

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

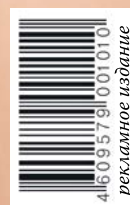
МАРТ 2024
ТОМСК

ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ
МАРИНА
ЛОНЧИНА

КОМАНДА
MAGIC
CLINIC

ВСЕ ГРАНИ
КРАСОТЫ

16+





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





Недавно слушала подкаст одного психолога, который сказал, что все в своей жизни мы делаем либо из любви, либо из страха. Третьего не дано. Формулировка показалась мне слишком категоричной. Но потом я поняла, что это, собственно, и есть те самые положительная и отрицательная мотивации. Мы всегда идем к чему-то или, наоборот, уходим от чего-то.

Понимать это довольно полезно, потому что так легче принимать верные решения. Только отвечать себе нужно предельно честно.

«Я готовлю эту дюжину закусок на праздничный стол, потому что люблю угощать и видеть восхищение гостей, а не потому что боюсь, что меня посчитают плохой хозяйкой?»
«Я рожая ребенка, потому что хочу быть мамой и растить малыша, а не потому что боюсь, что общество меня осудит?»
«Я выхожу замуж, потому что люблю этого человека, а не потому что боюсь остаться одна?»

Такой подход может показаться эгоистичным – разве можно руководствоваться только своими желаниями? Но есть и другой постулат, который я хорошо знаю из бизнеса и не раз проверила на практике: успеха можно добиться только там, куда направлена ваша любовь. Любовь в данном случае – это то, что вы готовы делать, даже если за это вам не будут платить.

Вот и получается простая формула: чем больше вещей в своей жизни мы делаем из любви, тем мы успешнее и счастливее.

Пусть долгожданная весна, которая наконец приходит в наши города, будет для всех нас наполнена любовью и счастьем!

Елена Бальбурова,
Главный редактор
Федеральной сети журналов
«Дорогое удовольствие»
balburova@mail.ru



Новая
КОЛЛЕКЦИЯ



ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Главный редактор **ЕЛЕНА БАЛЪБУРОВА**

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/dorogoydovolstviptomsk
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 7 марта 2024 года. № 3 (165). 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+.



БАМБУК

Ресторан паназиатской кухни

НОВЫЙ БИЗНЕС-ЛАНЧ

12:00–16:00

ул. Гагарина, 2, тел. 526-111, positiveeating.ru

Иду колонку редактора в мартовский выпуск уже 17 (!) раз. Поймала себя на мысли, что именно в начале весны мне хочется поговорить на тему перемен. Но я намеренно не перечитываю свои предыдущие редакторские послания. Пусть повторюсь, ничего страшного.

Есть довольно устойчивая теория о том, что жизнь должна идти в определенном порядке. Что изменения пугают, а страх нового сопровождается тревогой. Но несмотря на все эти «но», весной 2024-го перемен хочется, как никогда. Как бы мы их ни опасались, давайте помнить о том, что они могут привести либо к успеху, либо к жизненному уроку. И вот уже не так страшно, правда?

А чтобы было еще комфортнее решаться на изменения, можно почитать про психологические приемы или вдохновиться реальными историями. К чему они все сводятся?

1. Конкретизируем, что именно хотим изменить. Тут как с желаниями: будет работать, только если мы четко их сформулируем.
 2. Понимаем, что наше желание перемен — внутреннее, а не стереотипное или навязанное извне.
 3. Отслеживаем свои эмоции и прислушиваемся к себе.
 4. Анализируем промежуточные результаты и при необходимости меняем стратегию.
 5. Ищем источники для восполнения ресурсов. Они нам пригодятся. ☺
- И вот что еще важно.

У Сократа есть такая цитата: «Секрет перемен состоит в том, чтобы сосредоточиться на создании нового, а не на борьбе со старым». Борьба — трудозатратное и абсолютно пустое действие. Поэтому создаем новое, если мы к нему готовы. И есть ощущение, что в этом марте именно так оно и есть.

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



Одежда: T.Dop, vk.com/tdop_brend, 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, f240.ru

63



60



102



143

KATERINA VASSOU



РУССКИЙ ШАРМ

ART БУТИК



На обложке: Марина Лончина
Макияж и укладка: Юлия Степанова



ФРЕШ

- 6 Письмо редактора
- 12 Вещи с именем

ЛЮДИ

- 16 Лицо с обложки
Марина Лончина
- 20 Команда
Magic clinic
- 24 Звезды
Зенда
- 28 Кино
Ангелина Загребина
- 30 Фотопроект
И Бог создал женщину

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

ROZA LUX



Это уникальный компактный дом на 68 квартир повышенного класса в самом центре Томска. Дом с подземным паркингом, презентабельным лобби и консьерж-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 планировки квартир

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

RETROcity



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 планировки квартир

Проект ООО СЗ «Сибирские звезды» — 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



124

LOOK&STYLE

58 Обзор
Меняем настройки

66 Фотопроект
Вернама

74 Новости

BODY&BEAUTY

76 Новинки сезона
Все грани красоты

HOME&DESIGN

98 Вдохновение
Путешествие во времени

103 Спецпроект
Я — профи

124 Кто куда



58



58



59



стр. 15

В каждом номере

138 Светская хроника

139 Визитки

141 Модные адреса

142 Девушка месяца

143 Гороскоп

skin care lab
ARKADIA



СОЛНЦЕЗАЩИТНАЯ СЕРИЯ «ПЛЕНЕР»:

- Комфортные текстуры для лица и тела
- Эффективная защита от UVA- и UVB-излучения
- Состав, подходящий даже для очень чувствительной кожи
- Защита от солнца до 98%

Получить консультацию и приобрести косметику можно по адресу:
ул. Р. Люксембург, 19
4-й офисный подъезд, офис 2
тел. 8-913-808-70-39

arkadia.spb.ru



ЗОНА КОМФОРТА

Этот премиальный семиместный кроссовер GAC GS8, идеальный для города и для путешествий и уже успевший стать бестселлером, представлен в шоуруме АВТОДОМ GAC МКАД. Каждая опция помогает получать удовольствие от вождения. Затемнение зеркал заднего вида подстраивается под освещение, уровень звука медиасистемы автоматически регулируется в зависимости от скорости. Автомобиль оснащен системой распознавания дорожных знаков, системой контроля давления в шинах, камерами с обзором в 540 градусов, а также передовыми системами безопасности.



ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА

Французский бренд S.T. Dupont представил новую коллекцию аксессуаров, выпущенную в честь 50-летия со дня смерти Пабло Пикассо. На белоснежных поверхностях аксессуаров – ручек, зажигалок и пепельницы – изображена цветная линогравюра Пикассо 1962 года «Портрет Жаклин в соломенной шляпе». Художник впервые встретил Жаклин Рок в 1952 году, и она стала его второй женой и музой. Вместе они провели двадцать лет, семнадцать из которых он рисовал только ее и создал около 400 ее портретов.



ХОРОШИЙ ТОН

Цветок с пятью лепестками – икона ювелирного Дома Pasquale Bruni – символизирует элегантную, утонченную женщину, исполненную достоинства и внутренней гармонии. Именно ей посвящена коллекция Bon Top. Кварц нежных оттенков в обрамлении розового золота и россыпи бриллиантов создает нежный и изысканный образ, подчеркивая достоинства своей владелицы.



ИГРА В НЕСОВЕРШЕНСТВО

Эпатаж, оригинальность и игривое настроение делают кресло Imperfecto португальской фабрики BOCA DO LOBO совершенно неотразимым. «Несовершенство», а именно так переводится название этой модели в стиле ар-деко, достигается с помощью совершенной технологии. Расплавленный металл заливают в созданную дизайнером форму, из которой потом «рождается» внешний каркас этого произведения мебельного искусства.



С особой заботой о людях...

Героиня весенней обложки Марина Лончина большую часть своей жизни исследует тему питания и принципов ЗОЖ. А семь лет назад, будучи в поисках по-настоящему здоровой продукции, она основала Маслодельню «Живое масло Сибири». Мы встретились с Мариной, чтобы узнать больше о ее взглядах на тему питания и о том, как родилась Маслодельня.

Марина, вы давно мечтали о собственном деле? Думали, что оно будет связано с пищевым производством?

— Нет, я вообще не обладаю бизнес-мышлением. Мое дело родилось из собственной потребности в качественных продуктах, которые сложно найти в обычных магазинах. Мы живем во времена культа еды, наш мир полон соблазнов: вкусная, быстрая, дешевая еда, на которую нас подсаживает реклама. И мало кто задумывается: а что полезного в том продукте, который я сейчас кладу себе в рот, как этот продукт отразится на моем здоровье, энергетике, внешнем виде?

Мне с детства были интересны люди, ведущие нестандартный образ жизни, придерживающиеся иного типа питания. Я долго изучала их опыт, много экспериментировала со своим питанием. Сей-

час точно могу сказать: от того, что мы едим, зависит не только наше здоровье и внешний вид, но и наше мышление, и даже поступки. Всегда говорю, что основа чистого сознания — чистое питание. Каждый человек должен эволюционировать в теме питания наряду с саморазвитием, интеллектом и духовностью. Из года в год мы должны становиться сильнее, мудрее и избирательнее в питании, тогда старость будет не тяжелой и дряхлой, а наполненной активной, качественной жизнью. Возможно ли это с питанием, к которому большинство из нас приучены? Считаю, что нет. Поэтому я сама создала здоровую альтернативу привычным продуктам. Вместо рафинированного масла — настоящее сыродавленное из отборных чистых семян и орешков. Вместо обычного шоколада с трансжирами и горой сахара — настоящий органический. Вместо привычной булки бесполезного хлеба — безглютеновый, бездрожжевой из обезжиренных семян и бобовых культур, богатый белком,

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

клетчаткой и полезными микроэлементами. Вместо «Нутеллы» — настоящие ореховые пасты. Таким образом, я создала производство и магазин, где можно приобрести большую часть продуктов с натуральным здоровым составом.

— Почему первым, что вы начали производить, были масла?

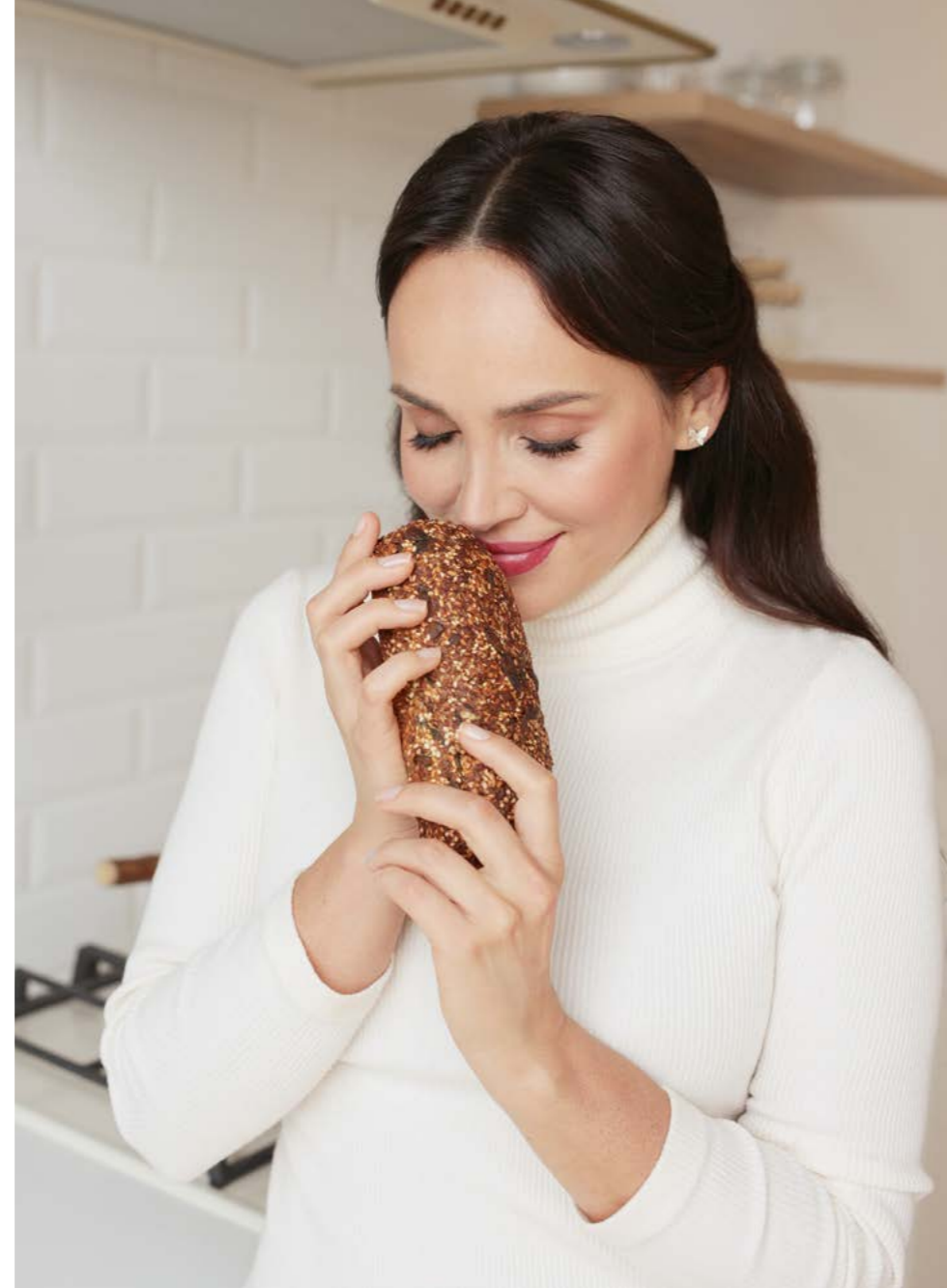
— Конкретно к производству масла меня подвели две книги. Первая — «Звенящие кедры России» Владимира Мегре, где в достаточно сказочную историю вплетены интереснейшие рассказы о пользе кедрового масла. Тогда, еще в студенчестве, я поняла, насколько это уникальный дар природы. Книга произвела на меня сильное впечатление, я даже начала специально выделять деньги из стипендии, чтобы покупать себе кедровое масло.

Вторая — «Живая кухня» Вадима Зеланда. Из нее я впервые узнала о сыроденении и внедрила его в свою жизнь. Все больше погружаясь в тему, встретила множество информации о том, что сыродавленное масло — ценнейший источник полезных веществ. В том числе жиров, которых многие стараются избегать. А ведь они очень важны для организма: наша кожа, волосы, ногти, сосуды, мозг, гормональная система — все нуждается в здоровых жирах. Тогда мне захотелось, чтобы в моем рационе были настоящие сыродавленные масла из разных семян и орешков, ведь каждое масло обладает своими уникальными свойствами.

— Вам удалось найти их в обычном супермаркете?

— Я нашла небольшую линейку сыродавленных масел, но сразу поняла, что это совсем не то. Меня интересовал вопрос, проходит ли сырье этапы мойки и сушки перед тем, как давится масло. Однако производители один за другим отвечали мне, что это большой непосильный труд и никто этого не делает. Я поняла, что хочу маслодавилку себе домой, чтобы питаться маслом из чистого сырья.

Моя мечта сбылась, мы купили мас-



Макияж и укладка: Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02
фотостудия: «Красивая жизнь», пр. Фрунзе, 119/1, 4 этаж, тел. 99-95-60

лопресс, и дома у меня появился ассортимент разнообразных масел. А вместе с ним — горы мешков с семечками и орехами. И тогда я написала пост в соцсети о том, что могу предложить масло, которое изготавливается из отборного промытого и просушенного сырья и которое мы давим сами, но просто не успеваем съесть всей семьей. Получила огромный отклик — все хотели попробовать настоящее высококачественное масло в таком широком ассортименте.

Спустя пару месяцев я поняла, что посвящаю маслоделию очень много времени, и задумалась о создании своего полноценного производства. Муж поддержал меня, мы сняли помещение, наняли первых сотрудников, и так 7 лет назад родилась Маслодельня «Живое масло Сибири».

— Однако сегодня в вашем ассортименте не только сыродавленные масла. Как произошло его расширение?

— После открытия производства я начала вести блог о том, как питается наша семья, показывать примеры наших блюд. И аудитория начала интересоваться, где я беру безглютеновую муку, ореховые пасты, качественные ингредиенты для шоколада, специи. А я все это собирала по разным уголкам нашей страны в разных интернет-магазинах (тогда маркетплейсы не были столь популярны и изобильны, как сейчас). И люди стали говорить, как здорово, если бы все это можно было купить в одном месте, желательнее в Маслодельне. Потому что, зная мою требовательность, очень доверяли уровню качества

создаваемой мной продукции. Так мы стали формировать ассортимент нашего магазина. Пекарня и производство шоколада также появились под запросы наших покупателей: людям некогда дома заниматься приготовлением такой продукции, и наша команда взяла эту заботу на себя.

Несмотря на название «Маслодельня», которое мы взяли изначально, сейчас мы, скорее, Территория Здорового Питания. Наш ассортимент представлен сыродавленными маслами, линейкой ореховых паст, безглютеновой выпечкой, органической шоколадной продукцией, полезными безглютеновыми кашами, мюсли, гранолой, медовой халвой, чистыми орехами, сухофруктами и многим другим.

Хочется подчеркнуть, что сегодня мы готовы предложить 25 видов сыродавленного масла из качественного сырья. В состав некоторых из них входят душистые специи и травы. Сыродавленные масла — это уникальный, качественный и исключительно полезный продукт. Важно, что у натурального масла совсем небольшой срок годности — всего от двух до шести месяцев — в зависимости от сырья. Мы провели серьезный лабораторный анализ, отследили процессы окисления и даже разработали собственную систему оценки. Поэтому не берем стандартные сроки, у нас масла всегда самые свежие и с настоящими лабораторными сроками годности.

— Получается, Маслодельня задала тренд на чистое сырье?

— Да. И это действительно огромный труд. У нас на производстве стоят две ванны с ситами, куда загружается пятьдесят килограммов сырья. Команда ежедневно вручную промывает по сто килограммов сырья, а затем перемещают его в сушилки, где оно сушится при бережной температуре по 12 часов и только потом отправляется в маслопрессы. Такое чистое сырье мы используем для всей нашей продукции — не только для масел, но и для ореховых паст, начинки для шоколада и т. д.

Главная позиция компании «Живое масло Сибири» — это честное и чистое



Пекарня и производство шоколада также появились под запросы наших покупателей: людям некогда дома заниматься приготовлением такой продукции, и наша команда взяла эту заботу на себя.

производство по-настоящему здоровых продуктов с высокой питательной ценностью. Каждый гость видит через стеклянную дверь процесс изготовления масел, а также мы проводим групповые экскурсии, рассказываем и показываем этапы производства нашего масла. Нам очень хочется, чтобы как можно больше людей попробовали настоящие масла и другие полезные продукты, поэтому

на территории магазина всегда есть бесплатная дегустация масел, ореховых паст, шоколада и выпечки. Мы приглашаем к нам за вдохновением на здоровое питание.

пр. Фрунзе, 238,
тел. 8-952-183-55-57,
maslodelnia.com



Магия здоровой улыбки

Приверженность общему делу, несомненно, способна объединить грамотных специалистов в сильный и продвинутый коллектив. Молодые квалифицированные доктора, сервис высокого уровня, фокус на постоянном развитии — вот секрет сегодняшнего успеха команды стоматологии Magic clinic.

На протяжении уже двух лет врачи авторской клиники Магомеда Гусейнова заботятся о здоровье томичей. В их профессиональном портфолио — уникальные клинические случаи, в руках — новейшее оборудование и авторские методики, в сердцах — любовь к медицине.

Мы встретились с Магомедом Абакаровичем, чтобы узнать, с чего началась история клиники, как сформировалась команда и что сегодня служит ей ориентирами в работе.

— *Магомед Абакарович, знаем, что для вас создание клиники никогда не было первоочередной целью... Как думаете, обстоятельства сами сложились удачным для этого образом?*

— Действительно, я никогда не мечтал о собственной клинике, но осознание, что пора ее открыть, пришло в один момент. Мне предложили хорошее

помещение в интересной локации, я приехал на просмотр и сразу представил, как все можно обустроить. К тому моменту уже начал понимать, что переезд в прежнее место работы, и принял решение — Magic clinic быть.

Окружающие люди, коллеги гораздо раньше меня увидели перспективы авторской клиники. Они часто говорили, что нужно двигаться, расти, ставить перед собой новые цели... Тогда я задавал один вопрос: «Вы будете со мной работать?» — и всегда получал положительный ответ. И они действительно оказались рядом, когда начала формироваться команда Magic clinic. Так что я не искал специалистов намеренно, можно даже сказать, это они меня нашли. (Улыбается.)

— *Что стоит за брендом Magic clinic сегодня?*

— В первую очередь это люди. На самом деле, важное качество любого врача наравне с профессионализмом и ответственностью — простая человек-

ность. В нашей команде можно выделить абсолютно каждого специалиста. Каждый доктор так или иначе работает в своем темпе, имеет свою концепцию, но придерживается общей философии Magic clinic, и это нас объединяет. За брендом стоит команда, сформированная из сильнейших врачей города. Я именно такими их считаю. Это люди, у которых я сам хотел бы лечиться. Наша работа базируется на простом принципе: любую процедуру для пациента нужно выполнять так, как тебе хотелось бы, чтобы ее провели для тебя. Magic clinic не интересно продавать свои услуги. Хотя, безусловно, это важная часть любого бизнеса. Но мы все-таки не про бизнес, а про оказание помощи.

— *Как думаете, в чем сила вашей команды?*

— Не хотелось бы говорить общими фразами про профессионализм, ответственный, особенный подход и так далее. Конечно, это важно, но это обязательные критерии работы любого



До сих пор считаю, что когда ОПЫТНЫЙ человек делится своими ЗНАНИЯМИ, он сам становится ЛУЧШЕ и сильнее.

врача. Думаю, сила нашей команды — в энергетике молодости. Наши пациенты чувствуют ее и сами воодушевляются.

— **За чем, кроме качественного лечения, люди приходят в Magic clinic?**

— За внимательным и искренним отношением врача к проблеме пациента.

— **Что помогает вам развивать свое дело сегодня?**

— Не исключаю, что способствовать этому могут и какие-то собственные амбиции, но прежде всего мне помогают люди, в окружении которых я нахожусь.

Они постоянно самосовершенствуются, улучшают свои профессиональные и личные навыки.

Сегодня стоматология идет вперед семимильными шагами, и мы, врачи, должны шагать в ногу со временем. Мы просто обязаны развиваться, иначе никак. В нашей сфере присутствует живая, здоровая конкуренция. Именно в правильном смысле этого слова — когда коллеги делятся опытом, знакомятся с профессиональным почерком друг друга, вместе работают над разрешением сложного случая. Как раз такое продуктивное общение с единомышленниками и помогает оставаться на плаву, сохраняя энергию и заряжать ею свой коллектив.

— **А какой именно вектор развития вы выбрали для клиники?**

— Каждый из врачей Magic clinic проходит минимум 2-3 обучения в год. Специалисты повышают квалификацию в своих узких направлениях, но делают это сообща. Например, я занимаюсь хирургией и постоянно совершенствуюсь в этой сфере. Но в этом было бы мало пользы, если бы наш стоматолог-ортопед не получал новых знаний. Ведь все манипуляции, которые я провел, ортопед должен красиво завершить.

Кроме того, мы сами проводим офис-курсы — «живые» операции с приглашенными врачами. О многих клинических случаях можно прочесть в учебниках, но присутствовать в момент их решения — это совершенно эксклюзивный опыт. Часто известные стоматологи проводят лекции, где дают много теории и показывают лишь фотографии процесса лечения (я и сам не

раз бывал на таких обучениях). Однако мы решили направить все силы именно на мануальные стоматологические практики, а для этого нужна полная вовлеченность в процесс. Ведь иногда доктору приходится экстренно решать операционную проблему, объединив в голове все знания из биологии, анатомии и биомеханики. Имея понимание, как та или иная манипуляция сработает, ему будет проще сориентироваться в такой ситуации.

— **Вы преподавали и до открытия своей клиники?**

— Нет. Но многие студенты-медики приходили посмотреть, как я работаю. И мне это было в удовольствие. Главным вопросом, конечно, всегда была цена такого урока, но я говорил: «Вы же пришли просто посмотреть? Так вот, просто смотрите и не делайте ошибок в своей работе». Для меня вообще раньше казалось диким, что за

полезную информацию нужно платить. До сих пор считаю, что когда опытный человек делится своими знаниями, он сам становится лучше и сильнее.

— **По вашему мнению, важен индивидуальный подход к каждому пациенту?**

— Несомненно. Он обязателен в любой работе. У людей разных возрастных категорий свои особенности. Например, у старшего поколения проблема часто заключается в психосоматике. Многие из них уверены, что лечение зубов — это больно, страшно и дорого. Поэтому важно даже на первичной консультации суметь выслушать и успокоить пациента. А у более молодых посетителей все по-другому. Они не боятся врачей, но у них слишком много информации о лечении зубов и красоте улыбки, а четкого понимания, как прийти к желаемому результату, нет.

— **Вы оставляете за собой право «выбирать» пациентов?**

— Да, думаю, это необходимо. В попытке угодить каждому и заработать больше денег есть риск упустить самое важное — качество работы. Поэтому приходится отказываться от некоторых случаев, чтобы последующие приемы не были негативными ни для врача, ни для пациента. На консультации мы всегда уточняем, чего хочет человек, какие у него проблемы, и рассказываем, как в этом случае мы можем помочь и какие этапы нам с ним предстоит пройти. Если наш гость оказывается не готов, всегда искренне предлагаем ему обратиться в другие клиники, послушать мнения других специалистов и выбрать тот план лечения, который ему подходит.

ул. Карла Маркса, 3,
тел.: 8 (3822) 25-23-23, 8-937-623-23-23,
magicclinic.ru, vk.com/magicclinic

БАРХАН УДАЧИ

Стремительный успех Зендаи сравним со вспышкой молнии. Одни говорят, что она – открытие, какое случается раз в сто лет. Другие считают, что ей просто повезло оказаться в нужный момент в нужном месте. Но как бы там ни было, неоспоримым остается тот факт, что более востребованной звезды на сегодняшней день в Голливуде не найти.

Текст: Валерия Клименко

Полное имя актрисы – Зендая Мари Штермер Коулман, однако об этом знают только самые ее преданные поклонники. Во всем мире красавица известна просто как Зендая. Такие монопсевдонимы без фамилии более характерны для музыкальной индустрии, и в этом юная знаменитость тоже стала своего рода новатором.

Своей яркой внешностью девушка обязана отцу-афроамериканцу и матери с немецкими, ирландскими и английскими корнями. С языка шона, который распространен в Южной Африке, имя звезды можно перевести как «благодарность». Интересно, что именно умение не сдаваться, оставаться оптимистичной и быть благодарной

за все происходящее, Зендая чаще всего называет в числе своих сильных качеств. Возможно, именно благодаря им молодой актрисе и удалось построить настолько головокружительную карьеру к двадцати семи годам.

Детство Зендая провела за кулисами Калифорнийского театра Шекспира в Оринде, штат Калифорния, где ее мама работала театральным менеджером. Несмотря на это, театральные роли в ее портфолио не так много. Зендая быстро взяла курс на телевидение, сыграв лишь в паре пьес и мюзиклов еще во время обучения в школе искусств в Окленде.

Как и многие начинающие артисты, она пробовала свои силы в рекламе. Первая же попытка оказалась удачной – в кадре она появилась с популярной звездой подростковых сериалов Селеной Гомес. Тандем имел невероятный

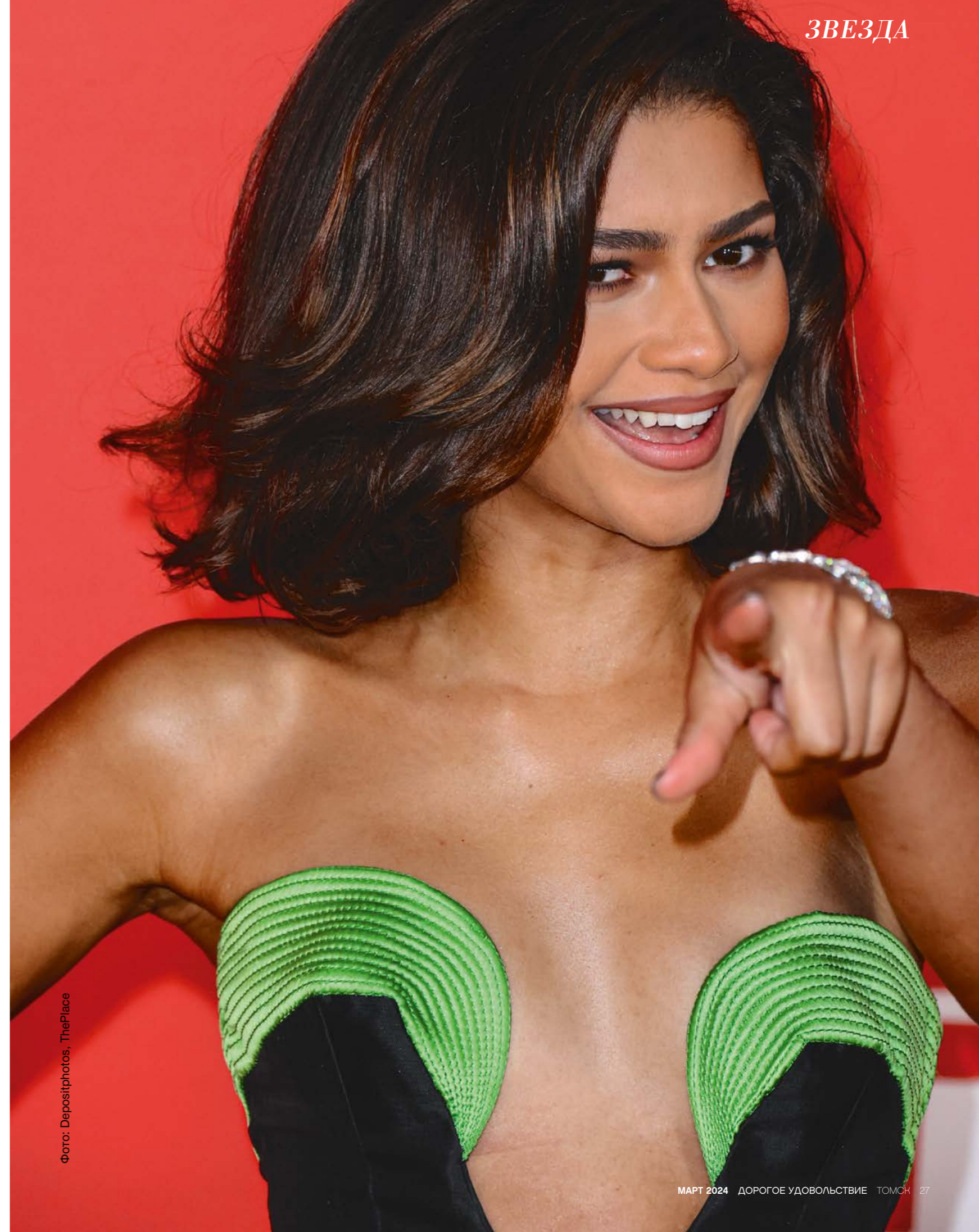


фото: Depositphotos, ThePlace

успех, и новые предложения не заставили себя долго ждать.

Но главной удачей 13-летней Зендаи стал успешно пройденный кастинг на роль в сериале «Танцевальная лихорадка» телеканала Disney. Подростковый сериал завоевал огромную популярность, успешно выдержал три сезона и стал для Зендаи заветным пропуском в Голливуд.

Параллельно с танцами юная актриса занялась вокалом. В то время многие ее коллеги по цеху – Селена Гомес, Майли Сайрус, Белла Торн – уверенно совмещали актерскую и

**СЫГРАВ ШКОЛЬНИЦУ–
НАРКОМАНКУ Ру Беннет, Зендая
утвердилась в статусе СИЛЬНОЙ
ДРАМАТИЧЕСКОЙ АКТРИСЫ,
став самой молодой обладательницей
СТАТУЭТКИ «ЭММИ» за всю
историю премии.**

музыкальную карьеру. Будучи звездой популярного сериала, Зендая дала согласие на запись дебютного альбома. Впрочем, альбом не имел того успеха, на который рассчитывали продюсеры, и Зендая приняла предложение на участие в «Танцах со звездами», став самой молодой участницей проекта. На момент съемок ей было всего шестнадцать, однако этот факт не помешал ей дойти до финала и занять второе место.

Казалось, что все, за что берется юная звезда, дается ей легко и просто. Над вторым музыкальным альбомом Зендаи должен был работать сам Тимбалэнд. Специально для нее он организовал запись дуэта с Крисом Брауном, который тепло встретили критики. Однако на этом многообещающий проект, а вместе с ним и музыкальная карьера Зендаи, завершились. Привыкшая в любом деле выкладываться на полную, она не могла полноценно совмещать музыкальную карьеру и съемки в кино.

Позже в интервью актриса признавалась, что ей необходимо было сделать выбор, и она сделала его в пользу кино. Именно там она увидела свое будущее, именно в кино она готова была вкладывать все свои силы. Выбор был непростой, Зендая пошла ва-банк, но все риски в итоге оправдались.

Появление Зендаи в новом фильме трилогии про Человека-паука в роли возлюбленной

главного героя Мэри-Джейн – тот самый случай на миллион, о котором мечтают начинающие актрисы. Как и ее партнер по съемочной площадке Том Холланд, она в одночасье проснулась знаменитой.

