

ДОБРОВОЛЬНОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

МАЙ 2021
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
НИДЖАТ
МУСТАФАЗАДЕ

ПЕРСПЕКТИВЫ
РОСТА
СЕРГЕЙ РОЗИН

INTERIOR 2021
СПЕЦПРОЕКТ

ХЕДЛАЙНЕРЫ

МОДНЫЕ АКЦЕНТЫ, ГЕНДЕРНАЯ
СОЛИДАРНОСТЬ, ПАНАЗИАТСКАЯ КУХНЯ



16+



Luxury
Kashemir

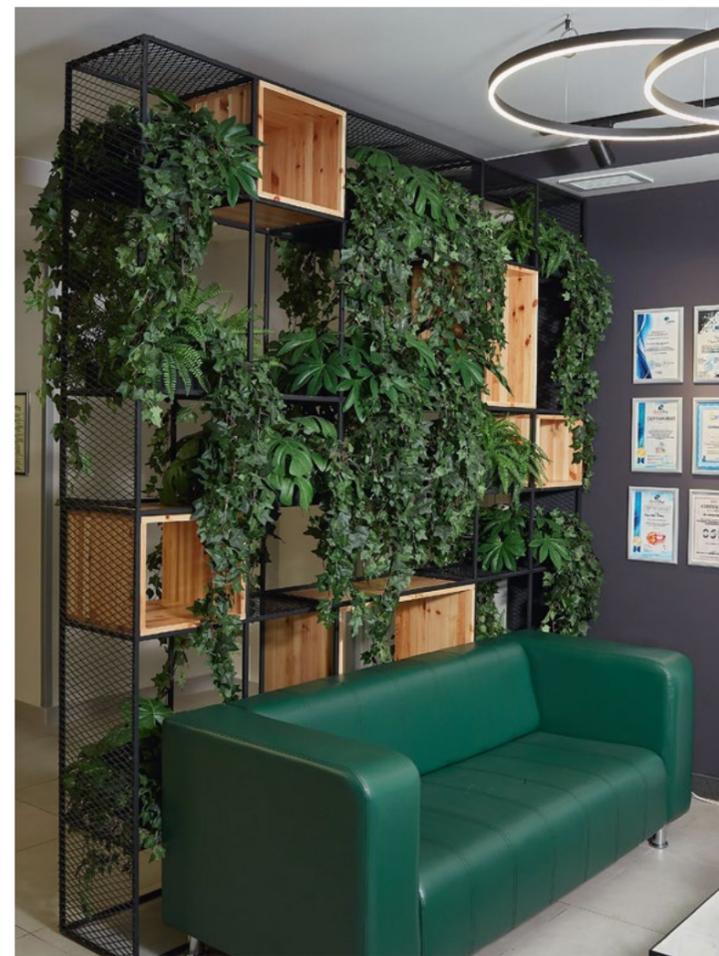
ул. Красноармейская, 120/1,
тел. 8 (3822) 55 70 60
kashemir-luxury.ru
Kashemir_Luxury

TONET

Blumarine

GIORGIO GRATI






МЯТА
ЦВЕТЫ И ДЕКОР

ЗЕЛЕНЬ В ИНТЕРЬЕРЕ – ОГРОМНЫЙ ПЛЮС К ВАШЕМУ КОМФОРТУ. ЛЮБОЕ ПОМЕЩЕНИЕ МОЖНО ОЖИВИТЬ С ПОМОЩЬЮ РАСТЕНИЙ.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ
МОЛОДОГО ЛИЦА

ANTI-AGE
ТЕХНОЛОГИИ
ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

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

БЕЗУПРЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

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

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

EXPRESS-ПРОГРАММЫ
СНИЖЕНИЯ ВЕСА И
КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

- РЕАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ EXPRESS: минус 10 кг и уменьшение объемов до 4-х размеров за 20 дней.
- Эксклюзивная программа коррекции фигуры Express активизирует процессы сгорания жиров, повышает упругость кожи и тонус мышц, устраняет целлюлит.
- По программе Express вы получаете комплексное сопровождение диетолога и косметолога.



ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ
И НИЧЕГО ЛИШНЕГО



В

интервью я часто задаю гостям нашего журнала вопрос, в чем они черпают вдохновение? Где берут силы делать то, что делают?

Для меня один из таких ресурсов – воспоминания. Мне кажется, я никогда не грущу о прошлом. Единственное исключение – о том, как были маленькими дети. Это до слез...

А в остальном – я греюсь в своих воспоминаниях, таких разных, таких невероятных, иногда таких дурацких... Я не говорю себе «ну, это когда я была молодая» или что-то в этом духе. Вовсе нет. Я чувствую с ними очень тесную связь, в том смысле, что я тогда и я сейчас – это один и тот же человек.

И это хороший источник сил и новых желаний, без которых не бывает счастья.

Елена Бальбурова,

Главный редактор
Федеральной сети журналов
«Дорогое удовольствие»
@lena_balburova



Новое меню завтраков

L'ÉTO

КАФЕ L'ÉTO, УЛ. ГАГАРИНА, 2, ТЕЛ. 52-61-11

POSITIVEEATING_TOMSK POSITIVEEATING.RU



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/dorogoevtomske, vk.com/dorogoydovolstviemtomsk,

@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 мая 2021 года. № 5 (139). Тираж 2 500 экземпляров.

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

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

Styleavenue



Русский Шарм
Арт-бутик

АРТ-БУТИК «РУССКИЙ ШАРМ»

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

RUSSKIYSHARM RUSSKIYSHARM

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



Май — прекрасный месяц. Особенно в этом году, когда нам есть с чем сравнить. Работаем, радуемся и получаем удовольствие — от встреч с клиентами, от онлайн-общения с коллегами, от прогулок (весна же!), от чашки кофе (обязательно с десертом) в любимой кофейне...

Апрель тоже был богат на события. Команда «Дорогого» провела два очень важных для нас мероприятия. Хочу поделиться с вами своими впечатлениями, раз уж у меня есть такая возможность. ☺

15 апреля на площадке нашей фотостудии состоялся бизнес-марафон, в рамках которого гуру маркетинга, диджитал, SMM и HR рассказывали гостям журнала об актуальных трендах в этих областях, делились своими мыслями и вдохновляли участников марафона на новые свершения. Анна Печеркина, Инна Гонина, Владлена Пчелинцева, Анна Колосова, Людмила Дмитриева — искренне благодарю прекрасных, умнейших девушек-спикеров за то, что «прокачали» нас и наших клиентов.

17 апреля впервые в истории журнала мы провели благотворительный вечер в поддержку Ассоциации родителей детей с аутизмом «Аура». Этому мероприятию предшествовала большая работа по привлечению спонсоров. Я бесконечно благодарю всех, кто откликнулся и помог детям. Ваша помощь бесценна.

Вдохновленные этими событиями, мы выпустили красивый, почти летний майский номер. В нем много души, добра и любви. По-другому мы не умеем!

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

стр. **15**



70

Наряды в бельевом стиле, панамы с буйными цветочными принтами, лихие авоськи и мини-юбки для тех, кто хочет оставаться этим летом в модном строю.



121

Коллекция NOTTE BLUE от турецкой фабрики AleyraCeramica имеет фактуру, напоминающую поверхность Байкала зимой. Именно такие ассоциации вызывает глубокий и четкий рисунок на керамограните.



Мебельный бутик
АНТУРАЖ



Большой выбор мебели в современном стиле со **СКИДКОЙ ДО 30%**

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

*Подробности у продавцов-консультантов салона

Май 2021

ФРЕШ

10 Письмо редактора

14 Вещи с именем

ЛЮДИ

18 Лицо с обложки
Ниджат Мустафазаде

26 Гость номера
Сергей Розин

50 Спецпроект
Хедлайнеры

LOOK&STYLE

70 Обзор
Курс на лето

76 Фэшн-стори
L'ANIMA

BODY&BEAUTY

96 Тема сезона
С майским паром!

HOME&DESIGN

110 Вдохновение
По соседству с Клином Иствудом

114 Интерьерный проект
Interior 2021

В каждом номере

149 Гороскоп

150 События

158 Девушка месяца
Дарья Шилипенко

97



Паназиатская кухня – кулинарный гимн блюдам стран Азии – уверенно звучит в меню ведущих столичных ресторанов. Распробовав и полюбив во время путешествий вкус тайского том-яма, сингапурского перченого краба, утки по-пекински, жареного на воке риса и сотен других блюд, мы ищем и находим их аутентичные или адаптированные к нашему вкусу версии в лучших ресторанах Москвы.

145



стр. 71



НА ОБЛОЖКЕ: Ниджат Мустафазаде



ФУРШЕТЫ

выездное обслуживание
доставка готовых блюд

СЛУЖБА БОРТОВОГО ПИТАНИЯ

8 923 402 58 51

sbp@tomskairport.ru



романтический ужин • президентский обед • кофебрейк • банкеты



НА ХОЛМАХ СЕН-ТРОПЕ

Четырнадцать роскошных частных домов на полуострове Сен-Тропе с персонализированным сервисом отеля 5*Palace, охраняемой территорией, собственным садом, паркингом, подогреваемым бассейном и незабываемым видом на Средиземное море уже с апреля принимают гостей. Виллы отеля La Réserve Ramatuelle – Hotel, Spa and Villas расположены на вершине холма, вдали от шума и суеты знаменитой Французской Ривьеры. К услугам гостей специалисты Spa Nescens и шеф-повар с 2 звездами «Мишлен».



В ПОТАЙНОМ САДУ

Драгоценное собрание Jardin Mystérieux Дома Mikimoto, традиционно специализирующегося на украшениях из отборного жемчуга превосходного качества, — демонстрация его умения работать с цветом. Жемчуг в этой коллекции выступает наравне с турмалинами, изумрудами, сапфирами, шпинелью и бриллиантами.



СЕКРЕТ ЕЕ СЯНИЯ

С течением времени наша кожа тускнеет.
С помощью двух новейших технологий с
инновационными ингредиентами от Guerlain
новая сыворотка осветляющей линии
Orchidée Impériale поможет вернуть
коже сияние и молодость.



ОДА ЖЕНСТВЕННОСТИ

Коллекция Chopard L'Heure du Diamant – ода королю драгоценных камней бриллианту.
Владея секретами как часового, так и ювелирного искусства, мастера Chopard создали
новый шедевр – часы из белого «этичного» золота с круглым циферблатом
из перламутра и цветочным узором. Ободок модели и браслет, полностью украшенные
бриллиантами круглой огранки общим весом более 28,48 карат, воплощают
современное представление об истинной женственности.

В путь за мечтой

Имя Ниджат ему дала мама. В переводе с азербайджанского оно означает «спасение». И судьба распорядилась так, что именно спасение и восстановление улыбок пациентов стало призванием талантливого доктора с колоритной внешностью топового турецкого актера.

Интервью: Мария Новикова. Фото: Алексей Почеревный

Обращаясь в стоматологию «ЗубОК» люди знают: всё точно будет Ок, ведь клиника и весь лечебный состав находятся в крепких и надежных руках ее молодого, но очень опытного стоматолога и главного врача — Ниджата Давудовича Мустафазаде. Пациенты готовы расхваливать

его часами, а сам он искренне, как ребенок, радуется, когда видит, что все рекомендованные им профилактические меры соблюдаются идеально и никакого вмешательства не требуется.

Нашему герою недавно исполнилось 30 лет. В прошлом профессиональный спортсмен и член сборной России по пауэрлифтингу, сегодня он увлекается кроссфитом, занимается самопознанием и саморазвитием.

— Ниджат, как ваша семья оказалась на томском Севере? Каково было вам, ребенку, так резко попасть в суровые сибирские края?

— Скажем так, условия жизни вынудили. Мне лично было трудно, если честно. Даже вспоминать об этом не очень хочется. В 2000 году мы переехали в Стрежевой, потому что у отца была там работа. Я окончил стрежевскую школу, а в 2009 году приехал в Томск и поступил в СибГМУ. Безмерно благодарен своим родителям за поддержку, они сделали всё, чтобы дать мне образование. Ну а потом я их сюда перевез, так что теперь мы все территориально снова живем рядом друг с другом. Для меня важно, чтобы близкие были рядом.

— Спортом вы начали заниматься там же, в Стрежевом?

— Да, лет в 10, когда переехал. Причем как у типичного кавказца (Улыбается.) все началось с вольной борьбы, а потом

перешел в пауэрлифтинг. Вообще, это интересно получилось: отец (мастер спорта по борьбе) хотел отдать нас с братом на бокс. Но то ли мы по возрасту не подходили, то ли мест не было — тренер нам отказал. Поэтому папа отвел нас в тренажерный зал неподалеку.

— А почему карьеру спортсмена не стали продолжать? У вас же были отличные результаты, вы даже в состав сборной России вошли.

— Как у каждого спортсмена, у меня был стимул и цель — выезд за границу на Чемпионат Европы. Я на него попал — мы поехали в Англию, я занял 3-е место. И после этого запал у меня как-то исчез — видимо, госпиталь закрылся. А может, к этому времени я уже понял, что то, чем я занимаюсь, нужно как-то монетизировать. Спорт же приносит только расходы. Поэтому, возможно, я его оставил.

— Вы сами буквально вчера стали папой во второй раз. Чему вы, как отец, считаете необходимым научить своих сыновей?

— Знаете, мне кажется, родители вложили в нас с братом и сестрой правильное воспитание. И мне в этом смысле хотелось бы, чтобы те верные принципы и ценности, которым научили меня, передались и моим детям. Из основополагающих — уважение к тем, кто тебя создал и воспитал. Иногда кажется, что современному обществу этого как будто не хватает. Еще уважение, честность, любовь к близким людям, к своему окружению.

— А какие человеческие качества для вас самые важные? И каких людей вы в своем окружении не терпите?

— Я люблю искренних людей, настоящих. У меня очень

Образ: @hisstory.tomsk (ул. Учебная, 38)

широкий круг общения. Но вот так, чтобы сесть и с кем-то по душам поговорить, — их буквально единицы. Искренние люди всегда «в моде», скажем так. Те, что без какой-то корысти с тобой дружат, — не за условную скидку в стоматологии. (Улыбается.) И еще одно важное для меня качество — пунктуальность. Сам стараюсь таким быть и требую этого от других. У меня «пунктик» на пунктуальности. (Смеется.) К примеру, когда мы с друзьями в кино идем, все обязаны быть вовремя, чтобы успеть посмотреть видеоролики перед сеансом.

— Ниджат, медицину вы сразу выбрали в качестве профессии?

— Не сразу. В 9-м классе было разделение на специализацию, и я выбрал юриспруденцию — за компанию со своими товарищами. Лишь в середине 11-го класса понял, что все-таки мне близка медицина и особенно стоматология. Мне она подходит, я чувствую себя в своей тарелке. Я на приеме создаю такую обстановку, чтобы пациенту со мной было комфортно, умею пошутить, разрядить напряженную атмосферу. Наверное, любовь к людям, стремление им помочь и привели меня в стоматологию.

Я считаю своим долгом объяснить любому пациенту, в чем первопричина проблемы, с которой он обращается. Работать по принципу «ямочного ремонта» — не для меня.

— Как вы относитесь к пациентам, которые приходят к вам на прием уже с «готовым видением» процесса лечения? Наверняка вам такие попадались.

— Я считаю своим долгом объяснить любому пациенту, в чем первопричина проблемы, с которой он обращается. Ведь даже простая пломба сама по себе не выпадает. Работать по принципу «ямочного ремонта» — не для меня. Мы выявляем патологию, причину заболевания, я объясняю пациенту, какое лечение необходимо и почему, и какими могут быть последствия. Вопрос всегда в том, как сам человек видит эту проблему. Он может считать ее маленькой и незначительной, поэтому когда узнает стоимость лечения — конечно, остается в шоке. Но я стремлюсь воспитывать в своих пациентах верное и внимательное отношение к своему здоровью.

— Кто ваш «идеальный» пациент?

— Это тот, кто подходит к лечению осознанно и очень ответственно, соблюдает все рекомендации. Пациент, который действительно готов разобраться в первопричине своей проблемы. И на данный момент в моей практике встречаются в основном сложные случаи стоматологических заболеваний, требующие комплексного подхода и серьезно-го планирования лечения.

— Как вы оцениваете отношение россиян к своему стоматологическому здоровью?

— Я бы сказал, что стоматологическое воспитание в России практически отсутствует. Вы наверняка замечали, в американских фильмах бывает момент, когда семейная пара вместе чистит зубы перед зеркалом утром или перед сном. То есть это неотъемлемая часть их жизни. Так и должно быть. А у нас мало внимания уделяется профилактике — и в семье, и на государственном уровне. Это одновременно настолько простая и сложная проблема. С одной стороны, все знают, как правильно чистить зубы и как часто это нужно делать. Но не все этой необходимой привычке следуют.

— Уже два года вы являетесь главным врачом клиники «ЗубОК». Как вы на эту должность попали в таком юном возрасте? Есть ли у вас ближайшие карьерные планы?

— Мне в некотором смысле повезло, потому что я очень рано начал практиковать, примерно с третьего курса медицинского института. Я тогда работал ассистентом врача-стоматолога, который в меня как-то очень верил, и мы договорились, что своих пациентов (в основном это были мои друзья-студенты) я

буду лечить сам. Сейчас я провожу терапевтическое лечение, занимаюсь протезированием. А с открытием второго филиала клиники, которое состоится в ближайшее время, я буду вести планы лечения пациентов и брать на себя более объемные работы по протезированию. Ну, а если заглянуть в будущее, хотелось бы заниматься обучением.

— Что для вас значит быть главным врачом?

— Отвечать за каждого врача и каждого пациента нашей клиники. Если консультацию или лечение проводит новый врач, мое присутствие на них обязательно. Очень важны точная диагностика проблемы и грамотное планирование лечения. Моя задача — держать все под контролем.

— Вы самостоятельно команду подбираете?

— Обязательно. Команда для нас очень важна. В этом смысле у клиники «ЗубОК» есть жирный плюс — дружный коллектив. Это большая заслуга наших директоров, я им за это очень благодарен. Когда к нам приходит специалист, мы, во-первых, смотрим на его профессиональные качества. А во-вторых, он должен быть хорошим человеком. Если понимаем, что он вхож в нашу «семью», значит — он наш, и мы готовы предоставить ему достойные условия. Я считаю, что врачи должны зарабатывать пропорционально их труду, потому что



Образы: Mango @izumrudniy.m
(ТЦ «Изумрудный город», 2-й этаж)

Локация: Отель «Кухтерин» @kuhterinhotel



Образ: @hisstory.tomsk (ул. Учебная, 38)

двоюродного брата, я ее там впервые увидел. А дальше пришел к своим родителям, сказал, что у меня серьезные намерения, мне эта девушка понравилась. По нашей традиции, мои родители должны были обратиться к ее родителям, чтобы те спросили, согласна ли Понель со мной встретиться и начать общение. Мы гуляли, дружили. Она жила там, в Азербайджане, а я был студентом, и чтобы купить билет, подрабатывал охранником в магазине. Улетал к ней, может, на месяц, а потом обратно. Так четыре года пообщались и поняли, что готовы стать семьей.

— **Считаете ли вы, что счастье не зависит от внешних обстоятельств (славы, денег, карьеры)?**

— Я считаю, что оно не должно зависеть от кого-то или от внешних факторов. Иначе можно всю жизнь быть несчастным. Счастье — внутри. В каждом из нас должна быть своя какая-то коробочка со счастьем, которую мы открываем...

— **Что в вашей коробочке? Из чего она сделана?**

— Это секрет. (Улыбается.)

— **Что для вас главный стимул в вашей профессии? Деньги? Карьера? Признание?**

— Сейчас это профессиональный рост. Я пока не постиг стоматологического «дзена» и хочу развиваться, быть лучше. А если думать только о деньгах, рискуешь потерять в качестве. В последнее время выкладываю свои работы на суд коллег (есть специальный стоматологический форум, где порядка

это очень сложная профессия, с повышенным риском эмоционального выгорания.

— **А кто рядом с вами в моменты неудач (они ведь бывают у всех), кто вас подбадривает, верит в вас?**

— Сейчас самый близкий мой человек, который мне реально помогает в трудностях — это моя жена Понель. Она хоть и моложе меня, но очень мудрая.

— **Как вы познакомились?**

— Познакомились в Азербайджане, на свадьбе моего

160 тысяч подписчиков, из них около 60% практикующие (врачи). Это колоссальный стимул — нужно быть готовым к любым вопросам и очень детальному, пристальному разбору. Меня радуют результат моей работы. Бывает, я на ночь листаю фото и с чувством выполненного долга засыпаю. (Смеется.)

пер. Урожайный, 29/1,
тел.: 48-31-25, 50-89-82,
skzubok.ru
@skzubok @dr.nidjat

JUST MEN LOLITA TITOVA

МУЖСКОЙ САЛОН КРАСОТЫ

ПОДАРКИ ДЛЯ САМЫХ ХАРИЗМАТИЧНЫХ

персонализированная линия ухода и стайлинга для мужчин
подарочные сертификаты на любую сумму

Мыслить нестандартно, выходя за привычные рамки. Стремиться быть лучшими в том, что мы делаем, предлагая уникальную концепцию, персонализированный подход и истинный продукт высокого качества. Таковы правила, по которым существует салон «Just Men». Мы не только создаем своим гостям стильный имидж, но и дарим ощущение заботы и комфорта, превращая время, проведенное на «территории деловых мужчин», в настоящий праздник.

пр. Фрунзе, 46, тел. 52-73-04

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



АЛЕКСЕЙ ВЕРГАЙ

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «SMART», ВЛАДЕЛЕЦ

- **Что такое для вас инвестирование?**
— Прежде всего, это пассивный доход. Когда деньги ничего не делают, они обесцениваются.
- **Как пришли к такому способу сохранения и приумножения капитала?**
— Это было больше 13 лет назад. Звонили из разных инвестиционных компаний, предлагали попробовать. Так получилось, что первым моим опытом стала компания БКС, потом были и другие.
С 2014 года со мной в БКС стала работать Любовь Кремер. От человека очень многое зависит, если не всё.
- **Кому или чему вы доверяете, вкладывая средства на фондовом рынке?**
— Смотрю, слушаю, читаю и т. д. Прислушиваюсь, что говорит Любовь и моя интуиция. Это такой симбиоз. Все решения, которые приняты, приняты осознанно и лично мной.
- **Есть какой-то любимый инвестиционный продукт?**
— Такого нет, они все разные. Например, структурный продукт с периодическим доходом. Акции — купить подешевле, продать подороже. Перед IPO*, когда компания планирует выход на рынок, можно хорошо заработать.
- **Какие приоритеты, чему больше уделяете внимания в своей жизни?**
— На первом месте дети. Они быстро растут, взрослеют, это очень интересно. На втором — путешествия. Это эмоции, новые места, другая жизнь.
- **Бизнесу уже не уделяете внимание и время?**
— Уделяю и много. Необходимо трансформироваться, предлагать что-то новое. Мы продаем эмоции. Для нас всегда на первом месте удовлетворение клиента. Я думаю, поэтому у нас нет границ. Мы работаем в России и в Европе. Я всегда говорю: ставьте перед нами сложные задачи, мы их не боимся.

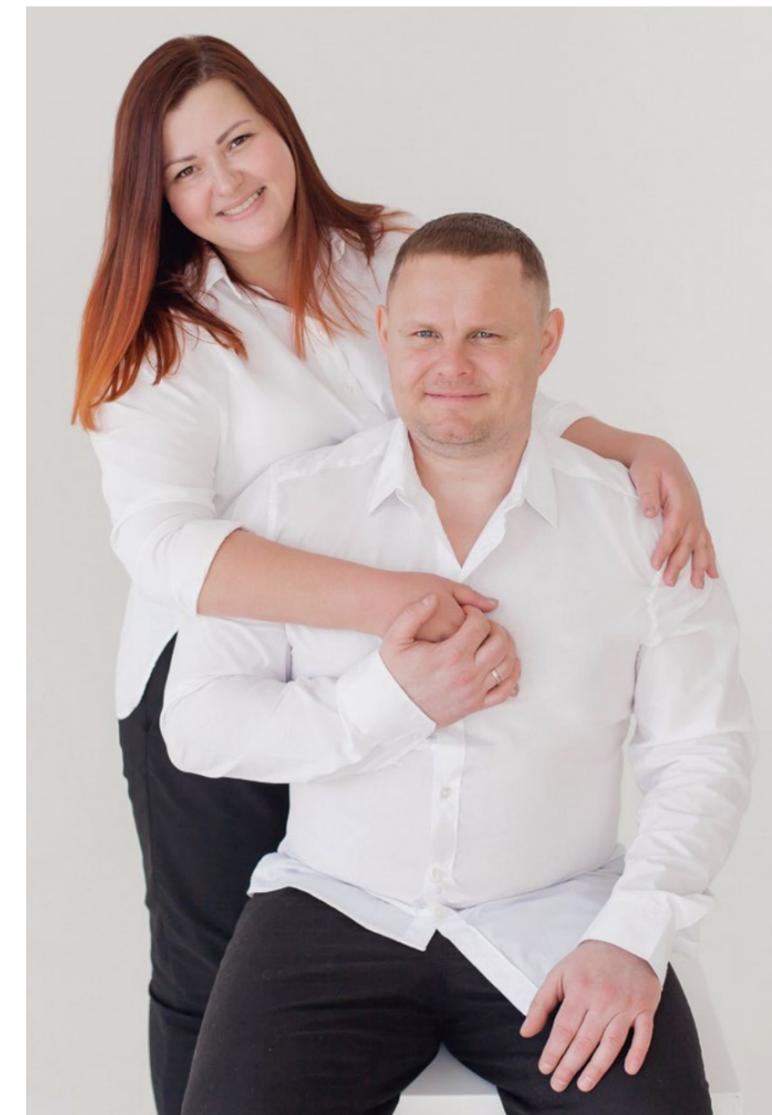
*от англ. Initial Public Offering — первая публичная продажа акций акционерного общества.

Лицензия №154-04434-100000 на осуществление брокерской деятельности, выдана ФСФР России 10.01.2001.

ДМИТРИЙ ВОЙТОВИЧ

«ЛИДЕР КОМФОРТ». СОВРЕМЕННАЯ ЗВУКОИЗОЛЯЦИЯ ЛЮБЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

- **Что значит для вас «инвестирование»?**
— Способ прийти к свободе, работая на опережение.
- **Как принимаете решение о вложении денег?**
— Сначала смотрю общие инвестиционные тренды. Потом фундаментальные показатели компании, ее историю. Далее анализирую текущую ситуацию и принимаю решение.
- **Если история или продукция компании вам не нравится, будете инвестировать?**
— Не буду. Это важно. Даже с учетом того, что может получиться большая прибыль. Например, мне не по душе фаст-фуд или то, как делают бизнес некоторые нефтяные компании. К ним как к эмитентам у меня нет никакого интереса.
- **Помните, как вы перешли от депозитов к активному инвестированию?**
— Просто всегда хотел в это вникнуть. Когда началась цифровизация, приложения стали появляться и т. д., захотелось погрузиться. Первые шаги были связаны с желанием понять механизмы и устройство фондового рынка. Поэтому начал тестировать, а потом вошел во вкус и теперь спрашиваю себя «почему я не занялся этим раньше?».
- **Каковы ваши приоритеты в жизни?**
— Самое главное в жизни — моя семья, я многодетный отец. Всегда хотел большую семью, и супруга поддержала в этом. Дети не дают стареть душой и вдохновляют на новые подвиги. Нужна энергия и здоровье! Поэтому в моей жизни есть занятия активным спортом и музыкой. Приятно развивать дар, который заложен в нас Богом, совершенствоваться.
- **С точки зрения бизнеса во что сейчас вкладываетесь?**
— Развиваю новый проект — компанию по монтажу звукоизоляции помещений. Мы видим рыночную потребность в этой услуге, т. к. качество строительства по параметру звукоизоляции очень ухудшилось. Занимаемся монтажом и являемся официальными представителями «SoundGuard».
- **На каком этапе нужно обращаться за звукоизоляцией?**
— Идеальный вариант, когда на этапе отделки заказывают. Но если проблема возникла уже в процессе жизни или работы, то она тоже вполне решаема. Много раздражающих источников в нашей повседневности, и с этим можно справиться.



- **Какой вопрос вы бы задали сам себе помимо «почему я не занялся этим раньше»?**
— Я бы не вопрос задал, а пожелал себе: возрастать в мудрости, энергичности, предприимчивости и внимании к своей семье. А тем, кто еще не инвестирует, надо начинать 100%.
- **Что посоветуете начинающим инвесторам?**
— Не бояться и не поддаваться общим настроениям. Когда паника, нужно радоваться возможности. И наоборот, когда эйфория, надо осмотреться. Гнуть свою линию и не разочаровываться.

БКС МИР ИНВЕСТИЦИЙ

пр. Ленина 63,
тел. +7 952 756 76 15



Получить персональную финансовую консультацию



«Возможность реально помочь людям делает работу риэлтора интересной для меня, — признается Сергей Розин, ведущий специалист агентства недвижимости «Перспектива 24». — Но вдвойне интересно, если клиент просит решить непростую задачу. Вникнуть в суть дела, установить контакт, успешно решить самый сложный вопрос — в этом есть какой-то спортивный азарт».

Текст: Софья Ломовская. Фото: Алексей Почеревный

ПЕРСПЕКТИВЫ РОСТА

— Сергей, почему вопросы купли-продажи недвижимости стоит доверять именно профессионалу?

— Я убежден, что в современных условиях сотрудничество с риэлторами — это необходимость. Во-первых, большое количество людей просто не может найти время на продажу своей квартиры, дома, дачи. Во-вторых, в наше время существует огромное разнообразие финансовых инструментов для решения квартирного вопроса: госпрограммы, ипотеки и т. д., знание которых позволяет более эффективно решать вопросы с недвижимостью. Изучить все это самостоятельно нереально. В-третьих, как никогда активизировались мошенники с недвижимостью. Те, кто серьезно переживают за свое имущество, знают, что договор с надежной компанией и специалистом — способ изначально обезопасить себя, качественно провести сделку и не остаться без квартиры или денег.

— Какое образование необходимо для вашей профессии?

— Деятельность риэлтора за последнее время приобрела самые разные грани. Это и юрист, и ипотечный брокер, и финансист, и фотограф, а еще — маркетолог, блогер и переговорщик, конечно же. Поэтому такие специалисты очень востребованы. Что касается образования, считаю, любое даст свои плоды — в виде навыков коммуникации, умения грамотно выстраивать общение. Это азы. К тому же за годы, проведенные в вузе, у людей вырабатывается навык быстрого получения знаний, что, несомненно, пригодится в работе риэлтора. Это абсолютно другой мир — пока я сам не стал ею заниматься, даже представления

не имел, сколько в этой сфере всего нового, сколько нужно знать разных направлений. Основы юриспруденции, правила продаж, типы домов, состояние рынка, цены — все это нужно держать в голове и постоянно обновлять. Спасибо родителям, что дали возможность получить два высших образования — наверное, поэтому мне проще вникать в новую информацию.

Для меня не составляет труда найти контакт с человеком. В каждом ты видишь что-то близкое, ищешь точки соприкосновения, общаешься на разные темы и только потом переходишь к делу. Клиент всегда чувствует, честен ты с ним или нет, слышишь ты его и пытаешься ли отстоять его интересы.

— Вы ведь приехали в Томск из Украины?

— Я родился в Бердянске в большой и дружной семье, потом мы переехали в Харьков. Отец, работающий брокером, старался дать нам достойный уровень жизни и хорошее образование. В 2015 году, в связи с напряженной ситуацией в Украине, я решил покинуть страну. Была возможность уехать в Европу, и я уже должен был отправиться туда, но все-таки Россия по менталитету, по духу мне ближе. Плюс в Томске живут близкие родственники, которые помогали на первом этапе. И вот в статусе беженца я переехал сюда.

— И как вас встретил город? Гостеприимно или не очень?

— Я приехал летом и просто не знал, что зимой столкнусь с 40-градусными морозами. Помню, шел тогда на работу и думал: «Боже, куда я приехал, что происходит?» А через год климат



сделки, а только накапливал и изучал информацию — круглосуточно, в режиме нон-стоп. Я приходил в офис первым, за полчаса до начала рабочего дня, чтобы узнать о новостях рынка недвижимости. Первую свою сделку провел в феврале, а к сентябрю уже вырвался в лидеры, и на данный момент остаюсь в них.

Такое стремление быть первым для меня логично и естественно, но за первым местом не гонюсь. Я, например, не знал про рейтинги, просто хорошо и честно делал свою работу. Ко мне подошла директор: «Не сбавляй обороты, ты первый». (Смеется.) Это, конечно, приятно, это тешит твоё самолюбие. Но нужно стремиться дальше.

— **Можете сказать, какие ключевые принципы помогают в достижении успеха?**

— В первую очередь самодисциплина и цикличность всех действий. Например, 3 раза в неделю я прихожу в спортивный зал к 7 утра. Это помогает зарядиться на весь рабочий день. И ещё один фактор — постоянное обучение. Тренинги по продажам, семинары, вебинары, ежегодное посещение международного жилищного конгресса. Там впитываешь новые знания, здесь — начинаешь их использовать, внедрять. И результат сразу налицо.

— **Как складывается ситуация на томском рынке недвижимости во время кризиса?**

— Любой кризис — это площадка для новых возможностей, время проявить профессионализм, гибкость, умение адаптироваться под новые условия рынка. Работать стало не тяжелее и не легче. Работать стало интереснее, потому что всё изменилось. Увеличилось количество программ от банков. Снизились ставки

Любой КРИЗИС — это площадка для новых возможностей, время проявить профессионализм, гибкость, умение адаптироваться под НОВЫЕ УСЛОВИЯ РЫНКА.

