому вместе с V&B Italia я разработал целый ряд решений, которые позволят нивелировать эту проблему всего за несколько секунд», – объяснил дизайнер свой замысел.

Обращение интерьерных брендов к теме уличной мебели повлек за собой возникновение еще одного глобального тренда. Ему была посвящена инсталляция A La Fresca! («Выходи на свежий воздух!») студии MUT Design в рамках кельнской мебельной выставки в 2020 году, еще до пандемии. Речь о стирании границ между интерьером и экстерьером. Определить по картинке или даже вживую, для какого пространства – под открытым небом или под крышей в четырех стенах – предназначена мебель, отныне не так уж и просто. «Мы больше не разделяем мебель на уличную и для гостиной», — заявили в MUT Design. «Сегодня это единственный способ для создания целостной картины дома».

Что касается цветовых предпочтений, то многие аналитики сходятся во мнении, что классический белый будет номером один для мебели во всех садах, на всех террасах и у всех бассейнов в наступившем сезоне. На втором месте, как ни странно, серый цвет, который, как и белый, хорошо оттеняет летнее буйство красок природы и яркость солнца. Нейтральные оттенки в целом в приоритете, но если хочется яркости, моду на color-blocking никто не отменял, и для ее адептов найдется достаточно предложений от традиционно жизнерадостных брендов уличной мебели.



Стул Kimono, Рамон Эстева (Ramón Esteve) для Vondom



Диван и столик из коллекции Borea, Пьеро Лиссони (Piero Lissoni) для V&B Italia

**Еще один микротренд – «КОКОНЫ» и подвесные кресла. Их растущая ПОПУЛЯРНОСТЬ вызвана желанием ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ и одновременно УЕДИНЕНИЯ на открытом воздухе.**

Чистые линии и лаконичные, скульптурные формы, которые актуальны в современных интерьерах, перекочевали на пленэр: простой дизайн, прямоугольные и квадратные столы, стулья и кресла с прямыми спинками и подлокотниками – ключевые элементы outdoor-мебели.

Новая волна «искусств и ремесел» вернула садам и террасам плетеную мебель из ротанга и других тропических растений в еще более изысканном исполнении по эскизам европейских дизайнеров, которые с энтузиазмом переосмысливают ремесленные техники и вводят их в арсенал роскошных экстерьеров. Еще один микротренд – «коконы» и подвесные кресла. Их растущая популярность вызвана желанием полного расслабления и одновременно уединения на открытом воздухе. Шезлонги не только у бассейна, но и в саду, на террасе или на балконе – также отличный способ для неспешного отдыха, а может быть, даже для работы с ноутбуком. Летом хочется использовать каждую минуту для солнечных и воздушных ванн, и у производителей outdoor-мебели есть что предложить для комфортного и стильного пребывания на пленэре.



Кресло Hanging Egg от Sika-Design – классика датского дизайна, спроектировано Нанной и Йоргеном Дитцель (Nanna & Jørgen Ditzel) в 1959 году.

«Городские цветы, городские цветы...» Кто не помнит эту замечательную композицию в исполнении Михаила Боярского? И все-таки свое название томский салон «Городские цветы» получил вовсе не из-за этой песни. 10 лет назад его создательница мечтала о том, чтобы каждый житель города, пришедший сюда, смог подобрать себе букет по вкусу, по настроению, знал, что здесь его всегда услышат и поймут, и ни за что не ушел бы отсюда без букета.

# ЦВЕТЫ В ГОРОДЕ

Время пролетело очень быстро. Сегодня «Городские цветы» отмечают свой юбилей. Салон, уютно расположившийся в самом центре Томска, стал старше и намного известнее, из маленького магазинчика вырос до огромного салона. Но главным его достижением стало безусловное доверие клиентов. Среди них и обычные покупатели, и крупнейшие организации города — те, кому действительно важны качество и уровень.

В чем специфика этого места, чем притягивает оно своих гостей? Что с самого порога сразу же чувствует покупатель? Ответ простой — теплое, душевное и по-настоящему дружеское отношение к себе. Здесь каждый гость всегда самый долгожданный, а каждый проект — маленькая жизнь со своей историей и настроением. Именно поэтому, что с таким отношением люди сталкиваются сегодня редко, они снова и снова возвращаются сюда.

Наверное, такая атмосфера существует здесь потому, что в течение многих лет коллектив салона подбирается его руководством не только с точки

зрения профессиональных достоинств, но и важных человеческих качеств. Все сотрудники «Городских цветов» — люди творческие, талантливые, увлеченные, доброжелательные, умеющие находить контакт с каждым гостем. И, конечно же, они любят цветы! Важен не только опыт, но и позитивный настрой, который идет от людей, работающих с живыми растениями и умеющих чувствовать их энергетику. Вот почему все флористы, разные по опыту, внешности, характеру, так идеально вписываются в команду «Городских цветов».

Политика салона однозначно гласит: мы беремся за реализацию различных событий — корпоративных, общегородских и даже самых необычных. Поэтому неудивительно, что клиентоориентированность в «Городских цветах» на высочайшем уровне. Заметно это и по достойному и постоянно обновляемому ассортименту свежих цветов, и

по креативному и творческому подходу флористов к составлению букетов. Они способны выполнить даже самую сложную задачу, виртуозно воплотив идеи и просьбы гостя. Восхищать, удивлять, радовать — этим искусством мастера салона, которые «до чертиков» любят свою работу, владеют безупречно!

Несмотря на то, что салон «Городские цветы» следуют всем модным трендам флористики, в первую очередь здесь всегда учитывают пожелания заказчика. Именно по его вкусу должен быть собран и оформлен букет.

*Редакция журнала поздравляет салон «Городские цветы» с его юбилеем и желает ему дальнейшего процветания, новых побед и достижений!*



ул. Карла Маркса, 3,  
тел. 22-52-59, +7-903-955-52-59,  
gorcveti.tomsk.ru,  
@gorcveti\_tomsk, gorcvetitomsk



## ПО ЭТУ СТОРОНУ РАЯ

Уютный бутик-отель BellesRives 5\*, расположенный в курортном городе Жуан-ле-Пен на Лазурном берегу Франции, был в свое время резиденцией американского писателя Френсиса Скотта Фицджеральда. В отеле 2 изысканных ресторана, включая гастрономический La Passagère с 1\* «Мишлен», культовый бар Fitzgerald, 43 эlegantных номера, спа-центр, работающий на швейцарской косметике Valmont, и собственный песчаный пляж, что является огромной редкостью на Французской Ривьере.

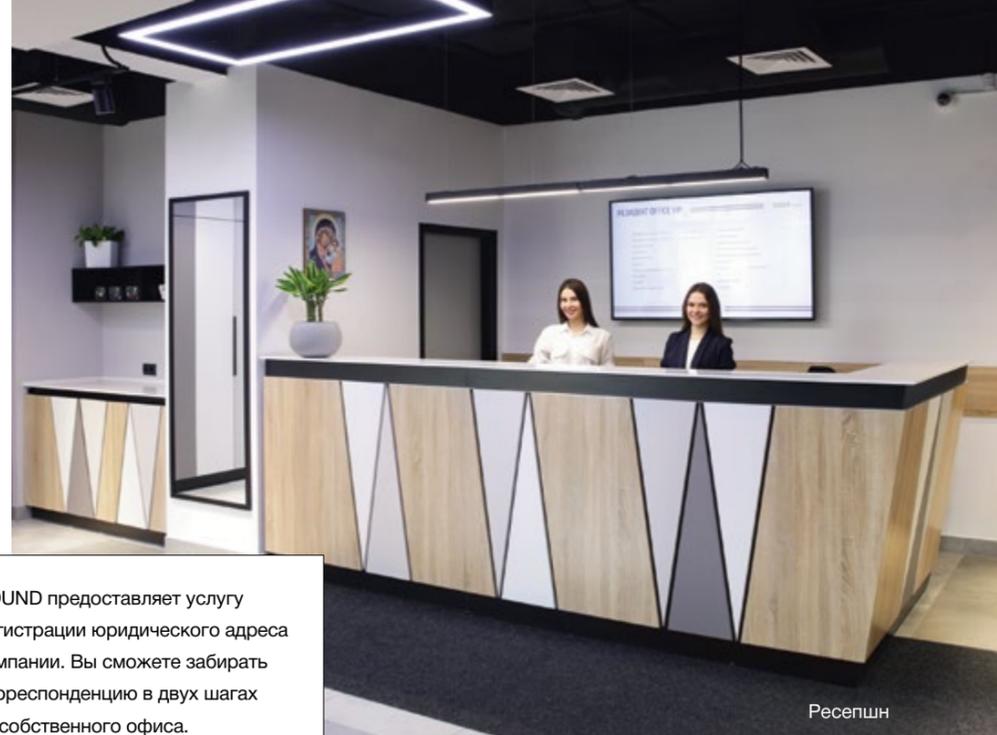


«РАЗВЛЕЧЕНИЯ»



**СЕРГЕЙ ПИСАНКО,**  
ОСНОВАТЕЛЬ ПРОСТРАНСТВА ROUND

ROUND предоставляет услугу регистрации юридического адреса компании. Вы сможете забирать корреспонденцию в двух шагах от собственного офиса.



Ресепшн



Лекторий



Зона отдыха

# SMART-ОФИС

## ДЛЯ ТЕХ, КТО УМЕЕТ СЧИТАТЬ ДЕНЬГИ

*Оптимизация офисных издержек — один из ведущих трендов рынка последних лет. Бизнес, идущий в ногу со временем, стремится к большей экономии и рациональному использованию своих ресурсов. Вот почему привычная аренда офисных площадей уходит в прошлое, уступая место гибким smart-офисам и коворкингам, предлагающим готовое решение «под ключ».*

Лучшие столичные и международные практики организации гибкого офиса соединил в себе уникальный для Томска проект — пространство ROUND. Его основатель Сергей Писанко имеет большой опыт в управлении коммерческой недвижимостью и прекрасно понимает тенденции этого рынка и актуальные потребности предпринимателей.

— Основная цель, которую мы поставили перед собой в начале проекта, — создать по-настоящему гибкое офисное пространство, которое обладает значительными преимуществами перед классическим офисом и позволяет руководству компании не просто экономить и исключить все «головные боли», связанные с содержанием помещения, но и увеличить эффективность работы всех ее сотрудников.

### ЧТО ТАКОЕ SMART-ОФИС В ROUND?

Это максимально подвижный формат рабочего пространства, который подстраивается под нужды его пользователя в течение необходимого ему времени.



