

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
КРИСТИНА
БАЙДАЛИ

ФАНАТ
СВОЕЙ ЖИЗНИ

16+






RINDI



Luxury
Kashemir

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



Подписывайтесь
на наш телеграм-канал

Всем, кто не успел отразиться на тему своих итогов года в декабре, посвящается! ☺ Да, знаю, что таких много, и я — одна из вас. Предновогодний месяц как будто создан для другого — суеты, праздника, радости, чуда. А для аналитики и объективной критики нужен холодный рассудок, поэтому в январе заняться подведением итогов — вполне хорошая идея.

Хотя, по большому счету, не имеет значения, когда именно мы найдем на это время и ресурсы. Важно, что практика подведения итогов — отличная возможность отследить динамику персонального развития, заметить даже самые незначительные позитивные изменения своей личности, произошедшие за определенный отрезок времени. Психологи утверждают, что такие «контрольные точки» — хороший инструмент для самопознания, и что желание регулярно подытоживать свои достижения (как, впрочем, и неудачи) добавляет в нашу жизнь осмысленность и структурность.

Существует огромное количество конкретных методик и техник по саморефлексии. От заполнения анкеты с огромным количеством пунктов — до глубокой проработки причин неудач, от письменного фиксирования побед и триумфов — до письма себе «в завтра». Можно попробовать разные, выбрав самый подходящий вариант или миксуя сразу несколько. Главное, чтобы каждый раз работа по подведению итогов была основана на нашем желании фокусироваться на хорошем, не сравнивать себя ни с кем и не обесценивать свои даже самые маленькие успехи. Иными словами, занимаясь глобальным осмыслением своей жизни, делаем это нежно, бережно и с любовью к себе. Мы все этого заслуживаем.



Одежда: T.Dop, vk.com/tdop_brand, ул. Большая Подгорная, 87, блок 2, офис 1
Макияж и укладка: Зоя Романовская, студия «Кудри бар», тел. +7-913-849-03-60
Фотостудия: F240, пр. Фрунзе, 240 а, стр. 14, 1240.ru

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



13

стр. 65



стр. 55



73



КОЛЛЕКЦИЯ
2024

Березка

ул. Красноармейская, 122 г,
тел. 8 (3822) 56-15-39



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 **ДАРИНА КОВАЛЕВСКАЯ**

Фотограф **АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ**

Авторы **СОФЬЯ ЛОМОВСКАЯ, МАРИЯ НОВИКОВА,
АЛИНА РУССУ**

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,

vk.com/dorogoydovolstvictomsk

dorogoe.tomsk.ru

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». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru

Дата выхода в свет 9 января 2024 года. № 1-2 (164). Тираж 2 500 экземпляров.

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

Приобрести издание вы можете по адресу: ул. Герцена, 72 б, «Рекламный дайджест»

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

ЖК-лауреаты премий URBAN AWARDS 2023 и ТОП-ЖК EP3 2023

ROZA LUX

URBAN
AWARDS
2023

2023
ПОБЕДИТЕЛЬ
ТОП
ЖК

Это уникальный компактный дом на 68 квартир повышенного класса в самом центре Томска. Дом с подземным паркингом, презентабельным лобби и консерж-сервисом в мобильном приложении. Все квартиры свободной планировки и с 2 санузлами. Дом введен в эксплуатацию. Действуют ставки по новостройкам и субсидирование от застройщика.



Посмотреть
планировку квартир

Проект ООО СЗ «Сибирские звёзды» — новосибирский девелопер, входящий в ТОП-4 крупнейших застройщиков Томска (по данным EP3). Дом введен в эксплуатацию.

RETROcity

URBAN
AWARDS
2023

2023
ФИНАЛИСТ
ТОП
ЖК

RETROcity — дом, расположенный в одном из самых развивающихся районов города. Современная отделка под ключ, огромная благоустроенная территория для спорта, отдыха и досуга, сервисная компания в мобильном приложении, повышенный уровень шумоизоляции (4 квартиры на площадке, все тихие зоны совпадают, по 2 лифта в подъезде).



Посмотреть
планировку квартир

Проект ООО СЗ «Сибирские звёзды» — новосибирский девелопер, входящий в ТОП-4 крупнейших застройщиков Томска (по данным EP3). Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Финансирование строительства АО «Банк ДОМ.РФ».



От группы застройщиков «Сибирские звёзды»

Эксклюзивные продажи: ул. Набережная реки Ушайки, 4 а, тел. 978-977



ФИНАНСИРОВАНИЕ
СТРОИТЕЛЬСТВА
АО «Банк ДОМ.РФ»



СИБИРСКИЕ
ЗВЕЗДЫ



SIB DEVELOPMENT GROUP

Январь-февраль ²⁰²³



64



56



стр. 10

ФРЕШ

- 2 Письмо редактора
- 10 Вещи с именем

ЛЮДИ

- 14 Лицо с обложки
Кристина Байдали
- 18 Звезда
Тейлор Суифт
- 30 Фреш

52



На обложке: Кристина Байдали



vidda
don't be unseen

РУССКИЙ ШАРМ
ART БУТИК

Январь-февраль 2023

LOOK&STYLE

40 Фотопроект

Царевна-лебедь

50 Новости

111

BODY&BEAUTY

52 Выбор редакции

Оттенки настроения

54 Тема сезона

Дождаться весны

64 Бренд

Игра стоит свеч

70 Спецпроект

Новое имя

80 Спецпроект

Проявляйся



стр. 52

12



66



BELLAGIO

Какой бюджет нужен
на кухню в 2024 году?
Смотрите у нас на странице



- Изготовление качественной корпусной мебели под дизайнерское решение интерьера
- Выполнение всех необходимых замеров на объекте
- Бережная установка мебели
- Соблюдение четких сроков по договору

ул. Пушкина, 59/1 («МебельПарк»)

+7-913-105-66-39 студия_meбели_bellagio



ПРИРУЧИТЬ СИНЮЮ ПТИЦУ

Знаковые наладонные браслеты российского бренда Liza Borzaya всецело раскрывают творческий взгляд на ювелирное искусство. Ласточки из белого и желтого золота, украшенные бриллиантами, рубинами, сапфирами и гильшированной горячей эмалью, доверчиво садятся на руку, но благодаря особому механизму могут легко упорхнуть, превратившись в брошь. И только вам решать: приручить синюю птицу или отпустить ее в свободный полет.



ПЕРЕОСМЫСЛЕННАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ

Совершенно гармоничное слияние двух миров, воплощенное в новой модели часов Classic Fusion Orlnski Blue Ceramic. Воздавая должное исключительному мастерству Hublot, художник Ришар Орлинск придумал модель часов, в дизайне которой, как и в его навеянных поп-артом скульптурах, элементы винтажного стиля соединяются с мотивами неофутуризма. Высокотехнологичная керамика, являясь интегральной частью дизайна, надежно защищает часовой механизм.



ЛЕПЕСТОК К ЛЕПЕСТКУ

Знаменитые розы Valentino переосмыслены в коллекции Весна 2024 года. Добавляя образу романтический оттенок, каждый цветок, исполненный в кутюрной технике, тщательно обрабатывается лепесток за лепестком. Скульптурный каблук босоножек Rosegouche 1959 из телячьей кожи украшен объемным цветком из пластика.



ПАЛЬМА ПЕРВЕНСТВА

Коллекция Piece of Art от Madame Chatelet не зависит от трендов. Это модели, которые занимают особое место в частных коллекциях, как предметы искусства. Клатч ручной работы Palm выполнен из лаковой телячьей кожи глубокого винного оттенка. Пальмовая ветвь — символ триумфа в Древней Греции — изящно обрамляет кисть руки, превращая клатч в драгоценное украшение.

Фанат своей жизни

Предприниматель — мечтатель, у которого есть план. Но какими критериями измерить успех в бизнесе и какими способами его достичь? Какими качествами должен обладать предприниматель, чтобы его усилия принесли максимальную пользу обществу? Только тот, кто сам прошел этот путь, может дать честные ответы на эти и другие вопросы.

Интервью: Наталья Альтмаер. Фото: Алексей Почеревный

Встречаясь с Кристиной Байдали на интервью для нашего журнала, я каждый раз убеждаюсь в том, что она относится к немногочисленному классу истинных предпринимателей. Что характеризует таких женщин в бизнесе? Сила, честность, открытость, интуиция. Любовь к своему делу. И, конечно же, смелость. Смелость рисковать и смелость проявляться — быть собой во всем многообразии своих социальных ролей: предпринимателя, жены, дочери, сестры, женщины.

— *Кристина, ты всегда наполнена колоссальной энергией и поразительной энергетикой, устремлена вперед, полна планов и неожиданных идей. Это завораживает. Точно знаю, на вопрос «что новенького?» у тебя найдется, чем поделиться!*

— Помнишь, в начале 2023-го я говорила о том, что он стал трансформационным? Так вот, метаморфозы не прекращаются. (Улыбается.) Я продолжаю заниматься собой, своим здоровьем и саморазвитием, успешно делегирую

решение части вопросов, связанных с основным бизнесом, своей команде. И наш рост тоже продолжается: вдвое увеличился штат сотрудников «Потапыча»,кратно выросли производственные площади, а также оборот и доход компании. Мы поднялись еще на одну серьезную ступень: заключили крупные международные контракты и уже реализовали проекты с такими странами, как Корея, Канада, Сербия. Сотрудничая с российской компанией «Союзмультфильм». Я веду переговоры с организаторами шоу «Маска», для этого крутейшего федерального проекта мы тоже будем изготавливать кукол. В целом вектор компании «Потапыч» на следующий год — создавать еще больше эксклюзивных кукол.

— *На мой взгляд, именно этот проект проявил, насколько ты сильная личность и талантливый лидер для своих сотрудников...*

— Мне приятно слышать от своей команды, что они уверены в завтрашнем дне. Я достаточно строгий руководитель, но искренне ценю каждого. И обратная связь от них бесценна. Как предприниматель горжусь, что могу дать такое

количество рабочих мест. Одновременно чувствую и огромную ответственность перед людьми и их семьями — понимаю, что должна сохранить эти места и приумножить их. Хочу, чтобы «Потапыч» стал очень крупной компанией!

— *Как думаешь, справишься бы с такой ответственностью прежняя Кристина?*

— Уровень предложений, которые мне поступают сегодня, действительно очень высокий. Думаю, всё происходит в свое время: я ведь тоже выросла, сняла внутренние ограничения, расширила свое сознание — и позволила этим проектам прийти. Раньше осуществить их было сложнее, порой я с трудом могла даже допустить мысль о таком масштабе. Сейчас всё происходит как-то естественно и легко. Казалось бы, нужно уделять больше времени бизнесу, операционным процессам. А я делаю это выборочно. Всё больше убеждаюсь: здесь важна вера в себя. Именно она придала мне сил для запуска нового проекта — креативного бизнес-пространства «Ярд». Сейчас именно на него направлен мой фокус и большая часть ресурсов.

КРИСТИНА БАЙДАЛИ,
предприниматель, основатель фабрики ростовых кукол «Потапыч», автор детской книги «Потапыч и друзья», создатель креативного бизнес-пространства «Ярд»



— Расскажи, откуда взялась идея?

— Это лучшее бизнес-пространство в Сибири, оснащенное высокими технологиями. (Улыбается.) Занимаясь организацией мероприятий, я поняла, что в Томске крайне мало хороших площадок — закрытых, небольших, стильных, современных. Вот и решила приобрести недвижимость, чтобы открыть собственный проект. Остановила выбор на объекте на Комсомольском — просто влюбилась в это место — подписала договор в тот же день, начала стройку. Здесь 150 квадратов, эту площадь занимают три пространства, которые адаптированы под разнообразные задачи: производство контента и запись интервью, проведение закрытых мероприятий. Все сделано очень круто! Есть зал с 6-метровыми потолками, одна и та же локация легко трансформируется и дает миллион вариантов для съемки. В начале февраля состоится официальное открытие! Приглашаю всех в новое пространство для реализации ваших самых креативных проектов. А еще на базе этого бизнес-пространства будет создано маркетинговое агентство полного цикла, которое поможет с «упаковкой» бизнеса или личного бренда. В штате будут специалисты, которые проведут чек-ап аккаунтов в соцсетях, проконсультируют или создадут сайт, если он необходим. Здесь же будем делать серию съемок для контента клиентов, а также проводить их мероприятия. На выходе заказчик получит полностью упакованный продукт. Считаю, это будет актуально как для начинающего бизнеса, так и для уже уверенно стоящего на ногах, но с провальным выходом в онлайн.

— Личный бренд, активное присутствие в онлайн — обязательно для современного предпринимателя?

— Медийность сейчас рулит. Креативный подход необходим — ни один бизнес не выживет без интересного, вовлекающего контента. Это надо признать. Наше пространство позволит это сделать, в нем много энергии и оно поможет расти многим брендам — меня это тоже очень вдохновляет! Казалось бы, зачем мне это? Ведь есть «Потапыч» — мое

детище, большой успешный проект, на построение которого у меня ушло 10 лет. Сегодня он работает как часы — бизнес-процессы отлажены, нет текучки, потенциал для еще большего роста огромен. Все это заслуга нашей большой команды. Я фанат этого бизнеса, он по-прежнему доставляет мне огромное удовольствие. Но! Меня драйвит энергия чего-то нового. Меня зажигают новые проекты, результаты работы, высокие планки. Люблю получать и отдавать!

— Ты планируешь попробовать себя в медиапространстве, но уже в новой роли?

— Да, в скором времени запущу на YouTube свой канал «Сибирский предприниматель», буду брать интервью у крупных предпринимателей нашего города из разных ниш. Хочу, чтобы люди знали местный бизнес в лицо, могли вдохновиться частными историями, найти мотивацию для собственного роста. Я очень люблю Томск, хочу и дальше сама развиваться здесь и способствовать развитию нашего города.

— В одном из прошлых интервью ты сказала, что не любишь давать советы, но готова открыто и честно рассказать о своем пути, и здорово, если твоя история кого-то вдохновит. Сегодня ты выступаешь публично, собираешь группы, запустила свой мастермайнд...

— Да, сейчас я двигаюсь и в этом направлении. И вновь скажу, что раньше не была к такому готова, но теперь чувствую, что время пришло. Это не наставничество в привычном понимании, я просто делюсь личным опытом и своей энергией, рассказываю, что можно по-другому — мыслить и жить. На встречах много женщин (многие из них старше меня и с многолетним опытом в бизнесе), они приходят с поникшим взглядом — устали, их ничего не радует, но в конце все они дают потрясающую обратную связь. «Станьте фанатом своей жизни» — так я называю свои встречи. Причем не фанатом своего дела, а именно жизни! Это гораздо шире и включает в себя очень много аспектов. Я лично фанатею

от всего! Приезжаю на фабрику и уже с порога понимаю, насколько мне нравится мой проект. С удовольствием захожу в мастерские, общаюсь с сотрудниками, провожу время в своем кабинете.

Как и любой другой человек, очень устаю, часто тороплюсь, злюсь, решаю много задач — но получаю огромное удовольствие от того, что имею и делаю. Я создала жизнь мечты — именно такой, какой себе ее представляла. И это кайф.

— На твой взгляд, можно воспитать в себе подобное отношение к жизни?

— Именно такую мысль я и транслирую. Что делает сегодня большинство людей? Приходя вечером домой, мы листаем ленты соцсетей и смотрим фото других людей — более успешных, красивых, стройных, знаменитых. Я всегда спрашиваю на встречах: «Вы звезда или ее подписчица?» Успешность — это же совсем не про деньги. Финансовая уверенность — лишь часть жизни. Сама она гораздо больше и круче, она интересна и с деньгами, и без них. Деньги дают возможности, это правда. Но в жизни много другого, более важного и ценного — самореализация, любимый человек рядом, свобода выбора...

Кто-то возразит: «Тебе легко рассуждать, у тебя есть деньги». Сегодня — да. А знаете ли вы мою «точку А»? Я выросла в обычной семье, родители не были богаты, но они дали мне самое главное — воспитание и правильное отношение к жизни — то, что сформировало меня как человека. Безмерно им за это благодарна, как и мужу, поддержка которого для меня очень ценна. Он дает мне возможность развиваться в разных направлениях, принимать решения, работать столько, сколько я хочу, заниматься тем, что мне нравится. Не обесценивайте свою точку А, не сравнивайте себя с кем-то — соревнуйтесь только с самим собой. Умейте замечать свои успехи и достижения, не рефлекслируйте над историями других людей.

— Звучит как мотиватор!

— Так и есть! Кайфовать — мой жизненный принцип. С кайфом рабо-

тать, путешествовать, пробовать новое, ощущать уверенность и радость в каждом дне. И всегда хотеть большего! На таких «хотелках» я поднимаю энергию, «раскачиваюсь», ловлю драйв. Это некие «трофеи», которые в определенный момент жизни у тебя есть. Я уверена, выбор есть всегда, и мы можем позволить себе многое — просто надо себе разрешить. Хочу, чтобы участницы моих встреч, бизнес-консультаций поверили в себя. Ваша жизнь — все ее сферы — должна вас вдохновлять!

— Кристина, в начале года мы обычно даем себе обещания на ближайший год, ставим перед собой какие-то цели. Что ты хотела бы сказать или пожелать себе и нашим читателям?

— Пожелаю себе продолжать жить эту жизнь так, как хочу я — с кайфом. Не стараться быть для всех хорошей, быть независимой от чужого мнения. Чувствовать свободу во всем, прислушиваться к себе и своим желаниям. Выбирать себя. Быть своим собственным фанатом.

А читателям еще раз повторю: выбор есть всегда, каждый день — так делайте его в свою пользу. Относитесь ко всему философски, с пониманием, что вы родились в этом теле, в этом образе, и ваша жизнь — самое ценное, что у вас есть. Проживите ее интересно.

Компания ростовых кукол
«Потапыч», пер. Плеханова, 11,
тел.: 8-800-551-69-68,
+7-952-886-28-46, potaph.com

Креативное бизнес-пространство «Ярд», пр. Комсомольский, 48,
тел. +7 (913) 844-50-50
yard2024



ЭРА ТЕЙЛОР

Тейлор Элисон Свифт — американская певица и автор песен. За свою карьеру она сумела проделать огромный путь от скромной кантри-исполнительницы до самой высокооплачиваемой звезды в мире, собрать более сотни музыкальных наград и более полусотни достижений в Книге рекордов Гиннесса.

Но и это не все. В 34 года она заполучила статус миллиардерши и стала человеком года по версии журнала Time, а также приняла участие в создании пятнадцати кинокартин. Икона мировой поп-музыки, эталон стиля, одаренная актриса, успешная предпринимательница — по мнению поклонников и прессы, таланты Тейлор Свифт не знают границ.

РОЖДЕННАЯ ЛЕТАТЬ

Музыкальная карьера Тейлор Свифт началась рано. Героине было всего 16 лет, когда во время ее выступления на небольшом уличном концерте у витрин кафе в числе заинтересованных слушателей оказался Скотт Борчетта — звукорежиссер DreamWorks Records. При поддержке продюсера выходит именной альбом Taylor Swift (2006), где в своих первых песнях Тейлор незатейливо, но искренне описывает жизнь каждого подростка — школу, первую любовь и связанные с этим эмоциональные переживания. Свифт становится

первой исполнительницей, с кем Борчетта заключает контракт в рамках своего нового музыкального лейбла Big Machine Group, и несколько лет остается самой яркой звездой компании.

Чтобы творчество певицы нашло своего слушателя, много времени не потребовалось. К концу того же года ее дебютный альбом бьет рекорд хит-парада Billboard 200, а в дальнейшем завоевывает несколько серьезных наград и получает пятикратный платиновый статус.

За ним идет следующий студийный выпуск — Fearless (2008 г.) — в том же музыкальном жанре. Второй диск Тейлор представляет на церемонии Grammy, где получает звания «Альбома года» и «Лучшего кантри-альбома». Он-то и превращает девушку в настоящую звезду. Однако этот статус не достается ей без скандала.

Клип на песню You Belong With Me, снятый в духе подростковых мелодрам, приносит ей победу в номинации «Лучшее женское видео» на MTV Music Awards. Но



Тейлор Свифт буквально МЕНЯЕТ музыкальный бизнес современности. Именно она В ЧИСЛЕ ПЕРВЫХ подхватывает ТРЕНДЫ индустрии, а иногда и самостоятельно их задает.

момент триумфа оказался испорчен: стоило только Свифт подняться на сцену и начать благодарственную речь, как туда же выбежал рэпер Канье Уэст и заявил, что награда должна принадлежать певице Бейонсе за видео Single Ladies. Его поведение осуждают Кэти Перри, Пинк и даже Барак Обама, и музыканту приходится извиниться.

Третий альбом под названием Speak Now (2010), по мнению музыкальных критиков, уже вполне демонстрирует художественную зрелость Свифт. Интересно, что над всеми композициями юная Тейлор работает сама, сочиняя и стихи,

и музыку. Эта пластинка вновь возглавляет Billboard 200. А со следующим альбомом Red (2012 г.) команда Тейлор впервые отправляется в большой тур. Громкие звездные концерты проходят в Северной Америке, Австралии, Новой Зеландии, Европе и Азии. Теперь о Тейлор Свифт узнает весь мир.

НОВАЯ ТЕЙЛОР

Отойти от привычного кантри Тейлор удастся в пятом студийном диске под названием «1989» (2014 г.). Из спокойного и практически родного Нэшвилла (певица родилась в городке Уэст-Рединге,

а в Нэшвилл переехала ближе к 16-и годам) она перебирается в энергичный и пестрый Нью-Йорк. В интервью телеканалу ABC певица признается, что с переездом в Нью-Йорк меняются и ее интересы. Подтверждением тому стало содержание «1989» — в текстах песен Тейлор поднимает серьезные темы, делясь со слушателями личными откровениями о прошлых романах и иронизируя над тем, насколько легкомысленной ее изображает современная пресса.

В 2016 году Тейлор Свифт становится номинантом на премию Грамми в семи категориях и



KIBARER PROPERTY — крупнейшее агентство недвижимости и девелопер на острове Бали. В генеральном управляющем составе компании — представители Франции, Турции, России.

- 15 лет на рынке недвижимости
- 130 построенных вилл
- Доходность объектов — до 20% в год



ROOT UMALAS

Объект для инвестирования — Root Umalas в локации Умалас
Трехспальные виллы — 365 000 \$, четырехспальные — 465 000 \$.
В наличии — 3 свободных объекта. Доходность 15-17% годовых.



Анастасия Горохова,
совладелица компании,
и Катя Лель

Анастасия Горохова,
совладелица компании,
и Эвелина Бледанс

KCLUB

Ключевые объекты: KClub Ubud 5* — знаменитый резорт в Убуде — 30 вилл класса люкс, рестораны Jungle Bali Pool Club, Akar by K Club Ubud (Resale 3 виллы от 500 тысяч долларов с фиксированной доходностью 12% годовых)



одерживает победу в трех из них. Абсолютными фаворитами публики становятся песни Blank Space и Bad Blood, популярность которых не пропадает и сегодня. А также певица во второй раз получает награду «Альбом года».

Кстати, поклонники Тейлор называют себя swifties, что созвучно английскому sweeties (в пер. — милашки). Она несколько раз устраивает фанатам незабываемые сюрпризы, приглашая их на премьеру сингла к себе домой, рассылая тридцати счастливым рожественские подарки и предоставляя возможность сняться в клипе на хит Shake It Off.

Седьмой альбом Lover (2019 г.) запоминается публике лид-синглом Me!. Этот трек становится абсолютным рекордсменом чарта Billboard Hot 100, а его клип уже в первую неделю собирает 65,2 млн просмотров. Диск с 3,2 млн проданных копий обходит всех соперников в гонке на звание самого продаваемого альбома сольного исполнителя в мире.

Затем выходят релизы сразу двух дисков Тейлор: Folklore и Evermore (2020 г.). А спустя время дискография певицы пополняется альбомом Midnights (2022 г.).

