

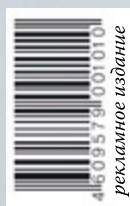
ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

апрель-май 2025
в Томске



16+



на обложке

КОНСТАНТИН ПРОКОПЕНКО



Luxury
Kashemir

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





A full-body fashion advertisement for Marella. A model with long, wavy blonde hair stands against a plain light grey background. She is wearing a light green, double-breasted blazer over a matching mini skirt. Underneath the skirt, a gold-colored mesh top is visible. To her right, a bouquet of purple and yellow irises is wrapped in green paper. The brand name 'MARELLA' is printed in large, white, sans-serif capital letters across the middle of the image.

MARELLA



A close-up fashion advertisement for Marella. A model with long, wavy blonde hair is shown from the chest up against a plain light grey background. She is wearing a white, textured, double-breasted jacket with large, round, gold-toned buttons. A large, white, fabric flower accessory is tied around her neck. The jacket is open, revealing a white collared shirt and a small portion of her midriff. The brand name 'MARELLA' is printed in large, white, sans-serif capital letters across the middle of the image.

MARELLA

МОДНЫЙ БУЛЬВАР

пр. Ленина, 15 / 42-73-20 / @modny_bulvar_tomsk

MARCCAIN

Marc Cain сочетает искусство с безопасностью, новаторским мышлением и эксклюзивностью. Мода, которая всегда немного отличается, но всегда сама по себе.

МОДНЫЙ БУЛЬВАР

пр. Ленина, 15 / 42-73-20 / @modny_bulvar_tomsk



Что для меня весна? Скажу примерно так: каждая весна — это начало новой жизни, полной света и надежды. Эти слова напоминают, что очередная смена сезона все-таки дает возможность попробовать заново... и не важно что. Главное — с новыми силами и новой энергией. И второй выпуск нашего обновленного «Дорогого» как раз воплощает эту идею.

Весной хочется чувствовать себя нежной, трепетной, романтичной... А может ли себе позволить такие «слабости» руководитель? Для меня быть главным редактором журнала не равно отказу от своей женственности. Напротив, романтика и творчество могут (и должны) идти рука об руку. Дома я пересматриваю любимые комедии нулевых, добавляю в интерьер больше красок и уюта — в общем, вдохновляюсь. А затем стараюсь передать это настроение нашей творческой команде.

Думаю, work-life balance*, о котором мы рассуждаем с участниками номера, — это ежедневная работа. Пока не могу сказать, что в ней я преуспела. Но друзья нашего издания точно смогут дать вам парочку полезных советов. Самые вдохновляющие истории о том, как найти гармонию, — на страницах этого журнала. ☺

Екатерина Казаченко, главный редактор

*Баланс «работа — жизнь»

дорогое #04-05 2025



#ЛЕТАЙ  ОТДЫХАЙ

*Вдохновение
путешествовать...*

Туристическая компания
#Летайотдыхай

ул. Белинского, 30 ☎ 8 (3822) 203-223



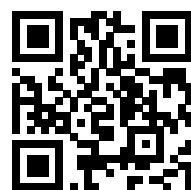
ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



Главный редактор **Екатерина Казаченко**
Литературный редактор **Софья Ломовская**
Выпускающий редактор **Мария Новикова**
Главный дизайнер **Елена Буйкина**
Дизайнер **Антон Россейкин**
Продакшен-редактор **Дарина Ковалевская**
Фотограф **Алексей Почеревный**
Руководитель проектов **Мария Тур**
Медиаменеджеры: **Вероника Атамасова,**
Мадлен Гиберт, Мария Беглова
Авторы: **Софья Ломовская, Мария Новикова,**
Алина Руссу, Ксения Черных, Мария Симонова

Адрес редакции, издателя:
г. Томск, ул. Герцена, 72 б
тел. 8 (3822) 52-10-01

На обложке: Константин Прокопенко
Фото: Татьяна Румянцева
Одежда: HIS STORY



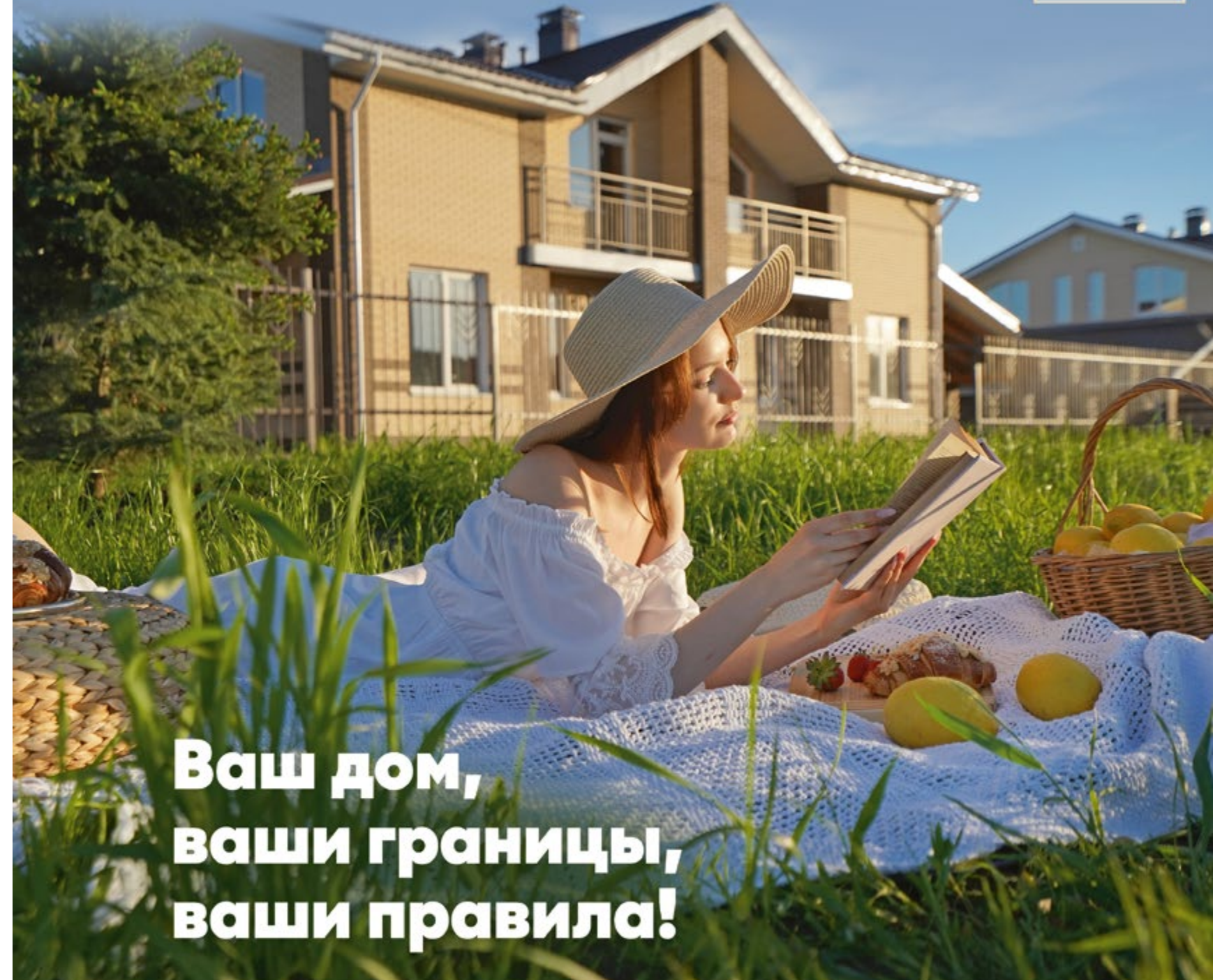
dorogoe.tomsk.ru

Учредитель: ООО «БрендНейм». Журнал «Дорогое удовольствие в Томске» зарегистрирован как рекламное издание в Управлении Роскомнадзора по Томской области.
Свидетельство о регистрации ПИ N° ТУ 70-00205 от 29 июня 2011 года.
Юридический адрес редакции и издателя: 634050, г. Томск, ул. Герцена, 72 б.
Главный редактор: Казаченко Екатерина Михайловна.

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7(383) 3-340-270, www.dealprint.ru
Дата выхода в свет 9 апреля 2025 года. N° 04-05 (174). 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+.

дорогое #04-05 2025

Готовые дома от 9.9 млн. руб*



Ваш дом, ваши границы, ваши правила!

Поселок «Заповедный» — это уникальная территория с особым микроклиматом рядом с живописнейшим геологическим природным памятником Синий Утес.

Офис продаж: пр. Ленина, 147

+7 (3822) 20 06 77

+7 952 754 54 87

Условия, сроки и подробности акции уточняйте по тел.: +7 (3822) 20 06 77, +7 952 754 54 87

микрорайон
ЗАПОВЕДНЫЙ
Семейное владение

СЕМЕЙНОЕВЛАДЕНИЕ.РФ

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Партнеры выпуска

ФОТОГРАФЫ

Анна Чижова, vk.com/oannieannie, t.me/oannieannie

Евгений Банкок Панкратьев, vk.com/evgeniypankratiev, тел. 8-913-849-57-12

Оксана Побаченко, тел. 8-995-096-81-55

Александр Копченков, тел. 8-952-807-06-07, vk.com/fot.ki_a

Татьяна Румянцева, тел. 8-913-821-91-45, tati-tati.ru, vk.com/tatiodatati

Анастасия Плотникова, plotnikova-photo.ru, t.me/plotnikova_photo

ЛОКАЦИИ

Студия для мероприятий **Holiday Season**, пр. Кирова, 5, стр. 13, тел. 8-923-408-49-04

Фотостудия **Light Lab**, arpevent.ru/w/15658, тел. 8-913-803-72-00

Фотостудия **Base**, пр. Ленина, 1, 2-й этаж, тел. 8-923-400-19-20

Ресторан «Сибагро Гурмэ», пр. Ленина, 123

ОДЕЖДА

Мужская одежда **HIS STORY**, пр. Фрунзе, 26, тел. 8-913-820-01-95, hisstorytomsk.ru

Женская одежда **DAISYKNIT**, ул. Беленца, 9/1, 1-й подъезд, 2-й этаж, daisyknit.ru

Детская одежда **Minidino**, минидино.рф

Женская одежда **If i do**, ул. Белинского, 25, if-brand.ru

Мужская одежда «**ЭтоМо.Ё**», ул. Белинского, 25, t.me/etomo_e

Магазин бижутерии «**RMN**», ул. Нахимова, 8, ст. 13, ТРЦ «Лето», тел. 8-906-959-06-19

МАКИЯЖ И УКЛАДКА

Татьяна Чернова, vk.com/chernova__makeup, тел. 8-923-428-48-82

Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02

Татьяна Фихт, тел. 8-913-853-33-60

Алена Собина, тел. 8-952-181-61-61

Снежана Котикова, vk.com/skotikova

Яна Завгородняя, vk.com/yanixzzz, тел. 8-913-112-84-14

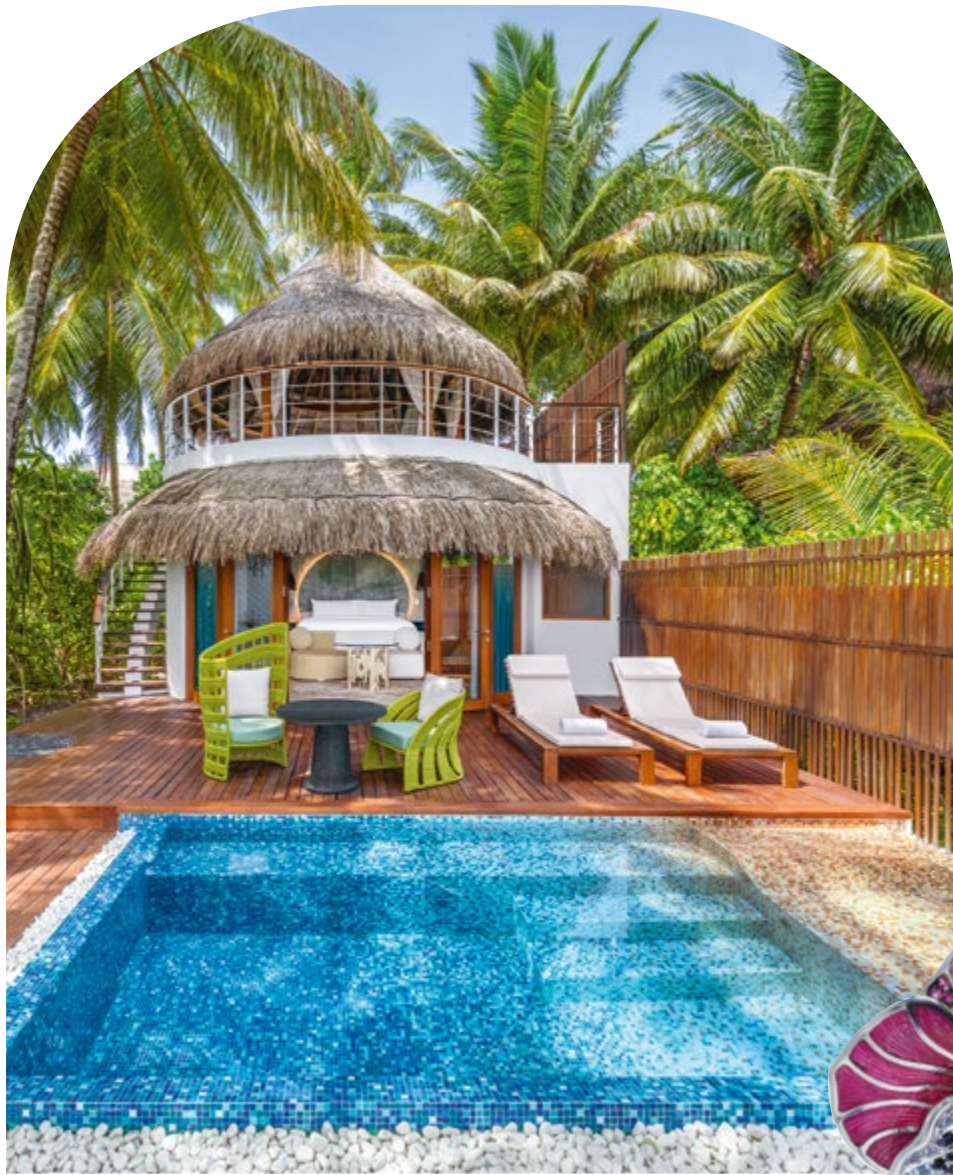


*Новая северная кухня

new nordic cuisine
КИРОВА 27А



АПРЕЛЬ-МАЙ



62

КОМАНДА
НОМЕРА
SEBASTIAN
PROFESSIONAL

84

ИНТЕРЬЕР
Русская усадьба



6

ПИСЬМО
РЕДАКТОРА

14

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ
Константин Прокопенко

20

ФОТОПРОЕКТ
Эхо тепла

Люди.

КОНСТАНТИН ПРОКОПЕНКО / КИРИЛЛ ПЕЛЕВИН /
ТАТЬЯНА НАЙМУШИНА / ШАКИР ОМАРОВ

С УЛЫБКОЙ ПО ЖИЗНИ

История не терпит сослагательного наклонения, так что мы не станем размышлять, кем бы стал наш герой, не пойдя он навстречу родителям, желающим привить старшему сыну любовь к семейному делу — медицине. А, впрочем, он ведь стал не просто врачом...

Текст: АЛИНА РУССУ Фото: ТАТЬЯНА РУМЯНЦЕВА, АЛЕКСЕЙ ПОЧЕРЕВНЫЙ

На нашей весенней обложке Константин Прокопенко — стоматолог, идейный вдохновитель клиники «Премьер Дент», создатель Ювениров, тренер телесно-эмоциональных практик и человек, владеющий искусством work-life balance.* И да, все это — в одном улыбчивом лице!

— Константин, если все мы родом из детства, как именно ваше детство отразилось на вашем будущем?

— Я родился в Кемерове, в семье студентов. Отец когда-то работал моряком в Риге, но был вынужден переехать в родной город мамы. Она тогда училась в Кемеровском медицинском институте, а папа пошел в колледж, чтобы стать зубным техником. Сам отец родом из деревни в Новосибирской области. И откровенно говоря, город его никогда не привлекал. Так что, как только ему выпала возможность устроиться зуботехником в большое богатое село, мы тут же туда переехали. Там нам выделили двухкомнатную квартиру с печкой на полкухни. У отца появился стоматологический кабинет в клубе, который он позже обставил собственным оборудованием. Так папа стал практически «земским врачом», а я — его помощником.

— Как же вы ему помогли? И сколько вам тогда было?

— Помню, у отца был маленький портативный чемоданчик с бормашиной. Он брал его с собой на выезды в соседние деревни. Пока папа работал, я сидел караулил машину. (Смеется.) А было мне тогда около четырех лет. В пять отец уже начал брать меня с собой на работу в кабинет. Полируя протезы, я заработал свои первые деньги. Как сейчас помню — 20 рублей. Так меня приучали к труду.

— Спустя несколько лет вы сами выбрали медицину?

— Нет, конечно. Для меня все было предreshено. Сам я хотел поступить в институт культуры. Мне всегда нравилось выступать на сцене, я и в меде активно участвовал во всевозможных мероприятиях. Медицина мне просто легко давалась — во многом благодаря родителям.

— То есть в вузе вы учились еще в Кемерове? А когда переехали в Томск?

— Да, профессию я получал в Кемеровской государственной медицинской академии — это сильный вуз, на мой взгляд, его стоматологическому факультету более полувека. Ежегодно наша академия выпускала

*Баланс «работа — жизнь»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Одежда Константина: HIS STORY, hisstorytomsk.ru



Одежда Константина: HIS STORY, hisstorytomsk.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

70 хороших профессиональных стоматологов, так что в Кемерове была высокая конкуренция в этом плане. В наших кругах Томск того времени называли городом зубных врачей (не стоматологов—это важно). Так что я быстро нашел работу в томской клинике, и в первое время работал на два города.

—Выпускник престижной академии, сын врачей, молодой трудолюбивый стоматолог... Как вас принял новый город?

—В клинике мне дали все возможности для профессионального роста. Кстати, с самого начала врачебной практики я работал в цифровом протоколе. Не совру, если скажу, что был вообще в числе первых томских стоматологов, кто полностью перешел на «цифру». Лоббировал это решение перед директором клиники, в которой работал, и руководителем лаборатории, с которой сотрудничал и тогда, и сегодня.

—На тот момент вы уже понимали свою роль в этом процессе? То есть вы—врач, новатор, предприниматель или...?

—Я всегда был и остаюсь творческим человеком, которому не нравится рутинная работа. Вот и все. (Улыбается.)

—Стоматология—тоже своего рода творчество?

—Безусловно. Может быть, это трудно понять обывателю, но я точно вижу в этом определенное искусство. Превращать зубы, которые были разрушены, в прекрасные улыбки. Проходить с клиентом долгий путь и видеть блеск в его глазах, когда все манипуляции завершены. Дарить ему эти эмоции. Разве в этом нет творчества?

—Определенно, есть. А творчество терпит ошибки? Допускали их когда-нибудь?

—Конечно, я не раз ошибался в своей жизни. В работе с пациентами в том числе. Часто повторяю одну фразу—простую, банальную, но очень верную. «Ты не можешь управлять ветром, но можешь настроить паруса!». Различные ситуации происходят с нами каждый день, мы не можем контролировать то, что нам неподвластно. Но можем изменить свое отношение к этому.

—Как пришли к этой мысли?

—Я не обделен юмором и всегда старался придерживаться какой-то оптимистичной

жизненной позиции. И знаю, что впадать в уныние—это точно не мое. Да, могу похандрить. Но проживу эти чувства и пойду дальше. Не так давно у меня был сложный период, казалось, я до конца исчерпал свой внутренний резерв. Но понял, как оказался в этой точке, и научился с этим состоянием работать.

—Как?

—Мы переехали в новый чужой город, у нас с женой никого не было в Томске. Родился второй ребенок, его не с кем было оставить даже на вечер, мы перестали проводить время вдвоем. Я работал в бешеном режиме, ни о каком балансе между работой и личной жизнью и речи не шло. Стоматология вообще не приносила особого удовольствия, потому что приходилось играть по чужим правилам. В общем, причин было много... И все эти негативные эмоции постепенно накапливались внутри, я не умел их выплескивать. Я был как среднестатистический мужик, который на вопрос «как дела?» всегда отвечает «нормально».

МЫ ПРИВЫКЛИ УСЛОЖНЯТЬ, ПРИВЫКЛИ ИСКАТЬ ИСТИНЫ ВОВНЕ, НО ВСЕ УЖЕ ЕСТЬ ВНУТРИ НАС. ЕЩЕ ОДНО ПРОСТОЕ ПРАВИЛО—ЧЕЛОВЕК ЗАМЕЧАЕТ В МИРЕ ЛИШЬ ТО, ЧТО УЖЕ НЕСЕТ В СЕБЕ

—Была какая-то точка невозврата?

—Была. Я встал на весы и увидел «175».

—С чего вы начали менять свою жизнь?

—С осознания, что все зависит только от меня—это одна из простых жизненных истин. Мы привыкли усложнять, привыкли искать истины вовне, но все уже есть внутри нас. Еще одно простое правило—человек замечает в мире лишь то, что уже несет в себе. Конечно, иногда бывает сложно признаться в том, что ты собой представляешь и куда двнешься, но это нужно сделать. До этого у меня было много попыток сбросить вес, заняться спортом. Были периоды, когда я видел изменения, но как только давал слабинку, все возвращалось в исходную точку.

—Почему в этот раз все получилось иначе?

—В голове все более или менее встало

на свои места. Я проработал тему родителей, избавился от претензий к самому себе. Затем проконсультировался с врачом, прошел полное обследование и решился на бариатрическую операцию. Осознанно, а не потому что не видел других вариантов. Да и полноценно жить мне уже было просто тяжело. Однажды мы с супругой поехали на «перезагрузку» к наставнику Дмитрию Хара. Одним из испытаний там было восхождение на гору—мы долго шли по лесу, затем остановились у подножия горы. Я не подготовился, был в кроксах... как дурак в общем. Мужики посмотрели на меня, показали на упавшее дерево и сказали: «Ты посиди, нас здесь подожди». Представляете, как у меня все внутри перевернулось?