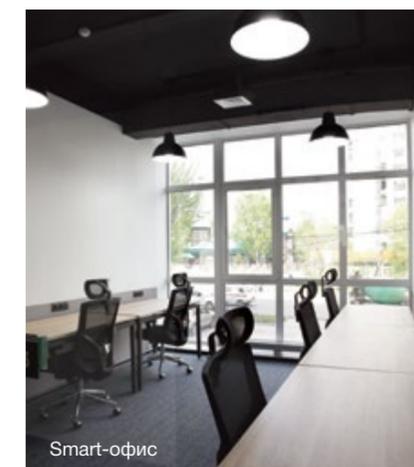
**ЕКАТЕРИНА ПИСАНКО,**  
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА

В непосредственной близости с пространством ROUND располагается живописный парк «Белое озеро», куда приятно прогуляться в обеденный перерыв. Рядом со зданием — удобная парковка, кофейня «Прадо», несколько медицинских центров, а также «Первый Апартамент-отель», в котором могут остановиться бизнес-партнеры или сотрудники из других городов.

Компания-резидент может въехать в smart-офис и выехать из него практически в любой момент. Сегодня, исходя из задач бизнеса, можно арендовать 3 готовых рабочих места, в следующем месяце расширить до 8, а потом вновь вернуться к 3.

Это значит, что smart-офис подойдет небольшим, быстрорастущим компаниям малого и крупного бизнеса — дизайнерам и архитекторам, юристам и агентам недвижимости, IT-компаниям и людям digital-профессий — особенно на старте, когда необходимо накопить ресурсы и лишние затраты ни к чему. Резидентам не нужно оплачивать счета за коммунальные услуги и бытовые расходы, не нужно звонить провайдеру, заниматься закупкой мебели, канцелярии и бумаги для принтера, заказывать клининг и прочее — все эти заботы ROUND берет на себя.

Вы экономите свой самый ценный ресурс — время, а платите только за то, чем пользуетесь. Например, если кроме рабочего места вашей команде нужен лекторий для проведения обучения или мастер-класса и переговорные комнаты для совещаний, — используете соответствующий тариф. Выходит, что арендовать кабинет в smart-офисе значительно дешевле, чем обычное офисное помеще-



Smart-офис

ние. Нужно взять с собой только ноутбук, а рабочий стол с личным доступом к высокоскоростной сети и эргономичное кресло уже будут ждать вас в вашем комфортном офисе, продуманном до мелочей.

### ПРОСТРАНСТВО НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РАБОТЫ

В ROUND созданы все условия для продуктивной работы. Например, с помощью мобильного приложения удобно забронировать переговорную комнату и оплатить выбранный тариф, а по беспроводной сети легко отправить нужный документ на принтер. Но кроме этого резиденты могут воспользоваться общими пространствами: полностью оснащенной кухней (с холодильником, СВЧ, кофемашиной, безлимитным зерновым кофе и чаем), спортивным залом и душевыми, лаунж-зонами с книгами и настольными играми.

Кстати, по пятницам на площадке ROUND проходят вечера для всех резидентов, где можно познакомиться и пообщаться друг с другом, а также завязать новые деловые связи. Это отличная разгрузка для сотрудников и возможность закончить рабочую неделю на позитивной ноте.

### ПРЕИМУЩЕСТВА

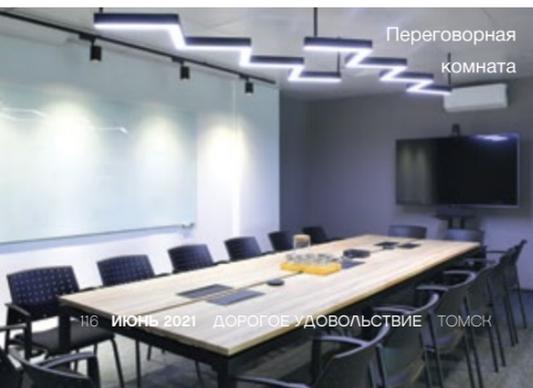
- 2300 м<sup>2</sup> в центре города
- 3 этажа для вашей эффективной работы
- 260 рабочих мест
- 50 smart-офисов
- Доступ 24/7 по smart-картам
- Управляемая система кондиционирования и приточно-вытяжной вентиляции с центральным охлаждением
- Высокоскоростной защищенный интернет (до 1 Гбит/с) и Wi-Fi
- Мобильное приложение для резидентов
- Охрана и видеонаблюдение
- Lounge-зоны с мягкими диванами и креслами
- Кухонная зона с посудой и техникой
- Печать и сканирование документов
- Переговорные комнаты
- Комнаты для звонков и вебинаров со звукоизоляцией
- Лекторий
- Большая парковка

Для того, чтобы узнать обо всех возможностях пространства ROUND, запишитесь на экскурсию и бесплатный пробный день в новом офисном пространстве, и вы всё увидите своими глазами!



# ROUND

ул. Яковлева, 15, тел. 8-923-400-77-33  
roundtomsk.ru @round\_tomsk



Переговорная  
комната

# Юридические услуги в формате «All inclusive»

*Легко ли занять лидирующие позиции на рынке услуг? Тем более, когда речь идет о юридических услугах, требующих от исполнителей высочайшего качества их выполнения и безусловного профессионализма? Как завоевать доверие клиентов, особенно когда дело касается крупных компаний или государственных структур?*

Ответы на эти и многие другие важные в современном мире вопросы можно найти в деятельности томского Правового бюро «Падерин и Антонян», коллектив которого состоит из 8 человек. Его основателями, как понятно из названия, являются Евгений Падерин и Азат Антонян. Евгений имеет уже более 20 лет опыта в юридической профессии. Азат, кандидат юридических наук, параллельно занимается научно-образовательной деятельностью в Юридическом институте ТГУ, специализируясь на защите прав интеллектуальной собственности в Сибири.

Одна из основных задач специалистов Правового бюро заключается в оказании юридической услуги в формате «все включено». Это принципиальный подход основателя компании Евгения Падерина, поскольку большинство томских юристов рассматривает в рамках практики только отдельно взятый «узкий» вопрос, а «Падерин и Антонян» разрешают все поставленные задачи комплексно, затрагивая в том числе бухгалтерские, экономические, налоговые и другие аспекты. Тем более граждане в эпоху пандемии соскучились по «All inclusive».

Такой принцип используется при работе как с частными клиентам, так и при оказании услуг правового сопровождения деятельности юридических лиц. Причем размеры обслуживаемой компании (юридического лица) не имеют значения. Высокий уровень организации юридических процессов позволяет обеспечить деятельность даже такой структуры, как Молодежная общероссийская общественная организация «Российские

Падерин принимал участие в возведении таких значимых для города объектов как плавательный бассейн «Политехник», 17-этажное общежитие ТПУ. Документальное оформление строительства — это долгий и трудоемкий процесс, зачастую построить здание получается быстрее, чем оформить на него необходимые документы. Сотрудники Правового бюро возьмут на себя все процессы: от разработки проекта строительства до

В свою очередь, закон предусматривает возможность пересмотра (снижения) кадастровой стоимости земельных участков и объектов капитального строительства.

На сегодняшний день силами сотрудников Правового бюро «Падерин и Антонян» оказана помощь в снижении кадастровой стоимости порядка 100 земельных участков и зданий.

Также будет выгодно воспользоваться

## ДОКУМЕНТАЛЬНОЕ оформление строительства — это долгий и трудоемкий процесс, зачастую ПОСТРОИТЬ здание получается БЫСТРЕЕ, чем оформить на него необходимые ДОКУМЕНТЫ

Студенческие Отряды» — к слову, крупнейшей молодежной организации страны, которая обеспечивает временной трудовой занятостью более 240 тысяч молодых людей из 74 субъектов РФ (органы управления расположены в городе Москва). Для взаимодействия со своими клиентами в Бюро внедрена специальная CRM-система, позволяющая отслеживать ход исполнения задачи или судебного процесса от начала до конца.

**Азат Антонян:** «Основная идея сотрудничества с нашим Бюро в рамках комплексного правового обслуживания юридических лиц заключается в том, что расходы на оплату наших услуг в любом случае окажутся ниже, чем наем одного человека на постоянную работу в компанию. Во-первых, такой сотрудник просто не способен охватить весь спектр вопросов. Во-вторых, кроме фонда заработной платы компания закладывает на него еще и дополнительные расходы в виде оплаты отпусков и больничных, содержания рабочего места. Мы же любую задачу выполняем командой, а наши клиенты получают готовый результат».

Одним из уникальных направлений работы Бюро, которым мало кто в Томске вообще готов заниматься, является юридическое сопровождение строительства объектов недвижимости коммерческого и иного назначения «под ключ». Евгений

взаимодействую с органами власти при получении разрешения на строительство и государственной регистрации права собственности на построенный объект. Более того, специалисты подберут необходимый участок (если такового еще нет), проведут анализ на предмет возможности строительства на нем объектов и помогут его приобрести, в том числе организуют участие в торгах, если он принадлежит муниципалитету.

Особую актуальность имеет и закупочная практика. В помощи нуждаются не только коммерческие предприятия, но и государственные и муниципальные учреждения. В штате Правового бюро работают одни из самых профессиональных юристов в Томской области, специализирующиеся на сопровождении тендеров, с опытом организации миллиардных закупок наиболее крупных заказчиков не только Томска, но и России.

### ЭКОНОМИТЬ ВЫГОДНО

В соответствии с действующим законодательством собственники зданий и земельных участков обязаны уплачивать земельный налог и налог на имущество.

Для земельных участков, используемых в коммерческих и производственных целях, ежегодная сумма налога составляет 1,5 % от кадастровой стоимости, для зданий (внесенных в специальный перечень) — 2 %.

этой услугой и тем, кто намерен приватизировать из муниципальной или государственной собственности земельные участки, на которых расположены принадлежащие им здания, поскольку расчет выкупной цены происходит от установленной кадастровой стоимости.

### ВСЁ ПО ПОРЯДКУ

Деятельность компании связана также с тендерами для государственных, муниципальных и корпоративных нужд.

Кроме того, что в данном направлении много нюансов, о которых могут знать только практики, не в каждой организации в принципе могут правильно выстроить работу в этой сфере. Правовое бюро в лице Азата Антоняна в таких случаях берет на себя не только всё юридическое сопровождение и снимает с руководства все вопросы координации этой деятельности, но и возлагает на себя юридическую ответственность.



**Падерин и Антонян**

ПРАВОВОЕ БЮРО

г. Томск, ул. Тимакова, 3-2,  
тел. 8 (382-2) 905 925,  
правовоебюро.пф, @azatgovorit

# Кто куда...

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

МАЛЬДИВЫ **Fun&Toys** КАТАР **Fun&Toys** ШВЕЙЦАРИЯ **Fun&Toys** ИТАЛИЯ **Fun&Toys** ТУРЦИЯ **Fun&Toys** АНТАРКТИДА

## В СЕРДЦЕ АНТАРКТИДЫ

### **ЗЕМЛЯ КОРОЛЕВЫ МОД, АНТАРКТИДА**

Для тех, кто убежден, что видел в этой жизни все, настоящим открытием станет путешествие в Антарктиду. Эксклюзивные туры из Кейптауна на самый холодный материк планеты осуществляет компания White Desert. Несмотря на суровые климатические условия, для гостей созданы максимально комфортные условия пребывания в лагере Whichaway Camp. Место походных палаток и тентов там занимают стильные сферообразные капсулы, по уровню комфорта ничуть не уступающие пятизвездочным отелям.