Словно подливая масла в огонь, в прессе стали писать о романе, вышедшем за пределы съемочной площадки. Скептики поговаривали, что красивая история любви молодых звезд вполне ожидаемо сойдет на нет по окончании тура в поддержку выхода второй части картины. Но несмотря на все домыслы, пара по-прежнему вместе, хотя и не любит афишировать свои отношения. А разница в росте – Зендая заметно выше Холланда – несколько их не смущает, а, наоборот, является предметом для шуток.

По словам Зендаи, свободное от съемок время она любит проводить в своем загородном доме в Калифорнии в компании любимой собаки за просмотром фильмов о Гарри Поттере. Досуг примерной американской девчонки – полная противоположность образу, который она создала на экране нашумевшего сериала «Эйфория». Сыграв школьницу-наркоманку Ру Беннет, Зендая утвердилась в статусе сильной драматической актрисы, став самой молодой обладательницей статуэтки «Эмми» за всю историю премии. А обновив контракт с НВО, она стала еще и одной самых дорогих актрис Голливуда, ее гонорар за съемки каждой серии составляет 1 миллион долларов.

Словно подтверждая присужденное ей звание, Зендая снялась в черно-белой драме «Малкольм и Мэри». Сценарий к фильму написал режиссер «Эйфории» Сэм Левинсон, а вдохновением для его создания послужила его любимая муза. В паре с Джоном Дэвидом Вашингтоном актриса смотрелась невероятно органично – вместе они представили классическую историю любви, рассказанную на новый лад.

Однако настоящий триумф ждал звезду впереди – короткое появление Зендаи в первой части фильма «Дюна» режиссера Дени Вильнева моментально вознесло ее в ранг первых звезд Голливуда. Более того, блистательные образы актрисы, созданные стилистом Лоу Роуч и представленные на ковровых дорожках в рамках промотура картины, подарили ей статус одной из самых стильных девушек Америки.

Казалось бы, куда больше и куда лучше! Но приближающаяся премьера второй части «Дюны», где у актрисы будет большая часть экранного времени вместе с Тимоти Шаламе, не оставляет сомнений – выше только звезды.

**Обновив КОНТРАКТ С НВО, Зендая
стала еще и одной из САМЫХ ДОРОГИХ
АКТРИС Голливуда, ее гонорар за съемки
каждой серии «Эйфории» СОСТАВЛЯЕТ
1 МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ.**



Фото: Depositphotos

ЛЮБОВЬ НИКОГДА НЕ ЖДЕТ

В конце апреля на большие экраны выходит эротическая драма «Почему ты?». Мы поговорили с исполнительницей главной роли, молодой актрисой Ангелиной Загребиной, известной нам по картине «Последний аксель», о личных границах, случайности встреч и о вере в любовь.

– Ангелина, жанр эротической драмы предполагает откровенные сцены, есть ли они в этой картине?

– Наша история построена на откровенных сценах, каждая из которых повествует о своем. «Почему ты?» – однозначно провокационная картина, которую примет не каждый. Но это не обучающее видео, или то, что помогает скоротать вечер. Нам с вами будет дозволено заглянуть за вуаль бытового общения двух совершенно не подходящих друг другу людей, для которых страсть – это основа выражения человеческих сомнений.

– Сложно ли вам было играть такие сцены?

– Интимные сцены, в понимании тесноты личных границ, для меня сами по себе сложны, это «гляделки» со зрителем. А когда ты оголен, у тебя нет возможности спрятаться за чем-то, нечем обмануть ни зрителя, ни себя.

– Ваша героиня – студентка, которая решила подработать в эскорте. Это реалия современной жизни. А как лично вы относитесь к такому решению?

– Вы считаете это реалией исключительно сегодняшнего дня? На мой взгляд, так было всегда и везде. Только для одной девушки эскорт – это ничего особенного, всего лишь флирт, а для другой получить букет цветов в обычный день – нечто из ряда вон выходящее. Как я к этому отношусь? Путь моей героини мне нужно было принять безусловно. Я никогда не осудила бы ее за это, но и не поддержала бы. Я сосредоточена на своем пути.

– Дакота Джонсон, сыгравшая главную роль в «50 оттенках» рассказывала, что испытывала смешанные чувства, когда на премьеру пришли

ее родители. А что будете чувствовать вы, когда ваши родители придут на премьеру?

– Честно признаться, родители не смотрят мои проекты. Они гордятся мной, поддерживают, восхищаются и желают счастья. Что бы ни происходило, они всегда будут на моей стороне. Мама и папа, спасибо вам, я вас люблю!

– Вы из актерской семьи?

– Моя семья как никто связана с искусством: папа – механик, мама – повар-педагог, те еще артисты!

– В картине «Почему ты?» успешный мужчина влюбляется в девушку-эскортницу. Какими качествами, на ваш взгляд, должна обладать девушка, чтобы такое произошло в реальной жизни?

– Встреча Аллы и Андрея – это случайность, в которой они нашли то, с чем никогда не были знакомы, или то, что давно потеряли. Может быть, они и не видели друг друга вовсе? И влюбились бы они, встретившись на неделю, на день позже?

– В современном мире отношения строят не просто – как вы считаете, почему?

– Зависит только от вас, от ваших целей. Вы желаете сделать красивый контент в соцсети или фото в семейный альбом на память? Вы уходите из дома, потому что надоело там жить или хотите, чтобы вас вернули? Умываетесь каждый день, чтобы понравиться всем или чтобы чувствовать себя лучше? Не нужно ничего и никого строить, нужно просто быть внимательным к себе и к миру.

– Вы верите в любовь?

– Это не имеет значения. Чувствам, чтобы быть, не нужна вера, они просто есть. Так и любовь – никогда не ждет.

Фото: Кирилл Русин



ФОТОПРОЕКТ

И Бог создал
женщину...

Ранимые и дерзкие, хрупкие и сильные — прекрасные героини этого фотопроекта наслаждаются жизнью, впечатляют и вдохновляют. Мы попросили их рассказать о себе, чтобы узнать, какими видят себя они сами, а затем постарались раскрыть каждую с помощью фотопортретов, выполненных в лаконичной черно-белой гамме...

ОЛЕСЯ АКШАНОВА

модель, преподаватель йоги

 olesiaakshanova



Что делает вас счастливой?
— Мое счастье такое разное! Иногда оно приходит внезапно — с протянутым тебе букетом или ярким солнечным лучом в сером небе. А если женщина счастлива — то она всё вокруг себя преображает и дарит миру любовь!

— О чем вы мечтаете?

— Люблю мечтать! Но лучше свою самую сокровенную мечту не выдавать, поэтому поделюсь только одной — много путешествовать по миру!

— Согласны с утверждением, что быть женщиной — это прекрасно?

— Полностью!

Макияж и укладка: Катерина Кабанец,
vk.com/katerinapromakeup
Одежда: Anteprema, anteprema.ru

АНАСТАСИЯ УСЕНКО*руководитель школы балета
Petits Pas*ballet_tomsk_official,
тел. 977-084**Что привлекает к вам людей?**

— Наверное, об этом спрашивать лучше у них самих. И думаю, ответы будут разные. Я очень открытый и коммуникабельный человек, больше всего люблю разговаривать с людьми, слушать и слышать. У меня необычная жизнь. Думаю, тем, с кем я начинаю общаться, изначально интересно узнать меня ближе, а дальше — либо любовь и взаимопонимание, либо не судьба, как говорится.

— Что делает вас счастливой?

— Много. И это простые вещи — моя работа, солнечная погода, конечно, улыбки близких и родных людей, возможность путешествовать, помогать чьим-то мечтам сбываться.

— О чем никогда не стоит жалеть?

— Да ни о чем. Я верю, что все происходящее с нами необходимо в определенный момент жизни, просто иногда мы стоим слишком близко носом к стене и не видим, для чего это нужно нам. Стараюсь принимать любые жизненные ситуации и быть им благодарной.

— О чем вы мечтаете?

— У меня сейчас в мечтах очень много материальных желаний, о самом сокровенном не расскажу.

— Согласны с утверждением, что быть женщиной — это прекрасно?

— Конечно, да. А что, вы встречали тех, кто не согласен? Мне нравится быть женщиной иногда сильной, иногда слабой. Это очень интересно — сложно и просто одновременно.

Макияж и укладка: Мария, vk.com/mash_beauty
Украшения: «SBLESKOM», sbleskom.ru
Одежда: «Мастерская», ул. А. Беленца, 9/1, masterskaya.shop

ОЛЬГА НИКОЛАЕВА*эксперт по недвижимости
и ипотечный брокер Агентства
недвижимости «Я Дома»*тел. 8-913-108-82-12,
@Nikolaeva_on**Какие качества характера или черты внешности в себе вы считаете самыми интересными?**

— Мои главные качества — это искренность, умение всегда быть настоящей, быть самой собой. Ну, а если про внешность — то это моя улыбка. Она всегда со мной.

— Профессия эксперта по недвижимости позволяет вам сохранять в себе женственность и возможность проявлять слабость?

— Конечно. Иногда это даже помогает добиться поставленных целей. В любой профессии не нужно забывать, что ты девочка. ☺

— Что делает вас счастливой?

— Моя семья — муж, дети. А еще я знаю, что если помогу людям стать счастливыми, то обязательно получу и от них огромную порцию счастья.

— О чем вы мечтаете?

— Много путешествовать и жить на берегу моря в своем уютном доме всей семьей. Конечно, у меня есть другие желания и устремления — я всегда о чем-то мечтаю. Без этого жить нельзя.

— Согласны с утверждением, что быть женщиной — это прекрасно?

— Безусловно! А если женщина еще и счастлива — то она все вокруг себя преобразует, согревает мир своим теплом, добротой, нежностью, любовью.

Макияж и укладка: студия Beauty Team,
Любовь Сибина, тел. 8-960-973-87-31
Одежда: Trends Brands, vk.com/trendsbrands_tsk,
ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж)

НАТАЛЬЯ КАРТАШОВА



— *Есть ли у вас слабости и недостатки?*

— У женщины нет недостатков, есть только спецэффекты! Мои недостатки — продолжение моих достоинств. Очень давно разрешила себе быть неидеальной. Люблю свои и светлую, и темную стороны.

— *О чем никогда не стоит жалеть?*

— О прошлом. Все, что прошло, — прошло безвозвратно.

— *Согласны с утверждением, что быть женщиной — это прекрасно?*

— Абсолютно! Прекрасно быть женщиной и нести свое очарование миру!

— *О чем вы мечтаете?*

— О маленьком домике на Лидо. И обязательно с голубыми ставнями!

Макияж и укладка: Катерина Кабанец,
vk.com/katerinaromakeup
 Платье: Irina Antepriima, antepriima.ru

ЮЛИАНА СМАКОТИНА
С ДОЧКОЙ АЛИСОЙ

lash&brow-эксперт



— *Какие качества своего характера вы считаете самыми интересными?*

— Я борец за правду и справедливость. Любой ценой узнаю правду, если потребуется. Считаю, что справедливость должна быть во всем.

— *Есть ли у вас слабости?*

— Моя слабость — моя любимая дочь.

— *Идеальный мужчина существует или это миф?*

— Я знаю двоих идеальных мужчин. Один меня воспитал, и по сей день я ценю, что могу открыто спросить у него совета. Благодарна своему папе за все! Второй — мой муж, мое крепкое плечо и опора во всем, с ним я поняла, что значит «быть ЗА МУЖЕМ».

— *Любимая актриса?*

— Конечно же, Мэрилин Монро. Она обладала фантастической харизмой, обаянием, детской непосредственностью, сочетала в себе сексуальность и невинность, ум и наивность, красоту и талант, доброту и силу. Для меня она остается женщиной-загадкой.

— *Без каких бьюти-фишек не можете обойтись?*

— Не выйду из дома, пока не уложу брови, не могу обойтись без маникюра. И, конечно, не представляю своей жизни без наращенных ресниц.

— *Быть женщиной — это прекрасно?*

— Быть женщиной — высшее в мире искусство, ведь мы пробуждаем великое чувство — Любовь!

Макияж и укладка: студия Beauty Team, Валерия Федотова, тел. 8-996-636-98-56
 Платье и перчатки: Dressbar, старый ГУМ (3-й этаж), тел. 8-952-808-77-59, dressbartomsk.ru
 Платье на девочке: Milli_doll, пр. Ленина, 157/1 (2-й этаж), тел. 8-906-948-1133, milli_doll_tomsk



АННА КОМПЛЕЕВА И ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВА

руководители агентства
поддержки бизнеса «НалогПрофи»

Nalogprofi70.ru



Какие качества характера или черты внешности вы считаете в себе самыми интересными?

Анна: Целеустремленность, стремление к саморазвитию, ответственность. Любовь к себе и окружающим людям.

Екатерина: Наверное, глаза. Они — зеркало моей души.

— Есть ли у вас слабости и недостатки?

Анна: Конечно. Мне присуща вспыльчивость и импульсивность (я Овен), но эмоции быстро проходят, и я остываю.

Екатерина: На мой взгляд, каждый человек может развиваться и трансформировать свои качества в лучшее. Считаю, что любые недостатки нужно совершенствовать работой над собой.

— Что привлекает к вам других людей?

Анна: Я умею радоваться даже жизненным мелочам. Улыбаюсь людям, окружаю их вниманием и теплом, транслирую это сотрудникам компании.

Екатерина: Я позитивный человек, и это нравится людям. Люблю посмеяться, окутать теплом и любовью, заряжаю окружающих оптимизмом и энергией.

— Что делает вас счастливой?

Анна: Очень радуюсь, когда мои близкие и родные счастливы, здоровы, довольны. И огромное счастье — жить с ними в любви.

Екатерина: Считаю себя счастливым человеком. А счастье мы создаем сами, точнее, то, как мы себя ощущаем, — и есть счастье, оно внутри нас.

ОКСАНА ТИУНОВА

владелец парфюмерного бара
Beauty Buffet №5
тел. +7 953 914-90-05



Что привлекает к вам окружающих?

— Жизнелюбие, позитивное мышление и открытость. Я люблю людей, приятное общение на разные темы — они это чувствуют.

— Что делает вас счастливой?

— Люди, которые меня окружают, любимое дело, путешествия... Жизнь прекрасна!

— Без каких бытовых фишек не можете обойтись?

— Конечно, без парфюма. Поэтому я и открыла парфюмерный бар, чтобы даже самые эксклюзивные и дорогие ароматы были доступны многим.

— Куда бы вы хотели отправиться в путешествие?

— Люблю Таиланд всем сердцем. Недавно отдохала на острове Пхи Пхи — теперь хочу вернуться туда снова. Из новых стран интересует Мексика.

Макияж и укладка: студия Beauty Team,
Любовь Сибина, тел. 8-960-973-87-31

Фотограф: Наталья Воробец, mamina-ptichka.ru

Макияж и укладка: студия Beauty Team, Анастасия Меркулова,
тел. 8-903-952-46-08, Татьяна Зайцева, тел. 8-913-116-72-09
Фотограф: Кристина Вторушина, vk.com/vatryna
Одежда: Maggio, ул. А. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup

МАРИНА ЧЕПУРОВА И НАТАЛЬЯ ПУГАЧЕВА

леди в мужском бизнесе

тел. +7 952 890-40-46 [motoburantomsk](https://www.instagram.com/motoburantomsk)



Какие качества характера в себе вы считаете самыми интересными?

Марина: Я добрая, умею сопереживать людям, поддерживать их. При этом у меня сильный характер, умею настоять на своем и, если чего-то хочу, добиваюсь этого с завидным упорством. Всегда стараюсь бороться за правду и защищать слабых.

Наталья: Я открыта душой, дружелюбна и проста в общении. Умею посмеяться над собой, поэтому легко нахожу общий язык с людьми и вызываю симпатию окружающих. Обладаю уверенностью в себе и воспринимаю жизнь не слишком серьезно. Мой девиз по жизни: себя надо беречь и баловать!

— Что делает вас счастливыми?

Марина: Счастье — это когда меня понимают, это внутренняя гармония. Женщина счастлива тогда, когда у нее есть поддержка.

Наталья: Для меня счастье не в деньгах, а в покупках.

— О чем никогда не стоит жалеть?

Марина: О содеянном. Что ни делается, все к лучшему!

Наталья: Я всегда умело меняю минусы на плюсы. Считаю, что не стоит жалеть ни о чем, ведь все превращается в наш жизненный опыт.

— Быть женщиной — это прекрасно?

Марина: Несомненно! Но самое главное — почувствовать свою силу и уверенность, и, конечно же, научиться любить себя такой, какая ты есть.

Наталья: Ну еще бы! Берите пример с меня.

Макияж и укладка: Зварта Енгоян, тел. 8-923-417-77-97,
Снежана Котикова, vk.com/skotikova, 8-952-153-84-28
Одежда: шоурум «Марушель», vk.com/marushell_dress

ОЛЬГА АБАКУМОВА

*врач-эндокринолог, руководитель
фитнес-клуба «Фристайл»*

[dr.abakumova_olga](https://www.instagram.com/dr.abakumova_olga)

[drabakumova_olga](https://www.instagram.com/drabakumova_olga)



Что делает вас счастливой?

— То, что я просто проснулась утром, мне уже приносит счастье.

Я считаю, что каждый человек, если он открыл глаза и увидел небо в алмазах, а не больничный потолок, способен быть счастливым. Он просыпается, у него ничего не болит, он ничего и никого не потерял. Это уже повод для того, чтобы ощутить покой, радость, удовлетворенность жизнью, потому что у многих людей на этой планете такого чувства нет.

— Идеальный мужчина существует или это миф?

— Конечно, существует. Его вполне реально встретить в своей жизни, даже если для остальных он будет казаться каким-то не очень идеальным, и они в нем будут видеть те или иные недостатки. Зато для вас он будет максимально подходящим другом и партнером.

— О чем никогда не стоит жалеть?

— Да вообще ни о чем не стоит жалеть. Зачем? Бессмысленно думать о том, что прошло и о том, что будет. Есть только сегодняшний день. Поэтому постарайтесь не совершать глупости, и не о чем будет жалеть.

ВИКТОРИЯ ШАКИРОВА

психолог Центра профессиональной
косметологии и снижения веса
«Доктор Борменталь»

тел. 8 (3822) 90-60-90, tomsk.doctorbormental.ru,
viktoriash31



— *Есть ли у вас слабости и недостатки? С ними обязательно нужно как-то бороться или исправлять их?*

— Да, конечно, есть — я же живой человек... Все это часть меня, а с собой надо не бороться, а договариваться.

— *Что делает вас счастливой?*

— Понимание своих настоящих желаний и мотивов. Потому что тогда получаешь то, что на самом деле тебя делает счастливой!

— *Идеальный мужчина существует или это миф?*

— У каждого существует свой идеал, который мы наделяем важными именно для нас качествами. Получается, что идеального мужчины для всех — нет, а идеальный для конкретного человека — вполне реален.

— *О чем никогда не стоит жалеть?*

— О том, что сделано и не сделано... В рамках разумного, конечно. © Мы принимаем решения, исходя из тех ресурсов и возможностей, которые имеем в данный конкретный момент. И, на мой взгляд, из прошлого важнее взять опыт для будущего, чем жалость в свое настоящее.

— *Без каких бьюти-фишек вы не могли бы обойтись?*

— Без парфюма! Это главное украшение женщины, в моем понимании.



Макияж и укладка: студия Beauty Team,
Ольга Ляховская, тел. 8-923-405-00-44
Одежда: галерея российских дизайнеров
«МУЛЬТИБРЕНД», пр. Фрунзе, 90

АЛИСА МАКОГОН

врач-психотерапевт,
специалист по снижению веса
Центра профессиональной
косметологии и снижения веса
«Доктор Борменталь»

тел. 8 (3822) 90-60-90,
tomsk.doctorbormental.ru



— *Что делает вас счастливой?*

— Мой мир, который я создала вокруг себя. Моя семья, моя профессия, мои увлечения.

Чувствую себя полностью реализованной. Для меня это счастье.

— *О чем никогда не стоит жалеть?*

— О прошлом! Мы всегда принимаем правильные решения исходя из тех обстоятельств, в которых находимся. У нас есть великая ценность — настоящее, и только в настоящем мы живем. Если в прошлом нас что-то не устраивает, все можно изменить сейчас.

— *Существует ли идеальный мужчина?*

— А разве мы сами идеальны? Мужчина не должен быть идеальным, он должен быть родным.

— *О чем мечтаете?*

— Сложно сказать, мечты исполняются, меняются со временем. Главное для меня — наслаждаться настоящим и стремиться к тому, чтобы каждый день был наполнен смыслом.

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

Одежда: галерея российских дизайнеров
«МУЛЬТИБРЕНД», пр. Фрунзе, 90



НАДЕЖДА МУЛЫКИНА

экономист

id24410300

Какие качества характера или черты внешности в себе вы считаете самыми интересными?

— Считаю, все мои черты внешности интересны, потому что без них я не я. Меня вообще можно назвать примером оптимизма, активности, душевности и жизнелюбия.

— Что привлекает к вам других людей?

— Моя открытость и доброта. Довольно легко нахожу с людьми общий язык, и от общения со мной у них появляются исключительно положительные эмоции.

— О чем никогда не стоит жалеть?

— «Лучше сделать и пожалеть, чем жалеть о том, чего не сделал». Согласна: мы все первый раз живем эту жизнь.

— Каждая женщина должна иметь свой стиль? Нужно менять его с течением времени?

— Стиль — это неповторимый образ человека, и у каждого он свой. Нужно делать так, как искренне нравится самой, и не подражать никому.

— Любимая киногероиня?

— Кэрри Брэдшоу.

— Согласны с утверждением, что быть женщиной — это прекрасно?

— На все 100%. Если женщина счастлива, то она украшает собой мир, согревает его теплом, нежностью, добротой и любовью.

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

МАРИЯ ВАСИЛЬЧЕНКО

врач-ортодонт

Какие черты внешности в себе вы считаете самыми интересными?

— Цвет своих глаз. Изначально они у меня каре-зеленые. В зависимости от ситуации, а иногда настроения, их оттенок меняется с карего на зеленый и обратно. Мне очень интересно, от кого из предков мне досталось данное свойство. Ни у родителей, ни у родственников нет такого цвета глаз.

— Есть ли у вас слабости и недостатки?

— Конечно есть, я ведь живой человек. Но предпочитаю кормить и баловать своих «демонов», а не бороться с ними. ☺ Если твой характер не вредит тебе лично и твоему окружению, то расслабься и прими «теневую» часть себя.

— Что привлекает к вам других людей?

— Сложно ответить на этот вопрос. Хочется уверенно заявить, что это открытость и честность, но эти же качества могут и отталкивать от себя. Я не скрываю, что думаю и чувствую. Если меня спросить, то можно ожидать искреннего ответа. Вопрос в том, нужно ли это собеседнику.

— Идеальный мужчина существует или это миф?

— Не существует идеальных мужчин и женщин. Нужно найти в жизни своего человека, который будет тебе близок по духу, с кем всегда чувствуешь себя хорошо, зная, что вашим тараканам в голове — по пути.

Макияж и укладка: Юлия Степанова,
тел. 8-960-972-06-02

Тренч: галерея российских дизайнеров
«МУЛЬТИБРЕНД», пр. Фрунзе, 90

СВЕТЛАНА МЕЛЬНИКОВА

основательница и генеральный директор ООО «Компания ГлавБух», одной из известных аудиторских компаний Томска. В настоящее время финансовый директор крупной торговой сети

 KGB_Tomsk

Есть ли у вас слабости и недостатки?

— У женщин не бывает недостатков, только слабости. Чувствительность и ранимость, доброта, любовь, сопереживание. Как с этим бороться? Никак! Это природа женщин, без этих качеств нас невозможно представить.

— Идеальный мужчина существует или это миф?

— Идеальный мужчина — тот, кого выбрало сердце. Если мы замечаем недостатки, значит любовь уходит. Сначала мы любим за что-то, а потом — несмотря ни на что. Любимый делает тебя прекраснее, а ты его — счастливым.

— Что привлекает к вам людей?

— Я очень коммуникабельная, открытая для общения. Деликатная и внимательная, добрая, гостеприимная.

— Что делает вас счастливой?

— Счастливой меня не обязательно делать. Я радуюсь встречам с любимыми родными, с друзьями и просто хорошими знакомыми, вниманию близких, хорошей погоде, прекрасной музыке, даже улыбкам незнакомых людей.

— Есть любимая героиня?

— Никогда не фанатела от кого-то вымышленного. Я восхищалась и хотела быть похожей на обычных, «земных» дам из моего окружения. Прежде всего это моя мамочка, мои любимые учительницы, соседка, сестры, подруги.


— О чем вы мечтаете?

— Мечтаю о большом красивом доме, чтобы в нем могли собираться все мои родственники и друзья.

Макияж и укладка: студия Beauty Team, Любовь Сибина, тел. 8-960-973-87-31

ИРИНА ТРОЩЕНКО

предприниматель, сэнсэй и архитектор вашего тела, наставник по здоровью и правильному питанию

 irina_blackbelt

Какие качества характера или внешние черты в себе вы считаете самыми интересными?

— Самое интересное то, что я могу гармонично сочетать в себе противоположности: огромную силу (физическую в том числе) с хрупкой внешностью. Жесткость и твердость характера — с нежностью и заботой. Все это действительно части меня.

— Что привлекает к вам других людей?

— Моя яркая неиссякаемая энергия! Я действительно вдохновляю и заряжаю людей на позитивные изменения, о чем мне постоянно говорят.

— Что делает вас счастливой?

— Для меня счастье — это состояние, это высокие вибрации моей же энергии. Так что я, прежде всего, каждый день делаю сама себя счастливой и дарю это счастье моим близким.

— Каждая женщина должна иметь свой стиль?

— Определенно! Стиль — это отражение твоей индивидуальности и уникальности. С течением времени он должен развиваться, как и сама женщина. И если не меняться кардинально, то уж точно необходимо становиться лучше и изысканнее. Постоянное развитие — ключ к успеху.

— Быть женщиной — это прекрасно?


— О да!

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



КАТЕРИНА КАЗАЧЕНКО

руководитель проектов журнала
«Дорогое удовольствие» в Томске

 BilKetrin



Какие качества характера или черты внешности в себе вы считаете самыми интересными?

— Думаю, что одно из самых привлекательных моих качеств — неиссякаемый оптимизм. Я пчела, которая всегда найдет ароматный цветок, везде и во всем стараюсь искать что-то хорошее.

— Что привлекает к вам других людей?

— Скорее всего, моя харизма, мое умение жить, наслаждаться жизнью и получать от нее удовольствие.

— Что делает вас счастливой?

— Мои близкие, новые знания, путешествия.

— О чем никогда не стоит жалеть?

— Об ошибках. Только благодаря им мы те, кто есть.

— О чем вы мечтаете?

— Увидеть северное сияние, съездить на Аляску, посетить Гренландию.

— Любимая книжная героиня, актриса?

— Мэгги Клири в романе «Поющие в терновнике», из актрис — необыкновенная Дженнифер Энистон, а также Джулия Робертс, Кейт Хедсон.

— Согласны с утверждением, что быть женщиной — это прекрасно?

— Конечно. Лучшее, что сотворил Бог, — это женщины!

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

Платье и украшения: Maggio, ул. А. Беленца, 9/1,
t.me/maggiogroup



GRAND
AUTOGRAPH
HOTEL NOVOSIBIRSK

г. Новосибирск, ул. Орджоникидзе, 31, тел. +7 383 230-03-00

GRAND AUTOGRAPH

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОТДЫХ В СЕРДЦЕ СИБИРИ



 grandautograph

 grandautographhotel

 www.ga-nsk.ru



**КОНСТАНТИН ЛАНЕВСКИЙ,
РЕГИОНАЛЬНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ
АЛЬФА-БАНКА В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ:**

— В 2024 году в Томской области мы завершим открытие новых и переформатирование действующих отделений в высокотехнологичный универсальный формат. Посещая офис Альфа-Банка, клиенты смогут в режиме «одного окна» получить услуги для физических лиц, а также для своего бизнеса. Таким образом, в Томской области у банка будет семь офисов — четыре в Томске и по одному в Северске, Стрежевом и Асине.

Главная цель — предоставить населению максимальный доступ к современным финансовым инструментам. В ее достижении помогут отделения банка и подразделение дистанционной выдачи банковских продуктов, представители которого доставляют 10 продуктов в 66 населенных пунктов нашей области.

ИТОГИ АКТИВНОГО ГОДА

Прошлый год для нас был очень важен с точки зрения участия в социальной и культурной жизни региона. Мы начали его с реализации проекта арт-консервации дома на Советской, 106, совместно с ТРОО «Центр сохранения исторического наследия» и запуска познавательного исторического пешеходного маршрута-квеста по Томску. После приняли участие в значимых для региона и города событиях — «Празднике Топора», «Дне Томича», фестивале «Технопредки», Дне знаний, выступили спонсором 52-го Всероссийского

Мы регулярно принимаем участие в проектах, связанных с повышением финансовой грамотности у подрастающего поколения и людей преклонного возраста, проводим обучающие мероприятия в отделениях банка, школах и вузах региона.

В ритме Альфы

За 30 лет присутствия на рынке из каждого экономического кризиса Альфа-Банк выходил еще более сильным. Не стала исключением и текущая ситуация. Банк вновь принял нестандартное решение — не только не остановил создание Phygital-офисов, но и сделал свои услуги доступными для новых регионов, увеличил экспансию в городах своего присутствия.

**АЛЕКСАНДР СМОЛЯК,
предприниматель, инвестор**

В Альфа-Банк я пришел очень давно, и нельзя сказать, что это было случайностью. Рассмотрев несколько предложений от разных банков, я принял объективное решение, о котором не жалею и сегодня. Альфа-Банк не раз помогал мне в решении важных вопросов, которые касаются моих личных и бизнес-интересов. Осознание надежности этого банка позволяет постоянно находиться в творческом процессе, создавая и совершенствуя новые деловые проекты. Важным фактором оказались и человеческие отношения — со многими сотрудниками Альфа-Банка мы уже стали близкими друзьями. Бесценно, что на протяжении десятилетия банк меня ни разу не подводил и всегда держал слово.

2023-й мы выдали ипотечных кредитов в 2,5 раза больше, чем годом ранее. Рост ипотечного портфеля год к году — в 2 раза, портфеля кредитов физическим лицам — на 28%. По исследованиям Frank RG, в розничном сегменте банковского бизнеса в Томской области по кредитованию физических лиц мы занимаем 4 место.

Прирост портфеля по средствам на счетах физических лиц за 2023-й составил 50%. С этим показателем мы занимаем 6 место, а по утвержденной стратегии развития уже к 2026 году планируем войти в тройку лидеров рынка.

Радует также портфель кредитных карт, который вырос на 15%. Уверены, что предложение по кредитной карте «365 дней без %»* позволило Альфа-Банку основательно закрепиться в тройке лидеров рейтинга Frank RG в этом секторе.

* подробнее об условиях на alfabank.ru

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

турнира по баскетболу на Кубок Сергея Белова. Радует, что наш партнерский проект «Формула Авторадио» привнес культуру вождения на городские дороги. Закончили год, подарив томичам новогодний «Альфа-каток» на площади Ново-Соборной. Такую активность мы, конечно, сохраним и будем продолжать радовать регион и города нашего присутствия яркими проектами!

Кроме того, Альфа-Банк в Томске — постоянный участник народной премии «Финансовый престиж». Неоднократно мы становились лауреатами и победителями в различных номинациях. Результаты народного голосования по итогам 2023 года стали поводом для вручения нам трех наград: «Самая удобная банковская карта», «Лучшее информационное наполнение сайта» и «Лучший интернет-банк для юридических лиц».

2023 год стал приоритетным для банка и с точки зрения работы с вузами. Мы очень рады тому, что можем предложить студенческой столице страны новые возможности. Первым нашим

партнером стал Томский государственный педагогический университет. Программа взаимодействия включает подписание соглашений о сотрудничестве, открытие коворкинга — копии нашего Phygital-офиса, созданной для общения студентов, а также интеграцию в учебный процесс, проведение квизов, хакатонов и других мероприятий, возможность прохождения практики и трудоустройство. Альфа-Банк занял первое место среди всех российских компаний в рейтинге лучших работодателей HeadHunter. И мы с большой радостью примем выпускников томских вузов в свою команду!

К тому же прошедший год запомнился нам ростом по всем клиентским сегментам. Активная клиентская база Альфа-Банка в регионе выросла за на 35%, чистая прибыль — на 27%, кредитный портфель — на 54%, остатки на счетах частных клиентов и юридических лиц — на 23%. Притом быстрее всех развивались малый и микробизнес.

Отдельно хочется прокомментировать показатели розничного бизнеса. За

**ИРИНА ЕРИНА,
директор ОГКУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г. Томск»**

Наша история сотрудничества с Альфа-Банком не совсем про бизнес, она, скорее, про взаимопомощь, поддержку. В таких случаях говорят «звезды сошлись». У меня была личная история: перед тем как начать работать с Альфа-Банком напрямую, я попросила дочь, моего личного финансиста, сделать анализ, каким сервисом максимально интересно и выгодно пользоваться.

Мне посоветовали Альфа-Банк.

Практически одновременно к нам в Центр помощи детям поступило предложение от банка о поддержке и участии в жизни наших ребят. Это очень приятно, ведь мы всегда ценим любой вклад. Так между нами завязалась крепкая дружба. Уже позже, при рассмотрении Альфа-Банка как бизнес-партнера, мы нашли довольно выгодные характеристики и для учреждения, и для частных лиц. После двух лет сотрудничества с банком мы можем сказать, что это люди, которые держат свое слово, готовы помочь, поддержать ребят и сотрудников Центра. Пожалуй, единственное пожелание к работе банка — создание круглосуточной горячей линии. Ведь все самое важное и нужное происходит в самое неудобное время: мы начинаем звонить в свой банк в нерабочие часы, часто сталкиваемся с тем, что помощь специалиста срочно нужна в воскресенье ночью. В остальном никаких вопросов у нас никогда не возникало.