МУЖИКИ ПОСМОТРЕЛИ НА МЕНЯ, ПОКАЗАЛИ НА УПАВШЕЕ ДЕРЕВО И СКАЗАЛИ: «ТЫ ПОСИДИ, НАС ЗДЕСЬ ПОДОЖДИ». ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, КАК У МЕНЯ ВСЕ ВНУТРИ ПЕРЕВЕРНУЛОСЬ?

—И что вы сделали?

—Взобрался на эту гору. Самый последний. Они все меня долго ждали, но я туда залез. Причем даже не сомневался в своих силах, знал, что сделаю это в любом случае. Меня всегда учили добиваться целей.

—А почему вы решили заняться поддержкой людей, которые тоже хотят сделать свою жизнь лучше?

—Скажу так: есть люди, которые светят и не светить не могут. Вот я один из них. Может, это и громко звучит, но как есть. Я хочу положительно влиять на окружающих—на семью, друзей, сотрудников. Для меня важно, чтобы всем со мной было хорошо, только тогда я и сам становлюсь лучше. Именно поэтому мы с женой вместе выезжаем на ретриты, поэтому я беру старшего сына с собой на программы, поэтому мы с командой сейчас идем на трехдневный трансформационный тренинг.

—Какие важные постулаты стремитесь передать сыновьям, как отец?

—Быть честным с самим собой—это единственное, что важно в этой жизни. Честность и искренность—наша сила и наше преимущество.

—Ваши ценности нашли место и в вашем бизнесе?

—Конечно. Я понял, например, что не могу быть партнером человека, с которым у нас совершенно расхожие взгляды на дело. И я не хочу привлекать толпы людей в клинику, обещая им «улыбку взамен квартиры». Да, наверное, подобные маркетинговые уловки работают, но они точно не для меня. Мне нравится то, что я делаю сегодня. Пусть это не принесет мне мировой славы и великих денег, зато я остаюсь честным перед собой.

—Это касается и вашей разработки—Ювениров? Важнее не то, насколько они будут востребованы, а то, какую идею вы в них вложили?

—Абсолютно. Для меня это один из способов показать людям ценность зубов. Мотивировать их на изменение отношения к себе и своему здоровью. Доказать, что красивая и здоровая улыбка—это новый уровень жизни и комфорта.

—Сегодня руководство клиникой «Премьер Дент» полностью перешло в руки вашей жены

Галины. Каково это—быть сильным мужчиной рядом с сильной женщиной?

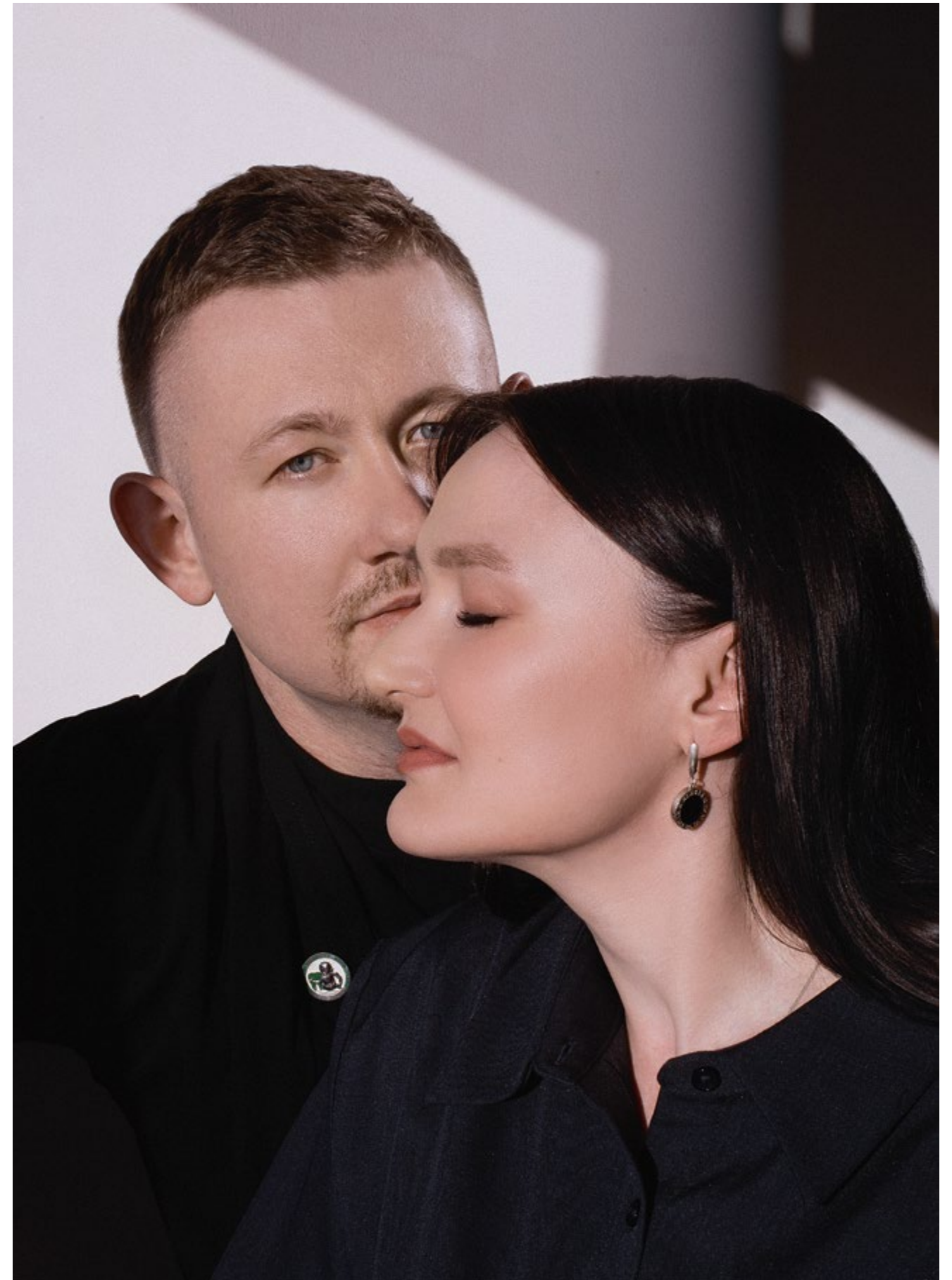
—Сила мужчины в его уязвимости. В том, чтобы признаться, что ты не всемогущ, что у тебя тоже может все пойти не по плану. Конечно, я стараюсь быть опорой для своей семьи, дружу с совестью и честью. А моя жена прекрасно справляется с ролью руководителя клиники. Команда поддерживает ее решения, они усиливают друг друга и смотрят в одну сторону.

—Тем не менее должен быть какой-то баланс между духовным и материальным... Как вы считаете?

—Мне всегда нравилась скандинавская концепция «лагом» (швед. lagom)—то есть ровно столько, сколько нужно, золотая середина. Духовное точно может сочетаться с материальным. Более того, теперь я понимаю, как направлять свою энергию в позитивное русло, делюсь этим на телесно-эмоциональных практиках и стараюсь применить в бизнесе.



пр. Комсомольский, 44,
тел. 8 (3822) 24-88-88,
pdstom.ru





Эхо тепла

Фотограф, организатор съемки: КИРИЛЛ ПЕЛЕВИН

Модель: НАТАЛЬЯ КВИНТ

Стилизация: ЭЛИНА БАЗАЕВА

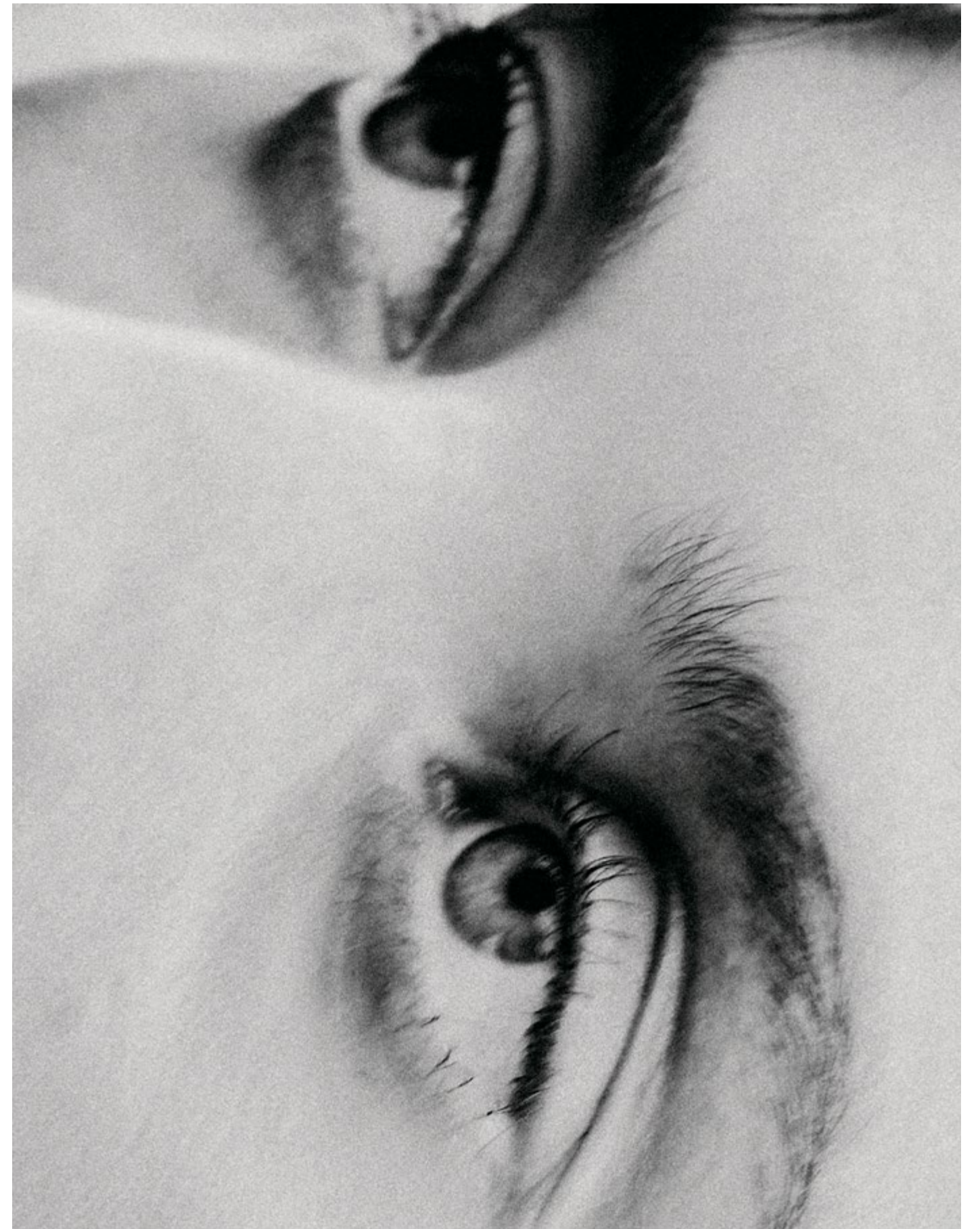
Визаж: АНАСТАСИЯ ПАКУЛОВА

Украшения: АРТ-БУТИК «РУССКИЙ ШАРМ»

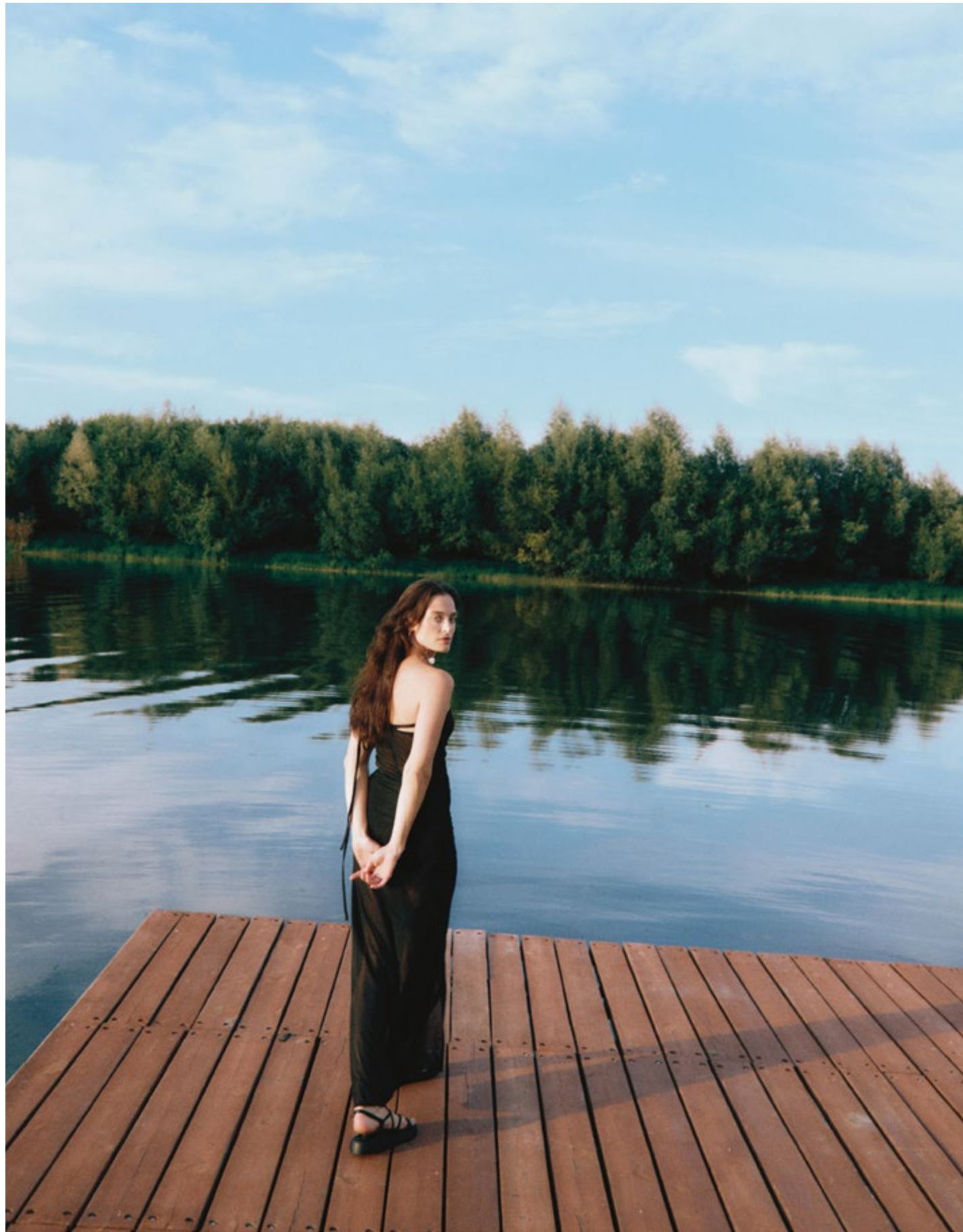
дорогое #04-05 2025



дорогое #04-05 2025







ЗА ГРАНЬЮ ФОКУСА

Зернистые черно-белые портреты, которые хочется рассматривать, стильные кампейны для брендов, фото из путешествий, которые не сделал бы обычный турист... Вы, наверняка, видели хотя бы одну работу Кирилла Пелевина. Хотя бы на страницах нашего журнала.

—Кирилл, ты ведь не так давно начал заниматься фотографией? Сколько лет назад?

—А что значит «заниматься фотографией»? Камера у меня появилась еще в школе, в основном я фотографировал что-то красивое во время поездок, иногда делал фото друзей. А намеренно организовывать съемки начал лет пять назад. До этого работал клиническим психологом в рехабах.

—Серьезно...?

—Да. Даже каким-то образом попал на работу в реабилитационный центр в Таиланде, камеру взял с собой. Там, кстати, и стал впервые проводить что-то вроде съемок. Знакомился с людьми, предлагал им поехать пофотаться в какое-нибудь классное место. Потом мне это все надоело, бросил работу и вернулся в Томск. На одной из тусовок познакомился с художницей Ритой Котельковой, с ней мы сделали первую «настоящую» съемку—набрали много одежды, локацию нашли. И после этого я уже начал фотографировать.

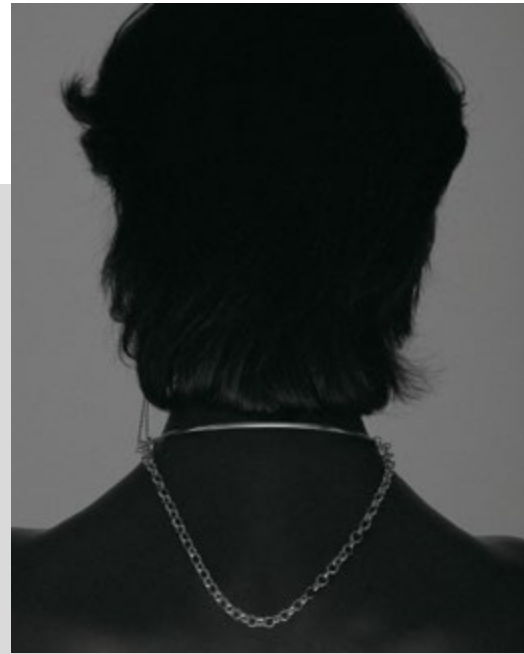
—Но тогда это еще не было коммерцией?

—Не-е-ет, конечно. (Улыбается.) У меня была очень плохая техника, максимально дешевая. Объектива даже не было своего. Помню, работал тогда у друзей разнорабочим, помогал устанавливать окна. До вечера был на стройке, потом брал технику в аренду и ехал на съемку. Так собирал какое-то портфолио. В первый год еще бесплатно снимал репортажку на тусовках, обрастал связями. А чтобы выйти на коммерцию, мне понадобилось года два-три.

— Как от репортажа перешел к частным съемкам?

—Наступил локдаун, клубы закрылись, работы не было. Я решил научиться снимать еду. Устроился в одну популярную доставку фуд-фотографом, снимал для этого сервиса во многих томских заведениях. В общем, нашел нишу, в которой можно хорошо заработать. Потом меня начали замечать крупные заказчики, например, «КДВ Групп».





ФОТОГРАФИЯ ДЛЯ МЕНЯ — СПОСОБ ОБЩЕНИЯ МЕЖДУ МНОЙ И ЗРИТЕЛЕМ. Я БЫ СКАЗАЛ, НА НЕЕ ВЛИЯЕТ МОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ — ЧТО Я СМОТРЮ, ЧТО СЛУШАЮ, ЧТО ДЕЛАЮ, ГДЕ ЖИВУ



Перейти на ТГ-канал

Мы делали классные тематические съемки. Для меня творческие проекты такого масштаба казались просто вау.

—Что влияет на то, как ты видишь мир через объектив?

—Фотография для меня—способ общения между мной и зрителем. Я бы сказал, на нее влияет мой образ жизни в целом—что я смотрю, что слушаю, что делаю, где живу. Визуальное наполнение, конечно, важно для фотографа. Любой творческий человек тебе скажет, что нужно смотреть кино, посещать выставки, путешествовать и тому подобное. Меня по большей части вдохновляют работы классиков—Питера Линдберга, Стивена Майзела, Ричарда Аведона...

—Тем не менее твой стиль вполне считывается. Как он сформировался?

—Тут дело, наверное, просто во вкусе. Если его нет, то как бы ты ни учился, ничего не получится. Но это не значит, что вкус нельзя развивать... Говорю, как человек, который родился в Сибири и все детство видел серость. Когда я начал учиться фотографии, формировать какой-то свой стиль, у меня не было ничего, приходилось многое черпать извне—из обучений, путешествий, того же искусства... Это сложная и огромная работа, но не невозможная.

У творцов обычно такой путь: сначала мы кого-то копируем, затем копируем и привносим что-то свое, и после уже делаем только свое, создаем. Когда стало много коммерческих съемок, у меня пропала возможность привносить свое. Я заметил, что стал просто копировать чужие референсы, а это нехорошо. Сейчас уже полностью от этого ушел.

—Как ты снимаешь сейчас?

—Как чувствую.

—Интересно, а в Томске сегодня есть что-то вроде «творческой тусовки», где все друг друга знают, проекты вместе делают?

—Нет, и мне кажется, это минус нашего города. Почему-то сейчас люди чаще хейтят друг друга, а не сотрудничают. Хотя во втором случае мы бы развивались гораздо быстрее, качественнее. Коллаборация давала бы огромный профит всем, я уверен.

—Не думал о переезде в другой город?

—Скажем так, мой путь в фотографии почему-то намного сложнее, чем у многих моих знакомых. До ковида я практически попал в крупный продакшен на Кипре, но не смог вылететь из страны в нужное время. Я переезжал в Питер, пробовал там все возможные способы продвижения, но в итоге мои проекты просто оставались в тени. Вернулся в Томск, решил открыть свою фотостудию—сейчас у нас уже два филиала Light Lab. Вообще перестал брать частные съемки, работаю только с коммерческими проектами, которые мне интересны. И снова готовлюсь к переезду за границу.

—Не было мысли, что этот путь просто не для тебя?

—Нет, думаю, судьба меня просто так испытывает. (Улыбается.) Все ведь в нашей жизни происходит, чтобы чему-то нас научить или к чему-то подготовить.

ВРЕМЯ МЕЧТАТЬ

Модель Татьяна Наймушина уверена, что в современном мире 60 лет для женщины – это время наслаждаться жизнью, учиться новому, любить и реализовывать свои мечты. А еще в том, что впереди у нее прекрасные годы жизни, наполненные яркими красками и эмоциями.

Текст: МАРИНА БРЕМ-ЯЗИКОВА

Стилист: МАРГАРИТА АРГУЧИНСКАЯ

— Татьяна, вы занялись моделингом не так давно — это всегда было вашей мечтой?