стал уже делом привычки. Ну, а сам Томск очень похож духовно и в целом на Харьков, откуда я переехал. Умный и культурный центр, где практически на каждом углу какое-то образовательное учреждение. Я прибыл сюда на большом энтузиазме. У меня за плечами — институт международного уровня, и по образованию я инженер-технолог авиастроения. Но столкнулся с тем, что везде требовался опыт. Поэтому с работой сначала было сложно. Я успел побывать разнорабочим, трудился на лесопилке, на ламповом заводе, кладовщиком... Моей целью было получение гражданства, но процесс шел непросто. Зато за это время я максимально морально закалился и понял, что нет ничего невозможного.

— **Да, путь, конечно, непростой. И когда же случилась встреча с «Перспективой 24»?**

— В 2018 году я пришел сюда на собеседование. Прослушал первое обучающее занятие, и все услышанное мне было как мед для ушей. (Улыбается.) Первые два месяца я не выходил на

по ипотеке. Государство начало помогать застройщикам и покупателям недвижимости.

— **Непрерывное обучение — это ваше нормальное состояние?**

— Вся моя деятельность подтверждает одно важное правило — нужно безостановочно всему учиться и регулярно обновлять знания, быть в тренде. Ты силен, если владеешь информацией. Когда можешь сходу ответить на вопрос коллеги, клиента, это тебя заставляет гордиться: «Ничего себе, не зря я прочитал эту статью, не зря изучал эту книгу». (Улыбается.) Огромное наше преимущество перед конкурентами в том, что агентство «Перспектива 24» — федеральная сеть, и к нам все новости приходят в первую очередь.

— **«Головокружение от успеха» случается?**

— Мне часто говорят: «Сними корону». (Смеется.) Но у



ПЕРСПЕКТИВА
ОПЕРАТОР НЕДВИЖИМОСТИ

УЛ. НИКИТИНА, 20, ТЕЛ. 53-55-55
TOMSK.PERSPEKTIVA24.COM



меня ее нет. Зато есть знания и ответ на любой вопрос. Меня невозможно застать врасплох. Дешевле и выгоднее поработать с риэлторами, чем потом отдавать деньги юристам, психологам и адвокатам. Мои консультации бесплатные, мне не составит труда помочь человеку. А уже над конкретными вопросами работаем в рамках договорных отношений.

Не говорю пока, что состоялся в профессии. Я нахожусь в самом начале. Недвижимость — это огромный мир, нереально знать всё. Недавно взялся за изучение продаж коммерческой недвижимости — эта тема намного глубже, сложнее, чем обычная жилая недвижимость.

— Быть лидером в каких сферах жизни вам еще удается?

— Еще на родине я увлекся парусным спортом. Мне нравится эта гонка, эта скорость. Пришел в яхтклуб — и уже через месяц оказался в первой десятке на соревнованиях. Предпочитаю соревнования для одиночников, здесь надеешься только на себя: проиграл — значит сам и виноват. В 2013 году удалось выиграть чемпионат Украины, стать мастером спорта. Парусный спорт — недешевое удовольствие. Но в этом сезоне, когда сойдет лед, планирую приобрести первую яхту. Для меня это лучший способ отдыха — дайте только яхту, дайте промчать по Томи! (Смеется.) А в будущем если все пойдет, как я хочу, есть идея открыть небольшую яхтенную школу.

— Что вам дает работа в такой сильной команде, как «Перспектива 24»?

— Томское отделение компании возглавляет самый лучший руководитель, с которым я когда-либо работал, — Ростислава

Сергеевна Казакова, очень добрый, невероятно умный, открытый человек. Она и сама не стоит на месте, и нас все время подталкивает к развитию. Все, что есть, — только благодаря ей и моему непосредственному руководителю — Юлии Силиной, которая многие годы была ведущим риэлтором нашей компании, и передала мне весь свой бесценный опыт и каждый день вдохновляет меня на подвиги и мотивирует на новые свершения. И огромное им спасибо, что в городе есть такая интеллигентная, энергичная компания. Мне со всеми удалось найти общий язык — с коллективом мы схожи по духу, по целям. Здесь нет места зависти, конфликтам — каждый стремится быть похожим на кого-то, достигать высоких результатов. Взять лучшее ото всех и добавить свое — это и есть уникальность. Горжусь тем, что работаю в «Перспективе 24» и называю себя ее фанатом. (Улыбается.) В интернете про нашу компанию ни единого дурного отзыва. А для меня важна репутация, ее не купишь за деньги. Я пришел в недвижимость на всю жизнь. Мне иногда звонят: «Сергей вы еще работаете?». Отвечаю: «Недвижимость — это навсегда. И уходить я не собираюсь».

— И что тогда в планах на ближайшее время?

— Я пришел сюда в 2018 году и за год достиг поставленной цели. Но нет предела совершенству, хочется большего. Еще моя главная мечта — перевезти сюда родителей. Это огромная цель.



PERSPEKTIVA24.TOMSK



Оператор недвижимости
«Перспектива 24»,
ул. Никитина, 20, тел. 53-55-55,
tomsk.perspektiva24.com

A personal living experience



Мебель фабрики Saba Italia представлена на экспозиции в салоне Maestro.

MAESTRO[®]
Interior
salon

Томск, ул. Красноармейская, 18
тел. +7 (3822) 99-88-01

maestro.tomsk.ru
@maestro_tomsk

saba™

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

Томские гиревики хорошо известны за пределами области: наши ребята неоднократно становились призерами и победителями различных соревнований как российского, так и международного уровня. С чего начинается путь к победе и в чем «фишка» гиревого спорта, мы узнали у спортсмена Валерия Павлова.



← ВАЛЕРИЙ ПАВЛОВ
Заслуженный мастер спорта России, неоднократный призер и победитель всероссийских и международных соревнований, двукратный чемпион мира и пятикратный — Европы.



Спортивная карьера Валерия стартовала еще в средней школе, когда под руководством своего отца он занимался в секциях лыжного спорта, легкой атлетики, баскетбола и гиревого спорта. Поступив на факультет физической культуры и спорта ТГПУ, он продолжил занятия лыжным спортом.

На втором курсе обучения в университете Валерий стал заниматься гиревым спортом под руководством известного томского тренера Геннадия Алексеевича Данилова. В первое время, вспоминает спортсмен, возникло много вопросов, было непонятно, как возможно поднимать такие тяжелые гири в течение 10 минут. Но со временем Валерий втянулся, получил ответы на интересующие его вопросы и с тех пор уже не представляет своей жизни без гиревого спорта. Вскоре он вошел в состав сборной Томской области, и с этого времени его спортивная карьера и начинается свой отсчет.

На сегодняшний день Валерий — заслуженный мастер спорта России, неоднократный призер и победитель всероссийских и международных соревнований, двукратный чемпион мира и пятикратный — Европы. Но останавливаться на этих достижениях он совсем не собирается, а наоборот, — регулярно тренируется,

ЗАЛОГ УСПЕХА ТОМСКОЙ ШКОЛЫ ГИРЕВОГО СПОРТА — И В БЕРЕЖНОМ СОХРАНЕНИИ БОГАТЫХ СПОРТИВНЫХ ТРАДИЦИЙ, И В ПОСТОЯННОМ СТРЕМЛЕНИИ К РАЗВИТИЮ.

чтобы добиваться новых результатов. О своем виде спорта он говорит так: «Гиревой спорт является исконно русским видом спорта, который не требует больших финансовых затрат. Но положительное влияние на организм занимающегося производит огромное. Наряду с развитием силы и выносливости, значительное внимание уделяется и развитию быстроты, гибкости. Все же для спортсменов-гиревиков ведущим качеством является силовая выносливость».

Сам Валерий сегодня проводит 11 тренировок в неделю, четыре из которых с гирями. Остальные тренировки связаны с кроссовой, лыжной подготовкой и спортивными играми.

По словам спортсмена, в гиревой спорт можно приходить уже с 10 лет, хотя на начальном этапе, естественно, дети занимаются общей физической подготовкой. Спустя некоторое время в зависимости от физического развития, ученики начинают работать, используя облегченные гири.

Конечно, стоит иметь в виду, что в самом начале тренеру и юному спортсмену трудно понять, его это вид спорта или нет. Только после примерно пяти-семи тренировок все становится более определенным. В любом случае, для общего развития такие занятия точно будут полезны.

По мнению не только Валерия, но в целом по признанию гиревого сообщества, томская школа гиревого спорта — одна из ведущих в России. Залог ее успеха — и в бережном сохранении богатых спортивных традиций, и в постоянном стремлении к развитию.

В составе спортивной сборной команды России внушительное представительство имеют томские гиревики. Порядка десяти человек ежегодно

входят в национальную сборную, так что и за пределами страны, на международном уровне, томичи известны и уважаемы.

Валерий является кандидатом педагогических наук, преподает в Томском государственном педагогическом университете на факультете физической культуры и спорта.

По словам спортсмена, сегодня студенты прекрасно понимают все преимущества регулярных занятий спортом. Ведь в Томске поддержка спортсменов в плане поездок для участия в соревнованиях и обеспечения экипировкой стоит на самом высоком уровне. Для многих ребят спортивная карьера — отличный старт в жизни, после которого можно рассчитывать на поддержку как от университета, так и от Областной и Городской администраций.

Валерий вполне допускает, что после окончания спортивной карьеры сам займется тренерской работой, но пока не планирует уходить с помоста.

Международный союз гиревого спорта является членом ТАФИСА — ведущей организации в мировом движении массового спорта, насчитывающей 130 стран-участников. Ее деятельность направлена на поощрение физической активности ради здоровья, радости, социального взаимодействия, интеграции и общения людей во всем мире.

Блуза Андрей
Пономарев,
серьги Ad Lib

СЧАСТЬЕ БЫТЬ СОВОЙ

Глафира Тарханова - девушка невероятной энергии. Работа в театре, более 60 ролей в кино, семья и четверо сыновей! Все это она совмещает, можно сказать, играючи, отмахиваясь от любых комплиментов, ведь именно о такой насыщенной и яркой жизни она и мечтала.

*Интервью: Валерия Клименко Фото: Наталья Сухарева
Стилист: Натали Юрковская Визажист: Захар Гринов
Прическа: тренер школы парикмахеров Demetrius Ольга Минина*

– Глафира, у вас очень красивое и редкое имя. Расскажите, кто его выбрал?

– Имя для меня выбрали родители. Маму зовут Елена, но недавно она официально сменила его в паспорте на Алену. Дело в том, что у нее в окружении всегда было много Лен, и это ей никогда не нравилось. Поэтому для дочки она выбрала редкое имя. А вот мой дедушка, напротив, считал, что с таким именем родители испортят мне жизнь, и написал список более распространенных имен, в числе которых даже было имя Роза. То есть, любые варианты, но только не Глафира. Но родители, к счастью, не изменили своего решения. Свое имя я очень люблю и привыкла быть единственной Глашей в любом коллективе. Хотя был забавный случай, когда в гримерке театра «Сатирикон» я встретила с Глафирой Стекловой, средней дочерью актера Владимира Стеклова, и впервые почувствовала на себе, каково это – встретить человека с таким же именем.

– У вас очень внушительная фильмография, более 60 картин и около 20 ролей в театре. При этом вы – мама четверых сыновей! Причем

между старшим и младшим разница всего 9 лет. Расскажите, каким чудом вы совмещали беременность и съемки?

– Забавно, но я никогда не считала разницу между старшим и младшим ребенком. Да, я работающая мама, и это в любом случае непросто вне зависимости от профессии. Но, безусловно, всегда очень интересно, увлекательно и насыщено. Именно о такой жизни я и мечтала. Наверное, мой главный секрет состоит в том, что я живу в моменте. Стараюсь меньше внимания обращать на трудности, учусь преодолевать их и просто наслаждаться мгновением. Ведь у меня каждый день есть повод для улыбки.

– Российские сериалы сейчас переживают второе рождение. Одним из самых успешных ваших проектов стал сериал «Измены». Какие черты вы бы позаимствовали у своей героини Дарьи Щукиной?

– Ни одной, ведь мы с ней очень разные! Сначала хотела ответить – наглость и самоуверенность. Но, пожалуй, если человек так себя ведет, то это как раз говорит об об-

Фото: Николай Темников

@glafiratarhanova

Блуза Julia Arger,
серьги Ad Lib



Платье Zefir, жакет
Sunduq, обувь Rene
Caovilla, серьги
Ad Lib, рукава
собственность
стилиста

ратном. В данном случае – о неуверенности, которую хотят тщательно скрыть. Ведь многие качества, которые мы в первую очередь замечаем в других людях, на деле свидетельствуют совсем о другом. В каждой роли я стараюсь найти что-то интересное для себя, какую-то изюминку. Сделать это бывает довольно-таки сложно, особенно когда работаешь с неидеальным сценарием. Но я уверена, трудности только закаляют.

– Глафира, вы окончили школу оперного пения имени Галины Вишневской. Почему вы не стали продолжать оперную карьеру?

– Меня туда приняли в виде эксперимента. На прослушивании я пела русскую народную песню в фольклорной манере, и мое исполнение очень понравилось приемной комиссии. Думаю, у меня все же недостаточно вокальных данных, чтобы заниматься оперой профессионально. А еще меня поразило, насколько певицы зависят от своего голоса и вынуждены постоянно подстраиваться под него. Мне же хотелось большей свободы в выборе выразительных средств.

– Поэтому вы выбрали актерскую профессию? В одном из интервью вы рассказывали, как впервые оказались на съемочной площадке. Это были съемки массовой картины «Сибирский цирюльник». Как вы там оказались и сколько вам было тогда лет? Вы именно тогда «заболели» кино?

– Да, это была моя первая подработка. Мои родители – артисты театра кукол – никогда не были богаты. На съемках «Сибирского цирюльника» я смогла заработать себе на скрипку, чтобы продолжить обучение в музыкальной школе. Я участвовала в массовке сцены празднования Масленицы. Помню, мы снимали две недели на льду рядом с Новодевичьим монастырем. Из-за теплой погоды лед таял, поэтому декораторы постоянно подсыпали искусственный, а еще покрывали деревья пеной, имитируя снег. Один раз до меня даже замеряли фокус, а это значит, что на некоторых кадрах я отчетливо видна в толпе. Мне очень понравилась такая работа. На момент съемок я училась в седьмом классе. Помню, когда вышел фильм, в кинотеатре я специально села на первый ряд, чтобы получше себя разглядеть. Тогда я еще не знала, что в кино это не самое удачное место для просмотра.

– Как складывался ваш путь в актерской профессии?

– Я с детства много чем занималась: пела, танцевала, читала стихи. Фактически случайно поступила на оперное отделение после девятого класса. Кроме того, мои родители тоже были актерами, поэтому выбор профессии был вполне очевидным. Потом была учеба в школе-студии МХАТ на курсе Константина Аркадьевича Райкина, которую я совмещала с работой в театре «Сатирикон».

– Как вам кажется, кто-то из ваших сыновей проявляет актерские способности? Ведь ваш муж тоже актер. Будет продолжение династии?

– Мне кажется, предрасположенность к актерскому мастерству есть у нашего третьего сына Гордея. Уже сейчас он проявляет воображение, легкость и тягу к перевоплощению. Впрочем, время покажет, ведь выбор профессии зависит от очень многих факторов. Все еще может сильно измениться. Конечно, я чем смогу – помогу. Актерская профессия прекрасна, если актер успешен, и трагична, если наоборот.

– Какими принципами вы руководствуетесь в воспитании сыновей? Какое участие принимает в нем ваш муж, ваши родители? Какая вы мама?

– Мы живем в интересное время, когда стереотипы прошлого ломаются и больше не работают. Я имею в виду постулаты советского воспитания. Сегодня появляется все больше новых методик и книг, и родители должны сами волшебным образом найти свой уникальный путь в воспитании детей. Разобраться в этом мне очень помогает мое психологическое образование. Но, по-моему, самый главный секрет – просто любить. Пытаться слышать и позволять себе учиться у детей. Они подскажут, как правильно, ведь каждый ребенок уникален. В вопросах воспитания мы с мужем сходимся во всем, мы с ним всегда заодно, что тоже очень важно. Ведь союз и согласие родителей, на мой взгляд, и являются фундаментом семьи. Конечно, нам очень помогают бабушки и дедушки, и я благодарю их за мудрость, за то, что они всегда прислушиваются и уважают наше мнение.

– У вас четверо сыновей – вы с мужем хотели бы еще дочку?

– Возможно, но я не из тех, кто загадывает и планирует пол ребенка наперед. Если мне суждено стать мамой мальчика в пятый раз – я буду очень рада. Дочка – это тоже прекрасно.

ДОЧКА – ЭТО ПРЕКРАСНО, но Я НЕ ИЗ ТЕХ, кто ЗАГАДЫВАЕТ ПОЛ РЕБЕНКА наперед. Если мне суждено стать МАМОЙ МАЛЬЧИКА в пятый раз, Я БУДУ ОЧЕНЬ РАДА.



Блуза Julia Arger, юбка Genny, обувь Jimmy Choo, кольцо DAMIANI, серьги Ad Lib

Платье Zefir, жакет Sunduq, серьги Ad Lib, рукава - собственность стилиста

– Вашей фигуре можно только позавидовать – как вы возвращались в форму после рождения детей?

– Скажу честно, это большой труд. Как и большинство женщин, я нахожусь в постоянной борьбе и поиске баланса. Увы, у меня пока не получается вести абсолютно здоровый образ жизни с регулярными спортивными нагрузками и правильным питанием, но я стремлюсь к этому.

– В шоу-бизнесе что ни день появляются новости о расставании очередной звездной пары. На ваш взгляд, в чем заключается главный секрет крепкого и счастливого брака?

– В постоянной работе над отношениями. Это колоссальный труд, и я не хочу давать каких-то рецептов, ведь все индивидуально. Главное – желание сохранить и приумножить любовь и взаимопонимание. Я учусь этому каждый день.

– У вас есть второе высшее образование – психолог. Почему вы решили получить еще одну профессию?

– Я из тех, кто хочет всегда учиться чему-то новому. Меня и сейчас не покидают подобные мысли, а тогда мне это было просто необходимо. Я хотела найти собственный путь как жена и мама, а не основываться на одном лишь опыте и моделях поведения моих родителей. Поэтому мне были нужны новые знания, чтобы сформировать собственную точку зрения. Кстати, в актерской профессии образование психолога мне тоже очень пригодилось.

– Вы сотрудничаете с детскими благотворительными фондами – расскажите немного о вашей деятельности.

– Уже очень давно я дружу с фондом «Кораблик». Его основатель Дмитрий Акимов – друг моих родителей, в последствии ставший и моим другом. Недавно я вошла в команду попечителей фонда и была поражена стремлением людей делать добро и бескорыстно помогать окружающим. Потому что, если не мы, то кто? Намного проще рассуждать о том, что должен сделать президент, правительство, кто-то там еще, но ведь на деле получается, что это всего лишь пустые разговоры. Фонд «Кораблик» оказывает реальную помощь – в этом я смогла убедиться лично.

– Работа в театре, съемки, благотворительность, муж и четверо детей – просто невероятно, как вы все успеваете? Как выглядит ваш обычный день?

Актерская ПРОФЕССИЯ ПРЕКРАСНА, если актер УСПЕШЕН и востребован, и трагична, ЕСЛИ ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ наоборот.



– Съемки – это ведь периодически, как и репетиции спектаклей. Когда они есть, меня и правда сложно застать дома. А если их нет, то я и водитель, и репетитор, и вдохновитель, и экскурсовод – одним словом, любящая жена и мама, совмещающая много функций одновременно.

– Как вы любите отдыхать? В чем ваш источник сил и энергии?

– Мое главное вдохновение – семья и дети, работа и искусство. Театр, кино, музеи, книги и, конечно же, талантливые люди – все это наполняет меня. А еще путешествия. Люблю путешествовать не только с семьей, но и по работе в компании коллег, либо вообще в одиночестве. Всем этим я с радостью делюсь с подписчиками в Инстаграм. С его помощью можно узнать меня немного ближе, если действительно этого захотеть.

Часы *Magari*, шедевр часового искусства коллекции *Red Carpet* ювелирного Дома *Chopard*, украшены бриллиантами грушевидной огранки общим весом более 32 каратов. Это подлинный гимн Природе и вдохновенный диалог со светом.



Локация: Ресторан «Река 827»
@reka_827

Парикмахер-стилист

МАРИНА КАМАЛЕЕВА

**ТОП-СТИЛИСТ СТУДИИ «LE DELICE»,
В ПРОФЕССИИ БОЛЕЕ 20 ЛЕТ.**

— **Парикмахер-стилист — это просто модная фишка или действительно высший пилотаж в парикмахерском искусстве?**

— Понятие «стиль» к нам пришло совсем недавно. В переводе с английского и французского это означает «манера, линия поведения, образ жизни». По сути, стиль — это внешнее отражение вашей индивидуальности, вашего «я». Быть стильным — значит быть самим собой. На мой взгляд, парикмахер-стилист — человек, наделенный большей ответственностью перед клиентом, который пришел к нему за решением проблемы. Стрижка — это стилеобразующий элемент образа в целом.

— **Легко ли получить звание топ-стилиста?**

— Легко все, что вы делаете от души. Конечно, нужно немного «поболеть» профессией, немного поучиться, немного поработать, и вот вы — стилист! (Улыбается.) Шучу. На самом деле, как и в любой сфере, это колоссальный труд. Нужно любить свое дело. Каждого человека, который приходит за хорошей стрижкой, важно понять, услышать и предложить то, что подойдет только ему.

— **С какими просьбами к вам чаще всего приходят?**

— Быть красивой. Любая женщина, какое бы она ни занимала место в социальной жизни, как бы она ни состоялась в профессии, хочет быть красивой и ухоженной. И это здорово. До тех пор, пока наши женщины этого хотят, у нас все хорошо. Я имею в виду любой уровень человеческого взаимодействия — в семье, в стране, в мире...

— **Вы обучались в Англии. Чем отличается европейский подход в парикмахерском деле?**

— Английские леди предпочитают естественность. А значит, укладка с их точки зрения — это чистые волосы и минимум объема. Точнее, он очень деликатный.

— **Согласны, что профессия стилиста-парикмахера затрагивает образ только до плеч?**

— И да, и нет. Ведь с одной стороны, парикмахер — это только волосы, а с другой — стиль, как я уже упоминала, касается всего. Но, конечно, от того, как вы пострижены, зависит многое. Форма и цвет — ключевые составляющие образа. Вспомните: у вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление.



Студия красоты и здоровья «Le Delice»,
ул. Учебная, 38,
тел.: 41-80-33, 41-95-70, 217-317,
ledelice@mail.ru

Будьте голодны до здоровья

Диетолог Анастасия Колыванова уверена: **фастинг (лечебное голодание) — отличное средство профилактики для тех, кто придерживается осознанного подхода и умеет слушать свой организм.**

Текст: Мария Новикова. Фото: Алексей Почеревный

Локация: кафе «Гличка» @pitchcasate

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Анастасия, вы на голодании уже 7 дней, но надо сказать, выглядите прекрасно — абсолютно счастливой и совсем не изможденной. Давно вы его практикуете? Как в него пришли?

— Пришла к этому благодаря родителям, создателям Клиники восстановительного лечения «Santé», которые всегда служили для меня примером осознанного подхода к здоровью. Они практикуют лечебное голодание уже около 20 лет. Сама же я впервые попробовала его 9 лет назад, когда открылся филиал клиники с отделением разгрузочно-диетической терапии. Первыми, кто испытал курс на себе, была наша семья. Мне было 19 лет, и для меня это был просто челлендж — смогу 5 дней без еды или нет? Смогла, и дальше лечебное голодание стало моей палочкой-выручалочкой в разных ситуациях — при нормализации веса, при эмоциональном перенапряжении и т. д. Сейчас для меня это осознанная инвестиция в свое здоровье, которая помогает быть активной во всех сферах жизни. К тому же я вижу результаты своих пациентов, поэтому обожаю лечебное голодание и практикую его.

— Как работает фастинг, что происходит в организме в период лечебного голодания?

— Фастинг воздействует на два естественных процесса внутриклеточного очищения и обновления, убыстряя их. Первый — апоптоз — запрограммированная гибель клеток. Старые, больные и поврежденные клетки начинают утилизироваться организмом быстрее. А на их место приходят новые — здоровые и активные. Второй процесс — аутофагия — протекает внутри самих клеток, где происходит утилизация их старых и ненужных компонентов, поврежденных структур, а также бактерий, вирусов и др. Главное, при соблюдении рекомендаций, все проходит естественно и безопасно для человека — этим фастинг мне и нравится.

— Сколько нужно голодать, чтобы это приносило пользу?

— Длительность голодания зависит от наличия/отсутствия хронических заболеваний и уровня подготовки пациента. Голодать можно и 36 часов, и 3—7—10 дней. Самый оптимальный и универсальный вариант, который я советую пациентам, чьей целью является повышение уровня здоровья и нормализации обмена веществ, — 36-часовое еженедельное голодание. Его можно проводить в домашних условиях, но только после консультации со специалистом, который определит отсутствие клинических противопоказаний. Если всё в норме, вы засекаете 36 часов после ужина и в течение этого времени просто пьете воду. Поверьте, это совсем не страшно, наш организм генетически подготовлен к голоду. Известно, что человек может прожить без еды более 40 дней.

— К голоданию, особенно длительному, надо готовиться?

— Да, можно сравнить это с подготовкой к марафону — чтобы «пробежать» его максимально комфортно и безопасно. Она начинается за несколько дней до голодания. Важен и правильный выход из него под обязательным контролем доктора. Это самый ответственный этап, здесь мы расписываем диету — по часам, по граммам — так как есть риск перегрузки организма. Длительность и подготовки, и выхода зависит от количества дней голодания. А дальше человек возвращается к своему привычному питанию, но, конечно, без нагрузки в виде съеденного целиком торта. (Улыбается.)

— Кому подходит длительное голодание? Можно ли его проходить в домашних условиях?

— Голодание от 3-х дней подходит для профилактики, для хорошего самочувствия, красоты и молодости. Его можно проводить дома, так как я веду пациентов онлайн. Такая 9-дневная программа включает в себя обязательные консультации, подробное меню подготовки и выхода, круглосуточный контроль. Для меня важно помочь человеку достигнуть результата и закрепить его. А длительный курс (от 7 дней) проходит непосредствен-

но в клинике «Santé». Мы контролируем результаты анализов (они берутся до курса и на пятый день после его начала), проводим процедуры, усиливающие эффект очищения, а также мониторим состояние, чтобы все прошло с пользой для здоровья. Как правило, мы рекомендуем этот курс пациентам с хроническими заболеваниями, после медицинской консультации.

— Можно ли выйти из голодания раньше, чем планировалось?

— Да, ведь наша цель — не уморить пациента, а, напротив, повысить уровень его здоровья. Если по анализам видно, что пятидневного курса достаточно, то выводим пациента, а через полгода повторяем. И чаще всего повторно человек проходит запланированный срок полностью.

— Какие процедуры могут облегчить подготовку и само голодание?

— Для того, чтобы фастинг переносился легче, перед подготовкой можно провести экспресс-очищение организма с помощью метода, разработанного НИИ им Н. В. Склифосовского, — кишечного лаважа. Суть его в том, что пациент выпивает многокомпонентный раствор, по вкусу напоминающий минеральную воду без газа, который естественным образом, мягко и безопасно очищает ЖКТ от токсинов и аллергенов. Это прекрасное средство профилактики, дающее чудесный эффект.

— Настрой пациента, наверняка, тоже важен?..

— Да, фастинг и осознанность идут рядом. Каждому пациенту я говорю: нельзя голодать, если вы не осознаете, для чего это делаете. Иначе, если ориентир будет сбит, вы не дойдете до конца и не получите эффекта. Поэтому только осознанно — с пониманием для чего, и только когда вы действительно этого захотели.

Клиника восстановительного лечения «Sante», ул. Пушкина, 61, тел. 65-05-06; ул. Трифонова, 22, тел. 51-78-85. Диетолог Анастасия Колыванова, тел. +7-923-406-45-05, @nastya.fasting

КОЛУМНИСТ

Как сдать быстро и выгодно свои коммерческие площади в аренду? За ответами лучше обратиться к профессионалам. Благодаря почти десятилетнему опыту управляющей компании «Инвестор» на рынке недвижимости Томска и области, мы рекомендуем собственникам соблюдать несколько небольших, но очень важных правил.



Команда УК «Инвестор»

Локация: отель «Кухтерин», @kuhterinhotel

Как успешно сдать недвижимость в аренду

1. НЕВЕРНАЯ АРЕНДНАЯ СТАВКА

Нельзя выставлять цену за аренду без тщательного анализа текущего состояния рынка. Очень часто на нашей практике случается так, что собственник ставит неверную арендную ставку, ориентируясь на ближайшие помещения (у которых также ставка может быть невыгодной) или собственное желание. Часть собственников вообще устанавливает низкую арендную ставку, тем самым снижает потенциальную доходность объекта.

Для каждого собственника при заключении договора мы проводим полный анализ возможностей и условий рынка, чтобы ставка была изначально выигрышной для всех сторон.

2. ОБНОВЛЕННЫЙ РЕМОНТ

Не всегда нужно делать на объекте ремонт. Нет никаких гарантий, что после него объект удастся сдать быстрее. По статистике, все равно 70% арендаторов будут делать ремонт «под себя», ориентируясь на свой стиль и задачи бизнеса.

3. ПЛАНИРОВКА ОБЪЕКТА С РАССТАНОВКОЙ АРЕНДАТОРОВ

Чтобы объект удалось выгодно и быстро сдать в аренду, он должен изначально быть функциональным и подходить арендаторам не только по местоположению, но и по площадям (ведь у разных арендаторов своя оптимальная для развития площадь, кому-то нужно 40 квадратов, кому-то 70 и больше.). Иногда бывает так, что несколько небольших тор-

говых отделов лучше объединить в один большой, на который проще будет найти арендатора, а доходность будет такая же. Либо наоборот, одну общую площадь разбить на более мелкие отделы.

Уже на этапе создания или приобретения объекта мы можем просчитать заполняемость будущего пространства.

Также у части арендаторов бюджет на аренду сформирован исходя из локации, при этом площадь может варьироваться. В результате их можно разместить в минимальном формате, сдав остальную площадь еще одному арендатору.

Чем раньше вы к нам обратитесь, даже на этапе проектирования, тем более эффективно мы можем запустить ваш объект, который будет приносить максимальный доход без задержек.

Благодаря своему опыту и наработанным связям с федеральными и местными торговыми сетями, мы можем согласовать максимально интересные условия для собственника и выстроить грамотную арендную политику.

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

Чем **РАНЬШЕ** вы к нам обратитесь, даже на этапе **ПРОЕКТИРОВАНИЯ**, тем более **ЭФФЕКТИВНО** мы можем запустить ваш объект



«Пегий пес, бегущий краем моря»

Читакль по повести Чингиза Айтматова. Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

10 мая

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

«Интуиция в действии»

Мастер-класс №2 авторского цикла Ильи Гваракидзе (актер, сценарист, преподаватель по публичным выступлениям, актерскому мастерству, тренер по раскрытию личностного потенциала)

16 мая

Лаунж-зона арт-бутика «Русский Шарм»
(ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90)
Начало в 15.00. 16+

«Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина»

Читакль по мотивам романа-анекдота Владимира Войновича
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

17 мая

Ресторанный комплекс «Бамбук», зал караоке-бара «Канарейка»
(ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00. 16+



«Набоков вслух»

Литературно-театральный вечер по произведениям Владимира Набокова. Исполняют артисты: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова, Лариса Окишева

24 мая

Ресторанный комплекс «Бамбук», зал караоке-бара «Канарейка»
(ул. Гагарина, 2)
Начало в 19.00. 16+



«Савва Великолепный»

Арт-ланч с Ириной Малиновской о жизни, творчестве, благоденствиях мецената и благотворителя Саввы Мамонтова

30 мая

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



«Тихая жизнь цвета и света»

Выставка фотографий и живописи художников Михаила Дронова, Николая Коробейникова и Татьяны Коробейниковой

С 1 по 31 мая

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



Организаторы:

Арт-студия «Золотое Сечение» @zolotoesechenie_tomsk

Партнеры:

Ресторанный комплекс «Бамбук» @positiveeting_tomsk
Арт-бутик «Русский Шарм» @russskiysharm
Театр-Студия Натальи Корляковой
Союз театральных деятелей РФ
Томская областная филармония

Информационный партнер:

Журнал «Дорогое удовольствие» @dorogoe_tomsk

Юрий Шахоян. «Игра с вечностью»

Арт-медитация, иммерсивная выставка, на которой произведения новосибирского скульптора и ювелира Юрия Шахояна оживают при помощи видеомэппинга и специально написанной музыки. Погружение в мир скрытых образов, миров и эпох.

С 14 мая

Первый музей славянской мифологии,
ул. Загорная, 12, тел. 210-333. 12+



«Мелкая здесь!»

Self-made певица Мари Краймберри выступит в Томске в рамках своего российского тура. В программе все любимые и признанные аудиторией треки.

17 мая

Клуб «РайОН»,
ул. Красноармейская, 120
Начало в 19.00. 12+



Гастроли хабаровского ТЮЗа

Хабаровский театр юного зрителя везет в Томск сразу несколько постановок для детей и взрослых. Будут показаны спектакли «Цацки идет в школу», «Клубочки-моточки», «Сказка о мертвой царевне» и «Старший сын».

С 18 по 23 мая

На сцене ДНТ «Авангард» и малой сцене Томского ТЮЗа
О датах и начале спектаклей узнавайте на сайте и в кассе ТЮЗа.
тел. 51-36-55, tuz-tomsk.ru. 16+

«МУКА. Склады искусства»

Томский паблик-арт фестиваль, актуализирующий проблему сохранения архитектурного и культурного наследия города. Тема этого года — «(Раз)очарованный круг», развитие городской среды с учетом локального контекста. В случае фестиваля — это мост через реку Медичку в Университетской роще.