Конечно, любые отношения — это отношения личные. Мы видим, что нами интересуются. Из всех специалистов банка могу особенно выделить Алену Александровну Аносову. Это менеджер, которому мы доверяем, который всегда к нам очень тепло относится. С ее помощью специалисты Альфа-Банка организовали занятия по финансовой грамотности для наших ребят.

Лидер, стратег, управленец: 3 грани предпринимателя



ИРИНА АНОКИНА

предприниматель, бизнес-консультант,
эксперт в сфере систематизации
и управления командой

Предлагаю разобраться, какие предпринимательские роли должны быть вам по плечу, если хочется иметь прибыльный растущий бизнес, и что делать, если для какой-то из них вам еще нужно подрасти.

Очень часто собственники бизнеса говорят: хочу самостоятельных и ответственных сотрудников, хочу, чтобы они выдавали результат здесь

и сейчас. При этом сами руководители пока не соответствуют критериям личности, которая может создать вокруг себя потенциал для роста и возможностей.

Поэтому, если хотим иметь заряженную команду, ждем выгодных предложений от партнеров, нацелены сделать x2 в чистой прибыли — начинать нужно не с бизнес-инструментов, а с себя.

Каким руководителем я хочу быть для своей команды? Что готов ей дать? Какие качества мешают стать тем лидером, за которым пойдут и на подъеме, и в кризис? Нетерпеливость, желание переложить на кого-нибудь ответственность за свой бизнес, хаос в голове — у каждого имеется свой пунктик для проработки. Сначала наводим порядок внутри, и только затем переходим к тому, какие предпринимательские черты вы готовы транслировать внешнему миру.

В первую очередь бизнесмен должен осознать себя как стратега.

Подобно капитану корабля, который следит за курсом, вы должны заниматься стратегическим развитием компании. Не сидеть на веслах, не наводить порядок в трюмах, не гонять команду по палубе, чтобы быстрее шевелились и выдавали результат, — а стоять у руля, анализировать горизонт, прокладывать маршрут и принимать решения. Быть последовательным и уверенным в своих действиях стратегом. Что случится, если капитан оставит свой пост? В лучшем случае, корабль отойдет от курса. В худшем — сядет на мель, получит пробоину и утонет.

Приведу пример, как эта метафора чуть не стала реальностью.

На днях ко мне на консультацию пришла девушка, которая недавно купила



ВЫ или на капитанском **МОСТИКЕ**, или драите палубу. **КАЧЕСТВЕННО СОВМЕЩАТЬ** не получится.

шоурум. Человек в бизнесе буквально 10 дней, до этого работал в найме. Собственница поделилась, что один из двух продавцов скоро уходит. И единственное решение, которое она видит, — это самой выйти в зал за продавца...

Стоп! Зачем покупать бизнес? Чтобы работать в найме у самого себя? Нет. Если вы предприниматель — предпринимайте действия, думайте, ищите выход, чтобы закрыть дыру в своем бизнесе, но не собой. От такой самозанятости, на которую хотела пойти моя клиентка, результата ноль.

Сегодня за продавца, завтра за бухгалтера, потом закуп сделать и соцсети проверить — в итоге просто не останется сил и фокуса, чтобы заниматься стратегическим планированием. Вы или на капитанском мостике, или драите палубу. Качественно совмещать не получится.

Задача предпринимателя заключается не в том, чтобы все делать самому.

Быть в бизнесе — значит, научиться предвидеть результат и осуществлять целевые действия руками команды. А чтобы собрать вокруг себя заряженных на результат сотрудников, важно стать лидером.

Спокойный, размеренный, четкий, энергичный вожак ведет за собой и не боится ответственности. Он не истерит и не впадает в уныние в стрессовой ситуации. Он взрастил опору внутри, сотрудники чувствуют это, поэтому доверяют и готовы следовать за ним хоть куда.

Кто-то рождается с таким талантом, кто-то нанимает в команду сильного управляющего, кто-то упорно учится лидерским навыкам. И здесь я хочу сделать акцент на слове «учится».

Предприниматель всю жизнь учится: как правильно общаться и ставить задачи сотрудникам, контролировать их работу, проводить планерки, грамотно распределять функционал, запрашивать отчетность и еще много чего «как».

В этом, на мой взгляд, кроется главный секрет, почему одни уверенно чувствуют себя в бизнесе десятилетиями, а другие — сдаются спустя год после запуска проекта.

Чтобы бизнес рос, собственник должен постоянно учиться и возвращать в себе компетенции руководителя, то есть освоить бизнес-инструменты.

Подробнее о них поговорим в следующем раз!

ЦИНИКИ

Циники

Читакль по одноименному роману Анатолия Мариенгофа
Исполняют артисты: Евгений Казаков, Татьяна Угрюмова, Евгений Шевелев

18 марта

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

А в городе весна!

Персональная выставка художника-дизайнера Олеси Заики

С 1 по 31 марта

Арт-бутик «Русский Шарм»,
ул. Никитина, 99, модная галерея «Антеприма»
вход свободный в часы работы бутика
16+

Голубая книга

Читакль по одноименному сборнику новелл и рассказов
Михаила Зощенко. Исполняет: Илья Гваракидзе

4 марта

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



Почти шёпотом

Читакль по рассказам Татьяны Толстой
Исполняют артисты: Лариса Окишева, Татьяна Угрюмова

11 марта

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



Вечер поэзии

Исполняет: заслуженный артист РФ Евгений Казаков

25 марта

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



Дягилев.

Часть первая. Мир искусства

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

31 марта

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



Организатор:

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»



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»

Всероссийский фестиваль «Парад оркестров»

Атмосфера

Маэстро Игорь Берендеев (Москва) для атмосферного концерта выбрал Пятнадцатую симфонию Дмитрия Шостаковича, которая под его руководством будет исполнена Томским академическим симфоническим оркестром.

10 марта

Органный концертный зал,
пр. Ленина, 75,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00
12+



Бременские музыканты

«Сказки с оркестром» — самый популярный абонемент Томской филармонии для всей семьи. На сцене — мастер художественного слова, который читает любимую сказку под великую музыку в исполнении настоящего симфонического оркестра под руководством маэстро Дениса Немировича-Данченко. На авансцене художник динамического рисунка создает в режиме реального времени картины на песке, которые проецируются на два экрана.

17 марта

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 12.00
0+



126 ЛЕТ НАЗАД (1898) В 2 ЧАСА 50 МИНУТ ПОПОЛУДНИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНУЮ СТАНЦИЮ ТОМСК (НЫНЕ СТАНЦИЯ ТОМСК II) ПРИБЫЛ ПЕРВЫЙ СИБИРСКИЙ КУРЬЕРСКИЙ ПОЕЗД ПРЯМОГО СООБЩЕНИЯ МОСКВА – ТОМСК.

Состав из 6 вагонов преодолел путь за 6 дней.

Давным
давно

Фестиваль современной музыки «Denisov»

Томская филармония проведет на разных площадках региона в течение 2024 года фестиваль, посвященный 95-летию со дня рождения Э. В. Денисова. Старт даст Томский академический симфонический оркестр под управлением народного артиста России Владимира Понькина. В марте на сцене БКЗ будет звучать музыка гения Денисова: Камерная симфония и Вокальный цикл на стихи Пушкина «Твой облик милый». В БКЗ также будет впервые представлена экспозиция из личной библиотеки Денисова: ноты, пластинки, художественная и научная литература, книги о музыке. В рамках фестиваля также запланированы органые концерты, вокальные и камерные программы.

24 марта

Большой концертный зал,
пл. Ленина, 12 а,
тел.: 20-20-72, 20-20-62
Начало в 18.00
16+



Главный представляет

Томский академический симфонический оркестр под управлением народного артиста России Владимира Понькина приглашает на новую программу, в которой прозвучат Симфония № 9 до мажор Шуберта и концерт для виолончели с оркестром си минор, ор.104. Солист — Алексей Жилин (виолончель, Москва).

30 марта

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



ИЮНЬ 2024

TALK FEST

Ежегодный фестиваль TALK FEST журнала «Дорогое удовольствие»

TALK FEST — это

- Гибрид вечеринки и конференции
- Бизнес-нетворкинг и неформальное общение
- Эксклюзивные предложения и продукты
- Тест-драйв самых горячих новинок от брендов
- Подарки от партнеров

Хотите провести время с пользой, расслабиться в праздничной, неформальной обстановке, завязать новые полезные знакомства и ярко заявить о себе — присоединяйтесь!



СТАТЬ
УЧАСТНИКОМ

16+

Отличный повод для живого общения!

Уральский академический филармонический оркестр

Уральский академический филармонический оркестр под управлением народного артиста России Дмитрия Лисса — коллектив с 88-летней историей, обладающий индивидуальным исполнительским стилем, представит томской публике оркестровую сюиту № 3 Чайковского и Третий концерт для фортепиано с оркестром Прокофьева. За роялем — лауреат международных конкурсов Дмитрий Маслеев.

27 марта

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



Игроки

Авантюрист и шулер Ихарев обладает необычайным умом и сообразительностью, что очень помогает ему в его сомнительных заработках. Как-то приехав в уездный город, он останавливается в трактире, где идет активная игра в карты. Вооружившись крапленой колодой, он решает пожить за счет игроков. Н. В. Гоголь вложил в эту пьесу все: и драму, и юмор, и интригу, и сатиру. В ролях — популярные актеры театра и кино.

20 марта

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



Очень простая история

Действие пьесы происходит в хлеву, где встречаются молодые влюбленные. Рядом мирно сосуществуют разные твари: Петух, Свинья, Лошадь, Пес и Корова. Они узнают, что Даша и Алешка ждут ребенка, а отец девушки требует от него избавиться. Все оказываются вовлеченными в происходящее, и каждый готов пожертвовать собой и стать ангелом-хранителем еще не появившегося на свет малыша.

17 марта

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 18.00
12+



IVAN

Певец, музыкант, автор слов и музыки, обладатель одного из самых сильных голосов в России, полуфиналист 4-го сезона шоу «Маска», участник масштабных музыкальных фестивалей и конкурсов: «Битва хоров», «Пять звезд», «Главная сцена», «Евровидение», IVAN приглашает всех на свой сольный концерт в рамках первого тура по Сибири.

1 марта

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



МХАТ на сцене Томского театра драмы:

Рассказ

о многих интересных вещах

На сцене будет представлено наивное «театральное исследование» об Андрее Платонове. О человеке ищущем, страдающем, мечущемся, сосредоточенном и всю жизнь работавшем над собой: «...у меня все растет и растет сердце». Исполнители — студенты Актерского факультета Школы-студии МХАТ.

10 марта

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 19.00
16+



Секрет би-дуби-бу

Это пять детских опер. Но в шутку. Назвать их операми всерьез трудно. Это музыкальный детский театр. Психологические или терапевтические сказки для семейного просмотра, которые заканчиваются хорошо. Истории связывает один рассказчик — психолог, которому самому нужна психологическая помощь.

9 марта

Томский областной театр драмы,
пл. Ленина, 4, тел.: 906-837, 906-845
Начало в 19.00
6+



LOOK

& Style*

НОВАЯ ВЫСОТА

В моделях первой коллекции весеннего сезона Selection сочетаются классический крой и спортивный стиль, мода становится инструментом для отражения неповторимой индивидуальности бренда Mango. На фото, сделанных фотографом Анджело Пенетта, запечатлена модель Селена Форрест на фоне оригинальных архитектурных сооружений, поднимающих эту коллекцию на новую высоту.



* «ОБРАЗ И СТИЛЬ»



AGL



PARURE ATELIER

CULT GAIA

CASADEI

CASADEI

ALROSA DIAMONDS

MERCURY

SWAROVSKI

СМЕНА НАСТРОЕК

Цветочные аппликации, графичная полоска, облака тюля и каскады органзы: после затянувшейся зимы возвращаемся к жизни на яркой стороне.



TAMARA RALPH



MSGM



CAROLINA HERRERA



CHRISTIAN SIRIANO



ALROSA DIAMONDS

ПРИРОДНЫЙ ТАЛАНТ

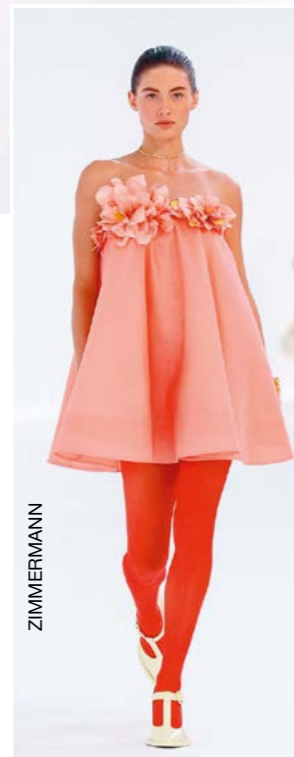
С приходом весны цветы появляются не только на клумбах, но и расцветают в гардеробе. Розы – символ любви – распустились в виде принтов и аппликаций всевозможных размеров и форм на платьях, топах и вечерних босоножках. Отличный способ скрасить дни в ожидании лета и соответствующих декораций!



ERDEM

ТАК, КАК ТЫ ЗАХОЧЕШЬ

Дизайнеры знают, как претворить наши детские мечты в реальность, – в их руках облака воздушной органзы и тюля превращаются в наряды для настоящих принцесс. Пышные платья с бантами в стиле baby doll, кукольные юбки-баллоны и блузки с нежными оборками помогут сказку сделать былью.



ZIMMERMANN



CAROLINA HERRERA



NINA RICCI



CECILIE BAHNSEN



NADYA DZYAK



TAMARA RALPH



FROLOV



UNDERCOVER



LE SILLA



AKHMADULLINA



ALTUZARRA

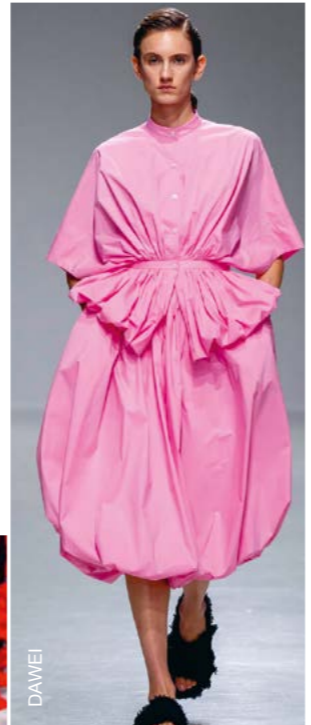
CHRISTOPHER JOHN

СВОЯ РУБАШКА

Платье-рубашка, которое еще недавно существовало исключительно на правах базового элемента гардероба, в этом сезоне получило заветный статус fashion statement. Дизайнеры демонстрируют его во всем многообразии: это и женственные платья с акцентом на талии, которые достались нам в наследство от 50-х, и модели в духе школьной униформы, и асимметричные версии с запахом на манер кимоно.



DELCORESS



DAWEI



JANE WADE



AKRIS



MSGM



ULLA JOHNSON

TODS



BENETTON



MARNI



CHANEL



VIC MATE



BOTTEGA VENETA



CORMIO



PENNYBLACK

PENNYBLACK

POLLINI

РАЗ ПОЛОСКА

Матросом можно и не быть, но обзавестись платьем, юбкой или топом в полоску этой весной обязана каждая. Дизайнеры знают, как вдохновить нас на новые творческие подвиги. Если вы не привыкли делить мир на черное и белое, обратите внимание на вещи с яркой цветной полоской, как на полотнах современных художников.



POLO RALPH LAUREN

ГОДОВОЙ ОБОРОТ

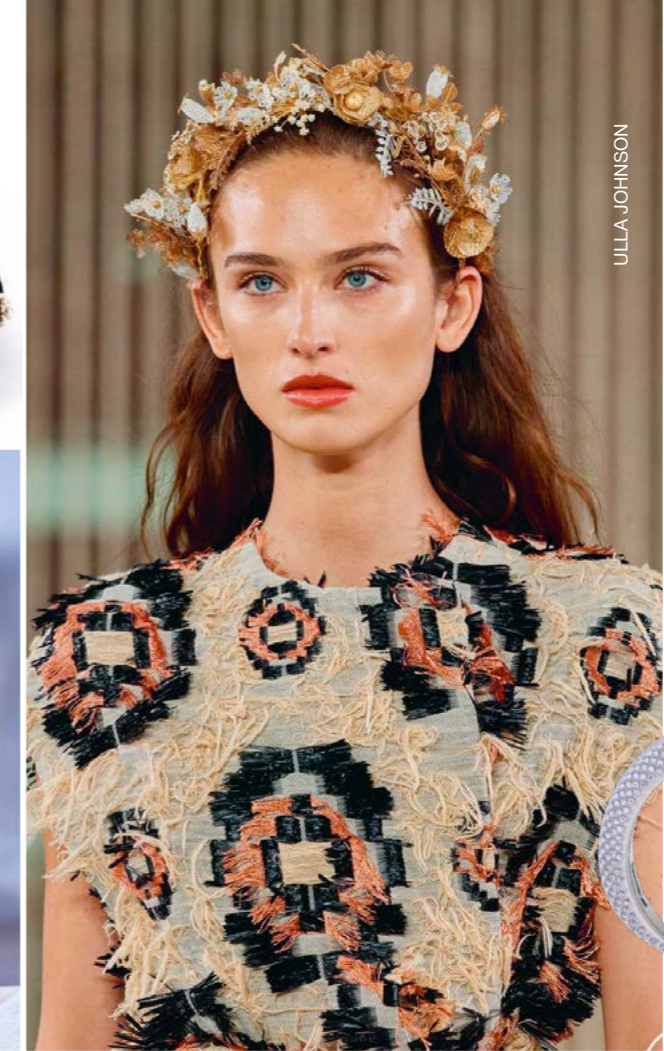
Что общего у Брижит Бардо, Кэролин Бессет-Кеннеди и Блэр Уолдорф? Ответ проще, чем кажется, – конечно, любовь к эффектным ободкам. Совершив камбэк, тренд на этот аксессуар уже который сезон набирает обороты. Обручи-пружинки, с блестящей россыпью камней, объемные, напоминающие тиары, кожаные или с пышными бантами – выбор за вами!

ULLA JOHNSON



В ОТКРЫТОМ ДОСТУПЕ

Боди - сегодня такая же базовая вещь, как белая футболка или тренч. Дизайнеры призывают носить их вместо топов, например, в паре с костюмом или вовсе как самостоятельную единицу гардероба, демонстрируя свободу от любых предрассудков. Восхищенные взгляды, а вместе с ними и почетное звание иконы стиля, будут обеспечены!



БЕРИТЕ ВЫШЕ

Не успели мы привыкнуть к микроюбкам и брюкам с заниженной линией талии, буквально оголяющим пресс, как дизайнеры вновь перевернули все с ног на голову. Взяв короткий тайм-аут, высокая посадка вновь вернулась на подиумы. И нам это только на руку: как уверяют дизайнеры, такой прием позволяет легко скорректировать фигуру – визуально удлинить ноги и подчеркнуть линии силуэта.





Макияж и укладка: Наталья Арнягина, тел. 8-923-436-79-10, студия Beauty Team, Анастасия Меркулова, тел. 8-903-952-46-08

Томское пространство «Мультибренд» — галерея российских дизайнеров, в которой представлено более 30 брендов, из них 80 процентов производятся в Томске. Удивительно, насколько удачным оказалось слово «галерея» для описания этого магазина, ведь, попадая в «Мультибренд», хочется внимательно осмотреть каждое изделие, будто оно — произведение искусства.

Мегапюлис стиля

Здесь представлены женская, мужская, детская одежда, аксессуары, сумки, бижутерия, а также элементы домашнего декора — свечи ручной работы, ковры. Магазин делится на несколько корнеров — зон для товаров одного бренда. Организаторы берут на себя всю цепочку продажи изделий — нанимают персонал, занимаются мерчендайзингом и рекламой.

Редакция давно знакома с основателями модного пространства — Валерией Майковой и Людмилой Казанской. В этот раз мы встретились, чтобы узнать все подробности проекта галереи.

— Скажите, как появилась идея создания галереи?

Людмила: Идея родилась из наших собственных потребностей. Пройдя через все этапы организации магазина для продажи товаров собственных брендов, мы поняли, что в торговых и бизнес-центрах есть много площадей под шоурумы, но единого удобного для покупателя пространства нет. Поэтому и решили собрать локальные бренды в большом и красивом месте в центре города.

— По какому принципу вы отбираете бренды для галереи?

Валерия: В первую очередь, для нас важно качество изделий. И дело тут вовсе не в цене. Мы понимаем, что несем ответственность за товары, которые продаем, стараемся разнообразить выбор. В «Мультибренде» происходят осознанные покупки. Здесь люди примеряют и приобретают то, что им действительно нужно, нравится и подходит.

— Кто ваша аудитория?

Людмила: Женщины со стабильным доходом, которые выбирают товар по качеству пошива, эргономичности лекал и сроку службы изделия. Среди наших посетителей часто оказываются бизнес-леди или управляющие лица компаний. И, опять же, дело не в стоимости изделий, мы говорим про особые ценности.

Валерия: У нас есть и трендовые новинки, которые будут по вкусу молодым девушкам, которые ценят эксклюзив и индивидуальный подход в подборе одежды.

— Какие дополнительные услуги могут получить ваши покупатели?

Валерия: Во-первых, сервис — наши

консультанты с удовольствием встречают гостей, рассказывают о новинках, представляют бренды. Во-вторых, мероприятия «Мультибренда» — открытые дни со стилистом, показы или закрытые тематические лекции. И наконец, экспресс-примерки. Клиент может обратиться к нам с просьбой собрать стильную капсулу для любого события, указав подробности мероприятия и дресс-код. Наш стилист к определенному времени подготовит несколько актуальных образов для примерки.

Людмила: Приятный бонус для наших клиентов — «капсула от стилиста». На отдельном рейле еженедельно обновляется подборка от ведущих стилистов Томска.

— Начинающие дизайнеры могут попасть в «Мультибренд»?

Валерия: Мы всегда открыты к знакомствам и с новыми брендами, и с мастерами, создающими изделия ручной работы.

ГАЛЕРЕЯ РОССИЙСКИХ ДИЗАЙНЕРОВ
МУЛЬТИБРЕНД

ТЦ Форум, пр. Фрунзе, 90
t.me/multibrand_grd, тел. 8-913-110-70-20



Подарок от «Дорогого»

Сертификат от любимого журнала — идеальный подарок для тех, кто ценит впечатления. С «Дорогим» вы точно не ошибетесь в выборе приятного сюрприза и обязательно попадете в цель, ведь возможность оказаться на страницах глянца порадует абсолютно каждого.

Приобрести сертификат можно по тел. 52-10-01 (доп. 370)

Вернама

Стиль – это вечное стремление
разгадать секретный
код истинной красоты.

Продакшен: **ОВОО.AGENCY**
Стилист: **МАРИНА БРЕМ-ЯЗИКОВА**
Мейкапер: **ЕВГЕНИЯ ИЗМАЙЛОВА**
Фотограф: **МАРГАРИТА АРГУЧИНСКАЯ**
Модель: **ЕВА ЧАКА**
Модельное агентство: **GRMODELS**



Платье **ALEXANDER
TEREKHOV**,
браслеты **JACQUEMUS**,
шарф **PRADA**,
колготки и обувь –
собственность стилиста

Юбка и топ
ALEXANDER TEREKHOV,
шарф **YVES SALOMON**,
босоножки **REJINA PYO**



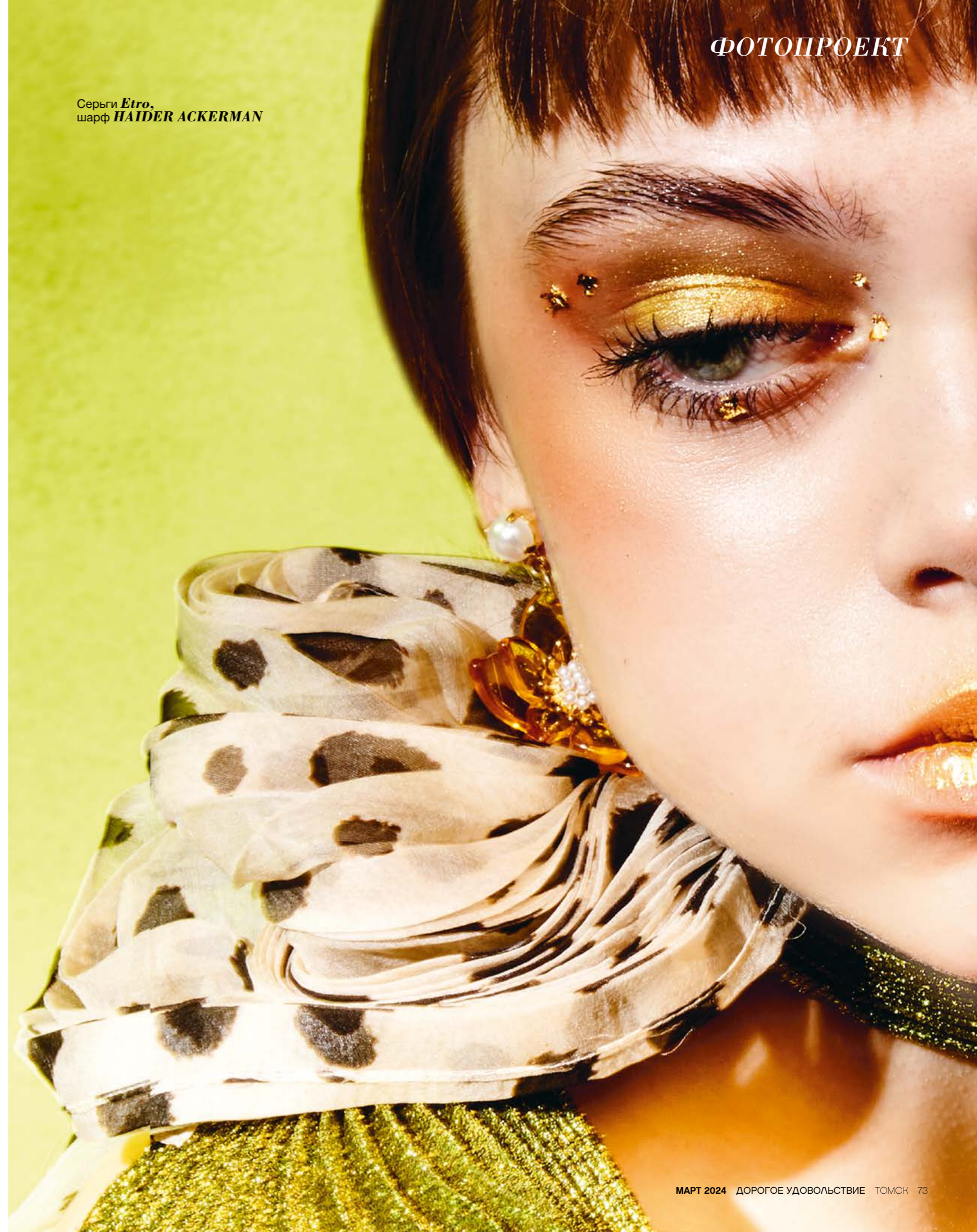
Топ **ALEXANDER TEREKHOV**,
шарф **YVES SALOMON**,



Комбинезон
DOLCE & GABBANA,
босоножки **FABIO RUSCONI**,
шарф **HAIDER ACKERMAN**



Серьги **Etro**,
шарф **HAIDER ACKERMAN**





ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

В воздухе уже чувствуется дух стильного города, аромат новых модных веяний, вкус ярких весенних образов... Совсем скоро они из локаций для фотосессий переместятся на улицы города, превратив их в один большой модный подиум, где царствует стрит-стайл.

Организатор фотопроекта, кастинг-директор и руководитель Модельного агентства «Pro Fashion Models» Мария Лещеня. Модели, принявшие участие в проекте: Мария Лещеня, Анастасия Ачаткина, Артём Порсев, Юлия Диньмухаметова, Анастасия Миргородская, Анна Фокина, Иван Березовский. Модели kids: Маргарита Лещеня и София Мосейчук.

Фотографы: Александр Копченев, тел. 8 952 807-06-07, vk.com/fot.ki_a, Кристина Вторушина, vk.com/vatrynya

MUАН: Алена Собина, тел. 8 952 181-61-61, Анастасия Родюкова, t.me/anastasiia_siber, студия Beauty Team, Ольга Ляховская, тел. 8-923-405-00-44

PRO
FASHION
models
8-913-850-34-40,
Mariya_Leshchenya

МИР ДЕТСКОЙ МОДЫ
DODIPETTO
МАГАЗИН ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ
от 9 до 18 лет

пр. Ленина, 121, ЦУМ (цокольный этаж),
тел. 8-913-827-0255

ЦУМ
г.Томск, пр.Ленина 121,
tsum-tomsk.ru, tsum_tomsk

RMN
Рубина

Ювелирная бижутерия
ручной работы от известных брендов
ул. Нахимова, 8, ст. 13, ТРЦ «Лето»



ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Selection - весенняя коллекция бренда Mango - посвящена моде как идеальному средству самовыражения. Она сочетает элегантные модели безупречного кроя, но с дерзкими штрихами, и более спортивные образы. Ключевое место в коллекции занимают костюмы разного кроя, пиджаки и верхняя одежда. Среди более спортивных моделей – байкерская куртка, атласные «боксерские» шорты. Есть в коллекции и женственные платья, деним, изделия из кожи и аксессуары премиум-качества.

КОЛЛЕКЦИИ / ЛИЦА / БЕСТСЕЛЛЕРЫ



СОЛДАТЫ ЛЮБВИ

Выход нового дропа фирменных футболок и универсальных шорт-боксеров для парных луков Le Journal Intime посвящен праздникам любви и весны. Можно выбрать футболку с тематической надписью Love Soldier, Eat Drink Love или с фирменным лого. Мерсеризированный хлопок, из которого выполнена вся коллекция, обладает приятными тактильными свойствами – мягкостью, гладкостью и красивым лоском.

ДЛЯ ТВОЕЙ ПОЛОВИНКИ

В капсульной коллекции миниатюрных аксессуаров Coccinelle символ сердца занимает центральное место, украшая брелок для ключей, украшение для сумки или футляр для мелочи. Золотые трафаретные принты с фразами «Моя половинка» и «С тобой навсегда» сделают такой подарок искренним любовным посланием, которое всегда будет в вашей сумочке.



ИДЕАЛЬНОЕ СВИДАНИЕ

С приходом весны в воздухе запахло романтикой. И если вечером вас ждет свидание, значит все должно быть идеально. По крайней мере, насчет сумки можно не сомневаться, если вы выбрали Pinko Jolene Bag. Новая сумка Pinko Jolene, украшенная плечевым ремнем и металлической пряжкой в характерной форме сердца, выводит на модную орбиту яркий образец неконформистской женственности. С Jolene Bag можно покорить любого мужчину!



BODY & Beauty*

ЭТО МОИ ЧУВСТВА

Новый курорт Anantara Mina Al Arab Ras Al Khaimah Resort в Рас-эль-Хайме поможет рассказать о своих чувствах без слов – за вас это сделают свечи, цветы, романтический ужин и расслабляющие парные процедуры в спа-центре. Спрятаться от шума мегаполиса, провести время вдвоем и подарить своему избраннику незабываемые выходные можно у берегов Персидского залива.

* «ТЕЛО И КРАСОТА»



В нашем весеннем обзоре - палитра средств для юной, расцветающей и для зрелой, знающей себе цену красоты. Подберите то, что подходит именно вам, и помните – каждое мгновение жизни бесценно и прекрасно по-своему.

Все грани красоты



ВЫДЕРЖАННАЯ КРАСОТА

Антивозрастной питательный крем для лица с гималайским кедром от бренда CHANDO Himalaya вдохновлен величественной и зрелой красотой природы. Крем входит в линейку Cedrus Deodara, направленную на борьбу с заметными признаками старения, недостаточной эластичностью и тусклым цветом кожи лица. Продукты линии, эксклюзивно представленной в Рив Гош, сокращают морщины, выравнивают тон, разглаживают и укрепляют кожу.



НЕЖНЕЕ ШЕЛКА

Увлажняющее массажное масло 2 в 1 Plaisir de Soie от Woman Essentials — это мгновенное расслабление и длительный эффект увлажнения. Средство устраняет сухость и дискомфорт в интимной зоне, обеспечивая непрерывное глубокое увлажнение слизистых оболочек в течение 72-х часов. Его состав, обогащенный смягчающими компонентами, помогает стимулировать в дерме естественное производство гликозаминогликанов, отвечающих за интимную гидратацию. Продукт не жирнит кожу и не оставляет липких следов, идеально подходит для массажа.



ОСОЗНАННАЯ КРАСОТА

Удлиняющая тушь для ресниц с эффектом объема Nightfall Mascara от Pippa of London с глубоким черным пигментом Carbon Black в основе позволяет одним движением сделать взгляд ярким и выразительным. Растительный экстракт морских водорослей улучшает структуру ресниц и обеспечивает защиту за счет антиоксидантов. Все рецептуры Pippa of London 100% Vegan, а весь процесс производства Cruelty Free. Эксклюзивно в Рив Гош.