## ДЕЛО ВКУСА

### **ПИНЦОЛО, ИТАЛИЯ**

Из путешествий мы привозим не только яркие воспоминания, но и новые гастрономические впечатления. Одним из них может стать дегустация блюд органической кухни в гурме-ресторане Grial в отеле Lefay Resort & SPA Dolomiti. Все меню поделено на три раздела в соответствии с ареалами обитания животных и растений региона. Высокогорье представлено мясом оленины и косули, Альпийские луга – коричневой форелью и пастой с раковыми шейками, а низина богата на ньокки с кроликом и жареную цесарку с корнеплодами.

## ШКОЛА БУДУЩЕГО **САНКТ-ГАЛЛЕН, ШВЕЙЦАРИЯ**

Перенестись в далекий 2085 год вполне реально в международной школе-пансионе Institut auf dem Rosenberg в Швейцарии. Учебное заведение всегда славилось своим нестандартным подходом к обучению. Чтобы подготовить учеников к реалиям современного мира, теория там идет рука об руку с практикой. Так, на территории школы появился Rosenberg Future Park, воссоздающий погодные условия 2085 года и вдохновленный работами Илона Маска и Энтони Селдона. По сути это образовательное игровое поле, которое ни много ни мало позволит студентам предвидеть и формировать будущее человечества на Земле и за ее пределами.

## ТУРЕЦКИЙ КОЛОРИТ **АЛАЧАТИ, ТУРЦИЯ**

Прогуляться по каменистым улочкам прибрежной деревушки Алачати, где сохранился колорит старинных турецких поселений, вдохнуть аромат свежеспеченных лепешек гезлеме вперемешку с солеными брызгами Эгейского моря. Звучит как поэзия, окунуться в которую с головой можно, посетив элегантный курорт Biblos Resort Alacati. Его территория утопает в зелени, а бело-снежные интерьеры отеля словно сошли со страниц глянцевого журнала. Помимо пальмовых и оливковых деревьев есть там и редкий сад стеклянных цветов.



## ВНЕ ВРЕМЕНИ

### **ТУРЦИЯ, ЧЕРНОГОРИЯ, ГРЕЦИЯ**

Коллекция отелей AMAN – это 33 элегантных отеля, расположившихся в 20 самых живописных уголках мира. Надеемся, что скоро большинство курортов возобновит работу, чтобы вновь приветствовать гостей после вынужденного перерыва. Одним из первых откроется отель Amanruya в Бодруме, а за ним планируется старт сезона на островном курорте Aman Sveti Stefan в Черногории, а также в греческом Amanzoe, расположенном на вершине холма с видом на полуостров Пелопоннес.

## КАК ПО ВОЛШЕБСТВУ

### **ДОХА, КАТАР**

До чего техника дошла! Авиакомпания Qatar Airways анонсировала запуск первой бесконтактной развлекательной системы Zero-Touch на борту лайнеров A350. Основная задача инновации – свести к минимуму контакт пассажиров с поверхностями самолета из соображений безопасности. Чтобы посмотреть фильм или послушать музыку из медиатеки авиакомпании теперь достаточно просто подключить свой телефон к развлекательно системе, отсканировав QR-код.



## СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

### **ДААЛУ АТОЛЛ, МАЛЬДИВЫ**

Мальдивы – история не только про романтику и уединение, но и про активный отдых. Например, курорт Niyama Private Island Maldives соединяет сразу два острова. Один из них называется Chill и отлично подойдет как раз для романтических каникул и велнес-ретрита. А вот на острове Play ключевая роль отведена всевозможным видам спорта как на суше, так и на воде. Для детей от 12 месяцев и до 12 лет работает Explorers Kids Club, в котором найти себе занятие по душе сможет каждый ребенок.



# Кто куда...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУОРТЫ, СПА,  
РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

МАЛЬДИВЫ Fun&Toys НОРВЕГИЯ Fun&Toys ИТАЛИЯ Fun&Toys ТУРЦИЯ Fun&Toys ИНДОНЕЗИЯ Fun&Toys

## И СНОВА В ПУТЬ ОСЛО, НОРВЕГИЯ

Пока Европа обсуждает возможность возобновления путешествий, официальный совет по туризму Норвегии Visit Norway представил глобальный план по развитию туристической сферы в стране. Основной акцент будет сделан на решении проблемы глобального потепления и загрязнения окружающей среды. Одним из ключевых направлений станет создание калькулятора под названием «Умный климат», с помощью которого можно будет рассчитать транспортные выбросы углекислого газа для отдельно взятого региона страны.



## МАЛЬДИВЫ РЯДОМ QATAR AIRWAYS

Авиакомпания Qatar Airways увеличивает частоту рейсов на Мальдивы, одно из самых популярных туристических направлений этого года. С 1 июля из Дохи на Мале будут отправляться уже не три, а четыре ежедневных рейса. Благодаря фирменному сервису и развлекательным бортовым системам Qatar Airways, ваш долгожданный отдых начнется уже в полете.

## НОВАЯ ГЛАВА АТОЛЛ БАА, МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА

Курорт Anantara Kihavah Maldives Villas задал новую планку роскошному проживанию на Мальдивах, представив на суд путешественников коллекцию из семи самых просторных в мире резиденций с частным бассейном. Пляжные резиденции с 3 и даже 4 спальнями, просторные резиденции на воде с собственным тренажерным залом, спа-комнатой и возможностью наблюдать жизнь океана через стеклянные панели пола. В резиденциях с комфортом разместится как большая семья, так и компания друзей.

## В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ СТАМБУЛ, ТУРЦИЯ

Стамбул – одна из самых многоликих столиц мира, где традиции гармонично соседствуют с инновациями. Яркий тому пример – отель Park Hyatt Istanbul Maçka Palas, расположенный в районе Нишанташи. Здание было построено в 1922 году архитектором Джулио Монджери и внешне напоминает элегантный итальянский палаццо. В отделке интерьера традиционные турецкие орнаменты по-новому звучат в современном светлом дизайне с обилием бронзовых деталей. В отеле находится лучший стейк-хаус Стамбула, Nusr-Et, где, возможно, сам Нусрет Гёкче фирменным движением одобрит перцем ваш стейк.



## ПОД ЮЖНЫМ СОЛНЦЕМ СИЦИЛИЯ, ИТАЛИЯ

После реставрации вновь открылся для путешественников легендарный отель Villa Igiea, расположенный всего в десяти минутах езды от центра Палермо. Основной задачей дизайнеров было сохранение исторического колорита здания. Одно из самых грандиозных мест в отеле – зеркальный балльный зал, где представители семьи Флорио когда-то принимали королевских особ. Сегодня там располагается ресторан Florio, где за подачу отвечает бренд-шеф Rocco Forte Hotels Фульвио Пьеранджелини.



## DON'T DISTURB ОСТРОВ БОЛИФУШИ, МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА

Отель Ozen Reserve Bolifushi презентовал новую роскошную флагманскую виллу – идеальное место для размеренного отдыха семьи или компании из

шести человек. На вилле три спальни, обеденная зона, широкая веранда с диванами и лежаками и просторный L-образный бассейн. Гостям будут доступны эксклюзивные преимущества – багги Rolls-Royce, сервис Dine-in и круглосуточные услуги персонального дворецкого.

## НАВСТРЕЧУ МЕЧТЕ БАЛИ, ИНДОНЕЗИЯ

За последний год возможность работать из любой точки мира для многих из мечты превратилась в реальность. Специально для фрилансеров и всех, кто работает удаленно, в отеле Alila Villas Uluwatu Bali Indonesia было разработано предложение для длительного проживания с уже включенным пакетом услуг – сдачей вещей в прачечную, круглосуточным доступом в тренажерный зал и SPA-центр. Удаленный офис с видом на один из самых живописных регионов острова Бали Улувату – теперь реальность.



# Гурмэ ревью

РЕСТОРАННЫЕ ПРЕМЬЕРЫ / ОТКРЫТИЯ / НОВИНКИ МЕНЮ / ШЕФ-РЕЛИЗЫ



## Знаем толк во вкусе

Планируете проведение праздничного события в Томске? Семейный праздник, свадебный банкет, день рождения — мы организуем торжественное или деловое мероприятие в соответствии с вашими пожеланиями. Мы готовы организовать фуршет до 500 человек, банкеты, конференции, семинары, кофе-паузы, микрокейтеринг. Команда «Со вкусом» предлагает большой выбор готовых блюд: салаты, закуски, канапе, горячие блюда, гарниры, десерты. Мы поможем с выбором, учтем все пожелания и сделаем все быстро, качественно и о-о-очень вкусно! Доставив в указанное место и время все, что нужно, при необходимости мы накроем столы, проведем полное обслуживание. Есть предпочтения по цвету, текстилю, форме и материалу посуды? И эти вопросы мы способны успешно решить, так как убеждены — эстетика не заканчивается приготовлением блюд. Профессионалы «Со вкусом» готовы взять на себя все хлопоты, чтобы вы просто наслаждались своим праздником!

тел. 32-32-10, @sovkusom.tomsk, catering.tomsk.ru



## ИСПАНСКИЙ ХИТ

В Томске такого еще не было — хит, новинка, эксклюзив прямо из Испании! Нежнейшее сливочное мороженое в плодах натуральных фруктов — оригинальный десерт премиум-класса. Это самое вкусное и необычное мороженое в мире, которое тает во рту с первого укуса.

ул. Большая Подгорная, 87,  
оф. 48, тел. 8-903-953-64-35  
@mango\_fresh\_seversk\_tomsk

## ВКУСНО КАК ДОМА

Если вы любитель домашней кухни — тогда ждем вас в кафе «елиУели». Мы считаем, что повара должны готовить не просто вкусно и по-домашнему, но с заботой и любовью, как мама. В нашем кафе вы сможете отобедать не стандартным фастфудом, а вспомнить вкус горячего маминого борща и бабушкиных пирогов. Кафе также специализируется на обедах и выездных мероприятиях в формате кейтеринга.

пр. Фрунзе, 168, пр. Фрунзе 109, @eliyelitomsk



## В АТМОСФЕРЕ ПРАЗДНИКА

Зал банкет-холла «Венеция», вмещающий от 30 до 120 человек, идеально подойдет для проведения свадеб, корпоративов, банкетов.

Индивидуальный подход к каждому гостю позволяет формировать здесь приемлемую бюджетную политику (от 1500 руб. на человека). В просторном и светлом зале имеется большая танцевальная площадка, музыкальное оборудование, проектор, WI-FI, пространство для welcome-зоны, детский уголок. Предлагаются блюда русской, европейской и других кухонь, есть детское меню. Оценят гости и удобное месторасположение банкет-холла, и большую парковку.