МИР НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ

Тейлор Свифт буквально меняет музыкальный бизнес современности. Именно она в числе первых подхватывает тренды индустрии, а иногда и самостоятельно их задает. Например, после выхода концертного фильма Taylor Swift: The Eras Tour (2023 г.) о намерении задокументировать свой музыкальный тур сообщает Бейонсе. А после того, как Тейлор присоединяется к борьбе со стриминговыми сервисами, хип-поп-исполнительница Карди Би заключает сделку не со стримингами (как принято у артистов), а с сетью кинотеатров.



Она несколько раз устраивала фанатам незабываемые СЮРПРИЗЫ, приглашая их на премьеру сингла К СЕБЕ ДОМОЙ

В конце 2023-го журнал Time назвал Тейлор Свифт человеком года. Влиятельное издание объясняет свой выбор примерно так: американская певица олицетворяет радость и приносит миру свет. Современная публика единогласно называет ее самым успешным музыкантом со-

временности, а Гарвардский университет запускает целый курс лекций под названием «Тейлор Свифт и ее мир». Сегодня молодая исполнительница продолжает писать собственную вдохновляющую историю о том, как начинающая кантри-певица становится настоящей королевой поп-сцены.



салон красоты



Салон красоты Ксении Хмелевской переехал по новому адресу

**НОВАЯ
ЛОКАЦИЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ**

ПЕР. 1905 ГОДА, 8/1, 4 ЭТАЖ
(WELLNESS CLUB «СОЛЕРНО»)

тел.: 97-96-72, 517-500, kseniyasalon.ru





Скорость, безопасность и комфорт — три главных вектора Альфа-Банка в работе с клиентами, которых компания придерживается неизменно. С руководителями подразделений подводим итоги года и обсуждаем важные и необходимые нововведения в деятельности банка.

Финансовые технологии

Забота о предпринимателях

Екатерина Кузнецова, директор малого бизнеса Альфа-Банка в Томской области

— Банк активно работает с малым и средним бизнесом. Сегодня каждая четвертая компания в Томске открывает расчетный счет в Альфа-Банке. Наши сервисы и предложения подойдут как начинающим, так и уже действующим предпринимателям. Для нас важен даже самый маленький стартап. У нас самая широкая линейка кредитов: с разными

видами обеспечения и без залога, без комиссий за выдачу и сопровождение. Кроме того, наши менеджеры сопровождают и консультируют бизнес по актуальным финансовым, налоговым и даже юридическим вопросам, а также по подготовке бухгалтерской отчетности. Альфа-Банк сегодня — это не просто услуги по кредитованию или расчетно-кассовому обслуживанию предпринимателей, это высокотехнологичная платформа по поддержке малого и среднего бизнеса.

Банк поддерживает предпринимателей не только финансово. Мы запустили

Фонд немалого бизнеса, в рамках которого на конкурсной основе выбираем проекты и оплачиваем им рекламные кампании. Организовали по всей стране Альфа-Конфу — серию бесплатных масштабных форумов для российских предпринимателей. Это большой нетворкинг для бизнесменов, эффективная перспективная площадка для обмена опытом и общения.

Также в этом году Альфа-Банк был признан лидером по объему и количеству кредитов, выданных малому и среднему бизнесу под «зонтное» поручительство

Согласно рейтингу Frank Small Business Loans Award 23, Альфа-Банк признан лучшим частным банком в кредитовании малого бизнеса.

Корпорации МСП. Механизм таких поручительств позволяет предпринимателям привлекать банковское финансирование даже при недостатке или отсутствии залога по сниженной процентной ставке.

Из года в год — лучшие

Ольга Неручок, директор розничного бизнеса Альфа-Банка в Томской области — Эксперты выделяют широкий выбор преимуществ для премиум-клиентов. Альфа-Премиум предлагает удобные инструменты: выгодные условия для накоплений, технологичные решения — платежные кольца и стикеры, выбор любимых категорий для повышенного кэшбэка, кредитную карту для премиальных клиентов и многое другое.

Каждый день мы готовы предоставить клиентам индивидуальный подход и преимущества в обслуживании. Бесплатное посещение бизнес-залов аэропортов, трансфер для комфорта в поездках, консьерж-сервис. Премиум-клиенты могут рассчитывать на сопровождение в любых организационных вопросах: заказ столика в ресторане, покупка авиабилетов, оформление визы. В программу также входит страхование всей семьи сроком на год. Все платежи и переводы осуществляются без комиссий и ограничений по сумме.

Ежеквартально мы проводим клиентские мероприятия, на которые приглашаем экспертов по инвестициям, помогающих создать нашим клиентам стратегию инвестирования на основе индивидуальных целей, возможностей и приоритетов рынка. Также в рамках пакета Альфа-Премиум доступно персональное сопровождение менеджера Альфа-Инвестиций. Именно для вас персональный менеджер подберет особые условия маржинальной торговли и индивидуальный трейдинг. Также для клиентов премиум действует невероятный премиальный кэшбэк — 7%

на пять категорий на выбор и до 100% суперкэшбэк в барабане в приложении банка. Также можно копить мили и рассчитываться ими за авиа- или железнодорожные билеты. Мили никогда не сгорают, если активно пользоваться картой. Персональный менеджер поможет совершать любые операции удаленно и круглосуточно проконсультирует по телефону.

Зарплатная карта — способ заработать больше

Алена Аносова, начальник отдела по привлечению и развитию зарплатных проектов Альфа-Банка в Томской области — Многие клиенты уже успели оценить преимущества зарплатного проекта от Альфа-Банка, предлагающего им многочисленные бонусы, специальные условия и дополнительные сервисы. Сегодня зарплатная карта Альфа-Банка — лучшая по размеру кэшбэка и возможностям выбора категорий и набору привилегий. Она позволяет совершать покупки с помощью безналичного расчета, снимать деньги в банкоматах без дополнительных комиссий, осуществлять бесплатные переводы и платежи, пользоваться бесплатными смс-уведомлениями. Это возможность заработать дополнительный доход. Искусственный интеллект анализирует траты клиента и предлагает ежемесячные актуальные категории получения повышенного кэшбэка. Ежемесячно каждому клиенту доступны четыре категории с кэшбэком 5%, а также суперкэшбэк до 100% в барабане в мобильном приложении. Только зарплатные клиенты Альфа-Банка могут получить 14% годовых

Альфа-Банк шестой год подряд возглавил рейтинг премиального банковского обслуживания Frank Premium Banking Award 2023. Рейтинг составлен на основе ежегодного исследования рынка премиального банковского обслуживания аналитической компании Frank RG. Кроме того, в 2023 году Альфа-Банк получил награду за лучший премиальный сервис.

на остаток по счету с первого месяца. Если Альфа-Счет не открыт, в случае подключения услуги «Копилка для зарплаты» он откроется автоматически при первом зачислении зарплаты.

Инвестиции в развитие

Алексей Вацман, директор среднего бизнеса Альфа-Банка в Томской области — Максимально интересный продукт этого года — цифровые финансовые активы (ЦФА) от Альфа-Банка. В феврале мы запустили собственную платформу ЦФА — А-Токен, разработанную на базе Альфа-Банка. Она является одной из крупнейших в России. По состоянию на ноябрь 2023 года на платформе состоялось более 45 выпусков ЦФА совокупным объемом более 25 млрд рублей. Альфа-Банк включен в реестр операторов информационных систем.

Цифровые финансовые активы — это аналог привычных договоров и ценных бумаг (договор займа или уступки, облигации, акции, фьючерсы и др.), а также инструмент для создания новых предложений, не ограниченных классическими рынками капитала (например, права на квадратные метры и др.). Эмиссия и обращение ЦФА поддерживается Правительством и Банком России. Главное преимущество ЦФА — их высокая гибкость, позволяющая удовлетворить растущие запросы бизнеса и инвесторов.

Эмитенты ЦФА — юридические лица, в том числе банки и финансовые организации. Эмитенты получают возможность привлекать финансирование быстрее и дешевле, чем на классических рынках капитала, а также реализовать уникальные кейсы, выпуская новые типы активов или проводя более тонкую настройку параметров ЦФА. Этот инструмент набирает оборот как новая форма привлечения денежных средств на более выгодных условиях, и мы видим в ней большие перспективы.

г. Томск, пер. 1905 года, 14/1, ул. Красноармейская, 101 а, пр. Комсомольский, 53, тел. 8 800 200 00 00, www.alfabank.ru



фотохудожник: ЕРЕНА пр. Кирова, 36, оф. 502, vk.com/geta_fotostudio
 Служба и украшения: Магги, ул. А. Беленца, 9/1, t.me/maggiorgroup
 Макияж и укладка Ольга, Ассандо, ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20

Женская красота — вечный предмет восхищения и вдохновения. Мы знаем, что внешне она проявляется, когда женщина ощущает внутренний комфорт, находится в состоянии радости, счастья и любви.

Именно эта красота отражается в глазах наших фотомоделей, вокалисток, талантливых и обаятельных. И это правда, что на прекрасную женщину, как на огонь или воду, можно смотреть бесконечно. Желаем всем в новом 2024 году сохранить в себе гармонию и осознание собственного совершенства.

Студия вокала «Голос»
 пр. Кирова, 23, ул. Пушкина, 32 а,
 тел. 50-16-50, ☎ 8-983-341-01-01, golostomsk.ru
 📱 studio_golos_tomsk

АННА ФОКИНА

главный бухгалтер, управляющий финансами и недвижимостью, модель, 📱 ann.fokina

АНАСТАСИЯ ДЕМИНА

эксперт практической психологии, специализирующийся на семейной психотерапии, тел. +7-953-921-33-77, 📱 id134828715

ОЛЬГА ЧИКАЛО

руководитель студии «Голос», певица, педагог, член жюри международных вокальных фестивалей, тел. +7-913-110-00-37, 📱 oenm

ВАЛЕНТИНА КАЛИНИНА

солистка студии «Голос», участница танцевального объединения «Русский Жемчуг», член сообщества «Настоящие женщины»

СВЕТЛАНА КОРОЛЕВА

мастер ногтевого сервиса, тел. +7-913-111-35-02, 📱 koroleva69

ЕЛЕНА РЫЖОВА

основатель и главный тренер студии танца «ТанцPole», хореограф, тел. +7-923-448-56-18, 📱 poledancetask, 📱 tancpole_tsk

ИРИНА КУЗЬМИНА

территориальный менеджер и директор магазина компании «ОНАРА»

ОЛЬГА ПАРАМЗИНА

психолог, сексолог, энергоцелитель, практик тантры, тел. +7-923-427-90-39, 📱 muse.om11

НАТАЛИЯ БЕЛИК

руководитель компании «Центр Коммуникаций», тел. +7-909-548-35-36

Цели по правилам

АЛИНА БАЛАНС

серийный предприниматель,
маркетолог, сооснователь
фестивалей BALANCE

Окончание старого и начало нового года — идеальный период для подведения итогов, подсчета достижений и планирования следующего жизненного периода.



Однако делать это нужно с умом, ведь неправильно поставленные цели могут привести к разочарованию в себе и чувству неудовлетворенности. Хочу поделиться мыслями о том, как грамотно прописать план на ближайшие 365 дней.

Строим долгосрочные планы

Первое, что нужно сделать — сформулировать свое видение жизни, то есть описать, как вы представляете ее через 10 лет, 5 лет, 3 года. Именно в этом порядке — от глобального к текущему. Об этом я узнала из книги Б. Морана и М. Леннингтона «12 недель в году».

Зачем это делать? Чтобы разложить свои амбиции на максимально больший период времени. Потому что ставить большие цели и надеяться достичь их за год не всегда реально, но если обдумать, как вы воспринимаете собственную жизнь в общем, то становится понятнее, чего вам нужно достичь за каждый период.

Найдите для себя пять-шесть главных приоритетов на следующий год. Лучше всего, если они будут охватывать разные сферы жизни, чтобы избежать перекоса в одну сторону. По колесу баланса — это здоровье, отношения,

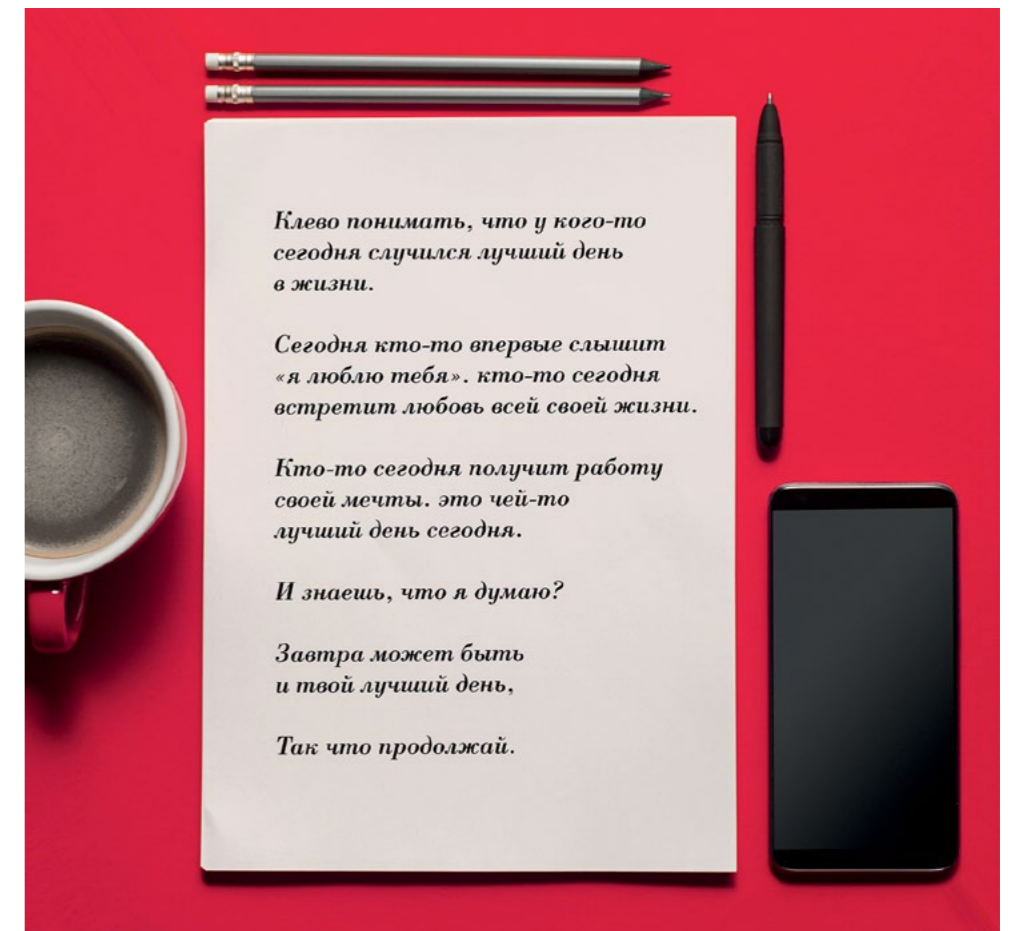
финансы, личностный рост и так далее. Напишите по одной цели для каждой сферы. Можно делать это по SMART-методике.

Проверяем выполнимость планов

Окей, цели прописали, что делать дальше? Дальше не помешает устроить проверку на адекватность. Например, ваша мечта — сформировать идеальное тело, но вы сейчас в самом начале этого пути — не тренируетесь, едите что попало. Если реального внутреннего желания изменить свой образ жизни прямо сейчас нет, ваш план становится практически невыполнимым за год. Надо понимать, что изменения происходят постепенно, и, если взвалить на себя слишком большую задачу, ради которой нужно радикально перестроить свое привычное существование, можно сломаться и не сделать ничего. А потом ходить и стыдиться себя, что не удалось достичь желаемого.

Лайфхак для перфекционистов

Для тех, кто, как и я, болен достигаторством, у меня есть особая установка: для каждой цели напишите идеальный результат и удовлетворительный. В погоне за совершенством мы склонны



Клево понимать, что у кого-то сегодня случился лучший день в жизни.

Сегодня кто-то впервые слышит «я люблю тебя». кто-то сегодня встретит любовь всей своей жизни.

Кто-то сегодня получит работу своей мечты. это чей-то лучший день сегодня.

И знаешь, что я думаю?

Завтра может быть и твой лучший день,

Так что продолжай.

обесценивать свои успехи, если они «недостаточны» по мнению червячка-перфекциониста в нашей голове. Но хвалить себя очень важно, даже если не удалось достичь идеального результата, а удалось только сделать шаг в его сторону.

Затем пропишите себе точки фо-

куса по месяцам, чтобы распределить нагрузку в течение года. Разные цели требуют разных подходов — для некоторых нужна регулярность, и очень важно правильно оценить свои силы.

После этого не забудьте снова сделать проверку на адекватность. Например, если вы стремитесь заполучить 20 тысяч подписчиков к концу года, а сейчас их у вас 0, нужно заложить время на тестирование гипотез и ошибки. К тому же, бешеный ритм в достижении целей требует огромного количества усилий, так что есть шанс к запланированному сроку ощутить себя выжатым лимончиком с просевшей самооценкой, а такого быть не должно.

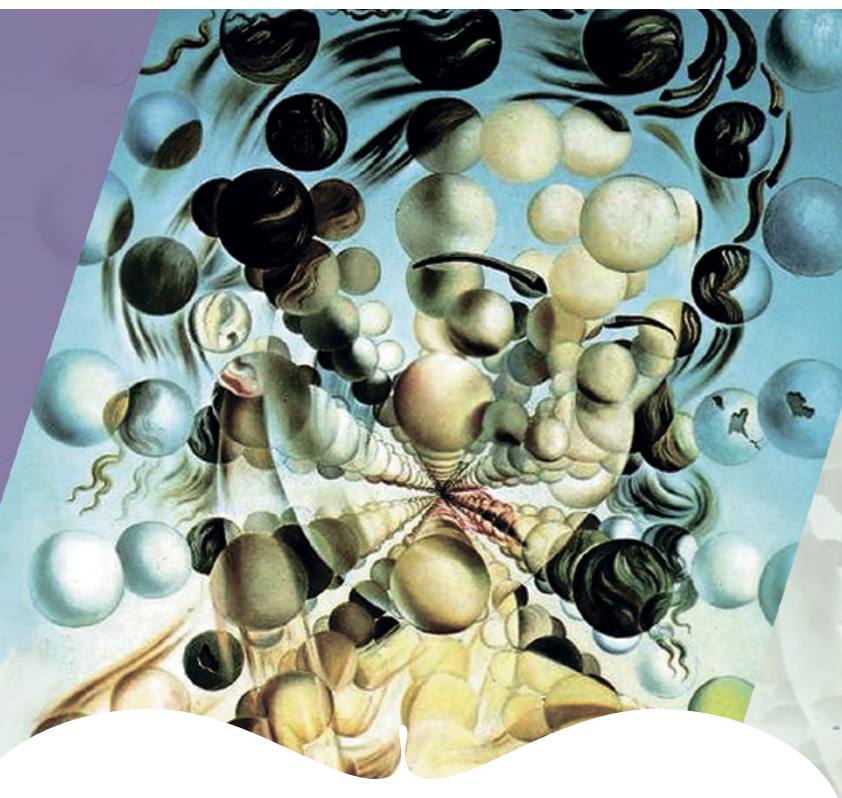
alinabalance.ru

alinabalance_marketing



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ СПИСКА ЦЕЛЕЙ:

- Прописать свое видение идеального будущего
- Прописать цели на 10 лет
- Прописать цели на 5 лет
- Прописать цели на 3 года
- Прописать цели на год, исходя из глобального плана
- Определить главный фокус на год в сфере здоровья
- Определить главный фокус на год в сфере отношений
- Определить главный фокус на год в сфере финансов
- Определить главный фокус на год в сфере личного роста
- Сделать альтернативный список неидеальных результатов для каждой цели
- Прописать приоритеты на каждый месяц года
- Проверить планы на выполнимость
- Помнить, что главное — не дойти до цели любым путем, а чувствовать себя счастливым и наполненным в этом процессе.



Знаменитые музы, натурщицы, куртизанки и фаворитки в истории изобразительного искусства

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

5 января

Ресторанный комплекс «Бамбук», зал караоке-бара «Канарейка», ул. Гагарина, 2
Начало в 15.00
16+



Собачье сердце

Читакль по мотивам одноименной повести Михаила Булгакова
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

15 января

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



Живые истории

Читакль по произведениям Константина Паустовского
Исполняют: Лариса Окишева, Андрей Колемасов

22 января

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



Что вы знаете за Одессу?

Читакль по рассказам Исаака Бабеля
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

29 января

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



История сюрреализма

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

4 февраля

Ресторанный комплекс «Бамбук», зал караоке-бара «Канарейка», ул. Гагарина, 2
Начало в 15.00
16+



Приношение Сергею Рахманинову

Музыкально-литературный вечер к 150-летию со дня рождения композитора
Исполняют: народная артистка России Юлия Рутберг и Ансамбль солистов Московского музыкального общества

8 февраля

Концертный зал Центра культуры ТГУ, Ленина, 36, тел. 52-98-97
Начало в 19.00
12+



На два голоса

Читакль по произведениям современных писателей
Исполняют: Лариса Окишева, Татьяна Угрюмова

12 февраля

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



Солдатские сказки

Читакль по мотивам сказок Саши Чёрного
Исполняют: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелёв

19 февраля

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



Рассказы мистера О' Генри

Читакль по произведениям О' Генри
Исполняют: Илья Гваракидзе, Ирина Шишлянникова

26 февраля

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



Билеты: арт-бутик «Русский Шарм», модная галерея «Антеприма», ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33

Организаторы:
Арт-студия «Золотое Сечение»
Арт-бутик «Русский Шарм»

Партнеры:
Ресторанный комплекс «Бамбук»
Союз театральных деятелей РФ
Театр-студия Натальи Корляковой

Информационный партнер:
Журнал «Дорогое удовольствие», журнал «The МОСТ»

Два Феликсовича

Два органиста, заслуженный артист России, профессор Санкт-Петербургской консерватории Даниэль Зарецкий и лауреат международных конкурсов, органист Томской филармонии Дмитрий Ушаков, вновь встретятся за двухмануальным томским органом. У двух органистов общее не только отчество, но и альма-матер — Казанская государственная консерватория. Программа концерта интересна миксом серьезной и развлекательной музыки.

22 января

Органный концертный зал, пр. Ленина, 75, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00
12+



Казанова

Моноспектакль по пьесе М. Цветаевой «Феникс» поставлен и сыгран народным артистом России Евгением Князевым. История любви, не возможной в реальности, притча о разлуке и памяти, о чувствах и страстях прозвучит в сопровождении струнного квартета «ФАЭТОН» (руководитель — Семен Промое) под музыку Вивальди, Шумана, Чайковского, Рахманинова, Шнитке. «На сцене будут двое: он — Казанова и она — девчонка, Франческа», — такими словами начинается спектакль Князев.

24 января

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



Сила духа

Сводный духовой оркестр Томской области под управлением Захара Никифорова вновь станет участником Международного фестиваля Валерия Халилова. В программу концерта «Сила духа» включены пять сочинений Халилова, также в исполнении томских музыкантов и солистов филармонии прозвучат вальсы и марши Агапкина, Петрова, Листова, хор из оперы «Князь Игорь» Бородина, фантазия на темы песен Пахмутовой и др.

27 января

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00
6+



Вий

Мистический спектакль по мотивам легендарной повести «Вий» Н. В. Гоголя называют одной из самых сенсационных премьер сезона. Инсценировка сделана с огромным почтением и любовью к автору, а спектакль — не скучный пересказ великой повести классика, а энергичная постановка в стиле хоррор с пластикой, танцами, спецэффектами, сценографией и костюмами, впечатляющими до мурашек. Зрители, пришедшие на спектакль, долго останутся под впечатлением от увиденного.

2 февраля

Томский театр драмы, пл. Ленина, 4,
тел.: 710-900, 906-837
Начало в 19.00
12+



Раневская.

Одинокая насмешница

Легендарный спектакль, спектакль-посвящение, восхищение и дар великой актрисе Фаине Раневской, десятки тысяч восторженных зрителей в разных уголках России и зарубежья. Это особая комедия. Главным героем здесь является не только Раневская, но и ее неповторимый юмор, взятый из воспоминаний людей, знавших ее, и из книг о ней. Можно ли соединить смешное и забавное со слезинками в глазах? Взрыв смеха с замирающим от страдания сердцем? Можно, если речь идет о таком человеке, как Ф. Г. Раневская.