МОЩНАЯ КОМБИНАЦИЯ

Независимая французская лаборатория SVR представила новинку Sebiaclear - лосьон для комбинированной и жирной кожи. Глубокое очищение закупоренных пор и отшелушивающее действие выполняет дуэт кислот: лактобионовая кислота и полигидроксиалканоат нового поколения. Эта комбинация улучшает и разглаживает текстуру кожи, а также уменьшает появление воспалительных элементов.



МАТОВЫЙ ЭФФЕКТ

Матовый воск EASY MATTE WAX от бренда MONE Professional подойдет для любой мужской укладки волос. Средство поможет создать форму и текстуру волос, а также позволит поправить или изменить укладку в любой момент. Благодаря кремовой текстуре и эластичности оно легко в использовании. В состав входят пчелиный воск, пантенол и витамин B3, которые обеспечивают дополнительный уход за волосами.

ИКРИНКИ ЗОЛОТА

Gold Caviar Serum And Cream от Maxclinic – это сыворотка и крем, содержащие редкие ингредиенты – частицы золота и экстракт икры, которые увлажняют и питают кожу, а тройной ингредиент в составе – витамин С, глутатион и экстракт каму-каму – способствует ее осветлению. Насыщенная текстура крема и увлажняющая сыворотка буквально тают при соприкосновении с кожей, наполняя ее влагой. Драгоценный продукт эксклюзивно представлен в Рив Гош.





СИМВОЛ ЧУВСТВЕННОСТИ

Созданный парфюмером Liu Jo Анжелиной Лепорини, аромат Silkway, эксклюзивно представленный в Рив Гош, соединяет в себе элегантную деликатность и яркую женственность. Аромат белых цветов, подчеркнутый розовым перцем и сочной грушей, дополняют игривая малина и орхидея. База с молочными и ванильными нюансами приносит теплоту с нотами ветивера, пачули и мускуса.

СИЛЬНАЯ НОВИНКА

Набор «Midnight Ocean» идеально подходит для ежедневного ухода за мужской кожей и может стать прекрасным подарком для любимого. Гель от EGIA Biocare system обеспечит безупречное бритье без порезов и раздражения. Энергетический коктейль для мужской кожи дополнительно увлажняет и тонизирует ее, устраняет остаточные покраснения, раздражение и отечность.



МУДРОСТЬ РАСТЕНИЙ

Название китайского бренда Botanical Wisdom переводится как «мудрость растений», полезные свойства которых легли в основу специальных средств для чувствительной кожи. Среди новинок Рив Гош - биоразлагаемая тканевая маска для лица Botanical Wisdom Soothing Treatment Moisturizing Mask. Она легко впитывается, эффективно успокаивает и увлажняет кожу, восстанавливает кожный барьер и оказывает противовоспалительное действие.

ТОНИЗИРУЮЩАЯ СВЕЖЕСТЬ

Среди новинок Рив Гош - охлаждающий крем для глаз от Gooben с маслом ксимении и гиалуроновой кислотой, который глубоко увлажняет нежную кожу век. Масло ксимении американской и 8D-гиалуроновая кислота пробуждают и тонизируют, а концентрированная кремовая формула быстро впитывается, устраняя сухость кожи вокруг глаз. PatchH2O разглаживает морщинки и повышает упругость кожи.



CHANDO
HIMALAYA

ИННОВАЦИОННЫЙ УХОД
ИЗ СЕРДЦА ГИМАЛАЕВ



РЕКЛАМА. ООО «АРОМАЛЮКС». ОГРН 1057810129266, 198095, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, МИТРОФАНЬЕВСКОЕ ШОССЕ, Д. 2, КОРПУС 9, ЛИТ. В, ПОМЕЩЕНИЕ № 107

ЭКСКЛЮЗИВНО
rivegauche.ru 8 800 333 20 20

РИВ ГОШ
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА



Чего хотят женщины...



ЮЛИЯ СТЕПАНОВА

Благодаря большому опыту работы в бьюти-сфере у меня сложилось прекрасное понимание того, чего же хотят женщины и какими они мечтают себя видеть, когда приходят к визажисту. Основной их запрос — остаться похожей на себя даже во вновь созданном образе, не потерять свою индивидуальность за маской мейка. Им важно стать свежее и немного ярче, подчеркнуть достоинства, добавить лоска, выглядеть стильно и ухоженно.

Во многом именно мое умение слушать и слышать своих клиентов становится причиной, по которой после сеанса макияжа они произносят при мне не фразу «это не я, я себя не узнаю», а «какая я красивая, хочу быть такой каждый день».

Я убеждаю их, что ежедневно так выглядеть, конечно же, можно — для этого не нужно иметь много косметики и тратить на ее нанесение много времени. Абсолютно уверена в том, что ровного тона, румян, немного сияния на глазах вполне достаточно для ежедневного образа и для того, чтобы чувствовать себя уверенно и ухоженно.

Но стоит учитывать: не у всех есть нужные навыки, не каждая знает, как правильно подчеркнуть свою красоту. У многих элементарно нет возможности ходить по магазинам для подбора косметики, пробовать новинки, тестировать их. Даже несмотря на появление в нашей жизни онлайн-шопинга, приходится тратить достаточно много времени на выбор нужных продуктов, изучение мнения о них, поиск светочей. Обилие косметики на рынке может хоть кого поставить в тупик.

В этом случае я могу предложить клиентам свою помощь, пригласив на мастер-класс «Макияж для себя». Я практикую индивидуальный подход,

отвечаю на конкретный запрос, ведь мы все очень разные, и каждая хочет подчеркнуть свою неповторимость.

Базовые принципы макияжа крайне важно адаптировать под особенности отдельного человека — понимать, какая подходит колористика, какие текстуры. И несомненно, моим клиентам будет интересно узнать о любимых приемах визажиста, которые помогут сделать макияж легче и чище. Кстати, такой мастер-класс будет отличным подарком и для мамы, дочери или подруги.

С приходом весны хочется сиять ярче. Ведь именно тогда наша красота расцветает особенно, и небольшие изменения во внешности за счет макияжа могут привести к большим изменениям в ощущении собственной привлекательности и уверенности в себе. Думаю, это большой вклад в себя.

тел. 8-960-972-06-02,
[vk](#) juliastepanovamakeup



ЮЛИЯ ШИПУЛЯ

психолог

Есть такие знакомства, которые меняют качество вашей жизни. Встреча со стилистом Юлей Степановой стала для меня именно такой.

До знакомства с ней я всегда тревожилась перед походом на укладку и макияж. Мой тип внешности и стиль не сочетаются с чем-то искусственным и сложным: любой яркий мейк утяжелял мне лицо и добавлял возраста. Поэтому я каждый раз подробно и тщательно объясняла: локоны мне нужны естественные,



темные брови, смоки айс или ультра-яркие губы мне не идут. В итоге все равно получала макияж или слишком тяжелый, или настолько легкий, что не было заметно, что я была у визажиста.

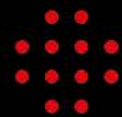
Так продолжалось долгое время. Я уже думала, что это данность, и яркие образы — просто не мое, а перед мероприятием или фотосессией обходилась своими знаниями и умениями в области макияжа и причесок. Юля разрушила этот стереотип.

Не забуду, как в первую нашу встречу она нарисовала меня и создала мне такую укладку, что я не могла поверить, как можно выглядеть так ярко и при этом так естественно! Помню эту перемену в самооощущении, когда на празднике я чувствовала себя очень заметной, а гости вечера сделали мне огромное количество комплиментов.

Самый распространенный из них, который говорят, когда надо мной поколдует Юля: «Ты просто голливудская красотка!» или «Ты как с красной ковровой дорожки!». Я догадываюсь, почему чаще всего звучат именно такие фразы.

Юля — профессионал высшего уровня, она понимает, что все мы разные и нужно не просто создать шаблонный образ, а подчеркнуть индивидуальность, преимущества и достоинства внешности, проработать все мелочи, подобрать палитру оттенков, создать стиль, который будет идти именно вам. Как это делают стилисты звезд, прикладывая невероятное количество усилий.

Сегодня с Юлей у нас настоящий тандем. Все праздники, съемки и важные события я согласовываю с ее графиком. Мне важно, чтобы на мероприятие меня собрала именно она. Тогда я буду абсолютно спокойна за результат, а время пролетит незаметно и весело. У Юли потрясающая, очень легкая энергетика. Мы много смеемся, а тем для обсуждения всегда предостаточно. Юля всегда показывает самые интересные бьюти-новинки и, главное, предлагает новые интересные решения, которые соответствуют моему типу. Мне не страшно соглашаться на эксперименты. Я всегда знаю, что получится образ, как с красной ковровой дорожки.



Multi Clinic

International Medical Center

ВСЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ДНК-ТЕСТ
 ТРАВМАТОЛОГИЯ
 ОПЕРАЦИИ
 СПИРОГРАФИЯ
 ПУЛЬМОНОЛОГИЯ
 КАРДИОЛОГИЯ
 ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
 ПРОКТОЛОГИЯ
 УРОЛОГИЯ
 ГИНЕКОЛОГИЯ
 НЕВРОЛОГИЯ
 ФГДС
 ЛОР
 ЭКГ
 УЗИ
 ОНКОЛОГИЯ
 КОЛОНОСКОПИЯ
 РЕПРОДУКТОЛОГИЯ
 ПСИХОТЕРАПИЯ
 ФЛЕБОЛОГИЯ
 РЕВМАТОЛОГИЯ

ул. Сибирская, 9/1, 3 этаж;
 ул. Белинского, 20 а

+7 (3822) 901-941
 MULTICLINIC.RU
 multiclinic



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Multi Clinic

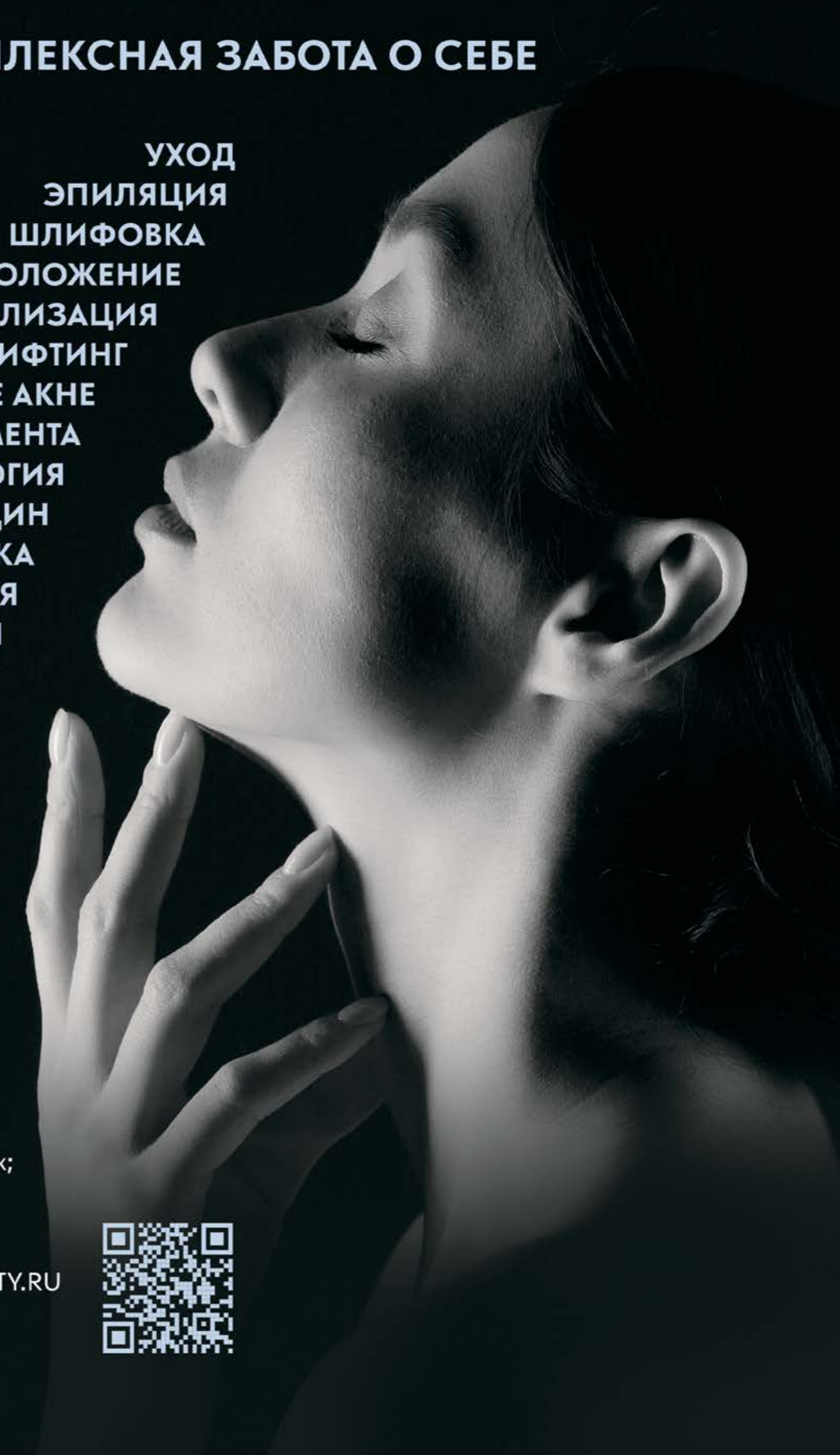
International Medical Center

КОМПЛЕКСНАЯ ЗАБОТА О СЕБЕ

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

ул. Сибирская, 9/1, 3 этаж;
 ул. Белинского, 20 а

+7 (3822) 901-941
 MULTICLINIC-BEAUTY.RU
 multiclinic



Первая ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

**В 2024 году празднует
свое 19-летие**

Каждый год для нас — это год роста и развития.

● 10 МАРТА 2005 ГОДА

клиника приняла своих первых пациентов

● 2006 ГОД

начало сотрудничества со страховыми компаниями по добровольному и обязательному медицинскому страхованию. Начало четырехлетней программы «Урология» совместно с Сибирским химическим комбинатом. Обследовано более 5 000 человек

● 2007—2013 ГОДЫ

появление в клинике таких важных направлений как физиотерапия, трихология, функциональная диагностика, расширение направлений ЛОР и аллергология-иммунология. Педиатрическая служба начинает работать 7 дней в неделю, проводится обновление оборудования в хирургическом стационаре.

● 2014—2015 ГОДЫ

проектирование, оснащение и подготовка нового корпуса клиники. Подбор и приобретение медицинского оборудования, отвечающего самым высоким стандартам качества

● 4 ЯНВАРЯ 2016 ГОДА

запуск нового корпуса клиники по адресу пер. Макушина, 14 б. Корпус по адресу ул. Пушкина, д.16/1 отдан для работы детского отделения.

● 2017 ГОД

получение лицензии на новые виды медицинской помощи, в том числе на иммунопрофилактику (вакцинацию).

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

● 2018 ГОД

год тематических скринингов, позволяющих следить за состоянием органов и систем организма (гинекология, урология, эндокринология, кардиология, оценка здоровья почек и печени).

● 2019—2020 ГОДЫ

запуск стационарной хирургической помощи детям с 3-х лет. Приобретение аппарата Coblator II для холодноплазменной ЛОР-хирургии для детей и взрослых, холодноплазменного аппарата Quantum 2 для отделений травматологии и ортопедии, обновление оборудования операционной. Новые программы наблюдения детей в клинике и на дому.

● 2021—2022 ГОД

запуск кабинета лучевой диагностики (рентген, маммография, флюорография). Приобретение аппарата PAL LipoSculptor — нового уровня пластической и реконструктивной хирургии. Обновление наркозно-дыхательной аппаратуры и оборудования для травматологии и ортопедии хирургического стационара. Клиника вошла в федеральный реестр кабинетов иммунопрофилактики на проведение вакцинации от особо опасных инфекций.

● 2023 ГОД

осуществлены ремонт и перепланировка в корпусе на ул. Пушкина, проведена подготовка помещения для кабинета эндоскопических исследований в корпусе на ул. Макушина. Приобретен новый УЗ-аппарат экспертного класса SAMSUNG RS-85.

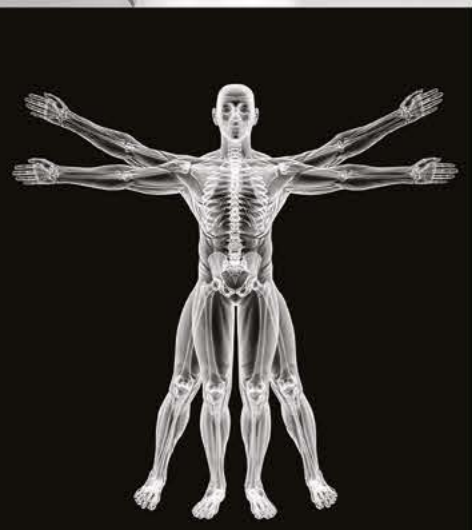
● 2024 ГОД

продолжаем расширять и улучшать направления медицинской помощи. Присоединяйтесь!

Мы готовы делиться своими знаниями и опытом, а главной наградой для нас является здоровье наших пациентов.

☎ **651-650**

г. Томск, пер. Макушина, 14 б
www.1klinika.ru ↗ [chastna1](https://www.instagram.com/chastna1)



С метким заявлением Коко Шанель о том, что лицо создают брови, не поспоришь. Именно они задают настроение всему макияжу, делают нас симпатичнее и моложе даже без помощи врача-косметолога. Татьяна Зайцева, бровист и визажист, рассказала редакции о самых актуальных способах оформления бровей и своем особом профессиональном подходе.



— Татьяна, как вы считаете, существует ли идеальная форма бровей, которая подойдет всем?

— С классической точки зрения, идеальная форма существует. Однако современные тенденции диктуют моду на натуральность — брови должны подчеркивать природную красоту и гармонию лица, сочетаться с цветом волос и оттенком кожи. А это, конечно, подразумевает всегда индивидуальное оформление.

Кроме того, я уверена, что обращать внимание нужно не только на внешность. Поэтому каждую процедуру начинаю с вопросов о пожеланиях человека, состоянии его здоровья (наличии аллергии, лечении медикаментами), образе жизни. Немалую роль играет личность клиента, ведь с помощью правильной архитектуры бровей можно придать взгляду уверенности, добавить характеру силы или мягкости.

— Какие глобальные и локальные тренды вашей сферы можно выделить?

— Если посмотреть на девушек Москвы и Петербурга, можно заметить тренд на максимальную естественность. Их воздушные брови лежат волосок к волоску, но при этом кожа практически

Архитектор красивого взгляда

не окрашена. Мне, безусловно, очень нравится такой стиль, однако жительницы Томска предпочитают более выразительный взгляд. Потому я не ограничиваюсь рамками одной техники, а работаю под персональный запрос каждого клиента. По желанию могу выполнить графичное или натуральное окрашивание, бережное осветление. Приятный для меня факт: постоянные клиенты приезжают ко мне даже из других городов, потому что особенно ценят мое видение и не хотят доверяться рукам других мастеров. (Улыбается.)

— По вашему мнению, когда стоит посетить brow-мастера в первый раз?

— В подростковом возрасте волосные луковицы бровей находятся еще на стадии формирования. В этот период важно не повредить фолликулы и вовремя придать отрастающим волоскам правильную природную форму. Юная девушка по неосторожности или неопытности может неудачно выщипать брови, а значит, в будущем даже профессионалу будет сложно красиво и грамотно их оформить. Искренне рекомендую родителям прислушиваться к пожеланиям своей дочери, чтобы в важный момент взросления у нее не формировались лишние комплексы и благодаря вашему совету она смогла вовремя обратиться к компетентному мастеру.

С ПОМОЩЬЮ правильной архитектуры БРОВЕЙ можно ПРИДАТЬ взгляду уверенности, добавить ХАРАКТЕРУ СИЛЫ или МЯГКОСТИ.

ул. Кулёва, 26,
8-913-116-72-09, tazaytseva

GOOBEN 果本

Уход для лица с эфирными маслами редких фруктов

АНТИВОЗРАСТНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

КОМПЛЕКСНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ • ИНТЕНСИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ • ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ

РЕКЛАМА. ООО «АРОМАПЮКС». ОГРН 1057810129266. 198095, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, МИТРОФАНИЕВСКОЕ ШОССЕ, Д. 2, КОРПУС 9, ЛИТ. В, ПОМЕЩЕНИЕ № 107. 18+



ЭКСКЛЮЗИВНО
rivegauche.ru 8 800 333 20 20

РИВ ГОШ
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА



Еда+отдых=вина?



МАРИЯ БЕЛКОВА

фитнес-эксперт

Казалось бы, мы живем в мире, полном информации, которую даже не нужно искать, все ответы на любые вопросы есть у вас под рукой. Тогда почему тема питания и составления сбалансированного рациона и режима является актуальной по сей день?

Баланс активности, питания и отдыха золотыми нитями вшит в сознание современного человека, а последствия за нарушения режима — это простая плата. После новогодних праздников ко мне все чаще поступают запросы по составлению пищевых дневников и контролю потребляемой пищи.

Люди брали от выходных дней все, отдавая себе в этом отчет. Почему же вместе с отдохнувшим от тренировок телом и расслабленным режимом, они вдобавок принесли с собой чувство вины? Почему еда и отдых — казалось бы, два очень приятных аспекта жизни — неразделимо стоят в одной цепочке с виной?

Еда — это один из самых простых источников удовольствия, и я понимаю, что рамки употребляемых калорий, белков, жиров и углеводов дисциплинируют отношения между человеком и едой. Да, как ни странно звучит, это именно отношения. Создается регламент отношений — правила, и чтобы не сорваться, человеку проще им следовать. Также желательно, чтобы в процессе участвовал посредник, контролирую-



ПРИМИТЕ ЭТО И НАСТРОЙТЕСЬ на праздники, НЕ СЧИТАЯ тарелок и ленивых дней. ТАК МОЖНО!

щий обе стороны. Это и есть «помогаторы» в виде нутрициологов, диетологов или тренеров.

Разбирая запросы своих клиентов, я веду диалог с каждым из них. Кто-то радикально настроен на избавление от чувства дискомфорта и пытается записаться на посленовогодний интенсив по тренировкам в системе «сделай

или умри», словно наказывая себя за отлично проведенное время. Кто-то интересуется голоданием или детоксами, кто-то дает социальные обещания и начинает новую жизнь.

Если человеку так комфортно, и он поступает таким образом всегда — привык или так психологически легче — пожалуйста. Если это вызвано желани-

ВСПОМНИТЕ, как сложно было привыкать к РЕГУЛЯРНЫМ занятиям СПОРТОМ, но ВЫ СПРАВИЛИСЬ.

ем наказать себя, то... Нет, нет и еще раз нет! Я категорически против войны с самим собой. Ответьте себе на вопросы: Вы осознанно нарушали режим? Вам было хорошо? Вам было вкусно, весело, приятно?

Скорее всего, да. Тогда примите это и настройтесь на праздники, не считая тарелок и ленивых дней. Так можно!

Даже профессиональные спортсмены имеют право на отдых. Просто уложите у себя в голове — если вам комфортно в будние дни следовать правилам питания и режиму тренировок, знайте, что после праздников вы просто вернетесь к обычной жизни, и все придет на круги своя. И набранные килограммы уйдут, и энергии прибавится. Фитнес-клубы не закроются и будут ждать вас с



распростертыми объятиями.

Дайте себе возможность не контролировать.

Если вы прекрасно себя знаете, и, например, понимаете, что возвращать привычный ход жизни будет сложно, тогда готовьтесь заранее и организуйте праздники с учетом этого. Расслабьте режим слегка, например, вместо 4 тренировок в зале сделайте зарядку дома, гуляйте, катайтесь на лыжах, коньках, с горок. Добавлять литры майонеза в салаты или нет во время праздничных застолий — только ваш выбор. Просто будьте ответственны.

Пункт «а» — делаю что-то; пункт «б» — оцениваю результат, пункт «в» — если результат не устраивает — исправляю то, что не нравится. Такова жизнь.

Вспомните, как сложно было привыкать к регулярным занятиям спортом, но вы справились. Вспомните, как сложно было отказываться от бабушкиной выпечки, но вы справились. Справитесь и здесь.

Вы просто встаете утром, берете сумку со спортивной формой и идете на тренировку. Вместо оливье и бутерброда с маслом и икрой просто выбираете легкий ужин. Все так же, как делали до праздников. Вина здесь лишняя.

Она будет затягивать вас в недовольство собой, будет расстраивать и не давать возможности всецело погрузиться в те радости, которые нам достаются в выходные дни или отпуск: встреча с друзьями и близкими, развлечения, приключения, знакомства, сон дольше обычного, неспешные завтраки, просмотр любимых фильмов... Постарайтесь переключить внимание. Договоритесь с собой, что это временная мера. Недаром работают истории с началом новой жизни с понедельника.

Сделайте свой выбор и помните: понедельников меньше, чем выходных и праздников, и если уж решили начать что-то делать по-другому с определенного дня — держите слово.



Макияж и укладка: «Рубе Студия», alexandrarube.ru
Фотограф: Олеся Барышева, t.me/baryshevaolesya



Красота у ВАШИХ НОГ

Начало весны традиционно совпадает с наступлением сезона педикюра. И пусть об открытой обуви вспоминать пока рано, но желание женщины быть во всеоружии обязательно приведет ее к специалисту, который ко всем пожеланиям и потребностям своего клиента отнесется с особым вниманием.

О каких критериях мы выбираем салоны и мастеров? Современный подход к эстетическим процедурам, безопасность, сервис высокого уровня — все это безусловно получают клиенты студии красоты Daily Beauty. С учетом задач, стоящих перед мастерами, каждой гостье будет предложен тот вариант педикюра или ухода, который подойдет именно ей.

• **Классический аппаратный педикюр** подразумевает механическую обработку кожи стоп, пальцев и ногтей специальным шлифовочным инструментом, который бережно удаляет ороговевший эпителий. Также проводится коррекция и полировка ногтей, удаление кутикулы.



При аппаратном педикюре обработка кожи происходит насухо, без предварительного распаривания.

• **Препаратный педикюр** считается одним из самых современных и безопасных видов. Для достижения эффекта при удалении поверхностного слоя кожи применяются размягчающие средства, содержащие безопасные компоненты: энзимы, белки, мицеллы, составляющие с противовоспалительным и противогрибковым действием. Замечательный результат дает комбинированная аппаратно-препаратная техника обработки стоп и ногтей.

• **Smart-педикюр** выполняется без предварительного замачивания, с использованием запатентованного в России шлифовального диска. Он деликатно убирает огрубевшие частицы кожи и выравнивает поверхность, не затрагивая живые ткани. В результате ступни полностью перестают шелушиться и остаются гладкими вплоть до следующей процедуры.

• **Протезирование ногтевой пластины** — актуальная и востребованная процедура, с помощью которой специ-

алист профессиональными материалами восстанавливает ноготь, поврежденный в результате травмы, занятий спортом и т. д. Это позволяет сохранить его эстетический вид и избавиться от дискомфорта при ношении обуви, не отказываясь от открытых туфель и босоножек.

• **Покрытие ногтей** выполняется обыкновенным лаком, гель-лаком и пленочным покрытием, удобным в работе и безвредным для ногтевой пластины.

Все мастера студии — это дипломированные специалисты, постоянно повышающие свой профессионализм на различных обученных и мастер-классах. Благодаря тому, что мастера имеют разные категории, которые зависят от опыта и скорости выполнения процедуры, салон предлагает гибкие цены и максимально доступен для любой клиентской аудитории.

Большая игровая комната с няней — главная фишка студии. Теперь можно спокойно брать с собой на процедуру ребенка, который найдет себе занятие по душе, пока его мама будет приводить себя в порядок.

И конечно, Daily Beauty — это удобная парковка в центре города, всегда дружелюбный сервис, напитки на любой вкус, возможность посмотреть интересные фильмы и расслабиться.

**DAILY
BEAUTY**

пр. Фрунзе, 86, 1-й этаж,
тел.: 8 (3822) 343-002, 8-983-234-30-02

пилатесе и студийном формате занятий рассказывает Виктория Чулкова, основатель, руководитель и действующий тренер первой томской профессиональной студии пилатеса «Баланс».

— Пилатес в моей жизни появился в 2009 году, когда началась моя тренерская деятельность. Я работала в крупной сети нашего города и была тренером-универсалом — вела групповые и персональные занятия по разным направлениям фитнеса, в том числе одним из направлений был пилатес на мате. Он не занимал какое-то особенное место в моей жизни, но спустя 12 лет по ряду обстоятельств мне нужно было восстанавливать свое тело. Так я стала углубляться в методику пилатеса, узнавать особенности подхода, подробно погружаться в это направление, для того чтобы восстановить свой опорно-двигательный аппарат и вернуться к полноценной активной жизни. Тогда и узнала о существовании пилатеса на оборудовании.

Он дает уникальную возможность заниматься восстановлением опорно-двигательного аппарата, решать проблемы с суставами, осанкой, хроническими болями в пояснице, развитием и улучшением когнитивных функций мозга и просто совершенствовать физическую форму.

Идея открыть в Томске первую студию пилатеса на профессиональном оборудовании появилась еще до пандемии. Моей мечтой было работать и тренироваться именно на тренажерах для пилатеса и в 2019 году я начала свое обучение в между-

Философия движения

Пилатес — уникальная система физических упражнений, разработанная более 100 лет назад немецким физиотерапевтом Джозефом Пилатесом. Она направлена на укрепление мышц, улучшение гибкости и координации, а также на общее улучшение телесного и ментального здоровья.

народной академии Polestar Pilates USA. Система обучения там построена на физиотерапевтическом подходе к методике пилатеса и представляет неразрывную связь с восстановительными возможностями пилатеса, а также обеспечивает подготовку высококвалифицированных тренеров. Одновременно я купила первые тренажеры и начала практиковать. В августе 2020 года при поддержке семьи была открыта первая небольшая студия, сформирована команда, настроены все внутренние бизнес-процессы. Мы смогли приглашать клиентов на занятия. Через год появилась вторая студия в большем формате, совсем недавно мы открыли филиал в Северном парке. Нашим главным направлением по-прежнему остается именно пилатес на большом оборудовании в формате персональных и групповых тренировок.

Особо хочу подчеркнуть, что занятия в профессиональной студии имеют ряд преимуществ:

• Это наличие качественного специализированного профессионального оборудования, а именно специальных

тренажеров. В нашей студии представлен полный спектр большого оборудования для индивидуальных занятий, а также 7 реформеров для проведения группового направления реформер-класс.

• Профессиональные специалисты, прошедшие глубокие специализированные обучения и сертификацию в международной академии Polestar Pilates USA; имеющие опыт работы в сфере фитнеса, реабилитации и движения более 10 лет.

• Персонализированный подход даже на групповых тренировках, что позволяет уделять внимание каждому вашему движению, а значит, результативность и эффективность таких занятий будет выше.

• Камерность, комфорт, уют и сервис студии создают атмосферу заботы и бережного отношения к каждому нашему гостю!

В студию пилатеса «Баланс» приходят, чтобы решить широкий спектр задач — от работы над качеством, гибкостью, подвижностью тела до реабилитации после серьезных врожденных или приобретенных травм. Наша миссия — улучшаем качество жизни через осознанное движение! Влюбляем в пилатес!



**СТУДИЯ
БАЛАНС**

ул. К. Маркса, 3, ул. М. Цветаевой, 3,
тел. 8-913-814-10-00, balancepilates.ru



Всегда говорить «да»?



АННА ЖУКОВСКАЯ

КПТ-психолог, Член Ассоциации
когнитивно-поведенческой психотерапии

Почему бывает трудно отказывать другим людям и как научиться это делать? Старая добрая комедия с Джимом Керри «Всегда говори «да»» транслирует интересную мысль о том, что когда человек открыт для нового и соглашается даже на самые необычные предложения, это, в свою очередь, может открыть перед ним прежде невиданные горизонты.

Так-то оно так, но иногда человек говорит «да» даже в тех ситуациях, когда ему этого не хочется. Попробуем разобраться, почему так происходит и как быть, если не получается отказывать. Представим ситуацию: ваш коллега просит вашей помощи в подготовке презентации, которую ему поручили, потому что он не успевает. Вы понимаете, что это не входит в ваши обязанности, но прямо сейчас относительно свободны, потому что выполнили свою работу, а вот коллега вечно делает все в последний момент, филонит и регулярно просит его выручить. Вы почти готовы сказать, что у вас другие планы на вечер — но вместо этого соглашаетесь, и в очередной раз делаете чужую работу, потому что чувство вины не позволяет вам отдыхать, пока другие трудятся.

Или ваши родители просят на выходные приехать на дачу пропалывать сорняки, хотя вы хотели выбраться с детьми в зоопарк, а домашние варенья-соленья вам совершенно ни к чему. Более того, вы сто раз предлагали родителями бросить это дело, потому что они не в том возрасте, чтобы пахать на грядках, и готовы покупать им овощи-фрукты сами. Но они не соглашаются. И вот вы уже в который раз меняете свои личные планы и всем семейством едете бороться с сорняками.

В обоих случаях вы могли бы отказаться, но что-то мешает. Как показывает практика, довольно часто человек не говорит «нет» в тех ситуациях, когда ему этого хочется, по нескольким причинам:

1. Он во что бы то ни стало хочет быть для всех хорошим. Сама мысль о том, что коллега обидится или начнет судачить за его спиной, будто он

ничего не делает, пока другие трудятся до поздней ночи, повергает в ужас. Тревога становится такой сильной, что проще согласиться и злиться на всех вокруг, зато остаться «хорошим человеком».

А отказать родителям? Разве хорошие дети так себя ведут? Ни в коем случае: они должны помогать, даже если эта помощь из раза в раз нарушает их личные планы.