ул. 79-й Гвардейской дивизии, 13 а, ТЦ «Презент»,  
тел.: 57-60-60, 8-913-827-60-60



## ОТ МАЛЕНЬКИХ КАПРИЗОВ ДО ВАЖНЫХ СОБЫТИЙ

Кейтеринг «Каприз» — это ресторан у вас дома, в офисе или за городом! Выездной формат работы поможет с легкостью воплотить в жизнь любые кулинарные фантазии и сделать отдых или праздник каждого человека максимально комфортным. «Каприз» организует выездные кофе-брейки, банкеты, фуршеты, корпоративы, барбекю и кулинарные мастер-классы.

ул. Алтайская, 27, тел. 935-206, @kaprizvtom

## ГАНГСТЕРЫ НАСТУПАЮТ

Gangster's Sushi — новая страница в гастрономической истории города. Суши, воки, салаты, кесадилья, Том Ям с возможностью доставки прямо до порога... Это не просто качественная и вкусная еда, но креативный и творческий подход ее создателей к своему делу!

ул. Алтайская, 2, стр. 1, тел. 34-84-84

@gangsterssushi



ТОМСК / ГУРМЭ-РЕВЮ

## Сладкий фуршет или кофе-брейк

Во многих рабочих коллективах принято устраивать небольшие застолья по поводу календарных праздников, официальных мероприятий или дней рождения сотрудников. В наши дни, учитывая современный темп жизни, настоящим спасением для людей может стать чаепитие со сладостями для поднятия настроения и тонуса. Волшебные, тающие, невероятно легкие десерты сделают любое мини-торжество или перерыв на кофе особенным и позволят вам вместе с коллегами или гостями насладиться минутами отдыха. К тому же вы будете избавлены от многих организационных моментов: доставки лакомств до места к нужному часу; затраты времени и сил на поиск или самостоятельное изготовление десертов; необходимости ломать голову над тематическим оформлением вашего мероприятия — сладости можно заказать в корпоративном оформлении. Не знаете, с чего начать? Просто позвоните, и мы обязательно поможем с выбором и реализацией ваших идей.

тел. 57-06-00,

What's app 8-913-827-06-00, @delovkreme

ул. 2-я Рабочая, 46, пер. Урожайный, 33,  
ул. Карташова, 31 б

### Доставка:

- по Томску — 150 руб.
- заказы от 700 руб. —  
бесплатно





*Идея создания нового томского ресторана «Нарым» родилась у команды единомышленников благодаря истории старинного дома, в котором он располагается.*

## Какова Сибирь на вкус?

Это здание — не произведение деревянной архитектуры и не исторический памятник, но по сравнению с современными домами из кирпича и бетона дом томского мещанина Бриллиантова выглядит как подлинный шедевр.

### ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

Выбрав своей локацией столь уникальный и наполненный историей дом, команда поняла, что нужно будет соответствовать не только высоким гастрономическим стандартам, но и отдавать дань уважения самому зданию.

Уникальный дом был возведен в 1899 году. Создатели ресторана искренне признаются: главная эмоция, которую они хотели передать всем, кто приходит туда, — это Открытие! Чтобы каждый из гостей нашел здесь и узнал для себя что-то новое. Внутри ресторана воссоздана старинная кирпичная кладка, можно увидеть и выход к легендарным томским подземельям. В интерьере «Нарыма» сделан акцент и на уникальной Кулайской культуре, которая зародилась на территории современного Нарымского края еще до нашей эры.



Познакомьтесь с родными краями заново и покажите их тем, кто здесь впервые. Со вкусом. Ресторан «Нарым». Сибирь. Как Есть.

Даже среди тех гостей, которые всю жизнь прожили в Сибири, едва ли найдется тот, кто не найдет для себя что-то новое и интересное — и все это еще до первой подачи блюд!

Визит в ресторан «Нарым» вполне можно назвать путешествием к истокам истории загадочного народа нашего таежного края. Как сам Нарымский острог стал местом переплетения культур коренных жителей и русских поселенцев, так и ресторан станет уютным мостом между современностью и бытом предков.

### ВЕРНОСТЬ ТРАДИЦИЯМ

И сегодня верная традициям, но идущая в ногу со временем Сибирь встречает гостей радушно, раскрываясь с разных сторон, — она и поможет, и согреет, и накормит. Разрабатывая концепцию своей кухни, ресторан со старинным сибирским названием, конечно, опять обратился к истории края. Основными занятиями его населения издавна были рыбная ловля, сбор кедрового ореха и лесных ягод. В реках и озерах Нарымского края до сих пор водится множество ценных видов рыбы, в том числе муксун, осетр, стерлядь, нельма. Когда-то выловленную здесь рыбу томские купцы отправляли целыми обозами в другие города. Самое главное — тесная связь между Нарымом и Томском сохраняется и сейчас.

Постаравшись разработать меню как современную интерпретацию русской и мировой классики, его авторы принципиально сделали акцент на продуктах сибирской тайги, на товарах местных производителей. Оптимальное сочетание традиции и современности гости оценят обязательно, уверены они.

пр. Кирова, 27 а, тел. 308-708, @narym\_restaurant

*Pro brunch — это уникальный сервис доставки закусок на все случаи жизни, с огромным выбором блюд для самых требовательных гурманов и эстетов.*

## Доставка радости

Сегодня, когда люди гораздо больше стали ценить свое свободное время, предпочитая общение не на бегу, а в хорошей душевной компании, они хотят отдыхать в современном и удобном формате. Вот почему Pro brunch пользуется такой популярностью в Томске, ведь это smart-кейтеринг нового уровня, где не только вкусно, но и стильно!



Сеты от Pro brunch станут украшением стола для любого случая. Каждому клиенту здесь предложат индивидуальное меню с учетом его предпочтений и бюджета. Выбор, предлагаемый сервисом, без малейшего преувеличения очень богатый и разнообразный — это и фуршетные закуски, и десерты, и готовые блюда. Однако, согласитесь, что и поводов заказать готовые закуски — тоже очень много:

- Девичник или мальчишник
- Завтрак жениха и невесты
- Welcome-зона для гостей
- Детские праздники
- Выписка из роддома
- Дни рождения дома, в офисе, на природе
- Подарок врачу, преподавателю, начальнику, близкому человеку
- Уютные посиделки с семьей
- Завтрак в постель с любимым
- Поход в гости
- Прием гостей у себя дома, когда готовить нет времени или желания.

Список этот можно продолжать бесконечно, но на каждый особенный случай Pro brunch обязательно предложит свой оригинальный вариант. Аппетитно выложенная в коробочках закуска отлично сочетается с самыми разными напитками. Все



сеты создавались специально для того, чтобы можно было оценить всю феерию вкусов чашечки свежего кофе или чая, бокала хорошего вина или романтического игристого, кружечки холодного пенного...

Основные сеты доступны к заказу за 2-3 часа, а если вы запланировали фуршет, то команда Pro brunch выполнит заказ, даже если ваше мероприятие уже завтра.

Есть затруднения с выбором знака внимания или просто хочется напомнить о своих чувствах, проявить признательность? Сервис доставки Pro brunch всегда поможет сделать приятный подарок близкому человеку: подпишет открытку от имени заказчика, завяжет красивую подарочную ленту на боксе и доставит все в лучшем виде. Здесь точно знают: вкусная и красивая еда делает людей немного счастливее, а тем более когда она преподнесена в таком необычном виде. Такому сюрпризу будет рад абсолютно каждый.

пр. Ленина, 169, тел. 8-923-428-61-28,  
@pro\_brunch\_tomsk, pro-brunch.ru





УСЛУГИ ПРЕМЬЕРНОГО УРОВНЯ

Банкетный зал «Премьер» — пространство, где вы можете провести свой праздник или важное мероприятие. Наш зал и быстрое обслуживание позволят не беспокоиться об организации, чтобы гости полностью погрузились в праздничную атмосферу. В меню представлены блюда русской и европейской кухни. Повара знают, как правильно сохранить истинный вкус главных составляющих в овощных или мясных блюдах, лишь аккуратно дополняя его вкусом специй. У нас есть Wi-Fi, кейтеринг, доступна парковка.

Ресторан «Старый Чердак»  
Ул. Дальне-Ключевская, 14,  
стр. 3, тел.: 40-03-04, 333-950,  
@premiertomsk



БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ / КЕЙТЕРИНГ / НОВОЕ МЕНЮ / УНИКАЛЬНАЯ РЕЦЕПТУРА

Сочный! Мощный!

**Black Star Burger** — народный ресторан, создающий продукт премиального качества по доступной цене. Уникальная авторская рецептура, специальная система прожарки котлет и выпекания булочек позволяют добиться неповторимого вкуса. Сегодня открыто больше 50 ресторанов на территории страны и более 15 за ее пределами. В меню более 20 видов бургеров с разными начинками, представлены и идеально гармонирующие со вкусом бургера закуски. Продолжаем активно масштабироваться и делиться своей вкусной философией.

«Black Star Burger», 3 этаж, фудкорт,  
ТРЦ «Изумрудный город»,  
пр. Комсомольский, 13 б (3-й этаж),  
тел. 32-70-00, @tomsk\_blackstarburger



Сет мини-бургеров Mini из 5 порций: розовый мини-бургер «Классика», мини-бургер «Сальса», черный мини-бургер «Грибной», овощи с соусом «Блю чиз», «Цезарь» с курицей, картофель по-деревенски мини с соусом «Блю чиз».



Главное блюдо дастархана — плов, приготовленный по рецепту шеф-повара из лучшего узбекского риса Девзира с бараниной, тающей во рту

# Восточный прием

*Узбекская кухня имеет давнюю историю и отличается от других национальных кулинарных традиций Востока.*

Неповторимый аромат настоящего андижанского плова и хруст сочного чебурека, нежнейший шашлык из мяса молодого барашка и богатый дастархан с восточными сладостями с первой минуты покоряют сердце гостей, заглянувших в «Инжир». Восточный дизайн интерьера ресторана позволяет отдохнуть и расслабиться, погрузившись в волшебную сказку. Манят мягкие диваны, привлекают взор ковры и текстиль с традиционным орнаментом, в уникальном декоре кото-

рого волшебным образом играют цвета — золотой, коричневый, песочный, создавая гармоничный ансамбль. Здесь звучит национальная музыка, витают ароматы сочного мяса и пряностей, а благодаря мастерству шеф-повара и рецептам, бережно хранимым уже 20 лет, рождаются гастрономические шедевры от «Инжира». Есть в восточных заведениях нужно медленно, наслаждаясь каждым кусочком, никуда не торопясь. Здесь особенно приятно проводить деловую встречу или романтическое свидание, праздновать юбилей или организовать семейный ужин.