27—30 мая

Университетская роща ТГУ,
пр. Ленина, 36. 16+



- 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»

Анна Глазова

@the_firststudio

владелица студии
«The Firststudio»

**СТИЛИСТ-ПАРИКМАХЕР,
ЖИВУЩАЯ СВОИМ
ДЕЛОМ**



Одежда: @el.brand.ru, @musthave_tomsk

ЖИЗНЬ становится интереснее, ЕСЛИ есть ИДЕЯ, которую можно РЕАЛИЗОВАТЬ в ближайшее время. Тогда ты горишь ЭТИМ желанием, и это тебя МОТИВИРУЕТ.

- **Главный стимул заниматься своим бизнесом?**
— Прежде всего это возможность расти и профессионально, как мастер, и как личность. А вдохновляют меня на это наши клиенты. Они всегда хотят чего-то нового в образе, и мне очень приятно, что свою красоту доверяют именно мне и моей команде. Доверие — важный момент! Каждый клиент — это чья-то история этого дня.
- **Ваш главный недостаток?**
— Преданность своей работе (Улыбается.), из-за которой я порой не вижу ничего другого — могу отказаться от отдыха, пожертвовать свободным временем. Но я просто не представляю себя без любимого дела. Поэтому в то же время это и есть мой секрет успеха.
- **Вы способны на авантюрные поступки?**
— Обожаю всё необычное и новое, но любой поступок я тщательно обдумываю. Хотя для кого-то со стороны он и может показаться авантюрным.
- **Какие качества цените в людях?**
— В работе — ответственность и преданность своему делу. А в жизни ценю в людях искренность. Когда они бескорыстно, без какого-то умысла могут просто быть рядом, в любое время.

+7 913 102-37-37

Наталья Миронова

@beauty_natamironova

бьюти-тренер
Официальный представитель
косметики ARKADIA в Томске

**ЗНАЮ, КАК
СОХРАНИТЬ
КРАСОТУ
БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ**



- **Вы знаете, как сохранить молодость?**
— Мой секрет — фейсбилдинг или упражнения для лицевых мышц, призванные продлить молодость. Когда несколько лет назад я только начинала обучать гимнастике лица, все крутили пальцем у виска. А сейчас это устойчивый тренд на сохранение молодого внешнего вида без использования пластики и инъекций.
- **Что еще нужно, чтобы отложить старение?**
— Необходим комплексный, осознанный подход: питание, правильная косметика, осанка, самомассаж и образ мыслей. Старение начинается с «головы».
- **Почему работаете именно с российским брендом ARKADIA?**
— Тут был личный интерес. Я отлично «читаю» составы и прекрасно знаю, что должно лежать в баночке, чтобы крем не был маркетинговой пустышкой. Еще мне нравится подход этой косметики к красоте через здоровье кожи.
- **Что для вас главный стимул в жизни и работе?**
— Главный стимул в работе для меня — отзывы клиентов, их реальные результаты. Правда, ничего так не драйвит, как их достижения, радости и успехи. И, конечно, очень вдохновляют новинки от ARKADIA.

Слишком серьезное ОТНОШЕНИЕ к себе мешает жить. Чаще СМЕЙТЕСЬ НАД собой, это позволяет дольше НАСЛАЖДАТЬСЯ жизнью и быть СЧАСТЛИВЕЕ.

@arkadia_tomsk
тел. +7-913-808-70-39

Милена Шуваева

Instagram: @shuvaeva_milena

арт-директор имидж-студии
«Sebastian Professional»

**ПРЕВРАЩАЮ
СВОИ ХОББИ
В ПРОФЕССИЮ**



— *Какая деятельность сегодня вам ближе всего — творчество или менеджмент?*

— Преимущество бьюти-бизнеса в том, что в нем две эти составляющие идут рука об руку. Но творчеством я занимаюсь уже достаточно давно, а вот в управленческую деятельность погрузилась только сейчас и поняла, что в творческом коллективе, как нигде, требуется большое внимание уделять организации рабочего процесса и мотивации сотрудников. Поэтому сейчас активно изучаю эту сторону моей работы.

— *Как вы можете охарактеризовать атмосферу имидж-студии «Sebastian Professional»?*

— Живая, творческая и профессиональная. Мы все искренне любим то, что делаем, и у нас есть огромное желание делать это на самом высоком уровне.

— *Что для вас является главным стимулом в жизни?*

— Моя семья.

— *Как вы предпочитаете отдыхать?*

— В зависимости от того, чего больше всего хочется в конкретный момент, — перезагрузиться, вдохновиться, узнать что-то новое. Это просмотр сериала Netflix, ночная прогулка с собакой или домашние посиделки с друзьями.

Instagram: @sebastian_professional

тел.: 51-02-51, 8-909-543-30-32

Виктория Андреева

Instagram: @victoriapsychologist

психолог

**ПОМОГАЮ ЛЮДЯМ,
РАСКРЫВАЯ ПЕРЕД
НИМИ СУЩЕСТВОВАНИЕ
АЛЬТЕРНАТИВЫ**



Локация: Кондитерская «Sweet Concept» @sweetconcept.ru

— *Главный стимул заниматься бизнесом?*

— Свобода. Свобода для меня вообще один из главных смыслов в творчестве, работе, отношениях с людьми, с собой. И моя профессия — это предназначение, творчество, в котором я свободно раскрываю свой личностный потенциал.

— *В чем секрет успеха?*

— В вере в себя и целеустремленности, преданности своей мечте. Но обязательно вместе: одно без другого не работает.

— *Вы способны на авантюрные поступки?*

— Еще бы. Авантюры невозможны без спонтанности, а спонтанность — залог жизни, а не существования. В спонтанности ярче, безумнее, счастливее.

— *Какие качества цените в людях?*

— Чувство юмора, искренность, разносторонность. Настоящих люблю, живых.

— *Есть увлечения, которые делают жизнь насыщеннее?*

— Путешествия: от пешей прогулки в незнакомый район своего города до знакомства с другим регионом или страной. В пути — смысл. В познании нового — вдохновение.

ЖИЗНЬ меняется
тогда, **КОГДА**
МЕНЯЕМСЯ **МЫ.**

Ольга Райх

Instagram: @olga.raih

директор юридического центра
«Аврора»

ЗАМУЖЕМ,
ДВЕ ЛЮБИМЫЕ
ДОЧКИ



— *Какие качества вы цените в людях?*

— Я ценю в них созидательное начало. Во всех отношениях, как в личных, так и в деловых, руководствуюсь принципом «С уважением к себе, с уважением к другим».

— *Ваше самое большое достижение?*

— В профессиональном плане — более 3 тысяч выигранных судов, часто довольно сложных и неоднозначных.

— *Главный стимул заниматься своим бизнесом?*

— Помогать. Как решать поставленную задачу, так и давать клиенту отклик, поддержку, опору, уверенность, максимальный результат.

— *В чем секрет успеха?*

— Думаю, в глобальной ответственности, в творческом и боевом характере. Не могу относиться к профессии, как к ремеслу. Когда я беру дело клиента, вижу за ним человека. И делаю на 500% все от меня зависящее. Без компромиссов с собой. Не считаясь со своими силами, ресурсами, временем. Могу по два года вести дело, не сходя с дистанции, находя все новые возможности выиграть. Могу ехать в лютый мороз за сотни километров, чтобы лично убедить суд прислушаться и понять нашу правоту. И это срабатывает! Некоторые клиенты зовут меня и мою команду «волшебниками».

ул. Гагарина 7, тел. 900-806,
avroa-urist.ru, [f](#)mk.urist

Анна Лимаева

Instagram: @anna_limaeva

контент/бренд-фотограф

УЧУСЬ, МЕЧТАЮ,
РАЗВИВАЮСЬ,
ПЛАНИРУЮ, ДЕЙСТВУЮ



Локация: Ресторан «54A4», @54a4_restobar_tomsk

— *Главный стимул заниматься своим делом* — для меня это желание найти и реализовать себя. Рада, что мне удалось соединить любовь к эстетике, фотографии и дизайну. Моя главная миссия — через фотографию раскрыть индивидуальность человека, показать уникальность деятельности или бренда.

— *Моя работа не сводится только* к проведению фотосессии, она шире... Я помогаю оформить ленту инстаграм, разработать визуальную часть блога, которая передает настроение, отражает смыслы, транслирует экспертность. Качественный и цепляющий взгляд фото контент — важный элемент для роста охватов и увеличения продаж. Это впечатление, ключик к сердцам клиентов.

— *Обратная связь и приятные отзывы клиентов* вдохновляют меня постоянно развиваться, больше отдавать и быть вовлеченной!

— *Мой секрет успеха* — в позитивном настрое! В любой ситуации важно видеть хорошее, быть благодарной за опыт и уроки.

— *Я способна на авантюрные поступки.* Боясь высоты, прошла над пропастью по деревянному мосту — 2320 метров над уровнем моря! До сих пор не понимаю, как я на это решилась! Но я смогла! Преодолела свой страх и стала сильнее.

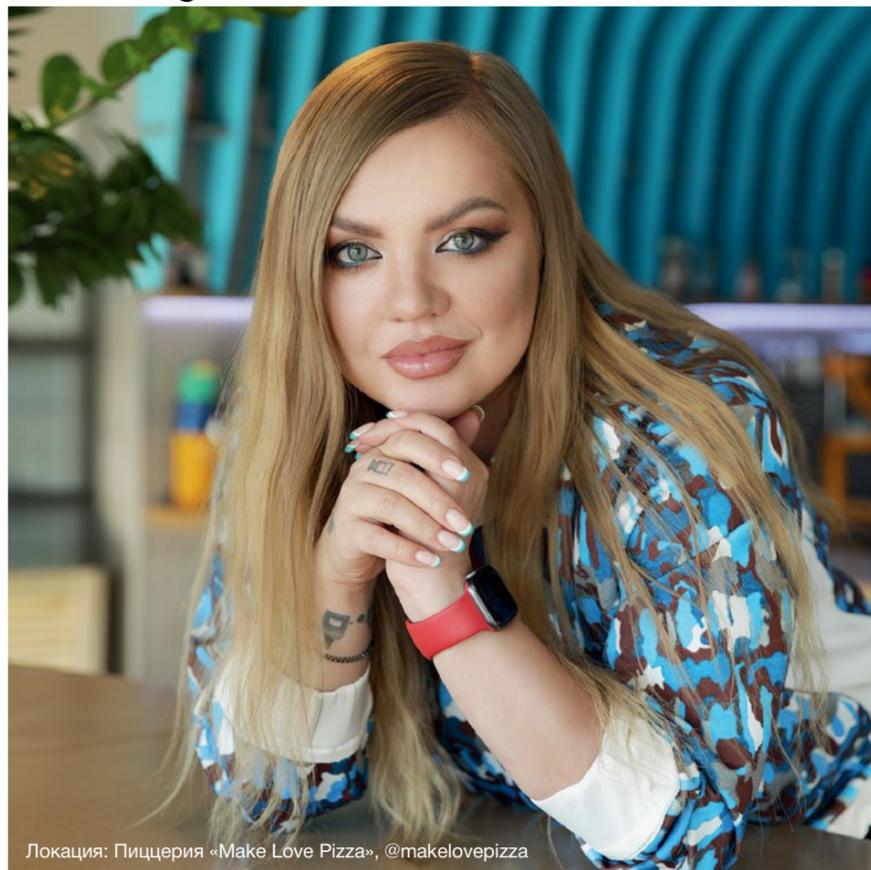
Нужно БЫТЬ
честной, в первую
ОЧЕРЕДЬ, перед
собой, ЖИТЬ,
чувствуя и слушая
СВОЕ сердце...

Оксана Тиунова

Instagram: @modnaya_oks

идейный вдохновитель парфюм-бара
«Beauty Buffet №5»

ГЕДОНИСТ
И ПАРФЮМЕРНЫЙ
МАНЬЯК



Локация: Пиццерия «Make Love Pizza», @makelovepizza

По натуре я экстраверт, а моя главная страсть — ароматы. Поэтому, когда мне удалось открыть свой парфюмерный бар, я получила возможность всегда находиться в состоянии парфюмерных открытий и в окружении людей с такими же, как у меня, интересами. И это бесценно!

Секрет успеха — это любовь к тому, чем я занимаюсь. Она дает мне бесконечную энергию и позволяет непрерывно развиваться.

Один из моих главных недостатков — если уж я чем-то увлечена, то это занимает все мои мысли. Совсем не умею переключаться и спокойно отдыхать.

Кроме бизнеса в моей жизни присутствуют и разные увлечения — занятия вокалом, путешествия, фотография и гастрономия. Они дарят новые впечатления и превращают каждый день в яркое и насыщенное событие.

Парфюм может выполнять несколько задач: дополнить образ, рассказав о его обладательнице больше, чем одежда или прическа. Так, сильные и уверенные женщины часто предпочитают кожаные и удовые ароматы, а нежные и хрупкие девушки — ягодные и сладкие. Если парфюм правильно подобран, а не приобретен, потому что он «самый популярный», — он не выйдет из моды.

Пр. Ленина, 133 а,
тел. +7-953-914-90-05
Instagram: @beauty_buffet_5

Татьяна Зубова

Instagram: @coach.zubova

сертифицированный коуч ECA,
преподаватель и практик ACCESS BARS
американской школы осознанности
Access Consciousness,
магистр практической психологии
лидер Pro женщин в Томске

СНИМИ ВСЕ МАСКИ, БУДЬ
СОБОЙ. БУДЬ СОБОЙ,
МЕНЯЯ МИР



Модель: Анастасия Титова, @nastyona.titova
фотограф: Тоня Карам, @tonykararam

Среди моих профессиональных достижений одно из самых важных — понимание и осознание того, что всё, окружающее меня, является продуктом моих мыслей, чувств, эмоций.

Для меня одним из главных стимулов заниматься обучением и проведением сессий баров, коуч-сессий является мое внутреннее состояние. Я занимаюсь только тем, что люблю и от чего мне радостно. И эта моя легкая энергия транслируется во внешний мир!

Я люблю своих клиентов и радуюсь вместе с ними их великолепным результатам. Мне доставляет особое удовольствие, когда в Томск специально прилетают москвичи получить сессии баров у меня лично.

Мой секрет успеха во всех сферах жизни всегда заключается в Сознании. Расширять границы своего сознания, смещая фокус внимания на то, что нравится, — это и есть секрет успеха.

Недостатки у меня отсутствуют. Я цельная личность и могу проявить любую свою сторону или качество. Так же и каждый клиент уходит из моего пространства с четким пониманием и осознанием, кто он есть.

ЗНАЮ, что
реальность — это
ЗЕРКАЛЬНОЕ
отражение нашего
СОЗНАНИЯ.

Скажите кодовую фразу
«Дорогое удовольствие»
и получите скидку 30% на сессии
(до 31.05.2021).

Юлия Диброва

@juli_voyager

эксперт по личному бренду

СЧАСТЛИВАЯ
ЖЕНЩИНА,
ТВОРЧЕСКИЙ
МОТИВАТОР,
НАСТАВНИК



Костюм: Masterskaya, @masterskaya, стилист: Мария Нараева, @marynagaeva
Локация: Кафе «Santa Monica», @santamonica_rest

Мое главное достижение в личной жизни — это моя семья. В профессиональной деятельности для меня ценны истории моих клиентов. Когда получаю обратную связь, как наша совместная работа над личным брендом меняет их жизни, это вдохновляет и укрепляет мою уверенность в важности своего дела.

Свой бизнес дает финансовую и творческую независимость, хотя и сопровождается более высокими рисками. Развивая свое дело, ты постоянно находишься в движении и мыслишь системно. А сильный личный бренд повышает твой экспертный статус и авторитет в бизнес-сообществе. Это не просто работа, это образ жизни.

Успех приходит, когда занимаешься любимой деятельностью, видишь в ней свое призвание и вкладываешь в нее усилия. Тогда будут и вдохновение, и энергия, а все препятствия удивительным образом превратятся в возможности. Еще важно не бояться ошибок. Любая из них — это точка роста, если сделать правильные выводы и не бросать все за шаг до успешного результата.

Путешествия и фотография — самые мощные источники моего вдохновения и энергии. Обожаю гулять не по туристическим местам, именно там получают самые интересные кадры. Их у меня внушительная фотоколлекция, так что когда-нибудь я обязательно организую свою персональную выставку.

” ДЛЯ меня важно
СЛУШАТЬ
мир, слышать
ОКРУЖАЮЩИХ,
прислушиваться к
себе. Радоваться
КАЖДОМУ
моменту ЖИЗНИ
и продолжать
РАЗВИВАТЬСЯ.”

Екатерина Быкова

@_ekbykova_ekbeuty_

сертифицированный бровист,
визажист, лэшмейкер,
преподаватель «PRO BROWS TOMSK»

В ЛЮДЯХ
ПРЕЖДЕ ВСЕГО
ЦЕНЮ ЛЮДЕЙ



Для меня успех — это всегда что-то масштабное и грандиозное. Это выдающиеся результаты, заметное улучшение качества жизни, выход на принципиально новый профессиональный уровень, другой социальный статус, общественное признание и т. д. Поскольку для достижения успеха требуются серьезные усилия, я постоянно ставлю перед собой цели и достигаю их.

К сожалению, мне часто приходится отказываться от проведения времени с моими близкими людьми. Если честно, они уже привыкли и относятся к моей занятости с пониманием.

Мой самый главный недостаток заключается в том, что я вспыльчивая. Понимаю, что мне нужно заниматься самовоспитанием, следить за собой, уметь видеть свои негативные черты, относиться к себе более объективно, чтобы избавиться от всего плохого и изменить свой характер к лучшему.

Я довольна собой. Но не потому, что красива. Быть довольной собой — это не про то, как ты выглядишь, а про то, как ты чувствуешь. Я счастлива, потому что окружена любовью. В любой момент я могу связаться с друзьями, и они с радостью придут, помогут, поддержат, развеселят...

” ГЛАВНЫЙ
СТИМУЛ для меня
в профессии —
ВОЗМОЖНОСТЬ
делать людей
КРАСИВЫМИ и
счастливыми.”

Агния Бабенко

Instagram: @agniyababenko

ВИЗАЖИСТ

ТВОРЕЦ
И КУЛИНАР



— *Ваше самое значимое решение в жизни?*

— Это инвестиция, которую я осмелилась сделать в 2017 году, когда приобрела курсы повышения квалификации в Москве у Марии Штерн, Гоар Аветисян, Сердара Камбарова и многих других знаменитых визажистов. Честно, за это обучение я еще полгода расплачивалась. (Смеется.) Для меня эта учеба стала не просто возможностью профессионального роста, но и глубоким познанием себя как личности. Мне было приятно осознать, что теперь я владею самыми актуальными знаниями в своей сфере, и впоследствии, когда известные визажисты начали давать мастер-классы по всей России, я уже была в курсе всех новинок, которые они привозили к нам в город.

— *Главный стимул заниматься своим делом?*

— Мой стимул — это эмоции. Да, бывали в моей практике девушки без настроения, раздраженные, но в конце я всегда вижу только благодарные лица. И когда смотришь на красивых женщин, которые собой восхищаются, это, конечно, заряжает и стимулирует продолжать и продолжать. Ведь я продаю не макияж, а эмоции. (Улыбается.)

— *В чем секрет успеха?*

— Я много об этом думала... И пусть это не очень просто объяснить, да и звучит не совсем скромно, но я знаю, что у меня есть талант. Это и есть секрет моей успешности.

Мне ВАЖНО
БЫТЬ первой:
я либо нахожусь
на ВЕРШИНЕ,
либо вообще не
ПОДНИМАЮСЬ
на эту ГОРУ.

Сюзана Стяжкина

Instagram: @ems_fit_tomsk
@doc_suzana

врач, сертифицированный тренер
студии «EMS FIT»

СОВМЕЩАЮ
ДВЕ ПРОФЕССИИ —
ФИТНЕС-ТРЕНЕР
И ВРАЧ



— *Как можно совместить знания в медицине с тренировками?*

— Высшее медицинское образование для меня стало фундаментом и заложило цельное представление о том, как помочь телу двигаться максимально эффективно и безопасно! Оно помогло создать жесткий интеллектуальный фильтр для информации из интернета. Есть определенные законы физиологии, и некоторые советы могут очень навредить.

— *Достаточно ли одних EMS-тренировок для борьбы с лишним весом?*

— Мне часто задают вопрос «Неужели я похудею за 20 минут?!» Репутация и имя для меня не пустой звук, и я отвечаю честно: «Вопрос похудения всегда комплексный и требует несколько составляющих: продуктивные тренировки и бытовая активность + дефицит калорий на кухне + здоровый гормональный фон. Такая формула в сумме всегда дает снижение веса».

— *Что для вас является главным стимулом в жизни и работе?*

— Для меня очень важно постоянно развиваться и обучаться дополнительно, так как фитнес-индустрия и диетология не стоят на месте, проводятся тысячи исследований, ищутся и находятся более прогрессивные и эффективные подходы к работе с телом. Это вдохновляет меня. Всегда восхищалась тем, как целостно и гармонично мы устроены.

ДЕЛО жизни —
это твой ПУТЬ,
то, во что стоить
ВЛОЖИТЬ свою
душу и ТАЛАНТЫ,
СДЕЛАТЬ дело так,
как еще НИКТО до
ТЕБЯ это не делал.

Запись и консультация
по тел. 8 (909) 543-22-32

Елена Смирнова

@smirnova.pm

основательница мастерской
красоты «Frida»

ТРУДОГОЛИК,
ПЕРФЕКЦИОНИСТ
И АДЕПТ
ПЕРМАНЕНТНОГО
МАКИЯЖА



Локация: Кафе «Счастье.есть», @schastiest_cafe

Горжусь тем, что научилась филигранно совмещать свою профессиональную деятельность с жизнью в целом. На работе я каждый день решаю интереснейшие загадки: как понять клиента, зачем он пришел, что хочет в себе изменить... За пределами работы — это, конечно же, семья, двое детей и муж. У нас схожая деятельность, он — мастер татуировок, поэтому нам всегда есть о чем поговорить.

Успешным может быть лишь тот человек, который не рассуждает, не теоретизирует, а что-то делает, идет вперед, совершает ошибки, падает, но поднимается с новыми силами, чтобы найти верный вектор движения.

Иногда нужно просто остановиться, чтобы почувствовать, что ты дышишь, живешь по-настоящему, а в суете дней мне крайне редко это удается.

На авантюрные поступки я не просто способна — я совершаю их постоянно. Вожу достаточно мощный байк чоппер, могу быстро сорваться, чтобы улететь на другой край планеты, легко приму участие в каком-то конкурсе или игре. Меня всегда это заводит. Люблю путешествовать одна, приезжать в какой-то город и прочесывать его на своих ногах. Передвигаясь транспортом, невозможно уловить деталей. А, как известно, дьявол в мелочах. И вот как раз я в поиске тех самых мелочей, из которых состоит вся наша жизнь.

ул. Дальне-Ключевская, 16 а,
тел. 8-953-914-22-45,
@frida.tomsk

HITSTERZ

@hitsterz

кавер-группа

ОДИН ИЗ САМЫХ
СТИЛЬНЫХ
МУЗЫКАЛЬНЫХ КАВЕР-
ПРОЕКТОВ СИБИРИ



Главный стимул заниматься творчеством для нас — понимание того, что наше любимое дело интересно другим.

В людях ценим такие качества как надежность, ответственность, искренность.

Самое большое достижение группы — стабильно неизменный состав на протяжении уже шести лет и ее безупречная репутация.

Семья поддерживает нас всегда, даже когда мы выступаем в праздники и выходные. Но бывает, что и мы отказываемся от концертов ради близких. Наше творчество для нас очень ценно, но жизнь только им не ограничивается.

Мы стремимся к тому, чтобы события с нашим участием проходили всегда идеально.

У нас в коллективе люди разных темпераментов, кто-то живет по четко выверенной траектории, а кто-то способен на спонтанные мероприятия. Так и дополняем друг друга.

Секрет успеха — не искать легких путей. Мы находим разные технические и музыкальные решения, которые мало кто использует в Сибири. Самостоятельно продумываем свои концертные образы, что не просто для коллектива из четырех человек.

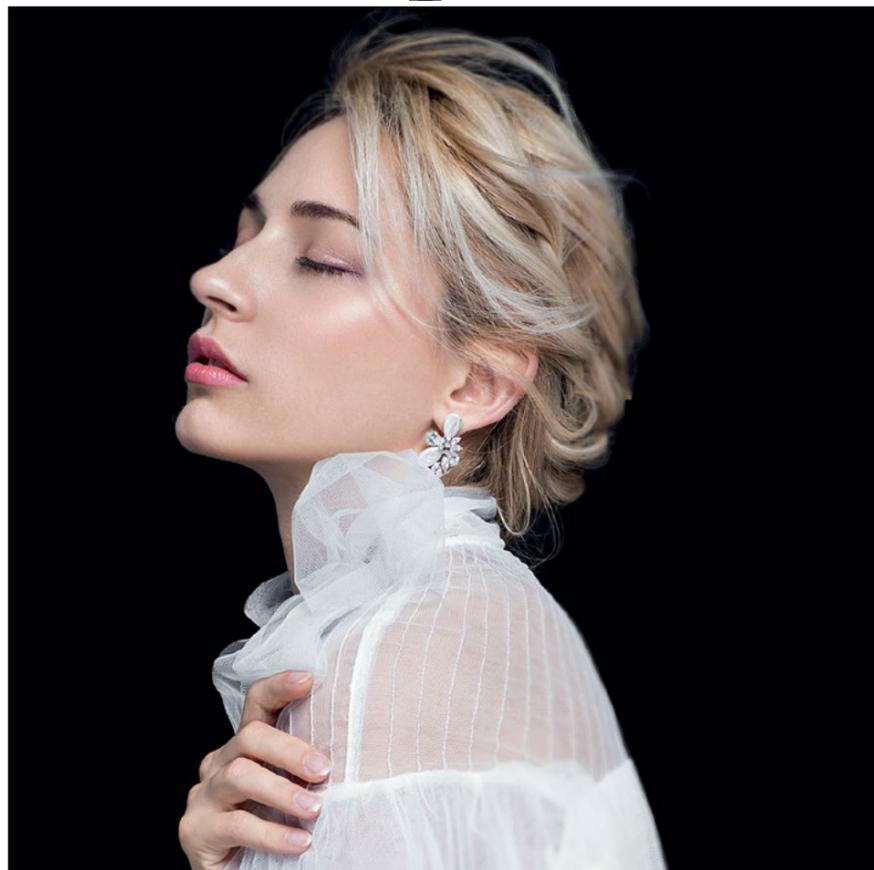
” ЛЮБОЕ
выступление — для
ДЕСЯТИ человек
или двух ТЫСЯЧ
— одинаково важно
ДЛЯ нас. ”

Евгения Дмитриева

@by.jenny_

создатель бренда by.jenny

ДИЗАЙНЕР
И МОДЕЛЬ
С КРЕАТИВНЫМ
МЫШЛЕНИЕМ
И ТАЛАНТОМ
ОРГАНИЗАТОРА



ЕСЛИ занимаешься тем, что НРАВИТСЯ, все делается в УДОВОЛЬСТВИЕ.

— *Ваше самое большое достижение?*

— Наверное, это тот высокий уровень развития, на который я вышла сегодня. Речь идет и об успехе, которого достигла моя компания, и о собственном личностном росте. Медленно, но верно я иду к намеченному пути — маленький цех с двумя швеями, с которого я начинала, теперь стал серьезным производством. Так что главный стимул заниматься бизнесом для меня — это вера в концепцию дела, в идею, которую я хочу донести до потребителя, — быть женственными и неповторимыми.

— *В чем для вас секрет успеха?*

— Одна из самых важных составляющих успеха, на мой взгляд, — это энергия, которая вкладывается в замысел и реализацию той или иной модели. Люди чувствуют, что покупают не просто вещь, а сделанную с душой и эксклюзивным подходом, начиная от упаковки и заканчивая качеством изделия.

— *Дальнейшие перспективы развития?*

— Расширение производства и увеличение числа эксклюзивных моделей. Выход на масштабные площадки такие как WildBerries и пр. Открытие шоурумов в нескольких городах России.

byjenny.ru

Светлана Шмакова

@dobrotaygi_tomsk

основатель производственной
компании «Добро Тайги»

ЗНАЮ, КАК
ПИТАТЬСЯ
ВКУСНО, БЫСТРО
И ПОЛЕЗНО



НУЖНО ценить каждую минуту своего ВРЕМЕНИ, НАСЛАЖДАТЬСЯ жизнью, не впадать в УНЫНИЕ. Мы созданы для любви, благодарности и СЧАСТЬЯ.

— *Мне захотелось предложить томичам что-то необычное, вкусное и в то же время простое. Так появилось «Добро Тайги» — 100% натуральные свежие продукты: таежные дары, полуфабрикаты и пельмени ручной лепки, филе и стейки из рыбы, добытой в условиях дикой природы Александровского района.*

— *Больше всего я горжусь своим краем. Я занимаюсь рыбным промыслом и дикоросами полжизни, знаю в этом толк. Рада тому, что теперь могу предложить «Добро Тайги» всем томичам.*

— *Иногда работа требует жертв. Например, ради комфорта хозяек мне приходится жертвовать своим маникюром. Все для того, чтобы их готовка была только в удовольствие. Я сама принимаю участие в приготовлении фарша и продукции, проверяю и пробую ее.*

— *Я не боюсь принимать решения. Считаю, что бизнес и риск идут рука об руку, без этого невозможно. Но, конечно, в рамках разумного.*

— *Мой следующий шаг — открытие торговой точки с дегустационным залом, где можно познакомиться с нашим ассортиментом. Помимо рыбы и полуфабрикатов, там будут представлены орехи, ягоды, грибы и различные продукты на их основе.*

Рыба, полуфабрикаты, дикоросы.
Заказать продукцию можно в инстаграм
и по тел. +7 (913) 814-33-43

Надежда Родниченко

@psychologist.tomsk.online

практикующий
психолог

ПОЗИТИВНА
И ЛЮБЛЮ
ЖИЗНЬ ВО ВСЕХ
ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯХ



- **Главный стимул заниматься своим делом?**
— Внутреннее состояние. Я кайфую всякий раз, когда мой клиент уходит вдохновленным. Главное, что у него появляется намерение действовать.
- **Есть увлечения, которые делают жизнь насыщеннее?**
— Моя психологическая деятельность — это главное увлечение, постоянные исследования и открытия. С подругой записываю подкаст «Диалог со смыслом». Также я более 10 лет занимаюсь вокалом и одним из своих достижений считаю выступление на сцене Органного зала. Это было волнительное событие.
- **В чем секрет успеха?**
— Важно перестать всё на свете контролировать. Нужно довериться Вселенной и слушать свою интуицию.
- **Способны на авантюрные поступки?**
— Да! Например, путешествие дикарем в другую страну с уровнем английского «читаю и перевожу со словарем» и без умения ориентироваться на местности.
- **Какие качества цените в людях?**
— Честность, искренность, умение быть собой.

тел. +7 913 823-32-23

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



TERRA.TOMSK

ЕЛЕНА ЭЛЬ АКАД

к.м.н., врач интегративной медицины, гинеколог-эндокринолог, маммолог медицинского центра «Терра Медика»



JULIE.STEP

ЮЛИЯ СТЕПАНОВА

визажист,
стилист по причёскам,
свадебный стилист

В нашем Центре знают безопасный, быстрый и эффективный способ, который поможет женщине оставаться активной и жизнерадостной в любом возрасте. Как известно, зачастую женщины скрывают проблемы деликатного характера. Не нужно этого делать. Гинекология шагнула далеко вперед, и многие вопросы со здоровьем — сухость в интимной зоне, потеря тонуса и другие решаются легко и корректно. Одна из процедур — плазмолифтинг — помогает снять воспалительный процесс, корректирует атрофические изменения слизистых мочеполювых органов, усиливает работу мышц тазового дна, улучшает работу иммунной системы, повышает оргазмические ощущения, возвращает возможность вести полноценную интимную жизнь. Записаться на консультацию можно по телефону 77-03-03.

ПЛАЗМОЛИФТИНГ —
стимуляция регенеративных
функций тканей ЗА СЧЕТ
СОБСТВЕННОЙ плазмы крови.

Для меня главное — создание целостного образа. Я всегда стараюсь детально продумать его, исходя из стиля свадьбы или другого мероприятия, внешности клиента, его одежды и аксессуаров. Отслеживая тренды в мире косметики, причёсок, свадебной (и не только) моды, я стараюсь воплощать их в своей работе. Очень важно при этом сохранять индивидуальность клиента и прислушиваться к его желаниям. Творчество в нашей профессии помогает открывать новые горизонты, пробовать разные техники, никогда не терять вдохновения. Макияж может подчеркнуть красоту, придать свежести, и заставить глаза блестеть ярче. Это так важно для женщины!

НИКАКОЙ наряд или макияж
не способны дать ЖЕНЩИНЕ
уверенности в СВОЕЙ красоте
и неотразимости, если в ней нет
этого ОЩУЩЕНИЯ внутри.

*«В тот месяц май, в тот месяц мой во мне
была такая лёгкость и, растилаясь над
землей, влекла меня погоды лёгкость...» (с)*

А что нас поднимает над землей? Любовь и мечты. Вот что действительно окрыляет, а вовсе не «Red Bull». ©
Мечта — понятие возвышенное и отдаленное. Если желанию свойственна сиюминутность, то мечта связана с неблизким будущим. Она, как тропинка, что ведет к горизонту, или та самая дорога, вымощенная желтым кирпичом.