2. Человек предполагает, что если сказать «нет», другие люди от него отвернутся. Ведь существует вероятность, что им это не понравится.

И та, и другая причина часто связаны с тем, что человеку кажется, будто в результате его действий люди перестанут с ним общаться. Ведь кому хочется поддерживать теплые отношения с «плохими людьми» или с теми, кто не готов помогать близким?

Такое действительно может случить-

ся. Если вы сделаете выбор в пользу своих планов, кому-то это, возможно, не понравится, особенно если прежде вы вели себя иначе. И да, наверняка кто-то из вашего окружения на самом деле не захочет с вами общаться.

Но вот в чем фокус: почему-то такая перспектива может вызывать у человека ощущение, что вслед за этим случится что-то непоправимое. Например, коллега обидится, нажалуется на него начальнику, отношения в коллективе ухудшатся, в итоге его уволят, он останется один. А в случае с родителями

семейные связи и вовсе будут окончательно и бесповоротно разрушены.

Известные психотерапевты Джудит Бек, Роберт Лихи, Дэвид Бернс и другие для обозначения такой особенности мышления используют понятие «когнитивное искажение» — это ошибка мышления, из-за которой мы можем трактовать ситуации не совсем реалистично.

Одно из них — преувеличение (психиатр Дэвид Бернс описывает его в своей книге «Терапия настроения»): склонность раздувать масштабы возможных последствий тех или иных

событий. Оно как раз может срабатывать в тех ситуациях, когда вы хотите сказать «нет», но предполагаете, что далее случится нечто непоправимое.

Простой инструмент, который в таких случаях помогает привести себя в чувство и посмотреть на ситуацию более объективно — задать себе вопросы:

- Что, на ваш взгляд, на самом деле может произойти, если вы откажете другому человеку?
- Если это действительно случится — что вы сможете сделать, чтобы себе помочь?

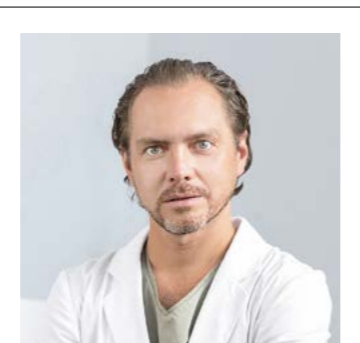
Попробуйте задавать их себе тогда, когда выбираете между «согласиться» и «отказать» и понаблюдать, что будет дальше. Иногда такой простой способ помогает иначе взглянуть на привычные вещи.

ЕСЛИ вы сделаете выбор **В ПОЛЬЗУ** своих **ПЛАНОВ**, кому-то это, **ВОЗМОЖНО**, не понравится, особенно если прежде вы вели **СЕБЯ ИНАЧЕ**.



Больше — не значит лучше

Мировая киноиндустрия без преувеличения является одним из «цехов», где куются стандарты и эталоны современной красоты, а среди признанных голливудских красоток достаточно тех, кто может похвастаться большим и красивым бюстом. Желание некоторых женщин довести пропорции своего тела до совершенства сделало маммопластику (увеличение груди с использованием имплантатов) одной из самых востребованных пластических операций мира.



ДМИТРИЙ БЛИНОВ,
врач с 15-летним стажем,
сертифицированный
пластический хирург,
специалист клиники
«Основа» (Москва).

стараются отговорить пациентку от этой авантюры.

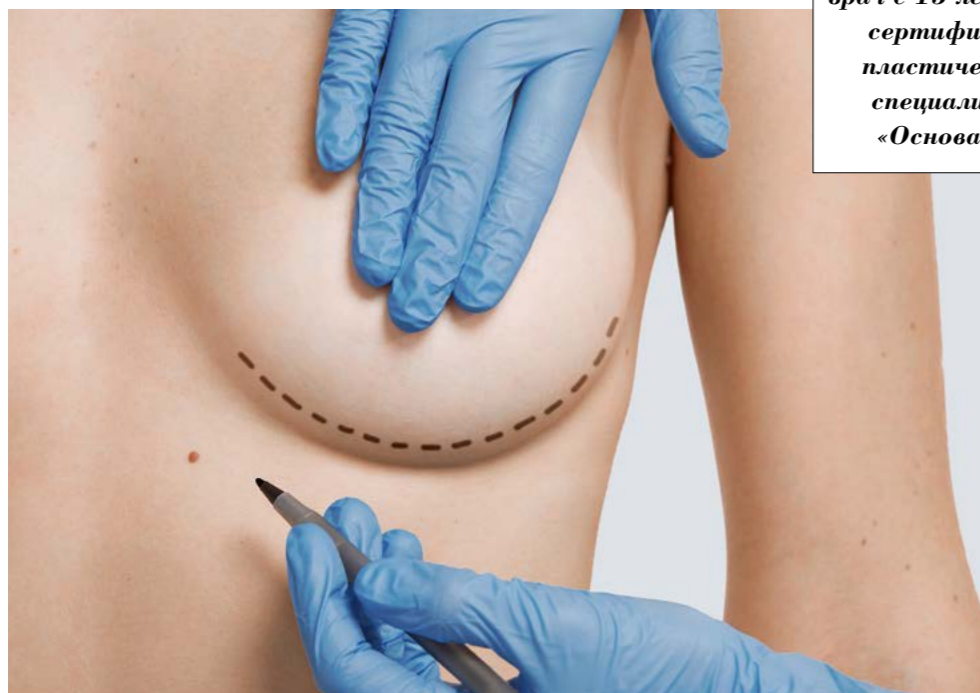
— **Чем может грозить тотальное увеличение груди? Много ли пациенток, сделав такую операцию, приходят впоследствии удалять большие импланты?**

— Есть выражение «big implant — big problems», то есть чем больше размер импланта, тем со временем тяжелее его носить пациентке. Многие женщины на себе ощущают вполне не метафорическую тяжесть большой груди: увеличивается нагрузка на шейно-воротниковую зону, грудной отдел позвоночника. Помимо этого, быстрее наступает птоз (опущение имплантов).

За время своей работы я не сталкивался с ситуациями, когда пациентка возвращалась, чтобы удалить большие импланты, но лишь потому, что очень ответственно подхожу к соблюдению гармонии тела. Я даю правдивые прогнозы дальнейшей жизни с имплантами, честно подхожу к рекомендациям и не провожу сомнительных операций. Более того, при необходимости, советую пациентам посетить консультацию психолога, ведь экстремальные перемены в жизни человека или гиперболизированные стремления к изменению внешности могут возникать неспроста.

— **Как лично вы относитесь к тотальному увеличению груди?**

— Отрицательно. Слишком большие импланты нарушают гармонию тела и, исключительно по моему мнению, такая картина выглядит крайне не эстетично.



Но в погоне за идеалом и тем самым «эталонном» красоты груди, в некоторых случаях пациентки решаются на тотальное увеличение молочных желез (на 3—5 размеров). О том, всегда ли стоит стремиться к большему, мы поговорили с экспертом Дмитрием Блиновым, сертифицированным пластическим хирургом, выполняющим широкий спектр операций по коррекции груди, лица и тела, специалистом клиники «Основа»:

— **Дмитрий, как вы оцениваете стремление к тотальному увеличе-**

нию груди? Делают ли такие операции хорошие пластические хирурги? Нормально ли это?

— Нормально ли это? Хороший вопрос. Для каждого человека понятие «нормально» — величина относительная. Для кого-то нормально увеличить грудь на 1-2 размера, а для кого-то — и на 4-5 размеров. В целом, если разбираться в этом вопросе более детально, то большинство девушек откажутся от такой операции и выберут увеличение груди на 1-2 размера.

На мой взгляд, уважающие себя хирурги скорее откажутся выполнять такую сомнительную операцию и по-

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Натуральная косметика
из Греции



**ЯРКИЕ ПОДАРКИ
ДЛЯ ЛЮБИМЫХ**

Сделайте праздники особенными

РЕКЛАМА ООО «АромаЛюкс», 198095 Санкт-Петербург, Митрофаньевское шоссе, д. 2, корп. 9, лит. В, пом. №107, ОГРН 1057810129266.

rivegauche.ru
8 800 333 20 20

РИВ ГОШ
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА





Макияж и укладка: Зварта Енгоян, тел. 8-923-417-77-97
 Фотограф: Наталья Воробец, tamina-ptichka.ru

ЖИВОЙ ХРАМ

Ольга Сологубова

☑ massajenka ☎ 8-913-817-67-26

От состояния нашего тела во многом зависит внутреннее мироощущение, настроение, самооценка... Если человек живет без постоянного ощущения боли и видит в зеркале идеальное отражение своего силуэта, то его душа наполняется спокойствием и умиротворением. В этом уверена Ольга Сологубова, мастер SPA и расслабляющих техник работы с телом.

— Ольга, как вы поддерживаете баланс физического и душевного состояний у своих клиентов?

— Все услуги, которые я оказываю, можно разделить на два направления. Первое, уходовые процедуры, — это не только SPA, но и различные мягкие мануальные техники, предназначенные для расслабления нервной системы. Это может быть работа со всем телом или отдельными его частями: например, только спина, или только нижние конечности, или работа с головой, с лицом. Все индивидуально.

Второе — интенсивное, глубокое, но при этом внимательное воздействие. Многие услуги оказываются комплексно. Я практикую несколько подходов: лимфодренажный, тонизирующий и моделирующий, для которых подобраны косметические средства, восстанавливающие кожу и насыщающие ее витаминами.

— Чего хотят гости вашей студии?

— Частый запрос — коррекция фигуры. В таком случае я начинаю с диалога-консультации: интересуюсь, что хочет гость от процедуры, поддерживаю его в новых ощущениях от его тела, а также рассказываю про особенности процедуры, помогая тем самым сделать первые шаги. Дальнейшее применение антицеллюлитных техник и косметических средств приводит к улучшению состояния кожи и ускорению обмена веществ. И конечно, я рекомендую подходить к этому вопросу комплексно — посещать фитнес-зал, следить за питанием и уровнем гормонов.

— В чем вы видите свою миссию?

— Хочу, чтобы каждый человек осознал и принимал себя не только благодаря своему отражению, но и через ощущения, тактильное восприятие тела. Силуэт может быть любым, при этом каждая линия, как в искусстве скульптуры, важна. Общий образ складывается из мелочей. Красивое тело дает внутреннее ощущение гармонии. Чтобы себя поддерживать в форме во всех смыслах, нужно трудиться над собой, но это не должно быть в тягость. Мы привыкли, что наше тело — храм, но храм — это здание монолитное, неживое. А я хочу научить людей воспринимать тело как живую систему, о которой можно заботиться, предупреждая тем самым проблемы. Этот баланс души и тела отлично настраивается через SPA-процедуры и мануальные манипуляции. Мечтаю раскрыть моим клиентам новый уровень восприятия своего тела, но не через боль, а через приятные ощущения, приумножить их любовь к себе.

— Какие у вас профессиональные планы?

— Думаю расширить возможности работы с женщинами, которые планируют беременность или уже прошли этап беременности и родов. В последнее время женщины рожают позже. Плохая экология, низкое качество питания — эти и многие другие факторы приводят к сложному, затяжному восстановлению. Процесс может идти гораздо легче, если еще на этапе ожидания беременности подготовить тело, и, конечно же, ухаживать за ним после родов. Женщины прекрасны на каждом этапе своей жизни. И я верю, что могу помочь им сохранить качество их красоты и здоровья.

Не является медицинской услугой.



Записаться онлайн

Первая ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ

- ПУПОЧНЫЕ
- ГРЫЖИ ЖИВОТА
- БЕДРЕННЫЕ
- ПАХОВЫЕ

ПРЕИМУЩЕСТВА:

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

ВСЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



РОКСАНА АРАСЛАНОВА

бренд-маркетолог, эксперт
по личному бренду и смыслам
тел. 8-923-415-16-45

Стратегия суперсилы

Давайте будем честны: ну кто обращал внимание на достоинства Золушки, пока она ходила в обносках и с сажей на носу? Но стоило появиться Фее-крестной, переодеть замарашку, выдать ей хрустальные туфельки, отправить в нужное место — и вот уже сам принц у ног новоиспеченной красавицы...

Так и вы со своим бизнесом или продуктом — вроде классный, красивый, полезный — но совершенно не привлекательный для потенциальных покупателей. И поверьте, не вы один. Я вижу, как много профи своего дела недоупакованы: сайт и профиль не продающие, не отражают их экспертность, акценты расставлены не там, где нужно, а иногда их и вовсе нет.

Все дело в упаковке. Зафиксируйте: в грамотной упаковке! Увы, красивая обертка без проработанных смыслов не принесет результата. И перестаньте обращаться за ней к дизайнерам, коучам или подружке. Упаковкой занимаются только **МАРКЕТОЛОГИ**.

В чем наша суперсила? В системности, в умении глубоко проникнуть в суть продукта и в дальнейшем упаковать эту суть в стратегию. Моим клиентам очень комфортно реализовывать ее, потому что каждая предложенная мною стратегия конгруэнтна их внутренним ценностям.

Я шесть лет в маркетинге и за это

время поняла, что самое важное в нашей работе — уметь слушать клиента. Именно это, а не какие-то крутые инструменты! Потому что, когда ты не понимаешь до конца, чего хочет твой клиент, любая предложенная тобой стратегия не будет работать на все 100. Потому что нельзя директивно совершать с проектом какие-либо действия, если клиенту это не отзывается. И просто потому, что главное действующее лицо в работе — все же клиент, а не ты.

В моем портфолио разные направления бизнесов: от ресторана до компании, добывающей инертные материалы. О чем я с уверенностью могу судить по результатам своих клиентов — рост дохода приходит лишь через четкое понимание, как, кому и через какие смыслы продавать свои услуги. И моя задача как маркетолога — помочь специалистам найти свою уникальность и свои смыслы,

упаковать их в блог и продукт, который будет интересен как самому эксперту, так и его аудитории. А затем выстроить стратегию развития и грамотную продуктовую линейку так, чтобы не работать постоянно только на привлечение, но превращать покупателей в постоянных клиентов.

Вместе бизнес и маркетолог — сила. Устали от рутинного подхода к своему делу и хотите новых креативных идей? А может, желаете сделать ребрендинг или вдохнуть новую жизнь в старый бренд — давайте работать вместе.

Разрешаю вам не обращаться к специалисту, только если перед вами не стоит целей по масштабированию, и вы довольны тем, где вы есть. Не довольны? Тогда ждем!

Определитесь, чего же именно вы хотите. И исходя из этого — действуйте.

Я ШЕСТЬ лет в МАРКЕТИНГЕ и за это время ПОНЯЛА, что самое ВАЖНОЕ в нашей работе — уметь слушать КЛИЕНТА.

FUN & Toys*

ФРАНЦУЗСКОЕ КИНО

Hotel Barriere Le Fouquet's Paris — идеальное место для романтических каникул. В 30-е годы прошлого столетия здесь собиралась творческая элита Парижа и, конечно, звезды кино — актеры, режиссеры, сценаристы. Роскошный съют Harcourt Salon, названный в честь знаменитой киностудии, овеян неповторимым богемным духом кинематографа новой волны.

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»





Hotel Barrière Le Normandy Deauville, архитектура в стиле коломбаж

Путешествие во времени

Здания многих европейских отелей имеют богатую историю. Их стены повидали людей, творивших историю XX столетия, а интерьеры остались навсегда запечатлены в шедеврах мирового кинематографа. Несколько дней в таком отеле – это путешествие не только в пространстве, но и во времени.



Съемки «Мужчина и женщина»



SPA Diane Barrière

HÔTEL BARRIÈRE LE NORMANDY DEAUVILLE, ДОВИЛЬ, ФРАНЦИЯ

В 1912 году в Довиле появился отель в англо-нормандском стиле Hôtel Barrière Le Normandy Deauville, положив начало семейной истории группы Barrière. Его легко узнать по

оригинальной архитектуре в стиле коломбаж: расписной фасад, крыша с остроконечными башенками, лепные украшения, деревянные балки и ставни. Ставни и часы над входом делают его похожим на сказочный дворец.

Отель буквально сразу стал сенсацией не только во Франции - о нем писали, как о самой красивой курортной гостинице в мире. Здесь проводились самые важные городские события и останавливались именитые гости со всех концов света - от Уинстона Черчилля до Франсуазы Саган.

Именно здесь проходили съемки знаменитого фильма Клода Лелуша «Мужчина и женщина», который навсегда прославил песчаные пляжи Довиля и завораживающее спокойствие его ухоженных улиц.

Летом 1913 года в здании отеля появился бутик с отдельным входом под названием Gabrielle Chanel. Это был первый бутик Коко Шанель, в котором она помимо шляпок представила свою первую коллекцию спортивной одежды, имевшую оглушительный успех. Именно с этого бутика, можно сказать, началась мода XX века.

HÔTEL BARRIÈRE LE MAJESTIC, КАННЫ, ФРАНЦИЯ

1924 году отельер Генри Руль приступил к строительству в Каннах на набережной Круазетт гранд-отеля в стиле ар-деко по проекту парижского архитектора Тео Пети. Открытие отеля Hôtel Barrière Le Majestic, состоявшееся 1 февраля 1926 года, стало сенсацией. Двести пятьдесят номеров с ванными комнатами, ресепшн-залы с картинами Ди Синьори, одного из самых популярных художников того времени, монументальная лестница из каррарского мрамора — все это производило потрясающее впечатление на гостей.

Но отельеру удалось заглянуть в будущее на четверть века вперед.



Hotel Barrière Le Majestic, Канны

Съемки Majestic



Дворец Фестивалей, где ежегодно проводится знаменитый Каннский кинофестиваль, был построен в 1949 году и расположился как раз напротив отеля, так что Красная дорожка видна из его окон.

За 76-летнюю историю фестиваля в роскошном Hôtel Barrière

Le Majestic останавливались Аль Пачино, Роберт Де Ниро, Стивен Спилберг, Ален Делон, Жан-Поль Бельмондо, Анжелина Джоли и Брэд Питт, Роми Шнайдер и Катрин Денев. Фотогалерея звездных гостей насчитывает уже более 2 500 фотографий.



Hotel Cheval Blanc, Париж



Номер Deluxe с видом на парк

Grand Hotel Tremezzo, вид на озеро Комо



CHEVAL BLANC PARIS, ПАРИЖ, ФРАНЦИЯ

История знаменитого парижского отеля Cheval Blanc Paris началась с небольшого магазинчика, который в 1870 году открыл рядом с кафе на улице де ля Моне предприниматель Эрнест Коньяк. Магазин под названием La Samaritaine оказался очень успешен, до 1933 года он постоянно расширялся, строились и покупались новые корпуса.

Таким образом здание, в котором спустя 90 лет открылся отель с террасами и лучшими видами на Париж, было построено с 1922 по 1928 годы и спроектировано известным французским архитектором Анри Соважем в стиле ар-деко. Впоследствии его внесли в список исторических памятников.

В 2005 году универмаг La Samaritaine был закрыт для реставрации, которой руководил архитектор

Эдуар Франсуа — известный сторонник устойчивой архитектуры. В 2021 году после работ, проведенных группой LVMH совместно с архитекторами Эдуаром Франсуа и Питером Марино, сооружение обрело новую жизнь и стало первым городским отелем сети Cheval Blanc.

Сегодня Cheval Blanc Paris — это уникальное сочетание стиля, роскоши и исторической ценности. Отель стал жемчужиной Парижа, вызывающей восхищение путешественников со всего мира.

GRAND HOTEL TREMEZZO, ОЗЕРО КОМО, ИТАЛИЯ

Начало XX столетия отеля было в Европе эпохой романтических гранд-туров и дальних путешествий, а красивейшее озеро Комо стало излюбленным местом отдыха элиты.

Энеа Гандола, джентльмен из Белладжии, маленького городка на самом берегу Комо, много путешествовал по Европе со своей женой Марией Орсолини. Их мечтой было создать изысканный отель, который отвечал бы запросам нового типа туристов. Они выбрали красивейшее место на противоположном берегу Комо, грани-



Де Сантис. Grand Hotel Tremezzo, отметивший свой 110-летний юбилей, все так же популярен и любим гостями, которых он встречает с присущим ему изяществом.

HOTEL BARRIERE FOUQUET'S PARIS, ПАРИЖ, ФРАНЦИЯ

Каждый, кто когда-либо прогуливался по Елисейским Полям вблизи Триумфальной арки, помнит красные навесные крыши с золотой надписью Fouquet's. Brasserie Fouquet's — такой же символ Парижа, как Эйфелева башня и «Мулен Руж». Но далеко не всем известно, что роскошный отель Barrière Fouquet's начался с ресторана, а не наоборот.

чащее с садами виллы Карлотта. Вид на озеро открывался оттуда просто потрясающий. 10 июля 1910 года состоялось открытие Grand Hotel Tremezzo.

В 30-х годах отель был куплен семьей Сампьетро, именно в этот период он стал точкой притяжения туристов со всего мира. В фильме «Гранд Отель» (1932) Грета Гарбо называет Grand Hotel Tremezzo «тем счастливым солнечным местом».

В наши дни традиции итальянского гостеприимства продолжают нынешние владельцы отеля - семья

Брассери Fouquet's



Сьют с видом на
Триумфальную арку



вали Чарли Чаплин и Жан Габен, Джойс и Сименон, Черчилль и Рузвельт — всех не перечислить. Память о знаменитых гостях жива по сей день, стены ресторана увешаны фотографиями кумиров прошлого. Вот уже более сорока лет в ресторане Fouquet's проходят гала-приемы главной французской кинематографической премии «Сезар».

В 1998 году все здание, первый этаж которого занимал

ресторан, выкупила отельная группа Baglière, и с того момента началась новая страница в его истории. Hôtel Baglière Le Fouquet's Paris — идеальное место для романтических и одновременно роскошных каникул. Вид из окон на самое сердце Парижа, высокая кухня, интерьеры, созданные с безупречным вкусом, SPA Diane Baglière, которое воплощает в себе элегантную расслабленность, — все это кажется антуражем французского фильма о влюбленных.

Брассери Fouquet's на пересечении авеню Георга V и Елисейских полей открылся в 1899 году. Вначале это был роскошный бар Criterion-Fouquet's Bar, который во время Первой мировой войны облюбовали романтические герои авиации, и он получил название Bar de l'Escadrille, а спустя десятилетия навсегда стали представителями кинематографической богемы, литераторы и политики. Сюда заходи-



Салон отеля
Baglière
Fouquet's Paris

СПЕЦПРОЕКТ

Я — профи

Герои нашего спецпроекта — истинные профессионалы в своих областях, им доверяют и их рекомендуют. Они выделяются своим подходом, талантом, трудолюбием и стремлением к дальнейшему развитию.



Лена Саакян

Делать женщину красивой и уверенной в себе вне зависимости от возраста и положения.

заведующая отделением косметологии Центра профессиональной косметологии и снижения веса «Доктор Борменталь»

Основа моей работы — комплексный подход плюс индивидуальность. Комплексный подход в косметологии заключается в сочетании аппаратных технологий и инъекционных процедур, дополняющих друг друга. Кроме того, врач должен оценивать лицо в общем, как картину: мы не можем делать губы, глаза, скулы по отдельности — нужно рассматривать образ целиком. Индивидуальный подход основывается на знании о том, что одна и та же процедура не подходит всем.

За успешным результатом врачебной деятельности стоят хорошее образование, труд, профессионализм, постоянное обучение и самосовершенствование, индивидуальный подход к клиенту и любовь к профессии. Когда врач любит свое дело, он обладает способностью восхищаться достигнутыми результатами настолько, что это его окрыляет и вдохновляет.

Профессионал всегда должен быть начеку и следить за актуальными трендами. Косметология сегодня развивается стремительно, и очень важно всегда идти в ногу со временем. Я всегда слежу за новинками, так как и аппараты, и инъекционные препараты у производителей постоянно обновляются, и нужно учиться с ними работать, понимать тонкости, знать показания/противопоказания, отслеживать результативность.

Многие пациенты сейчас разбираются в косметологии — и это хорошо. Они изучают информацию в интернете и часто записываются сразу на процедуру. Однако есть тонкости, о которых может знать только врач. Поэтому я сторонник предварительной консультации и диагностики кожи. Для врача очень важное качество — уметь аргументировать и грамотно объяснить пациенту, почему та или иная процедура ему точно не подходит, предложить альтернативу.

Я назначаю только то, В ЧЕМ УВЕРЕНА, что подходит в данном конкретном случае, не представляет опасности и точно ЭФФЕКТИВНО

Лучшая демонстрация профессионализма косметолога — это когда в течение 5-6 лет работаешь с женщиной, а она за это время не стареет, а выглядит даже моложе, чем в день первого приема. Это дорогого стоит. Я как врач-косметолог стремлюсь к тому, чтобы мои пациентки, смотря на себя в зеркало, видели, что выглядят намного лучше, чем раньше. Это и есть результат моей работы.

Моя главная награда — доверие и отзывы моих пациентов. Есть те, с кем я работаю уже 12-15 лет, — это так здорово! Значит, им нравится результат, которого мы вместе достигаем.

Пациента надо любить и принимать таким, какой он есть. Мы все разные по темпераменту, восприятию и такой подход помогает настроиться на одну волну. Очень важно уметь слышать пациента, понять, чего он хочет, предложить варианты решения тех задач, которые он ставит, и тогда возникает доверие.

Я никогда не пойду на поводу у пациента. Я назначаю только то, что подходит в данном конкретном случае, не представляет опасности и точно даст эффект. Все новые аппаратные технологии и инъекционные новинки, которые, кстати, очень часто появляются в нашей клинике, я тщательно изучаю, многие пробую на себе. Мне важно понимать, что чувствуют мои пациенты на процедуре, и какой результат я могу обещать.

Моя цель — натуральность, чтобы мои пациенты выглядели естественно, свежо, молодо. Я за косметологию, которую не видно непрофессионалу. Это высший пилотаж в этой сфере.

Счастлива, что работаю именно в Центре «Доктор Борменталь». Я здесь с самого открытия, и многие удивляются, что можно столько лет работать на одном месте. Это клиника, в которой прекрасные врачи, передовые технологии, востребованные процедуры. Директор центра Татьяна Штеркель делает все для того, чтобы наши пациенты после процедур уходили красивыми, счастливыми и с удовольствием возвращались для поддержания своей красоты.



ул. Карла Маркса, 13, 8 (3822) 90-60-90,
tomsk.doctorbormental.ru

Топ-досье

- Врач дерматолог-косметолог
- Заведующая отделением косметологии Центра профессиональной косметологии и снижения веса «Доктор Борменталь»
- 1-е место в рейтинге врачей-косметологов Томской области в 2023 году на сайте prodoctorov.ru
- Специалист по лазерной косметологии и процедурам омоложения, включая нитевой лифтинг, контурную пластику, SMAS-лифтинг, микроигольчатый RF-лифтинг
- 30 лет в профессии

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Наталья Зяблова

Никто не поймет, какую процедуру я провела для вас, но все заметят, как вы прекрасны!

основатель и руководитель клиники Lantana

За успешным результатом врачебной деятельности стоят умение брать на себя ответственность, ставить реалистичные и достижимые цели, а также системность и дисциплина. Думаю, путь к признанию можно описать фразой «через тернии к звездам» — ведь это долгая работа над собой, своим делом и формированием достойного окружения. И важно наслаждаться не только ее результатом, но и процессом.

Сложно стать успешным без трудолюбия, упорства и целеустремленности. Ведь любая привычка, особенно положительная, требует повторения и закрепления на практике. Поэтому самосовершенствование — это система, а не разовое действие. Я убеждена, когда живешь и работаешь по определенным принципам, ты даже не задумываешься об успехе. А потом понимаешь, почему он все-таки случается.

Все знают, что выбирать нужно профи, а вот кто они такие — известно не каждому. Думаю, профессионала в нашей сфере отличают понимание основ эстетической медицины, прогнозирование важных процессов и выполнение своей работы качественно и быстро. Отчасти и сам доктор является рекламой собственных услуг. Врач-косметолог должен выглядеть гармонично, быть привлекательным и ухоженным. Я всегда

Топ досье

- Врач-дерматовенеролог, косметолог
- Главный врач клиники Lantana
- 14 лет в профессии
- С 2018 года — сертифицированный тренер Novacutan
- Мастер хиромассажа и японского массажа «Кобидо»
- Участник стажировок и диссекционных курсов в Италии, Испании, Турции, России, многочисленных курсов по инъекциям
- Участник и призер профессиональных проектов «Молодые и красивые» (2017 г.), «Парад клиник» (2020 г.)

за естественное преображение — любой мой пациент уже по-своему прекрасен, мне нужно лишь увидеть это и добавить последние штрихи.

Главное преимущество клиники Lantana в высоком уровне клиентоориентированности. Мы создаем особую атмосферу уюта, умеем хранить секреты гостей. Авторские техники и протоколы наших врачей помогают провести косметологические изменения, которые выглядят максимально натурально, применить главные секреты эстетической и классической медицины. Мы — за сохранение времени и денег пациента. На консультации специалисты предоставляют подробный индивидуальный план лечения с указанием точной стоимости каждой услуги.

Правило эстетической медицины — подчеркнуть индивидуальность пациента. В этом мне помогают прогрессивные методики и высокотехнологичные аппараты. Кроме того, тренинги, семинары и конференции по совершенствованию мастерства давно стали приятной частью моей профессиональной рутины.

Абсолютно уверена, что каждый врач имеет свой уникальный почерк. В этом и проявляется творчество врачей Lantana — подобно умелым скульпторам мы создаем гармоничные формы и линии, руководствуясь идеальными правилами золотого сечения. И, разумеется, опираемся на официальные клинические рекомендации.

Считаю особенно важным, что пациенты к нам возвращаются и рекомендуют Lantana самым близким людям. На мой взгляд, это наивысшая степень доверия, ведь с теми, кто нам дорог, мы делимся только лучшим. К тому же, здоровая красота в любом возрасте — еще и прекрасный повод для ежедневных улыбок. А все мы хотим видеть радость в глазах любимых!



ул. Усова, 27 а, тел. 8-903-955-13-05,
lantana-tomsk.ru

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Макияж и укладка: Валерия Фрейзе, тел. 8-903-067-30-00
Локация: Ресторан «Сибирь», пр. Ленина, 91, тел. 53-02-02
Одежда: Trends Brands, vk.com/trendsbrands_tsk, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж)

Наталья Цедик

Когда горишь проектом, тогда не жалко и личного времени.

инженер в области производственно-технического обеспечения строительства. Аутсорсинг ПТО

Область мой деятельности – решение вопросов, связанных с документальным обеспечением на разных этапах строительства, в разных звеньях взаимодействия его участников. Строительный менеджмент живет в очень активном темпе, время от планирования до реализации несется стремительно — медлить нельзя. Зачастую в организации строительства мало внимания уделяют документам, решая, что их можно оформить в процессе или уже по его завершении. Но это не так. Строительство начинается на бумаге и оканчивается подписанием бумаг.

Приступая к своей работе, я в первую очередь стремлюсь понять, насколько проектные решения объекта актуальны и учитывают современные реалии. Ведь нередко бывает, что разработанные проекты годами, десятилетиями ждут своей очереди для реализации, а за это время меняются технологии, материалы, цены, законы. Все это требует согласований и учета. Появляются и новые способы ведения строительной документации.

Поэтому нужно анализировать проект и современный рынок: есть ли в продаже нужные материалы, имеются ли ресурсы, кадры, которые будут обеспечивать строительство. Это и есть подготовка строительного производства. Мы участвуем во всем процессе от создания проекта до завершения строительства — подписания последнего документа о вводе в эксплуатацию.

Для меня строительство — семейное призвание. Поэтому вопросов, куда пойти учиться, не возникло — архитектурно-строительный университет. Я окончила его и сразу попала на объект гражданского строительства в черте города. Потом — работала над объектом промышленного строительства на севере Томской области. И так постепенно я вошла в эту сферу.

В РАБОЧИХ процессах не советую мужчинам что делать — все равно не **ПОСЛУШАЮТ**. Просто грамотно продолжаю выполнять свою **РАБОТУ**.



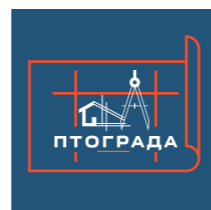
Фотостудия: GERA, пр. Кирова, 36, оф. 502, vk.com/gera_fotostudio
Фотораф: Кристина Вторушина, vk.com/vatryna

Топ-досье

- 20 лет в профессии инженера
- Практика работы в гражданском и промышленном строительстве

Каждый занятый в строительстве несет высокую ответственность. От руководителя до рабочего. Качественное исполнение своей работы — это самое необходимое профессиональное качество, как и готовность к постоянному приобретению новых знаний, обучению. Часто анализирую, что было 20 лет назад, когда я только пришла в отрасль, и возможности сегодня: повышение квалификации, курсы, семинары, чтобы обеспечивать нормативной, технической поддержкой коллег, заказчиков.

Строительная отрасль кажется типично мужской, однако у женщин здесь есть свои традиционные ниши. Женщины-строители находятся в «тылу», они почти невидимы, но от них зависит очень многое. Они гармонично вписываются в сферу деятельности, где необходимо проявлять наиболее присущие им качества — внимательность, аккуратность, точность исполнения. В строительной сфере требуются легкость, креативность, мобильность, а также умение быстро принимать решения, находить выходы из нестандартных ситуаций, нацеленность на результат, упорность, ведь никогда стройка не обходится без сложностей. Нужно обладать даром предвидения, ведь в стройке все должно работать на опережение.



Ольга Маммаева

Не опоздать!!!