20 февраля

Томский театр драмы, пл. Ленина, 4,
тел.: 710-900, 906-837
Начало в 19.00
12+



Воскресение

Группе «Воскресение» исполняется 45 лет. Это возраст осознанности и мудрости, когда жизнь начинает играть новыми красками и... приходит время ренессанса. Музыка «Воскресения» пронизана особой энергией, которая оставляет след в сердцах слушателей, а тексты входят в резонанс с движениями души, вызывая сильные чувства и эмоции. Ее песни стали золотым фондом отечественной и мировой рок-музыки. Они стали народными, а это наивысшее признание творца! Трудно найти человека, который не слышал «Кто виноват», «По дороге разочарований», «Радуюсь», «Слепили бабу» и другие...

29 февраля

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



VAVAN

Владимир Селиванов, актер, видеоблогер, ведущий и известный певец, приобрел широкую популярность благодаря роли Вована в сериале «Реальные пацаны», чье имя стало псевдонимом музыканта. Артист отводит огромную роль в своей жизни музыке. Сегодня VAVAN исполняет треки, которые можно охарактеризовать как микс дворовой романтики, душевных текстов с понятными для всех темами, нотами искренности, простоты и жизни. Своим музыкальным проектом VAVAN приоткрывает слушателям богатый внутренний мир — мир авторского рэпа, душевных переживаний, творчества, позитивных и грустных историй с примесью юмора, доброго сарказма и умения смеяться над собой и жизненными ситуациями.

15 февраля

Центр культуры ТГУ, пр. Ленина, 36,
тел. 52-98-97, 710-900
Начало в 19.00
12+



171 ГОД НАЗАД, В ФЕВРАЛЕ, РОДИЛСЯ ПАВЕЛ ПЕТРОВИЧ НАРАНОВИЧ (1853 – 1894), русский архитектор, один из немногих томских зодчих, чьей родиной была Сибирь — селение Змеиногорский рудник Алтайского округа Томской губернии.



BÖWE
немецкие химчистки

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



Бережная биочистка и химическая чистка

- Эффективно очистим
- Отлично отпарим
- Аккуратно отгладим
- Позаботимся о фурнитуре
- Бережно упакуем

Чистка на основе средств, надежно удаляющих пятна с деликатных тканей и сохраняющих их цвет

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 2000 руб. В остальных случаях ее стоимость составляет 200 руб. Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

НЕМЕЦКАЯ ПРАЧЕЧНАЯ У ВАС ДОМА

Линейка средств для стирки 350р.

Салфетки-пятновыводители 25р. - 1шт. 100р. - 5шт.



Подробности проведения акций узнавайте в сообществах «Химчистка BÖWE»

Главный представляет

Произведения двух национальных гениев России и Чехии прозвучат в третьем концерте абонемента «Главный представляет» — Концерт для скрипки с оркестром Ре мажор П.И. Чайковского и Симфония № 3 ми-бемоль мажор А. Дворжака. Вместе с Томским академическим симфоническим оркестром под управлением народного артиста России Владимира Понькина шедевр скрипичной музыки исполнит стипендиат фондов М. Ростроповича, В. Спивакова «Новые имена», участник программ ассоциации «Классическое наследие» Андрей Баскин.

4 февраля

Большой концертный зал, пл. Ленина, 12 а,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00
12+

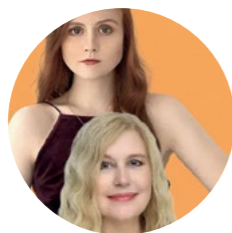


Орган в 4 руки

На сцене органного зала выступит дуэт из Новосибирска — лауреат международных конкурсов Наталья Багинская (орган) и Анна Багинская (орган, фортепиано). Они исполнят произведения Виаданы, Баха, Генделя, Мендельсона, Грига и др.

21 февраля

Органый концертный зал, пр. Ленина, 75,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 19.00
12+



Шекспир в музыке

Томский академический симфонический оркестр под управлением Игоря Берендеева «замахнется на Вильяма нашего Шекспира», чтобы разгадать его музыкальные загадки. Музыканты призовут на помощь великих композиторов — Чайковского, Прокофьева, Пёрселла. Им помогут солисты Томской филармонии, которые исполняют знаменитые песни шекспировской эпохи.

3 марта

Большой концертный зал, пл. Ленина,
12 а, тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00
6+



Руки Вверх!

Самая популярная и народная группа страны из года в год устанавливает рекорды посещаемости на своих концертах, на которые приходят несколько поколений зрителей. Со своим новым грандиозным шоу группа приезжает в Томск. «Крошка моя», «Алешка», «Чужие губы», «Студент», «Он тебя целует», «18 мне уже» — эти песни Сергея Жукова знает наизусть и хором поет весь зал. Музыка группы дарит бесценные эмоции и воспоминания. Первые дискотеки, первая любовь, поцелуи, встречи и расставания — и всё это под музыку «Руки Вверх!»

18 февраля

Дворец Зрелищ и Спорта,
ул. Красноармейская, 126, тел. 710-900
Начало в 19.00
12+

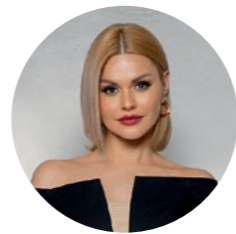


День ангела

На концерте Ирины Круг зритель погружается в неповторимую, искреннюю, по-женски теплую атмосферу, из которой не хочется уходить. В концерте примет участие сын Ирины и Михаила — Александр Круг, которого уже сейчас с теплотой и любовью встречают поклонники родителей. Неизменным обрамлением концерта Ирины служит изящное световое шоу.

8 февраля

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



Подарок

Сцена на протяжении спектакля становится удивительным местом — здесь рождается и умирает любовь. Трудно предугадать, чем закончится та или иная история — они непредсказуемы. Разные по стилю и настроению новеллы объединены общей темой непростых отношений внутри любовной пары. Легкие диалоги, парадоксальные сюжеты, комедийные ситуации и вместе с тем глубокий лиризм будут держать зрителей в постоянном напряжении. В ролях — А. Чернышев, А. Кайков, И. Медведева.

29 февраля

Томский театр драмы, пл. Ленина, 4,
тел.: 710-900, 906-837
Начало в 19.00
12+



Приобретайте на **OZON**
или читайте в знаковых местах Томска,
а также онлайн **themost.online**

По вопросам рекламы: ☎ (3822) 52 10 01 ✉ altmaer@rde.ru



Праздники, после которых хочется в отпуск



ЕКАТЕРИНА СЕМЕНОВА

пробуждающий коуч, психолог

Предновогодний забег и последующая неделя каникул не просто сказываются на женской психике. Миссия «Успеть все» требует энергии, денег и героизма. Не каждая российская женщина справляется с этим челленджем. Поэтому к середине января и в феврале самые частые запросы моих клиентов — отношения с мужем.

«Когда уже ты повзрослешь?» Этот вопрос встает ребром после долгих домашних каникул. Причем адресован он не к детям, а к партнеру.

«Мой муж в детской позиции. Не любит зарабатывать, дома от него нет никакого толку, никаких решений не принимает и вечно обижается», — возмущенно сообщает мне Алина, 38 лет.

Всегда ли он был «ребенком»? У кого-то всегда, у кого-то стал со временем. Но факт налицо: муж превратился в «диванную подушку», а женщина — в невротичную мамашу.

Почему так происходит?

Многие девушки с детства привыкают брать на себя чужую ответственность. Сперва вам навязывают младших братьев и сестер, и вот в 8 лет вы уже няньки. Потом родители присоединяются к опекаемым — и в 28 вы тянете на себе всю семью: детей, быт, заработок. И получаете заветное: ты молодец. А может, и не получаете, но продолжаете тянуть эту ляжку в надежде получить признание и любовь.

Кого вы можете выбрать в мужа? Того, о ком нужно заботиться, потому что других вариантов вы просто не знаете. И

даже если мужчина в начале отношений старается и что-то делает, то в вашей картине мира нужен тот, кто будет вашим ребенком, а не партнером. Кто будет принимать вашу помощь, а не предлагать ее.

«Я не могу делегировать ему даже приготовление еды. Мне кажется он сделает не так хорошо, как я».

«Я не могу сидеть под полкой, которую он прикрутил, мне кажется, она свалится на меня. Поэтому, когда его не было, я пригласила мастера, и он все переделал».

«Он лишился работы, а я сказала: ну, ничего, я же зарабатываю, проживем как-нибудь, и нашла себе еще одну работу, потому что мне страшно остаться без денег».

В итоге, все сама: и работа, и дети, и быт. Силы на нуле, вечером после работы не хочется идти домой и смотреть на этот «домашний аксессуар», потому что партнер бесит.

— Я прихожу домой после работы и подработки, а этот сидит на диване. Я разубаюсь, а он из комнаты мне кричит: «Наконец-то ты пришла, думал, уже умру

с голода», — рассказывает с досадой Анастасия.

— И что вы делаете? — уточняю я.

— Иду на кухню, надо же кормить, — уныло отвечает женщина.

— А что бы вы хотели делать на самом деле в этот момент?

— Много чего: полежать, сходить куда-нибудь. Но я не могу, потому что он голодный, и я должна его кормить...

А если вы выберете мысль, что вашему партнеру все по плечу и он справится? Что вы можете спокойно гулять, посещать фитнес и концерты, пока он жарит картошку? Что он в состоянии научиться чему-то новому, просто для этого нужно время? Попробуйте просто выбрать мысль, которая вас наполнит, а не ограничит.

Перестать спасать мир и взрослых мужчин можно, нужно учиться не брать на себя чужую ответственность. В результате у вас будет время на себя, а партнер тоже начнет меняться, чувствуя больше свободы.

В ВАШЕЙ картине мира нужен тот, кто будет вашим **РЕБЕНКОМ**, а не **ПАРТНЕРОМ**.



БУДЬ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ. БУДЬ СОБОЙ.

Одежда для новорожденных • Конверты на выписку, пледы • Одежда для детей от 0 до 12 лет • Премиальные коллекции нарядных платьев • Нижнее белье • Чулочно-носочные изделия • Сезонная одежда для детей и подростков



Г. ТОМСК
ТЦ «Город»,
ул. Герцена, 61/1, 1-й этаж

Г. СЕВЕРСК
ТЦ «Томлад»,
ул. Солнечная, 2, стр. 5, 1-й этаж



Окружение для бизнеса



Локация: Mindaik coffee, ул. Учебная, 20

ДМИТРИЙ ДОМБРОВСКИЙ

руководитель и владелец представительств брокерских компаний (рынок ценных бумаг), инвестор с опытом более 18 лет, резидент клуба c-level

— Дмитрий, на чем основано твое решение заниматься предпринимательской деятельностью именно в этом направлении?

— Все мои дипломные работы, а затем и кандидатская, были на тему управления инвестиционным портфелем на рынке ценных бумаг. Из науки я органично перетек в практическую деятельность: работал сначала по найму, но потом мне это надоело (Смеется.), и я ушел в предпринимательство. В 2009 мы с соучредителем открыли представительство одной брокерской компании в Томске, затем в

Закрытый бизнес-клуб c-level — сообщество, в котором томские предприниматели делятся своими победами и трудностями с коллегами, перенимают опыт, вместе развиваются и добиваются поставленных целей. Тесное общение с людьми, близкими по духу и устремлениям, члены клуба считают серьезной мотивацией и для развития бизнеса, и для внутренней трансформации.

Кемерове, позже начали добавлять другие брокерские компании. Сейчас львиная доля наших клиентов — из Сибири, но мы постепенно начинаем выходить на всероссийский уровень.

— *Путь к успеху — это всегда преодоление трудностей?*

— Для меня необходимость вынуждено преодолевать трудности означает мою недоработку в чем-то. Должно все складываться на позитиве, чтобы ты получал исключительное удовольствие от результатов и развивался. Не всегда так получается, поэтому преодоление неизбежно, но и элемент удачи присутствует.

— *Ты руководитель, который придерживается жестких регламентов или дает сотрудникам какую-то свободу, чтобы позволить им проявить себя и влиять на процессы?*

— Второй вариант 100%. Если ты назначаешь заряженного человека и показываешь ему цель, мотивируешь его, даешь важные инструменты, то сотрудник готов идти на риск и уже сам понимает, что ему нужно сделать для достижения успеха.

— *За счет чего получается выдерживать конкуренцию?*

— С самого начала мы выбрали подход, при котором не пытаемся «втиснуть»

человека в какое-то одно направление, по максимуму упаковать для него маргинальные продукты. Это одно из наших главных отличий от банков и отдельных брокерских компаний. Наши клиенты видят, что портфели, которые они имеют, достаточно сбалансированы, соблюдены риски контрагента и по классу активов, все прозрачно, поэтому даже новые клиенты, которые имеют инвестиционные портфели у других брокеров и приходят «попробовать» у нас, постепенно полностью переводят свой портфель к нам в компанию. Так как мы являемся представителями нескольких брокерских компаний, мы можем диверсифицироваться по партнерам, и под конкретный запрос клиента выбирать брокера, продукт и страну.

— *У тебя есть свои «секретные» лайфхаки, приемы, методы, помогающие расти и развиваться в бизнесе?*

— Основная моя сильная черта — это очень четкое, кристальное, ясное видение цели. И то, как я ее представляю, необходимо донести до моих сотрудников, буквально встроить им это в головы. Это гораздо важнее всех регламентов.

— *За чем ты пришел в бизнес-клуб c-level?*

— Цель одна и очень простая — общение с людьми.



Стать частью нового окружения — бизнес-клуб c-level, www.clvl.ru



PREMIER V
салон мужской одежды



тел. 8-913-850-53-07

Салон «Премьер», ул. 79-й Гв. дивизии, 24
ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1

ЦАРЕВНА- ЛЕБЕДЬ

*За морем царевна есть,
Что не можно глаз отвести:
Днем свет божий затмевает,
Ночью землю освещает —
Месяц под косой блестит,
А во лбу звезда горит...*

«Сказка о царе Салтане», А. С. Пушкин

ФОТОГРАФ: Алина Мандарина
РЕТУШЬ: Елена Шашкина
МОДЕЛЬ: Елизавета Беднякова
ВИЗАЖИСТ: Дарья Чугаева
АКСЕССУАРЫ: Ольга Лаптёнок
ОДЕЖДА: мастерская «Скромное обаяние»
ЛОКАЦИЯ: Томский областной дом искусств
«Усадьба Шишкова»













СЕЗОН ЭКОШУБОК

Разгар зимнего сезона — время задуматься о покупке модной, элегантной, уютной экошубки, которую можно носить при температуре от 0 до -20 °С. В коллекции WINTER'2024 много актуальных моделей от российских фабрик из качественного экомеха и овчины из набивной 100% шерсти с гарантией один год. Любую шубку можно приобрести со скидкой 10% , также действует рассрочка. Встречайте весну в стильной экошубке от SHUBKA-TOMSK.RU!

**Меховой магазин «SHUBKA-TOMSK.RU»,
ул. Пушкина, 65/2, тел. 8-913-888-90-80, shubka-tomsk.ru**

*Подробности акции узнавайте у консультантов.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ

МОДНЫЙ ВОЯЖ В БУДУЩЕЕ

Представляем Томску молодой французский бренд Gertrude+Gaston, значительно опережающий время. Ведь не случайно его девиз — «Мы и есть будущее». Это современная культура, узнаваемый стиль, яркие цвета, высокотехнологичные материалы. Если вы не любите скучный гардероб, обращаете внимание на детали, предпочитаете быть разной, чередовать элегантный образ со спорт-шиком и даже унисексом, Gertrude+Gaston — для вас!

**Салон «Наряжаться красиво», пр. Ленина, 60,
тел. 51-18-60, nk-tomsk.ru, t.me/tezastyle**



МАЛЕНЬКАЯ МОДА

Девиз «Мы заводим друзей» отражает философию известного испанского бренда Maуoral. Качественные, красивые, доступные по цене вещи влюбляют в себя детей и мам, большинство из них становятся постоянными клиентами бренда и его настоящими друзьями. Об этом свидетельствуют миллионы восторженных отзывов об одежде Maуoral.

В январе-феврале покупателей ждут **сезонные скидки до 50%***. А уже весной в магазине появятся и другие марки — Original Marines, iDO.

**Магазин «7 ЧУДЕС»,
ул. Дзержинского, 57, тел. 55-36-88**

*Подробности акции узнавайте у консультантов магазина.

50 ОТТЕНКОВ СЕРОГО +2

Один из самых модных цветов зимы — облачно-серый — получил дополнительное развитие в палитре Pantон весна-лето'24. Northern Droplet и Quiet Shade — спокойные и надежные оттенки серого. Любовь к серому закрепилась и в деловых луках, и в кэжуал-образах. С ними легко меняться, особенно, если это коллекции белорусского бренда Burvin с его концептуальным минимализмом и возможностью легко вписать модели в любой образ. В январе и феврале в центре действует грандиозный сейл — 30-40-50% на текущие коллекции.

**Центр моды «Подружка невесты»,
ул. Гоголя, 55, тел.: 8 (3822) 77-74-44,
44-47-77, t.me/topnevesta_tomsk**



BODY & Beauty*

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННО БЕРЕЖНО

Увлеченный наукой и очарованный миром природы российский бренд Laboratorium каждый день ставит перед собой новые цели и доказывает, насколько действенной может быть косметика, оставаясь по-настоящему натуральной. Его особенно любят за осознанный подход к выбору ингредиентов, этичность производства, лаконичный дизайн упаковки, а главное — за эмоции, которые дарят продукты Laboratorium. Кроме средств для ухода за лицом, телом и волосами, а также интерьерных ароматических свечей, здесь теперь можно найти линейку натуральных твердых шампуней для домашних питомцев.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»



ОТТЕНКИ НАСТРОЕНИЯ

Находки из коллекции парфюмерного бара Beauty Buffet №5 для тех, кто задумался о смене сезонного ароматического гардероба. Ведь именно нишевые ароматы отвечают на этот запрос стильно и оригинально.

Чувственный, обволакивающий, соблазнительный **Amouage Guidance** раскрывается фруктовой свежестью хрустящей груши в облаке ореховой пудры и ладана. В сердце звучит букетом цветочных нот и окутывает манящим послевкусием ванильно-древесного шлейфа.

Композиция **Parfums de Marly Valaya** получилась воздушной, молекулярно-свежей, несмотря на сложность пирамиды. Она открывается цитрусовым коктейлем, по мере раскрытия появляются пряно-древесные ноты, на смену которым приходит озоново-футуристическая база амброксана. Аромат буквально сияет белизной, ненавязчивой чувственностью, мягкостью и словно окутывает невесомой дымкой.

Настоящие удовольствие для любителей шоколада! **Richard White Chocola** погружает в сладкую бездну, даря наслаждение легким вкусом пряностей и тонким ароматом ванили. Дополняют этот коктейль цветочные и фруктовые аккорды. Необычное сочетание, заряд эндорфинов для самого прекрасного настроения.

HFC Divine Blossom посвящен цветку лотоса — символу сотворения мира. Парфюм раскрывается сочными оттенками экзотических фруктов. В сердце — прохладная нота голубого лотоса, оттененная флердоранжем и сливочной сладостью бобов тонка. Завершается композиция кондитерскими тонами какао и ванили на подложке из мускуса, амбры, сандала и уда.

Space Nicheend — воплощение бескрайнего космоса, ведь, по заверению астронавтов NASA, он пахнет именно малиной и металлом. Главную роль играет аккорд красных ягод, сформированный вокруг кетона малины и альдегида С-20. В комплексе это напоминает ягодный мусс на молочной основе, который дополнен запахом металла и едва уловимым ароматом розовых лепестков.

ВАШ УНИКАЛЬНЫЙ ПАРФЮМЕРНЫЙ ГАРДЕРОБ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

Выбирая аромат, мы определяемся с посланием, которое хотим донести до окружающего мира, с тем, что хотим рассказать ему о себе.

Парфюмерный бар Beauty Buffet №5 — это собрание оригинальной нишевой парфюмерии. Это уникальная возможность не только заказать нужный аромат, но и самостоятельно или с помощью ароматиста собрать свой индивидуальный парфюмерный гардероб. Ассортимент парфюмерного бара постоянно расширяется, пополняясь новинками и редкими эксклюзивами.

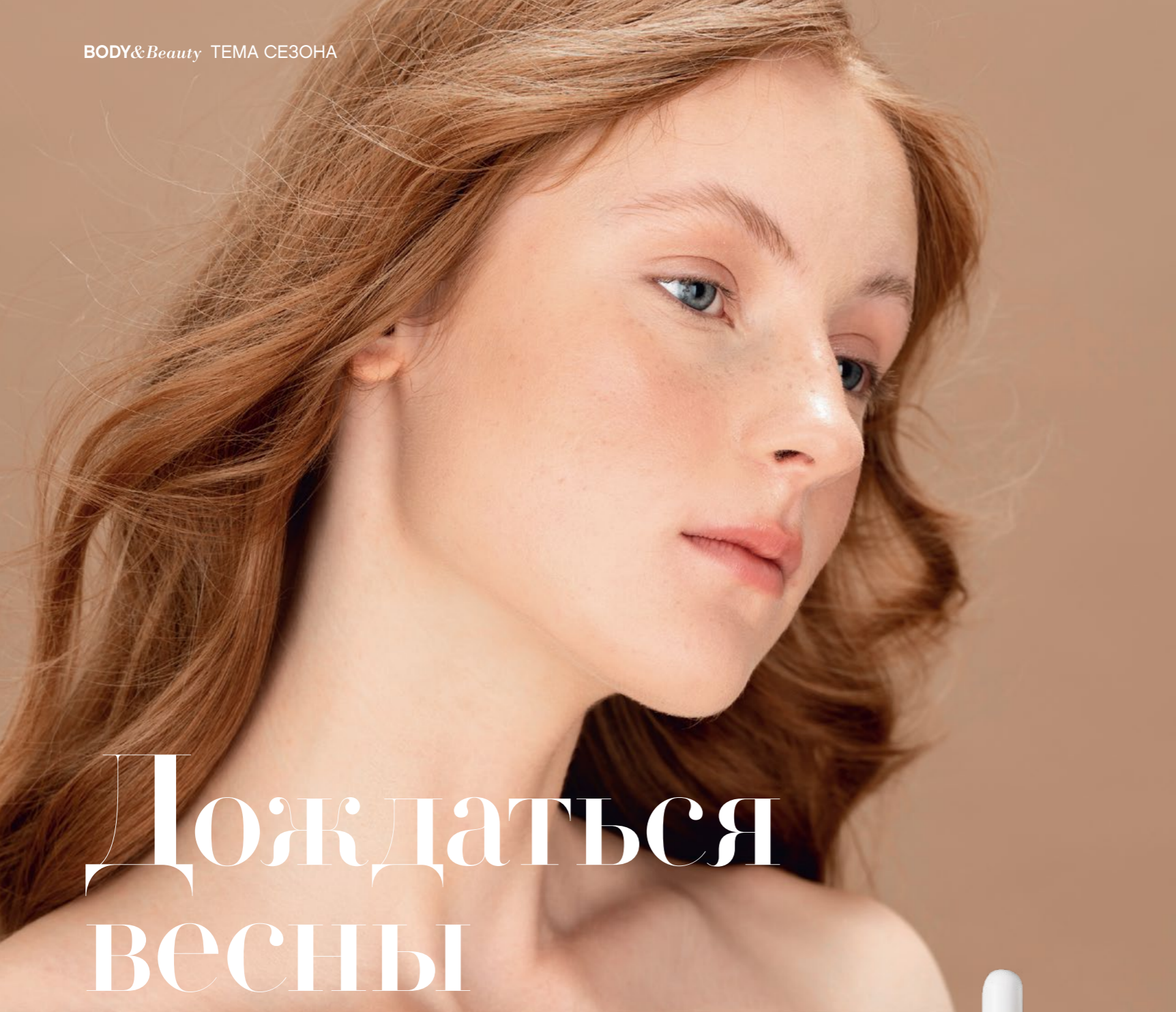


- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР АРОМАТОВ
- ИНТЕРЕСНЫЕ НОВИНКИ
- РЕДКИЕ ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ БРЕНДЫ
- РАСПИВ АРОМАТОВ ОТ 2 МЛ
- ЗАКАЗ ПОЛНОРАЗМЕРНЫХ ФЛАКОНОВ ПО ОПТОВОЙ ЦЕНЕ

пр. Ленина, 133 а

+7 953 914-90-05





Дождаться весны

В ожидании весеннего солнца, пробуждения и обновления, не стоит забывать о ежедневном зимнем уходе за кожей. Поддержать ее естественные ресурсы, а также добавить сияния и свежести в повседневный образ помогут средства из бьюти-подборки редакции.