Мечты бывают совершенно разные, но их ни в коем случае нельзя сравнивать. Кто-то мечтает осчастливить человечество — изобрести лекарство от рака или послать экспедицию на Марс. У кого-то мечта построить дом, а у кого-то — покорить Эверест. И все они прекрасны, потому что равнозначны для человека. Для человечества в целом — нет, а для человека — да. Это его личный маяк, который сияет в ночи, и неважно, маленький он или большой, главное, чтобы от него шел свет.

У меня тоже была мечта. Увидеть Мортена Харкета, солиста знаменитой норвежской группы «А-НА». И вот волей каких-то судеб Мортен Харкет в начале 2010-х приезжает на концерт в Томск. Странные были гастроли, то ли организаторы задрали цены, то ли по всей Сибири вымерли поклонники группы, но заявленный Дворец Спорта он не собрал. Тогда во Дворце отгородили закуток, навесили полотнища баннеров, поставили стульчики, и в этой обстановке уютного колхоза лучший вокалист Европы Мортен Харкет дал концерт. Владелец диапазона в пять октав и внешности «учитесь вампиры, как сохранять молодость и красоту» со скандинавской невозмутимостью брал свои неподражаемые высокие ноты.

После концерта группа поклонников ждала Мортена, чтобы прокричать фанатское «айлавыю». И я тоже скромно встала в шаге от мечты. И вот он, весь такой норвежский и улыбочивый, проходит мимо. Из моей головы тут же вылетел весь английский, кроме строчки песни ABBA «The winner takes it all»: «You've come to shake my hand» («ты пришел пожать мне руку»). И я кричу: «Morten, shake my hand!» (очень надеюсь, что в Норвегии это не означает ничего неприличного). Он засмеялся, протянул руку, и мы сфотографировались.

Так сбылась моя мечта. Велика сила мысли, запущенной в ноосферу. Туда, где витают все наши чаяния, желания и, конечно, мечты. Витают, но не у всех сбываются. Они нет, а хочется, чтобы да. Что делать?

Оказывается, нам в помощь все уже придумано. Есть и техники, и методики.

Например, симорон. Если вы сейчас представили красные трусы на люстре, то да, вы что-то слышали про симорон. Однако трусами дело не ограничивается. Симорон — это техника исполнения желаний с помощью веселых и позитивных мыслей и ритуалов. «Наша жизнь — игра», — считают симоронцы. И садятся на супердиету в прямом смысле, написав соответствующее слово на бумажке, положенной на стул. ©

Но если хочется серьеза, трудностей и борьбы, то есть и такой путь! Тяжелый и тернистый. Это принятие аскезы — добровольного ограничения (обета) ради достижения определенной цели во исполнение желания. Это понятие, кстати, есть во всех священных писаниях. Но как это связано с исполнением желаний? «За всё надо платить». Таким образом мы, мол, духовно «оплачиваем» исполнение желаний, показываем силу своего намерения и приближаем мечту.

Ну-у, не знаю... Лично мне кажется, что это все-таки людские заморочки. А Вселенная (мироздание, Бог) гораздо щедрее и благодатнее, чем мы можем себе представить. Но с другой стороны, взглянув на список аскез, понимаешь, что они не просто полезны, а представляют расширенные списки ЗОЖ И ДОЖ — здорового и духовного образа жизни. Например, соблюдение постов, отказ от вредной пищи, сахара, алкоголя. Физические нагрузки, медитации, ранний подъем, отказ от сплетен, вранья, плохих слов. Эти бы аскезы да каждому. ©

Но не аскезой единой...
Уже несколько лет в Инстаграм популярны марафоны исполнения желаний. Самый известный — «Есть миллионы шансов» — принадлежит Елене Блиновской, которая учит нас правильно загадывать желания, чтобы они исполнялись нужным образом. Не как в древней притче про царя Мидаса или современном голливудском фильме «Ослепленный желаниями» (хотя дьявол в исполнении Элизабет Херли чертовски красив).

Верить или нет, визуализировать или симоронить, держать аскезы, проходить марафоны Блиновской или ускорять желания по Зеланду — личный выбор каждого. Главное — запускайте в космос мысль-ракету (или родстер, как Илон Маск) — кому что больше нравится.

Мечтайте. И взлетайте.



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ
f galochkaz @ galinazet

LOOK & Style*

МОРСКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Новая коллекция Bikkembergs — поэма морскому настроению. Образы подводного мира и его обитателей вдохновили креативного директора Ли Вуда, а цвета коллекции были навеяны эстетикой и идеализированной атмосферой морских глубин.

Передавая всю палитру мира Bikkembergs, плавные формы подчеркивают анатомию, но при этом не раскрывают всех секретов тела. «Я давно хотел представить мир незнакомого светлого оптимизма, альтернативу нашим безумным городским джунглям, подвижное место без физических границ», — делится Ли Вуд.



* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



CHLOE



CHLOE

ВЫИГРЫШНАЯ КОМБИНАЦИЯ

Платье-комбинация в этом сезоне стало предметом первой фэшн-необходимости на все случаи жизни. Вторым слоем или на голое тело – способ подачи определяют только ваши смелость и фантазия. Тем, кого не отпускает ностальгия по 90-м, советуем миксовать их по примеру молодой Кейт Мосс с изящными босоножками на каблучке или грубыми ботинками.



RASARIO

GALVAN

FLEUR DU MAL

КУРС НА ЛЕТО

Наряды в бельевом стиле, панамы с буйными цветочными принтами, лихие авоськи и мини-юбки для тех, кто хочет оставаться этим летом в модном строю.



ANNA OCTOBER



RED VALENTINO



WOMEN'S SECRET



GENNY



CHANEL

В ЧЕМ СИЛА? БРА!

Браlette этим летом просто требуют быть замеченными. Атласные и кружевные, с принтами и однотонные: в новом сезоне есть из чего выбрать «себе любимой». Носите их вместо топа, например, под рубашку с расстегнутыми пуговицами, или поверх привычных базовых вещей. В любом случае - вау-эффект вам гарантирован!



PACO RABANNE



JW ANDERSON



PHILOSOPHI DI LORENZO SERAFINI



ULLA JOHNSON



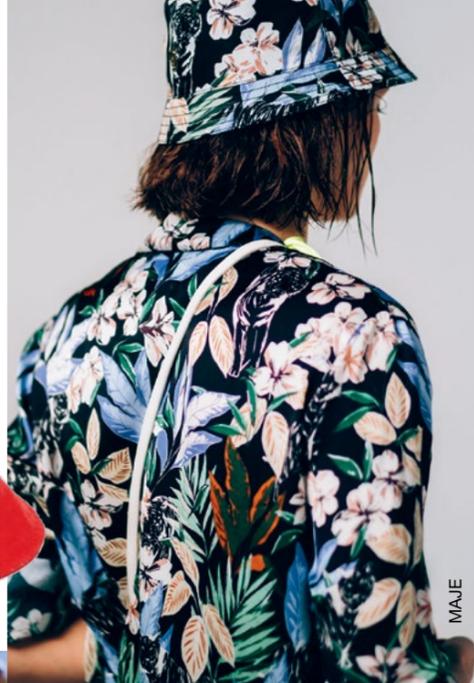
STELLA MCCARTNEY



AGL



BALENCIAGA



MAJE

ВСЕМУ ГОЛОВА

Панамы помогут избежать солнечного удара, но не любопытных взглядов. Чтобы уйти от ассоциаций с бойскаутами, делаем выбор в пользу ярких цветов и необычного дизайна. Наши фавориты – модели с тропическими принтами, в которых легко почувствовать себя неотразимой как во время сафари-тура по пустыне, так и в джунглях мегаполиса.



SANDRO



KOCHÉ BURBERRY



ACNE STUDIOS

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Элегантность и комфорт в новом сезоне выступают единым фронтом. Отныне вьетнамки входят в обязательный летний набор как на пляже, так и в городе. Благодаря своему лаконичному дизайну и легкой подошве, они отлично дополняют любой повседневный образ. На поиски идеальной пары отправляемся как можно скорее в бутики Stella McCartney, Acne Studios и Alexander Wang.

ALEXANDER WANG





SCHIAPARELLI



AKHMADULLINA DREAMS



CO LOEWE



MSGM



BOTTEGA VENETA MACH & MACH

МИНИ-МЫ

Дизайнеры коротко и ясно намекают – если всю зиму вы провели в фитнес-клубе, пришла пора продемонстрировать результаты. Лучшими союзниками в этом вопросе станут сексуальные юбки мини. Носите их без ложной скромности – и принимайте комплименты. Правило лишь одно: чем выше длина, тем ниже каблук.



SANDRO ELISABETTA FRANCHI GIAMBATTISTA VALLI



OSEREE



MAJE



MILU MIU

В СВОЕЙ РУБАШКЕ

На работу как на праздник! Рубашки с арт-принтами и асимметричным кроем помогут не только продемонстрировать знание модных тенденций и хороший вкус, но и разбудить в себе талант художника. Можете не сомневаться – затеряться в толпе белых воротничков вам точно не грозит!



SIMONE ROCHA



PRADA

НАДЕЖДА НА АВОСЬ

Дизайнеры прокладывают уверенный курс на экологичность, попутно предлагая нам практичную и, что немало важно, модную альтернативу одноразовым пакетам. Полупрозрачные сумки-авоськи составят отличную компанию по дороге за продуктами, а в исполнении из жемчуга они способны заменить даже вечерний клатч. Голосуем обеими руками – надо брать!



BURBERRY



BOTTEGA VENETA



STELLA MCCARTNEY



MICHAEL KORS

С НАМИ УДОБНО

Сложно представить себе более универсальную вещь в гардеробе, чем объемное худи: избавляет от непростого выбора между комфортом и стилем и смотрится уместно практически в любой ситуации. Сделайте выбор в пользу модели с логотипом любимого бренда – и вы без труда сойдете за героиню модной уличной хроники или новоявленную звезду Tik Tok.

BURBERRY

BALENCIAGA



LOEWE





ALEXANDRE VAUTHIER



ALTUZARRA



MICHAEL KORS

ЗА ЧТО БОРОЛИСЬ

Свой путь на подиумы тренчкот начал со службы в британской армии, а в мирное время нашел пристанище в женском гардеробе. Проверено опытным путем: в паре с каблуками двубортный плащ превращается в настоящее оружие массового соблазнения. Чтобы не оступиться на пути к безупречному стилю, начните с приобретения классической модели из габардина, как у героини Одри Хепберн в фильме «Завтрак у Тиффани».



DANIELLE FRANKEL



BALMAIN



WARDROBE.NYC



SILVIA TCHERASSI

АЛЛЕЯ СЛАВЫ

Похоже, дизайнеры досконально изучили клипы Бритни, Шакиры и других икон поп-сцены нулевых. Брюки с низкой посадкой – знаковый тренд того времени – штурмуют модные чарты. Стоит надеть их в паре с кроп-топом и золотыми серьгами-кольцами – и целая толпа фанатов будет носить вас на руках!



CHLOË



CIRCOLO 1901



DION LEE



NO. 21



CHANEL

бравом 

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

Скидка 30%*

на мебель финской фабрики Pohjanmaan



Сроки проведения акции узнавайте у консультантов салона.



Жакет *Marc Cain*,
 боди **GUESS**,
 обувь *Demna Gvasalia*,
 сумка *Marc Cain*,
 серьги – собственность
 стилиста



L'ANIMA*

Photo: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА @nataliagrivotva
Style: СВЕТЛАНА ГОЛЯКОВА @svetlana.golyakova
Model: ЕКАТЕРИНА МАНЗАМБИ @manzambi_lu
Muah: МАРИНА СТРЕЛЕЦКАЯ @streletskaya.marina
PhotoAssistant: АНАСТАСИЯ @smile_babe_photo

ДУША

Юбка, кроп-топ
Ermanno Scervino,
пояс *Lucky Brand*,
серьги, кольцо
собственность стилиста





Блуза, юбка **Pinko**,
кардиган, пояс **Patrizia Pepe**,
обувь **Rene Caovilla**



Жакет, топ, юбка, все –
Patrizia Pepe,
обувь **Rene Caovilla**,
сумка **Marc Cain**,
шляпа, кольцо
собственность стилиста



Блуза, брюки **Marc Cain**,
жилет **Levi's**,
обувь **Marc Cain**,
ремень **BCBCMAXAZRIA**,
сумка **GUESS**,
кольцо – собственность стилиста



Платье **Genny**, обувь **Rene Caovilla**,
серьги, перстень, жемчужное ожерелье –
собственность стилиста



СТАВКА НА ВЕСНУ

В этом весенне-летнем сезоне «Снежная Королева» делает ставку на женственность, комфорт и практичность, сочетая в себе вневременные классические силуэты и яркие детали из ключевых трендов сезона. Классические пальто, утепленные тренчи и oversize-косухи будут дополнены аксессуарами - перчатки и ремни, шарфы и шапки, сумки и клатчи подчеркнут весеннее настроение. Воздушные платья и блузы с объемными рукавами идеально подойдут для романтического свидания. Костюмы из фактурной ткани, приталенные жилеты и миди-юбки станут основой для офисных луков. А для тех, кто продолжает работу в режиме home-office – модели из денима и уютного трикотажа.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

НЕОРОМАНТИКА

Новый итальянский бренд Ermanno Figenze ориентирован на динамичных и уверенных в себе девушек, которым в гардеробе нужна универсальность и женственность. Каждый предмет коллекции сезона весна-лето 2021 разработан в концепции easywear, сочетающей дух итальянской высокой моды с мастерством пошива Made in Italy. Вышивка и орнаменты, посвященные природе, вместе с кружевом усиливают дерзкий молодежный неоромантизм. Вселенная Ermanno Figenze – это женственность, свободная от установленных рамок и границ. Коллекция нового бренда включает также капсулу аксессуаров и обуви.

ЭТО ТВОЕ

Государственная Третьяковская галерея и российский бренд одежды ТВОЕ разработали коллекцию «ТВОЕ Искусство», принты которой основаны на произведениях великих художников: Виктора Васнецова, Ивана Айвазовского, Михаила Врубеля, Архипа Куинджи, Василия Кандинского, Казимира Малевича. В основе такого сотрудничества лежит простая идея: классическое искусство служит неисчерпаемым источником вдохновения для молодых артистов и художников. Представить коллекцию «ТВОЕ Искусство» доверили ярким представителям художественной среды современной России.



ВРЕМЯ БЫТЬ УВИДЕННОЙ

В Амстердаме состоялся грандиозный шоу-перформанс в поддержку новой коллекции нидерландского бренда нижнего белья, домашней одежды и аксессуаров Hunkemöller, который транслировался в режиме онлайн по всему миру. Зрители смогли погрузиться в искусно созданные тематические миры, каждый из которых воспевае женскую силу, уверенность и свободу самовыражения. В новой коллекции представлены разнообразные стили, цветовые решения и материалы, а инклюзивная размерная сетка варьируется от XS до XXL. «Hunkemöller хочет отметить каждую женщину такой, какая она есть на самом деле, и дать ей возможность быть самой красивой», – прокомментировал показ генеральный директор Филип Маунтфорд.



Студия цветов
ЛАРИСА БАЛАШОВА

Ул. Киевская, 13,
тел. 8-903-355-47-60
@STUDIO_LARISA_B

MUSKAT
PARFUME
парфюмерии

Магазин селективной
и масляной парфюмерии
MUSKAT PARFUME
ул. Котовского, 19/1,
ТЦ «СМАЙЛcity»;
ул. Беринга, 10, ТЦ «Манеж»,
@MUSKAT_PARFUME



Яркий пляжный образ
для вас!
Купальники и аксессуары
@BODYFASHION_TOMSK

Красивой
Быть

Макияж и прическа:
стилист-визажист Татьяна
Грох (Студия «Красивой Быть»)
ул. Карташова, 4 (ост. ТГУ),
тел. 59-09-09,
@KRASIVOJ.TOMSK

VITAMINER

Витаминизированная вода
VITAMINER – удобный
способ быть здоровым и
активным каждый день.
@VITAMINER.WATER



тел.: +7 (3822) 471-999, 20-33-11,
premier-models.ru,
@premiermodels_tomsk



пр. Ленина, 151/1, @tishop_showroom



Визаж: @ekaterina_gavrilkova, @labele_tomsk



ТЦ «Бум», Иркутский тр., 56;
ТРК «Лето», ул. Нахимова, 8, стр. 13,
тел. 201-855,
@stilnyyya, www.stilnyyya.ru



Доставим праздник
до вашей двери в любой день
Тел. 22-42-72
@balloons.tomsk, balloons.tomsk.ru



В чем загадка успеха продукции фабрики RONOX на томском рынке, переполненном, несмотря ни на какие кризисы, разнообразными предложениями? Как ее коллекциям, сегодня включающим в себя не только обувь и аксессуары, но и линии одежды на каждый сезон, удается в течение многих лет удерживать интерес покупателей? Оставаться в числе лидеров — это постоянный труд или просто-напросто везение?



Решительно сменив курс в плане расширения новых групп товаров, фабрика задумалась о том, чем же можно удивить своих клиентов. К людям, хорошо понимающим, что развитие — это всегда вопрос креатива и творчества, ответ пришел быстро — одежда. Тем более и покупатели, выбирая обувь или сумочку, часто интересовались, как им лучше всего создать полный образ. Благодаря богатому опыту, многолетнему сотрудничеству и накопленной с 1998 года базе, здесь хорошо знают своего клиента: и возраст, и стилевые предпочтения, и многое другое. Сначала были привезены качественные пуховики и куртки,

Чувствовать время

Все эти вопросы удалось обсудить с создателем и бессменным руководителем компании RONOX Станиславом Олтаржевским, который сформулировал принципы стабильной работы своей фабрики и ее постоянного движения вперед.



С первого дня работы, чтобы создать предприятие с сильной экономикой, сделать его конкурентоспособным, потребителям было предложено достойное соотношение цена-качество. Компания принципиально отказалась от оптовой торговли, так как розница, во-первых, позволяет видеть все возникающие проблемы сразу же, во-вторых, позволяет использовать более дорогую кожу и самые лучшие и современные комплектующие. Казалось бы, мелочи — антистрессовые стельки, удобный поднос, но именно они создают общее ощущение комфорта при носке. По убеждению директора фабрики, сегодня — именно комфорт — основной модный тренд, который приходит на смену вечной классике.

Философия компании — минимальная цена и отсутствие в связи с этим необходимости для клиентов ждать снижения цен. Сочетание таких основополагающих факторов и дает стимул к постоянному движению и развитию. Именно за это, по мнению Станислава Руслановича, фабрику любят потребители, доверяя ей. Такое взаимоотношения с клиентами и позволяет RONOX твердо и уверенно чувствовать себя на рынке.

которые были мгновенно распроданы. А теперь RONOX предлагает и коллекции одежды для женщин (футболки, рубашки, платья из натуральных тканей, джинсовые изделия), и базовые позиции гардероба для мужчин (футболки, куртки, джемперы и пр.).

Принцип отбора коллекций одежды, как и обуви и аксессуаров, основан на стойком убеждении команды компании: не стоит выбирать образцы по интернету, по «картинке». Вещи нужно смотреть самим, «вживую». Это гарантирует, что и качество, и состав материала, и посадка не станут потом поводом для возврата одежды поставщикам. Тем не менее, RONOX активно выходит и в онлайн-пространство. Здесь понимают, что нужно чувствовать время, быть активными, гибкими, иметь быструю реакцию в современном мире.

RONOX
ОБУВЬ

Главный офис: тел. (3822) 900-252
Онлайн-заказ: WhatsApp +7-952-176-60-97
@ronox_obuv Ронокс
ronox.su

BOODY

*& Beauty**

БЕЗОГОВОРЧНО ВИНОВЕН

Он харизматичен и немного опасен. У него безупречный вкус.

Он не позволяет себе сдерживать порывы страсти и не чувствует за это вины.

Ответить на чувства столь притягательного мужчины — это завораживающее приключение!

Образ героя нового аромата GUCCI GUILTY POUR HOMME воплотил в объективе Глена Лачфорда музыкант и лауреат премии «Оскар» Джаред Лето.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»



ВЫБОР РЕДАКЦИИ



В линейке невесомых лосьонов для рук и тела **Kinetics** появились сразу четыре новинки с жизнерадостными ароматами. Зеленое яблоко гармонично сочетается с жасмином, своенравная фиалка спорит со сладким инжиром, лаванда придает пикантности спелому ананасу, а зеленый чай искрится кислым лимоном. Благодаря невесомой текстуре и ухаживающей формуле, лосьоны моментально впитываются, не создавая эффекта жирной пленки на коже, питают и увлажняют ее целый день.



Стильный флакон помад **Rouge De Beauté Brillant** напоминает старинные винтажные броши. При создании его дизайна креативный директор **Gucci** Алессандро Микеле вдохновлялся антикварными предметами. Присущая помаде стойкость удачно сочетается с сиянием блеска и ухаживающими свойствами бальзама для губ. В палитре представлены пятнадцать оттенков от красного и кораллового до сливового и естественного нюда.

Совершенный тон - основа идеального макияжа. В этом убеждены создатели нового тонального средства с эффектом сияния и лифтинга **Shiseido Synchro Skin Radiant Foundations SPF 30**. Учеными бренда была разработана уникальная формула, сочетающая в себе перламутровые частицы, сияющие микрокристаллы и оптические фильтры. Благодаря их взаимодействию средство гениально разглаживает морщины и скрывает все видимые несовершенства, борется с пигментацией и бережно ухаживает за кожей.



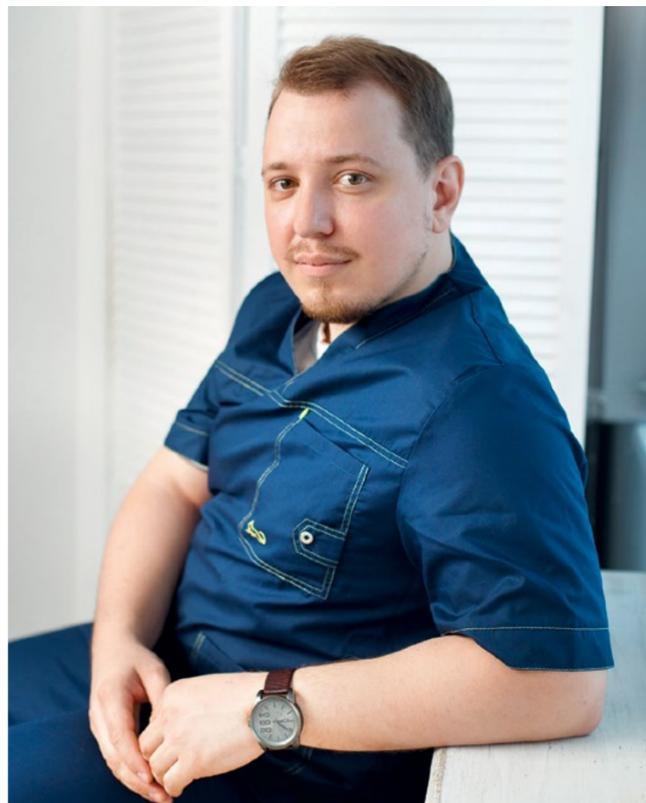
Пудра-кушон **Dior Forever Cushion Powder** и стойкая база под макияж **Dior Forever Skin Veil SPF 20** – две весенние новинки бренда Dior. Невесомое покрытие базы позволяет не только продлить стойкость макияжа, но и увлажнить кожу, а заодно защитить ее от воздействия негативных факторов окружающей среды. Легкая рассыпчатая пудра придает коже едва уловимое сияние с деликатным бархатным финишем.

Придать коже сияние, скорректировать несовершенства, а заодно подготовить ее к последующему уходу - вот первостепенная задача регенерирующей сыворотки южнокорейского бренда **Bueno**. Средство способствует выработке коллагена, делая кожу более упругой. Активные ингредиенты в составе сыворотки – исключительно органического происхождения. Экстракт эвкалипта обладает целебными свойствами, а арганин помогает устранить микроповреждения и борется с пигментацией.



Майские ландыши, символ дома **Guerlain**, дали имя легендарному аромату. Коллекционное издание 2021 года в драгоценном флаконе, декорированном парижским дизайнером Люси Туре, появится в продаже только на один день, 22 апреля. В России будет представлено всего 230 флаконов.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЭСТЕТИКИ



За плечами у врача Первой частной клиники Ильи Казанцева кандидатская диссертация, на подходе докторская, а между операциями и научной работой он еще успевает заниматься организацией конференций и ездить на учебу в мировые центры пластической хирургии. Говорим с ним на очень актуальную тему: зачем и кому нужна маммопластика.

— **Илья Борисович, какие типы маммопластики существуют?**

— **Увеличение груди**, конечно, — самая известная операция. Сегодня ее можно сделать как за счет имплантатов, так и с использованием собственной жировой массы. Для чего вообще нужна такая операция? Если исключить случаи, когда женщина просто хочет увеличить грудь, 50% пациенток приходит из-за послеродовых изменений ее формы. В таких случаях нужна установка имплантата, а затем еще и подтяжка кожи.

Липофилинг, то есть свободная пересадка жировой массы — альтернатива имплантатам. Чаще всего такой способ используют для точечной работы или устранения асимметрии. Однако определенный процент пациенток выбирают липофилинг как максимально естественный способ даже при обычном увеличении размера груди. Установка имплантата, даже с периодом восстановления, занимает меньше времени, чем липофилинг, который проводится в две-три сессии с разницей между операциями минимум в два месяца. Но зато при липофилинге всегда наблюдается стремительная реабилитация, буквально в течение десяти дней. А после установки имплантата возвращаться к прежнему активному образу жизни нужно постепенно и только под наблюдением врача.

Редукционная маммопластика приходит на помощь тем, кто, напротив, хочет уменьшить грудь. Здесь можно по классике сделать иссечение части железы. Но есть и пациентки после удаления молочной железы, которым мы сначала восстанавливаем утраченное, а затем корректируем вторую молочную железу по размеру.

— **Есть ли идеальный имплантат?**

— Идеального, конечно же, нет. Но производители работают над улучшением различных моделей, учитывают и клиническую ситуацию, и особенности тканей, и поэтому специалист всегда найдет наиболее подходящий вам вариант. Я оперирую с использованием имплантатов французских, британских и американских производителей, сейчас хочу попробовать немецкие и, возможно, имплантаты пятого поколения из США.

— **Ваши профессиональные принципы?**

— Ни один профессиональный хирург, который дорожит своей репутацией, не возьмется за операцию, если к ней нет показаний. Затем я всегда говорю только с пациенткой о ее желаниях и стремлениях. Носить новую грудь ей, и только женщина принимает окончательное решение, даже если с ней на консультацию приходит партнер и дает свои комментарии. И да, я могу отказать в операции, если меня что-тостораживает. В целом же, если вас что-то беспокоит, нужно просто прийти к врачу и узнать у него все подробности.

**Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА**

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, @chastna
тел. 651-650, www.1klinika.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ГАЛИНА ШЕРГАЕВА
ТРЕНЕР, НУТРИЦИОЛОГ, ЛАБОРАНТ-БИОХИМИК, 27 ЛЕТ

Я выступающая спортсменка, работаю моделью нижнего белья, принимаю участие в фотосессиях, поэтому мое тело всегда должно быть в форме. Меня смущало, что из-за «сушки» тела перед соревнованиями, моя грудь очень теряла в объеме и невыгодно смотрелась в купальнике. А это совсем не добавляет уверенности на сцене.

Грудь я хотела сделать давно. На мой взгляд, так она смотрится красивее и эстетичнее, чем своя, кто бы что ни говорил. (Улыбается.) Конечно, сначала были и сомнения — не станет ли все хуже, ведь я читала самые разные мнения и отзывы об этой процедуре. Но всё же мечта победила страх!

В первую очередь следовало найти хорошего врача. Я решила обратиться к доктору Казанцеву по совету своего будущего мужа, который с ним учился и знал его как очень хорошего хирурга, востребованного не только в Томске. Илья Борисович выслушал мои пожелания — оставить прежний размер, но добавить объем, и после консультации и подбора имплантов я вышла с четким пониманием, что именно ему не побоюсь доверить свое здоровье.

Операция прошла очень успешно, от наркоза я отошла легко и в первый же вечер уже самостоятельно могла встать. В клинике было очень комфортно, там прекрасный уход и очень вежливый и отзывчивый персонал. После операции меня не покидало радостное ощущение, ведь мечта, к которой я шла девять лет, наконец-то исполнилась. И почему я не приняла такое решение раньше?! Уже через месяц я сняла компрессионное белье и вернулась к обычной жизни.

Моя жизнь изменилась. Теперь у меня есть красивая шикарная грудь, и бюстгалтер пуш-ап больше не нужен. Я сделала это для собственного комфорта и уверенности и довольна результатом.

Одежда: MUST HAVE, @musthave_tomsk

Локация: Ресторан «Пряности & Радости», @pirtomsk

Медицинский ПОДХОД

Ежедневно наши ноги и стопы испытывают большую нагрузку, которая при отсутствии должного ухода может привести к возникновению трещин и натоптышей. Избавиться от них стандартными процедурами не получится. О том, какие проблемы стопы решает профессиональный парамедицинский педикюр, нам рассказали в Центре подологической практики «Podolog Tomsk».

ЕЛЕНА ЖЕРНАКОВА

ведущий подолог, основатель
Центра подологической практики
«Podolog Tomsk», опыт более 18 лет.

При проблеме кожи стоп квалификация и опыт работы мастера-подолога очень важны. Он должен обладать достаточными компетенциями в дерматологии, эндокринологии и других сферах, чтобы суметь определить патологию. Нередко, чтобы обеспечить нужный результат, могут потребоваться усилия смежных специалистов. Цель парамедицинского педикюра — распознавание проблем стопы, устранение симптомов и причин, приведших к их появлению.

ПАРАМЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР

Комплекс мероприятий, направленный на профилактику и терапию заболеваний стоп.

Ранняя диагностика и выявление проблем на начальном этапе, что снижает риски осложнений и заболевания стоп.

Профессиональное оборудование которое позволяет обработать труднодоступные участки, а также сделать педикюр максимально «чистым».

Безопасность и физиологичность — сохранение целостности кутикулы, отсутствие покрытия в сезон закрытой обуви.

Назначение рекомендаций по домашнему уходу и бесплатный подбор профессиональных уходовых средств.



ОКСАНА КАШИРИНА

подолог,
мастер-универсал

Мы работаем с хроническим или единичным врастанием и деформацией ногтей; гиперкератозом; гипергидрозом; стержневыми мозолями; глубокими трещинами; травмами или деформацией ногтевой пластины; язвами при диабете; онихомикозом. Одна из наиболее серьезных проблем, с которой сталкиваются подологи, — диабетическая стопа. Если пренебречь профилактикой, это приведет к усугублению ситуации и образованию незаживающих язв, поражению мышечного слоя и даже кости. В нашем центре обработка стопы проводится с помощью профессионального аппарата высокой мощности PodoTRONIC Fitness Aqua, которому нет аналогов в Томске.



ЕЛЕНА ТЕПЛОВА

подолог,
мастер-универсал

Центр «Podolog Tomsk» оказывает широкий спектр услуг: аппаратный гигиенический педикюр и маникюр; снятие болевого синдрома при вросшем ногте; улучшение состояния кожи при чрезмерной потливости стоп; восстановление кожи при бородавках, мозолях, натоптышах, трещинах; об-

работка и восстановление ногтевых пластин пораженных грибком; протезирование ногтей; восстановление деформированных ногтевых пластин при помощи коррекционных систем; изготовление индивидуальных ортезов; массаж и кинезиотейпирование стопы и голени.



ВАЛЕНТИН ВЛАДИМИРОВИЧ ГРИГОРЬЕВ

к. м. н., травматолог-ортопед, хирург, член Российской ассоциации хирургов стопы и голеностопного сустава, главный врач Центра ортопедии и подологии (г. Москва)



ЭЛЬДАР АЛЕКСАНДРОВИЧ КУЧАВА

травматолог-ортопед хирург, член Российской ассоциации хирургов стопы и голеностопного сустава, член Ассоциации АО травма России, врач ГНБ им. В.М. Буянова (г. Москва)

К здоровью ног необходимо подходить комплексно, не ограничиваясь лишь стопами. Появление болей в ногах, суставах, спине, голове, шее может свидетельствовать о нарушениях опорно-двигательного аппарата. В таком случае помощь врача-ортопеда просто необходима. Благодаря центру подологической практики «Podolog Tomsk» томичи могут обратиться к услугам высококвалифицированных московских специалистов Кучава Э. А. и Григорьева В. В., которые бывают здесь ежемесячно. Запись на их приемы ограничена, за расписанием нужно следить в Инстаграм центра или уточнять по телефону.

НЕРЕДКО, чтобы обеспечить НУЖНЫЙ результат, могут ПОТРЕБОВАТЬСЯ усилия СМЕЖНЫХ специалистов

ОТЛИЧИЯ ОТ КЛАССИЧЕСКОГО ПЕДИКЮРА

Цель классического ухода — эстетичный вид, парамедицинского — лечение и профилактика. Медицинская обработка выполняется подологом на специальном аппарате, исключающем порезы. Эффект от парамедицинского педикюра сохраняется надолго, сводя к минимуму возможность рецидива болезни. Здоровые стопы всегда будут выглядеть красиво, а вот ухоженные, но недоухоженные — нет.

Консультация включает в себя:

- Диагностику стоп;
- Изучение рентгенограммы стоп или суставов ног;
- Консультация по реконструктивным операциям на стопах;
- Диагностика и подбор консервативного и оперативного лечения посттравматических и дегенеративных заболеваний коленного, тазобедренного суставов (артроз, повреждение мениска, связок);
- Назначение гимнастики для стоп.

Дополнительно: Во время консультации возможно изготовление индивидуальных стелек.