эксперт по тендерам и специалист в области госзакупок

Суть моей работы простым языком — подготовка тендерной документации для участия в госзакупках. Ни для кого не секрет: чтобы получить госзаказ, сначала необходимо выиграть торги. Без участия в них невозможны никакие виды купли-продажи. На сегодняшний день предпринимателям очень выгодно работать именно таким образом. Соответственно, моя задача — найти подходящую закупку под конкретного клиента, подать на нее заявку, вовремя выйти на аукцион и не забыть подписать контракт.

Тендерный специалист — это универсал, который может работать с любыми направлениями. Я выигрывала контракты на закупки продуктов питания, автомобильных запчастей, бытовой химии, а также на ремонт детских садов и т. д. В мои обязанности входит только подготовка документации, поэтому мне не нужно быть узкопрофильным специалистом в конкретной отрасли. Клиент эту техническую часть берет на себя.

Клиенты чаще всего находят меня по сарафанному радио: узнают у своих коллег и знакомых, кто им помогал выиграть тендер, и обращаются ко мне, как к надежному профессионалу. Честно, поскольку я работаю удаленно, многие клиенты даже никогда не видели меня вживую, но уверены, что мне можно доверять. Мне пришлось выигрывать тендер даже во время сборов в роддом, и на данный момент находясь в декрете, я помню, что закупки никто отменял и клиенты ждут моей помощи.

Главные качества, которыми должен обладать тендерный специалист, — это ответственность и пунктуальность: можно проиграть закупку, промедлив на одну секунду. Опоздал, не нажав кнопку, — значит, потерпел поражение, не подал заявку — у тебя нет даже шанса на участие. Готовиться к закупкам нужно всегда заранее: порой приходится быть и

МОЯ РАБОТА предполагает колоссальную ответственность: и **ФИНАНСОВУЮ**, и **МОРАЛЬНУЮ** перед людьми, которые мне **ДОВЕРИЛИСЬ**.



Фотораф: Виктория Лукина, vk.com/lukina_foto

Топ-досье

- Эксперт по тендерам и специалист в области госзакупок
- Образование: Московский финансовый колледж — финансист, Курская академия государственной и муниципальной службы — бухгалтер, курсы повышения квалификации в области Госзаказа
- 19 лет в профессии
- Выигрывала аукционы на суммы до 65 млн рублей

программистом, и бухгалтером, и менеджером. Конечно, важно знать законы, потому что мы работаем сугубо в их рамках. При этом нужно постоянно учиться, так как изменения и обновления законодательства на федеральном уровне происходят постоянно. Кроме того, постоянно меняются интерфейсы самих площадок, на которых мы работаем.

Я провожу обучающие семинары, сотрудничая с центром «Мой бизнес».

На семинар «Госзакупки с нуля» приходят люди, которые не знают, что такое госзакупки, а также и те, кто уже каким-то образом были связаны с тендерами, но не смогли пойти дальше, побоялись не разобраться. Я помогаю им избавиться от страха, что у них ничего не получится.

Моя работа предполагает колоссальную ответственность: и финансовую, и моральную — перед людьми, которые мне доверились. Это огромные деньги, это люди, работающие в компании клиента, и их зарплаты. Поэтому я думаю не только о своем доходе, но и о том, что от меня зависят судьбы других людей.



primatender.com, Lelikprn
тел. 8-950-715-30-39

Евгения Кутенцова

Найду выход из любой ситуации и привлеку всех к поиску путей решения проблемы клиента.

специалист по недвижимости агентства «100 Домов»

За успешным результатом моей профессиональной деятельности стоят саморазвитие, целеустремленность, желание всегда достигать только лучшего и решать абсолютно все вопросы самым выгодным для клиента способом.

Клиенты выбирают меня, так как я сумела заявить о себе как специалист, который выполняет свою работу эффективно и качественно, умеет найти общий язык с любым покупателем и продавцом и, прежде всего, стать другом для него. Помогая клиентам воплощать мечты в реальность, я регулярно получаю благодарные слова от них. Не случайно главным показателем моего профессионализма являются многочисленные рекомендации людей, которые сотрудничали со мной. Какая бы неординарная задача ни стояла, благодаря своим знаниям и опыту я всегда нахожу наилучший вариант решения для жилищной ситуации клиента.

Профессиональному риелтору следует обладать важными базовыми знаниями: разбираться в типах домов, планировках, инфраструктуре городских районов... Мы обязаны понимать юридические тонкости сферы недвижимости, быть в курсе изменений в законах. Все это помогает разрешить каждый конкретный случай (например, связанный с долевой недвижимостью) максимально быстро, выгодно и сохранив нервы человека, который вам доверился.

Самое главное — постоянно обучаться, быть в курсе новых трендов в сфере недвижимости и выгодных предложений



Макияж и укладка: студия Beauty Team, Татьяна Зайцева, тел. 8-913-116-72-09
Одежда: Trends Brands, vk.com/trendsbrands_tek, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж)
Локация: салон цветов «Маки», maki-tomsk.ru

Топ-досье

- Продажа-покупка и обмен недвижимости
- Стаж 8 лет
- Около 100 довольных клиентов в год

для своих клиентов. И непременно применять на практике полученные знания.

Считаю, что в своей работе очень важно любить процесс продаж. Занимаюсь этим всю жизнь. Испытываю особенный азарт, ведя переговоры с каждой стороной сделки, чтобы получить самые выгодные условия для своего клиента. Поэтому я, внимательно слушая человека и понимая, что именно ему требуется, стараюсь подобрать самые лучшие пути решения его жилищного вопроса, делая для этого все возможное и даже невозможное.



ул. Пушкина 63 г, 2-й вход (1 этаж),
тел.: 8 (3822) 94 01 27, 8-952-160-32-20,
8 (962) 780-41-58
evgenua1986
100domov.info

Какая бы неординарная задача ни стояла, благодаря своим **ЗНАНИЯМ И ОПЫТУ** я всегда нахожу наилучший вариант решения для **ЖИЛИЩНОЙ** ситуации клиента

Юлия Курнова

Без здоровья не будет красоты, а без красоты не будет здоровья.

менеджер компании «ПРЕМИУМ K&M»

Искренне считаю, что могу назвать себя настоящим профессионалом дела, которым занимаюсь. Ведь наша компания осуществляет продажу средств именно профессиональных космецевтических брендов премиум-класса: JANSSEN COSMETICS, Inspira Cosmetics, инъекционных препаратов. Эксклюзивно представляя данные продукты на рынке Томска, мы работаем как с розничными покупателями и клиентами, так и с топовыми клиниками и салонами красоты города.

Я чувствую огромную ответственность за свою работу. Мы с коллегами — не просто менеджеры. В первую очередь нам необходимо разбираться в составах космецевтики, знать, для какой кожи подходит конкретный продукт, объяснить, какого эффекта стоит от него ожидать. Все это нужно, чтобы дать грамотную рекомендацию клиенту. И это достаточно серьезный и сложный процесс. Кожа лица — это ведь орган нашего тела. И к подбору уходовых средств необходимо относиться не менее внимательно, чем к покупке лекарств в аптеке.

Поскольку мы постоянно проходим обучения от наших партнеров, самыми первыми узнаем о новинках, то безусловно можем правильно подобрать те или иные средства для розничных покупателей. В самых сложных ситуациях всегда советуем обратиться в клинику, к доктору, работающему на наших брендах: он назначит лечение и подскажет максимально подходящий домашний уход.

Регулярно повышая уровень своих знаний и квалификации, мы приглашаем очень хороших тренеров для докторов и эстетистов Томска: это и лекции, и мастер-классы по домашнему уходу, инъекционным препаратам, аппаратной косметологии, знакомство с новыми брендами. Встречаясь со специалистами примерно раз в месяц, мы рассказываем им об актуальных



Макияж и укладка: студия Beauty Team, Любовь Сибина, тел. 8-960-973-87-31
Одежда: DAISYKNIT, daisyknit.ru
Фотограф: Наталья Воробец, mamina-ptichka.ru

Топ-досье

- 7 лет работы в компании
- Регулярно проводятся обучение и повышение квалификации в форматах офлайн и онлайн

трендах, продуктах, методиках, о том, чего стоит ждать в ближайшем будущем. Держать руку на пульсе и работать на опережение сегодня просто необходимо.

Как человек, который сам давно пользуется космецевтикой, представляемой нами на рынке, я почти всегда стараюсь протестировать на себе все инновационные продукты наших брендов. Заметила, что средства, которые стали моими любимчиками, у меня продаются гораздо лучше, чем все остальные. Ведь личный опыт — это один из мощных двигателей торговли.

Когда вижу **ЭФФЕКТ**, который оказывают средства и препараты, предложенные мной или моими коллегами, чувствую удовлетворение и гордость от того, что мы смогли сделать мир лучше и **КРАСИВЕЕ**.



PREMIUM K&M

Компания «Премиум K & M»,
ул. Красноармейская, 126, офис 139,
тел.: 8 (3822) 46-88-08, 8-952-886-06-35,
janssencosmetics.ru

Анастасия Галан

**Делай, что должен, и будь
что будет.**

предприниматель, основатель компании «Новая Химия»
(слаймы Стекло, кинетический пластилин Zephyr,
трогательный песок Лепа)

Понятие успешного результата у каждого свое.

А поскольку мне свойственна самокритичность, то всегда кажется, что могло бы быть еще выше, сильнее, дальше и больше. Но в целом могу назвать топ 3 качеств, которые мне помогли чего-то добиться в бизнесе, — это целеустремленность, высокий уровень амбиций и смелость.

Профессионализм — это большое количество повторов разных ситуаций неуспеха и умение переводить их в точки роста и развития. Это также умение видеть ситуации за видимыми границами и рамками, умение всегда находить решения задач, в том числе сложных и нестандартных.

Мы гордимся высоким качеством своей продукции.

Детские товары для творчества требуют надежных и безопасных материалов, и ООО «Новая Химия» может обеспечить производство продукции, которая соответствует этим стандартам.

Мы максимально лояльны к нашим клиентам, всегда идем навстречу и стараемся решать задачи любой сложности. Предоставляем индивидуальный подход к каждому и готовы адаптировать нашу продукцию под уникальные потребности клиентов. Используем инновационный подход к разработкам, постоянно ищем

Топ-досье

- 10-летний опыт работы в найме
- 10-летний опыт предпринимательства.
- Два высших образования — психолог и антикризисный управляющий
- Обладатель титула «Первая вице-миссис» конкурса красоты «Миссис Томск 2018»

новые идеи и технологии для улучшения продукции, отвечающей последним тенденциям и требованиям рынка. Быстро реагируем на рыночные изменения.

Главное наше преимущество — мы являемся и разработчиками, и производителями. Поэтому наиболее популярная наша услуга — производство по формату СТМ (собственная торговая марка), в рамках которой любую идею партнеров мы воплощаем в реальность.

НОВАЯ ХИМИЯ
от идеи до производства

ул. 79 -й Гвардейской дивизии, 10, 2-й этаж,
оф. 3, тел. 8 (3822) 900-512,
newhim.ru



ПРОФЕССИОНАЛИЗМ — это большое количество **ПОВТОРОВ** разных ситуаций неуспеха и умение переводить их в точки **РОСТА И РАЗВИТИЯ**.

ЖК «Красная смородина»
твой дом, твоя родина
д. Кисловка, Аникино, Южные ворота

КУПИ ДОМ
тел. 44-44-09



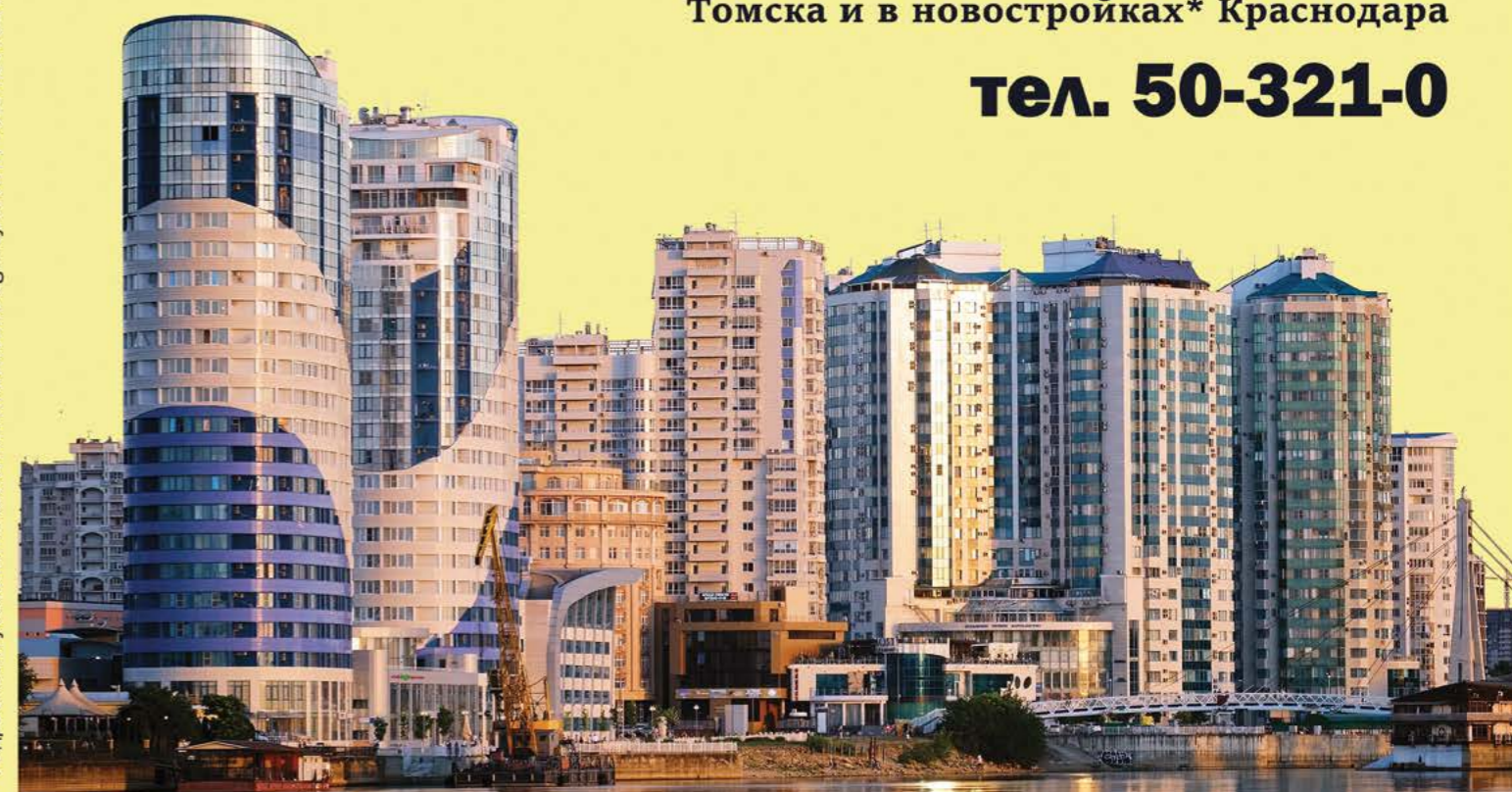
НАДЕЖНОЕ РЕШЕНИЕ ОТ КВАРТИРНОГО ВОПРОСА

Покупка и продажа недвижимости — ваш вклад в прекрасное будущее

ул. Лебедева, 57, офис 202, nedvizhka-agency.ru

поможем приобрести недвижимость
Томска и в новостройках* Краснодара

тел. 50-321-0



* Подробности указаны на сайте www.nedvizhka-agency.ru ИНН 7017423462 ОГРН1177031071690 000 «Квартирный вопрос»

Наталья Синявская

Сделай сегодня то, за что будешь благодарить себя завтра.

акушер-гинеколог, репродуктолог
«Центра репродуктивного здоровья доктора Спириной»

Пациенту важно найти своего врача, а врачу — своего пациента. Необходимо не только быть уверенным в профессионализме медика и его заинтересованности в достижении положительного результата, но и чувствовать себя эмоционально, психологически, энергетически комфортно на приеме и в клинике. Гинеколога мы должны посетить как минимум один раз в год, чтобы сдать мазок на цитологию шейки матки, провести УЗИ органов малого таза и молочных желез. При лечении бесплодия визиты могут быть до нескольких раз в неделю. И когда женщина говорит: «Прихожу к вам как домой», понимаешь — взаимодействие найдено.

Репродуктолог — это не только о бесплодии, но и о зачатии. То, что мы можем сделать до беременности, уже не всегда возможно сделать в 1-м триместре. Подготовку к беременности, в том числе с применением ЭКО, лучше начать за 3-4 месяца. Это режим, правильное питание, нормализация веса, двигательная активность, отказ от курения, злоупотребления алкоголем и кофеином, получение положительных эмоций. После сдачи соответствующих анализов нужно восполнить дефициты витаминов и микроэлементов.

В нашем центре мы даем рекомендации и будущим папам для улучшения качества сперматозоидов. Все это увеличивает вероятность зачатия, благополучного вынашивания беременности и рождения здорового доношенного ребенка.

Частота бесплодных браков колеблется от 17 до 24%. Поводом для обращения к репродуктологу является отсутствие беременности в течение года регулярной, не реже 2-3 раз в не-



Макияж и укладка: Анастасия Родюкова, t.me/anastasia_siber
Одежда: Trends Brands, vk.com/trendsbrands_tsk, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж)
Фотограф: Олеся Барышева, t.me/baryshevaolesya

Топ досье

- 24 года в профессии
- Благодарственные письма Думы г. Томска за большой личный вклад в оказании медицинской помощи жителям муниципального образования «Город Томск» в 2014 г. и за добросовестный труд при оказании медицинских услуг в 2021 г.

делю, половой жизни без контрацепции, для женщин старше 35 лет — в течение 6 месяцев. Для выявления причин бесплодия пара проходит обследование, которое занимает в среднем 2-3 месяца. Установив причину, мы выбираем тот метод лечения, который с меньшими временными и материальными затратами приведет к желанному результату. Если через 9-12 месяцев лечения не наступает беременность, то это является относительным показанием к ЭКО. Случается и так, пока мы готовимся к нему, у пары наступает беременность естественным путем. После удачного планирования мы наблюдаем беременных и мамочек после родов.

Женщины разные. Одни — «ничего не понимаю в этих вопросах, полностью вам доверяю». Для других нужно «разложить все по полочкам». И всем им важно помочь верить в благополучный исход лечения. Когда я делюсь примерами из своей практики, пациентки говорят: «Вы сказки какие-то рассказываете». А это были о чудесно наступивших беременностях!



пр. Фрунзе, 39, тел. 8 (3822) 799-200,
drspirina.ru

УСТАНОВИВ причину, мы выбираем тот метод лечения, **КОТОРЫЙ** с меньшими временными и материальными **ЗАТРАТАМИ** **ПРИВЕДЕТ** к желанному результату.

Руслан Гулширов

Клиент отдыхает — я работаю!

руководитель проектов агентства недвижимости «Эра»

Как профессионал я работаю с недвижимостью восьмой год. И хотя я стал заниматься этим направлением уже в зрелом возрасте, житейский и профессиональный опыт помогли мне достаточно быстро включиться в эту специфическую деятельность. Но только какое-то время назад у меня появилось ощущение, что это занятие со мной на всю жизнь. В определенные моменты были сомнения, но сегодня я однозначно понимаю: это широкая профессия, интересная тем, что ты помогаешь людям, постоянно заводишь новые знакомства, занимаешься, по сути, творчеством — скучно не бывает. Или ты становишься настоящим риелтором, или навсегда бросаешь это занятие.

Называя себя руководителем проектов, я хочу уточнить, что риелтор — это не только продавец квартир. Наша компания занимается строительством и реализацией готовых объектов, работая как с собственными, так и с клиентскими проектами. У нас налажена связь с дизайнерами и архитекторами, мы предлагаем только те локации, где имеются все прелести загородной жизни наряду с прекрасной инфраструктурой. На данный момент речь идет о домах в Корнилове, Слободе Вольной, скоро начнем строительство в Тимирязево. Наша основная задача — построить дом в таком виде, чтобы, прикладывая минимум усилий, клиент с первого дня наслаждался загородной жизнью. Россияне достигли уже того уровня понимания, когда им не надо объяснять все преимущества загородного жилья. Свой дом — это всегда круто, это символ твоей свободы.

Уверен, что без специалиста в сфере загородной недвижимости сегодня не обойтись. Мы обеспечиваем все базовые потребности клиентов, предоставляем юридическое сопровождение, даем гарантии по всем сделкам. Наша задача — на каждом этапе облегчить временные, финансовые, эмоциональные затраты людей.

Важны два аспекта. Первый — клиент может наблюдать

ЭТО широкая профессия, интересная тем, что ты **ПОМОГАЕШЬ** людям, постоянно заводишь новые знакомства, занимаешься, по сути, **ТВОРЧЕСТВОМ** — скучно не бывает.



фотограф: Наталья Воробей, natasha-ptichka.ru

Топ досье

- В сфере недвижимости — 8 лет
- Опыт работы в Сбербанке и сфере предпринимательства

за процессом строительства на всех его этапах. Второй аспект — безопасность. И мы стараемся максимально донести это до клиента. Он может отдать нам в руки как агентству продажу квартиры, и она будет продана максимально близко ко времени его переезда в дом. Параллельно с подписанием документов клиент точно знает, что даже если будут изменения на рынке материалов, либо повышение цен на его

финансах ситуация не отразится. Это уже наши риски, которые мы берем на себя.

Работу в нашем агентстве мы построили по новому принципу — коворкинг для риелторов. Думаю, данный формат — завтрашний или даже послезавтрашний день. Свободный и самодостаточный человек имеет у нас возможность работать над своими проектами иногда даже вне рамок общих правил. У нас нет разделения на новичков и начальников, люди могут объединяться для работы на определенных условиях. При этом для всех членов коворкинга мы предлагаем более выгодные финансовые условия.



пер. Дербышевский, 26 б, 3-й этаж, оф. 309,
тел.: 8-963-196-41-61, 8 (3822) 30-73-70

Дарья Тарасенко

Я не очень верю в талант, но верю
в системные маленькие шаги.

персональный стилист

За успешным результатом моей деятельности стоит желание постоянно ставить перед собой более высокую планку. Это дает возможность не заливаться в каком-то одном состоянии, а постоянно двигаться дальше. Долгое время, особенно вначале, мне казалось: вот сейчас наступит какой-то такой счастливый, красивый мир, когда можно работать на базе, которая у тебя есть, и не наполнять ее новыми знаниями. Но по факту получается, что в таком случае специалист сразу же начинает стагнировать. Чтобы этого не произошло, нужно очень много практики, очень много обучений параллельно с непрерывным процессом работы. Как специалист я уже на такой стадии развития, что сама активно передаю знания другим. Так что можно сказать, моя деятельность напоминает непрерывный конвейер.

Профессионализм в моем понимании — это и есть желание наполняться актуальной, интересной информацией и делиться ей, при этом обязательно трансформировать ее для работы над образами клиентов. Моя принципиальная позиция — не делить рынок на томский, региональный или столичный, а ориентироваться на некий условный пул мировых источников и уровень мировой нормы. Мне кажется, когда специалисты начинают брать за точку отсчета уровень, заданный мастодонтами ниши и рынка, тогда получают классные проекты и суперпродукты, вне зависимости от того, где они живут.

Думаю, главное преимущество сотрудничества со мной — забота о людях, максимальный фокус на их конкретных задачах. Работая как персональный стилист и обучая других профессии, я осознаю, насколько важно сосредоточиться именно на той точке, куда клиенты или ученики хотят пойти. С этого пути никак нельзя свернуть в сторону, потому что в нашей творческой сфере легко потерять правильное направление.

Спектр моей деятельности очень

Моя принципиальная ПОЗИЦИЯ — не делить рынок на региональный или столичный, а ориентироваться на уровень **МИРОВОЙ НОРМЫ.**



Топ-досье

- В профессии — 6 лет
- Моя суперсила — работаю как персональный стилист и преподаватель
- Обучаю команды томских шоурумов и бутиков стилистике и сервису
 - Работаю со стилем сотрудников крупных компаний, спортивной элиты, участников ТВ-проектов
- Стилист фотопроектов в изданиях международного уровня

многообразен. Преображать клиентов всегда немного проще. Если я слышу от них «Ой, вау, красиво, нравится, класс», понимаю, что добилась успеха. Если речь идет об ученицах, то при передаче знаний следует учитывать много моментов — им нужна информация об основах строения ассортиментной матрицы, аналитике трендов и так далее. Много зависит от того, каким именно стилистом человек хочет быть: разбирать персональный гардероб, обучать на курсах а-ля стилист для себя или собирать на съемки. И уже под каждую конкретную задачу подбираются те знания и навыки, которыми они должны обладать.

Я не очень верю в талант, но верю в системные маленькие шаги, которые в долгосрочной перспективе и дают идеальный результат.

kudribradshow

Надежда Русина

Качественно делаю свою работу.

риелтор агентства недвижимости «Этажи»

В деятельность риелтора входит огромный круг обязанностей. При работе с собственниками это подготовка объектов на продажу, фотографирование, проведение аналитики, поиск покупателей, в дальнейшем — подготовка документов для продажи квартиры, регулярные консультации. Для покупателя важны помощь в одобрении ипотеки, во взаимодействии с органами опеки, предложение выгодных условий по страховке, по ипотеке, поиск объектов и сопровождение сделки. И это только начало списка.

Профессионализм в моем понимании — это умение предоставлять услуги высокого уровня в постоянно меняющихся условиях. Я должна сделать все, чтобы клиент на протяжении нашей работы с ним ощущал только комфорт, уверенность, не чувствовал напряжения и страха перед неизвестностью, знал, что ему есть на кого положиться. Культурологическое образование помогает мне наладить с людьми грамотное общение, говорить с ними на понятном языке, уметь не только выстраивать рамки, но и настраиваться на их эмоциональную волну. Где-то нужно сохранить хладнокровие, где-то — проявить эмпатию. Я постоянно на связи, отвечаю человеку даже во вне рабочее время. Именно то, что я всегда была рядом с клиентами, они отмечают как мой профессиональный плюс. Считаю, что об успехе деятельности риелтора нужно судить по количеству людей, довольных результатами его труда.

Для меня самое важное в моем профессиональном становлении — возможность постоянно учиться и повышать свою квалификацию. Имея достаточные базовые знания в ипотечной сфере, тонкое понимание юридических или налоговых моментов, следует обязательно учитывать, что регулярно появляются новые законы, федеральные программы, а тенденции рынка постоянно меняются. Многие специалисты с приличным

Топ-досье

- Стаж работы — 2 года
- Количество сделок — более 50
- Образование — культуролог

Я должна сделать все, чтобы клиент на протяжении нашей работы с ним ощущал только **КОМФОРТ**, уверенность, не чувствовал напряжения и страха перед **НЕИЗВЕСТНОСТЬЮ**



Макияж и укладка: студия Beauty Team, Любовь Сибина, тел. 8-960-973-87-31
Локация: ресторан «Nova», пл. Ново-Соборная, 2
Одежда: DAISYKNIT, daisyknit.ru
Фотограф: Олеся Барышева, t.me/baryshevaolesya

опытом продолжают работать по-старому, а начинающие риелторы, нацеленные на обучение, порой достигают более значимых успехов, так как имеют по факту больше теоретических знаний, учитывают современные условия.

Мотивацией для меня в большей степени является возможность постоянного саморазвития и самообновления, желание не проживать свою жизнь как день сурка. На прежней работе передо мной ежедневно стояли одни и те же задачи, хотя я не люблю, когда повторяется одно и то же. Но каждый новый собственник или покупатель — это новые проблемы и разные условия взаимодействия.

ЭТАЖИ

тел. 8-953-919-95-67,
tomsk.etagi.com

Анна Короткова

Стиль — это образ жизни.

стилист, эксперт в мире моды, стиля и красоты

Когда я пришла в профессию, мне хотелось работать с женщиной и соотносить ее внутреннее состояние с внешним. То есть, не создавать «фасад», чтобы она просто выглядела «как-то», но всегда смотреть намного глубже. Быть может, виной тому одно из трех полученных высших образований — философское. © В работе мне важно стремиться к тому, чтобы облик гармонично соответствовал внутреннему самоощущению женщины, и чтобы своей одеждой она рассказала о себе именно то, что хочет донести миру.

Я наблюдаю большое количество медийных людей, весьма успешных в своей деятельности, но одетых не экспертно, неподобающе своему статусу. В наш динамичный век одежда стала средством коммуникации и трансляции своих ценностей, задач — особенно для тех, кто продает услуги через социальные сети. Необходимо соответствие — и я помогаю сократить этот путь, сделав посыл для аудитории клиента понятнее и короче.

Любой образ строится на определенных канонах, в его основе должна лежать идея. Да, стилистика подчинена красоте, но красота опирается на законы, которые необходимо знать и с которыми нужно уметь работать. Важно продумать свой визуал, важно соблюдать пропорции, важно всегда выглядеть уместно, важно через свой образ транслировать именно то, что вам хочется транслировать.

Высшая точка мастерства для стилиста — умение на 100% попасть в запрос клиента. Это попадание не имеет объективной оценки «красиво/некрасиво». Пик мастерства — услышать клиентку, понять ее истинное желание, одеть ее определенным обра-

Топ досье

- Стаж в профессии — 11 лет
- Автор и преподаватель многочисленных курсов по стилю
- Аттестованный преподаватель французской профессиональной школы макияжа Make Up Atelier Paris

зом, трансформировать образ, стрижку — поработать с ней так, чтобы она сказала: «Вот это мое!»

В профессии я давно, глубоко, и всегда понимала, что я стилист не для всех, потому что не всем нужна погруженность. Но в таком подходе — мое отличие. Если мы совпадаем с клиентом, если ему нужен этот глубокий уровень, он понимает, что может и расти со мной, и меняться со мной.



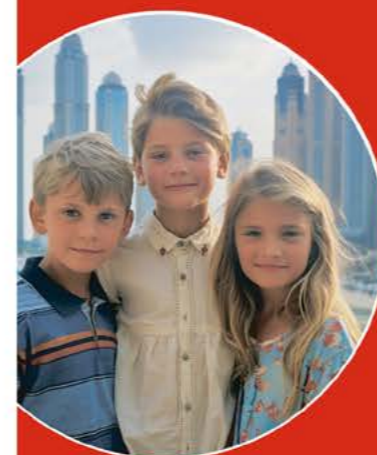
В НАШ динамичный ВЕК
одежда стала СРЕДСТВОМ
КОММУНИКАЦИИ и трансляции
своих ЦЕННОСТЕЙ, ЗАДАЧ.

Stylist
KOROTKOVA
ANNA

тел. +7 913 823-49-61

ПОЕЗДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

✦ Лондон ✦ Дубай ✦ Алтай
✦ Калининград ✦ Москва



Больше информации на сайте
[Englishcentre.me](https://englishcentre.me)



vk english_centre_tomsk

+7 913 853 22-60

ул.Красноармейская, 120 (РК «Факел»)



Нарциссизм — В КАЖДОМ ИЗ НАС



НАТАЛЬЯ СТУКОВА

психолог, коуч, игропрактик «Лила»

Итак, нарцисс... Когда мы слышим это слово, относящееся к кому-либо, в памяти невольно возникает легенда из древнегреческого мифа о красивом, но гордом и заносчивом молодом юноше. За свое высокомерие он был наказан богиней Немезидой, которая заставила его влюбиться в собственное отражение. Не в силах даже на мгновение оторваться от созерцания своего лица на глади воды, он умер от голода и превратился в чудесный цветок.

Испустя тысячи лет, если мы видим человека, абсолютно уверенного в том, что он неотразим и безупречен, само совершенство во всех смыслах, то часто называем его нарциссом. Можно даже сказать, навешиваем на него ярлык. Но правы ли мы? Что кроется под маской уверенности и независимости? Так ли все просто, как кажется на первый взгляд? И настолько ли плох нарциссизм? Попробуем разобраться.

Психологи выделяют несколько видов нарциссизма.

Первый — это адекватный и вполне себе здоровый нарциссизм. Он отвечает за нашу самооценку, уверенность, помогает реализоваться в жизни и в целом обладает кучей положительных

и полезных моментов. Я бы сказала, он просто необходим в современном мире. Но из опыта работы с разными людьми могу с уверенностью сказать, что счастливых, чей нарциссизм можно отнести к так называемой золотой середине, — единицы.

У основной массы людей нарциссизм присутствует со знаком минус, и лишь у небольшой — со знаком плюс. Мне пришлось общаться и с теми, и с другими.

Нарциссизм плюс

Когда у человека раздутое эго, в нем присутствует самовлюбленность и самоуверенность, не подкрепленная ничем, — мы имеем дело с истинным нарциссом. Спрашиваешь у него, а чем ты, собственно, такой уникальный? А в ответ — тишина или что-то невнятно-обобщенное: «Ну... я просто вот по праву рождения такой! Великий!».

И все бы ничего, но это качество часто мешает личности реализоваться в жизни. Получается, что амбиций много, требований в жизни и от жизни — еще больше, а внутри — пустота. К чему это приводит человека с чрезмерно развитым нарциссизмом, вы и сами можете догадаться. Замечу, что нарциссизм со знаком плюс преимущественно встречается у подростков или совсем молодых людей. Но чаще всего жизнь понемногу приводит их в чувство, и их самовлюбленность постепенно становится меньше, а с возрастом приходит к норме.