ДРАГОЦЕННАЯ ЗАБОТА

Высококонцентрированная эссенция для лица с экстрактом икры и частицами золота MAXCLINIC GOLD CAVIAR AMPOULE обеспечивает глубокое увлажнение и питание кожи, повышая ее плотность, осветляя и улучшая цвет лица. Активные компоненты наполняют клетки энергией, способствуют восстановлению липидного барьера кожи, уменьшают воспаления благодаря антиоксидантным свойствам, предотвращают разрушение коллагена и эластина.



НАТУРАЛЬНО ЧИСТО

Гидрофильное масло для сухой кожи лица SMORODINA отлично очищает от загрязнений и стойкого макияжа благодаря комплексу легких некомедогенных масел, экстрактов и мягкого растительного ПАВа, который при соприкосновении с водой превращает средство в нежное молочко. Оно полностью смывает декоративную косметику, в том числе устойчивые BB-кремы и средства с SPF-защитой. Активные компоненты освежают, успокаивают кожу и восстанавливают ее эластичность, активизируют клеточный обмен и выравнивают тон и рельеф лица.



СЕДЬМОЕ ЧУДО

Культовое средство про-эйдж Sève Miracle от бренда Académie Scientifique de Beauté предотвращает появление первых признаков старения, питает и восстанавливает жизненную силу кожи. Органическое аргановое масло в его составе реструктурирует кожу. Биосахарид стимулирует синтез эпидермальной и дермальной гиалуроновой кислоты, а также устраняет покраснения. Лецитин, биомиметический вектор, защищает от агрессивного воздействия окружающей среды и предотвращает транс-эпидермальную потерю влаги. Витамин E — антиоксидант, защищает от преждевременного старения, а бурые водоросли увлажняют, защищают и смягчают кожу.



ВУЛКАНИЧЕСКИЙ УХОД

Инновационный портативный бьюти-помощник для экспресс-ухода за кожей. Натуральный многограновый шариковый роллер на 100% состоит из минералов вулканической глины, пористая поверхность которой оказывает антибактериальное действие и матирует, удаляя излишки себума и токсинов, но не повреждая макияж. Может использоваться после очищения, чтобы избавить кожу от глубоких загрязнений, а также для домашнего спа-массажа лица.



СВЕЖИЙ ПОДХОД

Очищающий гель для лица My Clarins специально разработан для молодой кожи. Он эффективно удаляет загрязнения и излишки себума, провоцирующие воспаления, подходит для проблемной кожи подростков. В состав средства включен матирующий экстракт таволжанника, экстракт семян моринги, устраняющий загрязнения, а также успокаивающая органическая вода на основе цветков померанца. Благодаря такому воздействию улучшается дыхание кожи и восстанавливается ее баланс. Подходит даже для сухой и чувствительной кожи.



НЕЖНОСТЬ РОЗ

Увлажняющий флюид с декоративными лепестками роз Stellar Rose Naked наносится без липкого следа, сглаживает рельеф и продлевает стойкость макияжа. Полупрозрачные лепестки состоят из безопасного материала и полностью растворяются на коже. Пипетка-аппликатор обеспечивает гигиеничное нанесение, а легкий аромат добавит удовольствие во время создания макияжа.



В САМОЕ СЕРДЦЕ

Включайте сияние на максимум с Lustre Highlighter REVOLUTION PRO. Его мягкая насыщенная сияющими частицами текстура равномерно ложится на кожу, создавая интенсивный перелив. Хайлайтер отлично растушевывается, позволяя добиться отдохнувшего, здорового цвета лица и обладает хорошей стойкостью. Этот идеальный помощник на все случаи жизни станет изысканным завершением любого образа: нейтрального дневного макияжа, яркого «smoky eyes» или классических стрелок. Представлен в двух оттенках.



ЭКОЛОГИЧНАЯ ЗАЩИТА

Иммунокрем с пребиотиками от EGIA Biocare system активно воздействует на эпидермис, ускоряя процессы восстановления и поддерживая и повышая иммунитет кожи. Фитокомпозиция из гидролатов ромашки, липы и лаванды, натуральных масел макадамии и ши имеет выраженное регенерирующее действие, помогает уменьшить воспалительные процессы и предупредить преждевременное старение. Рекомендуется использовать для кожи всех типов, если она обезвожена, подвержена шелушению и сухости вследствие воздействия различных негативных факторов.



БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ

Объемная укладка за пять минут и сияющие локоны — что может быть лучше? Пудра с эффектом холодного сияния AZURE TEXTURIZING POWDER от MONE Professional станет твоим верным помощником в создании исключительного образа. Уникальная формула невесомой спрей-пудры придает моментальный объем, текстуру и подвижную фиксацию даже на тонких волосах, а ее мерцающие частички прекрасно подойдут обладательницам холодного блонда и темных волос. Флакон средства поместится даже в самой маленькой модной сумочке.



Локация: Выставка «Шатура», shatura.com, ТЦ «Экстра», ул. Герцена, 68, стр. 2

ЗАБОТА — ОДНО ИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛЮБВИ. ИДЕАЛЬНЫМ ПОДАРОМ, КОТОРЫЙ РАССКАЖЕТ О ЧУВСТВАХ БЕЗ СЛОВ, СТАНЕТ НАБОР УХОДОВОЙ КОСМЕТИКИ ARKADIA, ПОДОБРАННЫЙ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ КОЖИ. ДАРИТЕ ЛЮБИМЫМ ЗАБОТУ В ЛЮБОЙ СЕЗОН ГОДА!

Получить консультацию и приобрести косметику можно по адресу:
ул. Р. Люксембург, 19
4-й офисный подъезд, офис 2
тел. +7-913-808-70-39

ARKADIA.SPB.RU

РАСТОПИТЬ МАКИЯЖ

Успокаивающий очищающий бальзам DARLING Melting Point удаляет стойкий макияж и загрязнения, оставляя увлажненной и свежей даже чувствительную кожу. В основе формулы средства — инновационная система ухода 6 Fresh Bud Complex, сочетающая активные компоненты и питательные вещества из овощей и злаков. Экстракт листьев орегано, насыщенный жирными кислотами, помогает поддерживать защитный барьер, удерживающий влагу в коже.



ПОЦЕЛУЙ ЮНОСТИ

Бальзам My Clarins, усиливающий цвет губ, разработан специально для молодых девушек. Уходовое средство на основе кокосового масла питает и разглаживает губы, придавая им соблазнительное нежно-розовое сияние. Формула бальзама адаптируется к уровню pH губ и усиливает их естественный цвет. Благодаря компактному формату бальзам удобно носить с собой и использовать в любое время в течение дня. Средство, обогащенное ухаживающими компонентами на основе растительных экстрактов, подходит для веганов.

БЕЗ СЛЕДА

Очищающая щеточка для лица Pore Clear Silicone Head Brush от южнокорейского косметического бренда Maxclinic предназначена для массажа и глубокой очистки кожи лица. Помогает устранить остатки косметики, излишки кожного жира и частицы пыли даже внутри мелких пор, не травмируя кожу. Мягкие силиконовые кисточки повторяют контуры лица, делая умывание более тщательным и эффективным. Изделие обеспечивает бережный массаж, который улучшает кровообращение и состояние кожного покрова.



ДЕЛИКАТНЫЙ ПОДХОД

Атласный увлажняющий крем для душа Bain de Soie Woman Essentials специально разработан для ежедневного очищения тела и интимных зон. Средство имеет нежную текстуру, подходит для самой сухой и чувствительной кожи, для ежедневной и детской гигиены, а также для послеродового или послеоперационного ухода. Состав без мыла обогащен витаминами и молочной кислотой. Сбалансированный pH 5,5 успокаивает и увлажняет кожу, предотвращая зуд. Регулярное использование помогает предотвратить раздражение в интимных зонах, а также дольше сохранять свежесть.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

* Акции действуют до 31.03.2024. Условия проведения уточняйте у администраторов по тел. 901-941



ул. Сибирская, 9/1, 3 этаж
ул. Белинского, 20 а
+7 (3822) 901-941
MULTICLINIC-BEAUTY.RU
MULTICLINIC



ЛАЗЕР
ЭПИЛЯЦИЯ
КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА
УХОД БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ ПЛАЗМОЛИФТИНГ
ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ
УДАЛЕНИЕ МОРЩИН
КОСМЕТОЛОГИЯ
ДИЕТОЛОГИЯ ТРИХОЛОГИЯ
БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ
ЛЕЧЕНИЕ СОСУДОВ
ПИЛИНГ ШЛИФОВКА ОМОЛОЖЕНИЕ
НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ
ДЕРМАТОЛОГИЯ
БОТОКС
ПЛАЗМОЛИФТИНГ
ОСВЕТЛЕНИЕ ПИГМЕНТА
ДИСПОРТ МАССАЖ
МЕЗОТЕРАПИЯ
ЛАЗЕР ДЕРМАТОЛОГИЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА
ОМОЛОЖЕНИЕ

Акции по косметологии*:

**ПЛАЗМОТЕРАПИЯ
СО СКИДКОЙ 25%**

2 пробирки — 5250 руб. вместо 7000 руб.
3 пробирки — 7875 руб. вместо 10500 руб.

**КОМБИНИРОВАННАЯ
ЧИСТКА + ПИЛИНГ**

препаратами MEDI+DERMA на выбор* —
4900 руб. вместо 6100 руб.

*Azelac / Mandelac M / Mandelac C / Salipil

**ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА
+ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ
В ПОДАРОК**

12000 руб. вместо 20400руб.



Шаг к новой жизни

Операция по коррекции груди (маммопластика) — всегда больше чем только хирургические манипуляции. Независимо от их цели, жизнь любой пациентки делится на «до» и «после» пластической операции. Период «до», как правило, полон множеством сомнений, а «после» наступает этап знакомства с новой собой...

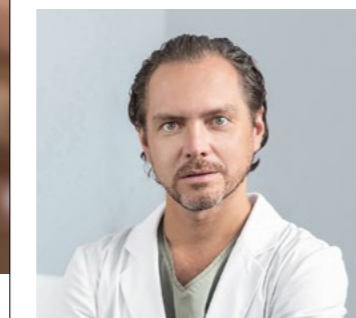
На каждом шаге этого важного пути женщине нередко требуется особая поддержка: позитивный подход и готовность врача ответить на все волнующие ее вопросы — именно такой принцип, на мой взгляд, в значительной мере определяет работу хорошего пластического хирурга (помимо его профессиональной квалификации, конечно). Ведь доверие к специалисту и правильный настрой во многом влияют на результат. Если у человека нет сомнений в необходимости такого шага и есть уверенность в том, что он в надежных руках, это значительно облегчает весь операционный процесс и минимизирует риск, что что-то пойдет не так. Именно

поэтому главная задача хорошего специалиста — создать с пациентом отношения, построенные на доверии и понимании, избавить его от любых переживаний.

Если операция — не прихоть, а необходимость, она действительно способна преобразить жизнь. Многие женщины приходят за маммопластикой из-за того, что переживают не лучшие изменения своих форм — вследствие возраста, после родов или резкого похудения. Другая причина заключается в желании исправить то, что им дала природа: физиологические особенности, асимметрию, отсутствие упругости, эстетические несовершенства. Все эти моменты не дают женщине в полной мере наслаждаться своей красотой, лишают уверенности в себе, а также могут создать сильнейший психологический барьер для ведения активной личной жизни. Об этих и других нюансах я часто слышу от подписчиц моего телеграм-канала «Откровенно о красоте».

Если комплекс есть, с ним нужно работать. Для начала — обратиться к пластическому хирургу за предварительной консультацией, рассказать ему, почему грудь не нравится, показать примеры идеального варианта, выслушать его объективные

доводы о возможности достижения такого результата или рекомендации по приближенному к идеалу варианту. Конечно, есть случаи, когда психологические проблемы не решаются одной лишь маммопластикой, таким пациенткам я всегда настоятельно рекомендую обратиться еще и к психологу.



ДМИТРИЙ БЛИНОВ,
врач с 15-летним стажем,
сертифицированный
пластический хирург
(г. Москва)

Выбор врача — в первую очередь, большая ответственность самого пациента. А чтобы понять, «ваш» ли это врач, как раз и нужна консультация. Ее не стоит бояться: мы не хватаемся за скальпель и не настаиваем на операции здесь и сейчас. Наоборот, я стараюсь детально объяснить, что это не косметологическая процедура, и что

делать операцию нужно только в случае 100% уверенности.

Дарить женщинам красоту, сохраняя их здоровье и индивидуальность, — думаю, в этом и заключается призвание пластического хирурга. После операции действительно моих пациенток кардинально меняется. При взгляде в зеркало женщины снова чувствуют уверенность, могут изменить свой гардероб, улучшить сексуальную жизнь. Они неустанно повторяют мне, что ловят многочисленные взгляды мужчин.

Таких невероятных историй очень много! Именно поэтому я безмерно люблю результаты своей работы, которые заключаются не только в приобретении пациенткой красивой груди, но еще и в избавлении ее от комплексов и переживаний, и долгожданном обретении внешней и внутренней гармонии.



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

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ

- ПУПОЧНЫЕ
- ГРЫЖИ ЖИВОТА
- БЕДРЕННЫЕ
- ПАХОВЫЕ

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ ненатяжная методика
- ✓ использование сетчатых эндопротезов
- ✓ минимальный срок госпитализации
- ✓ послеоперационное наблюдение оперирующего хирурга

Негласные фитнес-правила

Фитнес-клуб — огромный биоорганизм. Если посмотреть на него с официальной точки зрения — это организация, оказывающая гражданам услуги по физической подготовке и физическому развитию. Но, к счастью, помимо коммерческой истории, в нем создаются пространство, атмосфера, ритм.



МАРИЯ БЕЛКОВА
фитнес-эксперт

Например, клубы мягкого фитнеса — это спокойные, уютные, медленные концепции, теплый пастельный интерьер с яркими акцентами. Залы функционального тренинга — большие пространства с долей креатива, в которых классно сочетаются спорт, хаус, изюминки в виде треш-дизайна и необычных решений. Фитнес-клубы массового формата чаще характеризуются наличием брендированных элементов: когда клиент делает там селфи, конкретное место узнается сразу.

И тем не менее, самые разные клубы объединяет один важный момент — в каждом есть свой внутренний распорядок и наличие обязательных правил. Некоторые из них являются негласными и даже не прописываются в графе договора, но по умолчанию рекомендованы к исполнению каждым гостем. Поговорю сегодня о них.

Яркий парфюм

У каждого из нас есть предпочтения по парфюму, его отсутствию или наличию. Вкусы разные, поэтому предпочтительнее перед тренировкой использовать уходовые средства: дезодоранты, легкие спреи для тела, гигиенические антисептики. Вариантов — масса. Это же касается и гигиены до тренировки.

Одежда

В залах приветствуется наличие спортивной одежды. Качество, стиль или бренд не имеют значения, главное, чтобы вам было комфортно. Но обратите внимание на то, чтобы ваше белье было незаметно, а интимные места прикрыты. Иначе во время тренировки другой человек, работающий с большим весом, обратив на ваш внешний вид внимание, может нарушить технику выполнения упражнения и заработать тахикардию или травму.

С обувью проще. Тренеры часто используют в процессе упражнения, где она не нужна, поэтому если у вас пре-

РАЗНЫЕ клубы объединяет **ОДИН** важный **МОМЕНТ** — в каждом есть свой **ВНУТРЕННИЙ** распорядок и наличие обязательных **ПРАВИЛ**.

имущественно такой формат занятий, тогда просто берите сменку. Сланцы теоретически возможны, но небезопасны для стопы при силовом тренинге и запрещены на беговых дорожках.

Гигиена пространства

Старайтесь носить с собой полотенца, если в формате вашего клуба не предусмотрена их аренда или выдача. Или воспользуйтесь диспенсером с одноразовыми салфетками, которые точно есть в каждом клубе. Используйте их после подходов на тренажеры, коврики и в кардиоzone, чтобы не оставлять после себя следов.

Разбор оборудования

У каждого блина, гантели и резиночки в зале предусмотрено место хранения. Если вы занимаетесь без тренера, но забыли, где оно лежало, обратитесь к любому человеку в зале, и он вам с удовольствием поможет. Особенно приятно, когда после силового подхода на тренажере, человек оставляет силы для того, чтобы вернуть на стойку блины весом 25-50 килограммов. Ведь после вас тренажер может быть использован человеком, который не в силах даже поднять такой вес.

Громкие разговоры

Поговорить по душам, посмеяться во время тренировки — это круто. Ведь мы создаем место, где люди общаются, знакомятся с единомышленниками, делятся опытом. Мы, специалисты, работающие вместе с вами, всегда за коммуникацию. Кроме тех случаев, когда вы выбираете групповой формат тренировки. Недавно у меня на групповой тренировке по пилатесу были две девушки-подружки, которые со смехом комментировали свой процесс выполнения упражнений. Я бы с радостью поддержала это настроение, если бы не еще 10 человек, которые пришли окунуться в атмосферу занятия, прочувствовать процесс. Вот их как раз отвлекал смех и сбивал с рабочего настроения.



Еще раз о культуре

Как правило, тренировки в расписании стоят друг за другом, без перерыва, и к концу часа на входе в зал скапливается следующая группа. В ней всегда есть лидер, который каждые три минуты заглядывает в зал, где идет занятие, с желанием показать, что время на исходе, и не пора ли нам с нашим пилатесом уже и честь знать. Поверьте, этого делать не стоит, все войдут в зал вовремя. В последние минуты тренировки тренеру необходимо вернуть ЧСС клиентов в норму, поблагодарить их за усердие и пожелать приятного продолжения дня. Однако, когда в такие минуты в зал заходят другие люди и начинают собирать штанги и степы, вся магия улетучивается.

Помните, что фитнес-пространство — это общественное место. Давайте вместе поддерживать в нем порядок и наслаждаться тренировками.

Мы же, тренеры, со своей стороны будем делать так, чтобы ваши тренировки проходили комфортно. Смеяться вместе с вами, делиться новостями, занимать для вас тренажеры, протирать их, приносить воду, оказывать первую помощь, ну, и конечно, следить за тем, чтобы занятия спортом приносили пользу вам и вашему здоровью.





Игра стоит свеч

Он смог возродить ремесленное свечное производство в испанской Валенсии, воплотив идею уникальных ароматов с эффектом присутствия. Созданный им бренд завоевал главные мировые салоны и выставки, а также занял самое почетное место в интерьерах королевских резиденций Европы.

а и в целом перевернул мир интерьерной парфюмерии с такой же кажущейся легкостью, с которой были переставлены буквы в итальянском *sandela* (пер. «свеча»), явив сверхразборчивой и искушенной публике новое имя — LADENAC Milano.

Для уроженца Тринидада и Тобаго, успешного бизнесмена, экономиста по образованию и парфюмера по призванию Патрика Дуэна приобретение семейной свечной компании Vila Hermanos обернулось не только новым стартом, но профессиональным вызовом: резиденцией нишевого бренда с тонким чувством мельчайших деталей, индивидуальным дизайном упаковки и уникальными ароматическими композициями оказалась не Франция и даже не Италия.

Первый бутик LADENAC Milano открылся в 2017 году в Мадриде. И хотя испанский рынок предметов роскоши значительно отстает от французского или итальянского, по словам Дуэна, чтобы стать по-настоящему заметной, компания должна обрести вес там, где она родилась, а уже потом представить себя всему миру. «Чтобы хорошо работать на экспорт, вы должны создавать предметы роскоши в своей стране. И я горжусь тем, что делаю это в Испании».

В 2011 году семья Вила, с 1884 года занимавшаяся свечным производством в Валенсии, продала свою ремесленную компанию Патрику Дуэна, с которым сын ее основателя Хуан был знаком еще в 80-х. Один из ведущих международных экспертов в парфюмерном секторе, консультировавший такого гиганта, как Louis Vuitton, Дуэна решил, что Vila Hermanos заслуживает элитной линейки со своей индивидуальностью и сосредоточился на создании премиальных свечей с уникальными ароматами — LADENAC Milano. Свое понимание роскоши он формулирует так: «Для меня роскошь — это простота хорошего вкуса. Нужно найти баланс между чем-то красивым и трендом, хотя я не слишком увлекаюсь модой. Французы более модны, но я больше склоняюсь к Италии, то есть к простоте».

В начале 90-х Дуэна работал в фешен-сфере, посещая разные точки земного шара и постигая новые формы, материалы, цвета... За долгие часы, проведенные в аэропорту, между бесчисленными перелетами из страны в страну, он создавал в своей памяти «библиотеку ароматов» с эссенциями, которые ему хотелось бы воспроизвести или смешать. «Путешествуя по всему миру, я записываю ароматы, которые меня интересуют, и передаю их Эммануэлю Филиппу — одному из лучших «носов» в мире. Он превращает ароматы, о которых я говорю, в незабываемые парфюмерные композиции», — поясняет основатель бренда.

Коллекции LADENAC действительно напоминают ольфакторную карту мира, правда, чтобы совершать это путешествие по странам и континентам, совершенно не обязательно выходить из помещения. «Я не продаю свечи, — говорит





Коллекции LADENAC
действительно напоминают
ОЛЬФАКТОРНУЮ КАРТУ
МИРА, правда, чтобы совершить
это **ПУТЕШЕСТВИЕ**
ПО СТРАНАМ и континентам,
совершенно не обязательно
выходить из помещения.

Дуэна. — Я продаю ощущения, воспоминания, то чувство, которое возникает в вашей голове. Наши ароматические свечи и диффузоры — это просто средство для передачи всех этих эмоций. Это ароматы, у которых есть концепция и история».

Так, как Дуэна, больше не работает никто. Сочетая отборные компоненты самого высокого качества в традиционном семейном рецепте Вила — почти секретной смеси сои, кокоса, масла карите и масла манго — для корпуса свечей, их выдерживают до затвердевания при определенных температурах. Фитиль на 100% состоит из натурального хлопка, а ароматные эссенции поставляет Грасс, парфюмерная столица Франции на протяжении веков. Никакого парафина и прочих уловок.

Сегодня Vila Hermanos под его управлением является поставщиком свечей для Zara Home и сотрудничает с такими фирмами, как Lladro и Swarovski. 75% производимой здесь продукции уходит за границу, но LADENAC Milano не теряет своей идентичности. Бренд неизменно удивляет интерьерных гурмэ парижской Maison et Objet собственными новинками, а также коллаборациями с ведущими брендами, входит в топ-5 «парфюмерного Оскара» Perfume Academy Awards 2023, создает эксклюзивные ароматические композиции для королевских резиденций, премиальных спа-салонов, а также разрабатывает ольфакторный маркетинг магазинов.

В 2022 году Дуэна осуществил еще одну свою мечту, воплотив ее в коллекции парфюмерной воды LADENAC Milano Eau de Parfum в сотрудничестве с величайшими парфюмерами Эммануэлем Филиппом, Фабрисом Пеллегреном и Илиасом Эрменидисом. Не изменяя традициям бренда, каждая из 8 композиций коллекции создается из самого изысканного, редкого, а порой и дефицитного сырья высочайшего мирового качества.

Познакомиться с брендом и приобрести продукты LADENAC Milano можно в интерьерем салоне MAESTRO.



Флагманский бутик в Мадриде



ИНТЕРЬЕРНАЯ ПАРФЮМЕРИЯ

Созданные с чувством тонких деталей, наполненные воспоминаниями и эффектом присутствия, ароматы LADENAC MILANO передают суть элегантной простоты, объединяющей стиль и великолепие. Милан — эпицентр итальянской роскоши — это место, где устанавливаются эстетические координаты того, что является визитной карточкой бренда.