— О моделинге я никогда не мечтала. Для меня это было недостижимым параллельным миром красоты, подиума, стиля, аплодисментов. Решила просто попробовать. Для меня было важно встретить профессионалов в этой области, которые подсказали мне мои сильные стороны, над чем необходимо работать, как развиваться. И конечно, у меня было много примеров – историй красивых женщин элегантного возраста. Я решила, что если кто-то смог, то смогу и я. Как и в любой профессии, в моделинге требуются новые навыки, время и увлеченность.

— Расскажите, что было в вашей жизни до моделинга?

— Недавно я получила

удостоверение ветерана труда. По образованию я медицинский работник. Была заведующей здравпункта и рада, что профессия пригодилась мне в работе в международной косметической компании. Я люблю учиться, узнавать новое, поэтому получила еще и диплом нутрициолога и диетолога. Это было интересно и помогло мне и в жизни, и в моем бизнесе. Кстати, на одной из конференций я слушала потрясающую Наталью Водянову, ее историю жизни. Это был увлекательный рассказ, приоткрывший мне завесу в магнетический мир моделинга!

— Как воспринял ваш муж тот факт, что его жена теперь — успешная модель?

— У меня прекрасная семья. Великолепный любимый муж, замечательный мудрый

сын, красавица-дочь и две талантливые принцессы-внучки. Всех безумно люблю, горжусь. Любые трудности нам по плечу! И конечно, в первую очередь я благодарна мужу за поддержку и терпение! На мероприятия мы ездим вместе, совмещая туризм и показы на разных площадках России и не только. В этом году мы празднуем 40-летие нашей свадьбы. В семье важно постоянно обновляться, чтобы быть интересными друг для друга. Поэтому муж воспринял мою деятельность очень даже положительно. Думаю, вся семья гордится...

— Как вы считаете, существуют ли в современном обществе стереотипы, связанные с возрастом женщины? Не пора ли их разрушать?

— Конечно, есть стереотипы,



которые создают комплексы, усиливают неуверенность в себе, мешают женщине пойти за своей мечтой, будь то моделинг или другая сфера. Возраст, фигура, нехватка времени — все это не помеха, если есть желание. Все в голове... Мой выбор — быть красивой и успешной! Мне, например, помогают аффирмации. Еще 20 лет назад я обклеивала памятки с позитивными установками стены в квартире. Помните, как в фильме «Самая обаятельная и привлекательная»? Надо сказать, что фильм «Субстанция» произвел на меня глубочайшее впечатление...

— **Сохранить после 50 лет красоту, прекрасную фигуру и привлекательность — это природа, генетика или все же что-то другое?**

— Я считаю, что на 20% это генетика, еще 20% — медицина, но 60% — это образ жизни. В 30 лет, например, я заедала стресс, и вес у меня был очень большим. Я вовремя взялась за себя, за свое «постройнение». Вот уже 15 лет придерживаюсь правильного питания. Еда, вода, активность, хорошее настроение — главные критерии здоровья и красоты. Конечно, моделинг тоже стимулирует поддерживать себя в тонусе. Спортивная сумка всегда со мной, у меня 2 абонементов в спортивные клубы.





— В одном из интервью вы рассказали, что в 38 лет на тренинге по постановке целей не решались даже представить себя через 20 лет. А сегодня готовы планировать на 20 лет вперед?

— Когда мне было 38 лет, я проходила в Академии лидерства свой первый тренинг по постановке целей и отказывалась ставить цели на 20 лет. Было страшно, казалось, что это глубокая старость! И все же, думая о том, какой я буду через 20 лет, я мысленно увидела себя стройной, красивой, на песчаном морском берегу, в шикарной шляпе. Цели действительно целительны! Сейчас я уже прописала планы по всем направлениям на 20 лет, по четыре на каждый год. И в них я вижу себя стройной, стильной и главное – на высоких каблуках! Я хочу всем пожелать покорения новых вершин, своих «эверестов» и расширения границ возможностей!



МЕЖДУ СЛОВ

Молодой, активный, мыслящий... Сегодня он впервые примеряет на себя роль героя (а не ведущего) интервью.

Шакир Омаров — человек, который превратил медиапроект в нечто большее, чем формат «вопрос-ответ», студент, который остался в университете после выпуска и ни о чем не пожалел.

Текст: АЛИНА РУССУ

—Шакир, сейчас вы тесно связаны с университетской средой... А как вообще попали в административный состав университета?

—Сначала я, как и многие, поступил на лечебный факультет СибГМУ, чтобы получить высшее медицинское образование. С первого курса был очень активным студентом и неплохо учился. Участие в жизни университета не давало мне никаких привилегий во время экзаменов, я действительно старался успевать все—и у меня это получалось. На первом курсе вступил в профсоюзную организацию, на четвертом стал заместителем председателя, а на пятом—уже председателем. И кажется, с самого начала понимал, что буду полезен университету не только в роли выпускника и будущего врача. И вот сейчас я —администратор студенческого медиацентра и заместитель руководителя управления последипломной подготовки специалистов СибГМУ. Мы делаем крупные медиапроекты вместе со студентами. А также занимаемся продвижением ординатуры—даем обучающимся возможность поступить в ординатуру, аспирантуру и защитить кандидатскую.

—А как появился ваш личный проект «Между слов»?

—Начиная работу, я часто делился подробностями своей жизни и деятельности

университета в соцсетях, с удовольствием общался с разными людьми. Однажды пришла идея запустить проект, где я беру интервью у личностей, которые интересны и мне, и городу—так появился «Между слов».

—Кто стал героем ваших первых интервью?

—Первым был Иван Пушкарев, генеральный директор ТЭМЗа. Это скромный, интеллигентный и очень порядочный человек, который практически не дает интервью. И я горд, что смог пообщаться с ним в рамках своего проекта. После этого мы записали выпуск с Татьяной Соломатиной, депутатом Госдумы и выпускницей СибГМУ. К слову, было это еще в 2021 году. Затем я перестал активно заниматься проектом и вернулся к нему лишь осенью 2024-го.

—Это коммерческий проект?

—Теперь—да. Но первые десять выпусков я сделал исключительно по собственной инициативе. Важно понимать, что съемка интервью только кажется простым занятием. А за кадром стоит большая команда из двенадцати человек. Это операторы, монтажеры, копирайтеры, дизайнеры, маркетолог... Зато сейчас с уверенностью могу сказать, что в томской молодежной среде я—единственный интервьюер.





ВЛАДЛЕНА САПОН

—Как вы выбираете людей, с которыми хотите поговорить?
—Ко мне на интервью попадают те, кто готов поделиться своим жизненным опытом и может вдохновить молодых людей оставаться в регионе, заниматься любимым делом, искать себя и постоянно развиваться. Это могут быть представители бизнес-среды, общественные и политические деятели или просто люди с богатым духовным опытом. Мы общаемся максимально интеллигентно, не задаем неудобных вопросов, не затрагиваем болезненные темы. В этом плане мой кумир—Владимир Владимирович Познер. Я часто вдохновляюсь его проектами.



ДМИТРИЙ МАХИН

—Почему вам нравится этим заниматься?
—Мне искренне интересны успешные люди, и я всегда старался окружить себя именно ими. Благодаря университету познакомился с разными политическими деятелями нашего региона. А если говорить о проекте «Между слов», после интервью с Владленой Сапонец, управляющей группы компаний «Снегири», мы по-настоящему сдружились. И таких примеров можно привести много.



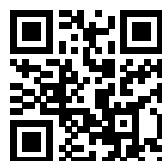
ИВАН ЛАРИОНОВ

—Какие темы волнуют лично вас?
—Я могу бесконечно говорить о становлении человека. Гости всех моих интервью озвучивали примерно такую мысль: сначала у нас ничего не было, мы много и старательно работали, падали, но всегда вставали. У каждого из них своя боль и свои жизненные уроки—об этом я могу вечно слушать и вечно спрашивать.

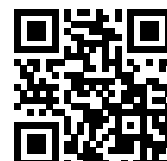
—Можете поделиться инсайтами, которые появились у вас во время диалогов «Между слов»?
—Наверное, я бы хотел оставить их при себе. Пусть каждый мой зритель по-своему извлечет опыт из сказанного на интервью. Не хочу задавать направление его мыслям. (Улыбается.)



ОЛЬГА АБАКУМОВА



Связаться с Шакиром



Узнать больше о проекте

Перейти в телеграм-бот



Перейти в телеграм-канал



ЗЕРКАЛЬНО
ФОТОСТУДИЯ БЕЗ ФОТОГРАФА

Гастрохолл «Лампочка», 3-й этаж
(пр. Кирова, 5, стр. 13)
☎8-913-113-04-44



Когда мы обсуждали с редактором тему моей первой колонки (она, кстати, получилась потрясающей, если не видели — обязательно найдите прошлый номер и прочитайте), она предложила поразмышлять о синдроме самозванца. Оказалось, что я не одна такая и тема очень востребованная.

КСЕНИЯ ЧЕРНЫХ,
КОЛУМНИСТ ЖУРНАЛА



Почему я молодец?

Всем самозванцам посвящается

«Но у меня нет решения этой проблемы, — думала я, — Как я буду о ней писать?» И вот спустя месяц, борясь как раз с этим синдромом, я себя переубедила — а кому тогда писать, как не мне? Я, конечно, не сенсей с ответами на все вопросы, но точно самурай, у которого только путь. Поэтому вместо теории — бесценный личный опыт. Синдром самозванца вшит в мою ДНК, и главное, что я, наконец-то, поняла к своим 35 годам — от синдрома нет стопроцентного лечения, с ним нужно просто смириться и научиться жить. А лучший совет на эту тему от меня звучит так: если вы считаете, что незаслуженно занимаете свое место и играете чужую роль, а ваши заслуги — лишь счастливое стечение обстоятельств, то просто продолжайте уверенно играть эту роль и будьте уверены — вам и дальше будет везти по жизни. Такой вот вы фартовый!

Кстати, о ролях и актерах. Многие из них признаются, что имеют синдром самозванца. Например, Пенелопа Крус в начале съемок нового фильма боится, что она не справится и ее уволят. Натали Портман, когда поступила в Гарвард, была уверена, что это ошибка, она недостаточно умна, и ей постоянно приходилось доказывать другим (и в первую очередь самой себе), что она не «просто глупая актриса». Моя любимая Кейт Уинслет призналась в интервью журналу The Mirror в своих страхах перед съемками: «Боже мой, я совсем бездарная, и сейчас все это увидят. Они выбрали не того человека на кастинге... Но постепенно я поняла, что эти нервы — тоже часть меня». Интересная компания, правда? С нами еще Том Круз, Дженифер Лопез, Джим Керри и многие другие прекрасные талантливые люди. Синдром самозванца (что безусловно приятно) часто называют горем от ума, потому что он тревожит людей думающих, склонных к самокритике и анализу. Еще один ярчайший «самозванец» — Альберт Эйнштейн. За несколько недель до смерти он признался своему другу, что считает себя мошенником. А то колоссальное признание, которого он добился, по его мнению, не вполне справедливо. Ну что, думающие мои, вам стало немного легче? Очень надеюсь. А теперь поделюсь личным опытом и лайфхаками. Началось все с ежедневника

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА (ЧТО БЕЗУСЛОВНО ПРИЯТНО) ЧАСТО НАЗЫВАЮТ ГОРЕМ ОТ УМА, ПОТОМУ ЧТО ОН ТРЕВОЖИТ ЛЮДЕЙ ДУМАЮЩИХ, СКЛОННЫХ К САМОКРИТИКЕ И АНАЛИЗУ

«6 минут». Я заполнила целых три. И иногда с удовольствием их перечитываю. Смысл прост: 6 минут утром и 6 минут вечером ты уделяешь ежедневнику, отвечая на вопросы. Утром пишешь, за что ты благодарен миру, что сделает сегодняшний день замечательным, и формулируешь положительную установку на день. Вечером — что сегодня было сделано для других, что я смогу завтра сделать лучше, и перечисляешь три прекрасных события, произошедших сегодня (они, кстати могут быть и очень простыми: коллега угостила вкусным кофе, на улице потеплело и можно

ходить без шапки, Алиса с утра собрала отличный плейлист...). Плюс мотивационные цитаты, задания недели, вопросы месяца и много что еще. Ежедневник учит концентрироваться на положительных моментах, он полезен не только самозванцам, но и всем, кто хочет улучшить качество жизни, — «6 минут» в целом про позитивное мышление (но без розовых очков!). Рекомендую от всей души! В начале этого года я попала на однодневный мастер-класс к актеру Илье Гваракидзе и осталась в полном восторге. С помощью упражнений по актерскому мастерству и командных заданий ты получаешь новые ощущения, переосмысливаешь некоторые внутренние моменты. Лично мне этот опыт показался намного интереснее, чем психологические тренинги. В конце мы делали очень простое упражнение. Такое простое, что я думала: «Ой, а можно я не буду выходить?». Но надо. Очень надо нам всем. Итак, мне нужно было выйти в центр зала, поднять руки и громко крикнуть фразу: «Я Ксюша! И я МОЛОДЕЦ!» Все, конечно же, аплодируют... Нет, я не буду советовать вам каждое утро мысленно представлять себе эту картину и обращаться к небу. Я за честный диалог с самим собой. Заведите себе будильник (у меня на 20:25, в честь текущего года) и каждый день, когда он звучит, спрашивайте себя: «Почему я сегодня молодец?». Ответов может быть намного больше, чем вы думаете — не только в профессиональных вопросах, но и в личных. Что сделали хорошего для других, для себя? Или наоборот, что не сделали — не сорвались на ребенка, не съели торт на ночь... Отмечайте свои победы, даже небольшие. И главное! Прекратите себя пилить — и начните хвалить. А там, глядишь, и до настоящей любви к себе недалеко...



СТАВИМ НА КРАСНОЕ

В новой капсуле из коллекции MANGO SS25 ставка сделана на красный, один из ключевых цветов сезона. Это свежая и женственная коллекция с едва уловимым винтажным оттенком. Джинсовая ткань и полосатые принты на рубашках-поло, футболках и джемперах дополняют коллекцию, придавая ей более городской характер.

ЦВЕТОК ДЛЯ ФЛОРЫ

Le Journal Intime представил весеннюю капсулу Fleur de Flore, названную именем Флоры, античной богини весны и расцвета. Модели капсулы выполнены из кружева нежных оттенков пробуждающихся бутонов — бежевого и кораллового. Коллекция дышит предчувствием весны и желанием влюбиться. Каждый предмет капсулы — признание в любви к женщине, которая живет в ритме большого города, оставаясь при этом чувственной и нежной.



МЯГКАЯ СИЛА

Украшения коллекции Nalu бренда украшений LunaLu напоминают о важности внутреннего покоя. Вдохновляясь волнами и реками Калининградского региона Балтийского побережья, LunaLu создали коллекцию с плавными линиями, изящными изгибами, натуральным жемчугом и ракушками. Каждая женщина, подобно волне, обладает удивительной способностью быть одновременно мягкой и сильной. Именно эта философия вложена в коллекцию Nalu бренда украшений LunaLu.



ВОПЛОЩАЯ МЕЧТЫ

В коллекции Весна-лето 2025 DREAMS by Alena Akhmadullina впервые представлена капсула PREMIUM, в которой сочетаются два направления: SMART — нестрогий формальный гардероб и ROMANTIC — женственные романтические вещи. Выполненная в монохромной гамме коллекция включает костюмные модели из шерсти, платья, юбки и блузы из 100% шелка и ультратонкий ажурный трикотаж. Капсула PREMIUM — это ответ на запрос аудитории на более сложные дизайнерские решения, помогающие каждый день оставаться женственной и яркой, воплощая свои самые смелые мечты.



Мода.

Новая коллекция обуви Pinko воспекает смелость женщин и их решимость преодолевать повседневные вызовы. Она создана для того, чтобы вы чувствовали себя неповторимыми и оставляли свой след, куда бы вы ни направлялись.



СИМВОЛ СЧАСТЬЯ

Символ успеха и семейного счастья

На циферблате роскошных ювелирных часов Chopard L.U.C XP Esprit de Fleurier Peony пионы расцветают благодаря сложнейшей технике горячей ювелирной эмали. Корпус изготовлен из 18-каратного этичного золота и щедро инкрустирован бриллиантами. Ремешок из кожи аллигатора восхитительного светло-изумрудного оттенка подчеркивает свежесть и жизненную силу пиона — символа успеха и семейного счастья.

ЖЕМЧУЖИНА БАЛИ



*Атмосфера полного
уединения*

В северной части Бали, близ Убуда, распахнул свои двери новый отель Anantara Ubud Bali Resort. Роскошные люксы и виллы с бассейнами спускаются каскадом вниз по холму к горному ручью, создавая атмосферу полного уединения. Прикоснуться к местной природе и культуре позволит ритуал омовения в храме Мингенинг и участие в огненной церемонии, поездка к водопаду в джунглях и на живописные рисовые поля. В ресторане Amerta мясо, рыбу и сезонные продукты готовят на дровяном гриле. А балийские процедуры в Anantara SPA помогут раствориться в звуках и ароматах этого волшебного острова.



КУРС НА ГРОДНО

*В одном из самых европейских
городов Беларуси...*

Задуманный как загородное шато во французском стиле, «Кронон Парк Отель» расположен в крупнейшем в Беларуси лесопарке «Пышки», в 10 минутах на автомобиле от центра Гродно, одного из самых европейских городов Беларуси. Здесь можно насладиться ароматом соснового воздуха и с легкостью добраться до центра города, чтобы познакомиться с его историей. В меню ресторана «Кронон» — европейские и традиционные белорусские блюда в авторской подаче шефа, а спа-центр отеля с бассейном, сауной и сибирским чаном сделают даже короткий отдых полным блаженства.

*Неиссякаемый источник
Вдохновения*



ПЕСЕНЬ РИМА

Каждый день нежный рассвет озаряет Рим, позволяя всегда по-новому увидеть Вечный город — неиссякаемый источник вдохновения для Дома Bvlgari, основанного в 1884 году Сотирио Булгари. Новая коллекция ювелирных украшений и часов «Aeterna», посвященная 140-летию юбилею Bvlgari, воспеваает способность римского Дома постоянно обновляться, интерпретируя дух каждой эпохи.



DREAMS BY ALENA AKHMADULLINA



MARQUES ALMEIDA



VERSACE



LOEWE



LIZA BORZAYA

MOUSSON ATELIER

CHRISTIAN LOUBOUTIN

ВСЕ ЛУЧШЕЕ СРАЗУ

В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ

Изучаем ботанический атлас не в библиотеке, а на главных показах сезона. Женственные платья, свободные рубашки и жакеты-оверсайз, украшенные нежными флористическими принтами — от васильков до роз, обеспечат вам цветущий вид, а еще — намекнут окружающим, что в душе вы хрупкое создание.



AGUA BY AGUA BENDITA



PALEKH WATCH

Спортивные аксессуары, чтобы начать лето в отличной форме, наряды с буйными цветочными принтами и другие тренды нового сезона, которые помогут приблизиться к мечте об идеальном отпуске и не обманут ожидания.

Подготовила: АНАСТАСИЯ КАЛУГИНА



MES DEMOISELLES PARIS



ETRO



LOEWE



RALPH LAUREN



CHLOE



ANTIK BATIK



ERMANNO SCERVINO

LOVE REPUBLIC

GIANNI CHIARINI



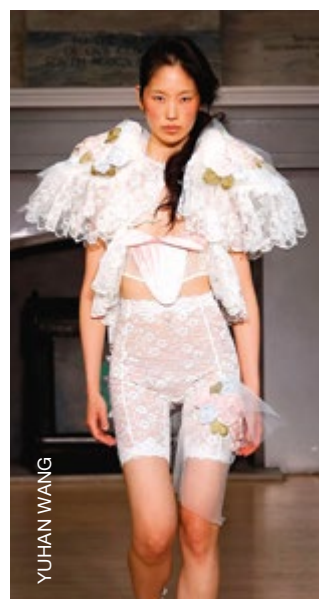
VERSACE

КАКИЕ ВАШИ ГОДЫ

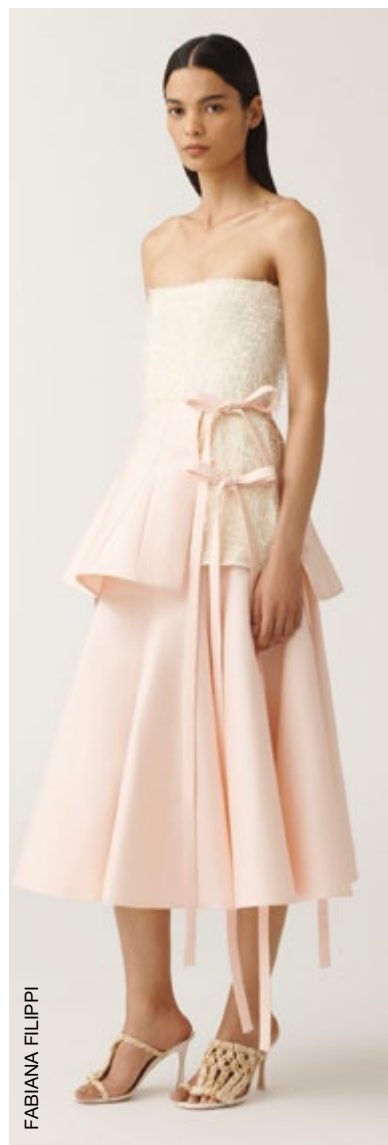
Чтобы впустить в жизнь новое, нужно избавиться от старого. Но дизайнеры настоятельно советуют нам не торопиться: на подиумах очередной виток моды на 1970-е. В этом сезоне разыгрывать сцены из жизни богемы будем в струящихся платьях-халатах в восточном стиле, клешеных джинсах, топах и накидках с этническими и цветочными принтами, как у иконы бохо-шика Стиви Никс.