Нарциссизм минус

Теперь поговорим о людях, у которых нарциссизм в дефиците. Таких — большинство. Они постоянно находятся в состоянии тревоги: то ли делают, так ли выглядят, что о них думают... Список вопросов бесконечен, а в



ответе всегда есть «но» и «я не соответствую». И неизменно присутствует цель, которая будет недостижима, а значит, эти люди всегда находятся в борьбе с самими собой, всегда в проигрыше и очень уязвимы. Их чувство самооценки нарушено, самооценка всегда на нуле, поскольку они постоянно сравнивают себя с неким идеалом, которого просто не существует в природе. Внешне это могут быть вполне успешные люди, беспредельно несчастные внутри. Это именно те, кто плачут в подушку в пятизвездочном отеле или заливают виски очередную многомиллионную сделку, для самого себя оставаясь при этом никчемными. Их внутренняя эмоциональная копилка пуста, потому что они сами себя не принимают.

Итак, что является признаками дефицитного нарциссизма:

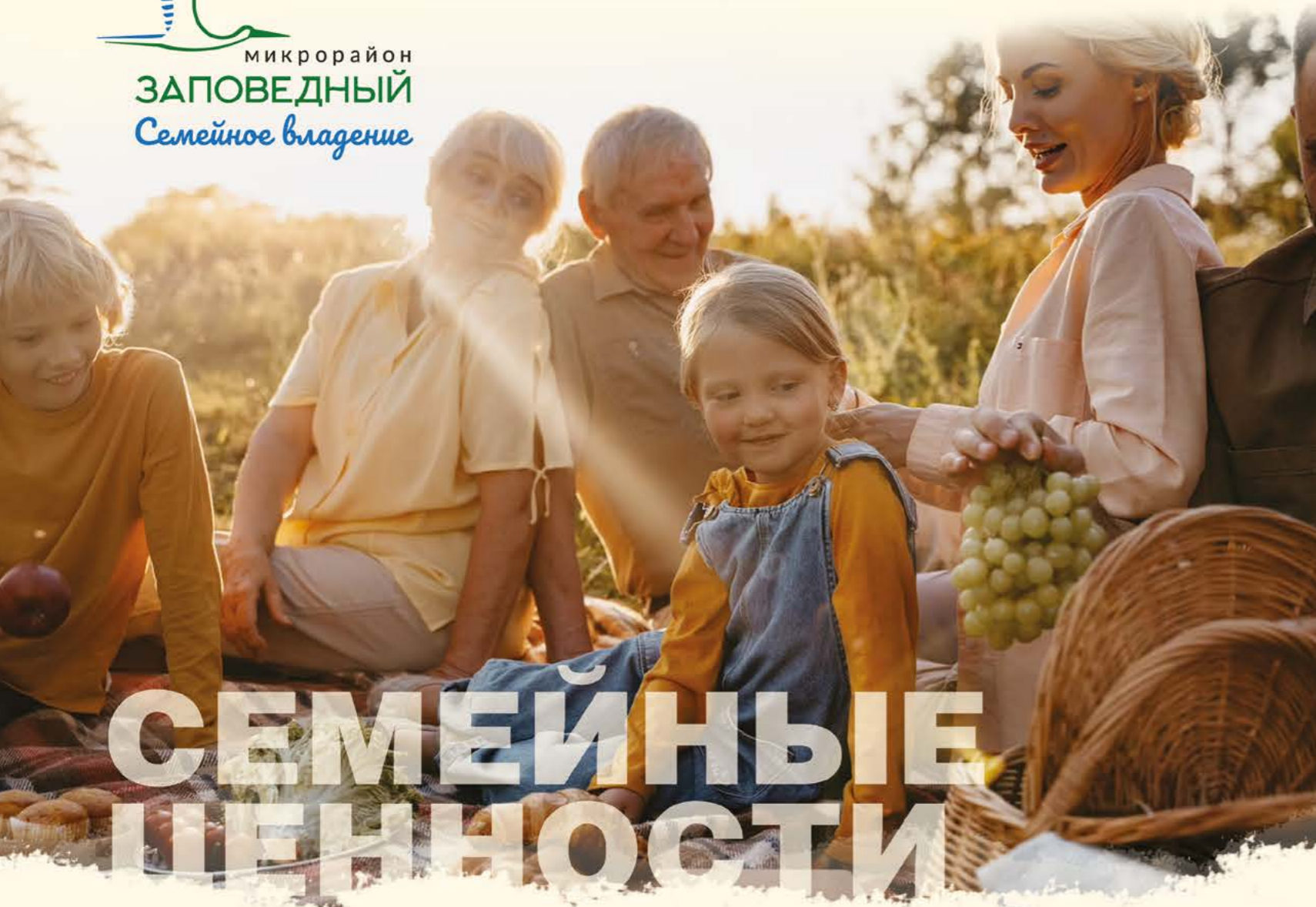
1. Ощущение пустоты внутри (из-за отсутствия любви к себе).

2. Вечное сравнение и всегда не в свою пользу (стремление к несуществующему идеалу, перфекционизм).
3. Очень нестабильная самооценка.
4. Обесценивание себя и своих достижений.
5. Прокрастинация, так как идеал всегда недостижим, а значит, и начинать не стоит...
6. Неумение прилагать усилия: попробовал, если сразу не получилось, бросил.
7. Синдром самозванца.
8. Скука и неумение делать свою жизнь интересной для самого себя.
9. Синдром отложенной жизни.
10. Неумение наслаждаться жизнью (ангедония).

С каждым из этих симптомов можно и нужно работать в терапии или самостоятельно, но важно наличие проблемы. Иначе в гонке за совершенством можно не почувствовать всей прелести

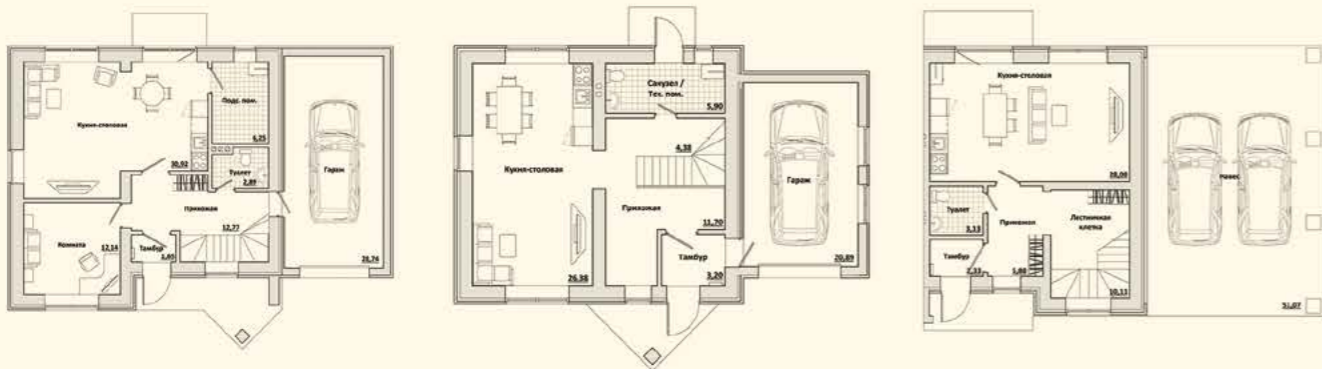


жизни. К словам Омара Хайяма «Кто понял жизнь, тот больше не спешит», я бы добавила: «Кто понял жизнь, тот не стремится к идеалу, умеет радоваться мелочам, принимает себя здесь и сейчас. Он понимает, что жизнь — это процесс, а не забег от точки А (рождение), к точке Б (финал)».



СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

-  Река и пляж
-  Чистый воздух
-  Лесной массив
-  Газификация и электрификация поселка
-  Система централизованного водозабора
-  Отсутствие вредных производств



Варианты планировок:

Дуплексы (двухэтажные домовладения на двух хозяев)
 Индивидуальные коттеджи (пять базовых вариантов либо индивидуальный проект)

Запишитесь на бесплатную индивидуальную экскурсию по строящимся домам



ДУПЛЕКС



Для строительства микрорайона «Заповедный» выбрана экологически уникальная территория с особым микроклиматом. На прилегающих землях встречаются редкие животные: цапля болотная, косуля, бобры. В окрестностях растут занесенные в Красные книги растения. Рядом живописнейшее место и геологический природный памятник Синий Утес, окруженный сосновым бором.

Микрорайон Заповедный — семейные владения рядом с Томском (Синий Утес)

пр. Ленина, 147
+7 (3822) 20 06 77
семейноевладение.рф





В ДУХЕ 80-Х ГЕРМАНИЯ, ФРАНКФУРТ-НА-МАЙНЕ

Группа отелей Avani объявила о дебюте в Германии открытием отеля Avani Frankfurt City во Франкфурте-на-Майне. В 1980-х годах этот город стал столицей ночных клубов и музыкальных магазинов, центром притяжения исполнителей и лейблов, что нашло отражение в интерьерах отеля и его атмосфере. Лобби украшают обложки альбомов, виниловые пластинки и LED-анимации. А в качестве развлечения предложен мастер-класс по рисованию «Техноживопись» и «Тихая технопрогулка» по знаковым местам Франкфурта в духе электронной музыкальной сцены города.

Кто куда...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУОРТЫ, СПА,
РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

ГЕРМАНИЯ Fun&Toys ФРАНЦИЯ Fun&Toys ОМАН Fun&Toys ДУБАИ Fun&Toys МАЛЬДИВЫ Fun&Toys СОЧИ



ОТ ЛУЧШИХ ЭКСПЕРТОВ ДОХА, КАТАР

Первый ближневосточный велнес-курорт Zula Wellness Resort by Chiva-Som в Катаре представляет программу визитов приглашенных специалистов на 2024 год. Гости Zula смогут перенять навыки от лучших мировых экспертов и получить знания, которые одновременно уходят корнями в древние философии и культуры и также базируются на достижениях современной медицины, принципах здорового питания и передовых методах оздоровления: от исцеления звуком и аюрведического массажа спины Кати Васту до полноценной семейной терапии. В программу входят психологическая техника расстановок доктора Хеллингера «Порядки любви», краниальная терапия – мягкий метод, и сейфу – терапия естественного исцеления.

НОВАЯ ЭРА ХАЛКИДИКИ, ГРЕЦИЯ

Курорт Ikos Olivia Халкидики – это 22 акра пышной зелени вдоль белых песков залива Торонеус. В 2024 году гости этого отеля увидят результат стильной двухэтапной реконструкции, которая преобразит курорт современными интерьерами и придаст ему шарм новизны. Элегантно оформленные вестибюль, новые тихие сады создадут атмосферу спокойствия и неги. Пять ресторанов будут обновлены, а также откроет двери абсолютно новый ресторан Garden с яркой средиземноморской кухней. Новый бар Potami обещает стать местом притяжения для неспешных встреч за коктейлями, а зона Deluxe предложит обновленную концепцию: к услугам отдыхающих просторная терраса и Sunset-бар.



АБСОЛЮТНО ВСЕ МАЛЬДИВСКИЕ ОСТРОВА

Флагманский курорт мальдивской сети отелей категории luxury lifestyle Ozen Reserve Bolifushi сети The Ozen Collection отметил свое трехлетие заслуженной победой в Trip Advisor Travellers' Choice Awards 2023 — курорт занял первое место как лучший в мире отель, работающий по системе «все включено». Неудивительно, ведь он предлагает одну из самых роскошных концепций «all inclusive». Эксклюзивный пакет обслуживания включает питание в четырех изысканных ресторанах, услуги личного батлера, большой выбор развлекательных мероприятий для всей семьи, бесплатную аренду снаряжения для снорклинга и серфинга, услуги спа-центра, аренду фирменных велосипедов отеля и пополняемый дважды в день макси-бар на каждой вилле.



НЕБО КАЛЬКУТТЫ КАЛЬКУТТА, ИНДИЯ

Сеть мальдивских отелей-курортов класса люкс Atmosphere Core продолжает экспансию в Южную Азию. Открытие величественного отеля Ozen Mansion Kolkata состоится уже в июле. Резиденция станет первым в Индии отелем бренда. Отель предложит гостям 235 роскошных сьюта, среди которых два президентских люкса площадью до 400 квадратных метров с частным бассейном, концепцию «клубного лаунжа», роскошный SPA и велнес-центр Elements of Nature, бассейн площадью 1000 квадратных метров с просторной зоной для отдыха и фитнес-центр.



НАСТОЯЩЕЕ БУДУЩЕЕ ОМАН, МАСКАТ

Новый курорт под управлением бренда Anantara откроется в 2026 году вблизи Маската. Просторные стильные номера и виллы в окружении пышных садов создадут атмосферу уединения и релакса. Гостей будут ожидать пять ресторанов с

международной и высокой кухней и бар на крыше с видом на залив. Бассейны инфинити и частные бассейны на виллах, клуб для детей и подростков, спа-центр Anantara Spa, меджлис – арабская гостиная, находясь в которой можно наблюдать за звездами – все это ожидает гостей нового курорта на берегу Оманского залива.



У ЧЕРНОГО МОРЯ РОССИЯ, СОЧИ

Международная отельная группа Rotana откроет три новых отеля в Сочи. Отели будут расположены в живописном месте в пределах пешей досягаемости от центра города на улице Приморская на территории гостиничного комплекса, строительством которого занимается «Группа ЛСР», один из ведущих девелоперов в России. Сердцем проекта станет отель, расположенный в полностью отреставрированном историческом здании старейшей в городе гостиницы «Приморская». Новые отели Rotana предложат гостям непревзойденный уровень комфорта и всю необходимую инфраструктуру как для отдыха, так и для деловых поездок.



В КАТАРЕ КАК ДОМА КАТАР, ДОХА

Тайский гостиничный и оздоровительный бренд Chiva-Som отмечает первую годовщину своего ближневосточного проекта – курорта Zual Wellness Resort – и дарит будущим гостям дополнительные консультации со специалистами по здоровью и нутрициологом и кулинарный мастер-класс. Zual Wellness Resort – это первый в мире центр Традиционной арабско-исламской медицины, методы которой уходят корнями в 11 век. В настоящее время они стали основой более чем 400 процедур на курорте.



СНОВА В ТОПЕ ОАЭ, ДУБАЙ

Третий год подряд Дубай удерживает звание лучшего туристического направления по версии Trip Advisor Travellers' Choice Awards, что подтверждает выдающийся успех города в мировом рейтинге. Такое

многократное признание подтверждает многообразие и качество предложений для гостей города. Здесь можно найти как роскошные, так и бюджетные отели и рестораны, множество культурных достопримечательностей, которые отражают богатое наследие эмирата, шопинг, пляжный отдых и развлечения на любой вкус.



Дорога к успеху

За их плечами годы работы на рынке. Они знают свою нишу «от и до» и всегда работают на опережение. Доверие потребителей, честность и ответственность за свой продукт — главные ценности их бизнеса. А устойчивая репутация компании на протяжении всех лет существования — ключевой и несомненно заслуженный актив.

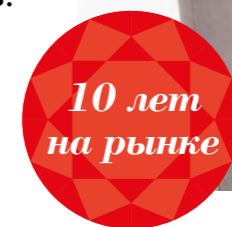
С гостями рубрики «Проверено временем», руководителями туристической компании Apex Tour Еленой Атабаевой и Екатериной Линниковой говорим о том, каким им запомнился 10-летний путь на вершину туристического Олимпа.

— Елена, сегодня Apex Tour имеет репутацию надежного туроператора. Что помогло вам завоевать такое доверие клиентов?

— 10 лет назад мы одними из первых в Томске приобрели франшизу тогда еще малоизвестного туроператора Apex Tour, а потом все понеслось и поехало! Радует, что за это время нам удавалось избегать серьезных проблем, связанных с банкротством туроператоров. В тяжелый для туризма период, в пандемию, наша компания приняла решение на собственные средства приобрести клиентам билеты и отправить их на отдых, а также в срочном порядке вывести туристов из Таиланда. Мы не могли поступить иначе. Ведь именно эти люди ежегодно доверяют нам свой отдых и смело рекомендуют нас друзьям, родственникам и знакомым. Думаю, из подобных деталей и складывается репутация любого бизнеса.

— Екатерина, расскажите, как в течение всех этих лет компании удается оставаться востребованной на быстрорастущем рынке туризма?

Наша КОМАНДА значительно ВЫРОСЛА, что логично привело нас к открытию ВТОРОГО ОФИСА.



— Организация отдыха — хоть и приятная, но очень кропотливая работа, которая не прощает даже мельчайших просчетов. Поэтому лучше доверить ее тем, кто занимается этим ежедневно много лет и знает все о подводных камнях и множестве профессиональных тонкостей. Обратившись к нам, люди понимают, что сделали правильный выбор.

— Елена, компания не стоит на месте, продолжает расти и масштабироваться?

— Действительно, наша команда значительно выросла, что логично привело нас к открытию второго офиса. Он находится в ТЦ «Манеж» и работает по франшизе туроператора Fun&Sun.

— Екатерина, вы готовите какой-то сюрприз по случаю юбилея и в связи с расширением?

— Да, впервые за столько лет, мы все же это сделали! В честь десятилетия нашего первого офиса Apex Tour и в связи с открытием второго офиса Fun&Sun мы подарим шикарный тур одному из счастливиц! Об условиях и подробностях розыгрыша расскажем в наших социальных сетях. Спешите принять участие!



ул. Киевская, 147; ул. Беринга, 10, ТРЦ «Манеж»,
тел.: 505-855, 8-913-820-58-55

На фото: Елена Атабаева и Екатерина Линникова
Макляж и укладка Елены: Звартга Енгоян, тел. 8-923-417-77-97



Риелтор с творческим характером

Сергей Немцев, риелтор агентства недвижимости «ЭТАЖИ», уверен: профессиональный успех невозможен без любви к профессии и самореализации в сопутствующих сферах жизни. О том, что стоит за его достижениями, узнаем из беседы с ним.

— Сергей, какие качества, на ваш взгляд, необходимы для карьеры в сфере недвижимости?

— Риелтор в моем понимании должен великолепно разбираться в самых разных сферах, являясь своего рода психологом семейных отношений, юристом, ипотечным брокером и менеджером по продажам в одном лице. Он обязан быть спортивным, следить за питанием, обладать экстраординарной стрессоустойчивостью и даже актерским мастерством. Наша профессия требует непрерывного обучения, необходимо всегда быть в курсе трендов развития рынка недвижимости. Ведь тем он и интересен, что нужно вникать в новые федеральные программы, изменения в законодательстве, уметь прогнозировать, быть гибким. И, главное, находить преимущества для своего клиента в любой ситуации.

— В чем секрет вашего профессионального успеха?

— Есть пословица «Хочешь изменить этот мир — начни в первую очередь с себя». Я понимаю, что самое главное — научиться управлять собой, развить дисциплину. Отношение к себе и своей работе всегда чувствуется со стороны. Настоящий риелтор в первую очередь думает о выгоде своего клиента, а уже потом — о комиссионных. Опытный специалист должен просчитать, сколько заработает доверившийся ему человек, инвестируя в объект, сколько сможет сэкономить на конструп-

тивном торге, а сколько — на страховке. Настоящий риелтор должен позаботиться даже о том, чтобы побережь чужие нервы и время. Поэтому еще на начальной стадии он предупредит о своей готовности разбираться с обременениями, долями, ошибками в документах, коммуникацией с банками, нотариусами.

Для меня важны эмоции моего клиента при передаче ему квартиры мечты и в тот момент, когда я, уже как семейный риелтор, открываю шампанское у него на новоселье... Только потом, когда звонят десятки его друзей с предложением провести и их сделки тоже, ненароком вспоминаю о своих комиссионных.

— Правда ли, риелторы настолько заняты люди, что у них не остается времени на увлечения, а порой и на личную жизнь?

— У меня действительно высокая загруженность. Но, как я уже говорил, в моем понимании риелтор должен быть в тонусе, что, в свою очередь, невозможно без тренировок и обучений, в том числе на базе агентства недвижимости «ЭТАЖИ». Теоретические знания, полученные нами, мы успешно применяем на практике, что позволяет мне и моим коллегам выйти на результат в короткий срок и иметь стабильно высокий заработок в сфере недвижимости.

Также я стараюсь регулярно посещать бассейн либо тренажерный зал. Сейчас занимаюсь в одной из томских киношкол,

где помимо актерского дела проводятся речевые упражнения, убираются зажимы речи и дикции, что помогает в работе. В данный момент работаю над сценарием художественного фильма о моей профессиональной деятельности: давно хотел приоткрыть завесу романтики над ней.

— Вы обладатель профессиональных и творческих наград. Какое значение они имеют для вас?

— Думаю, если награды есть, значит я все делаю правильно. Конечно же, приятно заслужено получить диплом или кубок. Например, в прошлом году для меня было большой честью выйти в финал всероссийского проекта «Переговорные игры» в Томске, и также занять 2-е место по Сибири в Новосибирске. На таких мероприятиях всегда есть возможность применить не только свою тактику переговоров, но и перенять что-то интересное у коллег. Я развиваюсь и пробую себя на прочность в других направлениях: в 2023 году стал участником проекта «Ты настоящий мужчина», занял 3-е место. За короткий промежуток времени меня научили танцевать хип-хоп, ходить по подиуму, стрелять из различных видов оружия. Получил невероятный заряд энергии и очень благодарен за это организаторам конкурса.



тел. 8-903-950-29-38, @toprieltor70

Учись и пой!

В 2015 году авторский проект «Неоркестр» стал заметным открытием томской сцены и полюбился многим горожанам. Теперь участники группы Алексей Огай и Александр Ложников занимаются музыкальным сопровождением мероприятий, их выступления пользуются большим спросом.

Закономерно, что профессиональное исполнение популярных песен привлекает не только желающих их послушать, но и людей, в чьих головах плотно засела мысль «Хочу петь так же!». Из этого запроса родилось желание досконально изучить передовые научные знания, и создать музыкальную школу с опорой на результат.

— Сегодня я точно знаю, что петь может научиться каждый. Вокальное мастерство — это навык, который можно развивать и тренировать. Это как с музыкальными инструментами, только здесь наши органы — это и есть наши инструменты.

У меня всегда присутствовало желание развиваться в исполнительском плане, научиться петь в разных жанрах. Так я узнал о передовой научной методике CVT (Complete Vocal Technique), разработанной в Датском вокальном институте. Она основана на физиологии и анатомических исследованиях голосового аппарата певца. Сначала я осваивал ее с преподавателем в Петербурге, обучавшемся в этом институте. Затем пошел дальше и создал на ее основе собственную программу, связанную с особенностями русской речи, артикуляции, работы голосовых складок, мышц и т. д.

Тот же метод мы используем при обучении вокалу в школе «Пой, Играй!», открытой 3 года назад. Даже если вы считаете, что вам медведь на ухо наступил — уверяю, у нас вы обязательно научитесь петь.

В ближайшей перспективе у меня стоит задача масштабировать бизнес, обучить своей методике больше преподавателей, которые смогут грамотно передать ее ученикам, ввести телеграм-бот для самостоятельных занятий из любой точки мира. В видеоуроках будет много теоретического материала, практических упражнений и аудиопримеров. Я уверен, что возможность научиться петь, не выходя из дома, привлечет множество заинтересованных людей.

Студия «Пой, Играй!»,
Красноармейская, 122, тел. 8-999-619-5686



НИКОЛАЙ ВАСИЛЕНКО

сотрудник логистической компании,
студент «Пой, Играй!»

Полтора года назад я начал заниматься вокалом в школе Алексея «Пой, играй!». Методика обучения зацепила с первых занятий, а интересный подход к ней утвердил во мне уверенность, что тут меня действительно научат петь. Изначально не было понимания, что такое ноты и как в них попадать, теперь же я регулярно выступаю на квартирниках, развивая в себе не только владение голосом, но и актерское мастерство.

АЛЕКСЕЙ ОГАЙ

фронтмен намер-группы «Неоркестр»,
основатель музыкальной школы «Пой, Играй!»



АЛЕКСАНДРА ЖЕРДЕВА

химик,
студентка «Пой, Играй!»

Пришла к Алексею и не разочаровалась. Каждый раз, даже когда твой рот издает звуки, которые я ни за какое вознаграждение не согласилась бы слушать сама, он пытается вслушаться и поправить. В общем, чувствуется заинтересованность в том, чтобы помочь человеку овладеть своим голосом, а не просто заработать деньги. Это вдохновляет и хочется заниматься дальше, дружить со своим стеснением, со связками и с Алексеем.





Верить звездам

Галина Некипелова, больше известная под псевдонимом Vita Virtus Veritas, который с латинского можно вольно перевести как «жизненная добродетель», — несомненно, имеет необыкновенный дар. Однако понимать проблемы людей и по-особому их видеть героине помогает не только шестое чувство, но и несколько высших образований в сферах финансов, психологии и юриспруденции.

Vita Virtus сегодня — основательница Международной ассоциации трансперсональной психологии и Академии таро, организатор уникального ретрита на Бали. В интервью говорим о ее пути к предсказательным практикам, помощи окружающим и духовном мире каждого из нас.

— *Галина, как таро вошли в вашу жизнь?*

— Кажется, будто они присутствовали в ней всегда. Я родилась в закрытом военном городке в Беларуси. По вечерам в нашем доме часто собирались представители интеллигенции — врачи, профессора, полковники, их жены... Они разговаривали об интересных вещах, раскладывали пасьянс, а я наблюдала за этим с неподдельным восторгом. Конечно, в советское время не было карт таро, только простые игральные, тем не менее иногда их использовали и для гадания.

Четыре раза в год нас с другими детьми обязательно вывозили на юг. Там я впервые увидела цыган и то, как используют карты они. Это казалось чем-то удивительным. Карты сильно меня увлекли, и я начала делать небольшие расклады знакомым.

Когда я стала старше, при устройстве на работу в крупную нефтяную компанию мне предстояло пройти несколько собеседований. Начальником отдела кадров там оказалась известный московский астролог. В дальнейшем именно она стала моим первым учителем и превратила астрологию в мое любимое хобби.

— *Как началось ваше погружение в новую сферу?*

— Тогда в Интернете не было такого количества информации об астрологии. Все показатели мы рассчитывали вручную, передавали друг другу книги и конспекты. Я поняла, что хочу знать больше — начала индивидуальные занятия с наставником, затем заочно поступила в Академию астрологии в Санкт-Петербурге. Самое интересное, что, когда я была уже глубоко погружена в тему, то начала сталкиваться с людьми, которые занимаются

чем-то большим и глобальным. Вместе мы совершили огромное путешествие по Индии, Ближнему и Дальнему Востоку, Латинской Америке. Было много учителей, которые постепенно приводили меня к важным вещам. Я изучала буддизм, сикхизм, сефиротику, каббалу, шаманизм, историю древних инков... Но в медиамире стала известна почему-то именно благодаря картам таро.

— *С какими запросами клиентов вы работаете сегодня?*

— Иногда человек просто перестает понимать, что происходит. Ему не хватает информации о себе и окружающем мире. Тогда-то он и обращается за помощью к наставникам, чтобы получить независимое мнение. Особенно это касается тех, кто привык работать и строить бизнес «в легкости», то есть интуитивно. В моменты эмоциональных переживаний такие люди испытывают трудности с поиском

Эзотерика дает свою трактовку и логику для многих вещей, происходящих в мире

ориентиров. Я занимаюсь личными консультациями по вопросам партнерства, финансов, бизнеса и, конечно, взаимоотношений между людьми. Также веду наставничество. Обычно мы работаем вместе от 3 до 6 месяцев, а затем приходит понимание, что человек больше не нуждается в моих советах и подсказках. Он осознал, как устроена система нашего мира.

— *Расскажите об этом подробнее?*

— Смысл в том, что, когда появляется импульс, тогда же возникает и возможность, энергия на исполнение этого импульса. В своей работе я опираюсь на методы астрологии, таро, нумерологии и т. д. Но для меня очень важно вернуть человека на землю, показать, что духовное развитие нужно для того, чтобы было легче жить в физическом, материальном мире. Это ни в коем случае не означает отстранение от реальности. Эзотерика дает свою трактовку и логику для многих

вещей, происходящих в мире. К тому же я могу порекомендовать контакты юридических организаций или финансовых фондов, с которыми работаю сама, поделиться полезной информацией. Это не раз очень помогало моим клиентам. И даже среди учеников иногда оказываются люди, которые могут друг другу помочь. Так, за шесть лет медийности с моей помощью создавались новые партнерства, бизнес-проекты.

— *Галина, мы знаем, что сейчас вы находитесь на вручении международной премии FSB Recommended от медиагруппы Freedom Strenght Beauty. Какие впечатления от премии?*

— Все верно. Я получила диплом в номинации «Осознанность и счастье». На мероприятии много людей из мира моды и медиа — стилистов, блогеров, fashion-инфлюенсеров. И кстати, очень

наглядно раскрывается тема, о которой я говорю не впервые: внешняя красота — это отражение красоты внутренней. Даже в повседневной жизни мы часто видим людей, которые, казалось бы, не сложены по общепризнанным стандартам красоты. Однако они буквально притягивают к себе внимание. Кто-то называет это харизмой, внутренним обаянием, на самом же деле, это энергия. Несчастный человек незаметен, никому не интересен, а наполненный и уверенный в себе ловит взгляды, улыбки, заполняет собой все пространство. Такие люди, как правило, более успешны в бизнесе и жизни. С ними легко заключают важные договоры, им безоговорочно доверяют. И я стараюсь объяснить это каждому, кто обращается ко мне за помощью.



Ловушки мышления

ИЛИ КАК НАШ МОЗГ НАС ОБМАНЫВАЕТ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?



ЕЛИЗАВЕТА КРАЙНОВА

предприниматель

Что такое ловушки мышления?

Мы доверяем собственным мыслям. В целом, это неплохо: например, мозг может почувствовать и предупредить об опасности. Но бывает, что он может нас и обмануть. Иногда в нем формируются ошибочные суждения или предвзятые взгляды на себя, других людей или весь мир.

Из-за таких суждений мы можем не так оценить ситуацию, принять неправильные решения, переоценить себя и свои возможности. Мы сталкиваемся с когнитивными искажениями — этикими ловушками мышления. И тогда начинаем мыслить привычными нам шаблонами, не обращая внимания на важные детали.

Очень часто люди уверены, что все их успехи случились из-за собственных талантов и способностей, а вот провалы в делах — только из-за внешних обстоятельств. Много ловушек мышления существует в быту, когда определенное убеждение передается из поколения в поколение и никто уже не задумывается над его смыслом и причиной появления.

Бывает же, что ловишь себя на навязчивой мысли, в правоте которой ты уверен на 100 процентов? Такая мысль может как помочь нам в достижении чего-то, так и, наоборот, натолкнуть на неправильные выводы и действия. Во втором случае мы имеем дело с ловушками мышления.

Некоторые виды ловушек

Насчитывается уже более ста ловушек мышления, среди них — связанные с суевериями, стереотипами, излишним беспокойством и даже с ошибками памяти.

Давайте рассмотрим некоторые, самые интересные, на мой взгляд, когнитивные искажения:

§ Намеренная значимость или свехобобщение. Самая распространенная ошибка, которую я замечаю, — придавать значимость случайностям и совпадениям или искать связь там, где ее нет. Например, упал нож, значит, придет гость, ведь так уже было несколько раз.

§ Каскад доступной информации. Все больше людей будут верить в какую-либо идею, если ее будут чаще повторять в медиа-пространстве. Чем больше повторений, тем она убедительнее.

§ Фундаментальная ошибка

атрибуции. Ее я упомянула в самом начале статьи. Мы переоцениваем собственные качества и не пытаемся оправдать поведение другого человека. Стандартный пример: я опоздал, потому что попал в пробку, а коллега — потому что безответственный.

§ Эффект Барнума. Это про то, что, если мне нравится гороскоп про мой знак зодиака, тогда он правдив и его можно послушать. Особенно, если предложенная характеристика очень точно совпадает с моими собственными представлениями о себе. Здесь ловушка в том, что эти характеристики очень расплывчаты, и все совпадения абсолютно случайны.

§ Эффект самоисполняющегося пророчества. Из той же оперы, что и предыдущий пункт. Этими ошибками мышления любят пользоваться гадалки. Они могут буквально запрограммиро-

вать слушателя на дальнейшие мысли и поступки. В итоге сбудется пророчество, у которого объективно было не так уж много шансов.

§ Поспешные выводы. Это когда мы интерпретируем события определенным образом, рассматривая только один вариант и игнорируя остальные. Дела любовные сплошь и рядом в этих искажениях. Именно поэтому человек в самом начале отношений кажется таким идеальным.

§ Ошибка выжившего. Иногда мы делаем выводы исходя из данных, которые описывают ситуацию только с одной стороны, игнорируя не менее важную, но неизвестную нам информацию. Так, во время Второй мировой войны

американские военные решили выяснить, как уменьшить потери авиации и определить, какие части техники нужно защитить в первую очередь. Венгерский математик Абрахам Вальд доказал, что при этом стоит учитывать не только успешный опыт вернувшихся с задания самолетов, но и сбитых в бою.

§ Иллюзия контроля. Порой мы уверены, что можем влиять на исход некоторых событий. Особенно, если заинтересованы в их исходе. Мы тщательно выбираем лотерейный билет, ища «тот самый», или не ложимся спать, пока не увидим результат футбольного матча любимой команды.

§ Селективное восприятие. Люди

уделяют больше времени и внимания тем данным, которые им больше по душе. И эти данные становятся все более подтверждаемыми из-за входящего потока одинаковой информации. Так работает «умная лента» в соцсетях.

§ Все или ничего, или черно-белое мышление. Когнитивное искажение в том, что вся реальность оценивается только как хорошая или плохая. Даже себя человек считает либо молодцом и красавчиком, либо полным неудачником с неинтересной внешностью. Стоит ли говорить, что жить с такой ловушкой восприятия тяжело?