MAESTRO⁹⁶
ИНТЕРЬЕРНЫЙ САЛОН

УЛ. КРАСНОАРМЕЙСКАЯ, 18
+7 (3822) 99-88-01

maestro.tomsk.ru



Гардеробная представлена на экспозиции салона Maestro

Движение к новым горизонтам продолжается

Появление бренда Maestro более 20 лет назад стало для Томска громким событием. С самого начала бизнес семьи Ошлаковых ориентировался на самые актуальные тенденции европейского мебельного рынка. А своей основной задачей его создатели видели возможность предложить жителям города знакомство с высокой мебельной модой и «примерить» ее на себя.

В течение долгого срока, невзирая на экономические штормы и финансовые кризисы, компании удается сохранять лидирующие позиции на рынке, не снижая планку, по-прежнему предлагать потребителям только лучшие образцы мебели

и аксессуаров, быть надежным ориентиром в сфере интерьера. О том, чем живет сегодня Maestro, почему не боится строить далеко идущие планы, говорим с директором интерьерного салона Михаилом Ошлаковым.

— Михаил, если сформулировать кратко: на основании боль-

шого опыта, что считаете главным приоритетом деятельности вашего интерьерного салона, ставшего знаковым местом в городе?

— Все сотрудники нашей команды уверены: самое важное в нашей работе — хорошие отзывы и доверие наших клиентов. Не зря ведь мы искренне считаем большинство из них частью

дружной семьи Maestro. Люди должны видеть и чувствовать, что накопленный многолетний опыт позволяет нам перешагивать через трудности, с которыми сталкивается мебельный рынок последние лет 5. А если корабль остается на плаву — то он обязательно должен стремиться к новым горизонтам.

— Как бы вы оценили итоги 2023 года?

— Самое радостное событие для компании — прибавление в нашей дружной семье. И речь идет о новых партнерах, мебельную продукцию которых мы успешно представляем на выставочных стендах салона. Это, пожалуй, главный результат работы ушедшего года. Мы видим, что стереотип «хорошее — только европейское качество» у многих наших клиентов изменился. Для кого-то камнем преткновения стала возросшая на товары цена, связанная с инфляцией в Европе и изменением курса рубля. Вторым по значимости негативным фактором для наших клиентов является увеличение сроков поставки с 2-х месяцев до 4-х и более в связи с усложнением логистики товаров европейских фабрик. Так что в современных реалиях покупатель вполне готов рассматривать варианты не только зарубежных, но российских

Мы за последнее время серьезно расширили **АССОРТИМЕНТ**, благодаря тому, что смогли наладить партнерские отношения со многими **НОВЫМИ ФАБРИКАМИ**.

и белорусских производителей. Получая запросы от посетителей и клиентов нашего салона, мы за последнее время серьезно расширили ассортимент, благодаря тому, что смогли наладить партнерские отношения со многими новыми фабриками. При этом, очевидно, что наш выбор связан только с крупными и успешно зарекомендовавшими себя производителями.

— По каким критериям делаете выбор будущих партнеров?

— Мы обязательно посещаем тематические выставки международного и федерального уровня. Знакомимся с продукцией, и если она нам интересна, то договариваемся уже о личном визите на саму фабрику. Вживую оцениваем масштаб, качество, культуру производства. Убедившись, что все нас устраивает, подписываем договор о сотрудничестве.

Думаю, что формата одной статьи не хватит, чтобы перечислить всех поставщиков, с кем мы успешно долгие годы ведем бизнес. Особо хотел бы отметить белорусскую фабрику ZOV. Масштабная фабрика с полным производственным циклом и современным оборудованием позволяет закрыть любой объект по всей корпусной мебели (кухни, гардеробные, гостиные, прихожие, стеллажи, стеновые панели и прочее). Что немаловажно при этом — в любом стиле. Благодаря белорусским производителям мы получили возможность проектировать мебель нестандартных размеров без удорожания, и уверен, это очень неплохой бонус для покупателей. Не менее приятно удивляют сроки производства и качество продукции. Мы уже смогли реализовать несколько проектов с данной фабрикой и получить положительную обратную связь от наших клиентов.

— А что дальше? Планы по развитию бизнеса на ближайшие несколько лет уже можно озвучить?

— Планы у нас грандиозные — совершенствоваться во всех направлениях. (Улыбается.)



MAESTRO[®]
ИНТЕРЬЕРНЫЙ САЛОН
ZOV

Интерьерный салон «MAESTRO»,
ул. Красноармейская, 18, тел. 99-88-01,
maestro.tomsk.ru, zov-tomsk.ru

СПЕЦПРОЕКТ

НОВОЕ ИМЯ

В проекте «Новое имя» представляем читателям журнала предпринимателей, которые только начинают формировать личный бренд или хотят впервые рассказать о своих взглядах и ценностях, истории успеха, персональном опыте и обо всем, что помогает им делать карьеру и завоевывать доверие своих клиентов!

ГРАМОТНЫЙ ПОДХОД К КРАСОТЕ

Гульнара Сыренкова

 *karla_tsk*

О создании собственной студии Гульнара Сыренкова, стилист с многолетним опытом работы в бьюти-сфере, мечтала давно. Решение сделать акцент на работе с волосами было вполне логичным, так как именно данное направление было основным в ее деятельности. Невероятно важно предоставлять клиентам исключительно качественные услуги, в которых, как мастер, ты разбираешься на 100%, уверена Гульнара.

— Какие услуги представлены в студии красоты KARL'a на данный момент?

— Абсолютно все, которые только можно сделать с волосами. Так что перед наращиванием волос клиенту не придется думать, где покрасить волосы или сделать кератин. Укладку, локоны и прическу мы с удовольствием дополним макияжем, создадим полный образ на будни или выход.

— В условиях высокой конкуренции легко или сложно заявлять о себе городу?

— Сейчас открывается очень много салонов, которые делают акцент на низких ценах и широком спектре услуг. Но, к сожалению, зачастую такая позиция отражается на уровне работы. Для меня превыше всего качество и индивидуальный подход. Но са-рафанное радио порой работает медленнее и не так эффективно, чем многочисленные акции и скидки, соответственно, заявить о себе нашей студии еще предстоит. Но уверена, это нам по силам.

— Кто ваша клиентская аудитория?

— Услуги, которые мы предоставляем, абсолютно доступны и актуальны для всех категорий посетителей, так что к нам приходят люди любого возраста и пола. У нас можно посетить студию всей семьей, с подругой, даже запланировать несколько процедур сразу. Приходите, мы готовы к любым запросам!

— Что главное — предоставлять эксклюзивные услуги или удовлетворять любой запрос клиента?

— Много — не значит хорошо, а все эксклюзивное быстро становится достоянием масс. В салоне красоты должны уметь подобрать подходящий образ для каждого, учитывая сферу

деятельности, стиль, черты лица, вкусовые предпочтения... На мой взгляд, услуги должны быть взаимодополняющими: нельзя, например, стричь, но не заниматься окрашиванием. Человек должен иметь возможность получить все, что требуется при современном уходе за волосами.

— Как бы вы могли сформулировать свои профессиональные принципы?

— Мои профессиональные принципы базируются на любви к своему делу, неразрывно связанной с ответственностью за результат.

— Что в планах на ближайшее будущее?

— Создать команду крутых специалистов, которые готовы бесконечно совершенствоваться и усердно трудиться, — цель студии красоты KARL'a. Развивать передовую систему обучения мастеров парикмахерскому искусству — одна из ключевых миссий.



ул. Карла Маркса, 17 а,
тел. 8-952-800-88-38

КЛАССИКА ВКУСА



Кондитерские изделия — это больше, чем просто сладкое лакомство. Особая культура поедания шоколада открывает его восхитительные свойства — от повышенного уровня «гормона счастья» до начала гастрономического туризма.

От правильного шоколада, от одной конфетки, сделанной из него, мы способны получить огромное эстетическое удовольствие. Нежнейший трюфель с чашкой горячего ароматного напитка (чая или кофе) — пример истинного наслаждения для тех, кто подходит к своей жизни осознанно. Именно эта философия вдохновила Елену Замесову на создание проекта кондитерской Madam Choco.

Мы встретились с Еленой, чтобы узнать, с чего началась история ее «вкусного» бизнеса и как кондитерское дело развивается сегодня.

— Елена, с чего началось ваше увлечение кулинарией?

— Взаимодействовать с разными вкусами мне нравилось с самого детства. Ни разу еще не пробовав блюда, по ингредиентам в рецепте я могла понять его вкус. В детстве были и мои первые кулинарные эксперименты — куча битых яиц, потраченный сахар, неудачная выпечка. Взрослея, я начинала понимать, что моя сила именно в организации процесса. Собирала подружек, раздавала задания, мы готовили вместе, и тогда у нас все получалось!

В осознанном возрасте я пришла в кулинарию после рождения детей. Решила просто перепродавать товары, но быстро поняла, что это большой риск для репутации. Открыла свою первую производственную точку, ее продукция доставлялась в разные буфеты и столовые, а затем — авторскую кухню русских пирогов «Чудо-Печь», которая работает до сих пор.

— А почему вы задумались о кондитерском ремесле?

— Вообще кондитерское искусство — это детская мечта



моей младшей дочери. Она хотела стать шоколатье, а потом выросла и пошла учиться в совершенно другую сферу. Но эта идея осталась в нашем доме.

Мой первый бизнес «Чудо-Печь» стал самостоятельным, сейчас он прекрасно работает и без моего участия. А мне важно быть увлеченной собственным делом. Когда муж заметил мою внезапную скуку, он тут же отправил меня в Москву на обучение шоколадному ремеслу. Там мне помогли разобраться во всех тонкостях: от выбора самых качественных какао-бобов до формирования цельных плиток шоколада и конфет ручной работы. А потом началась пандемия. Во время карантина мы дорабатывали идею проекта, я продолжала учиться. Первыми изделиями угощала своих близких, продавала знакомым небольшие партии конфет.

Понимая, что Madam — это что-то зрелое, мудрое и осознанное, я старалась дорасти до имени своей компании. Открытие нового бизнеса всегда связано с бешеной энергией, вовлеченностью, драйвом. Мне хотелось дать томичам возможность попробовать настоящий бельгийский шоколад, ощутить его особенный вкус.

— Чем компания Madam Choco живет сегодня?

— Сегодня работа Madam Choco — это настоящее искусство. В нашем шоколаде есть история, он изготовлен руками опытных мастеров из натуральных ингредиентов. Мы открыли собственный производственный цех, начинаем принимать заказы, изготавливаем и продаем свежие изделия. В этом году планируем формирование и продвижение нашего бренда, набор команды, которая пойдет с нами дальше. Это будет сложно, ведь шоколадом должны заниматься творческие и ответственные люди. И конечно, упорно работаем над открытием своего магазина сладостей.

— Какие изделия, кроме плиток шоколада и конфет, представлены в вашей кондитерской?

— Одно из наших эксклюзивных направлений — японские пирожные моти с бельгийским шоколадом и сибирскими нотками. Звучит необычно, правда? (Улыбается.) Мы готовим этот десерт из рисовой муки, сливок, творожно-сливочного сыра и, конечно же, шоколада. Постоянно работаем над расширением ассортимента и разрабатываем

новые вкусовые сочетания.

Еще мы делаем вкуснейшие медовые пряники, покрытые сахарной глазурью. А также трюфели на натуральных сливках. Клиентам с непереносимостью лактозы предлагаем альтернативу — трюфели на сливках растительного происхождения или темный шоколад без молока.

— У вашего молодого бизнеса уже есть планы на будущее?

— Конечно. Мы очень хотим разработать особую линейку шоколадных конфет с нашей томской историей. Причем не только корпусных конфет, но и трюфельных. Все они будут представлены в нашем бутике подарков.

Также хотим открыть отдельное пространство для проведения мастер-классов. Это направление у нас очень востребовано среди детей и взрослых, которые хотят весело провести время в кругу друзей или коллег и принять участие в создании собственного вкусного изделия.

Пищевая фотопечать способна украсить ваши изделия и сделать их уникальными.



Медовые пряники, покрытые сахарной глазурью.



г. Томск, ул. Северный городок, 3, тел. 8-909-548-65-69



Макияж и укладка:
Зварта Енгоян,
тел. 8-923-417-77-97
Фотограф: Кристина Вторушина,
vk.com/vatrynya

ВЫБИРАЮ ТИХУЮ РОСКОШЬ

Возможно, кому-то покажется удивительным, что гостем рубрики «Новое имя» мы пригласили статью Елену Десяткову, врача-косметолога, создателя клиники «Муза», появившейся на рынке медицинских услуг города восемь лет назад. Но сама она уверена: рассказ о новом формате клиники, связанном с недавней сменой адреса и глобальным расширением сферы медицинских услуг, — отличный повод напомнить, что никогда не стоит останавливаться на достигнутом.

— Елена Валерьевна, вы человек, который в своей жизни не раз решался на кардинальные перемены. Это свойство вашей натуры?

— Человек так устроен, что, когда он чего-то добился, ему сразу же хочется большего. Напомню слова легендарного менеджера Джека Уэлча: «Меняйтесь раньше, чем вас заставят это сделать». У меня сейчас действительно начался новый этап. Открывая когда-то небольшую клинику, я специализировалась, в основном, на инъекционных методиках. Сегодня, когда индустрия косметологии развивается семимильными шагами, мы смогли включить в спектр услуг «Музы» и передовые аппаратные процедуры, что невозможно было сделать на базе небольшого косметологического кабинета. Современный подход к эстетической косметологии подразумевает обязательное сочетание нескольких методик. Так что только за прошедший год мы приобрели 4 сертифицированных аппарата. Недавно получили уникальный фотодинамический аппарат Heleo Pro Led, действие которого относят к революционным технологиям.

— Но обновление — это ведь не только аппараты?..

— Конечно, очень важно, что нам удалось создать и комфортное для пациентов и сотрудников пространство, собрать команду замечательных докторов и медсестер. У нас расширилась лицензия: теперь мы можем оказывать услуги терапии и процедурного кабинета, в дальнейшем планируем организовать на базе клиники сдачу анализов.



Процедура на фотодинамическом аппарате **Heleo Pro Led**



Хиромассаж лица является омолаживающей и расслабляющей мышцы процедурой, во время которой используются специальные техники, эффектом которых является уменьшение мимических морщин.

— Считаете ли вы необходимым на себе опробовать все новейшие технологии и процедуры?

— Скажем так: я делаю это достаточно часто. Но в любом случае, перед тем, как определенная процедура войдет в спектр наших услуг, я подробнейшим образом изучаю состав препарата, вспоминаю физику, если речь идет об оборудовании, максимально полно изучаю отзывы врачей и пациентов. Признаюсь честно: я приверженец методик, проверенных годами. Среди инъекционных это биоревитализация, ботулинотерапия, контурная пластика, но теперь у нас есть возможность совмещать их с аппаратными методиками, и это дает просто невероятный эффект.

— На вопрос, зачем люди идут к косметологу, можно ответить совершенно по-разному: за омоложением, изменением внешности, избавлением от недостатков... А как бы вы ответили на него?

— В этом году на конгрессе я услышала от известного врача-косметолога, профессора Яны Юцковской, что пациент приходит к врачу-косметологу за красотой и за улучшением качества жизни. Мы принимаем сегодня людей разного возраста и с разными запросами. Совсем молодым пациентам мы чаще помогаем решать дерматологические проблемы. А основной своей задачей видим необходимость помогать женщинам выглядеть в любом возрасте красиво, ухоженно, привлекая к себе людей.

Сейчас врачи, которых можно назвать лидерами нашей сферы, часто применяют такой термин, как «тихая роскошь». На смену гиперобъемам, созданию лиц без мимики, ничем не отличающихся друг от друга, приходит естественность. Главный тренд нашего времени — это именно качество кожи, ровной и красивой. Самый приятный комплимент доктору — это когда женщине задают вопрос не о том, что она с собой сделала, а где она отдохнула. И пусть у вас останутся милые морщинки на лице. Поверьте, они вас совершенно не портят и только подчеркивают вашу неповторимость.

— Вы чувствуете, что ваши пациенты вам доверяют?

— Безусловно. Тем более, что у каждого врача всегда есть «свои» пациенты. При этом, я не против, что человек решит обратиться и к другому специалисту. Почему ко мне идут люди? У меня, конечно, как и у других врачей, есть свои фишки: стараюсь не причинять пациентам боли, не оставляю на лице следы от процедур, плюс я очень общительный человек. Это все называется индивидуальным подходом.

— Добившись практически всего, о чем мечтаете сейчас в профессиональном плане?

— Мечтаю о создании на базе клиники клуба по интересам на основе модного тренда — получение всех бьюти-услуг в



одном месте. Пациента оздоровили, пролечили, сделали внешне привлекательнее, а затем с помощью приглашенного стилиста создали полный образ: сделали мейк и прическу, нарядили... И человек выйдет от нас красивый, молодой, здоровый.

— Умение идти до конца и в итоге достигать поставленных целей вы считаете своим особенным качеством?

— По гороскопу я Козерог, представителей этого знака часто называют трудоголиками. Мне кажется, когда ты ставишь цель, реализуешь ее и сразу ставишь перед собой другую. Так интереснее жить. Я постоянно транслирую эту мысль своим трем сыновьям. Успех — это и есть талант, помноженный на цель. Мечта сбывается, если заменить слово мечта на цель, желание — на задачу, стремление — на действие. Труд, вложение не только средств, но и души, помогает добиться всего, о чем мечтаешь. Все сделанное возвращается добром.

Как все успевать? Я не задаю себе вот этот вопрос. Все просто должно идти своим чередом. Например, третьего своего сына я родила в 44 года, когда открыла свою небольшую клинику. На праздновании своего юбилея я даже поблагодарила мужа и своих детей за то, что дали мне развиваться как личности, как врачу. Да, наверное, приходится чем-то жертвовать, но за это, считаю, ты получаешь другие блага.



МУЗА

Ул. Кирова, 36 б, тел. 8-913-829-14-74, muzaclinic.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Фотостудия: «Маска», ул. Говорова, 19 в, стр. 1 (3-й этаж),
 vk.com/fotostudiomaska_tsk, тел. 8-913-110-56-08
 Платье: Maggio, ул. А. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup
 Макияж и укладка: Наталья Арнягина, тел. 8-923-436-79-10

ДУХОВНЫЙ ДОКТОР

Екатерина Зубарева

☑️ [duhovniy_doctor](#) ☑️ [duhovniy_doctor](#)
 тел. +7-960-972-42-66

Объединить фундаментальную науку и духовную дисциплину в полезную и по-настоящему удивительную деятельность — задача не из легких. Однако для Екатерины Зубаревой — врача акушера-гинеколога, нумеролога — это стало логичным продолжением врачебной практики.

— **Екатерина, над какими проектами вы сейчас работаете?**

— Одно из основных направлений моей деятельности — индивидуальные консультации по разбору матрицы судьбы. Стоит отметить, что подобные методы часто относят к эзотерике. Однако я объясняю, что в их основе лежит высшая нервная деятельность человека, и преподношу это как общий психологический разбор личности. Найти научную базу в этой области мне помогло высшее медицинское образование и долгие годы работы врачом. Такой подход стал моей визитной карточкой. И сегодня моя глобальная цель заключается в том, чтобы сделать как можно больше женщин счастливыми.

— **В чем заключается деятельность духовного доктора?**

— В первую очередь я работаю с мышлением человека, ведь от него напрямую зависит благополучие всего организма. На наш мозг постоянно оказывается давление извне, поэтому если давать волю негативным мыслям, мы будем получать двойное напряжение. Большинство моих клиентов — женщины. А на их здоровье стресс сильно сказывается.

Работая с психологическим аспектом и совмещая это с классической медициной, мы с пациентами получаем колоссальный результат. Мало кто знает, что медитации широко применяются для профилактики заболеваний. Ведь они снимают тревожность — и это научно доказано.

По дате рождения человека я могу понять, какие практики ему нужны. Они могут быть не только духовными, но и физическими. Например, кому-то я могу порекомендовать заниматься спортом (на это указывают 11 и 7 энергии в матрице). Вообще, матрицу судьбы можно назвать чит-кодом жизни — набором действий, которые помогут проще справляться с трудностями.

— **Какие у вас профессиональные планы?**

— В этом году мы запустим совместный проект с тренером по танцам, который будет связан и с телом, и с мышлением. Участники проекта смогут избавиться от мешающих им физических и психологических блоков, раскрыть свой истинный потенциал.

Также я готовлю индивидуальный проект по осознанной беременности. В нем подробно разберу, как планировать беременность и что делать после ее наступления, чтобы она протекала максимально комфортно для женщины. Ведь каждый организм уникален, а беременность — непредсказуемое состояние. Но работа с мышлением — важный фактор того, как пройдет эта красивая трансформация души и тела.

СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО

Современному человеку, который постоянно находится в режиме многозадачности, бывает сложно найти время даже на простой ремонт, не говоря уже о строительстве дома с нуля. Но в «Доме мастеров» точно знают — квалифицированные эксперты помогут сберечь важные финансовые и временные ресурсы.

«Дом мастеров» — семейное дело Людмилы и Антона Неверовых, которое растет и развивается в Томске и соседних регионах на протяжении уже 15 лет.

Начав с проектирования и производства элитной мебели дверей и лестниц, компания постоянно открывала для своих заказчиков новые направления: отделку помещений, индивидуальное малоэтажное строительство домов и бань, обустройство интерьера и придомовой территории.

И сегодня «Дом мастеров» предлагает полный комплекс услуг по созданию жилых и коммерческих объектов без ограничений по стилю, но всегда только высокого качества.

Полезным нововведением стали услуги по консультированию, которые оказывают Людмила и Антон. Проверить смету, найти оптимальные технические решения на любом этапе строительства, добиться эстетичного и эргономичного дизайна будущего дома, подобрать для него мебель, технику, текстиль, а главное, избежать большинства досадных ошибок — все это можно сделать с помощью экспертов «Дома мастеров».

«Мы отвечаем за конечный результат, который научились видеть и прогнозировать. Обращаясь к нам, заказчик не беспокоится о том, где найти специалистов по строительству, отделке, дизайну и т. д., или как организовать контроль имеющихся специалистов без потери собственного времени и денег. Мы за то, чтобы не только радоваться результату, но и наслаждаться процессом». Так формулируют свое профессиональное кредо создатели «Дома мастеров».



Макияж и укладка: Наталья Арнягина, тел. 8-923-436-79-10



ул. Герцена, 68, стр. 2, 2-й этаж,
 тел.: 8-905-992-64-86, 8-909-541-27-55,
 dommasterov.site



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandratube.ru

ВИНТАЖ КАК СТИЛЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ксения Нагорняк

ул. Карташова, 2, тел. 8-903-952-52-00,

✉ lubit_obojat

Стилист Ксения Нагорняк, хозяйка селективного секонд-хенда «Любить-обожать», всегда испытывала особенную любовь к винтажу. «Это не просто увлечение последних лет, — объясняет она, — и мне сложно вспомнить, с чего и как все начиналось. Но точно знаю, что всегда была уверена: секонд-хенд — классное место, где можно найти интересные и даже уникальные предметы гардероба».

О том, почему секонд-хенд для многих потребителей, включая любителей брендов и тех, кто не ограничен в средствах, стал своеобразной точкой притяжения, она рассказывает читателям журнала.

— К решению открыть собственный магазин, кроме увлечения вещами с историей, меня подтолкнуло и желание позаботиться об экологии, вопрос о состоянии которой сегодня стоит очень остро. Стоит понять, что любое производство новой одежды не экологично, а проблема переработки до сих пор остается трудно решаемой. В мире ежегодно появляется около 150 млрд новых вещей. Это огромная цифра, так что неслучайно аналитики прогнозируют, что через несколько десятков лет 80% рынка будет resale.

Помимо неэтичности fast fashion меня еще очень волнует духовная составляющая. Я хочу бороться с консюмеризмом и не хочу, чтобы человека «судили по одежке» в привычном смысле, а люди слепо следовали трендам, которые сменяются как прибой. Предпочитаю видеть в них больше индивидуальности, а не их статус, счет в банке и положение в обществе. Именно такой точки зрения все чаще придерживаются и представители поколения, рожденного после начала 2000-х. У них иные ценности, иные цели, иное понимание успешности и самореализованности.