ТОП ЛУЧШИХ  
БЛЮД  
РЕСТОРАНА



Хачапури по-аджарски с адыгейским сыром



Султан-стейк из телятины сервируется с душой и любовью у стола



Сочный чебурек с мясом молодого бычка

Ресторан восточной кухни «Инжир»,  
ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11,  
@positiveeating\_tomsk, positiveeating.ru



Профессиональное ресторанное производство, полная сертификация продукции и неизменно творческий подход команды. Это и есть те три кита, на которых держится подготовка безупречного мероприятия.



ОРГАНИЗУЕТЕ ТОРЖЕСТВЕННЫЙ БАНКЕТ, ФУРШЕТ, КОКТЕЙЛЬ?

- Помимо основного меню вам предлагают:
- Caviar-бар, брускетта-бар
  - Анимационные стенды с приготовлением блюд итальянской, скандинавской, русской и других кухонь
  - Окуривание закусок
  - Эспума- и крио-салаты
  - Мобильные бары, станции с кофе и десертами
  - Анимационные станции с приготовлением мороженого на жидком азоте и многое другое.

ПЛАНИРУЕТЕ ТИМБИЛДИНГ НА ПРИРОДЕ?

- Для такого мероприятия помимо основного меню предлагается:
- Угольные грили и мангалы
  - Газовые грили
  - Мобильный вертел
  - Мобильная коптильня
  - Мобильные казаны
  - Огромный мобильный казан на 250 литров
  - Мобильные бары
  - Анимационные станции с приготовлением мороженого на жидком азоте и многое другое.

ул. Никитина, 8 б, тел. 99-01-99,  
mylofttomsk.com    mylofttomsk

# Сибирский ЭКСКЛЮЗИВ

*В апреле открылся второй фирменный магазин компании «САВА» в ТЦ «Клевер». Еще одно современное торговое пространство будет радовать томичей и гостей города любимой здоровой и натуральной продукцией.*

Фирменные магазины компании — это большой выбор свежей и замороженной продукции, все новинки производства и самое приятное для покупателей — цены на весь ассортимент от производителя.

К вашему вниманию также подарочные наборы для любого события. Дополнить подарок можно деревянными тематическими изделиями, керамической посудой ручной работы или сувенирами с изображением Томска. Помимо этого, магазин предлагает широкий ассортимент продуктов в сегменте HoReCa, который заинтересует владельцев кафе, баров и ресторанов, а также любителей готовить для большой семьи. Это ягодные соки и фруктово-ягодные пюре, концентрированные морсы, замороженные дикоросы, кедровый орех и вяленая ягода.

Новинка компании — нектары в премиальной упаковке «Сибирская ягода» — гармонично впишутся в ассортимент бара. Легкая жимолостная кислинка идеальна в сочетании с вермутами и игристыми винами. Мягкий вкус черники дополнит молочные коктейли и смузи. Брусника — отличный компаньон к крепким алкогольным напиткам, идеальна как основа для коктейлей и морсов. А облепиха — настоящий тренд в приготовлении разных сезонных напитков!



«Орфография и стиль автора сохранены полностью»



ГУРМЭ РЕВЮ

Для домашних кондитеров представлены готовые начинки для выпечки, с ними можно приготовить ароматный маковый рулет или круассаны, а также оформить торт.

Любители ароматного чая оценят вкус варенья из сосновой шишки и варенья с пряностями, а кофе с неповторимым ореховым вкусом на «Кедровом молочке» — настоящий эксклюзив для туристов и любимый напиток многих томичей!

Можно долго описывать вкус продуктов компании, но лучше их попробовать! Приходите в фирменные магазины компании «САВА» за сибирским эксклюзивом!



 INGO\_DRINKER

Впечатленный конкурсом барменов, вкуснейших коктейлей, в ближайшее место от дома я поехал в фирменный магазин @sava\_tomsk. Весь ассортимент комбината есть и в ламовских супермаркетах, но ходить тратить время, в мега пространствах, накручивая километры шагами, полезный, но это не мой путь. Мой выбор пал на: кедровое молоко, шишки мелкие в сиропе, молотую жимолость, соки красного цвета прямого отжима, сок облепихи прямого отжима, ядро кедрового ореха по акции, соуса «сладкий сон, мечта технолога» в мелкой фасовке. Питайтесь и пейте увлекательно. Сила Сибири не в трубопроводе, сила когда знаешь где полезное доступно...\*

пер. Асфальтовый, 8, ТЦ «Клевер» (1-й этаж),  
Иркутский тракт, 61 стр. 2, (левый вход), tpksava.ru, @sava\_tomsk

## МИССИЯ: Кейтеринг НОВОГО УРОВНЯ

*Гастрономическая Студия вкуса «Лофт» знает, чего вы ждете от идеального кейтеринга. Но выполнение даже самых необычных пожеланий никогда не пойдет вразрез с миссией компании.*

В чем же она? Во-первых, в **популяризации гастрономии как искусства**. Да, Студия вкуса «Лофт» — коммерческое предприятие, но в этой команде работают не просто профессионалы, а идейные и талантливые люди — таланту нужно нечто большее, чем просто накормить людей. Сотрудники Студии ставят своей задачей развитие культуры питания и сервиса.

Богатая практика организации мероприятий для VIP-персон, политиков, предпринимателей невозможна без постоянного развития, обучения, участия в кулинарных конкурсах и даже организации таковых. И это еще одна часть миссии компании — **повышение статуса профессий, причастных к гастрономическому процессу**. Заказчики должны видеть на своих мероприятиях не просто обслуживающий персонал, а профессионалов, обладающих достоинством и глубоким уважением к своему делу.

Наконец, **высокие стандарты приготовления блюд** — безопасность, сертификация, технологический процесс высокого уровня — все это служит как во благо заказчика, так и оказывает влияние на индустрию питания в целом. Гастрохудожники Студии вкуса «Лофт» не просто следят за трендами, они стараются создавать собственные, и это действительно получается: многие гастрономические шоу и услуги в нашем городе впервые были предоставлены именно этой командой.

Подобный неформальный подход к своему делу восхищает и притягивает. Студия вкуса «Лофт» предлагает обширное кейтеринг-меню с необычной подачей, но это далеко не всё...



**Существует только одна причина, почему в 2021 году можно продолжать работу фрилансером в тени: ДОЛГИ!**

СПРАВОЧНО:

- 40% остаются в тени
- 23% зарегистрированы в качестве самозанятого
- 33% зарегистрированы в качестве ИП

\*Опрос был проведен на странице Инстаграм @buh.ohotniki. Выборка 150 человек.

# В тени нет развития!

**Л**юбые долги, которые с вас взыщут судебные приставы при официальной регистрации.

Всё, других причин нет!

Расскажу про плюсы получения статуса самозанятого. Итак:

1. Вы не платите никаких налогов, пока не получите оплату от клиента. Вы можете зарегистрироваться и просто находиться в этом статусе хоть полгода. Никаких обязательств нет!
2. Статус самозанятого позволит привлечь клиентов: сможете размещать рекламу везде — даже там, где нужно иметь статус официального юрлица.
3. Вы сможете заключить договор аренды офиса / склада / торговой площади.
4. Если появится клиент-юрлицо, вы примете решение о сотрудничестве за 5 секунд, так как у вас уже есть все для заключения договора, выставления юрлицу счета и получения от него оплаты.

5. Теперь вам не придется чувствовать неловкость за то, что вы берете деньги и не даете чек или квитанцию. Теперь ваш клиент будет получать от вас чек прямо по смс и понимать, что у вас серьезный подход.

6. Отдельно расчетный счет открывать не нужно — подойдет ваша личная карта. А еще самозанятые даже эквайринг могут подключить. Эту редкую услугу оказывает банк «МТС».

7. Бухгалтер самозанятому не нужен. Налоговая сама раз в месяц считает вам налог.

8. Налог 4% от поступлений от физлиц и 6% от юрлиц. Таким образом, если вам перевели оплату 3000 руб., вам нужно заплатить всего 120 руб. налога.

Поднимите стоимость вашей услуги до 3150 руб., если эта сумма налога играет для вас большую роль.

9. Никто с вас не взыщет налог с поступлений на карту от родственников,

друзей, при сборе денег на вечеринку и т.д. Налог платится только от той суммы, которую вы сами укажете в приложении «Мой налог».

10. Если оказалось, что фриланс — не ваше, и вы пошли и устроились на работу, закрыть статус самозанятого можно за 3 минуты в приложении телефона.

Получилось 10 плюсов! А минус только один, и он указан в самом начале статьи!

**В инстаграм @buh.ohotniki вы можете задать любой вопрос, и я отвечу вам бесплатно.**

**Более детальная консультация — 1000 руб. Запись также через инстаграм.**



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



Ресторан «София» приглашает гостей для проведения шикарных банкетов, свадеб, детских праздников, юбилеев! Обновленное меню, роскошный интерьер, летняя веранда и выгодные комплексные предложения идеально подходят для вашего главного торжества!

## Самые яркие воспоминания



ул. Мичурина, 88/2,  
тел. 220-880

@shanson\_ysadba\_tomsk, @restoran\_sofia\_tomsk, @shansonkaraokebar





## Домик в Томске

*В самом сердце Томска, где, пожалуй, бывал каждый, на самой старой в городе улице Бакунина, в тихом сквере на Воскресенской горе, расположился двухэтажный кирпичный дом. Мало кто знает, но совсем скоро в этом необычном месте, будет детский сад. Мы побывали в гостях у вдохновителей проекта, семьи Потаповых, и выяснили, что же происходит в этом необычном и уютном местечке.*

— В нашем распоряжении большой по современным меркам дом, — ведет нас по особняку Павел, — три этажа, свой двор, центр города, вокруг много зелени, вид на город сверху, ни одного многоквартирника рядом. Нам самим привычнее жить на природе, вдали от города. Вот мы с супругой и подумали: почему бы не превратить особняк в детский сад?

И дело пошло. Сейчас здесь готовятся к открытию: первый этаж предполагается отдать под ясли для малышей от 1,5 до 3 лет, на втором разместятся две группы для детишек 3—7 лет, ну, а третий этаж в конце года отдадут под группу выпускников 6—7 лет. Предполагается, что количество детей в группе не будет превышать 15 человек, а ясельная и вовсе составит всего 9.

Детский сад в течение дня выполняет те требования по питанию и занятости, которые семьи считают приемлемыми для своих детей. В каждой группе будет воспитательница и нянечка. На собственной кухне детское питание будет организовано с учетом пищевых особенностей, диет и аллергий. Например, сегодня у многих есть проблемы с усвоением лактозы, глютен, все чаще встречаются дети-вегетарианцы.

Помимо основных занятий здесь будет реализована и образовательная программа, связанная с изучением истории города, чтобы воспитанники уже с малых лет знали, где живут и чем богат наш край. Немаловажное направление в воспитании связано с уважением к своему роду, родителям, ценностям, которые сейчас утрачиваются. В садике в чистом виде не будет популярных ныне направлений в вос-

питании, таких как системы Монтессори, Вальдорфская, Реджио. Из них выбрано самое важное и лучшее, что больше всего соответствует философии Потаповых.