ул. Советская, 2, тел. +7 (923) 433-11-18
podologtomsk.ru
Запись и консультирование online:
@podologtomsk



Майские праздники в России всегда связаны с началом веселого и шумного дачного сезона, общим сбором родных и друзей, застольями с мангалом на открытом воздухе и, конечно же, баней. Ведь банные процедуры - это история не только про отдых в кругу самых близких, но и про перезагрузку и обновление организма после затяжной зимы.

С МАЙСКИМ ШАРОМ

В России баню любят и уважают - банная культура в нашей стране богата и многогранна. С детских лет нам твердят о безусловной пользе парной с обязательным использованием березовых веников в процессе и обливанием холодной водой в финале. Сухой жар

финской сауны и влажные клубы пара восточного хаммама тоже надежно вошли в наш банный обиход. Свои секреты травяных сборов и банных ритуалов есть, наверное, у каждого любителя. Мы же решили поговорить со специалистами о том, все ли в бане – польза и как сделать так, чтобы всякий пар оказался для нас настоящим целебным и легким.

**АЛЕКСЕЙ
АЛЕКСАНДРОВИЧ
БУГАЕВ,**
хирург-флеболог клиники
«АртМедия»

МИФ №1 ЧЕМ ВЫШЕ ТЕМПЕРАТУРА В ПАРИЛКЕ И ЧЕМ ДОЛЬШЕ СМОЖЕШЬ ТАМ ВЫСИДЕТЬ, ТЕМ ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

Совершенно точно не стоит руководствоваться принципом: «Чем дольше паришься, тем лучше». Ведь на деле происходит перегрев организма, следствием чего становится повышенная нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Как результат, повышаются риски гипертонического криза, инфаркта и инсульта. Кроме того, есть опасность образования тромба, особенно при варикозной болезни. Поэтому находиться в парной нужно ровно до тех пор, пока ощущения остаются приятными, и вам не приходится себя преодолевать.

МИФ №2 «МРАМОРНАЯ КОЖА» ПОСЛЕ ПАРНОЙ – ПРИЗНАК ХОРОШЕГО СОСТОЯНИЯ СОСУДОВ.

Так называемая «мраморная» кожа – это возникающий после разогрева сетчатый рисунок на коже. Появляться могут также красные и белые пятна. Под воздействием высокой температуры капилляры, мелкие кровеносные сосуды, расширяются, чтобы быстрее отдавать тепло. А от типа и состояния кожи, от того, насколько близко к поверхности кожи находится капиллярная сетка, происходит их неравномерное расширение и возникает разница в цвете кожи. В этом нет ничего страшного, такое явление относится к индивидуальным особенностям организма. Но если мраморность кожи не проходит длительное время, надо обратиться к специалисту.

МИФ №3 ОХЛАЖДАТЬСЯ В БАСЕЙНЕ ИЛИ КУПЕЛИ НУЖНО ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАХОДА В ПАРНЮЮ

Да, охлаждаться можно, но и здесь есть



свои ограничения. Охлаждение после парной выполняет сразу несколько функций. Это и элемент закаливания, и хорошая гимнастика для сосудов, и способ быстро привести температуру тела к физиологической норме. Эффективные способы охлаждения после посещения парной - это бассейн, бочка, купель. Но далеко не всем любителям бани подходят такие резкие перепады температуры, поскольку они создают повышенную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. При погружении в холодную воду быстро повышается артериальное давление, поэтому, остывая после парной, нужно ориентироваться исключительно на состояние своего организма. Резкое охлаждение, особенно с непривычки, может привести к негативным последствиям – от простуды до гипертонического криза.

МИФ №4 ЗАНЯТИЯ ЛЮБОВЬЮ В БАНЕ ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ

Более чем теплая атмосфера бани действительно располагает к интиму. Но для организма это может стать настоящим испытанием. Ведь высокая температура — это всегда повышенная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, а во время интимной близости она возрастает на порядок, что чревато скачками давления, обмороками и сердечными приступами. Поэтому людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями



1. Масло для тела, способствующее похудению, Clarins Anti-Eau 2. Крем для рук Lancaster 3. Интенсивная сыворотка для волос Lee Stafford Hair Apology Capsules Power Shots с протеинами шелка и аминокислотами кератина 4. Массажная щетка Hydrea London с массажными шариками 5. Увлажняющий бальзам для тела Clarins Baume Corps Super Hydratant с маслом карите 6. Cleansing Oil With 5 Omegas масло для лица с 5 омега кислотами очищающее, 150 мл

ми заниматься любовью в бане крайне не рекомендуется.

НАТАЛЬЯ КОМАРОВА,
врач-дерматовенеролог,
AVRORA CLINIC

МИФ № 5 БАНЯ - ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ

Для меня поход в баню – всегда призыв к отдыху и релаксу. Это идеальное место, чтобы успокоить мысли, побыть в моменте, привести душу и тело в состояние спокойствия и гармонии. Кроме того, посещение бани равно походу к косметологу. Влажный воздух и жар бани помогают нормализовать функции сальных желез, открыть поры, смягчить и увлажнить кожу. Под действием пара действительно ускоряются окислительные процессы в организме и как следствие происходит вывод токсинов из клеток. В этом и заключается тонизирующий эффект от бани, однако похудеть от одного только визита в парную, увы, не получится. Впрочем, в сочетании с регулярными фитнес-нагрузками и массажами походы в баню и правда могут дать отличные результаты.

МИФ №6 БАНЯ ПОМОГАЕТ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Безусловно это так, но только при регулярном и грамотном подходе. С



непривычки баня, напротив, может только ослабить защитные функции организма, особенно если переусердствовать с перепадом температур при охлаждении после пара. В целом же регулярное и вдумчивое посещение бани безусловно оказывает положительное влияние на организм. Давно известны оздоровительные свойства эфирных и аромасмесей, которые неслучайно сопровождают банные ритуалы. Например, для выведения шлаков

из организма применяют масло лимона, можжевельника и сандала. Помогут снять напряжение и избавят от стресса эфирные масла розмарина, китайского лимонника и мяты. Улучшат качество кожи экстракты лаванды, ромашки и облепихи в составе масел. Кроме того, не лишним будет захватить с собой в баню веник, который усиливает распаривание. Содержащиеся в листьях и ветвях фитонциды и аромасмеси благотворно влияют на организм.

МИФ №7 БАНЯ - ВЕРНЫЙ ПОМОЩНИК НА СТРАЖЕ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

О положительных свойствах бани для красоты и молодости организма известно много: это и вывод токсинов из клеток, и бережное отшелушивание ороговевшего слоя кожи, а заодно очищение пор и увлажняющий эффект. Верные помощники в этом - пилинги и маски. Однако важно помнить, что пилинги лучше использовать в процессе, в перерывах между посещениями парной, это будет способствовать лучшему отшелушиванию ороговевших клеток эпидермиса. А вот маски лучше наносить в финале, когда кожа очищена, а поры открыты и готовы воспринимать активные вещества в составе масок. Ну а завершить банные процедуры лучше всего увлажняющим маслом или бальзамом для тела.



1. Скраб для тела OK Beauty с миндальным маслом, маслом ши и розы 2. Скраб для тела OK Beauty с экстрактом чая матча, маслом авокадо и витамином С 3. Массажная мочалка Hydrea London 4. Blue Tansy Oil масло-пенка гидрофильное для умывания с маслом голубой пижмы, 110 г 5. Пилинг-скатка для лица Pro Hyaluron Peeling Gel, Maxclinic 120 мл 6. Органическое массажное масло Puresential "Расслабляющее. Арника и Гаультерия" 7. The Expert Exfoliator маска-скраб с витамином С, Novexpert, 50 мл 8. Шампунь Lee Stafford Hair Apology для поврежденных волос

**НОВАЯ СПА-ПРОГРАММА
«ИТАЛЬЯНСКИЕ
КАНИКУЛЫ»**

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Программа «Итальянские каникулы» не оставит вас равнодушной! Вы словно окажетесь в атмосфере Средиземноморья, где ароматы моря смешиваются с запахами фруктов и миндаля!

- ✓ Мы предложим на выбор хаммам или спа-ванну с морской солью и пеной.
- ✓ Проведем релакс-массаж с миндально-фруктовым маслом при свечах.
- ✓ Выполним потрясающую программу для лица «Глубокое увлажнение» на итальянской косметике Vagheggi, которая заставит вашу кожу сиять!
- ✓ Вы отдохнете в спа-зоне с итальянским вином, сыром.

Продолжительность спа-программы: 2 часа 45 мин.
Стоимость спа-программы: 6 900 руб.

ЦЕНТР КРАСОТЫ И СПА
Melagrano

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

melagrano_tomsk MelagranoTomsk

Действовать на опережение

В ситуации пандемии большинство из нас осознали, что здоровье — это величайшая ценность современного мира. Необходимость предупреждать болезни, не надеяться на «авось», не ждать, когда наш организм будет атакован коронавирусом и другими тяжелыми заболеваниями, заставляет людей более внимательно относиться к их профилактике, действовать на опережение.

О том, как домашний уход, профилактика и лечение зубов помогают избежать проблем со здоровьем в целом, как влияют на иммунитет, рассказывает врач стоматолог-терапевт клиники «Здрава» Ирина Борисовна Воевода.

— Грамотный домашний уход и регулярное профилактическое посещение стоматолога — главные составляющие здоровья ваших зубов. На рынке существует очень много средств гигиены, использование которых предотвратит и поможет облегчить течение стоматологических заболеваний. Правильную последовательность действий при составлении схемы домашнего ухода я вижу так: обязательно прийти на консультацию к специалисту, которому вы доверяете (сделайте это, даже если вас ничего не беспокоит), вместе с ним обозначить проблемы, которые требуют особенного внимания, и далее действовать по намеченному плану, не забывая при этом навещать своего стоматолога как минимум раз в полгода. Тогда врач сможет отслеживать состояние зубов и десен в динамике и не пропустит важные или тревожные симптомы. Влияние на иммунитет здесь очевидно: чем вни-



мательнее и осмысленнее мы ухаживаем за собой, своими зубами, в частности, тем здоровее в целом становимся.

— **Что первично, а что вторично? Инфекции провоцируют стоматологические заболевания, или плохое состояние зубов влияет на течение простуд и пр.?**

— В организме все взаимосвязано, и невозможно точно сказать, что оказывает большее влияние: внутренняя среда на

полость рта или наоборот. Негативное воздействие может идти в обе стороны. Стоит также отметить, что люди часто невнимательно относятся к повышенной чувствительности зубов, неприятным ощущениям во рту, предполагая, что эти симптомы малозначительны и вторичны. Но это заблуждение — любые болевые ощущения в организме сигнализируют нам о том, что именно на это место нужно обратить внимание. Уделив время на обследование, можно избежать многих гораздо более серьезных проблем. Если у человека санирована полость рта (мы употребляем термин «санирован», потому что взрослых пациентов, о состоянии которых можно сказать «здоров» практически не существует), конечно, период его выздоровления и восстановления пройдет легче, без осложнений.

— **Человек, у которого все в порядке с зубами, восстановится после болезни и лечения быстрее?**

— Сейчас, когда после волны заболеваемости ковидом к нам приходят переболевшие пациенты, мы получаем новые, нетипичные жалобы. Лично я сталкивалась с последствиями ношения латексных масок (их надевают в больнице для подачи кислорода) в виде стоматитов, ожогов слизистых оболочек рта кислородом. Во время болезни иммуни-

Любые болевые ощущения в организме **СИГНАЛИЗИРУЮТ** нам о том, что именно на это место нужно **ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**. Уделив время на обследование, можно **ИЗБЕЖАТЬ** многих гораздо более серьезных проблем.

тет слабеет, и защитные свойства в ротовой полости снижаются тоже. Заживление повреждений и восстановление во рту нормальной микрофлоры пройдут, конечно, быстрее и успешнее, если на момент заболевания острой инфекцией, вирусом, ваша полость рта санирована.

— **Правда ли, что противовирусные лекарства могут разрушать зубы? И что делать в таком случае?**

— Нет, это не так. Можно сказать, что любые другие, но не противовирусные. Антибиотики, например, убивают микрофлору во рту, некоторые лекарства вызывают сухость, которая влечет за собой кариес, существуют препараты, которые окрашивают эмаль... Прием мочегонных препаратов также отражается на здоровье зубов. Возможно, последствия влияния лекарственных средств будут заметны не сразу. Однако, препараты действуют на организм в целом, и поэтому нужно следить за своим состоянием максимально внимательно и не отмахиваться от, казалось бы, несвязанных ощущений и симптомов.

— **Можно лечить зубы, если у человека диагностирован ковид? Или это реальный фактор риска и для врача, и для больного?**

— Если речь идет об острых состояниях, температуре, то, конечно, лучше остаться дома и восстановиться: не стоит идти ни к стоматологу, ни к какому-то другому специалисту. Опирайтесь в этом вопросе нужно на общую картину вокруг. Во время волны ковида в Томске мы принимали только пациентов с острой болью, которым требовалась немедленная помощь, а сейчас, когда обстановка стала более стабильной, мы открыты для оказания плановой и профилактической помощи. Главный совет — не терпеть боль, не доводить до гнойных процессов. Обратиться за помощью можно всегда, важно лишь оценить срочность вашей жалобы.

— **Риск передачи вирусных заболеваний в стоматологических учреждениях очень высок. Как можно**



обезопасить врачебный персонал и пациентов?

— В ситуации пандемии для стоматологов мало что изменилось: ближе, чем мы, с пациентами не контактируют, пожалуй, даже инфекционисты. Мы всегда оговариваем с пациентами их изначальное состояние здоровья, просим предупреждать, если они знают о наличии у себя вирусных заболеваний, опасных для окружающих. Нужно тщательно соблюдать правила гигиены и стерильности, для меня это один из важнейших пунктов и как для лечащего врача, и как для просто человека, который обращается за услугами. Если увижу, что там, куда я пришла, не соблюдаются правила гигиены, не останусь в этом месте. Тем, кто приходит в медицинское учреждение впервые, всегда стоит обращать на это внимание. На первом осмотре никто не будет проводить с вами манипуляции, а вы сможете оценить, насколько в кабинете чисто, безопасно, комфортно.

— **Часто можно услышать, что бактерии из полости рта проникают даже во внутренние органы и поражают их. Это так? Или это миф?**

— Полость рта — это входные ворота в наш организм, там сформирована своя микрофлора. В то же время все происходящее в ротовой полости тесно связано с работой внутренних систем организма, например, ЖКТ. Считается, что именно активность бактерии *Helicobacter pylori*, постоянно присутствующей в зубном

налете, нередко становится причиной появления язвы. Нарушенная микрофлора и патогенные микроорганизмы, которые живут в зубном налете и бляшке (переходная форма между налетом и камнем, когда зуб «обрастает» колонией бактерий) могут быть причинами серьезных проблем для человека, которому предстоит оперативное вмешательство. Речь идет о кардиологических, офтальмологических операциях. Несанированная полость рта провоцирует в организме воспалительные процессы и осложнения, может вызвать бактериемию, чреватую серьезными последствиями, вплоть до заражения крови или инфекционных заболеваний сердца. Касается это не только острых состояний, но и хронического несоблюдения правил гигиены и нежелания лечить зубы: с детства нас пугают тем, что, например, ангина, дает осложнения на сердце и суставы, однако мало кто говорит о том, что невылеченный кариес не менее опасен.



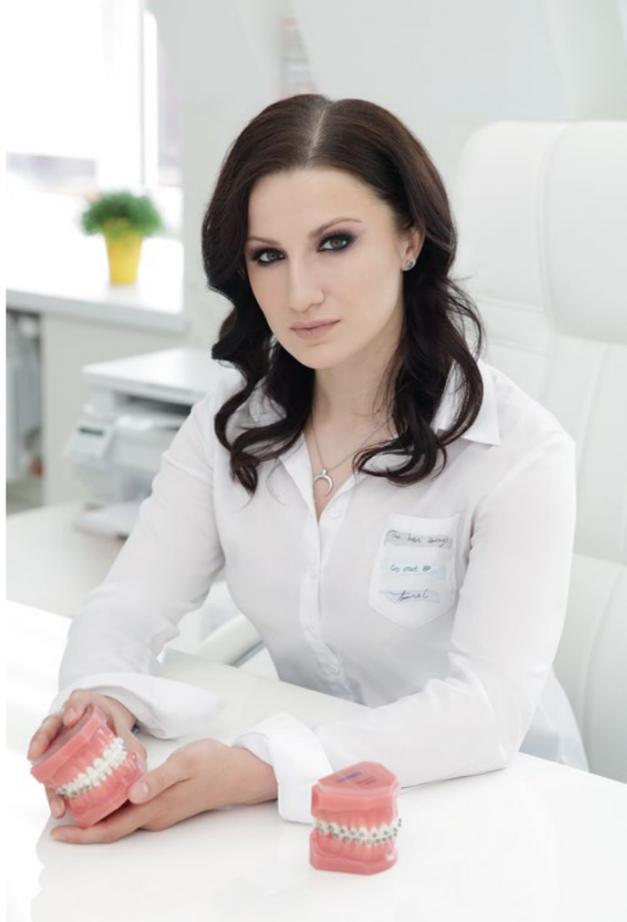
пр. Ленина, 126 (3-й этаж),
тел.: 51-70-52, 22-46-99;
ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-50, 23-46-99;
www.zdrava.tomsk.ru,
@zdrava_tomsk, vdzdrava_tomsk

Сегодня Мария, врач-ортодонт одной из томских клиник, говорит с нами о своей любимой профессии.

— **Мария, почему вас привлекает именно ортодонтия?**

— Самым важным критерием при выборе этой специализации была возможность совмещать прием детей и взрослых. Я сама в детстве была пациенткой врача-ортодонта и могу сказать, что это был неудачный опыт. Уже шесть лет я работаю и со взрослыми, и с детьми.

Еще одна причина моего выбора — понимание, что в нашем организме все взаимосвязано. Прикус — это часть скелета. Неправильный прикус, нарушение осанки, болезни дыхательных



хруст при открывании рта, это чревато серьезными нарушениями здоровья в будущем.

— **Почему вам нравится работать с детьми?**

— Неправильный прикус не всегда кроется в генетике. Большую роль играют провоцирующие факторы, такие как аденоиды и постоянно открытый рот у ребенка, вредные привычки: сосание пальца или соски, прикусывание губы. Детский организм более податлив. Мы можем влиять на рост и форму челюстей. Но на самом деле детей часто показывают ортодонту слишком поздно. Первый раз я хочу увидеть маленького пациента у себя на

Сложная конструкция

Мария Васильченко в выпускном классе всерьез думала стать судмедэкспертом, патологоанатомом или педиатром. Точнее, как она сама вспоминает, просто очень хотела стать врачом, и ее бросало из крайности в крайность. После изучения деталей работы в этих профессиях она все же поняла, что не готова к такому, и поступила на факультет стоматологии в СибГМУ.

путей, трудности с работой мышц — все вместе они образуют замкнутый круг, который в одиночку, только ортодонт, не прервать. Если мы перестроим только один прикус, все вернется в привычное, нездоровое для организма положение.

Мне нравится применять по отношению к пациентам комплексный подход, и именно работа ортодонта мне помогает это делать. Мне приятно видеть, что в наше время стоматология развивается в этом направлении. Проблемы с прикусом — это не только про эстетику, а про здоровье в целом.

— **Самые распространенные сложности с состоянием прикуса у россиян?**

— Наиболее частая для России патология — дистальный прикус. При этой патологии нижняя челюсть смещена по отношению к верхней, или нижняя челюсть отстает в росте по отношению к верхней. К сожалению, с каждым годом увеличивается количество пациентов с проблемами височно-нижнечелюстного сустава. Они самые сложные в моей работе. Постоянно развиваюсь в этом направлении и помогаю людям по мере сил. Если вы слышите щелчки,

осмотре в 3 года. Не стоит ждать, когда у ребенка все молочные зубы сменятся на постоянные. Своевременное вмешательство врача-ортодонта на ранних сроках может в перспективе исключить вопросы о состоянии прикуса, эстетики лица в целом. Оттягивая время визита к врачу, родители сами закладывают кирпичик в фундамент будущих проблем с зубами у своих детей.

Врач-ортодонт Мария Васильченко,
тел. +7-909-544-66-67, @mariya_ortho,
пер. Совпартшкольный, 10 а

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Сохраните
цифровые
копии зубов
своего
ребёнка!

dentalbank.ru @dental.bank



Люблю ставить себе цели



Ее манят новые горизонты и неисчерпаемые возможности, а стремление преодолеть себя толкает вперед — к успеху. Александра Рубе, основательницей одноименного салона, — о создании своего дела и трендах в женских прическах летом 2021.

— Александра, как давно вы в бьюти-сфере? Получилось добиться всего, о чем мечтали?

— В парикмахерском деле я около 20 лет, прошла все этапы профессионального роста. Однажды поставив перед собой задачу, реализовала ее, став одним из лучших высокооплачиваемых мужских мастеров Томска, абсолютным чемпионом России по парикмахерскому искусству, тренером и судьей чемпионатов Сибири. Мое время было расписано на месяц вперед при графике с 8 утра до 12 ночи и бесконечных обучении у мэтров парикмахерского дела. (Улыбается.) Но в какой-то момент я вдруг перестала испытывать прежнее удовольствие от работы. Начала думать и анализировать, что со мной, почему так происходит. Сомнений в том, что я по-прежнему обожаю свою работу не было, но хотелось что-то добавить.

— Может, настало время ставить перед собой новую цель?

— Да, мне стало скучно, ведь все, чего хотела, я уже реализовала, обучилась у всех, кого считала настоящими гуру в профессии. Побывала там, где рождается мода, где творят талантливейшие люди, показывая высочайший уровень мастер-



МЫ СДЕЛАЛИ целую коллекцию, посвященную новым веяниям. Увидеть ее можно в нашем Инстаграме.

ства! И я загорелась желанием пройти по тому же пути, но уже не одна, а с командой.

— В чем философия вашего салона?

— Не было мысли сделать что-то уникальное, просто хотелось создать место, где будут работать только профессионалы. Я знаю, как сделать из мастера настоящего специалиста, ведь сама прошла этот путь за 10 лет. Сегодня понимаю, как достичь такого уровня быстро и качественно. Я отношусь к своим сотрудникам с трепетом и любовью, стремлюсь открыть им суть нашей профессии. Мной движет огромное желание привести свою команду к результату — когда каждый почувствует себя профессионально реализовавшимся, ощутит свою

востребованность, поймет всю прелесть творчества и самовыражения. Мне очень хочется показать им самый высокий стандарт работы — уровень высокой моды. Вот что меня вдохновляет.

— Чем вы руководствовались, когда подбирали свою команду?

— Прежде всего тем, чтобы люди были близки мне по духу, похожи на меня. Если я вижу, что человек, который хочет быть со мной в одной команде, — это я сама, только 10 лет назад, то, конечно, помогу себе, маленькой, вырасти быстрее. (Смеется.) Мне важно было найти единомышленников, которые любят мир эстетики и стремятся оказать своему клиенту максимально качественную услугу. Создавать красоту — что может быть прекрасней?

— О каких трендах сезона весна-лето 2021 нужно знать нашим читателям?

— Мы сделали целую коллекцию, посвященную новым веяниям. Увидеть ее можно в нашем Инстаграме. Если кратко, в моду вернулись ультрадлинные волосы, плотные челки, но более осовремененные. Другой вариант — ультракороткая длина «под мальчика». Также возвращаются такие стрижки, как шегги и маллет. Сейчас популярно прямое каре, максимально короткое, с четкой прямой челкой. Все кричит нам о том, что пора возвращать стиль 70-х и 80-х. Самый крутой тренд в окрашивании — блонд, максимально белый цвет волос. Любителей всего яркого тоже обрадую — цветные оттенки пока остаются с нами.



Студия Александры Рубе,
пр. Ленина, 94 (1-й подъезд, 2-й этаж),
тел. +7-913-807-01-70 @rube_studio,
alexandrarube.ru

Комплексный подход в стоматологии

Мария Усова создает красивые улыбки клиентам стоматологии SmileClinic, а также практикует остеопатию и СКЭНАР-терапию в центре «Мое здоровье». В возрасте пяти лет ее настольной книгой стал учебник по хирургической стоматологии. Решение связать свою жизнь именно с эстетической стоматологией было для нее вполне осознанным — ведь она успешно окончила художественную школу, и стремление к красоте у нее тоже родом из детства.



Стоматология открыла передо ней увлекательный мир, но однажды Марии в нем стало тесно. Объединение доказательной и схоластической медицины, по ее признанию, стало для нее целой Вселенной, в которой на равных правах сосуществуют остеопатия, СКЭНАР-терапия, иглорефлексотерапия. О связи доказательной и восточной медицины, а также методиках для расслабления во время приема у стоматолога мы и поговорили в нашем интервью.

— Мария, остеопатия — это ваша вторая профессия?

— Да. Сейчас я совмещаю реставрацию и остеопатию. Зачастую ортодонтам и ортопедам необходима помощь. Так, через мягкие мануальные техники удается достичь быстрых результатов при восстановлении прикуса и других манипуляциях. Остеопатия помогает снимать любые боли, хорошо работает в реабилитации. Так что если у вас регулярно болит голова, остеопат может решить и эту проблему.

— А СКЭНАР-терапия?

— Здесь я работаю как сертифициро-

ванный специалист на СКЭНАР-аппарате для неинвазивной электроимпульсной терапии. При обратной связи происходит отклик от всей системы организма, а не от отдельного органа. СКЭНАР-терапевт работает комплексно, используя биологические ресурсы, и активирует восстановление. Главный бонус такой терапии — отказ от таблеток. Лучший эффект при сочетании всего комплексного подхода: ортодонтия, остеопатия и СКЭНАР-терапия.

Диплом остеопата позволяет мне работать с любыми запросами. Я успешно освоила Эриксоновский гипноз — технику введения в транс. Она нужна в том числе и для того, чтобы пациент расслабился в стоматологическом кресле. (Улыбается.) Для многих людей даже поставить анестезию — уже стресс. При помощи Эриксоновского гипноза я помогаю человеку отвлечься от мыслей о вмешательстве стоматолога. Эту технику можно использовать в любой области — от психологии до остеопатии.

— Какие тренды в ортодонтии можно выделить в 2021 году?

— Это стремление к натуральному цвету зубов при соблюдении желаний клиента. И тут мы подходим к технологии установки виниров 3D-Itax. С помощью программы Smile Design заранее моделируется результат, и вместе с пациентом мы идем к общей цели. Установка виниров выполняется по малоинвазивной технологии.

Поскольку эстетика лица во многом формируется также прикусом, его исправление позволяет добиться превосходных результатов. Элайнеры в виде прозрачных кап — новшество на рынке стоматологических услуг. Если состояние пациента позволяет установку кап, то за счет их более мягкого воздействия зубы эффективно выравниваются. Каппы существуют как для взрослых, так и для детей с шести лет, то есть прикус можно исправлять в раннем возрасте, на этапе смены зубов.

Прорывом в профессиональной гигиене считается чистка CleanPro на основе растворимой аминокислоты — глицина. Процедуру можно делать гораздо чаще, чем раньше.

Для релаксации применяется программа NewCalm, разработанная в Гарвардском университете. Пациенту в кресле надевают наушники, в них играет музыка, погружающая человека в состояние альфаритма. В результате пациент отдыхает, и визит к стоматологу проходит с эффектом полного расслабления.

Стоматология «Смайл клиник»,
пр. Ленина, 186,
smileclinic.tomsk,
тел. 8 (382-2) 40-30-20

Неврологический центр «Мое здоровье»,
пр. Фрунзе, 117 б (3-й этаж),
тел. 8 (382-2) 249-888,
моездоровье.tomsk,

@stomatolog_mariaevgenevna_tsk

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Марина Сутурихина, директор агентства «Охотники за бухгалтерией»:

Чем больше задач, тем больше успеваешь

Это я поняла еще лет 5—6 назад, когда писала одновременно на заказ по девяти дипломных работ и параллельно — пару-тройку курсовых. А сейчас я просто повторяю то, что делала раньше, но теперь уже не одна. Как я недавно сказала: был бы другой муж, может и не было бы таких возможностей. В мае 2021 года меня больше не терзает вопрос «А когда рожать?», зато есть ясное понимание, куда двигаться дальше в развитии своей компании.

Одежда: магазин «Кира и я», @kirastyle_tsk



Некоторые важные моменты начинают проседать: еда, уборка, чтение книг. Но раз в неделю приходит очередной инсайт по работе, и на этом драйве я подтягиваю то, что просело. Работа + руководство + малышка + блогинг + курс = новая Марина, которая сейчас пишет эти строки и подумывает, что надо бы возвращаться к изучению английского и неплохо бы на большой теннис начать ходить (уже нашла куда). Прямо сейчас позвоню! Минуточку... Позвонила. Записалась!



Бухгалтерское агентство, пр. Фрунзе, 20, оф. 41 б
glav-buh.su, тел. 8-923-402-67-45 @buh.ohotniki



С заботой о женщине

«Доула» в переводе с греческого — служанка, помощница. Именно такую функцию в узком понимании этого слова выполняют специалисты, сопровождающие женщину во время родов и сразу после них. Но в центре заботы о женщинах «Доула в Томске» это понятие рассматривается намного шире.

Женский организм — тонкий инструмент, который требует особого отношения. К сожалению, в ритме современной жизни женщина часто не может прислушаться к себе в критически важные моменты — во время первых месячных или после родов, при наступлении менопаузы и в любой травмирующей ее ситуации.

Но иногда замедлиться, чтобы восстановить свои силы, просто необходимо. В оздоровительном центре «Доула в Томске» созданы все условия для этого процесса, и именно здесь женщина может снова найти себя.

Центр, существующий в Томске с 2010 года, специализируется на физическом и психологическом восстановле-

нии женщин. Кроме ряда сотрудниц с медицинским образованием — акушерок, фельдшеров, медсестер, прошедших переподготовку в области массажа, здесь есть профессиональные психологи разных направлений, с которыми можно работать и онлайн. Специалистками Центра также разработана целая серия консультаций и инструкций для самостоятельного восстановления, которую можно получить в блоге Инстаграм @doula_tomsk. Коллектив постоянно проходит обучение и внутренние семинары, на которых обсуждаются кейсы из практики Центра. При этом здесь создана максимально домашняя атмосфера, чтобы во время процедур легче было достичь наибольшего расслабления.

Основной профиль Центра — послеродовое восстановление. Такая помощь часто требуется женщинам, которые вынуждены совмещать работу и материнство, страдают постродовой депрессией, а также тем, кто комфортно не прожил послеродовой период год, пять, и даже десять лет назад. Потеря энергетического запаса в таком случае часто приводит к выгоранию и отсутствию интереса к жизни. В Центре прежде всего помогают женщине осознать проблему, вернуться в ресурсное состояние и затем смело ставить перед собой новые цели.

Центральная практика, которую используют при работе с клиентками — правка живота. Это комплекс для восстановления женского здоровья. На теле есть точки, требующие расслабления, и воздействуя на них, можно снимать зажимы. Основное внимание уделяется области живота, поскольку в Центре уверены — именно в нем сосредоточено женское здоровье.

Кроме того, важную роль в послеродовом восстановлении играет возможность полностью расслабиться, погрузиться в себя, почувствовать свое тело и, возможно, дать себе возможность выплакать, проговорить эмоции. Для этого лучше всего подходит баня, причем специальная, подготовленная по всем правилам. Комфортная температура, эфирные масла, обязательная парилка — и вот уже вы выходите на контакт с собой настоящей, ресурсной, способной преодолеть любые преграды.



Центр заботы о женщине
«Доула в Томске», пр. Кирова, 46 а,
тел. 977-309 @doula_tomsk
@ya_jivaya doula

УСЛУГИ ЦЕНТРА «ДОУЛА В ТОМСКЕ»:

- восстановление после родов;
- послеродовое пеленание;
- сохранение и восстановление женского репродуктивного здоровья;
- подготовка к зачатию;
- сопровождение беременности.

HOME & Design*

СВЕРНУТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ

Компания LG Electronics (LG) начала продажи первого в мире сворачивающегося телевизора LG SIGNATURE OLED R в России и по всему миру. Триумф инженерной мысли и дизайна, 65-дюймовый гибкий OLED дисплей телевизора создан из одного листа стекла и оснащен самоподсвечивающимися пикселями и самоуправляемым затемнением, чтобы обеспечить качество изображения поразительной глубины и яркости. В отличие от других телевизоров, которые занимают пространство в помещении даже в выключенном состоянии, сворачивающийся экран предлагает свободу от такого ограничения — исчезает, когда не используется.

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»





Может, место и не красит человека, но локация этого калифорнийского дома сыграла ключевую роль в его архитектурном и интерьерном решениях.

Текст: Вика Маркова Фото: Joe Fletcher Photography

ПО СОСЕДСТВУ С КЛИНТОМ ИСТВУДОМ

У авторов проекта, Studio Schicketanz (США) под руководством Мэри Энн Шикетанц, есть своя философия, которой они придерживаются во всех работах – экологичное и этичное отношение к окружающей среде. На первом месте у архитекторов всегда ландшафт, на втором – заказчик, и только на третьем – собственные амбиции. Не самая очевидная иерархия, правда? Но именно благодаря такому подходу Studio Schicketanz ценят за чуткость к ландшафту, экологически чистые архитектурные методы и изысканные, но комфортные для жизни интерьеры.