Как не попасть в ловушки мышления

Есть несколько правил в этой игре с собственным мозгом:

§ Очевидная рациональность. Прежде, чем принимать какое-то решение, убедитесь в том, что вы сейчас бодры и адекватны. Негативные эмоции и усталость могут повлиять на вашу рациональность.

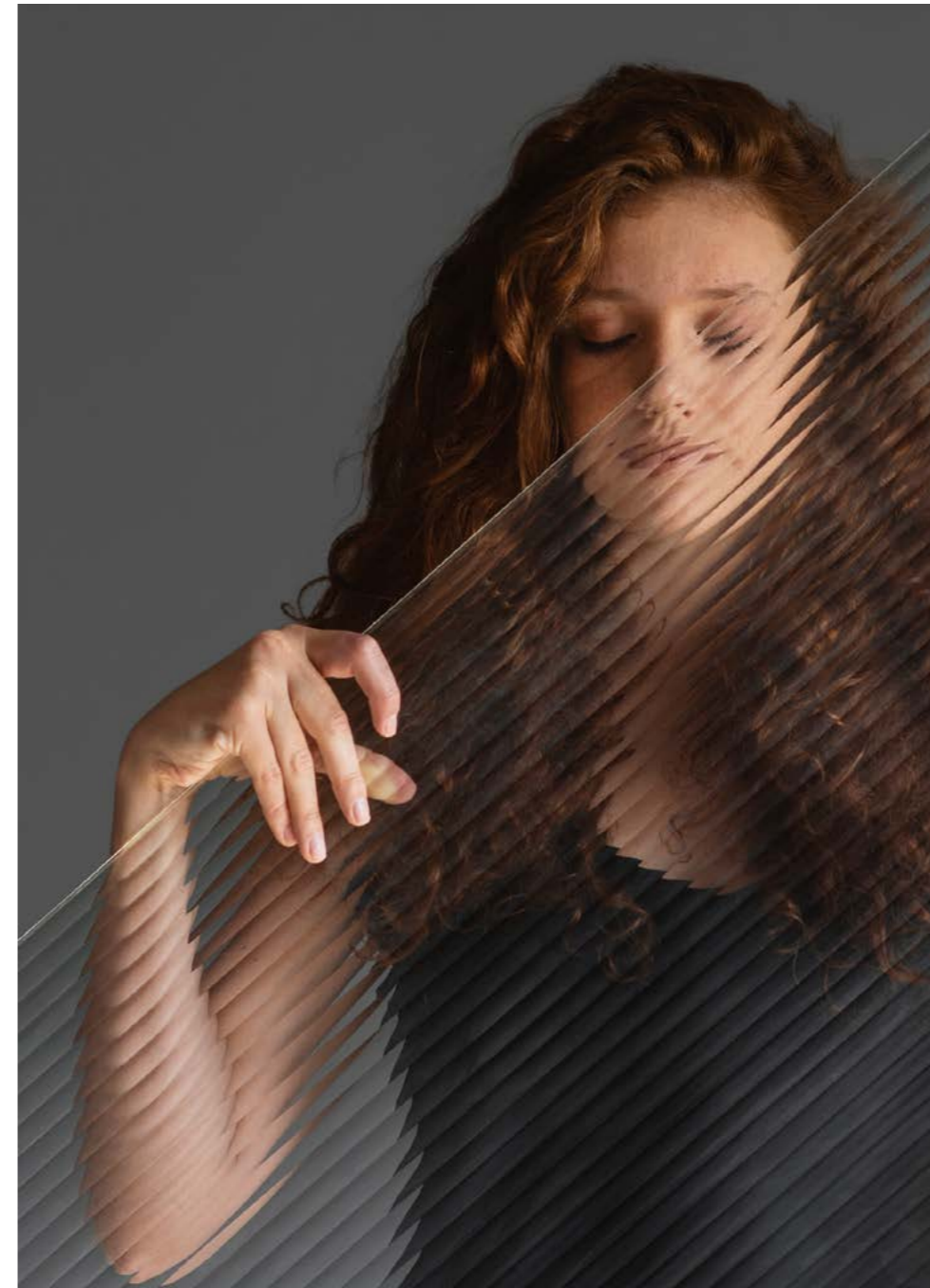
§ Критическое мышление. Заведите привычку проверять всю поступающую вам информацию, задавайте больше вопросов.

§ Объективная оценка и конструктивная критика. Спросите мнение у своих близких, какой вывод они бы сделали из этой ситуации? Что они думают насчет вашей точки зрения?

§ Анализ прошлого. Какое решение было принято в подобных ситуациях? К чему это привело?

Вывод

Уверенно могу сказать, что ловушки мышления есть у всех. Так, увы, устроена работа мозга. Важно определить, когда они начинают мешать нам жить счастливой жизнью. А здесь уже дело привычки. Старайтесь прислушиваться к своим мыслям и распознавать среди них баги восприятия. Но не попадайте в другую ловушку — видеть когнитивные искажения везде!



Хронический стресс, повышенная тревожность, непроходящая эмоциональная или физическая усталость на фоне быстро сменяющихся друг друга событий стали типичными приметам современности. И чем стремительнее убыстряется мир вокруг, тем чаще мы, захваченные столь динамичным водоворотом жизни, ищем возможности для достижения внутренней гармонии и психоэмоционального равновесия.

Один из методов достижения такого баланса наряду с уникальным опытом развития сознания и восстановления энергетического ресурса организма предлагает открывшийся в Томске «Центр зеркал Козырева и диагностики состояния организма». Мы встретились с директором центра Яниной Кулешовой, чтобы подробнее узнать о работе нового пространства.

— Янина, расскажите, почему вы решили познакомиться томичей с зеркалами Козырева?

— Я продолжительное время изучаю психику человека и ее взаимосвязь с телом. Когда я начала проводить групповые расстановки, мне стало интересно, как морфогенетическое поле, с которым ведется работа по методу системных расстановок, взаимодействует с энергией-временем. Было понимание, что они точно связаны, но какого-то пазла, чтобы картинка сложилась в единое целое, как будто не хватало. Тогда я познакомилась

ЭФФЕКТ ЗАЗЕРКАЛЬЯ



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКОЙ УСЛУГОЙ

с трудами Н. А. Козырева, потом на себе испытала действие зеркал Козырева и решила, что они необходимы в Томске.

— **Какая идея лежит в основе конструкции, представленных в томском Центре зеркал Козырева?**

— Автор конструкции «Зеркало Козырева», академик РАМН Влаиль Петрович Казначеев (кстати, уроженец Томска) положил в ее основу исследования советского астрофизика Н. А. Козырева, в частности, его гипотезу о том, что время обладает свойством энергии и может воздействовать на биообъекты, а также об особенных свойствах алюминия как отражателя не только света, но и времени.

Работая в Институте клинической экспериментальной медицины в Новосибирске, В. П. Казначеев создал две установки — спираль, закрученную вправо и спираль, закрученную влево. В дальнейшем его последователю Сергею Викторовичу Иванчуку пришла в голову идея усовершенствовать конструкцию и объединить два этих зеркала — так появилось вертикально ориентированное зеркало «Андромеда».

— **Какими свойствами обладает эта установка?**

— Ее главная задача — восстановление энергетических потоков (восходящего и нисходящего), работа с энергетическими центрами нашего тела. Сами зеркала никак не воздействуют на человека, они только отражают его собственные импульсы. Человек, помещенный в фокус зеркала Козырева, а по сути — в фокус своих собственных отраженных излучений, испытывает необычные ощущения. Кто-то начинает чувствовать свое тело — мурашки, вибрации, покалывания. Кто-то получает информацию через визуальные образы, и таким образом находит ответ на свой запрос. А кто-то может вообще ничего не почувствовать. Результаты у каждого разные, потому что и сами мы отличаемся — уровнем сознания и здоровья. Оптимальное время сеанса — 45 минут, во время которых можно получить то необходимое, за чем приходит человек.

— **В чем отличие «Андромеды» от второго зеркала, находящегося в томском ЦЗК?**

— Вторая конструкция — горизонтальное зеркало для гармонизации всех жидкостей в организме. Во время сеанса происходит сонастройка человека с собственными резервами организма, он наполняется энергией, ресурсами. Нередко к нам обращаются люди, страдающие хронической бессонницей, мы отмечаем, что во время сеанса в горизонтальном зеркале, человек прекрасно засыпает.

— **Как определиться, какое зеркало стоит посетить в первую очередь?**

— Сотрудники нашего центра проводят обязательную консультацию, в течение которой, во-первых, уточняют с каким запросом обратился человек, а во-вторых, осуществляют диагностику его состояния с помощью аппаратно-программных


— **Несмотря на то, что сами зеркала не воздействуют на человека, есть ли противопоказания к их посещению?**

— Мы не рекомендуем посещать конструкции при обострении тех или иных заболеваний. Не рекомендуется посещение при наличии онкологических заболеваний и детям до 7 лет. Обращаю внимание на то, что это не медицинская услуга, но мы работаем со стрессом и уровнем энергии человека. Он взаимодействует со своей психикой, а значит, со своими задачами и смыслами. В современном мире мы существуем в быстро меняющихся условиях, ритм жизни очень быстрый, не все имеют возможность даже побыть с самим собой, не говоря уже о личной работе. У кого-то есть сопротивление и внутренний страх — мы с этим тоже уже сталкивались. С другой стороны, при этом люди проявляют любопытство,

ЧЕЛОВЕК, помещенный в фокус зеркала Козырева, а по сути — в фокус своих СОБСТВЕННЫХ отраженных излучений, испытывает НЕОБЫЧНЫЕ ощущения.

комплексов. Так, монитор активности сердца «Лотос-Оникс» — это оборудование, в основе которого лежит технология глубокого анализа вариабельности сердечного ритма, его используют чтобы посмотреть результаты посещения сеансов в динамике. Еще одна услуга диагностики, которую мы предлагаем в нашем центре — Адаптометрия. Данная программа дает возможность отслеживать нарушения или изменения психофизического состояния человека. Она основана на том, что специальный прибор электро-акупунктурным способом считывает биотоки на определенных точках одной и другой руки. Это позволяет нам вывести результаты в графическом виде на экран, оценить состояние энергоинформационной матрицы (ауры) человека и сделать назначения.

интерес и желание попробовать. В любом случае, выделить 45 минут на то, чтобы соприкоснуться и наладить контакт с самим собой в динамичном ритме жизни — дорогого стоит.

 Центр Зеркал Козырева и диагностики состояния организма

пер. Макушина, 14, 2-й этаж, каб. 4,
тел. 8-929-373-26-27
t.me/zerkalaMG_tomsk



Отчего люди разводятся?

«Отчего люди не летают как птицы?» — спрашивала Катерина Кабанова из «Грозы». «Отчего люди разводятся?» — задалась я другим, похожим по форме, вопросом. Хотя, казалось бы, на дворе март — месяц весенний, романтический, настраивающий на нежные чувства. Но как-то слишком много вокруг разбитых любовных лодок и, я бы даже сказала, шикарных яхт!



ГАЛИНА ЗАВГОРОДНЯЯ

автор Мастерской семейных книг
«Обнимаем словом»

Минувший 2023-й отметился большим количеством разводов среди знаменитостей. Со своими многолетними партнерами решили разойтись Кевин Костнер, Риз Уизерспун, Натали Портман и многие другие звезды Голливуда. Неожиданно расстались такие иконические пары, как Уилл Смит и Джада Пинкетт-Смит, Хью Джекман и Дебора Ли-Фернесс. Забавно, что в российском шоу-бизнесе, помимо прочих, развелась певица Катя Лель после 15 лет брака — неужели на фоне второго пришествия в чарты «Моего мармеладного»?

Увенчали этот бракоразводный торт фигурки оscarоносной Мэрил Стрип и ее мужа скульптора Дэвида Гаммера. Супруги, коим уже за семьдесят, имеющие четверых взрослых детей и пятерых внуков, разошлись после 45 лет брака! Стоит заметить, что расставание по неизвестной причине произошло еще шесть лет назад, но они его не афишировали и даже были вместе на церемонии вручения «Оскара» в 2018-м. И вот теперь — официальный развод.

Мелкой россыпью — пары-«стажеры»: Венсан Кассель (брак в

2018), Ариана Гранде (2021), Александра Бортич (2021), Бритни Спирс (2022). Эти как будто просто «зашли не в ту дверь», что бывает, как нам теперь известно, в жизни каждого человека.

Писатель Александр Цыпкин и бизнесвумен Оксана Лаврентьева, тоже расставшиеся в 2023-м, многим запомнились своими зарисовками семейной жизни и любовными признаниями в соцсети, «которую нельзя называть». Даже завели там для этого специальный совместный аккаунт «Диалоги с котиком». Уж такие там коттики-масечки были... Да что ж такое?

Почему же люди разводятся? Богатые и не очень, красивые и обычные, знаменитые и простые... Об этом я решила спросить искусственный интеллект. И вот что ответил ChatGPT: «1. Бедность и финансовые проблемы.

и конфликты, и даже измены — преодолимы, если есть опоры. И эти опоры — любовь и совпадение ценностей. Если угасли чувства, разошлись по образу жизни, представлениям о будущем, то всплывают все проблемы, которые становятся внешней причиной развода. Или даже достаточно этих, глубинных причин, и тогда развод для посторонних случается вроде как «на ровном месте», а на самом деле — на ямке от бывшей любви, куда все и ухнуло.

В принципе, все меняется, все течет, как ручьи в марте. И, возможно, в будущем институт брака в целом сменил формат и станет видом проектной деятельности. Сошлись командой, поработали над проектом — срок вышел. Можно начинать новый. Или продлевать. «Продлевать будете?»

Поживем — увидим. А пока завершим на позитивной ноте. Все-таки

ЕСТЬ тот процент, **КОТОРЫЙ ПРОДОЛЖАЕТ** быть друг с другом в горе и в радости... **И САМОЕ** главное — в **ЛЮБВИ!**

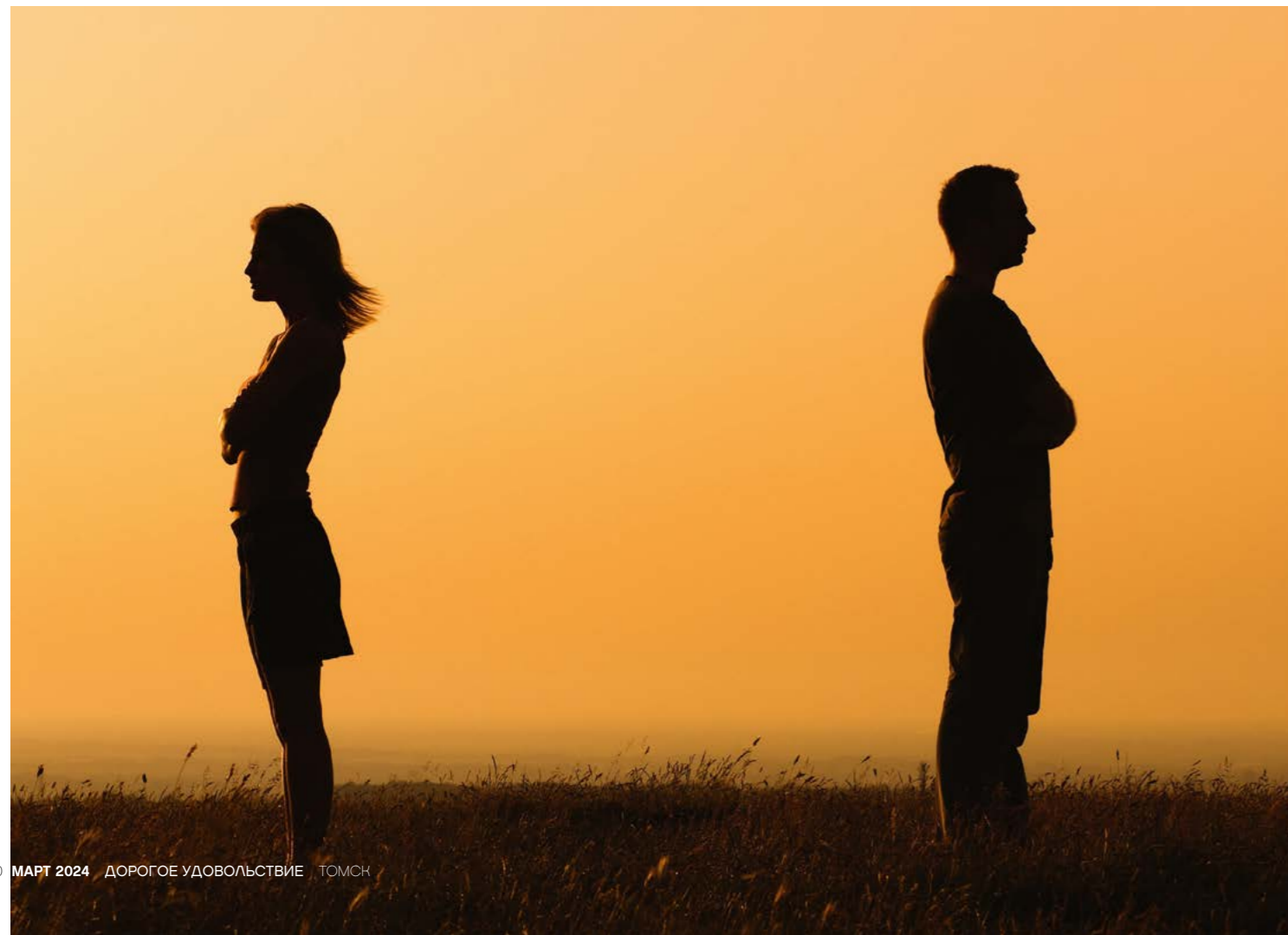
2. Неверность и измена 3. Конфликты и непонимание». Ну да, вполне совпадает с результатами опросов от ВЦИОМ.

Добавлю и свои мысли от человека со стажем. Кстати, давайте введем уже пенсию и за супружеский стаж, а?

Есть такое выражение «Держаться друг за друга». Люди сейчас, в основном, не держатся. А если что-то не держится — значит, неустойчивая конструкция. Была такой сразу или стала с течением времени. А неустойчивая — значит, ненадежная, хлипкая, нельзя на нее опереться. Так вот я думаю, что все вышеперечисленные основные причины разводов — и финансовые трудности,

количество браков, как минимум, в полтора раза превышает количество разводов. Значит — вступают. А значит, есть тот процент, который продолжает быть друг с другом в горе и в радости... И самое главное — в любви!

И даже ИИ, железяка бездушная, так поэтично закончил свой ответ на мой вопрос: «Несмотря на вихрь перемен и разводов, любовь остается силой, способной преодолевать даже самые трудные испытания. Ведь, как говорится, «все будет хорошо в конце концов». И даже если окажется не вполне так, любовь оставит нам в память воспоминание о ярких моментах и научит ценить то, что у нас есть». Хорошо сказал. Стоит прислушаться.





ЧЕРНАЯ КОШКА — СТИМПАНК (STEAMPUNK)

19 января в клубе «Капитал» Интеллектуальный клуб «Черная Кошка» провел первую игру 2024 года.

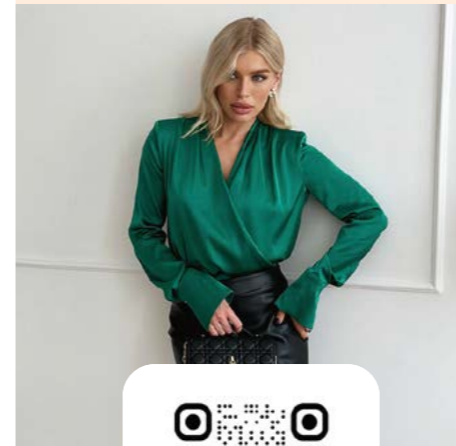
Атмосфера мероприятия в стиле Steampunk была наполнена фантастическим настроением: оригинальные костюмы и шляпы, необычный дизайн фотозоны подогревали интерес и эмоции гостей! В стартовой игре этого года приняли участие 4 команды: «Мужская Сборная Томска», «Поехали!», «Команда Клуб Интровертов» и «Команда номер 13». Лучшим Искателем игры стала Виктория Гусишная (команда «Поехали!»). Победителем квиза и игры стала команда «Клуб Интровертов». Генеральный партнер игры — АЦ «Медведь». Приглашаем всех любителей увлекательного формата интеллектуальных игр к участию в качестве гостей и игроков. Тел. 8-913-829-60-85. Павел Олейников PRODUCTION.



MAGGIO

Бутик женской одежды

Премиальные коллекции женской одежды в широкой размерной линейке - от 40 до 54 размеров



MAGGIORUP

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



ADVOCAT70.RU

МИКРОРАЙОН «ЗАПОВЕДНЫЙ»

Продажа готовых домовладений

Семейное владение в «Заповедном» — это современное, экологичное и комфортное решение для тех, кто думает о будущем.

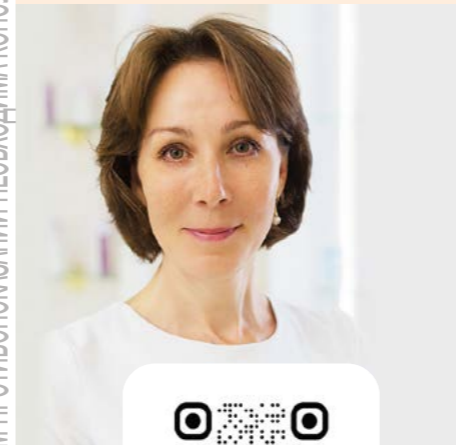


СЕМЕЙНОЕВЛАДЕНИЕ.РФ

ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА ЛОГИНОВА

Врач-косметолог клиники «Шер Ами»

Мы заботимся о здоровье вашей кожи и предлагаем решения, которые делают ее естественно красивой. Не упустите шанс стать лучшей версией себя!



CHER-AMI.RU

KANNAM CHICKEN

Кафе и доставка

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



TOMSK.KANNAM.RU

THE MOST

Интеллектуально-деловое издание

Хотите увидеть себя в 7-м номере журнала? Свяжитесь с нашей редакцией. Откройте современный Томск вместе с нами!



JOOM.AG/A2ND

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ЧУДЕСА В ТАТЬЯНИН ДЕНЬ

Общественно полезный благотворительный фонд «Путь» организовал и провел развлекательную и обучающую программу «Чудеса в Татьянин день» для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Ребята приняли участие в мастер-классе «Пицца Жизни», на котором научились печь печенье. Также вместе с основателем праздничного агентства Ириной Бабушкиной сделали волшебные медовые свечи желаний. Праздник завершился чаепитием и вручением подарков детям от партнеров — компании «Артлайф-Сибирь» и регионального отделения Общероссийской общественной организации «Союз армян России» в Томской области. Мероприятие прошло в одном из детских домов Томска при поддержке городского Департамента по вопросам семьи и детей. Попечитель и генеральный партнер проекта — Сергей Сергиенко. Председатель ОПБФ «Путь» — Оксана Меликова. Фотограф: Ирина Беляева.



Адреса в Томске

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Салон «*Kashemir luxury*», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Меховой салон «*Березка*», ул. Красноармейская, 122 г, тел. 56-15-39 / Галерея российских дизайнеров «*Multibrand*», ТЦ «Форум», пр. Фрунзе, 90, тел. 8-913-110-70-20, t.me/multibrand_grd

ПОДАРОК И АКСЕССУАРЫ

Арт-бутик «*Русский Шарм*», ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Лаборатория косметики *Arkadia*, ул. Р. Люксембург 19, 4-й офисный подъезд, оф. 2, тел. 8-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Магазин косметики, парфюмерии и аксессуаров «*РИВ ГОШ*», стилист по прическам, автор курса «Макияж для себя» *Юлия Степанова*, тел. 8-960-972-06-02, vk.com/juliasstepanovamakeup / Хирургия, поликлиника, косметология «*Первая частная клиника*», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Визажист, стилист по прическам, бровист *Татьяна Зайцева* / Студия красоты «*Daily Beauty*», пр. Фрунзе, 86, 1-й этаж, тел.: 343-002, 8-983-234-30-02 / Центр профессиональной косметологии и снижения веса «*Доктор*

Борменталь», ул. К. Маркса, 13, тел. 90-60-90, tomsk.doctorbormental.ru / Косметологическая клиника «*LANTANA*», ул. Усова, 27 а / Персональный стилист *Дарья Тарасенко*, t.me/kudribradshow / Акушер-гинеколог, репродуктолог «Центра репродуктивного здоровья доктора Спириной» *Наталья Синяевская*, пр. Фрунзе, 39, тел. 8 (3822) 799-200, drspirina.ru / Компания «*Премиум К&М*» официальный дистрибьютор *Janssen cosmetics*, тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35, vk.com/janssentomsk, t.me/PremiumKM_Tomsk, ул. Красноармейская, 126, офис 139 / Стилист, эксперт в мире моды, стиля и красоты *Анна Короткова*, тел. 8-913-823-49-61 / «*Центр Зеркал Козырева и диагностики состояния организма*», пер. Макушина, 14, 2-й этаж, каб. 4, тел. 8-929-373-26-27, t.me/zerkalamg_tomsk / Мастер SPA и расслабляющих техник работы с телом *Ольга Сологубова*, vk.com/massajenka, тел. 8-913-817-8-960-972-06-02, vk.com/juliasstepanovamakeup / Хирургия, поликлиника, косметология «*Первая частная клиника*», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Визажист, стилист по прическам, бровист *Татьяна Зайцева* / Студия красоты «*Daily Beauty*», пр. Фрунзе, 86, 1-й этаж, тел.: 343-002, 8-983-234-30-02 / Центр профессиональной косметологии и снижения веса «*Доктор*

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Микрорайон «*Заповедный*» Семейное владение, офис продаж: пр. Ленина, 147, тел. 8-952-178-06-77, семейноевладение.pf / Компания «*СибДеГрупп*» (эксклюзивные продажи ROZALUX и RETROcity от ГК «Сибирские звезды»), sibstars.ru, тел. 97-89-77 / Специалист по ведению и обеспечению профессионального строительства *Наталья Цебик*, t.me/nataliaytsebek / Специалист по недвижимости агентства «100 Домов» *Евгения Купцова*, ул. Пушкина, 63 г, 2-й вход, 1-й этаж, тел.: 8 (3822) 94 01 27, 8-952-160-32-20, 8 (962) 780-41-58, vk.com/evgenua1986, 100domov.info / Риелтор агентства недвижимости «Этажи» *Надежда Русина*, пр. Ленина, 60/1, тел. 280-999, tomsk.etagi.com / Руководитель проектов агентства недвижимости «Эра» *Руслан Гумиров*, пер. Дербышевский, 26 б, 3-й этаж, оф. 309, тел.: 8-963-196-41-61, 8 (3822) 30-73-70 / Риелтор агентства недвижимости «ЭТАЖИ», *Сергей Немцев*, тел. 8-903-950-29-38, vk.com/toprieltor70

РЕСТОРАНЫ, ЕДА, ДОСУГ

Маслодельня «*Живое масло Сибири*», пр. Фрунзе, 238, тел. 8-952-183-55-57, maslodelnja.com / Кафе «*Лето*», Ресторан паназийской кухни «*Бамбук*», ул. Гагарина, 2, тел. 526-111, positiveeating.ru

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Отель «*Grand Autograph*», г. Новосибирск, ул. Орджоникидзе, 31 / Банк «*Альфа-банк*», пер. 1905 года, 14/1, ул. Красноармейская, 101 а, пр. Комсомольский, 53, тел. 8-800-200-00-00, alfabank.ru / Немецкая химчистка «*BÖWE*», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Изучение английского, «*English Centre*», ул. Красноармейская, 120, тел. 8-913-853-22-60, vk.com/english_centre_tomsk, englishcentre.me / Модельное агентство «*Profashion Models*», тел. 8-913-850-34-40 / Предприниматель, основатель компании «*Новая Химия*» *Анастасия Галан*, ул. 79-й Гвардейской дивизии, 10, 2-й этаж, оф. 3, тел. 8 (3822) 900-512, newhim.ru / Эксперт по тендерам и специалист в области госзакупок компании «*Primatender*» *Ольга Мамаева*, primatender.com, t.me/lelikpr, тел. 8-950-715-30-39 / Туристическое агентство «*Апекс Tour*», ул. Киевская, 147, ул. Беринга, 10, тел.: 505-855, 8-913-820-5855



ЕКАТЕРИНА ВИШНЕВСКАЯ

врач стоматолог-ортопед сети центров стоматологии
и косметологии «Евродент»

Макияж и укладка: Наталья Арнягина, тел. 8-923-436-79-10
Платье и украшение: «Катрин», пр. Ленина, 95, тел. 51-08-90

— *Насколько важна для вас внешняя привлекательность, своя и других?*

— Главное, чтобы красивое лицо не затмевало душу и не скрывало под собой внутреннюю пустоту. Важно уметь подчеркивать свою естественную красоту и индивидуальность, не быть похожими на всех.

— *Правда ли, что у медиков несколько иное понимание красоты?*

— Я врач и знаю, что такое идеальные пропорции лица и как на них влияет целостность зубного ряда. Считаю себя эстетистом, я понимаю, как важно вернуть здоровье зубов тем, кто утратил его или находится на грани.

— *Какие чисто женские качества помогают вам в профессии?*

— Первым я бы назвала нежность — лучшее качество женщины. Моя цель — расположить к себе пациента и сделать прием максимально комфортным, поскольку около 80% людей по-прежнему боятся врачей, анестезии и самого процесса лечения. Вторым важным фактором — это милосердие. У каждого человека есть своя история болезни, поэтому всегда хвалю за решение прийти ко мне и начать решать проблемы со здоровьем.

— *Чем предпочитаете заниматься в свободное время?*

— Недавно я начала заниматься дайвингом. Меня привлекает экстремальность этого вида спорта. Мечтаю получить международный сертификат по дайвингу, чтобы опуститься на морскую глубину и познакомиться с уникальным подводным миром.

Астропрогноз



Серьги
Pasquale Bruni

Март

19.02-20.03

Рыбы встретят весну в прекрасном настроении.

Вы будете смотреть на мир оптимистичнее и чаще улыбаться, и это оценят окружающие, а сами вы станете гораздо более открытыми и решительными.

Уже к середине месяца вы обнаружите приятные перемены. Во второй половине марта некоторых Рыб могут ждать испытания, постарайтесь пройти их с высоко поднятой головой.

ОВЕН 21.03-19.04

Первый месяц весны пройдет для Овнов весьма спокойно. В вашей жизни не предвидится серьезных перемен. Наоборот, вы поймете, что переживали попусту. Легкие тренировки на воздухе и СПА-удовольствия зарядят вас позитивной энергией.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Звезды обещают вам небывало продуктивный и интересный март. Позитивные перемены произойдут практически во всех сферах жизни. В первой декаде месяца Тельцы получают немало предложений из разряда «надо брать не задумываясь», а все, что вы сделаете, станет прекрасным фундаментом для будущих свершений.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Совет месяца: прежде чем действовать, соберите максимум информации. Ну или хотя бы дослушайте условия задачи. Благодаря возросшему энергетическому потенциалу Близнецы смогут воплотить в реальность свои самые фантастические мечты. Однако не забудьте, что ваша любовь противостоять всему миру порой создает проблемы.

РАК 21.06-22.07

Раки устремятся к новым высотам. Удача будет на вашей стороне. От вас требуется лишь не мешать чудесам происходить. Многие Раки выберутся из своей раковины, чтобы попробовать себя в новых видах деятельности. Эксперименты будут удачными, к тому же, есть шанс приобрести надежных покровителей.

ЛЕВ 23.07-22.08

У Львов появится возможность попробовать то, что давно их интриговало, будь то новая кухня, новое хобби или захватывающее путешествие со своей второй половинкой. Что бы это ни было, примите вызов и дайте волю воображению!

ДЕВА 23.08-22.09

Уставшим от серой и холодной зимы Девам захочется добавить в свой гардероб стильных и ярких вещей. А еще — уделить больше внимания дому и близким.

Начинать ремонт не рекомендуется, но вот подобрать новые красивые детали в интерьер — то, что нужно, чтобы сделать жизнь более радостной и уютной.

ВЕСЫ 23.09-22.10

Март — подходящее время, чтобы навести порядок в карьере и отношениях. Присмотритесь к кругу вашего общения, возможно, кто-то мешает вашей самореализации. На работе полезно будет поставить четкие цели по каждой задаче, а дома — избавиться от ненужного хлама. Освободив пространство, вы привлечете на смену старому ценное новое.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Скорпионам удастся в марте уладить важные вопросы, благодаря чему улучшится их финансовое положение. Не бойтесь необычных проектов — новый опыт и связи пригодятся вам в будущем. А вот творческих Скорпионов ожидает период спокойствия. Воспользуйтесь паузой, чтобы отдохнуть и перезарядиться.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

В марте Стрельцам важно «держать лицо», если Вселенная захочет проверить их на стрессоустойчивость. Будьте тактичны и внимательны к окружающим, вашу выдержку оценит начальство. Семейным Стрельцам стоит особенно бережно относиться к своему партнеру. А вот одиночкам захочется романтики, высоки шансы встретить свою вторую половинку.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

В начале весны Козероги найдут ответы на давно мучившие их вопросы. У вас появится шанс продвинуться в делах и почувствовать определенную финансовую стабильность. Не забывайте про отдых: сауна, спортзал, загородные поездки пойдут вам на пользу.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

Вас переполняет энергия. Не тратьте ее попусту, наметьте четкий план действий. В отношениях с партнером будет много тепла и романтики. А вот одиноким Водолеем стоит входить в новые знакомства без розовых очков.



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



ТРАВМАТОЛОГИЯ И ОРТОПЕДИЯ

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, www.1klinika.ru  [chastna1](https://t.me/chastna1)

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