— Воспитанием детей в первую очередь занимаются родители. Как гласит английская мудрость «Не воспитывайте своих детей, все равно они будут похоже на вас. Воспитывайте себя», — поясняет Татьяна. — Мы хотим наладить диалог между родителями, детьми и преподавателями.

Своей аудиторией супруги видят родителей, которые не просто работают в центре города, но схожи с ними по духу. Для Потаповых дело не только в бизнесе, но и в создании сообщества родителей нового времени.

— Мечтаем внести свой вклад в общество свободных, осознанных людей, чтящих родовые традиции, живущих на благо своей семьи, своего города и страны.

Сейчас в саду полным ходом идет ремонт: цветовая гамма, материалы, игрушки и многое другое подбираются с учетом мнений практикующих специалистов. Большую часть работы семья Потаповых выполняет собственными руками, вкладывая свой труд и душу. Работают здесь и деревянных дел мастера.

Открытие детского сада планируется на август 2021 года. Название пока не придумали, но вполне возможно, что Домик в Томске станет еще одним городским брендом.

ул. Бакунина, 22,  
тел. +7 901 614-75-88,

@domik\_v\_tomske



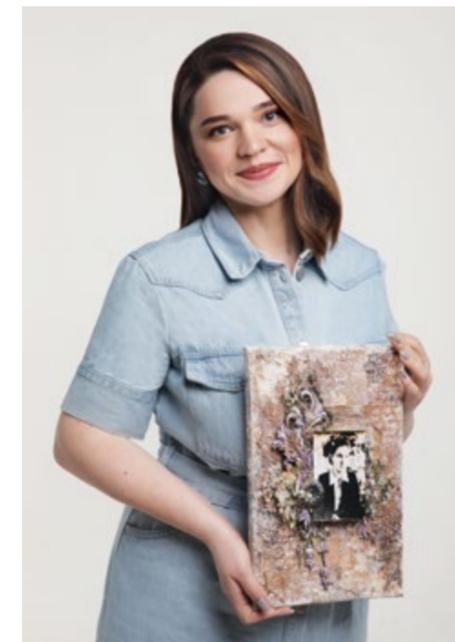
## Эстетика момента

**В** нашем время, пожалуй, сложно встретить человека, который бы не слышал о скрапбукинге. Творческая техника, пришедшая к нам с Запада, прочно вошла в жизнь любителей рукоделия, и сегодня материалы для нее — одни из самых востребованных товаров в хобби-маркетах.

Лена Бурцева увлеклась скрапбукингом еще десять лет назад, и сегодня она рассказывает, почему влюблена в него и в чем секреты ее мастерства.

— Лена, как приобщились к этому виду творчества?

— Мне кажется, все мы немного творцы. Девочки с самого детства занимаются разного рода рукоделием, от плетения фенечек до создания альбомов. Меняется мода, техники, но тяга к вещам в стиле хендмейд остается. Когда-то давно мы даже и слова «скрапбукинг» не знали, просто делали друг для друга самодельные открытки. Но с приходом на российский рынок огромного количества товаров для скрапбукинга мы узнали и это слово, и стали изучать техники более тщательно.



— «Мы»? То есть в Томске есть сообщество скрапбукеров?

— Как такового сообщества нет. Но нас, увлеченных творчеством, очень много в Томске. Мы активно общаемся между собой, поддерживаем друг друга в разных проектах в сети, встречаемся на посиделках и делимся новостями мира скрапбукинга. Самое примечательное, что искусство скрапбукинга не знает возраста, территориальных границ и языкового барьера, потому что мы говорим на языке вдохновения. Кроме того, у нас есть «свой» магазин товаров для хобби «Magic Vox», хозяйка которого активно работает над объединением мастеров и продолжает собирать нас на мастер-классы и встречи, ищет новые таланты.

— Что именно делаете вы? И в чем ваша фишка?

— Я создаю как интерьерные предметы (арт-объекты, холсты, панно), так



и различные альбомы. Такие вещи сейчас очень ценятся ввиду своей индивидуальности. Это не масс-маркет, не конвейер. Это то, что создано специально для вас, и в этом состоит его эксклюзивность. К тому же у каждого мастера со временем вырабатывается свой почерк и стиль. Мне кажется, я не смогла бы объяснить почему на той или иной работе присутствуют рамки, часы, цветы и т. п., потому что делаю это уже неосознанно — просто я так чувствую. Обычно это ассоциации с человеком, преобразованные в предмет. Сложно, да? (Улыбается.)

— Ваша деятельность этим не ограничивается? На что еще хватает времени?

— Прежде всего я мама. У меня двое замечательных мальчишек, и свое свободное время я максимально посвящаю им. А уже потом я творческий человек. Также веду онлайн-курсы и «живые» мастер-классы. Мечтаю о большом светлом креативном пространстве, в котором любой человек мог бы найти себя и выразить через творчество.

lena\_desesperada  
+7-913-883-94-24

# Окунуться в Тик Ток

Андрей Шишков пришел в пиар и таргетированную рекламу в 2018 году, но уже имеет приличное портфолио по раскрутке совершенно разных товаров и брендов. Мы поговорили с нашим гостем о том, почему бизнесу нужен аккаунт в Тик Ток и как непрямая реклама делает продажи.

— Андрей, вы ведь работаете не только в Тик Токе?

— Да, я настраиваю таргет также в Фейсбуке и Инстаграме. Кроме того, для некоторых клиентов создаю пиар-акции. Возможно, об одной из них вы слышали: наш заказчик попал с сюжетом на «Россия-1» в конце мая.

— При этом вы считаете себя начинающим специалистом?

— Да, потому что начинал я в 2016 году с простого SMM: вел странички своего квест-рума и сторонних заказчиков. Затем понял, что кроме ведения аккаунтов бизнесу необходимо продвижение, и погрузился в сферу таргетированной рекламы. Сейчас среди моих клиентов есть и депутат Томской городской Думы, и специалисты по инвестициям, и просто малый бизнес.

— Для многих Тик Ток видится соцсетью, в которой сидят дети. Как же там продавать, что и кому?

— Это стереотип. Больше половины пользователей этой сети старше 25 лет, и они платежеспособны. Просто они хотят получать легкий контент, а не рекламу товаров и услуг «в лоб». Ну, а если он что-то косвенно продаст — хорошо.

— То есть продвигаться в Тик Токе стоит?

— Однозначно. Причем не только в формате блога с развлекательным контентом, но и как полноценный эксперт. Например, у меня есть кейс с роликом, попавшим в рекомендации, который набрал 7 миллионов просмотров и принес моему заказчику реальные продажи его услуг. Да и ко мне за один день пришел

клиент с чеком в 50 000 рублей, что тоже результат.

— Как попасть в тренды Тик Тока?

— Не так уж сложно. Главное — идея и регулярность, а дальше алгоритмы сделают все за вас. Здесь вы либо следуете трендам, либо создаете их. Стремиться, конечно, нужно к последнему. Важный момент: необходима интрига, некий крючок, на который будут реагировать люди. Например, вы снимаете ролик с лайфхаком, который вызывает у аудитории смешанные чувства: одни верят тому, что вы делаете, другие ищут подвох, третьи поняли, в чем фокус, и объясняют другим. Вот и пошла волна, ролик завирусился, внимание привлечено.

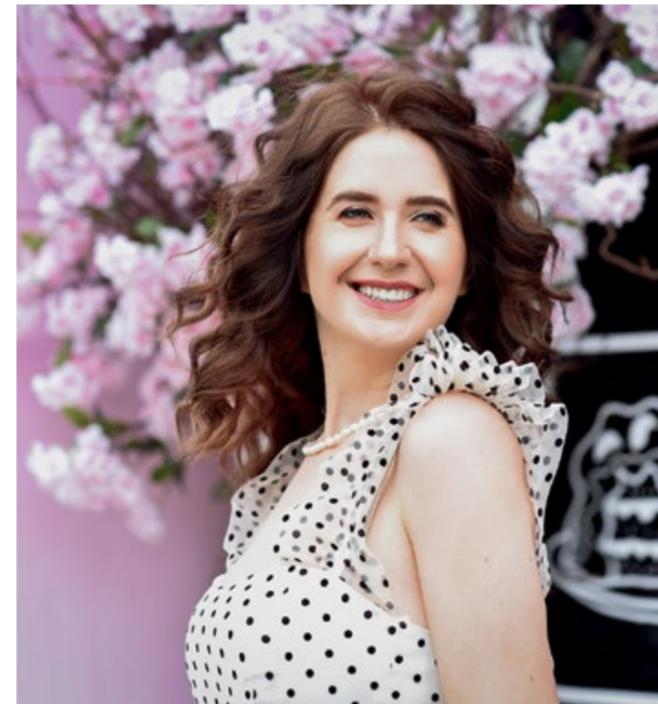
— Но это все же не прямые продажи?

— Да, прежде всего это повышение узнаваемости человека. А там уже люди начинают интересоваться, чем он занимается в профессиональном плане, и, возможно, на волне доверия заказывают у него услугу или покупают товар. В Тик Токе сейчас практически нет рекламодателей, только крупные бренды, зато есть море возможностей для нано- и малого бизнеса, чтобы малыми усилиями привлечь большие продажи. Более того, сегодня блогеры из Инстаграма растут за счет привлечения подписчиков из Тик Тока. В целом, я бы рекомендовал бизнесу выходить на эту площадку, пока есть возможность.

— Отвлечемся немного от бизнеса: что вы за человек, какие у вас жизненные принципы, хобби может быть?

— Принципы самые базовые: честность, доброта, доверие и уважение. Хобби — наверное, возить туры на Алтай и Шерегеш. Еще я не так давно проехал по нескольким городам от Томска до Калининграда, подсмотрел несколько любопытных идей. Например, в Калининграде есть мини-памятники, раскиданные по городу, и у туристов главное развлечение — собирать фото этих малышек для коллекции. Было бы круто реализовать нечто подобное и в Томске, ведь у нашего города огромный потенциал.

Андрей Шишков,  
таргет, продвижение в соцсетях, пиар,  
тел. +7-952-888-00-09,  
shishkoff.online, @pr\_shishkoff



МАРИНА  
ФЕДИОНИНА

SMM-специалист



ТАТЬЯНА  
МОСКВИТИНА

психолог

Практически и теоретически я знаю все о продвижении бизнеса в социальных сетях и действительно люблю то, что делаю! В мои обязанности входит создание контент-плана и постинг. Я стараюсь создать особенный мир для подписчиков, чтобы им хотелось заходить на страницу, чтобы они делились там эмоциями и мыслями, формируя положительное отношение к продукту. Когда сообщество живое, яркое, настоящее — оно привлекает еще большую аудиторию, увеличивая продажи и усиливая позиции компании на рынке. Вот этот процесс перехода от серости и скуки до признания подписчиков в том, что информация была полезна, — и есть мои функции.