Одна из любимых для проектирования локаций у студии, конечно же – тихоокеанская береговая линия Калифорнии, которая славится своими незабываемыми видами и частными резиденциями. Эта вилла не стала исключением. Она расположена в пляжном городке Кармель, в двух часах езды от Сан-Франциско. Город был основан в начале прошлого века и уже более ста лет является излюбленным местом артистической богемы. Интересный факт: мэром Кармеля с 1986 по 1988 год был Клинт Иствуд. Прославленный актер и режиссер до сих пор является владельцем курорта Техама, на территории которого и разместилась эта резиденция. Для Мэри Энн Шикетанц Кармель и весь регион Биг-Сур и Монтерей служат бесконечным источником вдохновения с тех самых пор, как она впервые приехала сюда из Австрии более 30 лет назад. Природную красоту этой земли Мэри Энн считает своей музой – все, от кипарисов и дюнных



К дому на пологом участке холма ведет бетонная лестница. Холл представляет собой застекленный от пола до потолка объем.

Нейтральная цветовая палитра в интерьере создает ощущение спокойствия и связи с землей.



Коллекция произведений искусства и несколько образцов винтажной мебели придают интерьеру больше глубины.



трав до вездесущего океана, определяет стиль Studio Schicketanz. Именно ей обязана резиденция в Техаме своей лаконичной архитектурой, использованием натуральных материалов и нейтральной цветовой палитрой.

Вилла состоит из двух одноэтажных домов – главного и гостевого, которые, как кубики «лего», расставлены по периметру просторного патио с камином, лаунжем и обеденной группой outdoor. Одноэтажность продиктована бережным отношением к ландшафту и желанием вписать постройку в природное окружение максимально корректно. Так, чтобы не пострадало ни одно дерево, а рукотворные объекты выглядели словно выросшими из земли. Отсюда и выбор камня в качестве основного строительного материала, и остекление от пола до потолка входной зоны со светоотражающим эффектом. Такое решение закрыло еще одну важную для локальных домов задачу – укротить жаркое калифорнийское солнце и превратить его из врага в друга, не лишая при этом интерьер естественного освещения.

Участок расположен на холме, и к дому ведет отлитая из бетона лестница. Миновав стеклянный холл с неболь-

Активное использование ТОНИРОВАННОЙ ШТУКАТУРКИ, восстановленного дерева и ДЕТАЛЕЙ РУЧНОЙ РАБОТЫ говорит одновременно О ЛОКАЛЬНОЙ ИСТОРИИ и о заложенной в проект ВНЕВРЕМЕННОСТИ.

шим навесом, попадаешь в открытое, вытянутое по оси пространство гостиной-столовой с высокими потолками, визуально раздвигающими границы дома изнутри. Эту же функцию выполняют и стены, почти полностью состоящие из панорамных окон в пол и раздвижных дверей. Потолки заслуживают отдельного упоминания: они обшиты пихтой теплых оттенков, которая контрастирует с черными металлическими балками. В качестве напольного покрытия в этой зоне главного дома использован восстановленный тик с красивой природной текстурой. И это тоже неслучайная деталь – вторичное использование материалов прекрасно вписывается в концепцию устойчивого развития, которой придерживается в своей работе студия Мэри Энн Шикетанц.

Дом открыт и сливается с природным окружением не только в своей архитектурной части. Интерьер тоже стремится к мимикрии. Светлые теплые оттенки, которые использованы для мебели и отделки, перекликаются с пейзажем за окнами. Этот прием позволил создать ощущение двустороннего перетекания пространства – изнутри вовне и наоборот – и устранить визуальные границы. По замыслу архитекторов, внутреннее и внешнее пространство органично сочетаются друг с другом благодаря намеченным лишь контуром дверным и оконным проемам. Солнце и небо – повсюду. Мягкий солнечный свет – один из главных героев проекта. Он скользит по каменной кладке стен, отражается в окнах и высвечивает детали интерьера в соответствии с тщательно продуманным сценарием архитекторов. Нейтральные тона стен служат прекрасным фоном для коллекции произведений искусства хозяев виллы и роскошных деталей, таких как старинный комод и гладкая круглая, словно высеченная из камня, ванна. Дом пронизывает расслабленная чувственность, предлагая новый, более мягкий и органичный опыт модернизма, который лежит в основе его конструкции.

МЫ ОТКРЫЛИСЬ! ДЕТЕЙЛИНГ-ЦЕНТР

- ✓ Профессиональная полная и локальная полировка кузова автомобиля, полировка деталей интерьера
- ✓ Нанесение нанокерамики, жидкого стекла, кварцевые покрытия, полировка фар
- ✓ Профессиональная полная и частичная химчистка салона любой сложности
- ✓ Глубокая очистка кожи, кондиционер кожи, пропитка кожи длительного действия
- ✓ Антикоррозийная обработка днища и арок автомобиля
- ✓ Химчистка литых дисков, очистка хрома
- ✓ Химчистка двигателя

ВСЕМ НОВЫМ КЛИЕНТАМ
-40% скидка
НА ПОЛИРОВКУ КУЗОВА



Instagram **DETEILINGCENTER_INFINITY**

☎ **320 013**

📍 **Шевченко 496, стр. 10**



Компания «Красивый дом» — надежный поставщик товаров и строительных материалов для загородных домов и благоустройства садовых участков. Высокое качество, уровень обслуживания и ценовая политика привлекают сюда все больше клиентов. Имеющийся ассортимент продукции и дизайнерских решений способен удовлетворить самые изысканные проектные запросы по созданию неповторимого и комфортного дома.
С полным ассортиментом товаров вы можете ознакомиться на сайте www.kdtomsk.ru.

г. Томск, пр. Ленина, 169
www.kdtomsk.ru
(8-3822) 22-00-54
8-903-955-00-54
Instagram: [kd_tomsk](#)
VK: [kd_tomsk](#)
Twitter: [kd_tomsk](#)
Facebook: [krasdomtomsk](#)

ТЕРРАСНАЯ ДОСКА ИЗ ДПК

Эстетика дерева, технологичность пластика

Долгий срок эксплуатации — до 25 лет
Не подвержена атакам грибков и насекомых
Отлично переносит перепады температур
Устойчивость к ультрафиолету
Выдерживает до 500 кг/кв.м.
Не деформируется
Влагостойкость
Экологичность



ЯПОНСКИЕ ФАСАДНЫЕ ПАНЕЛИ

Более 600 видов
Срок службы — более 50 лет
Защита от выцветания
Способность к самоочищению
Морозостойкость
Пожаробезопасность (негорючий материал)
Экологичность
Звукоизоляция
Сейсмостойкость



МЕБЕЛЬ ДЛЯ ТЕРРАС

Выдерживает перепады температур
Устойчива к коррозии, нагрузкам и деформации
Не выцветает и не выгорает
Влагостойкая
Экологичная
Малый вес
Выдерживает до 160 кг

ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА ПРЕМИУМ-КЛАССА

Официальный представитель компании «Выбор» — крупнейшего в стране производителя тротуарной плитки и элементов благоустройства

7 коллекций
50 вариантов расцветки
16 вариантов форм плитки
Эксклюзивный внешний вид
Юридическая гарантия 10 лет
Содержит гранитную и мраморную крошку



МОТОРИЗИРОВАННЫЕ ПЕРГОЛЫ, МАРКИЗЫ, ЭКРАНЫ

100% защита от ветра и воды
Моторизированное управление
Любые конструкции и дизайны
Сверхпрочные ткани для тентов



КОМПОЗИТНАЯ ЧЕРЕПИЦА

Уникальная кровля с металлической основой и покрытием из натуральной каменной крошки вулканических пород

Гарантия 50 лет
Доступные цены
Привлекательный вид плюс долговечность
Подходит для старых стропильных систем
Выдержит ураган и землетрясения
Не требует особого ухода



ДЕКОРАТИВНЫЙ КАМЕНЬ

для навесных вентилируемых фасадов

Звуко- и шумоизоляция
Высокоэффективная теплоизоляция
Срок службы — до 50 лет
Защита от воздействия агрессивных факторов
Крепление на любые поверхности несущих стен
Неограниченные варианты дизайна
Негорючий





Стиль: Дарья Тарасенко @dash_tarasenko,
Одежда: DAISYKNIT @daisy_knitwear

Команда профи

Сегодня, чтобы наполнить интерьер жизнью, эмоциями и душой, хозяева домов и квартир, владельцы офисов все чаще обращаются за помощью к профессионалам. Опытные специалисты придумают и реализуют эксклюзивные дизайнерские решения, подчеркивающие индивидуальность и практичность помещения.

ЧТОБЫ нашим клиентам было максимально КОМФОРТНО, мы НАБИРАЕМ в команду людей, которые относятся к делу ИСКРЕННО и с ДУШОЙ.



Квартира-студия в Москве



3-комнатная квартира в Томске



Салон красоты в Северске

О работе студии ELROOM говорим с ее управляющей Анастасией Комзенок.

— В чем уникальность вашей студии?

— Мы придерживаемся комплексного подхода к работе над проектами, привлекая для этого творческие силы всей команды. Таким образом наши клиенты получают предложения, учитывающие все их запросы, начиная от проектирования жилья и до финального этапа реализации, подбора декора.

— Как можно охарактеризовать вашу команду?

— Чтобы нашим клиентам было максимально комфортно, чтобы они чувствовали себя окруженными заботой и вниманием, мы набираем в команду талантливых дизайнеров — замечательных людей, которые относятся к делу искренне и с душой. ELROOM словно магнит притягивает к себе только лучших. Главное, что и наши заказчики чувствуют это.

— Расскажите о ближайших планах компании?

— С каждым годом мы расширяем географию наших проектов. Вместе с этим растет и накопленный опыт их создания и ведения, и наш коллектив. Сейчас в истории ELROOM начинается новый этап — открытие второго офиса в Санкт-Петербурге. По-прежнему продолжаем работать над проектами во всех российских городах, среди которых Тюмень, Сочи, Москва, Санкт-Петербург и конечно же Томск.

— Как пандемия сказывается на вашей работе?

— В этот непростой период заметно увеличился спрос на услуги дизайнеров. Кто-то занялся ремонтом, который откладывался годами, другие приняли взвешенное решение о строительстве или покупке дома вместо квартиры.

— Какие тренды в дизайне сейчас можно назвать самыми востребованными?

— Здесь прослеживаются два направления. Томичи проявляют интерес к экологичному стилю — природные цвета, натуральные материалы. А вот заказчики из Москвы и Санкт-Петербурга обращаются с запросом на яркие и сочные цвета в интерьере, смешение стилей и нетривиальные решения.

el ELROOM
ДИЗАЙН | РЕМОНТ | МЕБЕЛЬ



Дизайн-студия «ELROOM»
пер. Нахановича, 4 а,
7-й этаж, офис 701
тел.: 8-913-850-05-25, 300-525
@elroom.studio,
elroom.studio



Дизайн кухни:
Малахова Марина

«При необходимости мы готовы обставить мебелью всю квартиру. Для покупателей это крайне удобно — заказывать все в одном месте. Это и экономия времени, и возможность выдержать единый стиль.»



Детальный ПОДХОД

Что стоит за бизнесом по производству мебели на заказ? На что ориентироваться тем, кто хочет заказать себе мебель, которая прослужит долгие годы? Почему минимализм и лаконичность — это всегда безошибочный выбор? Стоит ли экономить на интерьере для кухни?

За ответами на эти вопросы и не только мы обращаемся к владелице студии корпусной мебели Bellagio Ирине Колосовой. Она рассказала о том, как развивается и растет это направление бизнеса, и какие тренды стали сегодня ведущими.

Прежде чем создать успешный бизнес, Ирина около 15 лет работала в сферах, связанных с производством и продажей мебели. Благодаря своему многолетнему опыту уже на этапе создания Bellagio она четко понимала — ориентироваться стоит на производ-

ство качественной долговечной мебели комфорт-класса. Предложений эконом и эконом-плюс на рынке достаточно, а вот индивидуальный подход и кропотливая работа над каждой деталью в наше время встречаются редко.

Ее студия как отдельный личный проект родилась в 2014 году. Сначала это была небольшая семейная компания, но после того, как число заказов стремительно выросло, стало ясно, что необходимо набирать квалифицированный персонал и увеличивать объемы производства и продаж. Зная, что огромное значение для успеха имеет профессио-

нальная команда, она постоянно отправляет своих сотрудников на обучение. Кроме того, в Томск регулярно приезжают представители брендов-партнеров из разных стран — от Европы до Азии. Такие визиты — отличная школа и возможность всему коллективу пополнять багаж своих знаний.

Если в 2014 году студия начинала с производства кухонных гарнитуров, то сегодня в Bellagio можно заказать любую корпусную мебель и изделия из искусственного камня. Одно осталось неизменным: высокий уровень всех разрабатываемых дизайн-проектов

и производства предметов мебели.

Не секрет, что кухонный гарнитур — один из самых сложных для проектирования, потому что в процессе работы над ним нужно учесть много моментов, касающихся удобства его использования, эргономичности пространства и т. д. Эти нюансы предусмотрены Bellagio по умолчанию для каждого предмета мебели. Так что главная работа с клиентом ведется в основном в направлении дизайнерских особенностей.

Комплектующие для сборки и материалы для производства в студию приходят как из Европы, так и со всей России. Все зависит исключительно от запроса и финансовых возможностей заказчика. Студия Bellagio — крупнейший в Сибири партнер корейского производителя искусственного камня LG HI-MACS. Это материал будущего для кухонных столешниц и мебели для ванных комнат.

Еще одна новинка от компании Bellagio — фасады из суперматового пластика, который восстанавливается при нагревании, а при соответствующем уходе поверхностные царапины с него исчезают без следа. Также студия предлагает качественную немецкую фурни-

туру, которая служит до двадцати лет без потери качества.

Внимание к инновационным материалам хорошо укладывается в тренды 2021 года. Сегодня в моду входит стиль JAPANDI (japan + scandi), в котором соединяются скандинавские и японские интерьерные традиции. Практичность, упорядоченное хранение и любовь к натуральным материалам — от скандинавского стиля, сдержанность, простота, «текучесть» — от японского. Все эти яркие стилевые особенности гарантиро-

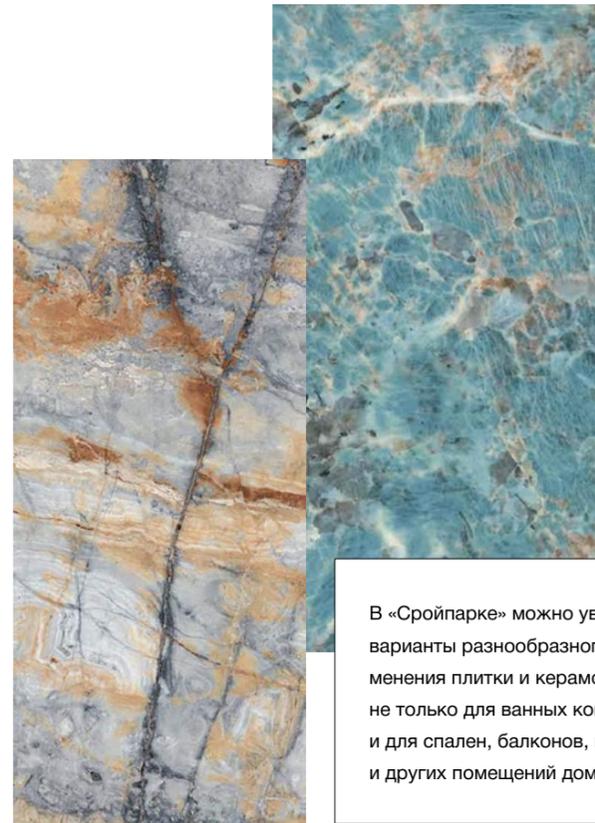


ванно будут актуальны в течение ближайшего времени.

Конечно, стоимость мебели на заказ, тем более комплексное производство — всегда будет выше средней цены. Но в студии Bellagio заказчики платят не только за материалы и качество, а еще и за профессионализм всех, кто работает с их проектом, начиная с менеджера по продажам и заканчивая мастером по сборке. В студии можно заказать индивидуальный дизайн либо прийти со своим, в любом случае клиента проконсультируют на каждом этапе работы, с ним будет сотрудничать личный менеджер, внимательно реагируя на все запросы, касающиеся проекта. Такой формат взаимоотношений между производителем и потребителем говорит о том, что каждый гость может рассчитывать на индивидуальный подход и исполнение всех своих желаний.

BELLAGIO

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



В «Сройпарке» можно увидеть варианты разнообразного применения плитки и керамогранита не только для ванных комнат, но и для спален, балконов, гостиных и других помещений дома.

Керамика без границ

С 30 марта по 2 апреля 2021 года в московском МВЦ «Крокус Экспо» прошла ежегодная крупнейшая российская выставка строительных и отделочных материалов MosBuild. На ней традиционно были представлены самые актуальные тренды и тенденции строительной отрасли. Посещение MosBuild — это возможность найти новых поставщиков, обеспечить свою компанию современными строительными и отделочными материалами в соответствии с требованиями заказчика и актуальным спросом.

Своим мнением о выставке и интерьерных новостях сезона 2021-2022 с читателями нашего журнала мы попросили поделиться экспертами компании «Стройпарк», которая по праву носит звание лидера на томском рынке строительных материалов. Но поскольку тем для обсуждения на MosBuild было невероятно много, а ремонт очень часто начинается с ванной, было решено ограничиться одной из самых

популярных — тенденциями в области керамической плитки.

Контраст — тренд 2021

Сегодня покупателям предлагают огромный выбор невиданных ранее образцов форм, расцветок керамической плитки, отличающейся нетрадиционными формами и цветовыми гаммами. Но теперь, чтобы получить стильный интерьер, важно грамотно соединить формат с фактурой и цветом. И тут «Стройпарк» вам поможет.

• **Контраст в форматах.** Актуальны мелкий формат плитки, близкий к мозаике (7*7см) либо крупный формат, начиная от 1200*600 мм и заканчивая 6000*2400 мм. И, конечно, их сочетание.

• **Контраст в цветовых решениях.** Черное с белым — радует триумфальное возвращение вечной классики.

• **Контраст в фактурах.** Смело сочетайте варианты с грубой поверхностью из камня, бетона, кирпича с благородным мрамором и деревом.

• **Контраст оттенков.** В тренде — микс теплых и холодных оттенков в одном интерьере, что приближает нас к природному стилю.

Советы экспертов

Несмотря на разнообразие существующих тенденций, профессионалы рекомендуют отдавать предпочтение ректифицированной плите. О том, что она собой представляет, вам квалифицированно и грамотно расскажут специалисты в отделах керамической плитки «Стройпарк». Но говоря простым языком, ректификат позволяет достигать монолитности на стенах за счет бесшовной укладки, делая интерьер визуально более привлекательным и обеспечивает гигиеничность помещения.

Фаворит сезона

Коллекция **NOTTE BLUE** от турецкой фабрики **AleyraCeramica** имеет фактуру, напоминающую поверхность Байкала зимой. Именно такие ассоциации вызывает глубокий и четкий рисунок на керамограните. Керамический гранит имеет лаппатированную поверхность, то есть он наполовину полированный, наполовину матовый, что делает его более комфортным для использования. Эта коллекция будет гармонично смотреться в ванной комнате, идеально подойдет для современных интерьеров кухонь или гостиных.

Преимущества покупки в «Стройпарке»

• Широкий ассортимент плитки и керамогранита по привлекательным ценам, поставки напрямую с заводов. В ассортименте также представлены декоративный камень, стеклоблоки, клинкерная плитка, ступени и панно.

• Подбор, расчет и раскладка материалов бесплатно.

• Легкий выбор плитки в торговом зале с готовыми решениями дизайна в шоурумах или на экспозициях, где представлены возможные интерьерные варианты.

• Каждая коллекция оснащена QR-кодом, чтобы увидеть еще больше вариантов интерьеров с ее использованием.

• Огромный склад с наличием самых востребованных и интересных коллекций. Для самых взыскательных — любая коллекция будет доставлена под заказ.

• «Стройпарк» всегда говорит покупателям — да!

• Все сопутствующие материалы можно купить здесь же и сразу — затирки для плиточных швов, специальные клеи для работы с различными видами плитки, инструмент.



ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО...

- ✓ Крупный формат плитки для отделки стен и пола идеально создает иллюзию монолитной поверхности. Такой потрясающий визуальный эффект усиливается, благодаря и технологии бесшовной укладки плитки. В ней используется специальная система выравнивания TLS.
- ✓ Популярны четкие геометрические линии, минимализм, экологический стиль в интерьере всех помещений.
- ✓ Самой востребованной фактурой в течение уже 3-х сезонов остается Calacatta с серыми прожилками и золотыми, имитирующая мрамор.



ул. Пушкина, 59,
ул. Вершинина, 76,
www.stroypark.su

Главное — ваши ценности



Представление о ценности каждого предмета интерьера формируют увлечения, профессиональная деятельность человека и его окружение. И совсем не примечательный предмет интерьера может быть ценным для кого-то. Рассматривая тот или иной проект я, как дизайнер, стараюсь понять, насколько важен этот предмет для человека, в чем его суть.



Нина Пономаренко, руководитель проектов ZOVINTERIOR, @nina_zovinterior_z



Для меня, как для дизайнера, важна идея, ведь именно она придает ценность каждому предмету интерьера и проекту в целом. Идея задает направление в выборе цвета, фактур, текстур будущего интерьера и, конечно, декоративного света. Ведь ни для кого не секрет, что освещение имеет колоссальное значение для цельного понимания картины интерьера. Оно влияет на его функциональность, формирует его декоративность и гармонию. Поэтому проект освещения для меня — это архитектурный проект всего помещения, это психология его восприятия.

В реализации наших проектов мне помогает салон «Idea Light». Я могу быть спокойна за свой выбор и полностью отдаться только творчеству, так как

уровень компетентности и предложенный здесь всегда на высоте. Несомненно, сотрудничество с «Idea Light» — это прекрасная возможность найти тот вариант освещения, который полностью удовлетворит не только меня, как автора проекта, но и моих заказчиков. Мы с менеджерами понимаем друг друга с полуслова, и я знаю, что любой мой замысел они помогут воплотить в максимально быстрые сроки. Тем более, что в салоне представляют такую услугу, как «примерка» светильника. И один немаловажный этап — это расчет специалистами освещенности помещения для определения оптимального количества и расположения светильников.

В интерьере важна каждая деталь, а для меня важно, чтобы люди хотели как можно дольше находиться в этой гармонии. Излучая здоровье, тепло и счастье!



Лейтмотивом интерьера стала гармония природы. Общение с ней — ключ к состоянию покоя, а сон среди вековых деревьев — благодать, дающая вдохновение и приток энергии.

IDEA LIGHT
Бюро светодизайна

ул. Нахимова, 8, стр. 2 (ТЦ «Оранжевое небо»),
тел. 23-52-63, idea-light.ru, @idealight_insta

ZOVINTERIOR
мебель & дизайн

мкр. Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 22,
тел. +7-909-540-35-25, @nina_zovinterior

QuDecor

пр. Фрунзе, 96, omtomsk.ru
тел. +7 (3822) 55-01-87,

Панорама ДЕКОР
САЛОН КРАСИВОЙ ПЛИТКИ

ул. Алтайская, 10, @decor_tsk,
тел. +7 (3822) 46-96-83

FORMIRO

ул. Нефтяная, 7/1,
тел 8-923-405-15-45, @formiro

С самого начала это место привлекало своих клиентов не только большим ассортиментом керамической плитки из Испании, Италии, Португалии и России, но и прекрасным качеством сервиса, стильным оформлением и удобным расположением в центре города. Для клиентов салон давно стал универсальным гидом в невероятно увлекательном мире дизайна, наполненным бесконечным изобилием форм, текстур, материалов, расцветок, различных покрытий и декоров. Сориентироваться в мире эстетики и стиля под силу не каждому. Вот почему своей миссией «Интерьерум» считает возможность служить идеальным ИНСТРУМЕНТОМ для поиска того самого дизайна мечты.



Интерьерные открытия

«Интерьерум» — популярный интерьерный салон, который с 2011 года предлагает томичам отечественные и европейские отделочные материалы премиального качества.



И интерьерум

ул. Лебедева, 57,
тел. 44-70-53,
интерьерум.пф, @interieroom



Сотрудничаем с дизайнерами, архитекторами, строительными компаниями и любимыми творческими людьми.



Текстиль — дело тонкое

К открытию собственной студии текстильного дизайна Галина Ушакова шла не один год. Но именно накопленный опыт, природное чутье, врожденный вкус позволили ей успешно совмещать работу руководителя, менеджера по развитию, дизайнера, декоратора. Правда, сейчас у нее появился молодой энергичный помощник — ее дочь, и теперь Галина с гордостью называет свое дело семейным.



— Когда меня спрашивают, в чем секрет развития моей студии, я отвечаю, что у меня получается не просто общаться с клиентами, но и возвращать их снова и снова, а умение наладить контакт с

людьми — одна из основ в сфере услуг. Важно сделать небольшое анкетирование, узнать о предпочтениях в оттенках или иного цвета, уловить все нюансы и стилевые предпочтения. Очень приятно, когда я слышу от заказчиков фразу: «Я вам доверяю, знаю, что вы все сделаете красиво».

Сегодня работать с каждым заказчиком нужно только индивидуально. Люди стали более продвинутыми, творческими и креативными. Теперь не только мы предлагаем актуальные варианты декорирования, но и они подкидывают нам много необычных идей.

Отлично получается у нас работать и в онлайн-формате, который в наше время становится все более востребованным. Клиенту не нужно приходить в салон, достаточно его кратко сформулированных пожеланий, нескольких фото,

размеров оконных проемов. Это позволяет сохранить время заказчика. Также с помощью услуги визуализации поможем увидеть выбранную ткань в интерьере.

В текстильных коллекциях от турецких и европейских фабрик, которые мы постоянно обновляем, акцент сделан на натуральные, смесовые портьерные и гардинные ткани (хлопок, лен, и т. д.). Думаю, многих заинтересует такая услуга, как печать на натуральных материалах современных принтов любого цвета, подходящих под стены и мебель вашего проекта.

Кроме классических и декоративных вариантов карнизных систем, хотела бы порекомендовать удобные в использовании, отличного качества, бесшумные электрические карнизы (раздвижные, римские, рулонные). Их можно приобрести у нас за вполне приемлемую цену.

Весомый вклад в слаженную работу студии вносит моя команда — мастера своего дела, которые трудятся со мной все эти годы и способны справиться с любой поставленной задачей.



Декор штор

Пр. Фрунзе, 88, тел. 8 (3822) 46-79-77
e-mail: dekor-shtor@mail.ru
Декорштор.пф, @dekor_shtor_tomsk



СКАЗКИ ВОСТОКА МАРРАКЕШ, МАРОККО

Отель Amanjena расположился в самом центре колоритного Марракеша. Настоящий оазис тишины и спокойствия, он окружен пальмами и оливами, а в превосходном SPA гости на время забывают о всякой суете. Если же вы полны сил для новых приключений, команда консьержей отеля предложит насыщенную программу: прогулку на верблюдах с остановкой на пикник в традиционной берберской палатке посреди пустыни, гонки на квадроциклах или хайкинг в окрестных горах.

Кто куда...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУРОРТЫ, СПА,
РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

МАЛЬДИВЫ Fun&Toys КАТАР Fun&Toys ШВЕЙЦАРИЯ Fun&Toys МАРОККО Fun&Toys РОССИЯ Fun&Toys ХОРВАТИЯ

ПУТЕШЕСТВИЯ НАЧИНАЮТСЯ ДОХА, КАТАР

Авиакомпания Qatar Airways представила обновленное расписание полетов на лето. Теперь самолеты ведущего мирового перевозчика будут летать более чем в 140 городов, охватив все материки. Кроме того, компания удостоилась наивысшей оценки ведущего агентства в сфере воздушного транспорта Skytrax за меры по предотвращению распространения COVID-19. Полеты на борту Qatar Airways не только проходят в атмосфере абсолютного комфорта, но и совершенно безопасны с точки зрения санитарно-эпидемиологических норм.



УМНЫЙ ПОМОЩНИК ЦЮРИХ, ШВЕЙЦАРИЯ

Недавно к команде отеля Radisson Blu в аэропорту Цюриха присоединился робот JEEVES. Умный помощник доставляет завтраки и все необходимое в комнату по запросу гостя максимально быстро, а главное - безопасно и эффективно. Робот был разработан мюнхенской технологической компанией Robotise, став первым автоматизированным помощником на швейцарском рынке.

ДОМ НА КРАЮ СВЕТА ХАРДАНГЕРФЬОРД, НОРВЕГИЯ

Небольшие и стильные хижины, уединенно стоящие в лесу или расположенные прямо на деревьях, – мечта уставших жителей мегаполисов и яркая примета отдыха в Норвегии. Например, стильный дом Woodnest находится недалеко от города Одда и помимо живописной локации на опушке соснового леса с видом на залив Хардангерфьорд может также похвастаться комфортом номера пятизвездочного отеля. Попробуйте придумать более необычное и приватное место для романтического уикенда!



И ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЕТ МАСЛИНИЦА, ХОРВАТИЯ

Отдохнуть от ритма большого города можно в велнес-отеле Maslina Resort, расположенном в заливе Маслиница на острове Хвар. Едут сюда не только за живописными пейзажами, но и за тотальной перезагрузкой. Например, программа The Cure of the Adriatic Sea поможет минимизировать последствия стресса, обрести внутренний баланс, а заодно наладить сон. В нее входят как традиционные массажи и ритуалы для лица и тела, так и разнообразные практики, йога и медитация.



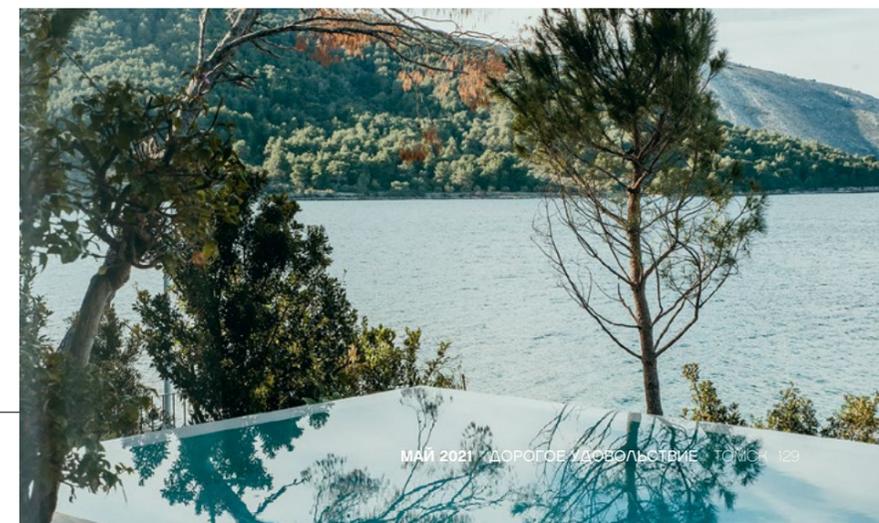
В ПИТЕРЕ ЕСТЬ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РОССИЯ

Май – идеальное время для поездки в Санкт-Петербург, давно зарекомендовавший себя в качестве идеальной локации для гастрономического путешествия. В питерских ресторанах всегда душевно и

очень вкусно. В ресторане легендарной «Астории» из коллекции Rocco Forte Hotels за подачу блюд отвечает шеф-повар Мариус Акерманн. В этом сезоне он представит гостям авторское прочтение блюд русской и европейской кухни. Хайлайты обновленного меню – «Оливье» с крабом, биск из лобстера и венский шницель из телятины.

БОЛЬШОЕ ПОГРУЖЕНИЕ АТОЛЛ НОННУ, МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА

Поплывать с черепахами – мечта родом из детства, которую легко воплотить в отеле Cheval Blanc Randhelii на Мальдивах. Вместе с морским биологом можно отправиться в путешествие на скоростном катере в лагуну Куреду, которая славится своей кристально чистой водой. Именно здесь обитают редкие виды морских черепах. Посмотреть на них в естественной среде обитания, можно погрузившись в океан с маской и ластами или с аквалангом. Незабываемые впечатления гарантированы.



ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



Мальдивский курорт Anantara Veli принимает гостей только старше 18 лет и отлично знает, что нужно взрослым – безупречный сервис, новые ЗОЖ-ориентеры, роскошные СПА и рестораны, и конечно - незабываемые впечатления!

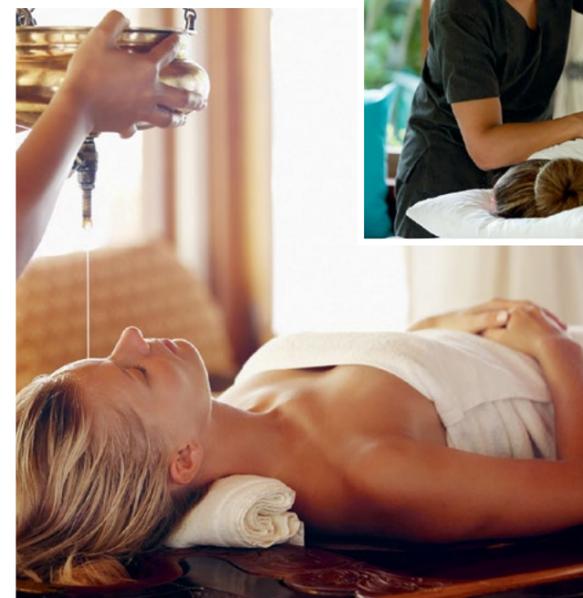
Отели группы Anantara находятся в самых удивительных уголках планеты и становятся связующим звеном между путешественниками и местной культурой, жителями страны и их обычаями.

Когда за плечами многочасовой перелет, вам хочется только одного – поскорее окунуться в бирюзовые объятия океана. И вот, пока ваши попутчики по рейсу Москва-Мале ждут посадки на свои гидропланы, вы уже мчите по волнам на скоростной лодке к заветной цели Anantara Veli, до которой всего 30 минут пути.