MARQUES' ALMEIDA



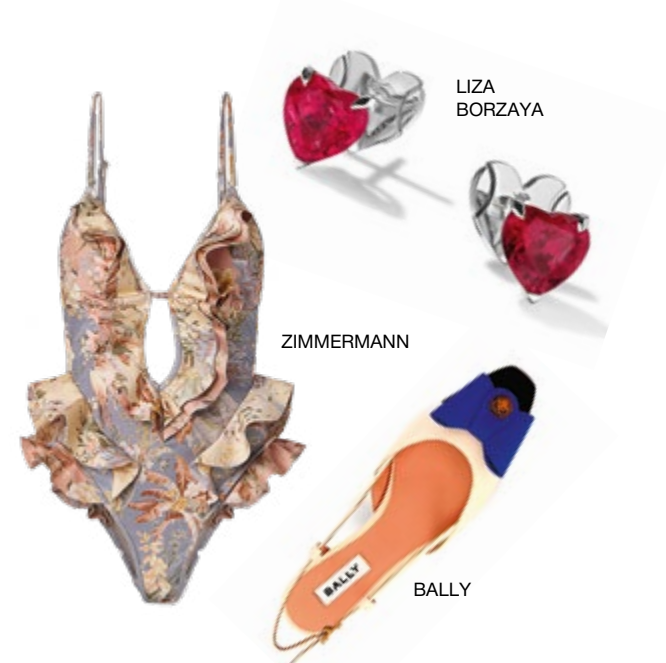
YUHAN WANG



FABIANA FILIPPI

ВАШЕ БЛАГОРОДИЕ

Границы между торжественным и обыденным в современной моде давно стерты. Яркое тому доказательство — возвращение тренда на предметы гардероба в стиле рококо. Этой весной дизайнеры устроили нам по-настоящему королевский прием: в центре внимания — женственные платья с пышными юбками, корсетные топы и туфли с бантами, практически созданные для жизни во дворце.



LIZA BORZAYA

ZIMMERMANN

BALLY



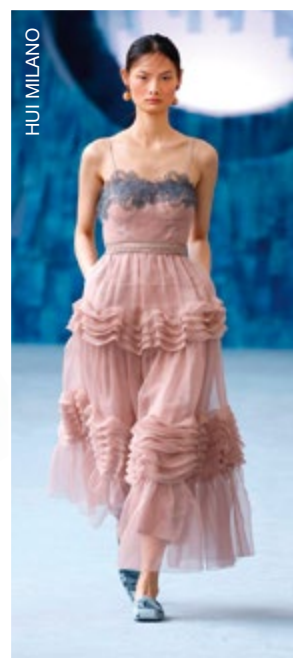
VALENTINO



BERNADETTE



MOUSSON ATELIER



HUI MILANO



BORA AKSU

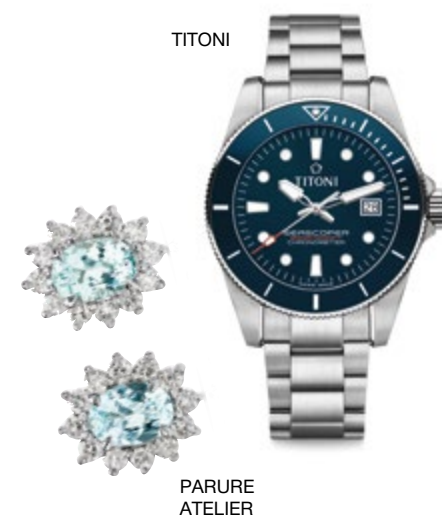


ZIMMERMANN

GUCCI

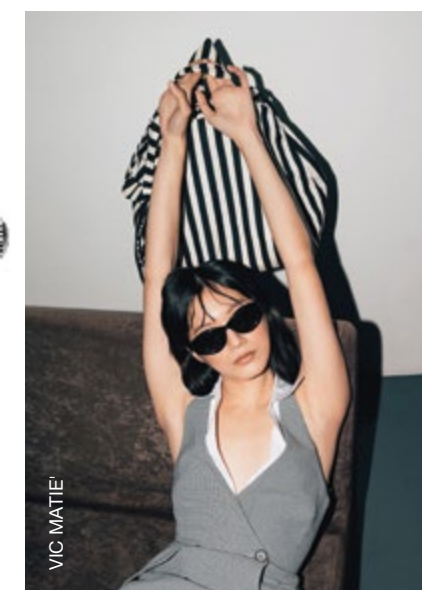


ANTIK BATIK



TITONI

PARURE ATELIER



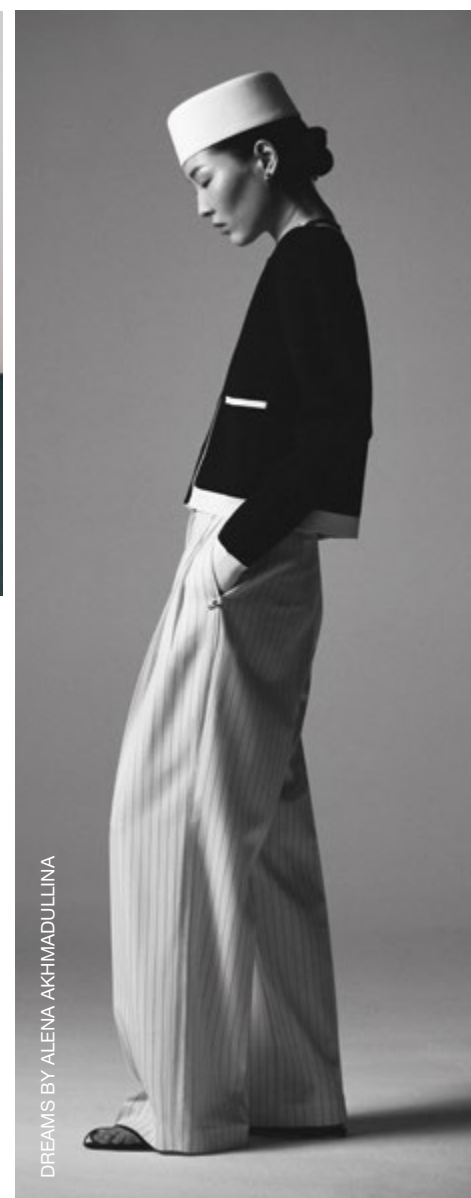
VIC MATIE

ЛОДОЧКА, ПЛЫВИ

Наступающим летом нас ждут море и песок. По крайней мере, в этом убеждены дизайнеры, которые тщательно подготовились к отпускному сезону. Чтобы не сбиться с курса на пути к далеким берегам, берем в попутчики топы в полоску, широкие брюки и двубортные пиджаки, как у бравых капитанов. Уверены — у матросов точно не будет к вам вопросов, если дополнить образ часами на стальном браслете и шляпой-бескозыркой.



GOLDBERGH

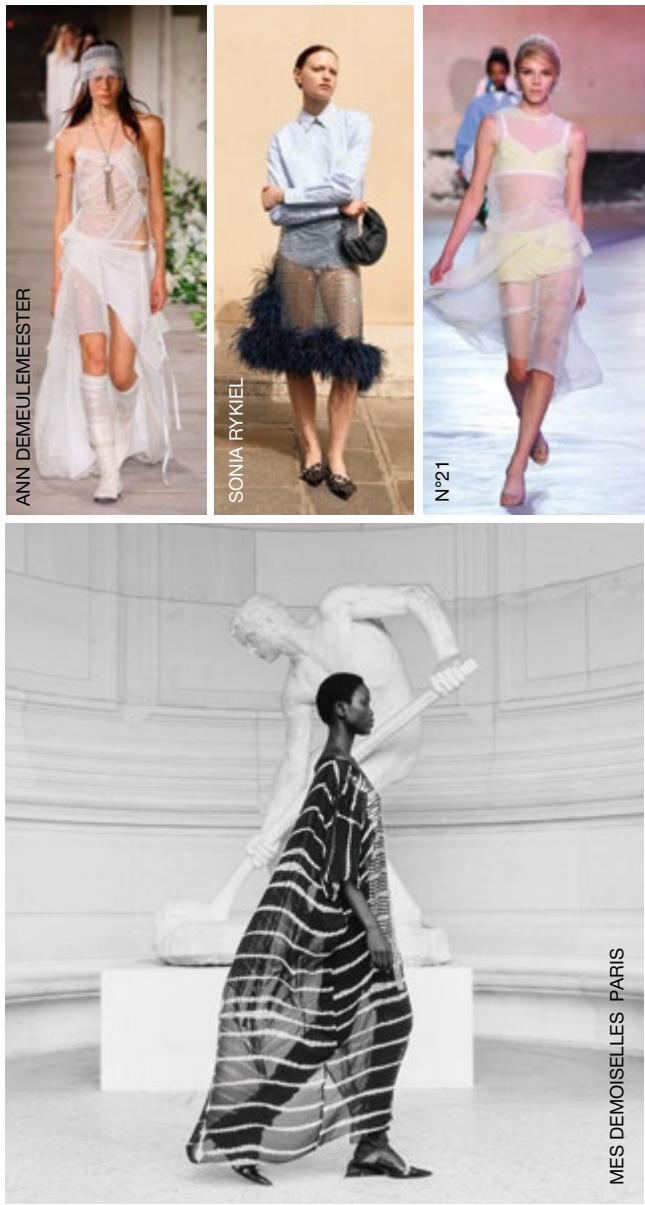


DREAMS BY ALENA AKHMADULLINA



У ВСЕХ НА ВИДУ

Не надо стесняться! В один голос заявляют дизайнеры и призывают нас играть в открытую в длинных платьях, юбках и топах, выполненных из полупрозрачных тканей, таких как тюль и органза. Чтобы адаптировать вещи, которые практически не оставляют пространства для фантазии, к реалиям обычной жизни, советуем носить их в качестве второго слоя.



ВСЕ НА СТАРТ

Тренды сменяют друг друга с головокружительной скоростью. Сыграть на опережение поможет выбор правильной экипировки. Носим облегчающие топы с контрастными деталями, костюмы с шахматным принтом и кожаные куртки с надписями, как у участников Формулы-1, — и уверенно идем на новые модные рекорды!



Стиль – это легко

«Интеллектуальный стилист — это прежде всего о том, как определить свою целевую аудиторию, как сделать, чтобы ко мне обращались «мои» клиенты, — объясняет Анна. — Моя цель — помочь людям соединить их внутренний мир с внешним обликом».

Но чем больше мы самоидентифицируемся в жизни, тем больше нам хочется найти собственный стиль и построить свой оригинальный рассказ о себе. Поэтому сегодня найти свой стиль не сложно. Следует просто понимать, что вам нужно: персональный стиль или модный образ. И то, и другое, на мой взгляд, имеет право на существование.

—Что выбирают ваши клиенты, и чем вы руководствуетесь при формировании их гардероба?

—У каждого клиента всегда свой запрос. Кому-то нужен удобный комбинаторный гардероб, который бы украшал внешность и закрывал потребности во всех сферах жизни. Кто-то идет дальше, желая с помощью одежды транслировать определенные ценности и смыслы, формировать свое окружение. Работа с клиентом всегда индивидуальна и от этого очень интересна. Новые задачи заставляют меня искать новые образные решения, быть на пульсе модных событий и мыслить нестандартно. А при формировании гардеробов клиентов я всегда руководствуюсь своим здравым смыслом, их образом жизни и теми задачами, которые они ставят перед мной.

—Можно ли самому справиться с этой задачей и сформировать свой стиль?

—Конечно, можно. При условии, что вы следите за модой и трендами, обладаете вкусом, понимаете, как с помощью одежды корректно оформить свою внешность, показать ее сильные стороны. Но как показывает опыт, этому не учат в школе, а насмотренность способна сделать из вас только модного клона. На своих авторских курсах я помогаю женщинам понять, что такое эстетика, учу их грамотно подбирать себе одежду, формировать из нее капсульные гардеробы и транслировать необходимые смыслы.

АННА КОРОТКОВА,
эксперт в мире моды и красоты
тел. 8-913-823-49-61

—Анна, сложно ли в современном мире с его многообразием трендов найти свой стиль?
—Действительно, мы живем в такое время, когда мода предлагает нам разные варианты стилистических решений, но самое главное—развести для себя два понятия: мода и стиль. Мода как социокультурное явление навязывает свое мнение и хорошо продает тренды. Поэтому молодые люди часто подвержены ее влиянию, ведь она показывает их принадлежность к определенной социальной группе, времени, субкультуре и т. д. Будучи модными, легко чувствовать себя «в теме».



ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ

Летом в городе жарко, как в пустыне. И дизайнеры знают, как взять от теплого сезона максимум. Они уверены — в борьбе за лучшее место под солнцем хороши далеко не все средства, а лишь самые проверенные. В их числе — шляпы с широкими полями, брюки-карго в стиле сафари, плетеные сумки и лоферы, украшенные хищными животными принтами.



ИЛЛЮЗИЯ ТЕНЕЙ



Это магическое переплетение света, дыма и фактуры, атмосфера таинственности и стиля. Мягкие тени, игра света и текстура одежды сливаются в единое целое, рождая уникальные визуальные образы — драматичные и элегантные. Модели в кадре словно становятся частью этой завораживающей игры. Они — проводники между реальностью и фантазией, символы вечной красоты.



Модельное агентство
«Pro Fashion Models»,
тел. 8-913-850-34-40,
t.me/profashion_models

Организатор фотопроекта,
кастинг-директор и руководитель
модельного агентства «Pro Fashion
Models»: Мария Лещеня

Модели: Мария Лещеня, Артём
Порсев, Оксана Матвеева, Шавкат
Шапилов, Марина Эйзен

Образы моделей: шоурум женской
одежды «If I do», магазин мужской
одежды «Этот.Е»

Украшения: магазин бижутерии
«RMN»

Макияж и укладка: Татьяна Фихт,
Снежана Котикова, Алёна Соби́на
Фотографы: Алексей Почеревный,
Александр Копченев

Мария Лещеня — модель, кастинг-директор и руководитель модельного агентства «Pro Fashion Models» — разрушает стереотипы о мире моделинга и объясняет, почему быть моделью сегодня может каждый.



«Pro Fashion Models»
Модельное агентство,
в которое приходят,
чтобы изменить жизнь
тел. 8-913-850-34-40



Свобода быть собой

— Мария, чему на самом деле учит моделинг?

— Самое главное: моделинг — это про человека, а не только про внешность. Везде и всегда я транслирую, что моделью может стать кто угодно — студент юрфака, мама двоих детей, стоматолог или топ-менеджер. У нас учатся дети и взрослые в возрасте от 5 лет до 65 и даже выше. Это не о глянце и пафосе, а о проявленности. Об умении быть собой и не бояться этого.

Мир изменился. Люди больше не хотят прятаться. И моделинг — это мощный инструмент, чтобы выйти из тени: раскрепоститься, перестать бояться камеры, обрести уверенность в себе, научиться доносить свою ценность. Это как тренажер коммуникации, харизмы и самопрезентации. Ты можешь быть крутым специалистом, но если не умеешь себя подать — тебя не увидят.

— Кому пригодятся эти навыки?

— Думаю, каждому! Руководителю, который выступает перед командой. Бизнесмену, который презентует свой бренд. Спикеру, блогеру, врачу, преподавателю, маме, желающему чувствовать себя уверенно подростку. Многие люди сталкиваются с желанием быть проявленными, но одновременно боятся этого.

На занятиях мы учим не только дефиле или фотопозированию. Среди перечня дисциплин — хореография, актерское мастерство, ораторское искусство, нутрициология, этикет, работа над стилем и имиджем и многое другое. Люди выходят от нас другими: с прямой спиной, уверенным взглядом и готовностью действовать. Это обучение для жизни. Реальной, насыщенной, настоящей.

— Кто может прийти в ваше агентство?

— Каждый, кто не боится изменений. Кто хочет научиться любить себя, проявляться, сиять и быть замеченным. Мы создаем камерные группы, чтобы уделить внимание каждому. И я искренне приглашаю к нам. Не только для того, чтобы «научить красиво ходить», но чтобы помочь увидеть себя — настоящего и по-новому. Ведь моделинг — это далеко не только о подиуме. Это о свободе быть собой.

Фотограф: Оксана Побаченко; Макияж: Алёна Собина



Красота.

Пленительный унисекс-аромат Rose&Black Pepper L'atelier — это смелый и мощный аромат розы, дополненный пряными нотами шафрана, органического черного перца и кардамона. Сбалансированный союз цветочной чувственности и пряной силы.

15 лет управляем красотой

Имидж-студия Sebastian Professional — это уникальное пространство с профессиональным подходом к красоте. Синоним безупречного стиля, за которым стоят истинные мастера своего дела — победители профессиональных конкурсов, представители именитых брендов красоты.

Команда постоянно совершенствуется, повышает квалификацию на обучении и семинарах лучших академий России и зарубежья, применяя полученные знания и воплощая самые актуальные тренды.

ПАРИКМАХЕРСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ



Александра Кузнецова,
мастер-универсал. Серебряный призер Чемпионата по парикмахерскому искусству Томской области. Выпускница Академии Aldo Coppola (2025).



Ирина Щепина,
женский мастер-колорист международного уровня. Эксперт брендов System Professional и Wella Color expert. Мастер Vidal Sassoon (Лондон). Выпускница Академии Aldo Coppola (2025).



Анастасия Турлаева,
мастер-универсал. Серебряный призер Чемпионата барберов Сибири.

Мастерство нашей команды — результат многолетнего обучения у ведущих специалистов индустрии красоты. Наши стилисты владеют широким спектром техник, полученных в

известных школах (Vidal Sassoon, Park by Osipchuk, Sebastian Blade Design, Pivot Point, Aldo Coppola, Scissors School) и у таких признанных преподавателей, как Михаил Петренко, Ника Бенеш,

Лариса Гималиева, Белла Ранзе и др. Это позволяет нам создавать уникальные образы, подчеркивающие индивидуальность каждого гостя, и гарантировать профессиональный результат.



Олег Агаев,
мужской мастер. Бронзовый призер Чемпионата барберов Томской области.



Елена Титова,
мастер-универсал. Технолог, преподаватель, стилист Fashion Week и «Мисс Россия».



Ирина Денельян,
мастер-универсал. Золотой и серебряный призер чемпионатов Томской области.



Анна Кинцель,
мастер-универсал. Эксперт бренда Tokio Inkarami.



София Кудрявцева,
женский мастер-колорист. Эксперт бренда Tokio Inkarami.



Ксения Завожина,
мастер-универсал. Эксперт бренда Balmain Hair Couture.

- **Классические услуги:**
мужские, женские, детские стрижки. Окрашивание любой сложности, укладка волос, прически.
- **Специализированные услуги:**
наращивание, текстурирование, восстановление и уходовые процедуры для волос.
- **Работа на профессиональных брендах, продажа косметики:**
L'Oréal Professionnel, Balmain Hair Couture, Tokio Inkarami, Lock Stock & Barrel.



Посмотреть видео о работе направления



Арина Белая,
мастер-универсал. Победитель регионального чемпионата WorldSkills «Молодые профессионалы» (Томск). Участник национального чемпионата WorldSkills 2021.



Алена Кабышева,
мастер-универсал. Ученица ведущих специалистов в России (Лариса Гемалиева, Александр Тодчук и др.) и за рубежом (Bella Ranze, Бразилия).

НОГТЕВОЙ СЕРВИС



Светлана Гаврилова,
мастер ногтевого сервиса.



Наталья Васильева,
мастер ногтевого сервиса.



Елизавета Фрошгайзер,
мастер ногтевого сервиса.



Светлана Розенберг,
подолог с медицинским
образованием, мастер
spa-педикюра.

- **Полный спектр услуг:** маникюр (аппаратный, комбинированный, экспресс, японский, пилочный), педикюр, наращивание, дизайн ногтей.
- **Решение подологических проблем** (гиперкератоз, мозоли, ортониксия, коррекция вросшего ногтя титановой нитью).
- **Премиальные материалы**, большой выбор как обычных, так и гель-лаков.
- **Дополнительные услуги:** парафинотерапия, возможность параллельного окрашивания или оформления бровей.
- **Консультации** по уходу за ногтями, руками и стопами, подбор средств для домашнего использования.



Широкий выбор материалов, высокое качество и скорость выполнения работ, строгий контроль стерилизации инструментов—все, чтобы клиенты могли получать только удовольствие от безопасного и комфортного сервиса.

ВИЗАЖ



Полина Карбаинова,
визажист, бровист.



Анна Томсон,
визажист, бровист, мастер
по ламинированию ресниц.

Мастера проводят грамотную консультацию по выбору макияжа с учетом особенностей внешности и предпочтений клиента. В работе используется косметика профессиональных и люксовых брендов. В арсенале визажистов современные техники и тренды, высокая квалификация и опыт работы как на фешен-проектах, так и в создании повседневных образов.

- Макияж (вечерний, повседневный, тематический, экспресс и др.).
- Коррекция, окрашивание, долговременная укладка бровей.
- Окрашивание и ламинирование ресниц.
- Услуга «макияж для себя»: обучение основам макияжа, коррекции лица и бровей.



Посмотреть видео о работе
направления



Арина Белая,
визажист, бровист.



Елена Лиманская,
бровист, мастер
по ламинированию ресниц.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МАССАЖНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ



Екатерина Сенина,
эстетист, дипломированный
специалист по коррекции фигуры,
массажист.

- Массаж: классический, антицеллюлитный, моделирующий, лимфодренажный для лица и тела.
- Эффективные и безболезненные процедуры на аппаратах STARVAC и Beautyizer RSL.

Услуги направлены на решение конкретных проблем — борьбу с целлюлитом, локальными жировыми отложениями, отеками, растяжками, возрастными изменениями кожи, восстановление после родов и пластических операций. Индивидуальный подход и гибкие программы дают клиенту возможность выбора отдельных процедур или абонементов с бонусами.

Соблюдение строгих стандартов качества и безопасности, наличие медицинской лицензии, с клиентами работает специалист с медицинским образованием.



Посмотреть видео
о работе направления



Перейти
в ТГ-канал

дорогое #04-05 2025

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

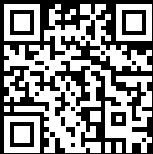


PROFESSIONAL
SEBASTIAN
IMAGE STUDIO

Sebastian Professional давно завоевал сердца клиентов благодаря профессионализму, высокому уровню обслуживания, скорости и аккуратности выполнения работ, использованию современных и безопасных техник, а также ориентации на знания и качественный индивидуальный подход к каждому гостю салона.