Моя аудитория очень разная. И я определенно понимаю, что к нам приходят не с желанием просто купить подешевле. Среди наших постоянных клиентов есть очень много девушек, которые могут себе позволить приобрести абсолютно все. Но у них уже включается настоящий охотничий азарт, связанный с желанием найти что-то особенно редкое и бесценное, или как говорят, отыскать в песке жемчужину. И поверьте, у меня в магазине люкса больше, чем где бы то ни было, вообще в Томске. Можно найти Balenciaga, Chanel, Dior, Maison Margiela — очень интересная подборка. Да и цены, можно сказать, благотворительные. Их прежним владельцам иногда просто жалко, что пропадает вещь, да и совсем даром не хочется отдавать. А вдруг она кому-то поможет? Уверю вас, что знаменитый тренч Burberry, отшитый лет 50-70 назад, абсолютно не отличается от тех, что сейчас производятся, а то и выигрывает в качестве.

Недостаток у моего магазина только один — отсутствие размерной сетки, потому что если вещь висит, то она одна. В остальном я не вижу никаких проблем. Более того, по сути секонд-хенд — сборная солянка, и покупатели не ограничены одной коллекцией или маркой. Добавлю, что как стилист я часто помогаю клиентам найти нужный им вариант или составить комплект из ассортимента магазина, но в то же время я очень люблю наблюдать за их самостоятельным выбором. Это тоже расширяет мои горизонты.

В этом году я сделала челлендж лично для себя. Запланировала, что в обычном магазине куплю себе только 7 новых вещей. Все остальное я находила в секонд-хендах — не только в своем, но и в других. У меня 95% гардероба — именно оттуда, и честно скажу: уверена, что выгляжу достаточно оригинально по сравнению с другими.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
*Подробности акции узнавайте в клинике

20 CLINIC
КЛИНИКА ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

ИННОВАЦИОННОСТЬ • БЕЗОПАСНОСТЬ • КОМФОРТНОСТЬ • ЭКСПЕРТНОСТЬ



КОМПЛЕКСНОЕ РЕШЕНИЕ ШИРОКОГО
СПЕКТРА ЭСТЕТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ
С ПОМОЩЬЮ ЛАЗЕРНОГО
АППАРАТА ESTETICA 3.0

- фотоомоложение
- лечение пигментации
- лечение сосудистых патологий
- лечение акне
- лечение постакне
- фотоэпиляция

—10%

ВСЬ ЯНВАРЬ СКИДКА
НА ФОТООМОЛОЖЕНИЕ



пр. Кирова, 35, тел. 570-970
☎ +7-913-827-09-70
📍 20clinic 📧 clinic20l

МАРИЯ
ЛЕЩЕНЯ

Миссис Фитнес России Мира,
директор модельного агентства
«Fashion Fond», дизайнер одежды,
Instagram: [marileshchenya](#), Telegram: [Mariya_Leshchenya](#)

Личный бренд — это далеко не табличка с названием компании, которую ты создала, это не только известное имя, яркий стиль в одежде и количество подписчиков в соцсетях. Прежде всего, это ассоциации, чувства и эмоции, которые вы вызываете у людей. Это то, что о вас говорят, когда вас нет рядом.

Может, это и не хорошо со стороны маркетинга, но я не ассоциируюсь у окружающих с чем-то одним... Уже более 5 лет нахожусь в сфере моделинга. Я руководитель модельного агентства «Fashion Fond» и сама, как модель, активно участвую в модных показах. За этот год проявилась как дизайнер одежды. Отшиваю одежду для людей со своей индивидуальностью и для fashion-показов.

Для кого-то я — кондитер, ведь с рождением сына освоила для себя эту профессию и на данный момент имею онлайн-кондитерскую. Для кого-то я — спортсмен, ведь спорт — это часть моей жизни. А для кого-то, я — «сумасшедшая мамочка» невероятно активных и творческих детей. Для них я, помимо статуса «мама», еще и продюсер.

И каждой своей гранью я горжусь! Ведь знаю эти направления изнутри, очень люблю и развиваю.

В стадии развития также мой новый проект «Школа кутюрье» и еще что-то просто бомбическое! Заинтересованы?! Готова создавать невероятные коллаборации и делиться всем, через что прошла сама.

МУАН: Алена Собина, тел. +7 952 181-61-61
Фотограф: Александр Копченков,
тел. +7 952 807-06-07, vk.com/fot.ki_a

СПЕЦПРОЕКТ

ПРОЯВЛЯЙСЯ!

Проявляться — значит, разрешать себе быть собой. Яркой, дерзкой, уверенной, раскрепощенной, решительной, доброй, смелой, честной, открытой... какой угодно! Сначала проявленность помогает найти контакт со своим внутренним миром, а затем — с окружающими людьми. Встречайте героинь фотопроекта «Проявляйся» на страницах журнала!

НАДЕЖДА РУСИНА

риелтор агентства
недвижимости «Этажи»,
астропсихолог,
тел. +7-953-919-95-67

Свои таланты, дарованные мне от природы, я реализую в самых разных сферах. Это и работа специалистом по недвижимости, и мои увлечения — танцы, музыка, волонтерство, книги, фильмы, психология, эстетика, путешествия. Часто бываю на всероссийских и международных образовательных форумах, благодаря которым я получаю новые знания и опыт, имею возможность принять участие в каких-либо мастер-классах и тренингах, пообщаться с новыми интересными людьми.

Для меня находиться в гармонии с собой означает возможность понимать и знать, в чем мои недостатки и преимущества, слабые и сильные стороны, какие у меня есть страхи или желания. Считаю важным быть честной сама с собой. Мне нравится пробовать что-то новое в жизни, иногда бывает даже сложно сделать выбор, потому что вокруг столько всего интересного.

Фотостудия: GERA, пр. Кирова, 36, оф. 502, vk.com/gera_fotostudio
Одежда: By Garibli, ул. А. Беленца, 9/1, WA 8-923-449-44-16
Макияж и укладка: Alessandro, ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20

МАРГАРИТА ЛУЗИНА

ведущий персональный тренер
спорт-клуба «МетроFitness Томск»,
действующий педагог физической
культуры.
Instagram: [margarita.luzina](https://www.instagram.com/margarita.luzina)

Развитие моего природного потенциала включает в себя разговор с собой — кто есть я и что я несу в мир, ну, и конечно, самореализацию как педагога и персонального тренера. Занимаясь своим поистине любимым делом, я стремлюсь к духовному и физическому росту. Регулярный выход из зоны комфорта и есть реализация, некая активация «суперсилы» и трансформация новой себя. Можно сфокусироваться на недостатках, а можно обратить их в нечто трансформационное, что действительно помогает мне жить.

Гармония для меня — это порядок во всем. И я сейчас не о вещах. Для того чтобы найти гармонию в себе, нужна «очистка» от внешних влияний и возвращение к себе истинной. Это холодный порядок, процесс самопознания и саморефлексии, в котором ежедневно исследуются мои внутренние желания и потребности, отбрасываются внешние ожидания и стереотипы, которые не соответствуют моей истинной природе и видению. И когда я чувствую, что все сферы моей жизни работают как единый механизм, нет никаких сомнений, нет внутренних качелей, все мысли в согласовании с моим выбором, то порядку быть.

#житьжизнь

Макияж и укладка:
Анастасия Родюкова, t.me/anastasiia_siber

ИРИНА ПОПАДЕЙКИНА

косметолог,
[@beautytom](#), [@beauty_tomsk](#)



Одежда и украшения:
 Maggio, ул. А. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup
 Макияж и укладка:
 Зварта Енгоян, тел. 8-923-417-77-97
 Фотограф:
 Кристина Вторушина, vk.com/vatrynya

ВАЛЕНТИНА ЛЕБЁДКИНА

эксперт в сфере недвижимости
 АИ «RIELT GROUP70»,
 тел. 8-952 163-39-24,
rieltgroup70.ru/lebedkinavalentina

Я каждый раз проявляю свои таланты на пути к новым вершинам. Знаете, наивно полагать, что успех — профессиональный или личный — приходит легко. Упорство, системные попытки и огромное стремление к большему и лучшему всегда приводят меня к желаемому результату. Думаю, эти мои качества особенно ценят и мои клиенты, и мое близкое окружение.

Кроме того, я уделяю особое внимание развитию собственного интеллектуального потенциала: регулярно прохожу обучающие программы у лучших кредитных специалистов, экспертов в сфере страхования, повышаю навыки технологий продаж. Это помогает мне быть востребованным и компетентным риелтором.



Одежда: ELIS, ТРЦ «Изумрудный город» (3-й этаж), elis.ru
 Макияж и укладка: Alessandro,
 ул. Новгородская, 44, тел. 55-01-20

МАДИНА СИМБИРЁВА

телесный практик,
ул. Елизаровых, 1711,
тел. 8-961-095-69-51,
tadinochka2805

Природный потенциал — это способности человека. У всех есть таланты, но не каждый о них знает, а многие просто боятся их реализовывать. Телесные практики — то, что мне действительно нравится. Моя реализация заключается не в самих физических действиях во время сеанса, а в умении почувствовать людей — это у меня прекрасно получается. Избавляясь от зажимов и блоков, они приходят к гармонии со своим мозгом и своим телом — а я знаю, как помочь им. Только человеческий человек, обладающий эмпатией, добротой и внутренней красотой, может удивительным и волшебным образом работать с телом.

Гармонию в себе мне найти не так легко, ведь мне проще гармонизировать других. Но тренировки и активный образ жизни приводят меня к балансу. Также очень люблю ходить на фотосессии: это помогает мне посмотреть на себя с другой стороны, получить эмоции, выдохнуть и опять идти навстречу чему-то новому и интересному. А вообще, самый мой главный успокоитель и моя гармония — маленькая дочь.



Одежда: By_Garibli, ул. А. Беленца, 9/1, WA 8-923-449-44-16
Макияж и укладка: Анастасия Родюкова, t.me/anastasiia_siber

ЛИЛИЯ СТАРОСТЕНКО

мастер по наращиванию волос,
тел. 8-952-891-00-89,
narastilylily, lilystar2024

Своим природным потенциалом считаю красоту, которую я излучаю и передаю другим. Стремление к прекрасному у меня было с детства... Раскрываться и реализовываться мне помогли и разные жизненные обстоятельства, и мое близкое окружение. Мое регулярное развитие, обучение и практика мотивируют не только меня, но и близких становиться лучшей версией себя! Занимаясь любимым делом, я вкладываю свой профессионализм, талант, частичку души в каждую девушку, которая мечтает о совершенстве. Своим предназначением считаю возможность делать мир красивее и счастливее.

Внутренняя гармония для меня — это доброта и забота, которую я даю другим и которая помогает мне быть востребованной и реализовать свое женское «я», и конечно, мое любимое дело. Я получаю шквал положительных эмоций, отзывов, слов благодарности и восхищения от моих клиенток. Чувство нужности — вот что меня наполняет и создает во мне гармонию, заставляет излучать красоту, уверенность и вдохновение. Неизменно соблюдаю три правила: люби себя, радуйся, живи здесь и сейчас.



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru
Локация: БЦ «Красное знамя», пр. Фрунзе, 103
Фотограф: Наталья Барова, vk.com/natabarovaphoto,
тел. 8-913-814-01-42

ЕВГЕНИЯ ЮФЕРОВА

*администратор строительного
магазина «Сатурн»*

Уверена, в жизни каждый должен заниматься тем, что ему нравится, приносит радость и удовлетворение. Хорошо, когда мы не идем на поводу у обстоятельств, а делаем то, чего действительно хотим. Я долго сопротивлялась, не принимая такую позицию и думая, что женщина должна раствориться в тех, кого она любит. А получается — нет! Можно сказать, этот вывод помог мне проявиться и стать собой.

Мне важно общение с абсолютно разными людьми. Слушая, как они делятся своими насущными проблемами, чувствую какую-то нужность и значимость в этом мире. Люблю состояние гармонии, равновесия. Нередко задумываюсь о чем-то важном, рассуждаю, погружаюсь в творчество и тогда начинаю писать стихотворения. Бываю эмоциональной, дерзкой — не хочу притворяться или быть как все. Да и зачем? Это было бы совсем скучно.



Пиджак: Men's Look store, пр. Фрунзе, 40,
тел. 97-89-69, menslookstore.ru
Макияж и укладка: Валерия Фрейзе,
тел. 8-903-067-30-00

ЕКАТЕРИНА ВИШНЕВСКАЯ

*врач стоматолог-ортопед сети
центров стоматологии
и косметологии «Евродент»,
тел. 99-61-68*

Свой природный потенциал реализую через страсть, любовь и верность к своему делу. Я движима идеей создания идеальной анатомии зубов, заложенной в нас природой. Повторить все бугорки, ямки, фиссурки, переходящий свет, плавные линии — это настоящее искусство.

Больше всего в моей профессии мне нравится возможность нести людям стоматологическую грамотность, нравится общаться, объяснять, решать сложные задачи, доводить дело до конца.

Одежда: Trends Brands, vk.com/trendsbrands_tsk,
ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж)
Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru

Эмоциональное выгорание



НАТАЛЬЯ СТУКОВА

психолог, коуч, игропрактик «Лила»

Как выглядит тренд сегодняшней жизни? Ты — успешная, обязательно красивая, спортивная, правильно питающаяся, все успевающая, женственная, имеющая мужа, детей и желательную собаку, ты занимаешься саморазвитием и зарабатываешь не меньше миллиона и, несомненно, путешествуешь по всему миру.

Эмоциональное выгорание — это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Оно не обязательно связано с работой и карьерой, его может вызвать напряжение и в личной жизни, в семье или кругу друзей. Иными словами, выгорание происходит тогда, когда человек отдает больше, чем восполняет, когда внешнее давление велико, а эмоционально «подзарядиться» не получается.

Эмоциональному выгоранию подвержены не только бизнесмены, но также женщины в декрете, пенсионеры, врачи, учителя и любые другие категории людей, кто сталкивается со

стрессовыми ситуациями и не решает их экологично.

При том что термин используется уже давно и все с ним знакомы, его симптомы часто упускаются из виду, либо недооцениваются. При отсутствии внимания данное состояние приводит к тяжелым последствиям, таким как депрессия или соматические заболевания.

Симптомов эмоционального выгорания много, и они очень разные. Речь идет о бессоннице и хронической усталости, о проблемах со здоровьем и нарушениях пищевого поведения, о забывчивости и раздражительности, вспышках гнева и апатии, возвращении старых или появлении новых зависимостей, многих других состояниях.

ВЫГОРАНИЕ происходит тогда, когда человек отдает **БОЛЬШЕ**, чем **ВОСПОЛНЯЕТ**, а эмоционально «подзарядиться» **НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ**.

II Иланка все время растет, и в этом бесконечном беге за «успешным успехом» психика человека постоянно подвергается воздействию стресса, а времени на восстановление внутренних ресурсов не остается. В погоне за трендами человек просто перестает удовлетворять свои базовые потребности, такие как сон, отдых, физическое и ментальное здоровье, что и ведет к эмоциональному выгоранию.



Как понять, что у вас эмоциональное выгорание, а не просто плохое настроение? Плохое настроение проходит само собой довольно быстро, в то время, как этот синдром может наблюдаться неделями и месяцами, и даже после отпуска, когда человек возвращаясь в обычную жизнь, снова чувствует, что он не восстановился, не отдохнул.

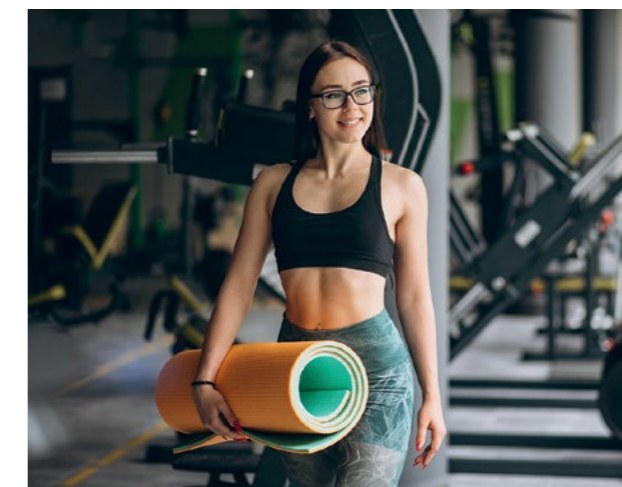
Также можно обратить внимание на то, как вы реагируете на других людей, и не появились ли у вас мысли о том, что хочется сбежать от всех на край земли, что окружающие — не только чужие, но и родные люди — постоянно бесят, что все валится из рук...

Внушая себе негативные установки: «Я боец, надо поднажать!» или «Я лентяй, мне нужно больше работать», человек только ухудшает свое состояние и проваливается в психическое истощение, связанное с неадекватным и непривычным для него поведением.

И чем больше вы игнорируете эти состояния, тем глубже погружаетесь в них и тем сложнее вам самостоятельно справиться с ними.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

- Корректируйте и находите баланс в разных сферах деятельности.
- Соблюдайте информационную гигиену, чтобы снизить тревожность.
- Соблюдайте режим дня, питания, отдыха.
- Спорт — отличная профилактика.
- Обзаведитесь хобби, приносящим вам удовольствие.
- Применяйте метод противоположностей: делать дома то, что вы не делаете на работе. Если работа умственная, то дома поделайте что-то руками, потрудитесь физически и наоборот.
- Введите в свою жизнь приятные традиции (например, каждый месяц ходить в баню, ездить на велосипеде или читать книги).



Нешкольные признания

Как известно, лучшая реклама — это рекомендация человека, который в течение долгого времени пользуется товаром или услугой, и абсолютно уверен в их достоинствах и высоком качестве. В рубрике «Клуб Постоянных Клиентов» знакомим вас с отзывами томских учеников, которым помогли раскрыть свои музыкальные таланты преподаватели «Не школы», и которые убеждены, что начинать никогда не поздно.

ОКСАНА МАТРУХАН

26 лет, фармацевт, ученица «Не школы вокала»

Основной причиной для меня пойти заниматься в «Не школу вокала» стала моя детская любовь к пению! Из плюсов вокала самым главным я считаю, что с собой не нужно таскать инструмент, проходить сложное обучение — голос всегда при тебе и всегда работает.

Опыта посещения музыкальной школы у меня не было, хотя когда-то я этого очень хотела. Однако, судя по рассказам подруг, процесс это был сложный, долгий и достаточно скучный.

В «Не школе вокала» меня привлекли дружеская атмосфера, простота занятий и преподносимые с юмором знания, которые так легко усваиваются благодаря особенно-му подходу! Еще очень радуют мощная поддержка преподавателей и новые знакомства.

Хоть я и пела с детства, но теоретических знаний не хватало — мне просто помогали развить голос. Здесь же я освоила вокальные приемы, узнала многие фишки, а преподаватели научили меня пользоваться опорой для качественного владения голосом. Мои друзья удивлены тому, как я теперь пою. Вижу, что они рады за меня.

Насчет необходимости своей профессиональной реализации как вокалистки я пока не уверена. Может быть, и сменю сферу работы, но пока занятия для меня — лишь хобби.



ВЛАДА ЮРИНА

23 года, студентка СибГМУ, ученица «Не школы вокала»

Раньше я занималась народной хореографией, но прошлой весной поняла, что хочу поменять направление своей творческой деятельности. Мне часто говорили, что я хорошо пою, поэтому решила поискать какие-нибудь вокальные курсы. Тогда, словно ответ из космоса, в ленте ВК мне попала реклама «Не школы вокала», и я без промедлений записалась на пробное занятие. После этого поняла, что останусь в «Не школе» надолго.

Как такового музыкального опыта у меня не было: до этого я не занималась вокалом и не играла на каком-либо инструменте. Единственный инструмент, которым я владею, — это мое тело. Так что, уроки вокала стали, по сути, продолжением познания моих способностей.

В «Не школе» мне нравится атмосфера обучения без напряжения. Сюда я прихожу, чтобы отдохнуть, поболтать с интересными людьми и преподавателями, с которыми легко и просто найти общий язык. На занятиях часто ловлю состояние «на чиле, на расслабоне», даже если они объясняют что-то сложное для меня.

Непросто оценивать собственный рост в каком-то деле. Наверно, здесь будет уместна цитата одного из преподавателей: «Она может спеть любую песню нежнее, чем Максим, и зачитать круче Эминема».

ВСЕВОЛОД ВАВИЛОВ

15 лет, школьник, ученик «Не школы гитары»

В основу моего желания стать учеником «Не школы гитары» лег интерес к тяжелой музыке. Мне захотелось научиться играть изначально на акустической гитаре, а в дальнейшем — и на электрической.

Мне посоветовали «Не школу», объяснив, что там очень хороший и нестандартный подход к обучению, отличные преподаватели и классная атмосфера в целом. Так и есть — я сам смог убедиться в этом. Особенно высоко оценил замечательную методику преподавания, благодаря которой можно быстро и профессионально научиться играть на гитаре. Ни разу не пожалел, что пришел сюда. И хотя личного опыта занятий в обыкновенной музыкальной школе у меня нет, но я точно знаю, что не каждый сможет обучаться там, а здесь помогут овладеть инструментом каждому желающему.

За короткое время я научился многому. «Не школа» дала мне возможность понять, что электрогитара — это мое. Хочу и в будущем продолжить совершенствоваться в этом музыкальном направлении, так как планирую реализоваться в игре на гитаре профессионально и сделать музыкальную карьеру. Это моя мечта.



ДМИТРИЙ ГУСАКОВ

48 лет, предприниматель, ученик «Не школы барабанов»

Можно сказать, что в «Не школу барабанов» я попал совершенно случайно. Мы с сыном-подростком гуляли на Новособорной, и нам вручили флаер на пробное занятие. Решили сходить: точнее, пошел я, а сын увязался со мной за компанию. Вот уже третий год как мы посещаем «Не школу» вдвоем.

Однажды в юности я пытался научиться играть на акустической гитаре, но что-то не пошло, не зацепило меня. Тогда я решил, что у меня нет слуха, но в «Не школе» меня переубедили: «Считать умеешь, значит, с барабанами справишься».

Сейчас я очень доволен возможностью посещать занятия. Честно скажу: в первую очередь, потому что мы можем ближе и чаще общаться с сыном. Я всегда много работал, постоянно был занят — разъезды, командировки... Времени на что-то, подобное музыке, никогда не хватало. А теперь мы решили не упускать такую классную возможность: в субботу или воскресенье у нас обязательно запланированы занятия в «Не школе» на несколько часов. У нас частный дом и мы купили установку домой, чтобы заниматься полноценно, а не время от времени. Наши преподаватели — замечательные ребята, с которыми очень интересно общаться: они живут, болея за свое дело, я бы даже сказал, что они просто сумасшедшие — в хорошем смысле этого слова, конечно.

Думаю, благодаря им у меня уже неплохо получается. Сейчас любую композицию мне дай, и я часик ее потерплю и сыграю на слух или с листа, некоторые вещи могу даже с закрытыми глазами. Конечно, сын моложе, у него хватка лучше, он уже исполняет сложнейшие произведения, за которые я просто не берусь. У него скоро второй концерт будет, а я пока даже на свой первый не пошел — не хватает уверенности. Но думаю, все еще впереди.



НЕ ШКОЛА
ТОМСК

«Не школа гитары», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-83-26
«Не школа барабанов», ул. Дальне-Ключевская, 18 а, стр. 2, тел. 8-962-787-16-88
«Не школа вокала», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-53-10



Укрощение МОТИВАЦИИ

Когда-то я узнала, что есть у нас такая штука, как дофамин. Это знание мне помогло хорошо распознавать свое состояние и сыграло большую роль в формировании моей мотивации, точнее, в ее укрощении.



ЕЛИЗАВЕТА КРАЙНОВА

предприниматель

Что такое мотивация?

Простыми словами, это способность захотеть и начать действовать, не откладывая на потом, идти к своей цели. Бывает ли такое состояние периодически у любого человека? Конечно. Должно ли оно быть всегда, или нормально, что иногда его не бывает? Да. Физиологически невозможно быть всегда замотивированным и заряженным на успех. Мы можем хотеть свернуть горы, а можем лежать тюленем и не хотеть вообще ничего. Ну, кроме сериалов, разумеется.