Anantara Veli – это один из трех курортов сети Anantara, расположенных на соседних островах. Один сосед, Anantara Dighu, это семейный курорт со множеством ресторанов и развлечений. Другой сосед, Anantara Naladhu – это бутик-отель, состоящий всего из 20 роскошных вилл с персональным сервисом. Ну а сам Anantara Veli – это идеальный баланс между полным уединением и шумным весельем. Этот остров принимает только гостей старше 18 лет.

В этом сезоне к комфорту и высочайшему уровню сервиса курорт, предназначенный только для взрослых, решил добавить немного актуальной в наши дни мудрости, которая сделает отдых еще более полным и, что важно, поможет гостям следовать своим новым открытиям, когда они вернутся домой!

Теперь на курорте есть свой штатный натуропат и врач-диетолог Келли Мэннинг, выпускница лондонского College of Naturopathic Medicine. Ее задача – помочь гостям разобраться в теме правильного питания, понять, как при помощи сбалансированного рациона снизить стресс, избавиться от проблем со сном и укрепить иммунитет, как улучшить пищеварение, научиться держать свой вес под контролем и поддерживать в норме уровень гормонов и сахара в крови. Не беспокойтесь, вам не придется изучать курс медицинского колледжа – после полуторачасовой консультации



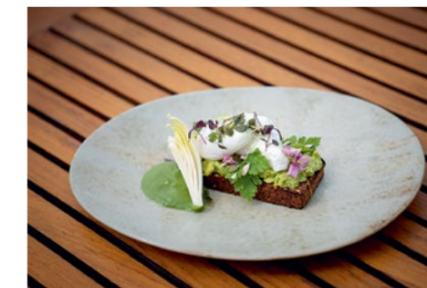
Доум Срисават – физиотерапевт, специализирующийся на миофасциальном высвобождении, уникальной технике устранения болей путем снятия энергетических блоков в соединительных мышечных тканях.

Гости курорта смогут познакомиться с исцеляющим искусством тибетских звуковых чаш и рейки-практикой.



рядом с вами на расстоянии вытянутой руки, вы немедленно занесете свои впечатления в разряд незабываемых.

Как, впрочем, и каждый день, проведенный на чудесном острове Anantara Veli.



с антропометрическим исследованием Келли для каждого гостя разрабатывает индивидуальный план питания и образа жизни на курорте и подробную программу действий по возвращении домой.

В сфере гастрономических удовольствий Anantara Veli – счастливый обладатель признанного одним из лучших на Мальдивах тайского ресторана Ваап Нугаа и изысканного оазиса японской кухни Origami. Но это далеко не все. Стоит гостям перейти по понтонному мостику на соседний остров, и их встретят еще четыре роскошных ресторана от специализирующегося на морепродуктах и мясе гриль знаменитого Sea.Fire.Salt до изысканного итальянского Terrazzo.

Точно так же гости Anantara Veli могут проводить время как в недавно открывшемся на острове спа-салоне эстетической медицины Cocomo Medical Spa, так и пользоваться спа-услугами всех курортов. Программу можно подобрать исходя из своих задач. Специальная внутривенная терапия IV Therapy в Cocomo Medical Spa восстанавливает силы после долгого перелета. Расслабляющий массаж Sundari Sunset проводится на плавучей платформе в океане и завершается любованием закатом с бокалом шампанского. А ночной ритуал Moonlight Reflection под лунной и звездами представляет собой сочетание лечебного массажа и медитации.

Разнообразие водных развлечений



тоже поражает воображение. Помимо дайвинга и снорклинга со скатами и черепаками, серфинга и катания на досках SUP, вы можете отправиться в гости к акулам-нянькам. Этот вид акул неагрессивен и безопасен, но когда вы нырнете в воду в маске и ластах, и эти двухметровые создания без клетки и каких-либо других ограничений станут кружить



ГОТОВЫ К ПЕРЕМЕНАМ

Минувший 2020 год еще раз показал, как важно уметь адаптироваться к новым условиям. В выигрыше остаются компании, которые оперативно реагируют на внешнее воздействие. В их число, бесспорно, входит и Газпромбанк, который еще недавно воспринимался как кредитное учреждение, ориентированное на корпоративных клиентов, а сегодня уже занимает лидирующие позиции и на розничном рынке.



Наш собеседник — заместитель управляющего филиалом Газпромбанка в г. Томске Евгений Вячеславович Мишуков.

— Евгений Вячеславович, по вашему мнению, удалось сломать стереотипное мнение, что Газпромбанк существует только для крупных корпораций и зарплатных проектов?

— Динамика привлечения розничных клиентов говорит сама за себя. Луч-

шая оценка наших продуктов — это их востребованность среди новых клиентов. Зарплатных мы по-прежнему ценим. Для них упрощен порядок предоставления документов, формируются персональные предложения по кредиту, за каждой зарплатной организацией закреплен персональный менеджер. Он несет ответственность за оперативное решение вопросов, консультации, выдачу карт.

— Хорошие условия. Как стать вашим зарплатным клиентом?

— С Газпромбанком в Томске сотрудничают более 700 организаций. Сначала уточните в бухгалтерии, заключен ли зарплатный договор с Газпромбанком, и напишите заявление о переводе зарплаты или переходите самостоятельно на индивидуальный зарплатный проект. Трудовым кодексом работнику предоставлено право выбора банка, поэтому можно оценить все предложения и обратить внимание на «Умную карту» Газпромбанка с кешбэком.

— Кешбэк — это всегда приятный бонус, но он не всегда мотивирует клиентов менять банк. Это кажется таким сложным: выбирать категории, менять баллы на настоящие деньги...

— Подчеркну: карта — умная. До 10 числа Газпромбанк автоматически определяет одну из девяти категорий с максимальными тратами клиента за прошлый месяц. На нее начисляет кешбэк — от 3% до 15%, на остальные покупки — 1%. В среднем получается от 500 рублей, максимум — 3 000 рублей, в зависимости от суммы трат.

— Есть ощущение, что продукты у банков очень похожи. Можете ли вы предложить что-то уникальное?

— Мы проводим акцию «Ставкабум» по потребительскому кредиту — минимальная ставка на минимальную сумму. В феврале был хороший спрос. Кредитная карта со льготным периодом до 180 дней, накопительный счет с повышенной ставкой для новых клиентов, ипотека без первоначального взноса.

— Молодежь не боится ипотечных кредитов?

— Возможно, кто-то и опасается. Но в целом у нас много молодых заемщиков. Банки не хотят обременять клиентов. Мы за взаимовыгодное сотрудничество и помогаем разбираться со всеми нюансами. Начните с обычной консультации, рассчитайте варианты, выберите комфортные условия — и живите с удовольствием.



Подробно про кредиты и карты

Максим Осипчук, тел. 8-913-870-7571
Toms_k_225@gazprombank.ru.

По вопросам ипотеки

Светлана Павлова, тел. 8-983-235-0717
Partner_1905@gazprombank.ru.

Подробнее на gazprombank.ru и по тел. 8-800-300-60-90 (беспл. звонок на тер. РФ). Банк ГПБ (АО). Ген. лицензия Банка России № 354. Не оферта. Реклама.



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА

В чем главная причина страха перед чтением того, что часто называют пугающим словосочетанием «серьезная литература»? Никто не хочет погружаться в чужие страдания. Люди справедливо считают, что тяжелых переживаний хватает и в жизни.

К чему такая драма?

Расскажу почему не надо этого бояться и как это может быть полезно. В 2015 году в Америке вышел роман Ханьи Янагихары «Маленькая жизнь».

И за считанные недели буквально взорвал чарты, подкасты, форумы, соцсети, писательские и читательские сообщества. Примерно через год книгу перевели на русский, и ситуация повторилась — несколько месяцев все только и говорили о «Маленькой жизни», порицая и восхваляя запредельную жестокость Янагихары. Можно найти тысячи



невероятно эмоциональных отзывов, в которых читатели рассказывают, как они рыдали навзрыд, как мучились и маялись, как никому и никогда не посоветуют такое испытание, как чтение этого романа. По накалу страстей ажиотаж вокруг книги был вполне сопоставим с возникшим через пару лет движением #MeToo.

И действительно, «Маленькая жизнь» — это почти 700 страниц высокохудожественного трэша с сексуальным, физическим и психологическим насилием. Это текст, имеющий главную ценность не только и не столько литературную, сколько морально-этическую и психологическую.

«Зачем такое писать?» — восклицали одни читатели. «Зачем такое читать?» — вторили им другие.

Для ответа я обращусь к другой книге. Осенью 2020 года вышел небольшой, но невероятно концентрированный роман «Риф» молодого российского писателя Алексея Поляринова. В нем плотно утрамбована масса событий, разные сюжетные линии, размышления о роли ритуалов и памяти в личном и коллективном опыте, яркие рассказы о современном искусстве и еще много всего. Ключевой темой книги стала проблема попадания в деструктивную секту и мучительного выхода из нее. Оценивая результат от групповой психотерапии во время реабилитации, одна из героинь романа заметила, что «в истории Джун — как и в историях других гостей — был отрезвляющий эффект, помогающий в каком-то смысле масштабировать собственную боль и перестать винить себя за то, что с тобой сделали другие люди».

Любой сложный роман — это и есть та оптика, которая позволяет «масштабировать собственную боль», соотнести свой опыт с чужим и взглянуть на ту или иную ситуацию с новой точки зрения. И результаты такого мысленного эксперимента мо-

гут оказаться невероятно впечатляющими и волнующими.

В современной психологии есть такой термин — катарсис. Под ним обычно имеется в виду процесс некой эмоциональной разрядки, ведущий к уменьшению тревоги или разрешению конфликта и в конечном итоге — к лучшему пониманию себя. Но изначально в античности катарсисом называли возвышающую и очищающую силу искусства, способную заставить читателя или зрителя сопереживать героям, вызывать сочувствие и тем самым делать человека лучше. Иными словами, уже более двух тысяч лет авторы вынуждают нас страдать ради просветления, и знаете... мне кажется, это работает.

Рецензии на книги можете прочитать здесь:



Любой **СЛОЖНЫЙ РОМАН** — это и есть та **ОПТИКА**, которая позволяет «**МАСШТАБИРОВАТЬ** собственную боль»

Предвзвудкам — boy!

Еще два поколения назад ни у кого не возникало сомнений в том, что единственно возможная и предельно естественная модель общего мироустройства выглядит так: мужчина — глава семьи и добытчик, женщина — хранительница домашнего очага и заботливая мать.

Текст: Мария Новикова.



Укоренившиеся веками социокультурные нормы «припечатывали» и тех, и других разного рода долженствованиями. Женщине предписывалось молчать и беспрекословно подчиняться — сначала отцу, а потом мужу. Мужчине — быть сильным, не говорить о своих чувствах и никогда не показывать слабость.

«Мы все стараемся втиснуться в пиджаки, доставшиеся нам от отцов, и не задумываемся о том, что эта одежда была сшита по их меркам», — сетует писатель Дэвид Холмс в своей авторской колонке для журнала Esquire US. Столкнувшись с хроническим заболеванием (диабетом 1-го типа), этот успешный 48-летний мужчина обнаружил в себе и другую «заразу» — более глубокую и опасную — токсичную маскулинность. «Я не могу справиться с диабетом в одиночку. Мне нужна помощь. Но правила культуры, в которой я воспитан, гласят, что сказать такое вслух — значит утратить мужественность».

Однако сегодня, когда под влиянием идей равноправия гендерные границы претерпевают серьезную трансформацию, общество дрейфует от гегемонной маскулинности в сторону новой мужественности. Стереотипы перестают работать, а классический образ альфа-самца, похоже, окончательно уходит в прошлое. Так, современную концепцию мужественности предложил любимый бренд высокопоставленных политиков и обитателей Уолл-Стрит Ermenegildo Zegna. Кампейн «What Makes a Man» делает ставку на мужчину, который может себе позволить не только роскошь обладания качественной и дорогой вещью, но и подлинную искренность. По мнению бренда, героя нашего времени определяет вера в себя. Он смирился со своими внутренними слабостями и понимает, что любовь, доброта

и открытость — выбор сильных сегодня.

Этот тренд отлично уловили маркетологи. Пожалуй, самый показательный пример — рекламная кампания бренда Ахе. «Купите дезодорант — станете альфа-самцом, и женщины побегут за вами толпами!» — такой предельно банальный месседж в лучших патриархальных традициях он транслировал раньше. Зато теперь главные герои роликов — молодые ребята, которые рассуждают о том, нормально ли для парня не любить футбол, носить розовое, не уметь драться. В Ахе уверены: более чем! И общественность одобительно кивает.

ПАРНЯМ ЗДЕСЬ НЕ МЕСТО?

Новая мужественность как никогда бросает вызов гендерным стереотипам

СТЕРЕОТИПЫ перестают работать, а КЛАССИЧЕСКИЙ ОБРАЗ АЛЬФА-САМЦА, похоже, окончательно УХОДИТ В ПРОШЛОЕ.

и в профессиональной среде. Конечно, в России, где классическая маскулинность (со всеми ее перегибами) котируется даже на официальном уровне, процесс идет со скрипом. Но идет! До недавнего времени сложно было представить мужчину, колдующего над женскими ноготками, ресничками или бровями в салоне красоты, а сегодня они попадают все чаще. И хотя шанс встретить подобный эксклюзив пока выпадает не всем, позитивные отзывы девушек, прошедших такие услуги, подсказывают, что в бьюти-индустрии толковый мужчина-мастер — настоящая золотая жила. К примеру, в Екатеринбурге открылась студия красоты, где мастерами работают только парни — и отбоя от клиенток нет. То ли потому, что это еще в диковинку. То ли от святой веры в особый мужской взгляд на женскую красоту. То ли от желания на пару часов оказаться в заботливых и сильных руках — и пусть весь мир подождет... В любом случае, экспириенс захватывающий!

Современность заставляет нас переосмыслить понятие мужественности как таковое. Потому что за брутальной оболочкой, за демонстрацией физической силы и тяги к острым ощущениям, за агрессией, нередко доходящей до жестокости, — суть ее сегодня потерялась. Новая мужественность —



Носить то, что нравится, а не то, что нужно. Представитель новой мужественности, экс-участник группы One Direction Гарри Стайлс в объективе Тйлера Митчелла позирует в платье от Gucci для декабрьской обложки американского Vogue.



Кампейн «What Makes a Man»

право мужчины на эмоции и уязвимость, право выбирать то, что нравится, а не то, что предписывают социальные догмы. Мужественность — это состояние души, а не набор заданных критериев. «Что значит быть мужчиной сегодня?» — на этот вопрос каждый из мужчин ответит по-своему, но замалчивать свои чувства больше точно не в моде.

ЕЩЕ ПО ТЕМЕ

- Иван Добров, суровый (но только с виду!) волгоградский нейл-мастер в своем Инстаграм @boroda_nails с юмором делится профессиональной жизнью необычной «ногтевой феечки».
- Телеграм-канал «Мужчина, вы куда?» ищет ответы, как жить мужчинам в современной России. А по хештегу #мужчинаи-профессия рассказывает истории реальных парней из самых разных сфер. Например, брутальных визажиста и лэшмейкера или романтика-садовода из Бреста.



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

Пандемия заставила бизнес переосмыслить и полностью переработать свои маркетинговые стратегии. Это необходимо, чтобы оставаться на рынке. Рожденные пандемией тенденции будут сохранять актуальность в долгосрочной перспективе, навсегда трансформируя подходы и бизнес-концепции.

Автор статьи: Инна Гонина

Маркетинг в постпандемию: от фишек к смыслам

Какие выводы следует сделать из опыта пандемии и по какой траектории развиваться? Ответ на этот вопрос крайне важен для успеха маркетинга в ближайшие годы.

Главные изменения маркетинга в 4Р «координатах»

✓ **Продукт**

Сместился акцент с «самого лучшего продукта» на «завоевание доверия». Предпочитают покупать у того, кого знают или кого порекомендовали. Рекомендация знакомых — это лидирующий канал по уровню доверия и стимуляции покупки.

Потребители ищут бренды, которые понимают их потребности и эмоции. Важный тренд на ближайший год — подход к продукту через ценности его создателя, а не через проблемы и боли потребителя. Пример ценностей: здоровье, сбережение, социальная позиция, экспириенс (впечатления, опыт жизни), экология и др.

✓ **Точки продаж (каналы сбыта)**

Лидируют «гибридные» бизнесы, умело сочетающие офлайн и онлайн. За 2020 год электронная коммерция выросла на 22%.

✓ **Продвижение**

- Скорость. Если раньше можно было сделать одну рекламную кампанию и продолжать с ней работать, то теперь она должна трансформироваться и изменяться при контакте с каждой группой. Важно практиковать быстрое планирование и быстрые запуски. При прочих равных более «скоростной» маркетинг всегда будет более эффективным.

- Диджитализация. В онлайн + 66% точек соприкосновения бизнеса с покупателями.

- Персонализация. Коммуникации

должны быть точными и адресными, строиться с учетом обстоятельств и предпочтений потребителей, соответствовать их ценностям. 63% потребителей сильно раздражают общие рекламные послания.

✓ **Аудитория**

Карантинные меры во многом изменили привычный уклад жизни. «Новый клиент» требует новые решения. Сегодня покупатели ищут новых впечатлений, и для многих это означает большую интерактивность.

Главное, что связывает все «новые правила», это вопрос «ЗАЧЕМ МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ?», на который бизнес обязан ответить. В период глобальной конкуренции долгосрочно выигрывают смыслы!

Нам придется **МЕНЯТЬСЯ,**
становиться **ГИБЧЕ И БЫСТРЕЕ**
или уходить с рынка.



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

Внимание: реклама

Компания получила штраф в размере 300 000 евро и запрет на ведение торговли и бизнеса на 5 лет за то, что блогер опубликовал «рекомендацию» их товара без соответствующей маркировки о рекламе. Звучит страшно и даже неправдоподобно, но в западных странах маркировка #ad (англ. «advertising» — реклама) в сторис и постах у лидеров мнений — обязательный пункт.

В России такого закона пока нет, но не так давно у нас появилась функция отметки спонсора публикации. Это означает, что реклама постепенно выходит из тени и становится открытой и понятной.

Мы привыкли, что селебрити (актеры, музыканты и пр.) часто появляются в рекламе на ТВ, демонстрируя какой-то товар или услугу. Зритель понимает, что это их работа, их роль, и поэтому относится к рекламе нормально. Но если лидеры мнений рассказывают о брендах в Instagram и других соцсетях, то большинство аудитории воспринимают нативные интеграции как личную рекомендацию блогера. Из-за этого во многих странах нельзя рассказывать об опыте использования продукта, который человек, разместивший рекламу, даже не пробовал.

У многих сложилось ошибочное мнение, будто явная реклама отпугнет покупателей, а личная рекомендация, наоборот, сработает лучше из-за своей нативности. К счастью, аудитория соцсетей развивается, и нынешнее поколение легко поймет, где совет лидера мнений, а где неудачная попытка скрыть продажу. По статистике, маркировка #ad не уменьшает результат интеграции, зато влияет на создание образа современного честного бренда, при этом блогер и компания не рискуют потерять доверие и лояльность аудитории. Сегодня нативная реклама становится моветоном и говорит исключительно о неграмотности бренда и неуважении к пользователям.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО БЛОГЕР ПЫТАЕТСЯ ВЫДАТЬ РЕКЛАМУ ЗА РЕКОМЕНДАЦИЮ?

• **Неподходящий контент**

Наверняка вы замечали, как у быти-блогера неожиданно появляется контент, посвященный кредитованию. Вроде бы инфлюенсер тоже человек, а кредитки — часть нашей жизни. Но этому контенту явно здесь не место.

• **Похожая реклама у разных блогеров**

В Томске ограниченное количество аудитории, из-за этого пользователи подписаны на одних и тех же лидеров мнений. Когда несколько популярных девушек города в один момент выкладывают «случайный» обзор из одного и того же магазина, это вызывает подозрение, и доверие теряется сразу ко всем из них, включая бренд.

• **Чужой язык**

Каждый блог обрастает своей стилистикой в фото и текстах. Лидер мнений использует привычный сленг, а посты становятся узнаваемыми. Если появляется текст, который по стилистике языка явно выбивается из ленты, чувствуется подвох.

„Аудитория соцсетей развивается, и нынешнее поколение **ЛЕГКО ПОЙМЕТ,** где совет лидера мнений, а где неудачная попытка **СКРЫТЬ ПРОДАЖУ.**“

Кому должна женщина?

Автор: Софья Ломовская

Вот кого-кого, но себя я в последнюю очередь отнесла бы к активным борцам (интересно, как слово «борец» перевести в женский род?) за гендерное равноправие. Мне нравится быть женщиной. Во всех смыслах. Мне не нравится, что моя половая принадлежность накладывает на меня кучу обязательств, не прописанных никакими официальными законами и основанных на замшелых патриархальных устоях.

Искренне не понимаю, почему в XXI веке все еще продолжается дискуссия на тему «святого» долга женщины перед обществом и семьей? Почему по-прежнему от нее требуется жертвовать собой ради детей или мужа, а не наоборот? Почему в нашем обществе в качестве рекламного продвижения многих продуктов используется аргумент «Это позволит вам выглядеть лучше, чтобы на вас обратили внимание и оценили по достоинству мужчины»? Почему большинство наших женщин даже сами себя не считают состоявшимися личностями, если не находятся в статусе жены/матери? Почему в нашем мире, главной ценностью которого провозглашены идеалы гуманизма и равенства (я не ошиблась?), так активно процветает и поддерживается на самом высоком уровне средневековая психология домохозяйки?

БЕЗ ВАРИАНТОВ

Перебор и атака на традиционные ценности? Вовсе нет. Достаточно лишь перевернуть ситуацию. От кого требуют (страдая либо обещая манну небесную) рожать,



рожать и еще раз рожать? От мужчин? Да по их словам, они вроде бы ничего сами и не решают. © Много мы знаем примеров, когда мужчина ради того, чтобы воспитывать детей или позволить жене сделать карьеру, бросал работу? Уже смешно. Мужчине стоит выглядеть безупречно, чтобы обратить на себя женское внимание? «Это вам не европы, а у нас и немый сойдет!» И так по любому пункту.

Должна женщина. Точка.

На такой своеобразный одиночный митинг меня заставили выйти три эпизода, никак не связанные между собой. Первый — случайная встреча с первой учительницей моей дочери. Умнейший и добрейший человек, обнимая меня, задает вопрос: «Ну, как там наша девочка? Замуж вышла?» Девочке, к слову, только 20 лет, она учится, и в роли жены видит себя только «в кошмарном сне» (цитата). Но отвечая со смехом «Нет, конечно», я испытываю чувство неловкости, словно оправдываясь, что мой ребенок не котирован на брачном рынке.

Второй случай — и опять вынуждена вспомнить дочь. На этот раз преподаватель-мужчина, объясняя студентам на лекции, что лишний вес вреден для здоровья (и по этому пункту возражений нет), добавляет в адрес девушек: «Вы тут все с лишним весом, и не удивляйтесь потом, что вас мужья бросят!» Одной беседой дело не ограничилось: на каждой встрече в рамках вузовского (!) учебного процесса девочки получают строгое предупреждение: «Вы должны стараться, чтобы нравиться мужчинам...» Даже в качестве шутки звучит не очень...

И контрольным выстрелом по моей нервной системе стала серия рекламных материалов, в которых как под копирку утверждалось: «Задача женщины, да что уж там, предназначение и цель ее жизни — выглядеть всегда безупречно, оставаться молодой и привлекательной, чтобы услаждать мужской взор». Да, конечно, такая формулировка — это явная гипербола. Но суть передана абсолютно точно.

Кажется, что вот так, в лоб, в наше время не может звучать мысль о подобной «миссии» женщины. Мы же не в гареме, в

конце концов. © И тем не менее, «долг» женщины не уменьшается, а постоянно растет. Она должна быть хорошей матерью, мудрой женой, реализоваться профессионально, уметь готовить, обладать врожденным вкусом, следить за здоровьем своим и семьи, иметь хобби, быть активной в соцсетях, помнить про дочерние обязанности, быть сострадающей, понимающей, всепрощающей... И да, естественно, хранить очаг, не забывая во время круглосуточного бдения за ним ухаживать за собой.

Возможно, кто-то возразит, что все вышеперечисленное может по логике

И никому нет дела, что, БУДУЧИ НЕЗАМУЖНИМИ или бездетными, без маникюра и с ним, женщины учат, лечат, **ЗАНИМАЮТСЯ НАУКОЙ,** творчеством, **БИЗНЕСОМ...**

относиться и к мужчинам. Однако с точки зрения нашего менталитета им легко прощается или оправдывается отсутствие любого пункта (и даже всех сразу) из этого бесконечного списка только на основании их половой принадлежности. С женщиной такой номер не пройдет. Не замужем — ату ее, чайлдфри — распяты, работающую мать — на плаху, не использует косметику и не прячет морщины — в костер порицания...

К сожалению, среди своих «долгов» самый важный женщины отдают позже всех или не могут сделать это в принципе никогда. Речь идет о долге перед собой. Напомню пример, заезженный до невозможности. Кислородную маску в самолете в случае аварийной ситуации нужно надеть сначала на себя, а только потом на ребенка. В течение жизни большинство женщин сознательно и жертвенно снабжают такими спасательными масками всех вокруг, забывая о себе вообще. Поэтому психологи так часто и повторяют, что счастье — когда ты в комфорте с самим собой в первую очередь, и что в страдании счастья нет.

А КОМУ ДОЛЖЕН МУЖЧИНА?

Как известно, мужской долг в его классическом понимании далеко не такой большой. Военная служба — это понятно, хотя рвется туда, как мы знаем, не все, да и женщины в армии сегодня уже не редкость. А как там дальше? «Построить дом, посадить дерево и вырастить сына». Однако на одном из сайтов, посвященных проблемам мужского здоровья, есть потрясающее пояснение: нельзя вводить в категорию долженствования такие вещи как

рождение ребенка, создание семьи и постройка дома. Оказывается, если желание осознанно взять на себя ответственность за семью в мужчине еще не созрело, то торопиться ему ну никак не стоит. Наверное, потому, что его биологические часы всегда будут исправны? (Спойлер — нет! ©) Именно этим аргументом ведь привычно бьют и унижают женщин? И никому нет дела, что, будучи незамужними или бездетными, без маникюра и с ним, они учат, лечат, занимаются наукой, творчеством, бизнесом...

В заключение очень хочется привести свой личный перечень тех качеств, которыми всенепременно обязан обладать тот самый условный «идеальный настоящий мужчина». Но, во-первых, на это полезное дело не хватит ни одной, ни двух журнальных страниц, а во-вторых, подразумевается, что у мужчин, которые рядом с нами, они все же есть по умолчанию. Наверное. А иначе за что мы ДОЛЖНЫ были их выбрать?

Здесь всё, как дома

Каждый тип педагогики несет в себе очень важные элементы, но создавая детский сад «Родничок», его основатель Александра Домницкая мечтала, чтобы это место стало реальной возможностью объединить в себе все самое лучшее из этих подходов, из опыта всей мировой педагогики. Так в Томске появилось лицензированное учреждение, основанное на традиционной системе, которая соответствует федеральному государственному образовательному стандарту, с элементами Вальдорфской педагогики.

Сегодня в «Родничке» много времени уделяется свободной игре, смысл которой в том, что она становится для детей познавательной и развивающей. Речь идет о ситуациях, моделирующих жизнь взрослых. Девочки наряжаются,

играют в кухню, мальчишки собирают конструктор или из перевернутой мебели строят корабль. В игровой процесс входят совместная уборка, сервировка стола, когда дети с удовольствием раскладывают на столах посуду. В такой

ДЕТИ абсолютно **ЕСТЕСТВЕННО** чувствуют себя, соединяя **СВОБОДНУЮ** игру и **РЕАЛЬНУЮ** жизнь



ДЕТСКИЙ САД
«РОДНИЧОК» — ЭТО:

- Безопасность (пожарная охрана, тревожная кнопка, видеонаблюдение)
- Профессиональные педагоги
- Индивидуальный подход
- Экологичная среда
- Теплая домашняя атмосфера
- Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день
- Материальная компенсация
- Совместные семейные праздники
- Свободная игра, музыка и рисование
- Гуманная педагогика
- Лицензия на образовательную деятельность

домашней атмосфере дети абсолютно естественно чувствуют себя, соединяя свободную игру и реальную жизнь — и это серьезный шаг на пути к взрослению. При этом все федеральные образовательные стандарты в детском саду соблюдаются, методы педагогов «Родничка» им вовсе не противоречат.

С детьми проводится много прикладных занятий: лепка, рисование, творческие мастерские, музыкальные занятия, развитие мелкой моторики. Соблюдение режима дня также обязательно. Но главный принцип работы, по утверждению директора детского дошкольного учреждения, в том, что каждый ребенок может заниматься тем, что ему сейчас по душе. Здесь никто никого не заставляет и не принуждает. Интересы ребенка — вот что самое главное.



РОДНИЧОК
ЧАСТНЫЙ ДЕТСКИЙ САД

ул. Прибрежная, 36,
тел. 8-905-089-69-60,
@rodnichok_tomsk

Самый важный день

Свое свадебное торжество супруги Дарья и Иван запланировали даже раньше, чем отправились подавать заявление в загс. Они очень переживали, что нужная им дата в ресторане «София», который они считали идеальным местом для своего праздника, будет занята. Поэтому в первую очередь будущая семья поспешила забронировать банкетный зал.



— Дарья, как и где вы познакомились со своим мужем?

— Мы с Иваном из одного поселка. Познакомились в общей компании, когда еще были подростками, и постепенно наши отношения переросли в тесную дружбу. Со временем он стал для меня очень близким человеком: я понимала, что Иван в любую минуту обязательно придет мне на помощь, постоянно ощущала его доброту и заботу. Когда мы оба поняли, что друг без друга больше не сможем, решили: настало время узаконить свои отношения. Приготовления к свадьбе заняли у нас полгода.

— Почему остановились на развлекательном комплексе «Усадьба Шансон», частью которого является ресторан?

— Мы с Иваном придерживаемся традиционных взглядов: свадьба — самое знаменательное событие, которое должно остаться и в нашей памяти, и в памяти наших гостей на всю жизнь. О ресторане мы много слышали от общих знакомых, а когда побывали там и увидели все живую, другие варианты даже рассматривать не стали. Это просто идеальное место для торжества с потрясающей обстановкой. Как только туда заходишь, сразу чувствуется особенная атмосфера праздника. Все нарядно, роскошно, будто в сказку попал. Приятно было и то, что благодаря раннему бронированию, мы получили в подарок бесплатное оформление зала.



Летняя терраса
Усадьбы «Шансон»

— Приглашенных было много?

— Да, наше счастье пришли разделить самые близкие родственники и друзья. Первый день мы отмечали в банкетном зале, а на второй собрались в морском зале с бассейном. Ночевали в номере для новобрачных — это был еще один чудесный подарок от «Шансона». И конечно, на самой свадьбе было очень много приятных запоминающихся моментов.

— В составлении праздничного меню вы принимали активное участие?

— Конечно. Так получилось, что перед свадьбой мы раз десять его полностью меняли. И каждый раз нам шли навстречу: Елена, организатор нашей свадьбы, подсказывала, как сделать лучше, что стоит добавить или убрать и т. д. Без сомнения, обслуживание было на высоте: повара, официанты — весь персонал отработал на сто процентов. Еда была бесподобно вкусно,

Ресторан «СОФИЯ» приглашает влюбленные пары для проведения шикарных банкетов! Обновленное меню, роскошный интерьер, летняя веранда и выгодные комплексные предложения идеально подходят для вашего главного торжества!

ной, все действовали быстро, четко, слаженно. Рада, что мы и наши родные были полностью освобождены от малейших забот и хлопот. Это так здорово — довериться специалистам и не думать в такой важный день о каких-то других проблемах. Спасибо «Софии», спасибо «Шансону»!



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



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

РИСУЕМ БЕЗ ГРАНИЦ!

САМЫЕ ЯРКИЕ ОТТЕНКИ ГИПОАЛЛЕРГЕННОЙ БЕЗОПАСНОЙ КРАСКИ ХОЛИ



- НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ПРАЗДНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
- ВОЗМОЖНОСТЬ РИСОВАТЬ И РАЗУКРАШИВАТЬ СЕБЯ
- УСЛУГИ ВЕДУЩЕГО, ФОТОГРАФА, АНИМАТОРА
- ФОРМАТ ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
- СЕНСОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

И САМОЕ ГЛАВНОЕ — ПОТРЯСАЮЩИЕ ЭМОЦИИ!



KIDS_POINT_TOMSK

Тысяча и один вкус

Карамелизованная утка с кокосово-сливочным соусом, Black Thai



Паназиатская кухня – кулинарный гимн блюдам стран Азии – уверенно звучит в меню ведущих столичных ресторанов. Распробовав и полюбив во время путешествий вкус тайского том-яма, сингапурского перечного краба, утки по-пекински, жареного на воке риса и сотен других блюд, мы ищем и находим их аутентичные или адаптированные к нашему вкусу версии в лучших ресторанах Москвы.



Утка по-пекински, "Турандот"

Осьминог в соусе из черного перца, "Турандот"



Когда-то, открывая для себя новые направления – Таиланд и Малайзию, Японию, Китай и Сингапур – российские путешественники возвращались домой под впечатлением от совершенно новых и неведомых вкусов и ароматов, которые невозможно было ни повторить на собственной кухне, ни найти в ресторанах, ни даже просто описать словами. Паназиатская кухня, пережив в России нулевых настоящий бум, сегодня только продолжает набирать популярность. Тем более, что в последнее время масла в огонь подливает ситуация с закрытыми границами и ограничениями на поездки. Ужин в хорошем ресторане паназиатской кухни становится небольшим путешествием - чтобы вернуться на мгновение в Бангкок, Куала-Лумпур или Шанхай, достаточно заказать любимое блюдо. Ведь вкусы и ароматы умеют переносить нас во времени и пространстве не хуже, чем самые атмосферные фотографии.