ВИДЕО-ОБЗОР
САЛОНА



УДОБНЫЙ СЕРВИС
ОНЛАЙН-ЗАПИСИ



ПЕРЕЙТИ
НА САЙТ

ул. Гагарина, 2 а
8 (3822) 51-02-51, 8-909-543-30-32
SEBASTIANTOMSK.RU

К СЕБЕ НЕЖНО

Как бы стремительно ни менялся мир, важно вовремя сделать паузу, чтобы прислушаться к себе и своим ощущениям. Нанесенный на запястье любимый аромат или десять минут отдыха с маской помогают настроиться на контакт с собой. Сияющая кожа, здоровые волосы и естественный макияж - лучшее признание в любви к самому себе.

1 LIERAC LIFT INTEGRAL

ВОЛШЕБНЫЙ КОКТЕЙЛЬ [1]

Кожа шеи и зоны декольте невероятно чувствительная. Именно поэтому важно подбирать правильный уход. Крем Lierac Lift Integral работает с тонусом и эластичностью кожи, оказывает лифтинг-эффект. Секрет в работающем составе на основе коллагена, эластина, гиалуроновой кислоты и гликопротеинов.

ПЕСНЬ САКУРЫ [2]

Этой весной культовое масло-блеск для губ Clarins появилось в лимитированной коллекции бренда Цветение Сакуры. Деликатный розовато-бежевый оттенок с едва уловимым мерцанием идеально сочетается с изящной золотистой крышкой и изображением нежных цветков на флаконе. По-настоящему незаменимый аксессуар в весенней косметичке.

ШЕСТЬ ЧУВСТВ [3]

Коллекция ароматов Different Ego, эксклюзивно представленная в РИВ ГОШ, — это шесть ярких и самобытных парфюмерных историй. Нежный и романтичный Love me. Динамичный Preppy Girl. По-девичьи трогательный и игривый Miss Daddy's Babe. Мускусно-амбровый Mad About the Boy для романтического свидания. Цветочный Angelina и карамельно-фруктовый La Diva.

СИМФОНΙΑ КРАСОТЫ [4]

Антивозрастная маска для лица HORMETA Horme Time — идеальное решение для ухода за сухой и чувствительной кожей. Благодаря комплексу Revitalin PF в составе продукт закрывает потребность клеток в церамидах и липидах. Как результат — морщины становятся менее выраженными, овал лица приобретает скульптурность, возвращаются тонус и упругость кожи.

2 CLARINS



3 DIFFERENT EGO

Дуфаны + *маски*

HORMETA HORME TIME
ANTI-AGING MASK

4



ЧИСТЫЙ
ИДЕАЛ [5]

Важнейший этап ежедневного ухода – качественное очищение. С микро-гоммажем [A] Лифт от лаборатории SVR тон лица становится ровнее, поры и морщины менее заметными. Благодаря ретинолу в составе средство оказывает мягкое отшелушившее действие. Продукт с легкой кремовой текстурой отлично пенится, оказывает успокаивающий и увлажняющий эффект.

БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ
ВЫХОД [6]

Волшебный эликсир для красоты и блеска волос – питательное масло PHYTO Elixir Nourishment. Продукт в два счета восстанавливает и интенсивно питает сухие и поврежденные пряди. Его невесомая текстура обволакивает волосы, но при этом не утяжеляет их. Формула состоит из 7 растительных масел: жожоба, кокоса, пенника лугового, касторового, авокадо, розы и камелии.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ
КОЖИ [7]

В составе маски Pro-Collagen Lift Mask высокая концентрация аминокислот и растительного ретинола. Продукт оказывает мощный антивозрастной эффект, не травмируя кожу. После использования кожа сияющая, с отличным тонусом и более ровным и светлым тоном без пигментации. Наносите средство два-три раза в неделю в качестве ночной маски на лицо, шею и область декольте.

МАЙСКАЯ
РОЗА [8]

Отправляясь в новое путешествие, обязательно положите в дорожную косметичку палетку Catrice Cozy Glow Eye Cheek. Под одной крышкой собрано все самое необходимое для легкого макияжа. Румяна, хайлайтер и четыре оттенка теней в идеально сбалансированной цветовой гамме – невероятно практично и удобно. Создать модный эффект сияющей кожи не составит труда.

*Невесомая
текстура*



5 SVR



PRO-COLLAGEN
LIFT MASK 7



6
PHYTO ELIXIR
NOURISHMENT



8
CATRICE
COZY GLOW
EYE CHEEK

RUDROSE
VANILLA LOVE 9



ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ [9]

Элегантный и бескомпромиссно чувственный аромат от RudRose Vanilla Love напоминает о первой любви. Его создатель посвятил эту парфюмерную историю своей супруге, в которую влюбился с первого взгляда. Неслучайно композиция укутана нежным теплом ванили, утопающей в объятиях бергамота, белых цветов и гурманских нот молочного шоколада. Невероятно трепетно и романтично.

ТРОПИЧЕСКИЙ РАЙ [10]

По-весеннему жизнерадостный аромат Diva's Empire с первых аккордов переносит в экзотические страны. Сочные ноты лимона, ревеня и киви раскрываются сладостью арбуза и цветочных нюансов. Дымная пряность сандалового дерева, мускуса и амбры придают композиции еще больше обаяния и интриги. Найти новинку можно на полках РИВ ГОШ.

ФОРМУЛА ЛЮБВИ [11]

Аромат любимого мужчины – чувственная и одновременно трепетная история. Элегантная композиция Maori Wise Way соткана из искрящихся нот цитрусов и маракуйи в окружении согревающих кожаных и древесных аккордов. Бобы тонка и сандал деликатно завершают эту невероятно красивую и стильную парфюмерную историю, объединившую в себе силу и индивидуальность.

ЖИЗНЬ В БАЛАНСЕ [12]

Витамин С – полезный компонент для кожи. В основе формулы крема EGIA Energy C он представлен в комбинации с витаминами А и Е. Вместе они оказывают антиоксидантный эффект, надежно защищая кожу от УФ-излучения и пигментации. Растительные масла в составе интенсивно питают, смягчают и регулируют водно-липидный баланс в клетках.



— 074 —
*Польза
витамина С
для кожи*

дорогое #04-05 2025

Ирина Троценко

профессиональный
тренер и наставник
по системе well-being*



Сделай первый шаг к лучшей версии себя!

- ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
- ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС
- УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС РАЗМИНКИ
- КОРРЕКТИРОВКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
- СОПРОВОЖДЕНИЕ ПО ПИТАНИЮ
- СОТРУДНИЧЕСТВО С ВРАЧАМИ

Фитнес-холл «Реформа»,
ул. Белинского, 60/1, тел. 8-903-950-96-86



*Благополучие. Система well-being не является медицинской услугой.

Топ-5 ароматов на весну



Персональная подборка Анатолия Архипова, ценителя и коллекционера ароматов



1
Le Labo The Matcha 26. Начнем этот список с Le Labo The Matcha 26, который, по моему мнению, остается одним из самых недооцененных ароматов этого бренда. Самая настоящая насыщенная матча с инжиром и горьким апельсином, уходящая в древесно-травянистый зеленый коктейль. Достаточно близко сидит на коже. Теплый, чистый, сливочный, мягкий, лаконичный— это все о нем.

2
Matiere Premiere Cologne Cedrat. Один из самых красивых ароматов с бергамотом. Для тех, кто любит свежие цитрусовые ароматы с минимальными нотами, но максимальным эффектом. Много горького апельсина и бергамота в начале, а после— розовый и черный перцы, которые утопают в чае мате, смягчающем их.

3
Nishane Hacivat. Красивый аромат на тему шипра. В нем невероятно все: сочный спелый ананас, бергамот, кедр и пачули. В пирамиде не заявлен—но еще чувствую свежий стебель сельдерея. Тропические фрукты во влажном лесу, где очень много мха. Убойная стойкость и заметный шлейф.

4
Frederic Malle French Lover. Этот аромат дает вам ощущение, что вы находитесь в мшистом лесу, где много зелени. Зеленое и хрустящее начало, похожее на свежесрезанную траву и кедровую древесину с горьким гальбанумом и можжевельником, в основе которого гладкий и сухой ветивер.

5
Byredo La Tulipe. Про этот аромат я сказал бы так: он дает вам ровно то, что обещает. Самые настоящие и реалистичные тюльпаны, а точнее их стебли. Сами цветы как такового запаха не имеют, но аромат реалистичен тем, что пахнет, как букет цветов или цветочный магазин. Здесь нет сложной пирамиды, только аромат тюльпанов—символ ранней весны.



Предчувствие тренда

«Меня часто спрашивают о самых актуальных видах и стилях мейкапа. Мой ответ: на пике популярности сегодня натуральные образы. К слову, работать в такой стилистике я начала задолго до того, как ведущим трендом в бьюти стала максимальная естественность».

С визажистом Викторией Чернышовой говорим о том, какие смыслы она вкладывает в свою поистине творческую деятельность.

—Виктория, согласны ли вы с тем, что главная задача мастера—не скрыть недостатки, а подчеркнуть неповторимость каждого женского лица?

—Женское лицо всегда казалось мне красивым—такое, какое оно есть. Даже когда макияж без макияжа еще не был в тренде, как сегодня. И главной задачей в работе над макияжем я изначально считала для себя поиск вариантов, способных подчеркнуть индивидуальность каждой женщины, а не умение «рисовать» на ней чужое лицо. Именно такая убежденность в верности своего видения и удержала меня в профессии.

—Как вообще вы попали в эту сферу?

—Случайно. Находясь в декрете, искала хобби, которое помогло бы мне не погрязнуть в быту и которое при желании получилось

бы монетизировать. Сестра предложила мне пойти в школу визажа, напомнив о моей давней любви к рисованию. В итоге я отучилась, а начав работать с моделями, поняла, что своими руками могу создавать аккуратный, красивый мейкап.

—Вы сразу нашли свой стиль?

—На старте профессиональной карьеры меня не привлекали модные в то время гипертрофированные объемы на лице. Лет десять назад такая тенденция бросалась в глаза, ее можно было явно отследить в портфолио любого мастера. Все работали на то, чтобы подстроить своих клиентов под один типаж. Действительно тогда был запрос на определенные стандарты внешности, но я чувствовала, что просто мне они не близки, это не мое. Прорисовки гигантских стрелок или жесткая коррекция казались мне излишними, они никак не способствовали тому, чтобы показать, насколько женщины красивые. И от многих, в том числе своих учителей, слышала: «Ты не так работаешь. У тебя чисто европейский стиль, а здесь все по-другому...». То, что пришло на смену и стало востребовано сейчас,—«обнаженная» кожа, чистые лица, макияж без макияжа—казалось мне идеальным, стильным еще пять лет назад.

—Получается, когда не идешь против течения, работать легче?

—Я дождалась времени, когда то, что я делаю, стало модным, популярным, трендовым. И сейчас мне легче работать. Женщины не должны подстраиваться под какой-то

ВИКТОРИЯ ЧЕРНЫШОВА,
тел. 8-923-433-33-63



отточенный идеал, они должны быть разными. Мы для этого и творим, чтобы показать, насколько у каждой особенное лицо и прекрасные глаза... Моя стилистика именно об этом: отказ от акцентов, меняющих лицо, в фокусе —натуральная красота и сияющая кожа, минимализм и простые формы, меньшие временные затраты. Можно сказать, что сейчас у нас происходит окультуривание макияжа.

—Как относитесь к убеждению, что каждая девушка может быть «сама себе визажистом»?

—Многие до сих пор считают, что

безупречный макияж—это какое-то искусство, недоступное для постижения, и к тому же очень дорогая услуга. А стоит сказать, что умение делать его в принципе должно быть базовым навыком, должно быть в том числе частью делового этикета. Правилами этой «игры» может овладеть каждая женщина. Визажисты же нужны для того, чтобы сделать образ, который будет отличаться от повседневного, например, для свадьбы, фото- или видеосъемки, других событий. Главное—не допустить искажения внешности клиентки, позаботиться о сохранении ее индивидуальности.

МОЯ СТИЛИСТИКА ИМЕННО
ОБ ЭТОМ: ОТКАЗ ОТ АКЦЕНТОВ,
МЕНЯЮЩИХ ЛИЦО, В ФОКУСЕ —
НАТУРАЛЬНАЯ КРАСОТА И
СИЯЮЩАЯ КОЖА, МИНИМАЛИЗМ
И ПРОСТЫЕ ФОРМЫ

Бьюти-баланс



РОСКОШЬ КАМЕЛИИ

Маска с маслом японской камелии от **MONE Professional** обеспечивает восстановление волос благодаря суперпитательной формуле, насыщенной ценными маслами, витаминами и антиоксидантами. Идеально подходит для устранения повреждений волос, вызванных химическим и термическим воздействием. Предотвращает ломкость волос, разглаживает и придает им блеск, послушность. Сохраняет яркость цвета окрашенных волос.

Подборка наших любимых новинок, которые помогут прожить весну без лишних стрессов, с улыбкой и уверенностью в своей неотразимости. Они идеально подойдут для апрельских и майских дней, когда хочется легкости, энергии и сохранения оптимального баланса красоты и сияния.

ВЕТЕР В ВОЛОСАХ

Спрей-текстурайзер 2в1 **FANE AERIS** разработан специально для создания укладок со свободным, текстурированным объемом. Использовать его можно на сухие волосы для создания эффекта небрежного стайлинга, на прикорневую зону, чтобы освежить укладку на следующий день и придать дополнительный объем. Силика и рисовый крахмал в составе мягко локализуют загрязнения, излишки себума и остаточные элементы укладочных средств.



ПРЕБИОТИКИ ДЛЯ КОЖИ

Иммунокрем с пребиотиками **EGIA Biocare System** имеет нежную текстуру, быстро впитывается, не оставляя ощущения пленки. Он активно воздействует на эпидермис, ускоряя процессы регенерации клеток, поддерживая и повышая иммунитет кожи, обладает антиоксидантным действием, восстанавливающей и заживляющей активностью. Состав, обогащенный натуральными маслами и гидролатами ромашки, липы, лаванды, помогает увлажнить кожу и предупредить преждевременное старение.



*Омолодить
и осветлить*

СЫВОРОТКА МОЛОДОСТИ

Омолаживающая сыворотка для лица от пигментации **PRIMADERMA** создана в лаборатории доктора Юлии Галлямовой. Высокая концентрация ниацинамида, транексамовой и гиалуроновой кислот осветляет существующий пигмент и предотвращает образование новых пигментных пятен. Купаж из экстракта цветков орхидеи и натуральных масел, усиленный аминокислотами, защищает клетки кожи от вредного воздействия солнечного света.



ТЕЛО МЕЧТЫ

ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ТВОИХ ДЕЙСТВИЙ

Изменения начинаются сейчас!



РАДИО- ЧАСТОТНЫЙ ЛИПОЛИЗ

современная методика
для борьбы с потерей тонуса
кожи и локальными жировыми
отложениями



85% улучшение
эластичности кожи*

22% уменьшение жировых
отложений

96% пациентов
удовлетворены
результатами

Только до 1 июня
при выполнении комплекса
(две и более зоны) **СКИДКА 25%****

Процедуру на аппарате EXION
можно пройти в клинике Revital



REVITAL

Фрунзе, 88, тел. +7 (3822) 50-00-47, revitaltomsk.ru

**Подробности акции уточняйте у администраторов.



*По результатам клинических исследований, источник: BTL Россия

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

inspira:cosmetics

Ночной крем нового поколения:

НАУКА СНА ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ



Запатентованные комплексы

IMMUNIGHT®

REGENIGHT®

Революционный механизм действия

1 Синхронизация циркадных ритмов кожи

Активация экспрессии
часовых генов PER-2 и CRY-2

Стимуляция
выработки
«гормона молодости» —
собственного
мелатонина

Оптимизация
клеточного
метаболизма
в ночное время

2 Интенсивная регенерация

Глубокое увлажнение
и питание

Снятие воспалений,
покраснений

Сокращение темных
кругов под глазами

Укрепление
эпидермального барьера

Повышение
иммунитета кожи



Ref. 9845/9845P

WONDER GLOW NIGHT CREAM SWEET DREAMS

Результат уже
после первого
применения

Свежая,
сияющая
кожа
наутро

Отдохнув-
ший вид
«как после
отпуска»

Меньше
заметных
морщин

Более
глубокий,
здоровый
сон

Естественное сияние кожи всегда в тренде



INSTANT GLOW & LIFT COMPLEX (9921/9921P)

Ампульный концентрат
с мгновенным эффектом

Лифтинг и сияние
через 1 минуту

Визуальная
коррекция морщин

Роскошный цвет лица,
отдохнувший вид

Технологии

Instensyl®
для мгновенного
лифтинга

Glow Pigments —
оптическая коррекция

Два вида гиалуроновой
кислоты



WONDER GLOW MASK (9840/9840P)

Роскошная маска
для сияния кожи

+200% сияния кожи

Мгновенное увлажнение

Лифтинг-эффект

Технологии

Megassane® —
детоксикация

PENTAVITIN® —
72 часа увлажнения

Высокомолекулярная
гиалуроновая кислота



WONDER GLOW CREAM (9841/9841P)

Лифтинг-крем для
естественного сияния кожи

Эффект филлера

Защита от фотостарения

Идеальная основа
под макияж

Технологии

5 видов
гиалуроновой
кислоты

Фитоколлаген
из акации

SPF 15



WONDER GLOW ELIXIR (9842/9842P)

Роскошный
липидный эликсир

SOS-восстановление
эпидермального барьера

Упругая, эластичная,
сияющая кожа

Более четкие контуры лица

Технологии

Протеины белого люпина

Масло Моной де Таити
и ещё 5 ценных масел

Витамин E

Сияющие пигменты



Преимущества работы с линией Glow

Отвечает самым частым
запросам потребителей —
лифтинг и сияние

Мгновенный и накопите-
льный результат подтвержден
тестами in vitro, in vivo

Это комплексный, высоко-
эффективный anti-age уход
для всех типов кожи

Идеальное
решение для
экспресс-процедур

inspira-cosmetics.ru

info@inspira-cosmetics.ru

Победа
на конкурсе Lux Life
как «Самый
инновационный
бренд косметики
класса люкс»



Новые звезды во вселенной косметики

Знаете ли вы, что 4 миллиарда людей в мире просыпаются уставшими? Отсутствие полноценного ночного сна отрицательно влияет на кожный иммунитет, придает коже уставший и нездоровый вид, способствует ее преждевременному старению.

Возможно ли создать уходовые средства, которые позаботятся не только о состоянии кожи, но и о качественном отдыхе во время сна? Немецкий бренд Inspira Cosmetics решил эту непростую задачу, выпустив на рынок продукт, способный справиться с этими проблемами одновременно. И одержал в прошлом году триумфальную победу на конкурсе Lux Life в номинации «Самый инновационный бренд косметики класса люкс». Высокая награда получена не случайно: в составе ночного крема Wonder Glow Night Cream Sweet Dreams из новой линейки, созданной в собственных лабораториях Inspira Cosmetics, действительно содержатся уникальные ингредиенты на основе природного сырья, способствующие синхронизации циркадных ритмов кожи.

Immunight™—жирорастворимый экстракт лавандина, растения-гибрида, полученного путем скрещивания двух сортов лаванды из Прованса.

Среди его доказанных свойств:

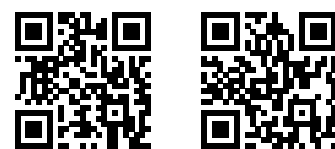
- повышение синтеза мелатонина,
- приведение биологических ритмов в синхронное состояние,
- предотвращение и уменьшение воспалений и покраснений,
- интенсивное увлажнение и питание кожи, восстановление ее барьерной функции,
- устранение признаков усталости и темных кругов под глазами,
- эффект отдохнувшей сияющей кожи после однократного применения,
- помощь в улучшении качества сна (продолжительность и пробуждение).

Regenight™—жирорастворимый вторичный продукт переработки масла австралийского чайного дерева, стандартизированный по содержанию органических соединений—сесквитерпенов. Среди его доказанных свойств:

- увеличение выработки мелатонина клетками кожи,
- стимуляция активной регенерации кожи,

- интенсивное увлажнение, повышение упругости и эластичности,
- восстановление барьерной функции кожи,
- уменьшение признаков усталости,
- сокращение морщин.

Благодаря запатентованным инновационным комплексам и уникальным составам продукты Inspira Cosmetics отвечают самым частым запросам современных потребителей—лифтинг и сияние, а также являются отличным антиэйдж-уходом для все типов кожи, имеют мгновенный и накопительный результаты, подтвержденные тестами in vitro, in vivo.



ул. Красноармейская, 126, офис 139,
тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35,
janssencosmetics.ru,
inspira-cosmetics.ru



Лайф.

VIP-приветствие, бесплатное повышение категории виллы, «плавающие» завтраки в личном бассейне, уединенные романтические ужины на пляже, особые спа-процедуры и другие привилегии предоставляют отели сети THE OZEN COLLECTION повторно. С каждым новым визитом количество привилегий только растет!



РУССКАЯ УСАДЬБА

дорогое #04-05 2025

Роскошное жилое пространство усадьбы, созданной в русском стиле компанией LUXXU, сочетает в себе современную изысканность с теплой, гостеприимной атмосферой. Белые колонны и изящные балконы в объятиях горного пейзажа – это вневременная элегантность на фоне безмятежности.

Все помещения усадьбы спроектированы таким образом, что великолепный горный пейзаж является их частью. С первых шагов эта дворцовая русская усадьба щедро предъявляет своим гостям грандиозные элементы декора от торжественной витой лестницы до великолепной люстры в стиле ампир, изящного стола Littus в центре композиции входной группы и настенных светильников Waterfall Torch. Роскошная гостиная залита естественным светом, благодаря панорамным окнам. В центре композиции – высокий мраморный камин, его светлые прожилки добавляют глубины и контраста. Люстра Liberty Slim создает мягкое свечение, подчеркивая элегантность комнаты. Предметы роскоши – кресла Galea и стол Empire Set III делают эту комнату изысканным убежищем, дающим ощущение превосходства и комфорта. Арочный потолок столовой и вкрапления декоративной лепнины переносят нас назад во времени, в эпоху средневековой готики, куда арочные конструкции пришли из античности. Сводчатый потолок создает ощущение объема и простора, добавляет драматизма пространству и притягивает взгляд вверх, где над обеденным столом красуется великолепная каскадная люстра Gala. Обеденный стол Beyond залит естественным светом арочных окон, эффектные вставки из полированной



дорогое #04-05 2025



латуни теплого золотого тона подчеркивают благородную структуру дерева столешницы. Кухня соседствует со столовой, но хорошо зонирована, а темные фасады кухонного гарнитура, занимающего все пространство до потолка, освещают элегантные светильники Waterfalls в форме ребристых хрустальных цилиндров. Панорамное эркерное окно главной спальни выходит в сад. Дизайн полированного корпуса и изголовья кровати с прожилками оттенка красного золота перекликаются с дизайном камина в гостиной. Панель с зеркальным эффектом, расположенная за изголовьем кровати, оптически добавляет пространству спальни еще больший объем.