Уметь настраивать мотивацию в нужное нам время все же реально. Да, «горящие глаза» можно добыть легальным способом практически в любой момент.

Где брать мотивацию или что же такое дофамин?

Логично подумать, что мотивация, как муза, должна приходить в неопределенный, не зависящий от нас момент. Но все не так. Мотивация — это, по сути, наши правильно работающие гормоны, а точнее — активно вырабатывающийся дофамин. Он помогает нам ставить цели и достигать их. Но самое главное — позволяет ощутить глубокое удовлетворение от всего этого. Да и от самого процесса достижения в том числе. И даже от планирования этих достижений!

При выделении дофамина у нас появляется желание, фокусируется внимание, растут возбуждение и энергия. Этот процесс для нашего мозга — уже награда, которая еще и обещает нам удовольствие. Что уж говорить о дальнейшей мотивации. Мы начинаем действовать, и дофамина от этого становится все больше. Выходит, мы производим легальный биологический кайф!

Получается, чтобы добыть мотивацию, нужно чтобы наш мозг начал вырабатывать немножечко этой «дряни» (простите, но прямо просится это слово ☺).

Но для начала давайте разберемся в видах мотивации. По моему мнению, ее можно разделить на три типа.

Три типа мотивации

1. «Мне надо это сделать, или будет плохо»

В такой ситуации человеку приходится начать правильно питаться, когда он уже заработал болячку, или срочно зарабатывать, когда в дверь стучат коллекторы, или срочно искать деньги, когда уже произошел кассовый разрыв.

Мотивация — не потерять, не ухудшить положение, избежать чего-то плохого.

2. «Если я это сделаю, то приду к крутому результату»

Это тесная связь между «я сейчас» и «я будущий». Например, «если я буду каждое утро заниматься спортом, у меня будет идеальная фигура», «я брошу пить и курить и тогда буду здоровый, как конь».

Мотивация — стать лучшей версией себя, достичь цели и даже получить удовольствие от самого процесса.

3. «Я это сделаю, и вы все обалдеете»

Похоже на предыдущую, но здесь топливо погорячее. Чтобы все узнали (или не все, а какой-то один плохой человек), что вы собой представляете.

Мотивация — доказать и сделать что-нибудь эдакое, получить награду или уважение.

Абсолютно нормально, что мы можем использовать разные типы мотивации. Порой нам просто нужно пересилить себя и выполнить не особо интересную, но важную задачу. Или, скажем, заставить себя пойти в тренажерный зал.

Заставить или договориться?

Вернемся к выработке дофамина. Заставить или договориться с собственным мозгом получить желаемую мотивацию? Предлагаю вновь рассмотреть способы, используемые мной. Легкие способы замотивировать себя:

– **Планирование** — самый быстрый способ выработать дофамин. Планируйте день, неделю, отдых, уборку. Все, что угодно.

– **Завидуйте**. Но только по-белому, как говорится. Здесь должна появиться здоровая мотивация к действию — сделать так же или лучше.

– **Мечтайте**. Ощутите предвкушение от будущих результатов.

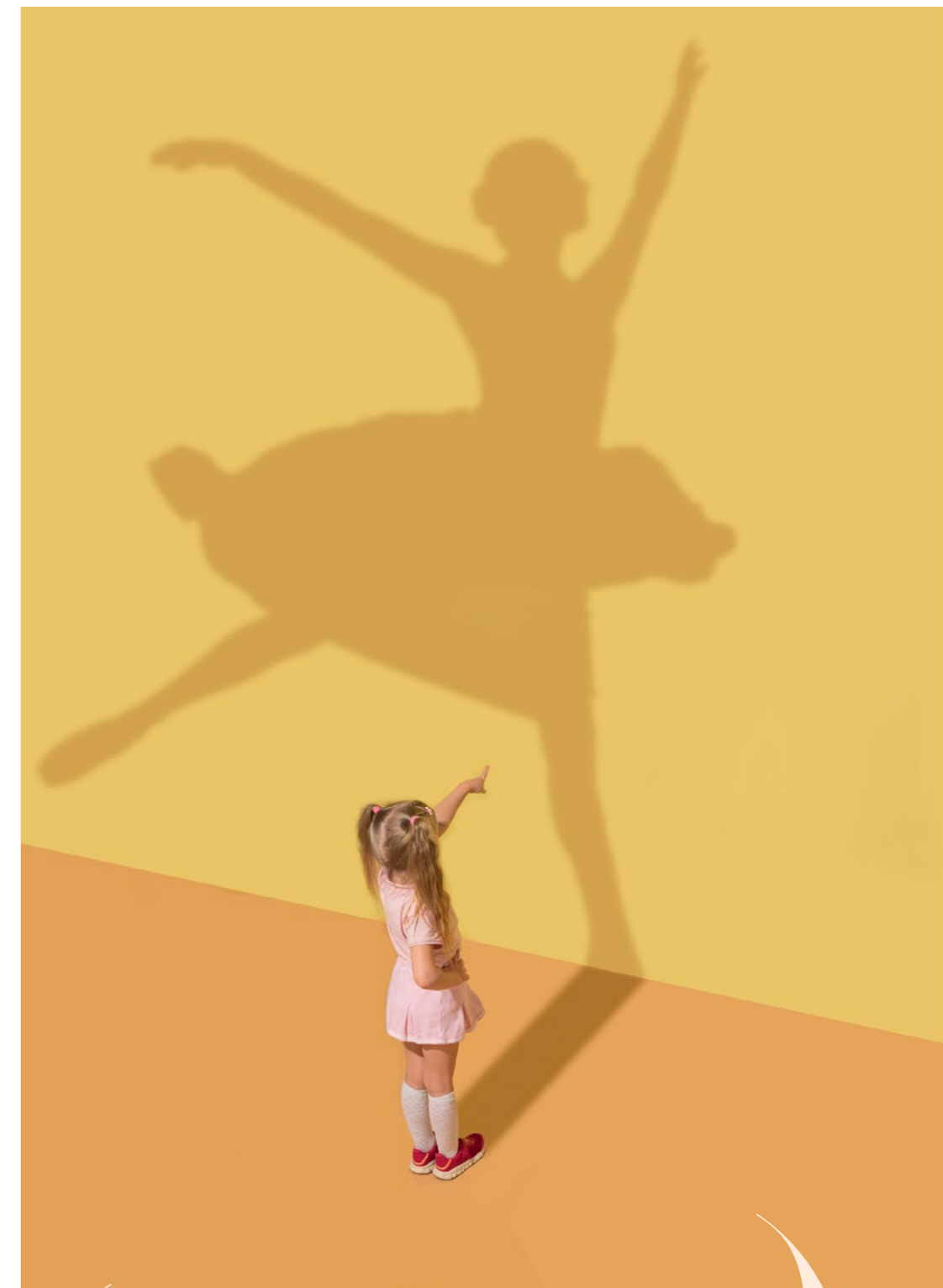
– **Помните о смерти**. Лично меня это сильно мотивирует встать с кровати и сделать все, что хочу успеть.

– **Будьте добропамятны**. Я храню некоторые подтверждения своих прошлых успехов. Это может быть скрин какого-то отзыва или чего-то такого, что напомнит мне об своей удаче и замотивирует продолжить.

– **Рутинка**. Добавьте ее, чтобы не думать. Я знаю, что если утром перед тренировкой я хоть на секунду задумаюсь, нужно ли мне это, то я тут же пойму, что пойти лечь на диван сейчас намного интереснее и важнее. Поэтому не думаем и делаем.

И все же

Вышеизложенные советы не универсальны. Нет такого способа мотивации, который сможет заставить действовать каждого. Но если вы найдете эту возможность, чтобы ваше дофаминовое производство не прекращало свою работу, то вы сможете приучить мотивацию приходить к вам в любое время.



ЕСЛИ вы найдете эту возможность, чтобы ваше **ДОФАМИНОВОЕ** производство не прекращало свою работу, то вы **СМОЖЕТЕ** приучить мотивацию **ПРИХОДИТЬ** к вам в любое **ВРЕМЯ**.



ИСТОЧНИК СИЛЫ И УСПЕХА

Каждый день приносит новые стрессы, волнения, переживания, разрушающие нас. Чтобы противостоять внешним обстоятельствам, важно держать внутренний баланс физического и душевного состояния, считают специалисты салонов тайского и балийского спа «Тай Тайм».

ЭКЗОТИЧЕСКАЯ ИДЕЯ

— Общаясь с гостями и получая от них обратную связь уже 9 лет, мы осознали, что вместе с мастерами и атмосферой тропического королевства мы привезли в город уникальнейшую философию: как быть счастливым, здоровым и успешным. Ведь тайцы стремятся получить радость от самых простых вещей. Их кредо — Санук, Сабай и Суай — душевный, физический комфорт и красота. Наши тайские и балийские спа направлены на то, чтобы помочь обрести все три состояния.

- Быть физически здоровыми. Все услуги «Тай Тайм» основаны на традиционных техниках оздоровления организма.
- Сохранять душевный покой. Вместе со снятием мышечного напряжения в теле, мы избавляемся от блоков и спазмов. Наши мастера умело работают над успокоением и расслаблением, помогают забыть о всех заботах и неприятностях.



- Оставаться красивыми. Гости «Тай Тайм» окружают прекрасные вещи, музыка, ароматы. Аутентичный интерьер обладает особой энергетической силой, наполняющей радостью и удовольствием.

ИСКРЕННОСТЬ, КАЧЕСТВО

Администраторы салонов всегда готовы ответить на любой вопрос, подобрать программы для отдыха или оздоровления, подарки для близких, учесть все пожелания гостей. Наша программа лояльности действует для каждого гостя «Тай Тайм». Вы можете приобрести бессрочный абонемент или депозит со скидками 15 и 20%. Вместе с вами или вместо вас могут приходить ваши близкие и друзья. Также действуют индивидуальные скидки — 10 и 15% от суммы накоплений.

Не так давно «Тай Тайм» открыл новое направление — магазин тайских

товаров. На рынке появляется все больше интересных новинок — средства для лица, тела, волос, знаменитые бальзамы и зубные пасты — поэтому совсем скоро нам будет чем порадовать любителей тайской косметики.

Сегодня мы работаем над расширением спектра услуг. Томичи стали отдавать предпочтение более продолжительному и наполненному отдыху. Максимально Санук, Сабай и Суай открываются человеку, когда у него есть время полностью погрузиться в себя. Одна из главных особенностей тайских и балийских техник — замедленный темп работы по телу, уносящий сознание гостя в мир релакса.

ПЕРСПЕКТИВЫ 2024

2024 год будет для нас особенно насыщенным. Ориентир — расширение и развитие услуг и повышение качества сервиса.

Так что, если вы устали, жаждете перезагрузки, хотите изменить свое настоящее, найти путь личного успеха — это тот самый момент, когда пора идти в «Тай Тайм».



Ул. Алтайская, 8/3, ул. Студенческая, 4,
пр. Комсомольский, 59, тел. 936-126,
thai-tomsk.ru

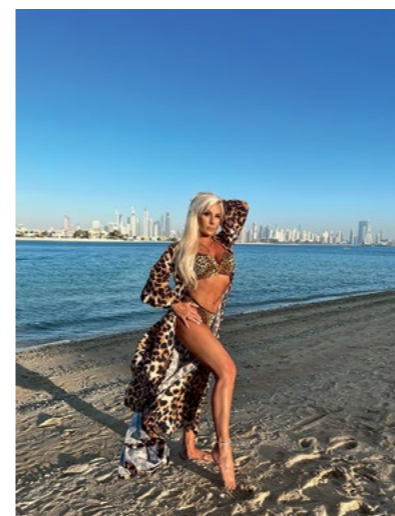
ПУСТЬ КАЖДЫЙ СЕЗОН БУДЕТ ЯРКИМ!

Коллекция продуманных до мелочей моделей купальников, созданных не только для красоты, но и для вашего комфорта.



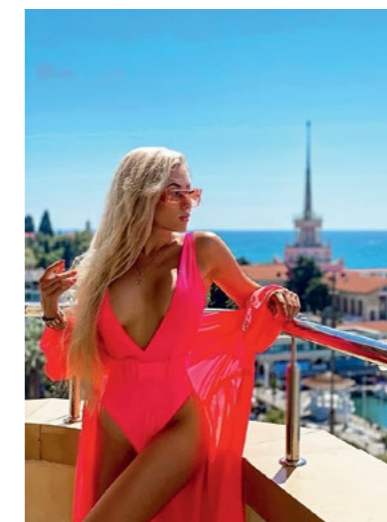
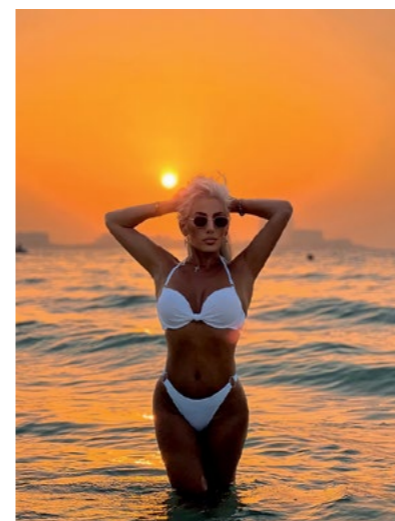
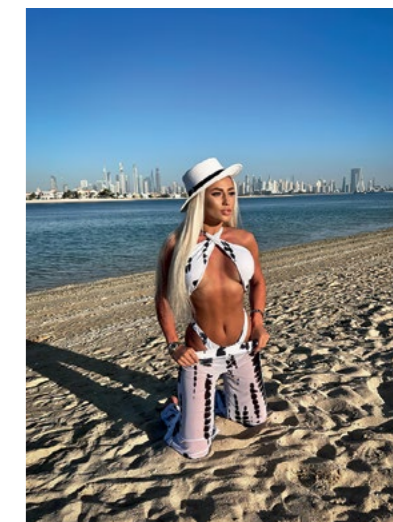
Melany collection

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКОЙ УСЛУГОЙ



Подбор идеального сочетания для вашего индивидуального стиля — в любое время года.

- Широкий размерный ряд купальников на любую фигуру
- Большой выбор солнечных очков
- пляжные аксессуары: кепки, панамы, палантины



пр. Мира, 48/3, ТЦ «Волна», пав. 250
ул. Беринга, 10, ТЦ «Манеж»,

☎ 8-903-954-54-59



Макияж и укладка: Снежана Котикова,
vk.com/skotikova, тел. 8-952-153-84-28

Проводник в новое качество жизни

Анастасия Кириенко, риелтор агентства недвижимости «Лагуна», выбрала сферу деятельности очень рано — в 21 год. Спустя 16 лет она уверена, что риелтор — это непростая, но невероятно интересная профессия, помогающая самым разным людям сделать их жизнь лучше.

— Анастасия, в бытовом понимании, дело, которым вы занимаетесь, воспринимается как посредничество между покупателем и продавцом жилых или нежилых объектов. Согласны с такой точкой зрения?

— Уверена, что такое мнение очень поверхностно. Область знаний риелтора невероятно объемна: кроме глубокого понимания рынка, он должен владеть квалификацией фотографа и маркетолога, юриста и психолога, многими другими. Когда человек попадает в ситуацию, связанную с вопросами недвижимости, сведения, полученные от знакомых или через интернет, не всегда могут быть полезными и точными. И риелтор как раз становится проводником между качеством жизни, в котором сейчас находится его клиент, и тем состоянием, бытовым и душевным, в котором он должен оказаться после сделки. И оно не должно ни в коем случае страдать.

— Вы выбрали данную сферу целенаправленно или благодаря удачному стечению обстоятельств?

— После окончания вуза у меня был опыт работы в торговле: мне нравилось работать с людьми. Когда я узнала о имеющейся вакансии в агентстве «Лагуна», ре-

шила попробовать и сразу же погрузилась в огромный поток информации. Понимание, о том, как здорово и замечательно то, чем я занимаюсь, пришло быстро: можно развиваться в разных направлениях, получать массу новых знаний, встречаться с потрясающими людьми — коллегами или клиентами, с которыми никогда в иных обстоятельствах я бы не познакомилась. В этом и заключается особенная глубина моей деятельности. Работая с ними, я перенимаю их жизненный и профессиональный опыт, узнаю о ситуациях, с которыми они сталкиваются, нанизываю их истории на себя, многому учусь. Это все дорогого стоит.

— Сколько понадобилось времени, чтобы вы сами себя могли назвать профессионалом своего дела?

— Первая уверенность пришла после двух лет, а развитие продолжается до сих пор. Важно не только образование, которое ты имеешь, а у меня их два — юрист и психолог. Главное, научиться в первые минуты общения с человеком понимать сценарий предстоящей работы, понимать самой и доносить до каждого, что наше сотрудничество — это игра в долгую, и что сиюминутного эффекта всегда добиться сложно. Клиентам, обращающимся к нам, всегда страшно. Ведь они в состоянии

неизвестности. Поэтому с ними нужно разговаривать и многое объяснять доступным языком. Начиная общение с того, что спрашиваю, как и где человек хочет жить, как видит свою квартиру, инфраструктуру рядом с домом. И тогда страхи отступают, и он начинает открываться и доверять тебе. А дальше уже дело техники, уровня профессионализма моего и коллег и т. д.

За свою практику я осуществила примерно 1000 сделок. Если учесть, что к одному объекту привязаны продавец и покупатель, то благодаря мне около двух тысяч человек, не считая членов их семей, смогли изменить свою жизнь, не теряя ее качества, и даже сделать ее лучше.

— В 2023 году вы были названы лучшим риелтором компании. Что для этого нужно было сделать?

— Речь в первую очередь идет о финансовых показателях. Но всегда наступает момент, когда наша работа становится не про деньги. Как я уже сказала, это про помощь людям и о том, что мы должны транслировать ценности своей компании в массы. Главная наша задача — помочь людям найти новый образ жизни, новую среду для реализации планов и идей, делая людей счастливей.



Агентство недвижимости «Лагуна»
пр. Кирова, 59, тел. 50-10-40, [an_laguna](#)
Анастасия Кириенко, тел. 8-913-820-69-91
[kiriencoanastasua](#)



ESTET FASHION WEEK

Грандиозный праздник роскоши и красоты в самом большом выставочном зале ювелирных украшений Москвы дважды в год собирает более 8000 зрителей, среди которых известные VIP-персоны: бизнес-элиты, представители органов власти, популярные деятели искусства, науки и спорта.

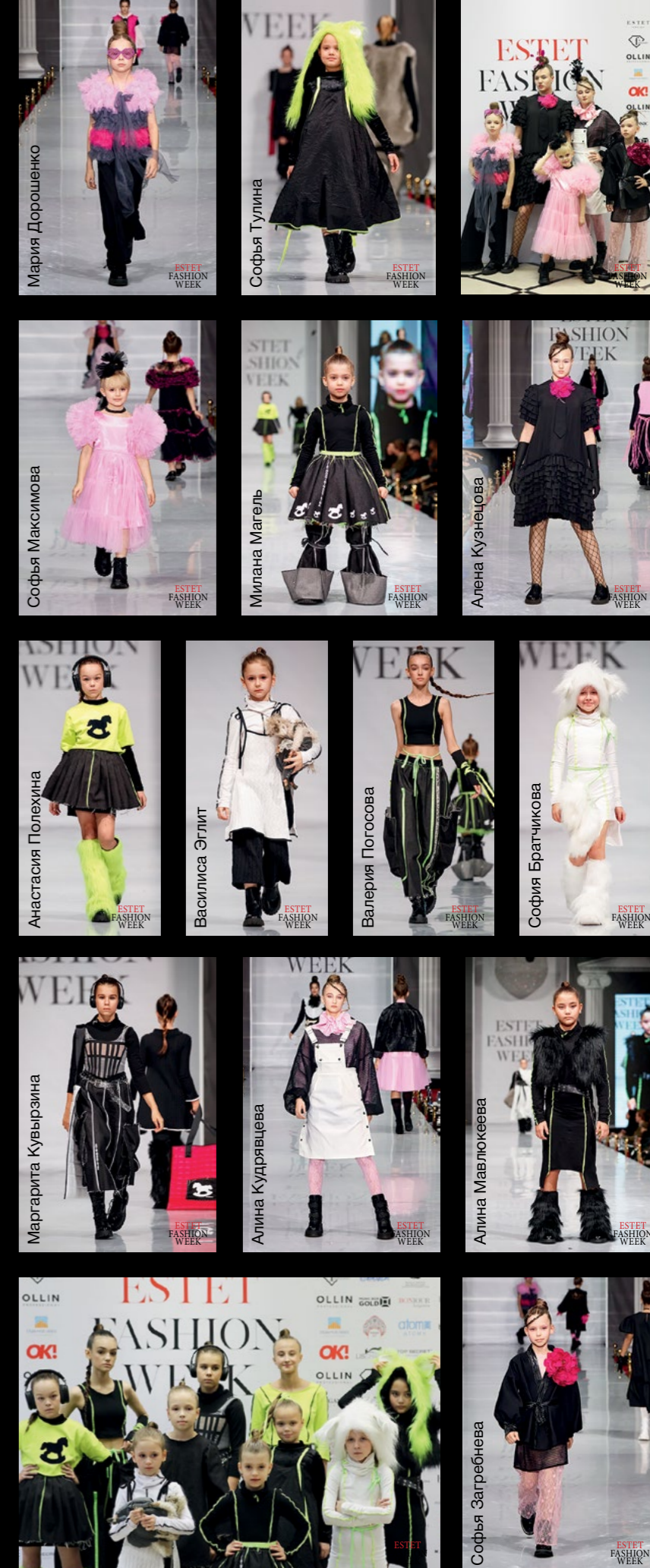
Международная ювелирная неделя моды проводится с весны 2011 года и стала знаковым событием фэшн-жизни Москвы. За это время на подиуме свои коллекции представили дизайнеры России, Италии, Франции, Венгрии, Израиля, Туниса, Беларуси и других стран.

Томские звезды модельной школы MAK KIDS представили бренды трех дизайнеров — Надежды Шибинной (Москва), Алены Токаревой (Москва), Светланы Анохиной (Сочи).

Уверенная походка, выразительный взгляд, красота и стиль, грация и величие — так можно охарактеризовать выход наших моделей на празднике моды ESTET FASHION WEEK. Новые знакомства, колоссальный опыт и предложение одного из лучших дизайнеров Москвы стать амбассадором бренда стали результатом поездки команды MAK KIDS на это мероприятие.



Модельное агентство
ул. Красноармейская, 101 а
4 этаж, «Красный экспресс»
тел. 977-838
8-923-424-42-32
[makkidstomsk](#)





ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ

автор Мастерской семейных книг
«Обнимаем словом»

«И снова седая ночь...»



Все возвращается. Заметили? Мода, песни, темы. Риторика. Запреты. Да, как водится — на другом витке спирали, с другого ракурса и с другими деталями, но все мы узнаем этот «вид сбоку».

Легче всего это прослеживается в моде. В оверсайзе мы видим свои огромные пуховики и пиджаки «с чужого плеча» из 80-90-х прошлого века. Это наши спортивные костюмы и олимпийки тех лет вновь переживают свой ренессанс. А блестящие тени, лосины и сапоги-ботфорты на юных девушках смотрятся не менее (но и не более) эффектно, чем на их мамах три с лишним десятилетия назад. Даже натуральные шубы и меховые шапки вернулись! Теперь это называется славянский шик: «Slavic girl» или «Slavic Vimbo», и тренд подхватили даже иностранцы.

А еще вновь на просторах соцсетей в многочисленных рилс зазвучали кателельный «Мой мармеладный»,

Ах, какой он вызвал резонанс! «Зачем это показывать? Вы романтизируете насилие и подростковые банды!» — писали одни. «С какой целью подняли тему, что хотели этим сказать?» — возмущенно интересовались другие. «Запретить, не пущать... Вы что, вновь хотите как тогда?»