**Я НИКОГДА не копирую чужой контент, поэтому приходится много читать, ПОСТОЯННО обучаться, ЧТОБЫ создавать УНИКАЛЬНЫЕ материалы.**

Как избежать одиночества? Где найти поддержку и источник сил? Именно с такими вопросами часто приходят ко мне. Я психолог, который любит делиться своими знаниями. Одна из моих любимых тем — эмоции и переживания. Я сталкивалась в своей собственной жизни с самыми разными негативными ситуациями — тревогой, отчаянием, страхом, но как бы ни было больно, старалась не отгораживаться от этого, а проживать и переживать. Чувствовать их в те моменты, в которых они возникали, — это нормально! И теперь я точно знаю: все люди переживают проблемы по-своему, и моя миссия — поддерживать и помогать, когда трудно, когда нельзя справиться самому.

**ЗАХОДИТЕ в мой инстаграм. Читайте клиентские ИСТОРИИ, ПРОХОДИТЕ тесты, делайте упражнения и ЧУВСТВУЙТЕ себя счастливее с каждым днем!**

**OPTISSIMO!**

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



OPTISSIMO\_OPTICA

**ТАЙМБЕРРИ****Сеть часовых салонов**

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



TIMEBERRI

**СУЛТАН****Салон штор**

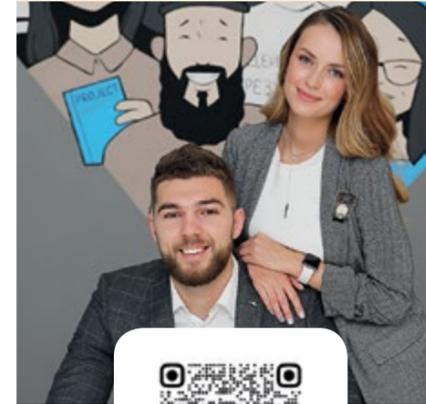
Широкий ассортимент портьерных тканей, мастерство работников салона, их любовь к своему делу. Быстро меняем ваши старые шторы на новые.



STUDIA\_DEKORA\_TOMSK

**BROOX****Бизнес-школа для детей и подростков**

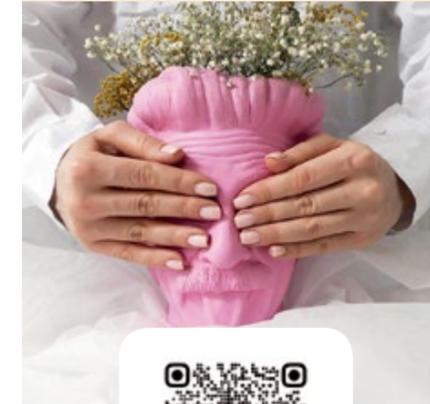
Летний городской бизнес-лагерь для детей 10-17 лет. Познакомим с предпринимательством со всех сторон! Каждая неделя - новое бизнес-приключение!



BROOXTOMSK

**СИРЕНЕВЫЙ КИТ****Ногтевой сервис**

Наждому гостю мы предлагаем планшет с подписной на «Кинопоиск» и наушники в одноразовых чехлах. Наши скоростные мастера работают без потери качества.



SKIT\_NAILS

**DOROGAYA STUDIYA****Фотостудия**

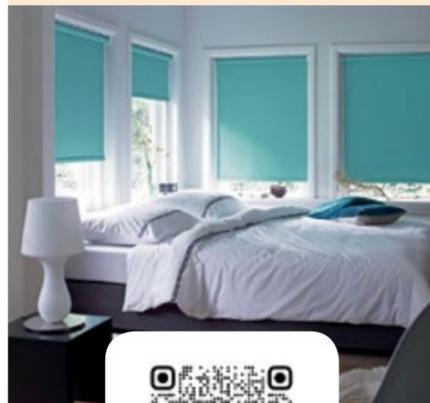
Фото- и видеосъемка на самой большой циклограме города. Вы сами можете конструировать в ней фотозоны, делая свой контент уникальным.



DOROGAYA\_STUDIYA

**АКАДЕМИЯ ЖАЛЮЗИ****Рулонные шторы и жалюзи**

Мы поможем создать уют в вашей квартире или загородном доме с помощью практичных и красивых рулонных штор и жалюзи.



AKADEMIYA\_SHTOR\_TOMSK

**MNS STUDIO****Магазин косметики**

Косметика для лица, тела и волос от известных брендов Korolkova, AIFAPARF MILANO, а также корейских марок. Доставка.



MNSSTUDIO\_SHOP

**WELENA****Студия постельного белья**

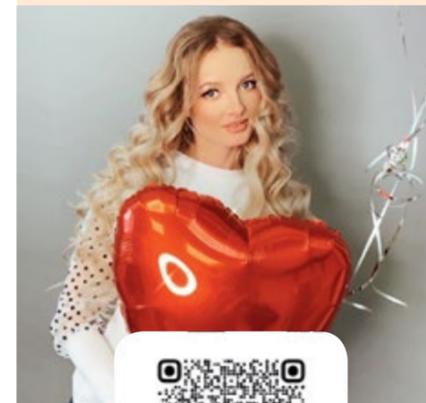
Мир роскоши, безупречного вкуса и актуальных решений для вашего дома. Индивидуальный пошив, только натуральные ткани и материалы высочайшего качества.



WELENA.HOME

**ПРАЗДНИЧНОЕ АГЕНТСТВО  
ЕКАТЕРИНЫ ГРЕДАСОВОЙ**

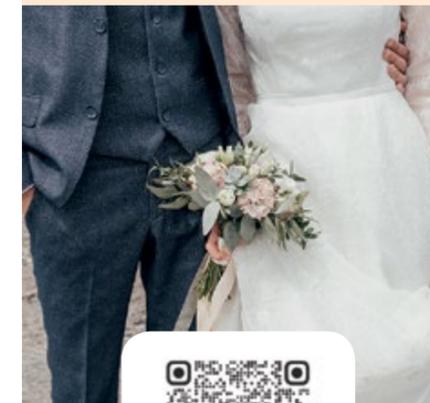
Стильные шары на все случаи жизни! С радостью поможем оформить ваше мероприятие на высшем уровне и подарим отличное настроение.



EKATERINA.GREDASOVA

**BALKON****Цветочная мастерская**

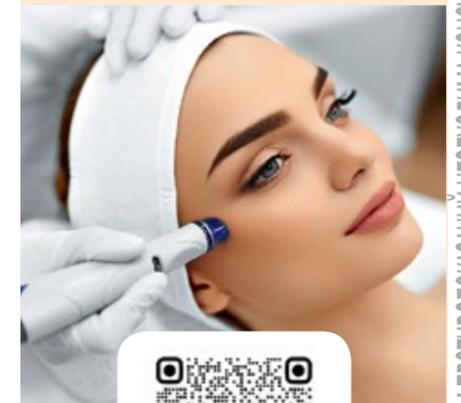
Соберем букет мечты. При заказе букета невесты бутоньерка в подарок. Профессиональные флористы, доставка по городу.



BALKONTOMSK

**LANTANA****Косметологическая клиника**

Сохраним молодость, красоту и здоровье, не прибегая к радикальным способам. Передовые технологии и методики, безопасные и эффективные препараты.



LANTANA\_CLINIC



## «МОЯ ВАННАЯ» — ОБНОВЛЕННЫЙ ПРОЕКТ

**14** мая состоялось официальное открытие обновленного пространства интерьер-маркета «Моя ванная».

Специально для дизайнеров интерьеров и партнеров проекта презентацию провел приглашенный гость, официальный представитель бренда французской сантехники Jacob Delafon. Магазин, который два года назад стартовал с определенной ассортиментной матрицей, в ответ на запросы покупателей и партнеров претерпел определенные изменения. Теперь здесь представлен самый большой выбор кафеля и керамогранита в Томске; более 20 шоурумов с готовыми решениями; живые стенды с подключенной сантехникой, удобная выставка керамогранита; душевые ограждения. К услугам клиентов — индивидуальный дизайн и 3D-визуализация ванных комнат.



## ОТКРЫТИЕ ВЫСТАВКИ «СТАРЫЙ ДОБРЫЙ ТОМСК»

**14** мая в Первом музее славянской мифологии состоялось открытие выставки «Старый добрый Томск».

Гости окунулись в атмосферу дореволюционного Томска, заглянули в лавку купца средней руки и примерили наряды того времени. Приятным дополнением вечера стало угощение от ресторана «Кухтерин», который с гордостью носит имя знаменитой купеческой династии. Цель данного проекта, который может стать первым шагом на пути создания музея купечества, — рассказать о предпринимателях и меценатах старого Томска, вдохновить на добрые дела современных бизнесменов. Выставка открыта до 31 августа.





## МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ... МОЖНО!

8 мая именно так и была организована «Чёрная Кошка» (@blackcattomskcity), которая на этот раз прошла в ресторане «Капитал».

И организаторы нисколько не пожалели о своем выборе! Получилось атмосферно, интересно и демократично.

Официальный спонсор игры: стоматологическая клиника «ELIXIR PREMIER».

Информационный партнер: журнал «Дорогое удовольствие».

Фотограф: Константин Янучковский @yanuchkovsky.



## СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЕДИНСТВО ДУХА»

23 мая Союз Ветеранов Спортa (г. Новосибирск) провел в Томске на площадке Power Club ARENA Социальный проект «Единство Духа» для детей из детских домов.

На мастер-классе своим опытом и знаниями с ребятами поделился МСМК по кикбоксингу, Чемпион Сибири, России, Европы, Мира по любителям и Чемпион России, Мира среди профессионалов Дмитрий Антоненко. Социальный проект состоялся при поддержке Благотворительного фонда «Томск без сирот», Администрации Томской области, Федерации Кикбоксинга г. Томска. Социальный проект «Единство Духа», который проводится уже по всем городам России, вносит неоспоримый вклад в будущее и воспитание детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.



Организаторы Социального проекта «Единство Духа»:  
@union\_of\_sports\_nsk, @edinstvo\_duha777, @antonenko1208  
При поддержке: @tomskobl, @tomskbezsirot, @bazaevk,  
@afoninteam  
Партнеры проекта: @powerclubtomsk, @dorogoe\_tomsk,  
@detkids\_70, @slime\_steklo, @derevenskoe\_molochko,  
@madam\_benu, @photo\_safari\_centre, @circul70, @martved  
Руководитель проекта: Оксана Меликова @oksanamelikova777



# Астропрогноз



Кулон *Happy Hearts, Chopard*

## Близнецы

21.05-20.06

*Самое трудное испытание, которое ждет вас в июне – не влюбиться в первого встречного. Близнецы настроены на романтическую волну и готовы к приключениям. Это прекрасно, только приподнимайте иногда розовые очки и не принимайте поспешных решений.*

### РАК 21.06-22.07

Вы отлично показали себя как стратег – цели намечены, горизонты манят свершениями. Осталось разбудить в себе тактика – дорога в тысячу ли начинается с одного шага. Очень важно – с какого именно.