Абсолютный лидер популярности среди блюд паназиатской кухни у

москвичей - суп том-ям. Истинные гурманы именно по его приготовлению могут определить уровень ресторана. А импровизации на основе этого классического рецепта только доказывают его популярность. Например, необычную авторскую интерпретацию предлагает шеф-повар ресторана «Турандот» Дмитрий Еремеев. Своих гостей он удивляет борщ-ямом – традиционным борщом, приобретающим азиатское звучание благодаря базовым ингредиентам том-яма: лимоннику, имбирю,

листу лайма и перцу чили. Впрочем, «Турандот» традиционно был в числе новаторов. «Бестселлер «Креветки с соусом васаби» сейчас готовят почти в каждом ресторане Москвы, - рассказывает Дмитрий Еремеев, - но впервые они появились в далеком 2005 году именно в «Турандот».

Сегодня верхние строчки в рейтинге популярности в «Турандот» неизменно удерживают утка по-пекински и салат с хрустящей уткой. А среди популярных новинок Дмитрий уверенно называет



Сашими из морского ежа, BAMBOO.BAR

Яичная лапша с томленным лобстером под сливочным соусом, BAMBOO.BAR

осьминога в соусе из черного перца и салат с креветками и помело.

Любовь москвичей к утке в азиатской подаче подтверждает и шеф-повар ресторана Black Thai Лариса Кордик. «Неизменные хиты в Black Thai - утка по-бангкокски и карамелизованная утка. На втором месте - различные виды лапши, жареный рис, и, конечно же, наш знаменитый салат с хрустящими баклажанами. Из горячих закусок гости отдают предпочтение спринг-роллам, любителям более правильного питания нравятся фреш-роллы – аль-

тернативный и менее калорийный вариант».

В целом московская публика отдает предпочтение адаптированным блюдам и в большинстве случаев не готова к чрезмерно острым вкусам - в этом шефы столичных ресторанов единодушны. В то же время, процент тех, кто готов экспериментировать с аутентичными острыми и пряными вкусами, неизменно растет – сказывается опыт путешествий, а то и резидентства в экзотических странах. «К тому же, наш климат располагает к употреблению согревающей пряной или

острой еды,» - добавляет Лариса Кордик.

Безусловно, авторская интерпретация аутентичных рецептов требует от поваров отличного знания оригинала, специфики ингредиентов и «чувства» страны, где это блюдо родилось. «Я объездила всю Азию, – рассказывает Лариса Кордик, шеф-повар Black Thai, – мне нравится прокладывать необычные маршруты. Есть места, в которых поел и забыл, а есть такие, где хочется «вылизать тарелку». Охочусь именно за такими вкусами. Меня вдохновляют Сингапур, Бангкок, люблю город Чэнду, столицу провинции Сычуань в Китае. Там можно найти много интересного».

Мне очень нравится в Таиланде, - делится Дмитрий Еремеев, шеф-повар «Турандот». – На мой взгляд, здесь наибольшее количество любимых россиянами блюд, но если искать интересные идеи для европейской аудитории, то нужно ехать в Гонконг».

Меню любимого знатоками BAMBOO.BAR во многом вдохновлено вкусами Японии и Бали. Особой популярностью здесь пользуются оригинальные блюда, в которых классическое звучание подчеркнуто авторской рецептурой. Ведь главная особенность паназиатской кухни — это изысканные, неповторимые сплетения вкусов. Не уставая удивлять искушенную публику, шефы продолжают трудиться над по-



Лапша Пад-Тай с креветками и курицей, корнер "Индокитай"

дачей, придумывая все более необычные сочетания. Так, в BAMBOO.BAR нежнейшие сашими готовят из камчатского краба, осьминога и даже морского ежа, а гребешок сервируют пюре из васаби под сливочным соусом. А еще в BAMBOO.BAR невозможно устоять перед вкуснейшей китайской яичной лапшой с томленным лобстером, вкусом грибов шиитаке и ярким сливочным соусом с нотками саке.

Паназиатская кухня специфична и требовательна. Поэтому решающее значение имеет выбор ингредиентов. «Есть ингредиенты со специфичными вкусовыми характеристиками, которые дают нужный аутентичный вкус, их мы заказываем специально из других стран, – рассказывает Вадим Цой, шеф-повар корнера «Индокитай» в фуд-молле ДЕПО. – При разработке блюд шеф-повар в первую очередь должен ориентироваться на рынок – что ему доступно и по какой цене. Ведь придумать можно много чего, но это должно



Салат с креветками и помело, "Турандот"

быть интересно и доступно для «твоего» гостя».

Что же касается комбинаций продуктов и сочетаний вкусов, то в паназиатской кухне им буквально нет числа, и шеф-повар в полном смысле выступает здесь изобретателем, художником и творцом.

В BAMBOO.BAR, например, уверены, что решающее значение имеет выдержанный баланс ингредиентов, игра фактур и текстур. Именно благодаря этому шеф-повар задает свой уникальный авторский почерк в меню.

«Одна из наших последних комбинаций продуктов, на первый взгляд, кардинально разных – это баклажан с соусом фруктовый терияки и фуа-гра, – делится Дмитрий Еремеев, шеф-повар «Турандот». - Получился очень яркий и запоминающийся вкус. На мой взгляд, это и есть настоящая Азия – ты не всегда понимаешь, как приготовлено блюдо, но не можешь от него оторваться».

АНТУРАЖ
Мебельный бутик

Большой выбор эксклюзивной посуды и предметов сервировки в наличии. Уникальная возможность добавить в свой интерьер элегантные и яркие элементы.



ANTURAG_TOMSK

OPTISSIMO!

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



OPTISSIMO.OPTICA

ТАЙМБЕРРИ
Сеть часовых салонов

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



TIMEBERRI

СИРЕНЕВЫЙ КИТ
Ногтевой сервис

Каждому гостю мы предлагаем планшет с подпиской на «Финополис» и наушники в одноразовых чехлах. Наши скоростные мастера работают без потери качества.



SKIT_NAILS

ФОРЕЛЬ СИБИРИ
Доставка охлажденных продуктов

Охлажденная форель — выловлена ночью, а с утра уже в Томске, на вашем столе! Свежее не придумаешь! Вес рыбки — в среднем 1,5 кг.



FOREL_SIBIRI

МАКСИМУМ
Детский клуб

Развитие речи, обучение чтению и письму, исправление речевых дефектов с помощью современных эффективных технологий. Консультация психолога.



MAXIMUMDETI

БАТИСТ
Студия текстильного дизайна

Библиотека европейских тканей и аксессуаров, нарядные системы. Персональная консультация и поддержка на всех этапах сотрудничества.



BATIST.SHTORY

GRANDMOTORZ
Автомобили+все для них

Автоподбор/Осмотр авто в регионах
Доставка автомобилей
Автозапчасти по оптовым ценам



GRANDMOTORZ

MEDIAMARKET
Гаджеты по низким ценам

Apple/Samsung/Xiaomi
Любая оригинальная техника
Кредит/Рассрочка/Трейдин



MMARKET.SU

MNS STUDIO
Магазин косметики

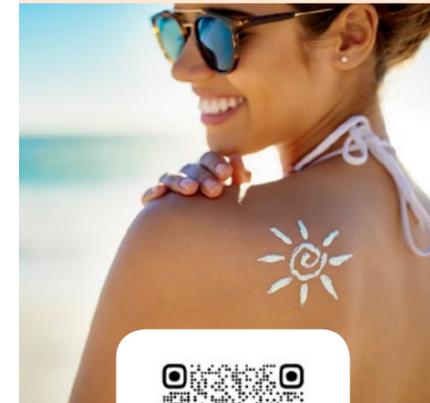
Косметика для лица, тела и волос от известных брендов Korolkova, AIFAPARF MILANO, а также корейских марок. Доставка.



MASLOSOL

КАРАМЕЛЬ
Студия загара

Моментальный загар. Наши лосьоны «заставят» вашу кожу потемнеть. И вы получите идеально ровный загар всего за 15 минут.



CAMELS.TOMSK

МАСЛО&СОЛЬ
Маслодельня

Сыродавленные масла из семян и орехов по старинной технологии и уникальные пищевые соли для ценителей натуральных продуктов и ручного труда.



MASLOSOL

DELUXE

Сеть студий эпиляции

Готовимся к лету и напоминаем, что красота женских ножек начинается с гладкой кожи. Пройдя курс эпиляции, вы всегда и во всем будете готовы.

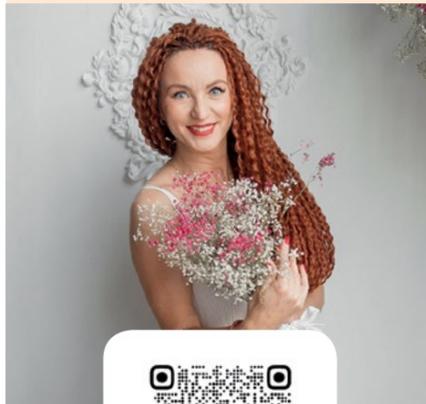


LASER_DELUXE_TOMSK

ЮЛИЯ РОМАНОВА

Тренер по кундалини-йоге

Кундалини-йога и медитации. Поющие чаши и энерготерапия как инструменты на пути духовного развития, достижения любви к себе, гармонии и баланса.



JULIARCOSMO

BALKON

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



BALKONTOMSK

MAESTRO

Новинка CULTI Milano — интерьерный аромат Chromia, воплощенный в трех дизайнерских диффузорах, дополнит любой интерьер. Аромат фисташки, ванили, апельсина и франжипани понравится всем.



MAESTRO_TOMSK

МАКОША

Кондитерская

Необычные, яркие, вкусные торты и десерты на заказ. Принимаем срочные заказы. На все вопросы ответит Лена Лысенко, хозяйка кондитерской.

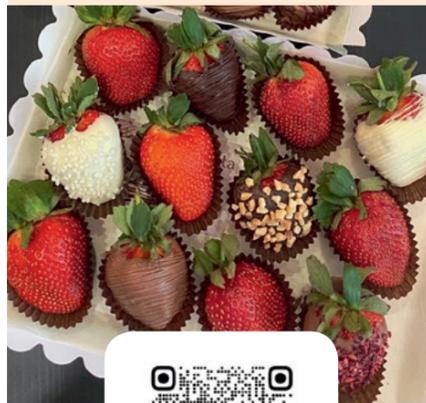


LYSENKOLENA.PRO

CHOCOFRUTTA

Лавка вкуснейших десертов

Десерты из спелых, свежих фруктов и клубники в настоящем бельгийском шоколаде — вкусно, полезно и очень красиво.



CHOCOFRUTTA_TOMSK

Астропрогноз



Подвеска *Chopard, Precious Lace Collection*

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Близнецы засиделись на одном месте и частенько грустно шутят о том, что уже забыли, как изнутри выглядит самолет. Встряхнитесь! Загородная поездка, пара ночей в ближайшем доме отдыха или просто велосипедная прогулка в компании друзей дадут вам отличный заряд энергии. А если что, Мальдивы по-прежнему открыты.

РАК 21.06- 22.07

Вам так понравилось обустроить свое жилище, что останавливаться на достигнутом вы не собираетесь. И правильно делаете — ваши близкие в восторге. Не теряйте хватку, и в мае вам удастся блестяще решить задачку, над которой вы давно ломаете голову.

ЛЕВ 23.07-22.08

«Не совсем так, как вы хотели», не означает «совсем не так». Вы на правильном пути, другое дело, что из точки А в точку В не всегда ведет кратчайшая прямая. Доверьтесь интуиции, включите свое обаяние на полную мощность и не теряйте темп. Результат не заставит себя ждать.

ДЕВА 23.08-22.09

Заботливые Девы обеспокоены душевным состоянием близкого человека и изо всех сил хотят помочь. Лучшее, что вы можете сейчас сделать — оставаться на позитивной волне. Ничто не бывает так убедительно, как уверенность в своих силах и искренняя улыбка.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Вам хочется преображений — так не откладывайте долгожданный шопинг. Вы в отличной форме, и даже самые смелые тренды вам к лицу. Наслаждайтесь восхищенными взглядами. Только не будьте легкомысленны по отношению к хорошо знакомым вам аллергенам — весна все-таки.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Вы столько раз зарекались познакомиться в соцсетях, и вот опять! А все потому, что такова реальность и зарекайтесь бесполезно. Лучше проанализируйте весь свой предыдущий опыт и смело вступайте в игру. Главное — вооружить-

ся чувством юмора и не позволять себе заскучать. Поверьте, такие собеседники в сети на вес золота.

СТРЕЛЕЦ 22.11- 21.12

Дорожки в парке и лесные тропинки зовут вас на подвиги. Не обязательно регистрироваться на марафон и покупать лучшие беговые кроссовки. Достаточно просто гулять, только делать это регулярно. Ну а если в спорте вы не новичок — держайте! Сезон обещает быть удачным.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Если вам кажется, что вы влюблены, то скорее всего, так и есть. Звезды давно готовили вам этот сюрприз, так что не упустите своего шанса на счастье. И помните, что испытывать возлюбленного на прочность совсем не обязательно с первых же свиданий — у вас еще вся жизнь впереди.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Кажется, Водолеям понравилось быть спонтанными и решительными. Поверьте, ваш положительный опыт — не случайность, а чистая закономерность. Все свои «спонтанные» решения вы обдумывали годами, а ваша интуиция, хотите вы того или нет, всегда на чеку. Не теряйте вдохновения, двигайтесь вперед. На вашем пути сейчас практически нет препятствий.

РЫБЫ 19.02-20.03

Как давно вы ждали солнца, щебета птиц, пикников, шашлыков и хороше-го веничка в парной. Позвольте себе все эти радости и переключите внутренний тумблер на релакс. Небольшая перезагрузка даст вам отличный заряд энергии, в том числе, сексуальной. Ваш партнер будет в восторге.

ОВЕН 21.03-19.04

Овны в замешательстве. То, к чему вы так основательно готовились, оказалось делом куда более простым и приятным. Ловите эту волну — вы действительно готовы к прорыву. А успех у противоположного пола — неотъемлемый бонус вашей разгулявшейся энергии и шарма, который, впрочем, при вас всегда.

Телец 20.04-20.05

Наконец-то Тельцы настроены решительно. Вам хочется не просто строить планы, но тут же воплощать их в жизнь. Действуйте, звезды на вашей стороне. И не пугайтесь нового чувства, которое расцветает в вашем сердце. Оно только придаст вам сил и сделает еще более неотразимыми.

New



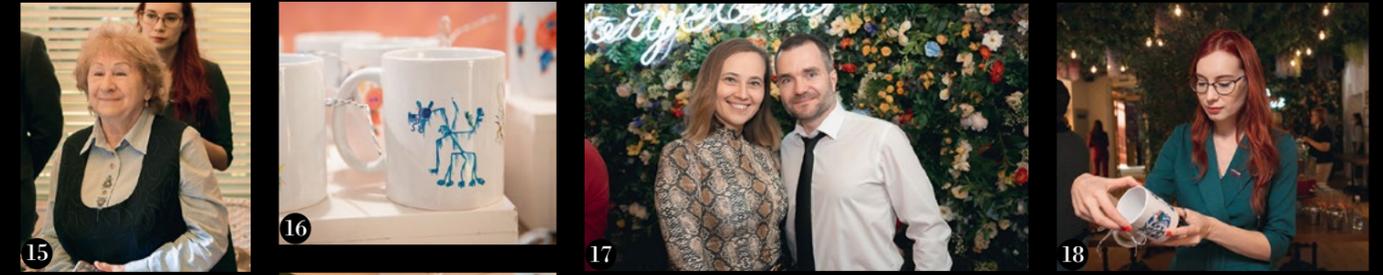
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЕЧЕР «ОТКРЫТЫЕ ГОРИЗОНТЫ»

17 апреля в кафе «LETO» прошел благотворительный аукцион «Открытые горизонты», организованный в поддержку Ассоциации родителей детей с аутизмом «Аура».

Все средства, вырученные на мероприятии, будут направлены на реализацию проектов по реабилитации и социализации детей с диагнозом расстройство аутистического спектра. Благодаря большой проделанной работе удалось привлечь спонсоров и приобрести коррекционные материалы и оборудование для реабилитации детей с аутизмом, а также помочь «Ауре» в содержании помещения, выделенного для ассоциации городской властью.

На мероприятии было сказано много теплых, сердечных слов, звучали стихи и музыкальные композиции. Картины, созданные талантливыми детьми, подопечными «Ауры», были распроданы на аукционе. Спасибо всем неравнодушным, кто принял участие в вечере!

Организаторы: ассоциация родителей детей с аутизмом «Аура», журнал «Дорогое удовольствие» и Центр семейной медицины.



1. София Абдурашитова 2. Анастасия Татарчук, Ольга Серебренникова, Анна Углицкая. 3. Игорь Макаренко. 4. Виктория и София Абдурашитовы, 5. Ирина Гришаева. 6. Арина Иванова. 7. Ольга Богданова. 8. Елена Репкина. 9. Картины, нарисованные детьми с аутизмом. 10. Наталья Черевко. 11. Александр Пташник. 12. Иван Пилевин, Елена Ульянова, Анна Иванова. 13. Галина Завгородняя. 14. Екатерина Гейль. 15. Лариса Ничипуренко. 16, 19. Ярмарка работ детей с аутизмом. 17. Марина и Иван Шишковы. 18. Мария Худякова. 20. Ольга Богданова. 21. Анна Углицкая, Екатерина Лопарева, Ирина Гришаева. 22. Андрей Можаров. 23. Светлана Чаусова. 24. Елена и Игорь Фаткулины. 25. Николай Айкин. 26. Татьяна Робенкова. 27. Анастасия Королева. 28. Александра Колегова. 29. Елена Ульянова, Наталья Аксененко. 30. Анна Иванова, Наталья Альтмаер, Арина Иванова, Валерия Солодухина. 31. Михаил Лучко. 32. Глеб Аксиненко, Анна Нестеренко, Вячеслав Арутюнов.



БИЗНЕС-МАРАФОН ОТ «ДОРОГОГО УДОВОЛЬСТВИЯ»

15 апреля журнал «Дорогое удовольствие» собрал на своей площадке представителей томского бизнеса, чтобы поделиться с ними актуальными знаниями от практиков маркетинга.

Интенсивно «прокачать мозги» и получить максимально полезную информацию гостям помогли топовые эксперты: ведущий бизнес-тренер Центра управления продажами в ГК Консалтинговое агентство (г. Екатеринбург) Анна Печеркина, CEO Школы Маркетинга Инна Гонина, заместитель директора Кадрового центра «Работа России» Людмила Дмитриева, CEO digital-агентства TAGREE, преподаватель Skillbox и ТГУ Анна Колосова, CEO коммуникационного агентства WAVE Владлена Пчелинцева.

5 прогрессивных спикеров, 2 часа полезного интенсива, дружелюбный нетворкинг, welcome-зона с ароматным кофе и европейскими закусками от студии вкуса «Лофт» и фотозона от @flower_tomsk — все приглашенные высоко оценили возможность получить новые знания и пообщаться в непринужденной атмосфере.



1. Наталья Медведева. 2. Анастасия Слободчикова. 3. Татьяна Зубова. 4. Наталья Миронова.
5. Инна Гонина, Владлена Пчелинцева, Анна Колосова (спикеры). 6. Инна Гонина.
7. Елена Жернакова. 8. Марина Сидорова.
9. Ольга Некрылова. 10. Татьяна Порозова.
11. Людмила Дмитриева (спикер). 12. Ольга Райх. 13. Татьяна Мисюнене. 14. Анна Черноусова. 15. Татьяна Морозова. 16. Наталья Грасмик. 17. Наталья Стукова, Марина Фещенко.
18. Татьяна Башлак, Катерина Кабанец.
19. Елена Круглинская, Ксения Кирилина.
20. Анастасия Комзенок. 21. Марина Коробкина. 22. Светлана Хандогина. 23. Екатерина Писанко, Юлия Якунина. 24. Ольга Ивакина. 25. Ольга Покатилова. 26. Студия вкуса «Лофт». 27. Оксана Полякова. 28. Наталья Стукова, Наталья Альтмаер, Марта Казакова.
29. Анастасия Мальцева, Дарья Уманская, Ксения Кирилина, Алена Николаева.
30. Мария Новикова. 31. Алина Изотова, Мария Сеченова. 32. Вера Дегонская.
33. Елена Буйкина, Николай Аникин.
34. Юлия Синицина, Софья Ломовская.
35. Россана Шульгина, Валерия Солодухина.



«ЧЕРНОЙ КОШКЕ» 5 ЛЕТ

Запреля в ресторане «Кухтерин» интеллектуальный клуб «Черная кошка» отметил свой первый юбилей — 5 лет!

Самый лучший формат праздника для эрудированных и умнейших — это, конечно, игра высокой степени сложности. 4 команды по 6 участников провели непростые интеллектуальные бои, в которых трудную победу убедительно и символично одержала Команда №1. Организаторам юбилейного мероприятия удалось создать настоящую атмосферу адреналина и азарта, в которой участники игры, проявляя благородство и достоинство, сражались до конца и показали удивительную волю и обширные знания!

Следующая «Черная Кошка» планируется 7 мая, в День радио. А где — пока секрет :)

Информационный партнер — журнал «Дорогое удовольствие»



ДОВЕРЬТЕ СВОЙ ИМИДЖ
ПРОФЕССИОНАЛАМ



Парикмахерские услуги · Коррекция фигуры · Ногтевой сервис
Услуги визажистов и бровистов · Профессиональная косметика

Помогать людям

«ПОМОЩЬ» — первое в мире мобильное приложение адресной и прозрачной помощи. Его цель — обеспечить достойную жизнь пожилым людям в нашей стране. В перспективе через сервис можно будет помочь и другим группам нуждающихся. Проект «ПОМОЩЬ» создан актером, соучредителем «Дома культуры» и основателем благотворительных проектов «Добрая машина» и «Добрый ящик», Никитой Кукушкиным.



Конкретные критерии определяются фондами. Верифицированного подопечного команда проекта проверяет повторно, лично приезжая к нему.

2 Как стать попечителем

Нужно скачать приложение по QR-коду. Найти в нем подопечного и подписаться на него.

3 Как работает приложение

Пользователь находит на карте города подопечного, которому нужна помощь. Выбирает его конкретную потребность и вид оказания помощи: разовый платеж или ежемесячная подписка. Продуктовые корзины доставляются силами партнеров, а в личном кабинете отображается статус оказанной помощи и отчет, в котором есть накладная и фотография передачи продуктовой корзины.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИЛОЖЕНИЯ

1. УДОБСТВО

- Простой интерфейс с картой города и фильтром подопечных
- Возможность привязать несколько карт для переводов
- Вы видите прогресс закрытия потребности подопечного

2. ПРОЗРАЧНОСТЬ

- История платежей со списком подопечных
- Отчет с фотографией подопечного в момент получения помощи
- Список пользователей, которые помогают подопечным

3. ТЕХНОЛОГИЧНОСТЬ

- Возможность прямого адресного оказания помощи
- Две мобильные платформы iOS и Android
- Доставка корзин через крупных продуктовых партнеров

4 Попечители

В состав попечителей проекта вошли известные российские деятели театра, кино и телевидения, музыкальные исполнители, спортсмены и общественные деятели: Ирина Горбачева, Александр Гудков, Александр Паль, Манижа, Хаски, Чулпан Хаматова, Вениамин Смехов, Леонид Парфенов, Сатир, Женя Медведева, Антон Лапенко, Юрий Борисов, Анастасия Ивлеева и Екатерина Рыбакова.



По всем вопросам: Татьяна Горленко, тел. +7-999-456-55-60

Адреса в Томске



ПОДАРКИ

Арт-бутик «Русский Шарм», пр. Фрунзе, 90, ТЦ «Форум», тел. +7-961-098-19-33 / Парфюмерный бар «Beauty Buffet №5», пр. Ленина, 133 а, тел. +7-953-914-90-05, @beauty_buffet_5 / Магазин нишевой парфюмерии «Мускат», ул. Котовского, 18/1, тел. +7-923-424-91-91, @muskat_parfume / Праздничное оформление «Легче воздуха», ул. Мокрушина, 24, +7-903-955-42-72, @balloons.tomsk



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 / Дизайнерская одежда для дома «By Jenny», ул. Учебная, 18, тел. +7-913-879-29-00, byjenny.ru / Обувь «Ронокс», тел. +7-952-176-60-97, ropox.su / Шоурум женской одежды «Tishop», пр. Ленина, 151/1, @tishop_showroom / Детская одежда «Стильный Я», ул. Нахимова, 8, стр. 13, Иркутский тракт, 56, тел. 201-855, stilnyyya.ru



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Стоматологическая клиника «ЗубОК», пер. Урожайный, 29/1, тел. 48-31-25, skzubok.ru / 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.ideal70.ru /

Студия Натальи Мироновой, официальный представитель косметики Arkadia, пр. Ленина, 80/1 (4-й этаж), тел. +7-913-808-70-39, arkadia.spb.ru, @arkadia_tomsk, @beauty_natamironova / Центр подологической практики «Podolog Tomsk», ул. Советская, 2, тел. +7-923-433-11-18, podologtomsk.ru / Медицинский центр «Аксиома», ул. Карла Маркса, 36, axiomacenter.tomsk.ru / 3D-сканирование зубов «Dental Bank», пер. Совпартшкольный, 10 а, тел. 40-00-03, dentalbank.ru / Врач-ортодонт

Мария Васильченко, пер. Совпартшкольный, 10 а, тел. +7-909-544-66-67, centrstom.ru / Студия EMS-тренировок «EMS FIT», Московский тракт, 5, тел. 232-232, @ems_fit_tomsk / Визажист Екатерина Быкова, @ekbykova_ekbeuty_ / Психолог Виктория Андреева, @victoriapsychologist / Психолог Надежда Родниченко, тел. +7-913-823-32-23, @psihologist. tomsk.online / Спортивный клуб «Power Club», пр. Кирова, 51 а, стр. 5, тел. 90-70-99, power-club.ru / Мастерская красоты «Frida», ул. Дальнеключевская, 16 а, тел. +7-953-914-22-45, @frida.tomsk / Салон «The Firstudio», Северск, ул. Ленинградская, 30, тел. +7-913-102-37-37, @the_firstudio / Салон «Just men», пр. Фрунзе, 46, тел. 52-73-04 / Салон «Le Delice», ул. Учебная, 38, тел. 41-80-33, ledelice.ru / Центр красоты и SPA «Мелagrano», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 245-002, melagrano.tomsk.ru / Салон Ксении Хмельевской, пл. Соляная, 6, ст. 16, тел. 97-96-72, kseniya.salon / Имидж-студия «Sebastian Professional», ул. Гагарина, 2 а, тел. 51-02-51, sebastiantomsk.ru / Клиника восстановительного лечения «Sante», ул. Пушкина, 61, тел. 65-05-06, sante.tomsk.ru / Центр интеллектуальных медицинских технологий

«СКЭНАР Прайд», ул. Яковлева, 15, тел. 777-100, skenarpride.ru / Визажист Юлия Степанова, @julie_step / Студия красоты «Красивой быть», ул. Карташова, 4, тел. 59-09-09 / Центр заботы о женщине «Доула в Томске», пр. Кирова, 46 а, тел. 97-73-09 / Врач-стоматолог, остеопат Мария Усова, @stomatolog_mariaevgenevna_tsk



ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Агентство недвижимости «Перспектива 24», ул. Никитина, 20, тел. 53-55-55, perspectiva24.com / Мебельный бутик «Антураж», ул. Белинского, 29, тел. 557-700, anturag.net / Интерьерный салон «Maestro», ул. Красноармейская, 18, тел. 99-88-01, maestro.tomsk.ru / Мебельный салон «Браво-М», ул. Нахимова, 8/1, тел. 42-15-16, bravom.ru / Бюро светодизайна «Idea Light», ул. Нахимова, 8, стр. 2 (ТЦ «Оранжевое небо»), тел. 23-52-63, idea-light.ru / Мебель и дизайн ZOVINTERIOR, мкр. Северный парк, ул. Марины Цветаевой, 22, тел. +7-909-540-35-25, @nina_zovinterior_z / Салон строительных и отделочных материалов «Красивый дом», пр. Ленина, 169, тел. 22-00-54, kdtomsk.ru / Студия дизайна «Декор штор», пр. Фрунзе, 88, тел. 46-79-77, декорштор.рф / Интерьерный салон «Интерьерум», ул. Лебедева, 57, тел. 44-70-53, интерьерум.рф / Дизайн-студия «ELROOM», пер. Нахановича, 4 а, тел. 300-525, elroom.studio / Студия корпусной мебели «Bellagio», ул. Герцена, 68/2 (ТЦ «Экстра»), ул. Пушкина, 59/1 (ТЦ «Мебель Парк»), тел. 90-13-88, sm70.ru / Торговый центр «Стройпарк», ул. Пушкина, 59, ул. Вершинина, 76, stroypark.su / Студия интерьерной флористики «Мата», ул. Большая Подгорная, 87, тел. +7-923-457-74-76, @plant_myata



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аэропорт, пос. Богашево, тел. 93-27-00 / Бухгалтерское агентство «Охотники за бухгалтерией», пр. Фрунзе, 20, тел. +7-923-402-67-45, glav-buh.su, @buh.ohotniki / Детский центр «Kids Point», ул. Большая Подгорная, 87, блок 7, @kids_point_tomsk / Управляющая компания по коммерческой недвижимости «Инвестор», пер. Дербышевский, 26 б, 5-й этаж, офис 502, тел. 23-03-44 @investor_tomsk / Коуч, фасилитатор Татьяна Зубова, @soach.zubova / Эксперт по личному бренду Юлия Диброва, тел. +7-913-867-25-40, @juli_voyager / Томский филиал ПАО «Газпромбанк», пер. 1905 г., 7, gazprombank.ru / Автомойка «Инфинити», ул. Шевченко, 49 б, стр. 10, тел. 231-001; ул. Транспортная, 15, тел. 333-132, infinity70.ru / Кошечный фотограф Анна Лимаева, @anna_limaeva / Кавер-группа «Hitsterz», @hitsterz / Модельное агентство «Премьер Моделс», пр. Ленина, 160, тел. 471-999, @premiermodels_tomsk / Томский филиал «БКС», пр. Ленина, 63, тел. 70-50-32 / Тойота Центр Томск, ул. Елизаровых, 86, тел. 90-66-00, @toyota_tmsk / Юридический центр «Аврора», ул. Гагарина, 7, тел. 900-806, avrora-urist.ru / Частный детский сад «Родничок», ул. Прибрежная, 36, тел. +7-905-089-69-60, @rodnichok_tomsk / Немецкая химчистка «BOWE», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru



РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Развлекательный комплекс «Шансон», ул. Мичурина, 88/2, тел. 220-880 / Кофейня «Leto», ул. Гагарина, 2, тел. 52-61-11, positiveeating.ru

«ПОМОЩЬ» В ТОМСКЕ

Координатором программы в нашем городе стала команда депутата Думы города Томска Александра Цин-Дэ-Шань. На сегодняшний день подопечными в Томске стали 41 человек. «Мы сделали «ПОМОЩЬ» удобной, прозрачной и технологичной. Только вместе мы действительно сможем что-то изменить! Присоединяйся, будь в Помощи!»





ДАРИЯ ШИШЕНКО

личный помощник руководителя сети кофеен «Буланже»

[@daryilipenko](#)

Образ: салон женской одежды @maggio_tomsk

— **Опишите себя несколькими словами.**
— Я человек, который очень любит смеяться, даже над своими собственными проблемами. Во всем стараюсь находить позитив и принимаю любые жизненные ситуации. Считаю, что бы ни случилось с нами, — это всегда бесценный опыт.

— **Что вам поднимает настроение?**
— Я жуткий кофеман, поэтому в любое время суток мне способна поднять настроение чашка кофе. Каждый раз процесс наслаждения ароматом, вкусом, видом свежесваренного напитка для меня превращается в настоящий ритуал.

— **Вы считаете себя человеком серьезным или способным на риск?**
— Я не люблю загонять себя и свое поведение ни в какие узкие рамки. В определенные моменты я организована и дисциплинирована, но вне официальной ситуации способна согласиться на какую-нибудь авантюру. В безопасном варианте, конечно. (Смеется.)

— **Что такое, по-вашему, красота?**
— Это те детали внешности, которые полным багажом даются человеку при рождении. Как и многим, мне не всегда нравится мое отражение, но именно в своих особенностях, в том, что внутри меня, я пытаюсь найти красоту.

— **Что важнее — семья или карьера?**
— Непростой вопрос. Для меня, как для девушки, на первом месте будет семья! Та, в которой я родилась, и та, которую я создам. Но и, конечно же, мне нравится работать и достигать новых вершин.



ОБНОВЛЕННАЯ TOYOTA CAMRY УСКОРЯЯ СОБЫТИЯ



- НОВЫЕ МОЩНЫЕ ДВИГАТЕЛИ 2,0 И 2,5 Л
- ПАКЕТ СИСТЕМ АКТИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ TSS С РАСШИРЕННЫМ ФУНКЦИОНАЛОМ
- НОВАЯ АРХИТЕКТУРА TNGA



Toyota
Connected Services

Автомобиль в вашем смартфоне

ИСПЫТАЙТЕ В ДВИЖЕНИИ
НОВЫЕ ДВИГАТЕЛИ –
ЗАПИШИТЕСЬ НА ТЕСТ ДРАЙВ:



ТОЙОТА ЦЕНТР ТОМСК

8 (3822) 90 66 00
ул. Елизаровых, 86
[@toyota_tmsk](#)

ТРИХОЛОГИЯ

В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, @chastna
тел. 651-650, www.1klinika.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