Мы не хотим. Лично я не хочу. Но я не обижаюсь на зеркало, если оно мне с утра показывает мое же опухшее после вчерашней вечеринки лицо. И этот сериал — как зеркало жизни. К счастью, уже той, прошлой жизни. В него страшно смотреть. Из него веет холодом страшного времени. Но ведь оно не генерирует некие фантастические миры, как наш новый друг и помощник ИИ, а отражает ту реаль-

НИЧЕГО не было. Так можно далеко продвинуться по **ДОРОГЕ** забвения. **ЗАБЫВАТЬ** вообще просто. Помнить намного **СЛОЖНЕЕ**.

шатуновская «Седая ночь», миражный «Новый герой» и «Я не хочу тебя терять» Александра Серова, правда, отремиксованные. Причем, вне ностальгического формата «Авторadio: дискотека 80-х». Но за последние три спасибо не цикличности моды, а сериалу «Слово пацана. Кровь на асфальте», взорвавшегося бомбой под занавес уходящего года и телепортировавшего всех нас в неудобные годы на стыке последних десятилетий века.

ность, что была. Да, жестокая, неприятная. Не нравится? Пугает? Ну, давайте отменим прошлое, не будем показывать, говорить о нем. Запретим фильмы «Брат», «Меня зовут Арлекино», «Взломщик», сотрем «Бригаду», «Бумер» и «Бандитский Петербург». И книги, на основе которых это снято, сожжем. Ничего не было. Так можно далеко продвинуться по дороге забвения. Забывать вообще просто. Помнить намного сложнее.

Кстати, о «помнить». Сам режиссер сериала Жора Крыжовников (под псевдонимом Иван Тохтамыш) пришел в комментарии под моим постом-отзывом о «Слове пацана» и возмутился, что покритиковала детали — пальто Пальто и песню «Богатырская сила». Я посчитала, что они не соответствуют тому времени, и усомнилась, была ли тогда у всех школьная форма. Оказалось, что он лично в таком пальто ходил в школу в 1987 году, и эту песню на дискете в Казани точно включали. «Мы год готовились, — написал Жора (Иван), — а вы тут, с мороза, все такие эксперты». Ну, что ж. Приятно, что зашел, хотя и поругал, мол, «Куда народ, туда и урод» или «Каждый суслик в поле агроном». Но да, мы тоже немного эксперты, мы же тоже жили в то время. Хотя и не в Казани (бог миловал). И если про пальто и песню вопросы снялись, то по форме выяснилось, что в моей школе в старших классах ее в то время уже отменили. Тут я запросила помощь зала в чате одноклассников, и они все подтвердили. Вот она, сила коллективной памяти!

А за отличный сериал (да и за уделенное внимание) лично я режиссеру благодарна. И еще благодарна своей жизни за то, что в ней в 90-е не случилось такой жесты, как в сериале.

Повезло. Но быть благодарным — это не значит закрыть глаза, перекреститься и забыть. Знать. Помнить. Видеть. Понимать. Проводить исторические параллели и дальше, пользуясь преимуществами человека, получившего опыт и ставшего в разы сильнее. И, конечно, объяснять все своим детям. Ведь если не мы, то кто?

Все может возвращаться. «Седая ночь» и Катя Лель, экономический кризис и политический курс, военные и религиозные обострения по старым линиям натяжения. «Да никогда этого не повторится!» — оптимистично думаем мы, а жизнь в ответ лишь делает легкий круть и заходит на новый виток спирали...

Реклама — все еще двигатель торговли



АННА ОСИПЕНКО

блогер, резидент «insight people»

А где их можно показать максимально выигрышно? Конечно, в видео-контенте. Перед тем как создается сценарий рекламного ролика, его авторы обязательно продумывают, какие эмоции купит зритель с этим товаром или услугой. Поверьте, никому не нужны подробности о составе или принципах действия, рассказы о безусловной пользе или нужности... В рекламе нужно показать такие эмоции, которые потенциальный покупатель обязательно захочет испытать сам. А уж инструкцию, характеристики товара, его подробное описание можно найти либо на официальной страничке, либо на сайтах с отзывами многочисленных блогеров.

Самые популярные эмоции — это, конечно, улыбка и смех, одним словом, все, что связано с юмором. Безусловно, юмор — двигатель всех положительных ощущений. Вывод очевиден: выигрывает та реклама, в которой много шуток и смеха. Даже на основе своих социальных сетей я делаю вывод: все рекламные коллаборации с наибольшим охватом просмотров

Вся реклама — это привлечение внимания. С этой точки зрения, по моему мнению, особенное место сейчас занимает реклама в социальных сетях. Все свое свободное (и не свободное тоже) время люди скроллят ленты в разных пабликах и блогах на просторах интернета. Я блогер, ориентированный именно на сетевую аудиторию пользователей. Но считаю важным напомнить: где бы ни была размещена реклама, главное, что поможет продать или купить тот или иной товар, — это эмоции.

имеют юмористический сюжет. Независимо, о чем идет речь — еда, одежда, мебель или услуга — главное, чтобы ее героями были радостные улыбающиеся дети и довольные счастливые взрослые.

Спрос и предложение

Рассмотрим еще один интересный вопрос, связанный с ролью эмоций в рекламе: правда ли, что спрос рождает предложение? В моем опроснике в социальных сетях большинство ответили, что да. Тогда как же то, чего мы не знали-не ели-не носили-не пользовались, появилось на рынке? Приведу банальный пример: в рекламе всем любившегося средства для мытья посуды «Фейри» говорилось о том, что можно отмыть гору посуды с помощью одной капли. Ко времени появления ролика на данный продукт не было конкретного спроса. Но в рекламе присутствовали эмоции — интерес и любопытство. И людям было интересно досмотреть до кон-

ца рекламный ролик, чтобы узнать, чем закончилась эта история. Если бы спрос рождал предложение, то реклама и вовсе была бы не нужна: кто-то один спросил, кто-то другой сделал... Но это работает наоборот! Сначала делают, потом объясняют, почему стоит это купить, и только потом потребители хотят этим владеть.

Создать товар с характером

Продвижение товаров и услуг в социальных сетях особенно выгодно малому и среднему бизнесу. Аудитория пользователей интернета и социальных сетей растет с каждым днем, большинство пользователей готовы совершать покупки прямо во время просмотра ленты. Это удобно, да и покупатели все меньше разделяют покупки на офлайн и онлайн. Все чаще появляются примеры того, что, увидев товар в обычном магазине, люди затем приобретают его на интернет-площадке.

Поэтому так важно не просто заяв-



ВСЕ чаще **ПОЯВЛЯЮТСЯ** примеры того, что, увидев товар в **ОБЫЧНОМ МАГАЗИНЕ**, люди затем приобретают его на **ИНТЕРНЕТ-ПЛОЩАДКЕ**.

лять о себе, но проявлять свою уникальность, добавлять в рекламу креатив, вызывать позитивные эмоции у своих потенциальных покупателей.

Про личный бренд

В данный момент идут споры о том, насколько эффективно продвижение товаров и услуг через личный бренд. Соглашусь: если сам владелец пользуется тем, что продает, это помогает создать отличные доверительные отношения с клиентами, превращается в огромный бонус, особенно если продавец — человек медийный. Но когда у предпринимателя не

один бизнес, или он, к примеру, вообще никак не соответствует его образу жизни, то такая реклама через личный бренд ни к чему. Здесь лучше разграничивать себя и вид деятельности.

Аудитория, какая ты?

Как блогер, могу сказать, что любая реклама должна быть нацелена на пользователей с определенными характеристиками. Я прекрасно узнала свою аудиторию за время ведения блога, в курсе ее интересов, запросов, у нас схожие мнения по многим моментам. Все это благодаря нашему активному взаимодействию в

опросниках и личных переписках. Так что уверена: те товары и услуги, которые интересны мне, найдут отклик и у моей целевой аудитории. Не зря ведь на протяжении долгого времени они смотрят меня, соглашаются с моим мнением, наблюдают за мной.

Предлагайте свой товар или услугу — иначе как люди узнают, что вы продаете? Не стесняйтесь говорить и заявлять о своем бренде! Находите креативные подходы к рекламе, чтобы выделяться на рынке, быть уникальными и конкурентоспособными, получать прибыль и обретать устойчивую положительную репутацию.

Даже самый раскрученный бизнес без рекламы может сойти на нет. Если вам нужна эффективная и яркая реклама, ищите тех, кто относится к ее созданию как к искусству, кто выгодно раскроет все достоинства продукта, презентует его креативно и со вкусом.

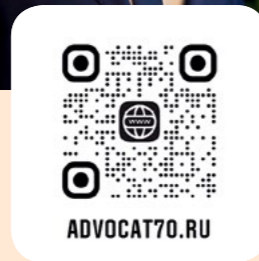
ВУН.ОНОТНИКИ
Бухгалтерские услуги

На Деда Мороза надейся, но...
С желанием снизить налоги по своей компании на 20-30% обращайся к нам!
в ВУН.ОНОТНИКИ



АДВОКАТСКИЙ КАБИНЕТ Д. А. ТЕЛЬНОГО
Юридические услуги

Успех вашего дела — это моя работа.
Защита прав клиентов на основе принципов законности и независимости.
Тел. 8-906-958-40-00



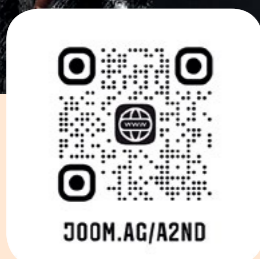
ХОРОШИЕ ГЕНЫ
Детская одежда

Широкий выбор комфортной
и стильной одежды
для детей от 0 до 12 лет.



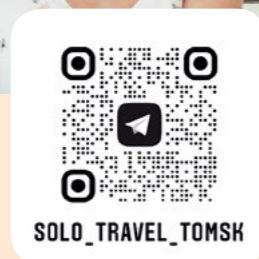
THE MOST
Интеллектуально-деловое издание

Новый выпуск печатного издания о жизни современного Томска уже ждет вас в знаковых локациях нашего города.
Читайте по ссылке.



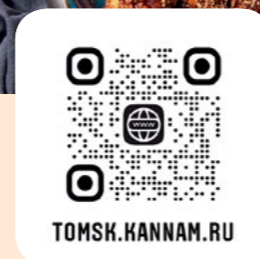
АНАСТАСИЯ СОЛОВЬЕВА
Бутик-агентство Solo Travel

Организация групповых, индивидуальных, экзотических экскурсионных туров по России и за рубежом.



KANNAM CHICKEN
Кафе и доставка

Попробуйте все 7 вкусов легендарной корейской курички, покорившей Азию, а также другие популярные хиты панзиатской кухни.



18 ЛЕТ

ПАЦИЕНТЫ ДОВЕРЯЮТ НАМ ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ СВОИХ ЗУБОВ



**13 ЯНВАРЯ НАМ ИСПОЛНЯЕТСЯ 18 ЛЕТ!
БУДЕМ РАДЫ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ**

- Современные стандарты качества
- Полный спектр стоматологических услуг
- Прием ведут врачи с высокой квалификацией
- Удобная система оплаты
- Лечение по ДМС
- Лечим бережно и без боли



Стоматологическая
клиника

ул. Косарева, 6 а,
тел.: 609-579, 23-46-99

zdrava.tomsk zdrava.tomsk.ru

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, МАЭСТРО!



7 декабря феерично, хотя и немного с опозданием, отпраздновал свой день рождения интерьерный салон **MAESTRO**. Торжественное мероприятие перенесли с ноября на декабрь, так как ждали прибытия главной звезды вечера — шкафа белорусской компании «Зов мебели».

Праздничный вечер прошел в формате аромадегустации, о чем можно было узнать из оригинального приглашения-меню, где были заявлены концептуальные «подачи» вечера — аперитив, первое блюдо, десерт... На слепых затестах гости вечера слушали ольфакторные ноты, знакомились с новой магией ароматов присутствия от испанского бренда **LADENAC Milano**, уносились в воспоминания о своих путешествиях с новой косметической линией **COSMETICS** от **BAOBAB COLLECTION**. Презентация проходила под чувственное поэтическое сопровождение.

Салон выражает огромную благодарность своим преданным друзьям и всем гостям, посетившим этот замечательный вечер.



*С Новым
Годом!
и Рождеством*



Дорогие друзья!
Поздравляем вас с Новым Годом!

Пусть мечты будут путеводными звёздами ваших путешествий! Найдите самую заветную на небосклоне желаний, и мы поможем ей стать сбывшейся в наступающем году!

С любовью, коллектив «Тезаурум-Трэвл»



АВИАКАССА, ТУРИЗМ
Томск, пр. Кирова, 39
Тел.: +7 (3822) 56 06 05,
20 25 04, 55 68 72

tezaurum
tezaurum-tomsk.ru
bilet@tezaurum.tomsk.ru



ВОЛШЕБНАЯ ФЕЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

13 декабря состоялась предновогодний праздник для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию. На ярком диско-шоу «Волшебная феерия» и дискотеке побывали более 100 детей из детских домов и приемных семей, получившие замечательные подарки. Мероприятие организовано ОПБФ «ПУТЬ». Председатель Оксана Меликова. Мероприятие прошло при поддержке Департамента по вопросам семьи и детей по Томской области. Попечитель проекта — ООО «Атлас». Партнеры проекта — компании «Капитал», «САВА», «Деревенское молочко», «Сибирские ЭКО-напитки», «Новая химия», «Вау!Пиньяты!», кондитерская фабрика «АНТ» (г. Чулым), танцевальная студия «Ассорти», журнал «Дорогое удовольствие». Ведущий Владимир Пестунов, видеограф Вадим Зверев, актриса Марина Мырина, диджей Артур Емельянов, фотографы Станислав Мырин и Ирина Беляева.



Литературно-музыкальный вечер
**«ПРИНОШЕНИЕ
 СЕРГЕЮ РАХМАНИНОВУ»**
 К 150-летию со дня рождения
 композитора

**8 февраля 2024 г.
 19.00**

Концертный зал
 Центра культуры ТГУ

Народная артистка РФ
Юлия РУТБЕРГ
 и АНСАМБЛЬ СОЛИСТОВ
 МОСКОВСКОГО
 МУЗЫКАЛЬНОГО
 ОБЩЕСТВА
 под управлением
 Евгения ВОЛЧКОВА

16+



ЖУРНАЛ
ДОРОГОЕ
 УДОВОЛЬСТВИЕ В ТОМСКЕ

TOMSKRU
 «УЗНАВАЙ»

МОСТ
 Rander

РУССКИЙ ШАРМ
 ART БУТИК

+ИНЖИР+

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «**Kashemir luxury**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Меховой салон «**Бережка**», ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39 / Детская одежда «**Хорошие гены**», ул. Герцена, 61/6, ТЦ «Город» (1-й этаж), тел. 8-913-105-69-57, г. Северск, ул. Солнечная, 2, стр. 5 (1-й этаж), vk.com/mama_doma_shop, t.me/mama_doma_shop / Салон мужской одежды «**Premier-V**», ул. 79-й Гв. дивизии, 24, ТЦ «Радуга», ул. Интернационалистов, 17/1 / Селективный секонд-хенд «**Любить-обожать**», ул. Карташова, 2, тел. 8-903-952-52-00, t.me/lubit_oboijat / Магазин головных уборов и купальников **Melany**, пр. Мира, 43, ТЦ «Волна», пав. 250, ул. Беринга, 10, ТЦ «Манеж», тел. 8-903-954-54-59

ПОДАРОК И АКСЕССУАРЫ

Компания по изготовлению и аренде ростовых кукол «**Потопыч**», пер. Плеханова, 11, тел. 8-800-511-69-68, rotaph.com / Арт-бутик «**Русский Шарм**», ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Салон красоты **Ксении Хмелевской**, пер. 1905 года, 8/1 (4-й этаж), тел.: 97-96-72, 517-500, kseniyasalon.ru / Магазин косметики и парфюмерии **Beauty buffet №5**, пр. Ленина, 133 а, ул.

Беринга, 10 (ТЦ «Манеж»), тел. 8-953-914-90-05 / Лаборатория косметики **Arkadia**, ул. Р. Люксембург 19 (4-й офисный подъезд, оф. 2), тел. 8-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Международный медицинский центр «**Мульти Клиник**», ул. Сибирская, 9/1, ул. Белинского, 20 а, тел. 90-19-41, multiclinic.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «**Первая частная клиника**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinik.ru, t.me/chastna1 / Клиника современной косметологии «**Муза**», пр. Кирова, 36 б, тел. 8-913-829-14-74 / Врач акушер-гинеколог, нумеролог **Екатерина Зубарева**, vk.com/duhovniy_doctor, tg.me/duhovniy_doctor, тел. 8-960-972-42-66 / Клиника врачебной косметологии «**20L clinic**», пр. Кирова, 35, тел.: 570-970, 8-913-827-09-70, 20lclinic.ru / Салон традиционного тайского массажа «**Тай Тайм**», ул. Студенческая, 4, пр. Комсомольский, 59, ул. Алтайская, 8/3, тел.: 93-61-26, thai-tomsk.ru / Стоматологическая клиника «**Здрава**», пр. Ленина, 126 (3-й этаж), тел.: 51-70-52, 22-46-99; ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-55, 23-46-99, zdrava.tomsk.ru, vk.com/zdrava.tomsk / Центр омоложения лица «**Эстетик**», ул. Никитина, 15 а, тел.: 533-100, 8-913-818-91-97, estetic.su

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Компания «**СибДеГрупп**» (эксклюзивные продажи

ROZALUX и RETROcity от ГК «Сибирские звезды»), sibstars.ru, тел. 97-89-77 / Студия мебели Bellagio, ул. Герцена, 68/2 (ТЦ «Экстра»), ул. Пушкина, 59/1 («МельПарк»), тел. 901-388, vk.com/studia_mebeli_bellagio / Интерьерный салон «**MAESTRO**», ул. Красноармейская, 18, тел. 99-88-01, maestro.tomsk.ru / Агентство недвижимости «**Лагуна**», пр. Кирова, 59, тел. 50-10-40, vk.com/an_laguna / Фабрика мебели и предметов интерьера «**Дом Мастеров**», ул. Герцена, 68, стр. 2 (2-й этаж), тел.: 8-905-992-64-86, 8-909-541-27-55

РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Кондитерские изделия «**Madam Choco**», ул. Северный городок, 3, тел. 8-909-548-65-69

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Банк «**Альфа-банк**», пер. 1905 года, 14/1, ул. Красноармейская, 101 а, пр. Комсомольский, 53, тел. 8-800-200-00-00, alfabank.ru / Студия вокала «**Голос**», пр. Кирова, 23, ул. Пушкина, 32 а, тел. 50-16-50, WA 8-983-341-01-01, golostomsk.ru, vk.com/studio_golos_tomsk / Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Международная сеть частных музыкальных школ «**He школа**»: «**He школа гитары**», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-83-26, «**He школа барабанов**», ул. Дальне-Ключевская, 18 а, стр. 2, тел. 8-962-787-16-

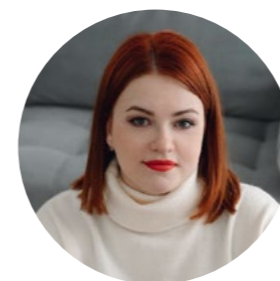
88, «**He школа вокала**», пр. Фрунзе, 129, тел. 8-991-448-53-10 / Туристическое агентство **Tezaurum travel**, пр. Кирова, 39, тел.: 56-06-05, 20-25-04, 55-68-72, t.me/tezaurum, tezaurum-tomsk.ru, билет@tezaurum.tomsk.ru / Детское модельное агентство «**МАК kids**», ТЦ «Красный экспресс», ул. Красноармейская, 101 а (4-й этаж), тел. 977-838, vk.com/makkidstomsk / Креативное бизнес-пространство «**Ярд**», пр. Комсомольский, 48, тел. +7 (913) 844-50-50, t.me/yard2024



Серьги **Alosa Diamonds**

Козерог 22.12-19.01

Звезды вам благоволят. Вас ждет повышение в должности: наконец-то ум и трудолюбие Козерогов оценят по достоинству. Дела пойдут в гору, а недруги потерпят фиаско. Ждите хороших новостей в конце зимы. Некоторым Козерогам стоит вспомнить о правилах противопожарной безопасности.



АЛИНА PROASTRO, астролог, @alina8265

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Вы — любимчики Фортуны. Зимой вы обретете счастье в личной жизни, а многие проблемы, скорее всего, решатся сами собой. У Водолеев возможны глобальные перемены: свадьбы, пополнение в семье, новая работа, знакомства, путешествия, эмиграция. Скучать не придется.

РЫБЫ 19.02-20.03

У вас могут возникнуть проблемы со здоровьем или финансами. Опасайтесь обмана в любви и хитрости коллег. Несмотря на грустное начало гороскопа, кто-то из вас сумеет создать крепкий союз двух сердец. Некоторые из представителей знака смогут повысить свою квалификацию или освоить новую профессию.

ОВЕН 21.03-19.04

Вы привыкли рисковать, но сейчас для этого не совсем благоприятный период. Звезды не рекомендуют вам брать кредиты и злоупотреблять алкоголем, но зато вы найдете опору и поддержку у друзей.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Будьте осторожны этой зимой: вы можете стать жертвой чьих-то игр и обманов. Не закрывайте глаза на проблемы, которые давно пора решить. Свой ресурс и вдохновение ищите в семье и детях. Есть высокий шанс, что ваша заветная мечта исполнится очень скоро.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Все ваше внимание будет направлено на решение вопросов, связанных с документами, судами, недвижимостью или юристами. В личной жизни возможны любовные треугольники. Не отчаивайтесь, у кого-то из вас исполнится мечта о дальнем путешествии.

РАК 21.06-22.07

В этот период прислушайтесь к своей интуиции, тем более, что вам могут сниться вещие сны. Не оставляйте без внимания старших членов семьи, им сейчас особенно необхо-

димы внимание и забота. Также Раки могут выиграть в лотерею, получить наследство или другие финансовые поступления.

ЛЕВ 23.07-22.08

Год только начался, а вы уже устали. От подавленного состояния и депрессии вас спасут путешествие в солнечную страну, витамины и верные друзья. У мужчин—Львов возможны новые романтические отношения, а у женщин сбудутся мечты о ребенке.

ДЕВА 23.08-22.09

Вы всегда при деньгах. Январь и февраль не исключение. Звезды советуют вам носить одежду красного цвета, чтобы финансовый поток не иссякал. Не забывайте о своей семье, она нуждается в вашей любви и поддержке. Возможны и поездки рабочего или развлекательного характера.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Вы находитесь в ситуации ограничений, которая от вас не зависит. Обратите внимание на свое здоровье, а именно на сердечно-сосудистую систему. Сатурн рекомендует заняться зимними видами спорта или закаливанием, а также отказаться от кофе.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Многим из вас удастся приобрести недвижимость, найти новую работу, сыграть свадьбу или укрепить свое здоровье. У кого-то исполнится мечта переехать в другой город или страну. А планета любви Венера поможет встретить свою вторую половинку.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Пришла пора искать более высокооплачиваемую работу, которая вас ждет вдали от вашего дома. Не бойтесь начать все сначала. Некоторые Стрельцы поменяют место жительства, возможно, купят новый дом или квартиру, или, наконец-то, сделают ремонт.



МАСТЕРСТРОЙКОМПЛЕКТ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВО ОТДЕЛКА

- » ПОМОЩЬ В ОФОРМЛЕНИИ ВЫГОДНОЙ ИПОТЕКИ НА СТРОИТЕЛЬСТВО
- » ПОДБОР УЧАСТКА
- » ПОМОЩЬ В ПОКУПКЕ И РАЗРАБОТКЕ УЧАСТКА
- » СТРОИТЕЛЬСТВО
- » ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛКИ ПОД КЛЮЧ



Бронирование строительства
на 2024 г. ведется заранее

УЛ. БЕЛИНСКОГО, 54, ОФИС 207, ТЕЛ. 8 (3822) 99 01 88
MSKTOMSK.RU

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХОЛЕЦИСТИТА



☎ 651-650 www.1klinika.ru пер. Макушина, 14 б 📍 chastna1

Желчный пузырь — это маленький грушевидный мешочек под печенью, основной функцией которого является хранение желчи. Но в силу разных обстоятельств — генетических, либо появившихся под влиянием образа и условий жизни — в нем могут образовываться камни.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