Целый этаж русской дворцовой усадьбы посвящен развлечениям. Игровая комната отличается экстравагантными, даже в некотором смысле кричащими элементами, отсылающими к восприятию русской души, готовой к веселью с размахом. Все пространство решено в белоснежных и изумрудных тонах

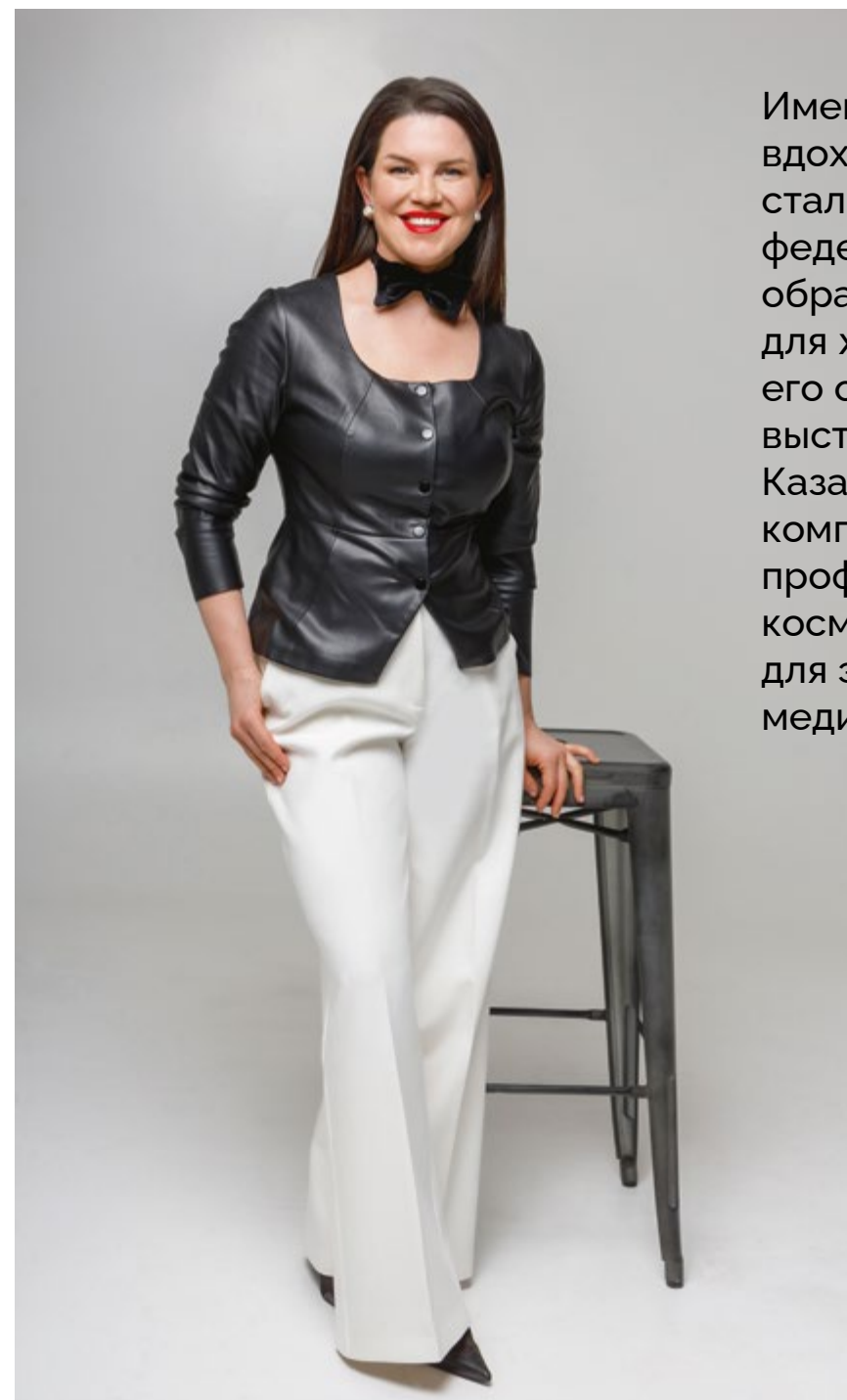


внимание к деталям. И только высокий уровень мастерства при исполнении любого предмета интерьера делает его по-настоящему роскошным. Скрупулезность LUXXU проявляется в созданных им интерьерах самых известных отелей и частных домов во всем мире. Смелые, революционные порой решения в сочетании с высоким мастерством исполнения позволяют причислить изделия этого бренда к интерьерным шедеврам, а индивидуальность каждой детали преображает любой проект.



с щедрым присутствием золота. В бильярдной зоне выделяется стол для снукера Algerone, необычный дизайн которого удивительно современен по форме. Светильник Matheny Snooker, расположенный над игровым столом, демонстрирует новый взгляд на классику мидсенчури. Его необычная геометрия с округлыми торцами и структура, собранная вручную из золотых трубок, передают изысканность этой вневременной культовой лампы. А роскошные крутящиеся кресла-стулья Otto Swivel ждут гостей в барной зоне. Философия португальского бренда LUXXU подразумевает максимальное





Именно эта вдохновляющая фраза стала названием федерального образовательного проекта для женщин. В Томске его организатором выступила Любовь Казанова, руководитель компании-дистрибьютора профессиональной косметики и оборудования для эстетической медицины «Профарм».

— Любовь, обучение предпринимателей — для вас новый опыт?

— На самом деле я уже принимала участие во всероссийских образовательных интенсивах, не раз курировала и модерировала их. Но если говорить про организацию проекта подобного масштаба именно в Томске — да, этим я занималась впервые. Программа без преувеличения уникальная, она уже запущена в пятнадцати городах при поддержке регионов и Федерального собрания. Проекту «Женщина может» удалось сплотить молодых предпринимательниц и действующий устойчивый бизнес, который серьезно заявил о себе в регионе. В Томске мы реализовали ее вместе с общественной организацией «Опора России», центром «Мой Бизнес» и партнерами.

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ

— Почему, на ваш взгляд, подобные инициативы полезны?

— Когда открываешь свое дело и погружаешься в него с головой, у тебя постепенно начинают возникать вопросы — правовые, управленческие и тому подобные. Нам было важно закрыть хотя бы часть из них для участниц проекта. Поэтому я осознанно приглашала сибирских преподавателей, экспертов из разных ниш, готовых делиться реальными кейсами. Конечно, перед нами стояла задача — привлечь тех предпринимателей, кому проект нужен и полезен. Мы собрали 72 анкеты, из них в программу вошли 42 участника, а завершить ее смогли 34 человека. Победительницей конкурса стала Мария Белкова. Банк «МТС» вручил ей грант

в сумме 100 тысяч рублей на развитие бизнеса, а цветочный салон «Клумба» — прекрасный букет.

— Расскажите подробнее о программе конкурса?

— Сначала Карина Дворниченко из агентства BeBrand провела лекцию о правильной правовой охране бренда. Далее выступила Анна Санникова, руководитель Atlanta Consulting, с темой «Выбор систем налогообложения». Про маркетинговую стратегию и управленческий учет рассказал Вячеслав Антонченко, бизнес-консультант и аналитик. А Максим Дорохов, генеральный директор компании RuZnak, поделился информацией о том, как внедрить маркировку «Честный знак» в бизнес. Мария Шеховцова, член

Я ОСОЗНАННО ПРИГЛАШАЛА СИБИРСКИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, ЭКСПЕРТОВ ИЗ РАЗНЫХ НИШ, ГОТОВЫХ ДЕЛИТЬСЯ РЕАЛЬНЫМИ КЕЙСАМИ



МАРИЯ БЕЛКОВА, владелица сайкл-студии «Велобаза», победитель проекта «Женщина может»

Конкурс позволяет женщинам находиться в кругу единомышленников и дает огромные возможности. Во-первых, посмотреть на свой бизнес под другим углом. Во-вторых, поделиться реальными историями успеха и сложностями, возникающими в процессе его ведения. Наконец, честно признаться, что бизнес — это не «розовое облачко». Он состоит из сложных задач и необходимости делать моральный выбор — оставаться в Томске и расти.

За несколько дней в проекте «Женщина может» я обрела новый опыт — говорить о своем деле на аудиторию с любовью и огнем в глазах. И еще раз убедилась: нужно быть собой. Тогда ты уже победитель.



Клуба управленческой борьбы, рассказала о рабочих инструментах для ведения эффективных переговоров. Закрывала программу Юлия Ильина, эксперт по продажам, с темой «Как увеличить прибыль и выстроить систему продаж внутри компании». Важно, что проект поддержали не только эксперты, но и томские предприниматели, которые открыли свои двери для бизнес-визитов. В рамках проекта участницам удалось посетить производство одежды бренда DAISYKNIT, производственную площадку лазерных технологий TM Es-tetica, фитнес-клуб Marten, медицинскую клинику ЦСМ. Особую благодарность я хочу выразить нашему другу Елизавете Кузьминой, которая познакомила меня со многими людьми, поддержавшими проект.

Эксклюзивный дистрибьютор — компания «Профарм». ул. Киевская, 76, тел. 8 (382) 223-40-88, propharmsib.ru

УБЕЖАТЬ ОТ РУТИНЫ

Что такое work&life balance*? Это грамотное распределение времени между жизнью и работой. Увы, я не отношусь к той категории людей, которая владеет этим важным навыком, для меня работа всегда = жизнь. Многие говорят, что это неправильно, другие же наверняка меня понимают.



МАРИЯ ЗАИКИНА,
КОЛУМНИСТ ЖУРНАЛА

Но факт останется фактом: в нынешнее время мы сильно перегружены, ментальное здоровье хромает, мы хватаемся за любую возможность причинить добро себе и людям. Мы ходим на бесконечные массажи, в баню, на танцы, в спортзал, мы говорим своему телу: «Вот, смотри, я сейчас тебя расслаблю (или нагружу)—и нам станет легче». Но эффект проходит очень быстро.

Я провела небольшой опрос среди знакомых. Все как один сказали, что вышеперечисленное мной—это хорошо, но полноценный отдых человек получает только в отпуске. То есть, чтобы по-настоящему расслабиться, надо вырваться из рутины физически, уехать от своей обыденности и «попить джюс».

Идеально путешествовать каждые три месяца. Исследования американских ученых говорят о том, что даже 10 дней отдыха могут моментально изменить функцию генов, отвечающих за иммунитет и противостояние стрессу.

Но вернемся к суровой действительности. Возможность путешествовать есть не у всех, а те, кто раньше отдыхал за двести тысяч всей семьей, с трудом переносят реальность, где путевки на семью из трех человек выходят в полмиллиона.

И что же в таком случае делать? Любой психолог скажет, что лучше, чем сам человек, ему никто не поможет. Поэтому давайте разберем нетривиальные лайфхаки из серии «помоги себе сам».

Пишите. Даже если не умеете и не любите—пишите. Например, заведите дневник, где можно выразить как благодарность, так и выплеснуть негативные эмоции. Это помогает разгрузить голову и сбросить напряжение.

Отдыхайте от людей. Да, какой бы душой компании вы ни были, как бы ни умели классно выстраивать общение с людьми, давайте себе время отдохнуть ото всех. Даже от семьи и детей.

дорогое #04-05 2025

Одиночество в этом случае— не то, о чем поет певица Слава.

Найдите хобби, которое «отключает» голову. Я знаю примеры, когда взрослые мужчины смотрят сериалы для подростков, а бизнес-леди— передачи вроде «Беременна в 16». Нелепо? Но многим это реально помогает.

Придумайте свой домашний ритуал. Им может стать любое действие. Помните, как у героинь «Секса в большом городе»? Одна любила рассматривать лицо в увеличительное зеркало, другая—делать жирную маску для рук перед телевизором. Сама Кэрри предпочитала есть хлебцы с джемом и читать журнал, стоя на кухне. Я, кстати, тоже люблю читать книги, стоя на кухне, и что-то жевать.

Устраивайте себе сенсорный отдых. Мы живем в очень агрессивном инфополе, ни на минуту не расстаемся с телефоном. Уезжайте в лес, деревню—побудьте в тишине. Кем бы мы ни работали, есть у нас семья или нет, носимся ли мы со своими детьми или у нас их нет, либо они выросли,—мы все испытываем зашкаливающий за все нормы стресс. Не ограничивайтесь просто походом на массаж, подумайте и позаботьтесь о себе чуть шире. Загляните в себя.

Впрочем, одна мелочь всегда гарантированно поднимет настроение, и лицо станет свежее. Поэтому всем масочку на лицо, и хорошего дня!

*Баланс «работа—жизнь»



В НЫНЕШНЕЕ ВРЕМЯ МЫ СИЛЬНО
ПЕРЕГРУЖЕНЫ, МЕНТАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ ХРОМАЕТ, МЫ ХВАТАЕМСЯ
ЗА ЛЮБУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИЧИНИТЬ
ДОБРО СЕБЕ И ЛЮДЯМ

дорогое #04-05 2025

Продвигать, не выгорать

Давайте честно признаем, что продвижение личного бренда в социальных сетях — это работа, которая кажется бесконечной. Посты, сторис, лайки, комментарии, переговоры с клиентами и подписчиками — все это требует от нас внимания и вовлеченности.

Однако постоянное присутствие онлайн может легко привести к выгоранию, особенно если не соблюдать баланс между работой и личной жизнью. Я нашла несколько стратегий, которые помогут сохранить энергию и не потерять себя, развивая личный бренд. А также добавила к ним парочку личных лайфхаков.

1. Планируйте свое время

Планирование—основа work-life balance*. Выделите фиксированные часы для работы над контентом и строго следуйте графику. Например, можно посвятить утро созданию постов, а вечер оставить для личных дел.

- Используйте приложения для планирования задач (например, TickTick или Tappsk).
- Составляйте контент-календарь на неделю вперед. Это позволит избежать паники из-за отсутствия идей для публикаций.

2. Делегируйте задачи

Не бойтесь доверить часть работы профессионалам. Это может быть монтаж видео, дизайн постов или таргетированная реклама. Делегирование позволяет сосредоточиться на том, что вы делаете лучше всего.

- Наймите ассистента или фрилансера для выполнения рутинных задач.
- Используйте инструменты автопостинга (например, Planoly или SMMplaner), чтобы публиковать контент автоматически.

МНЕ НЕ СОСТАВЛЯЕТ ТРУДА ДЕЛЕГИРОВАТЬ МНОГИЕ ЗАДАЧИ. ОДНАКО НАЙТИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ Я С ЛЕГКОСТЬЮ МОГУ ДОВЕРЯТЬ, БЫВАЕТ НЕ ВСЕГДА ПРОСТО

3. Установите границы

Постоянное присутствие онлайн создает иллюзию доступности 24/7. Чтобы избежать стресса:

- установите время, когда вы отключаетесь от социальных сетей;
- четко обозначьте границы для подписчиков: отвечайте на сообщения в течение рабочего времени, а не сразу;
- помните, что ваше личное время—это не привилегия, а необходимость.

4. Позаботьтесь о ментальном здоровье

Социальные сети могут быть токсичной средой, особенно если вы сталкиваетесь с критикой или хейтом. Чтобы сохранить эмоциональное равновесие:

- фильтруйте комментарии и ограничивайте доступ хейтеров;
- занимайтесь медитацией, спортом или другими практиками, которые помогают расслабиться;
- не стесняйтесь брать перерывы от соцсетей, если чувствуете усталость.

5. Помните, зачем вы это делаете

Постоянное напоминание о цели вашего личного бренда поможет не потерять мотивацию. Напишите себе письмо или составьте список целей, к которым вы стремитесь. Возвращайтесь к ним, когда чувствуете усталость.

На самом деле, можно написать еще много различных правил, как оставаться в балансе с собой. Но тогда велик риск запутаться и не соблюсти в итоге ни одного. Я предлагаю выделить основные проблемы и решать их точно. Например, мне не составляет труда делегировать многие задачи. Однако найти людей, которым я с легкостью могу доверять, бывает не всегда просто. Поэтому сейчас я стараюсь работать именно в этом направлении.

В общем, work-life balance в ведении личного бренда—это не миф, а реальность, если подходить к этому процессу осознанно. Умение планировать, делегировать и заботиться о себе помогает не только сохранить энергию, но и добиться лучших результатов в долгосрочной перспективе. Помните, что качественный контент создается только тогда, когда вы в ресурсе,—это и есть главная стратегия и главный лайфхак.

МАЛИКА ТАНКЕЛЬ, руководитель «Инсайт Люди» в Томске, колумнист журнала

* Баланс «работа—жизнь»



Слово — экспертам!

Сегодня предприниматели осознают важность профессиональной бухгалтерской помощи больше, чем когда-либо, — уверена директор консалтинговой компании «Превентива» Наталья Медведева.

— Постоянные изменения законодательства и усиление контроля со стороны государственных органов вынуждают владельцев бизнеса искать поддержку у экспертов. Мы видим, что наши клиенты стали внимательнее относиться к вопросам налогового планирования, оптимизации расходов и своевременной отчетности. Это показывает зрелость бизнеса и свидетельствует о понимании им важности грамотного управления финансовыми процессами.

— Наталья, в чем плюсы комплексного бухгалтерского обслуживания клиентов? Что в него входит? Неужели эти услуги нельзя сегодня полностью делегировать ИИ?
— Комплексное обслуживание — это подход, при котором клиент получает полный спектр услуг: ведение учета, расчет налогов, подготовка отчетов, консультирование по финансовым вопросам и многое другое. Преимущества очевидны: экономия времени и ресурсов клиента, снижение рисков ошибок и штрафов, возможность сосредоточиться на основной деятельности. Конечно, технологии развиваются стремительно, и ИИ уже активно используется в бухгалтерии, но полностью заменить человеческий фактор пока невозможно. Зато ИИ отлично справляется с рутинными операциями. Грубо говоря, это калькулятор и календарь, который работает по шаблону: есть дата сдачи отчетности, есть форма. Он в рамках этой даты и формы производит запрограммированные действия. Однако решение сложных ситуаций, налоговое планирование и стратегические решения требуют участия квалифицированных специалистов. Если говорить откровенно, ни один ИИ, ни одна бухгалтерская система не возьмут на себя ответственность за отчетность того или иного собственника бизнеса. Ни один ИИ не подготовит бизнес к налоговой проверке и не будет его сопровождать и защищать. А мы берем на себя полную финансовую ответственность.

— Почему сегодня важно не просто следить за постоянно изменяющимся законодательством в налоговой и иных сферах, а быть на шаг впереди?
— Законодательство меняется настолько быстро, что даже самые опытные специалисты вынуждены постоянно обновлять свои знания. Но наша задача — не просто реагировать на изменения, а предвидеть их последствия и заранее предлагать клиентам оптимальные решения. Это позволяет нам минимизировать риски и использовать новые возможности для развития бизнеса. Например, знание предстоящих изменений в налоговой политике поможет клиенту вовремя перестроить свою финансовую стратегию и избежать неприятных сюрпризов.

— В каких областях консалтинга специализируется ваша компания? Есть ли направления, где вы особенно сильны?
— «Превентива» специализируется на комплексном бухгалтерском и кадровом обслуживании, налоговом консалтинге и юридическом сопровождении бизнеса. Нам самим сложно выделить какую-то одну сферу. Мы годами формировали команду экспертов, которые являются профессионалами каждый в своей отрасли, и выделяя одну услугу, я обижу свой коллектив. (Улыбается.) Скажу так: особенно сильными сторонами нашей команды являются налоговый аудит и оптимизация налоговых обязательств. Мы гордимся тем, что помогаем нашим клиентам не только соблюдать требования закона, но и находить легальные способы снижения налоговой нагрузки.

— Какие типы запросов чаще всего поступают от ваших клиентов?
— Чаще всего клиенты обращаются за помощью в подготовке отчетности, расчете налогов и консультациях по вопросам оптимизации затрат. Однако, учитывая налоговую реформу, которая стартовала в 2025 году и привнесла много изменений для бизнеса практически на всех системах налогообложения, все больше запросов связано с проблемами реорганизации бизнеса, перестроением бизнес-процессов и финансовой политики. Предприниматели приходят к нам, мы с ними беседуем, анализируем ситуацию и предлагаем варианты решения тех или иных ситуаций. Понимаете, бизнес настолько разнообразен и индивидуален, что неправильным будет говорить о какой-то одной популярной услуге. Например, на данный момент могу выделить подачу в Роскомнадзор уведомления о намерении обрабатывать персональные данные. Подать данное уведомление нужно до 31 мая. Потом уже начнутся штрафные санкции, и эта услуга будет неактуальной. Мы так и работаем: реагируем на нововведения в законодательстве и помогаем нашим клиентам пройти путь адаптации к этим нововведениям максимально безболезненно.

— Можете поделиться интересным кейсом, который был реализован вашей компанией за последнее время? Какие результаты были достигнуты?
— Интересных ситуаций и решений очень много. Поэтому приведу только последний пример. К нам обратился предприниматель с историей о том, как в 2021 году он оформил патент и начал

ВРЕМЯ ДЕЛЕГИРОВАТЬ

свою предпринимательскую деятельность. Бухгалтерию он доверил своей родственнице. Вел он свой бизнес, реализовывал товары, получал прибыль целых три года. И только в 2024 году выяснилось, что он не продлевал патент, а значит, уже 2 года его бизнес автоматически находится на общей системе налогообложения. Никакую отчетность в налоговую он, конечно же, не предоставлял. Тем более, что родственница, которая должна была вести бухгалтерский учет, этого не делала. И вот приходит он к нам с просьбой: «Помогите».

ВАЖНУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ КЛИЕНТОВ, КОТОРУЮ МЫ РЕГУЛЯРНО СОБИРАЕМ ЧЕРЕЗ ОПРОСЫ И ВСТРЕЧИ. ВСЕ ЭТО ПОМОГАЕТ НАМ КОРРЕКТИРОВАТЬ СТРАТЕГИЮ И УЛУЧШАТЬ КАЧЕСТВО СЕРВИСА

Наши специалисты в течение трех месяцев вручную переносили данные по доходам и расходам его ИП с бумажных носителей в базу—а это не одна огромная коробка с документацией—но восстановили учет предприятия за предыдущие три года. Поэтому всем предпринимателям и собственникам бизнеса говорим, что мы не против, когда вы доверяете бухгалтерию своим родственникам. Кому, как не родным людям, доверять свои финансы? Но делайте хотя бы промежуточные проверки! Хотя бы раз в квартал, в полгода придите к специалистам и спросите: «Все ли у меня в порядке с бухгалтерией?». Еще одна очень популярная тема в последнее время—дробление бизнеса. В конце 2024-го мы провели совместно с клиентами не один подробный разбор их

ситуации. Например, у владельца несколько ИП плюс ООО—все на специальных режимах налогообложения. Наши специалисты со своей стороны предлагают способы наиболее безболезненного выхода из дробления, минимизации потерь и выбора оптимальной системы налогообложения, помогают перестроить финансовые потоки, распределить кадровый состав, предпринять прочие меры для безопасной и легальной работы владельца.

—Как в сегодняшних непростых условиях вам удастся оценивать эффективность работы «Превентивы»?

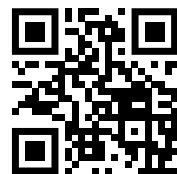
—Эффективность работы нашей компании мы оцениваем по нескольким ключевым показателям. Во-первых, это удовлетворенность клиентов и количество повторных обращений. Во-вторых, мы следим за показателями финансовой устойчивости агентства и качеством предоставляемых услуг. Важную роль играет обратная связь от клиентов, которую мы регулярно собираем через опросы и встречи. Все это помогает нам корректировать стратегию и улучшать качество сервиса.

Согласитесь, 1000 постоянных клиентов по всей России, которые несколько лет назад доверили нам свою бухгалтерию и продолжают оставаться под нашим крылом,—это ведь многое значит? Если говорить о более масштабном признании, то в 2022 и 2024 годах ООО «Превентива» стала победителем в конкурсе «Лучшие товары и услуги

Томской области». В прошлом году мы получили золотую медаль международного конкурса «Лучшие товары и услуги—Гемма». Не без гордости отмечу, что наша компания—единственный в своей отрасли томский обладатель золотой статуэтки «Лучшие товары и услуги Сибири—Гемма». Надеемся повторить свой успех в финале этого конкурса, который пройдет в 2025 году.

—Напоследок, пожалуй, самый «горящий» для предпринимателей вопрос: необходимость уведомить Роскомнадзор о намерении осуществлять обработку персональных данных. Что нужно сделать, чтобы не получить крупный штраф?

—К сожалению, многие компании до сих пор недооценивают важность соблюдения требований по защите персональных данных. Между тем, штрафы за нарушения уже с 1 июня 2025 года будут исчисляться сотнями тысяч. Что нужно сделать, чтобы не получить штраф? Отвечу просто: нужно прийти к нам или просто позвонить! Специалисты все сделают за вас. Для того и существует наша «Превентива».



пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622;
Иркутский тракт, 53 б, тел. 236-322;
ул. Нахимова, 8/1, тел. 236-222;
ул. 79 Гв. дивизии, 24, тел. 236-422

дорогое #04-05 2025



«СОБСТВЕННИК»

Представьте, что больше не нужно беспокоиться о завтрашнем дне. Стабильный источник дохода, позволяющий путешествовать, заниматься любимым делом и уделять больше времени семье — реальность, доступная каждому, кто готов рассмотреть инвестиции в недвижимость.

«СОБСТВЕННИК» ОТКРЫВАЕТ ДВЕРИ В МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Мы — надежный партнер на пути к финансовому благополучию, который поможет сделать первые шаги в инвестировании даже при наличии всего 300 000 рублей.

Почему именно недвижимость?

- **Надежность.** Это материальный актив, который всегда будет в цене.
- **Стабильный доход.** Возможность получать регулярный пассивный доход от аренды и обеспечивать себе финансовую подушку безопасности.
- **Увеличение капитала.**

Благодаря стабильному росту стоимости на недвижимость можно ежегодно приумножать свой капитал.

Подберем оптимальный вариант

Комплексные решения и стратегии на любой вкус, исходя из целей и финансовых возможностей клиента.

Цикл сделки — от 3 месяцев:

оперативный поиск выгодных объектов и быстрое оформление документов.

Доходность инвестиций от 30% годовых благодаря нашему опыту и знанию рынка.

Больше не нужно откладывать мечту на потом! Инвестируйте в недвижимость вместе с «Собственником» и откройте для себя мир финансовой свободы и перспектив. Будущее создается сегодня.

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ И ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ!

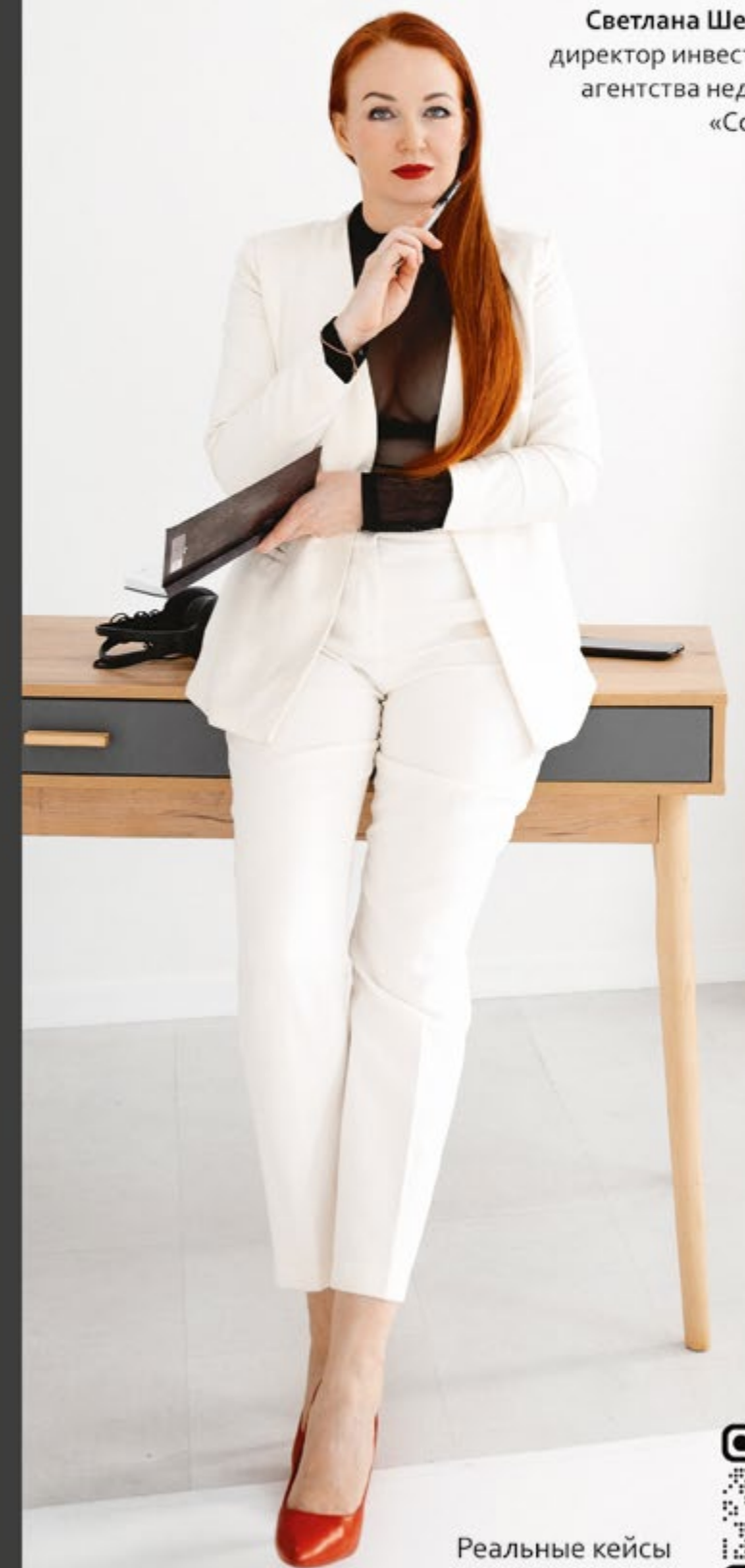


ул. Советская, 37 а
тел. 34-34-54

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ УВИДЕТЬ БОЛЬШЕ

инвестиции в недвижимость,
которые меняют жизнь

Светлана Шереметьева,
директор инвестиционного
агентства недвижимости
«Собственник»



Реальные кейсы
наших клиентов

Привилегии для первых



СберПервый – это формат премиального обслуживания в Сбере, широкий выбор финансовых инструментов и решений, особые привилегии с лайфстайл-сервисом.

Чем же выгоден СберПервый, который дает возможность подключить новый пакет услуг с дополнительными опциями премиальным клиентам? В пакете есть несколько важных направлений.

ФИНАНСОВАЯ ВЫГОДА

Вклады и накопительные счета у клиентов СберПервого имеют выгодные повышенные ставки. К тому же вклады в Сбере—это всегда надежно: банк занял 1-е место в рейтинге Forbes «100 надежных российских банков—2022». СберПервый прекрасно подходит для

роста капитала, ведь финансовый советник всегда поможет подобрать оптимальные инструменты исходя из ваших целей и риск-профиля, поделится инвестиционными идеями и предложит ребалансировать портфель в зависимости от ситуации на рынке. Дебетовые и кредитные карты от СберПервого делают максимально привлекательной каждую покупку, независимо от ее цели. Так, например, кешбэк по премиальным картам достигает до 10%. Также есть возможность оформить металлическую карту вместо пластиковой.

Обращает на себя внимание и услуга по платежам и переводам без комиссии— это функция, позволяющая отправлять деньги клиентам СберБанка и оплачивать услуги юрилов на сумму до 35 млн. руб. в сутки.

ПУТЕШЕСТВИЯ С КОМФОРТОМ

Бизнес-залы в аэропортах—другая значимая часть привилегий нового пакета. Клиенты СберПервого могут ожидать свой авиарейс или поезд в более чем 100 залах повышенного комфорта в России и за границей. С собой можно взять спутников, ограничений на количество проходов нет. В аэропорту Шереметьево клиентов ждет особенно теплый прием—эксклюзивный бизнес-зал Сбера, в котором посетителей встречают по стандартам пятизвездочных отелей. Гостей ждут визуальный комфорт, игровая комната для детей, несколько видов спецменю.

В формате 24/7 он поможет максимально быстро решить непредсказуемую ситуацию или проблему и в России, и за рубежом: получение визы, оплата товаров в иностранных магазинах картой Сбера, покупка билетов на особых условиях, бронь отеля, аренда авто, организация экскурсий и развлечений, покупка недвижимости по всему миру, медицинское обслуживание. В наше время необходимо помнить, что люди предпочитают также грамотную организацию своего досуга, что легко сделать с профессиональным помощником. Посмотреть кино, сериалы и спорт в высоком качестве можно в онлайн-кинотеатре Okko, послушать песни и подкасты в HiFi-качестве —в стриминговом сервисе «Звук». И конечно, найти интересный ресторан, забронировать столик, купить билеты

на уникальные мероприятия в месте вашего отдыха тоже поможет СберПервый. Важно, что в новом пакете заботе о здоровье уделено отдельное внимание. Онлайн-консультации с врачом доступны круглосуточно—в чате, по телефону или видеосвязи. Действует «Медицинский консьерж»—безлимитные консультации с дежурным терапевтом и педиатром,

4 консультации в месяц с профильными специалистами.

Пакет премиального обслуживания безусловно означает и уровень премиального сервиса—вопросы решаются быстро, нужно лишь обратиться к персональному менеджеру с любым запросом. В банке 150 офисов по России только для клиентов СберПервого, а премиальная линия поддержки для клиентов позволяет получить оперативные консультации и помощь в любое время дня и ночи.

ул. К. Маркса, 11 а,
тел. 8-913-858-00-83,
sber-first.ru

ПАКЕТ ПРЕМИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ БЕЗУСЛОВНО ОЗНАЧАЕТ И УРОВЕНЬ ПРЕМИАЛЬНОГО СЕРВИСА — ВОПРОСЫ РЕШАЮТСЯ БЫСТРО, НУЖНО ЛИШЬ ОБРАТИТЬСЯ К ПЕРСОНАЛЬНОМУ МЕНЕДЖЕРУ С ЛЮБЫМ ЗАПРОСОМ

Страхование в путешествиях, о котором следует позаботиться всем, кто отправляется в дальние путешествия, предусматривает выплаты по страховке до 1 000 000 € для клиентов и членов их семей. Это означает возмещение медицинских расходов в поездке и при занятиях активными видами спорта, стоимости потерянного багажа, расходов из-за задержки рейса или отмены поездки.

ЛАЙФСТАЙЛ-СЕРВИС

Лайфстайл-сервис СберПервого—обеспечение привычного комфорта не только для самих клиентов, но и членов их семей. Со СберПервым можно пользоваться поддержкой профессионального ассистента во всех сферах жизни.

Гид по здоровью автомобиля



Управляющий сетью СТО «Фильтр» Павел Арапов — о том, почему диагностика важнее ремонта, как сэкономить на обслуживании и кому можно доверять свой автомобиль.

В этом году компания празднует уже свой 30-летний юбилей. Она появилась в Иркутске, а сегодня у «Фильтра» есть филиалы в Москве, Новосибирске, Чите и других городах.

—Павел, расскажите, что входит в спектр услуг СТО «Фильтр».

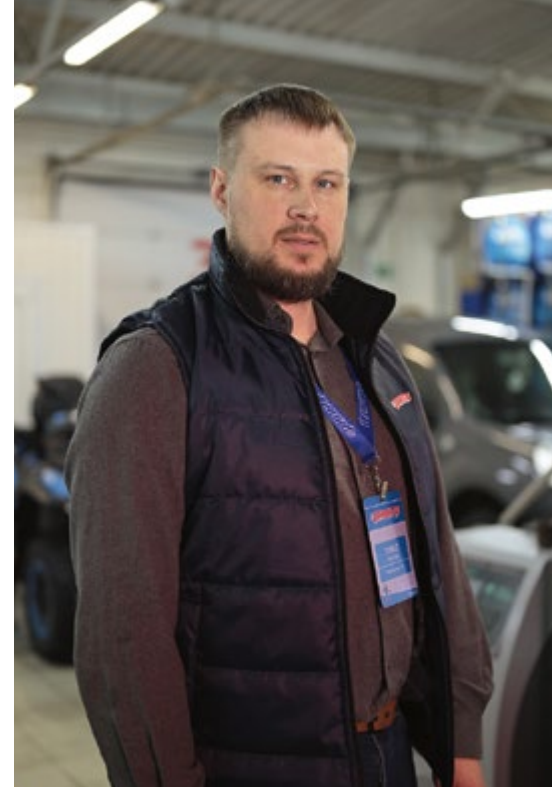
—Мы проводим полное обслуживание автомобиля с использованием высококачественных материалов и передовых технологий. Занимаемся всем —от обслуживания двигателя до диагностики топливной системы и замены технических жидкостей. Делаем все оперативно—за 20-60 минут—благодаря арсеналу нашего склада, где есть расходные материалы практически для любой марки автомобиля, и высокому уровню профессионализма сотрудников. Отмечу, что у «Фильтра» есть сертификаты на все товары и услуги, и мы предоставляем на них гарантию. На каждый автомобиль заводим сервисную книжку, в которой отображаем проведенные у нас работы, ведем учет: в какое время что было заменено, какие материалы использованы. Неважно, в каком городе клиент обращается в «Фильтр», все фиксируется. А при продаже машины мы заверяем книжки, что увеличивает стоимость автомобиля.

—Как ваша СТО способна помочь человеку, который совсем не разбирается в автомобилях и их техническом обслуживании?

—Просто доверьтесь профессионалам, и мы сделаем все необходимое. Мы проводим акцию —бесплатный осмотр автомобиля с его оценкой по 11 параметрам, из чего и складывается общая информация о состоянии машины. Так что советуем появляться у нас не реже раза в год, даже если все прекрасно. Именно диагностика—основа безопасности. И чем раньше решить проблему, тем меньшую сумму придется потратить на ее устранение. В первую очередь мы обслуживаем автомобили, которые находятся на гарантии у дилера—и это важный факт. Альтернативы, кроме нас и представителей дилера, для гарантийных случаев в городе нет. У нас квалифицированные специалисты, ежегодно проходящие аттестацию. Они знакомы с техническими картами новых моделей машин и идут в ногу со временем.

—Индивидуальный подход— это про вас?

—Безусловно. К нам приезжают и люди с техническим образованием, и те, кто просто знает, как завести машину и доехать до нужной точки, и даже те, кто доверяет мнению лишь одного «эксперта». Каждому клиенту все объясняем на понятном ему языке и демонстрируем, что обнаружили при осмотре: какого цвета масло, насколько загрязнен фильтр. Прежде чем что-то поменять, согласовываем это с человеком, объясняя, зачем это нужно и чем чревато бездействие. Находим общий язык с клиентом, чтобы у него была полная информация, и он сам принимал решения о любых работах.



—Что можно сказать о ценовой политике компании?

—«Фильтр» обслуживает автомобили и бюджетные, и премиум-класса. У нас заключены прямые контракты с ведущими производителями, поэтому большинство работ с использованием расходных материалов, жидкостей и масел, приобретенных на наших станциях, мы выполняем бесплатно. Также есть система скидок и бонусов, привлекательная для постоянных клиентов. А наш девиз звучит так: «Если найдете дешевле, компенсируем разницу!».

—Какие мифы об обслуживании автомобилей существуют?

—Некоторые думают, что ценность заводских запчастей —это просто маркетинг, а более дешевые аналоги работают так же. В реальности аналоги часто имеют меньший ресурс. Мы устанавливаем продукцию, в качестве которой уверены. Сертифицированную, с документами, подтверждающими подлинность и выпуск с завода-производителя. Другое заблуждение—масло надо менять строго по пробегу

(например, каждые 15 тыс. км). При наших городских пробках, частых холодных пусках, прогревах интервал стоит сократить до 10 тыс. км. В любом случае мы рекомендуем менять масло не реже одного раза в год. Даже если машиной не пользуются, и она просто стоит. И одно из самых частых заблуждений—если в машине ничего не «болеет», не стучит, то диагностика не нужна. На самом же деле, техническое обслуживание —это профилактика. Я очень педантично отношусь к своей машине, к автомобилям родных.

Каждые полгода заезжаю посмотреть подвеску, жидкости, их состояние. Знаю, сколько стоят большие агрегаты. И не готов тратить огромные суммы на замену коробки или двигателя, если это можно предотвратить грамотным обслуживанием.

—Насколько важна регулярная диагностика тормозных колодок и дисков, как определить их износ?

—Тормозные колодки—одна из самых важных составляющих в машине, а люди часто этого не понимают. Это опять же вопрос безопасности. Если изношена тормозная система, то в какой-то момент торможение может просто не состояться. Мы—официальный представитель японских брендов тормозной системы, даем на нее гарантии—и на обслуживание, и на замену, если вдруг возникнет такая необходимость.

ул. Шевченко, 51, стр. 1,
ул. Профсоюзная, 4 а,
тел. 52-00-00,
stofilter.ru, stofilter

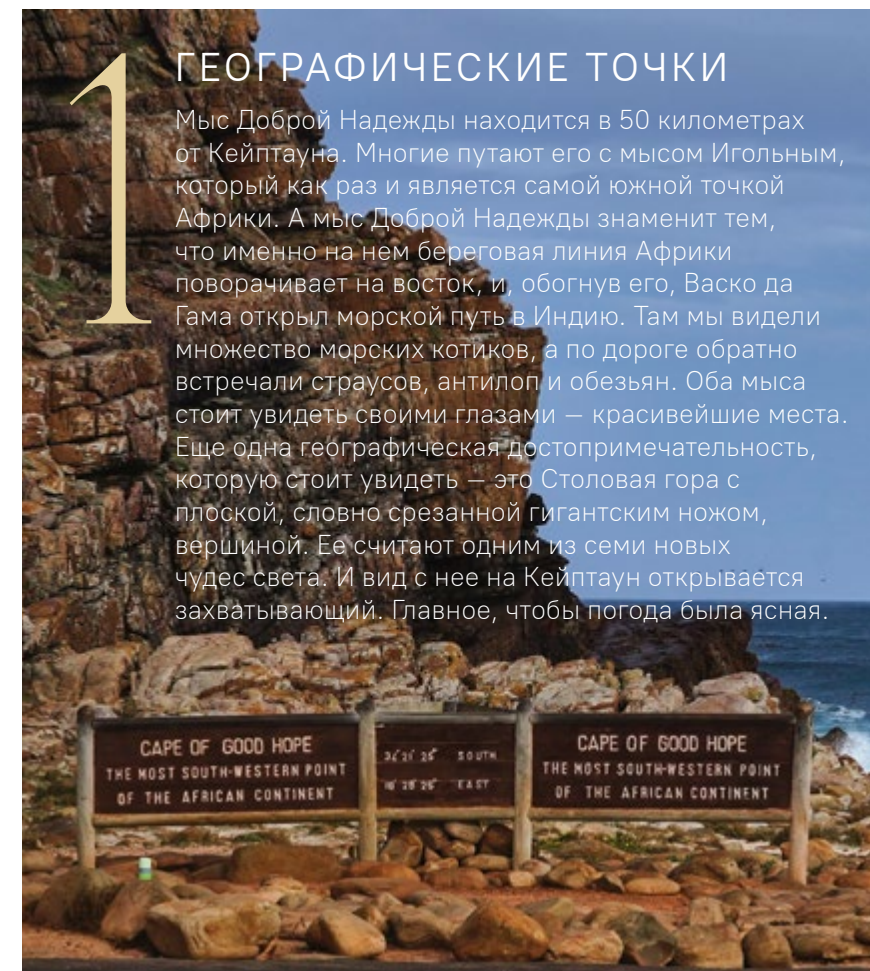
Путешествие – это прежде всего эмоции. Именно из них складываются наши самые драгоценные воспоминания. Мы предлагаем взглянуть на ЮАР глазами фешен-фотографа Натальи Грибовой, впервые открывшей для себя эту удивительную страну.