### ЛЕВ 23.07-22.08

В июне Львы столкнутся с дилеммой – оставить все как есть или решиться на перемены? Не рубите с плеча и спокойно обдумайте все последствия. Возможно, истинное положение вещей совсем не такое, каким оно вам кажется сейчас. Время все расставит на свои места.

### ДЕВА 23.08-22.09

Время – коварная штука, оно постоянно утекает сквозь пальцы. Создается ощущение, что вы ничего не успеваете? Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. «Бабочка живет не годы, а считанные дни, при этом у нее достаточно времени – целая жизнь», – сказал мудрец, и был абсолютно прав.

### ВЕСЫ 23.09-22.10

Весы совершенно не ожидали, что июнь станет для них самым загруженным месяцем в году. Впрочем, дела обещают быть вполне приятными. Не упускайте возможности как следует отдыхать в промежутках и помните, что у природы нет плохой погоды.

### СКОРПИОН 23.10-21.11

В вашем негласном поединке с партнером за первенство пора сделать перерыв. Дайте и ему побыть героем. Поверьте, комплименты в ваш адрес – это не средство манипуляции, а обещание достать Луну с неба – не пустая болтовня, а признание вашей исключительности.

### СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Пора убедиться на собственном опыте, что фразы «я совершенно

свободна» и «я никуда не тороплюсь» имеют терапевтическое, а иногда и магическое действие! Не успеете оглянуться, как вокруг начнут появляться мужчины с гениальными планами на ваше свободное время.

### КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Умение просчитывать ситуацию на несколько ходов вперед – редкий дар. Но порой стоит решиться и на небольшую авантюру. Для вас это возможность пощекотать себе нервы, а для окружающих – шанс увидеть вас в новом свете.

### ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Долгие часы, проведенные в фитнес-клубе и интервальное голодание сделали свое дело – вы в отличной форме. Восхищенные взгляды всегда в цене, а те, что «пойманы» на пляже, котируются один к десяти. Получайте дивиденды!

### РЫБЫ 19.02-20.03

Июнь для вас – время определяться и принимать решения. Помните, что выслушать всех и поступить по-своему – стратегия куда более конструктивная, чем вообще ни у кого не спрашивать совета и тянуть с решением до бесконечности.

### ОВЕН 21.03-19.04

Выключайте компьютер и выпутывайтесь из социальных сетей. Вам необходимо сменить обстановку и махнуть хоть в Египет, хоть на Мальдивы. Ведь не собираетесь же вы изображать загар на своих фотографиях с помощью фильтров!

### ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Тельцы в ударе! Вам не сидится дома. Но если количество новых знакомых никак не переходит в качество, сбавьте «роковой градус». Возможно, тот, кто вам нужен, наконец решится к вам приблизиться.

Александр  
Цыпкин

Идеальный  
Человек

Читает свою  
сатирически-  
антиутопическую  
повесть

10.06 19.00  
БЕСПРИНЦИПНЫЕ  
ЧТЕНИЯ

BESPRINTSY PNO.RU 18+  
TSYPKIN.COM

ТЕАТР ДРАМЫ

ТЕЛ. 710-900

ТОМСК

kassy.ru

TICKETLAND MTC



## ПОДАРКИ

Арт-бутик «**Русский Шарм**», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Цветочный салон «**Городские цветы**», ул. Карла Маркса 3, тел. 22-52-59, +7-903-955-52-59, gorcveti.tomsk.ru / **Скрапбукинг Елена Бурцева**, @lena\_desperada / Сеть магазинов «**Белая роза**», ул. Сергея Лазо, 16, пр. Ленина, 157, ул. Учебная, 22 а, стр. 1, ул. Красноармейская, 143, ул. Елизаровых, 93 (2-й этаж), ул. 79-й Гв. Дивизии, 13 а, г. Северск, пр. Коммунистический, 122, единый тел. 90-30-40



## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон мужской одежды «**Premier-V**», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1, ул. Киевская, 13, ТЦ «Парад Покупок», тел.: +7-999-495-77-32, +7-913-850-53-07 / Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Бренд женской одежды «**Daisy**», ул. Беленца, 9/1, тел. +7-952-888-66-69



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Стоматологическая клиника «**Здрава**», ул. Косарева, 6 а; пр. Ленина, 126, тел.: 609-679, 609-579 / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, 1klinika.ru / Клиника современной косметологии и диетологии «**Идеале**», пр. Ленина, 110, тел. 908-988, www.

ideale70.ru / Центр красоты и SPA «**Мелаграно**», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 245-002, melagrano.tomsk.ru / Центр заботы о женщине «**Доула в Томске**», пр. Кирова, 46 а, тел. 97-73-09 / Центр моды и красоты «**Подружка невесты**», ул. Гоголя, 55, тел.: 777-444, 444-777 / Студия наращивания ресниц «**Way Lashes**», пр. Кирова, 23, тел. +7-923-409-43-99 / Салоны «**Thai time**», ул. Алтайская, 8/3, тел. 936-126, ул. Студенческая, 4, тел. 21-05-35, thai-tomsk.ru / **Массажист Артур Альфредович Бельц**, адреса приема: ЛДЦ «Медика», ул. Советская, 86, Клиника восстановительной ортопедии «Кинезик», ул. Студенческая, 3, тел. 8-962-779-08-92



## ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Салон строительных и отделочных материалов «**Красивый дом**», пр. Ленина, 169, тел. 22-00-54, kdtomsk.ru / Студия корпусной мебели «**Bellagio**», ул. Герцена, 68/2 (ТЦ «Экстра»), ул. Пушкина, 59/1 (ТЦ «Мебель Парк»), тел. 90-13-88, sm70.ru



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Бухгалтерское агентство «**Охотники за бухгалтерией**», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki / Томский филиал «**БКС**», пр. Ленина, 63, тел. 70-50-32 // Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Официальный дилер **AUDI**, г. Кемерово, ул. 50 лет Октября,

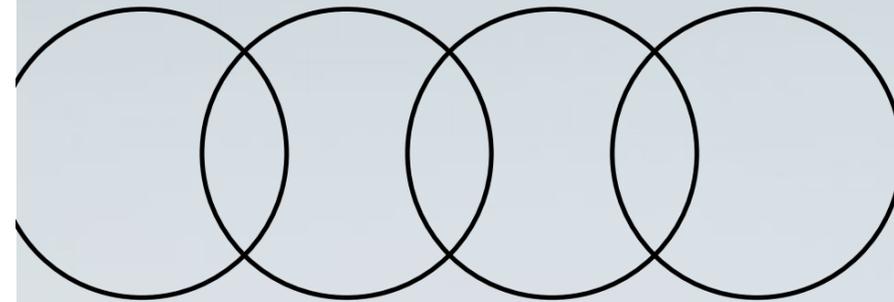
11 / Бухгалтерское агентство «**Превентива**», пр. Фрунзе, 103 д, тел. 902-622 / Салон оптики «**Optissimo**», пр. Фрунзе, 40, @optissimo\_optica / Правовое бюро «**Падерин и Антонян**», ул. Тимакова, 3-2, тел.: 8 (3822) 50-47-60, 8-906-951-88-88, @azatgovorit, vip@mail2000.ru / Офисное пространство «**ROUND**», ул. Яковлева, 15, тел. 8-923-400-77-33, roundtomsk.ru, @round\_tomsk / **Таргетолог Андрей Шишков**, @pr\_shishkoff / **Частный детский сад**, ул. Бакунина, 22, @domik\_v\_tomske



## РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Ресторан восточной кухни «**Инжир**», ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11, positiveeating.ru / Ресторан «**Старый чердак**», ул. Дальне-Ключевская, 14, cherdak.tomsk.ru / Кафе «**Шале**», пер. Мариинский, 40, стр. 2, тел. 25-00-25 / Развлекательный комплекс «**Шансон**», ул. Мичурина, 88/2, тел. 220-880 / Сеть кондитерских «**Дело в креме**», ул. 2-я Рабочая, 46, пер. Урожайный, 33, ул. Карташова, 31 б, тел. 57-06-00, тел. 8-913-827-06-00, @delovkreme / Кафе-кондитерская «**Torta**», ул. Гоголя, 55, пр. Фрунзе, 98, @torta\_tomsk, torta-torta.ru / Кафе «**Гости**», пр. Фрунзе, 90, тел. 50-99-90 / Сервис доставки закусок «**Pro Brunch**», пр. Ленина, 169, тел. +7-923-428-61-28, @pro\_brunch\_tomsk / Бургерная «**Black star burger**», пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж) / Кейтеринг «**Со вкусом**», @sovkusom.tomsk, тел. 32-32-10 / Десерт премиум-

класса «**Фруттория**», ул. Большая Подгорная, 86, офис 48, @mango\_fresh\_tomsk\_seversk / Кафе домашней кухни «**Ели у ели**», пр. Фрунзе, 168, пр. Фрунзе, 109, @elijelitomsk / Азиатские блюда «**Gangster's sushi**», ул. Алтайская, 2 стр. 1, тел. 34-84-84, @gangsterssushi / Кейтеринг «**Каприз**», ул. Алтайская, 27, 935-206, @kaprizvtom / Банкет-холл «**Венеция**», ул. 79-й Гв. Дивизии, 13 а, ТЦ «Презент», тел. 57-60-60 / Ресторан «**Нарым**», пр. Кирова, 27 а, тел. 308-708, @narym\_restaurant / Студия вкуса «**Лофт**», ул. Никитина, 8, mylofttomsk.com / Производственная компания «**САВА**», tpksava.ru / **Первоклассный сыр ручной работы в Томске**, vanclassen.ru, тел. +7 (913) 850-88-28, @van\_classen



## Обновлённый Audi Q5 Пятизвёздочный SUV

\*SUV - полноразмерный кроссовер



### Безупречный в деталях

Вы требовательны к деталям и стремитесь к совершенству во всем? Тогда **Audi Q5** — ваш идеальный выбор. Будучи воплощением перфекционизма, динамики и уверенности, он поражает элегантностью образа и технической безупречностью. Благодаря **Audi Q5** любая поездка подарит вам непередаваемые ощущения, ведь автомобиль обладает набором характеристик, которые улучшают параметры вождения — от ассистентов и пневмоподвески до увеличенного обзора и удобного для города размера.

**Audi Q5** — удивительно гармоничный автомобиль, пользование которым доставляет удовольствие каждый день. Сочетание размеров, динамики и функциональности делает этот кроссовер одним из самых популярных в сегменте **Premium**. Простые в использовании функции помогают уверенно решать повседневные задачи.

### АС Кемерово

Официальный дилер Audi

ул. 50 лет Октября, 11  
тел. +7 (3842) 39-05-65  
**Audi-Kemerovo.ru**



Первая  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



# ЛЕГКОСТЬ В НОГАХ

СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»