Фото: НАТАЛЬЯ ГРИБОВА

5 ПРИЧИН ПОБЫВАТЬ В ЮАР

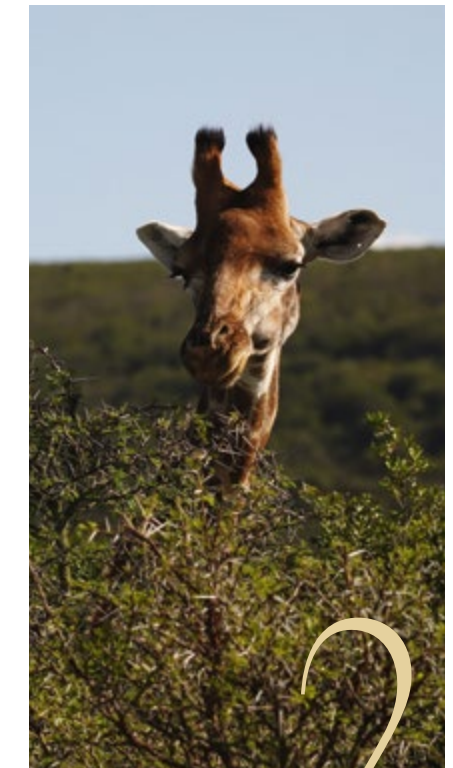


Мои знакомые побывали в ЮАР и остались в восторге от путешествия. Теперь и я разделяю их мнение. Но вот чего точно не стоит делать – это путешествовать по ЮАР самостоятельно. Местный гид нужен обязательно. Он подскажет и лучшие локации, не обязательно туристические и гламурные, и места, где появляться категорически нельзя. А они есть.



ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ТОЧКИ

Мыс Доброй Надежды находится в 50 километрах от Кейптауна. Многие путают его с мысом Игольным, который как раз и является самой южной точкой Африки. А мыс Доброй Надежды знаменит тем, что именно на нем береговая линия Африки поворачивает на восток, и, обогнув его, Васко да Гама открыл морской путь в Индию. Там мы видели множество морских котиков, а по дороге обратно встречали страусов, антилоп и обезьян. Оба мыса стоит увидеть своими глазами – красивейшие места. Еще одна географическая достопримечательность, которую стоит увидеть – это Столовая гора с плоской, словно срезанной гигантским ножом, вершиной. Ее считают одним из семи новых чудес света. И вид с нее на Кейптаун открывается захватывающий. Главное, чтобы погода была ясная.



В МИРЕ ЖИВОТНЫХ

Все наше путешествие было забронировано заранее, включая сафари. Помимо широко известного национального парка Крюгер, в ЮАР для сафари есть и другие замечательные места. Мы выбрали отель и парк не менее интересный и душевный. Главное правило – не ходить по парку ночью. Вы знали, что самое опасное животное в Африке – бегемот? Именно из-за них погибает большее число людей. В том парке были и бегемоты. А также львы, жирафы, зебры, антилопы и носороги. Из-за последних я не указываю название сафари-кэмп. Ведь браконьеры отслеживают даже социальные сети, чтобы добраться до этих животных и завладеть их рогами. По крайней мере, нас просили не выкладывать сториз с геолокацией. Вообще сафари – это невероятные эмоции! Мы подходили вплотную к трем носорогам. Это было в мой день рождения.

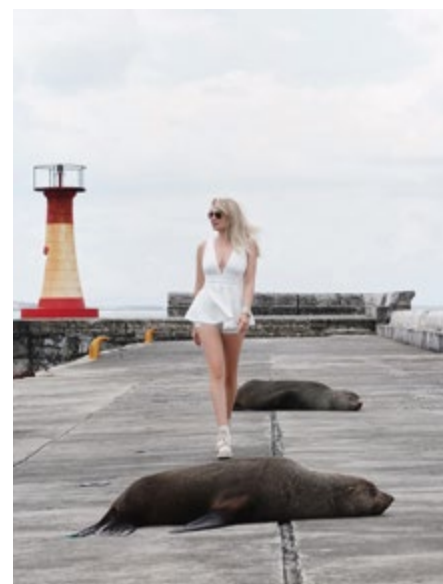
СТЕЙК ИЗ АНТИЛОПЫ

Гастрономические впечатления в ЮАР вам точно гарантированы. Все очень вкусно, начиная с рыбы и заканчивая экзотическими стейками. Чего я не смогу забыть, так это пирог с мясом антилопы в одном из придорожных кафе. В жизни не пробовала ничего вкуснее! А еще наш гид Дарья отвела нас в местный ресторан не для туристов, где мы отведали стейк из страуса. Тоже незабываемо. Цены в целом — точно не дороже, чем в Москве. Даже учитывая, что мы бывали и в самых дорогих ресторанах.



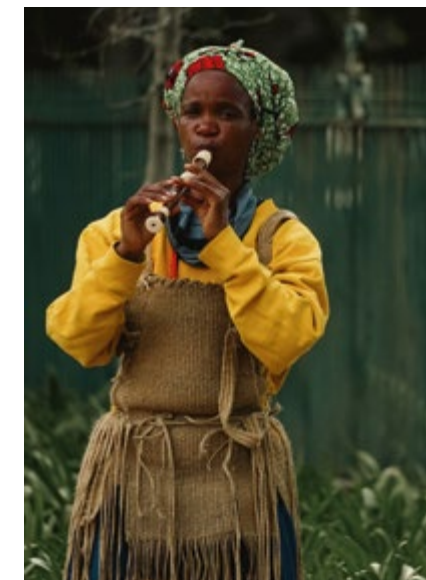
ВИНОГРАДНИКИ

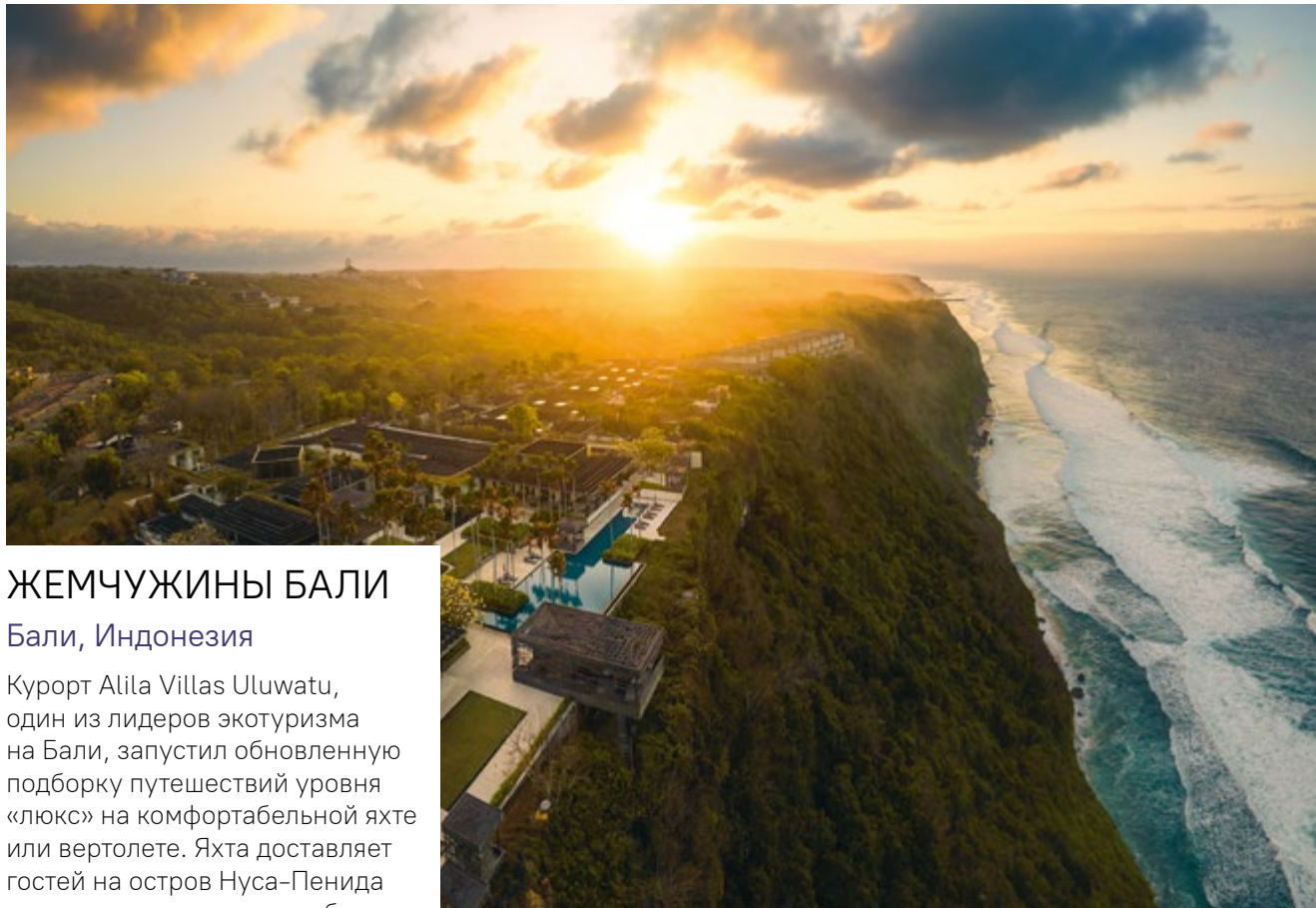
Важный пункт программы в ЮАР — это, конечно, винодельни. Бронировать свой визит лучше заранее. Хотя, например, в небезызвестный GRAFF мы приехали спонтанно. Что интересно, заказывая вино по бокалам в ресторанах и барах, в ЮАР вы получаете объем раза в два больший, чем подают у нас. Наш «бокал» на доньшке — это для ЮАР дегустационная порция, такие наливают только на дегустационных сетах, которые стоят копейки, и на которых можно пробовать разные сорта вин. Мой фаворит — Chenin Blanc.



ХОРОШЕЕ ОТНОШЕНИЕ

К сожалению, в ЮАР много трущоб и людей, живущих за чертой бедности. Однако это жизнерадостные люди. Мы случайно попали на местный национальный праздник, и весь день наблюдали танцы и слушали их прекрасные песни. С проявлениями преступности мы не сталкивались. Все, что мы видели — это хорошее отношение к русским. У нас был местный водитель. Точнее сказать, представитель племени зулу. Если вспомнить историю, то это племя считалось самым кровожадным после викингов. Но мы подружились и до сих пор иногда списываемся. Так вот, как сказал наш друг-зулус, СССР — единственный, кто давал и ничего не требовал взамен.





ЖЕМЧУЖИНЫ БАЛИ

Бали, Индонезия

Курорт Alila Villas Uluwatu, один из лидеров экотуризма на Бали, запустил обновленную подборку путешествий уровня «люкс» на комфортабельной яхте или вертолете. Яхта доставляет гостей на остров Нуса-Пенида с потрясающим видом на бухту со множеством скалистых островков, уникальным природным объектом Купель Ангела в скалах и утесом Палуанг. А полный романтики вертолетный тур на остров Нуса-Лембоган приведет гостей на знаменитый Мост Любви и в маленькие бухты с живописными безлюдными пляжами.

КТО КУДА...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУОРТЫ, СПА, РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ



ПРЕКРАСНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Халкидики, Греция

В апреле роскошный курорт Ikos Olivia предстанет перед гостями полностью преобразенным. Безмятежный пляжный курорт площадью 22 зеленых акра расположен на белом песке залива Торонеос, в окружении столетних оливковых деревьев, благоухающих елей и безукоризненно ухоженных газонов. Именно он стал первым открытием бренда в 2015 году, и теперь, в 10-летний юбилей коллекции Ikos, он встретит гостей обновленным, но сохранившим при этом свой неповторимый стиль расслабленной роскоши.

В МОРЕ ЦВЕТОВ

Амстердам, Нидерланды

Весной парки Амстердама и поля Нидерландов превращаются в живые картины импрессионистов, знаменуя наступление сезона тюльпанов. Чтобы дать гостям возможность насладиться этим удивительным временем, отель Anantara Grand Hotel Krasnapolsky, расположенный прямо напротив Королевского дворца, предлагает прикоснуться к этому чуду через историю, связь с природой и высокую кухню. Романтиков очарует предложение Tulip Tableaux — трансфер на лимузине, экскурсия по музею тюльпанов с гидом и пикник среди моря цветов на частном тюльпановом поле.



В АФРИКУ ГУЛЯТЬ

Африка, Зимбабве

Отель Anantara Stanley & Livingstone Victoria Falls Hotel с 16 люксами расположен в живописном заповеднике всего в 15 минутах от крупнейшего в мире водопада Виктория. Завтраки, обеды и ужины подают в зале, на террасе или в саду. А бассейн в тенистом саду – прекрасное место, где можно расслабиться после увлекательных приключений. Путешественники могут отправиться на лодочные прогулки с купанием в Бассейне Дьявола на краю водопада Виктория, пролететь на зиплайне через ущелье Батока или отправиться на закатные круизы по реке Замбези. И конечно — сафари! В частном заповеднике Victoria Falls можно увидеть даже черных носорогов.

НОВАЯ ЭРА РОСКОШИ

Мальдивы, W Hotel

W Hotels, международный лайфстайл-бренд из портфолио Marriott Bonvoy, объявил о грандиозном открытии обновленного курорта W Maldives. После масштабного переосмысления отель W на Мальдивах выходит на совершенно новый уровень, сочетая стильную роскошь, смелый дизайн и живую атмосферу острова. 77 вилл курорта были полностью переосмыслены студией Miaja Design Group. Дизайн водных вилл вдохновлен формами китовых акул, а пляжные виллы стилизованы под природные мотивы мангровых зарослей. Пять ресторанов курорта в течение года станут площадкой для гастролей мировых звезд кулинарии и миксологии.





ТАЙСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Пхукет, Таиланд

Отель Anantara Koh Yao Yai Resort & Villas на Пхукете просто создан для семей, которые ищут приключений и комфорта в равной степени. Гости смогут отправиться на яхте на уникальный архипелаг «Лес островов», посетить остров Пхи-Пхи, где снимали фильм «Пляж» с Леонардо Ди Каприо, увидеть Пещеру викингов и Пляж обезьян. При желании можно зафрахтовать 17-метровую яхту в свое полное распоряжение. Просторные семейные люксы, большой детский клуб и аквапарк станут гарантией разнообразного досуга маленьких постояльцев и свободного времени родителей.

В СЕРДЦЕ ПЬЕМОНТА

Ланге, Италия

Мальдивский отельный бренд класса люкс Atmosphere Core вышел за пределы Индийского океана, открыв свой первый роскошный загородный курорт в Европе. Borgo Monchiero Heritage by Atmosphere расположен в самом виноградном регионе Пьемонта, живописном Ланге, в уединенном особняке бережно отреставрированного монастыря второй половины XVIII века. В отеле 19 сьютов и апартаментов, спа-центр с джакузи встроен в бывшее каменное водохранилище монастыря, а в помещении бывшей монастырской трапезной расположился ресторан высокой кухни, где гостей ждут неповторимые блюда Пьемонта и лучшие вина региона Ланге.



ДЕСЯТЬ ЛЕТ БЛАЖЕНСТВА

Париж, Франция

В честь своего 10-летнего юбилея элегантный отель La Reserve Paris — Hoteland SPA представил гостям в спа-центре Nescens 90-минутный ритуал красоты под названием «Изысканное десятилетие». Ритуал включает 60-минутный фирменный массаж тела с воздействием на глубокие мышцы и энергетические каналы, за ним следует 30-минутный массаж для лица с биоидентичной регенерирующей маской и продолжается биоидентичным увлажняющим уходом. А после процедуры самое время насладиться бокалом шампанского у бассейна!



Город.

Самый чудесный город—это тот, где человек счастлив.

Эрих Мария Ремарк



Время —
самый ценный ресурс
всего *живого*

ЯРД

Уникальные локации:

Основной зал • Фотостудия • Контент-комнаты
Мобильная точка для записи подкастов и интервью

Аренда помещений для:

Бизнес-мероприятия • Фотосессии • Банкета • Свадьбы

3D-экскурсия
по креативному
бизнес-пространству



пр. Комсомольский, 48,
тел. +7-913-844-50-50,
ярд70.рф

Основной зал

Идеальное пространство для проведения бизнес- и тимбилдинговых мероприятий, семинаров, камерных свадеб, закрытых банкетов. Вместимость до 40 человек (посадка «амфитеатр»), до 30 человек (банкетный формат).

Опциональная расстановка столов и стульев в зависимости от формата события. Светлый просторный зал с потолками высотой 6 метров и современным дизайнерским ремонтом, оснащенный необходимым звуковым оборудованием (микрофоны, проектор, колонки).



Тропическая контент-комната

Сочная зелень, живые растения и цветы в интерьере притягивают своей яркостью. 3 локации для создания разноплановых кадров и по-настоящему уникального запоминающегося контента.

- экзотические фотосессии с тропическими животными,
- просмотр онлайн-обучения, проведение камерных лекций, игр с использованием экрана Smart TV,
- семейные фотосессии, интервью в неформальной обстановке, съемки для личного блога.

Креативная контент-комната

Выполнена в запоминающемся ярком дизайне и состоит из 5 фотозон для съемок разнопланового контента, оснащена всем необходимым световым оборудованием для воплощения самых творческих идей.

- предметная фотосессия,
- съемка одежды, обзор товаров,
- запись экспертных видео, мастер-классов, развлекательного контента (шоу, комедийные скетчи).



Классическая контент-комната

6 локаций для создания разнопланового контента. Здесь есть множество элементов интерьера, с которыми можно взаимодействовать, освещение, необходимое для проведения креативных съемок.

- запись бьюти-блога, интервью, обучающего видео и подкастов,
- съемка интервью в домашней обстановке, романтических видео и лавстори,
- съемки в стиле fashion и luxury для демонстрации стильной одежды и аксессуаров.



Любовь
и тепло

Из любви к искусству

В самостоятельное профессиональное плавание фотограф Алиса Качан решила отправиться только после того, как более 10 лет отработала в качестве ретушера, помогая доводить до идеального результата творчество других фотомастеров.

—В какой-то момент я поняла, что во мне скопилось столько любви к прекрасному и желания самой создавать красоту, что роль «посредника» между фотографом и клиентом перестала меня устраивать. Мне захотелось попробовать снимать



Мне всегда хотелось создавать нечто особенное и уникальное—такое, от чего захватывает дух и горят глаза. Съемка с парашютом воплотила это желание! Каждая новая фотосессия в этом месте уникальна.



Даже в самой обычной локации мне нравится создавать притягательные кадры. Такая работа требует хорошей подготовки, но результат превосходит все ожидания.



Семейные съемки—моя огромная страсть. Мне нравится замечать тепло и заботу, которые царят в семье, и сохранять их на десятилетия.

самой—с этого момента я и стала фотографировать. Счастлива сегодня заниматься тем, что приносит мне огромное удовольствие.

Свой путь я начинала с женского портрета и до сих пор считаю его одним из любимых направлений. Здесь я могу показать девушке, насколько она красива и неповторима, предложить посмотреть на себя с иного ракурса, почувствовать себя совершенно другим человеком. Всегда с нетерпением жду, когда, глядя на снимок, она с удивлением и восторгом воскликнет: «Вау, это я, что ли?». Такие моменты особенно мотивируют и заряжают энергией.

Но женским портретом моя страсть к фотографии не ограничивается. Однажды, вернувшись после семейной съемки и обрабатывая фотографии, заметила, что сижу и улыбаюсь, глядя на такие живые и классные кадры. Дети на них бегают или просто взаимодействуют с родителями, обнимают и целуют их. Такой портрет—возможность передать всю любовь и тепло, существующие в семье.

Когда я получаю запрос на съемку от клиента, мне очень важно знать конкретные детали. Во-первых, необходимо понять, для чего клиенту эта съемка нужна и какова ее цель—бизнес-портрет, индивидуальная или семейная съемка, свадьба или ожидание ребенка... Во-вторых, всегда прошу показать фотографии, которые вдохновили клиента, и которые он хочет примерно повторить. Если нет таких примеров—не проблема: скидываю свою подборку. Образы, которые привлекли заказчика, можно подобрать на основе его

гардероба либо поискать что-то интересное на маркетплейсе. При необходимости порекомендую визажиста или стилиста. Кстати, выбор конкретной фотостудии как раз и будет зависеть от пожеланий клиента: только после обсуждения и согласования всех нюансов я бронирую ее. Я всегда на связи—если остаются какие-то вопросы, готова на них ответить в любой момент. Ведь то, с каким настроением люди придут на фотосъемку, обязательно отразится на результате нашей совместной работы.



тел. 8-913-884-64-65
alicekachan.wfolio.pro



СТРАСТИ ПО ПИЛАТУ

Читакль по мотивам романа М. Булгакова
«Мастер и Маргарита».
Исполняют: Евгений Казаков,
Евгений Шевелев, Андрей Колемасов
Режиссер: Наталья Корлякова

21 АПРЕЛЯ, 19 МАЯ
Начало в 19.00
16+



КОРОВ&СЕРОВИН ЧАСТЬ ВТОРАЯ КОНСТАНТИН КОРОВИН

Арт-ланч
Беседа об искусстве
с Ириной Малиновской

27 АПРЕЛЯ
Начало в 19.00
16+



САША ЧЁРНЫЙ ДНЕВНИК ФОКСА МИККИ

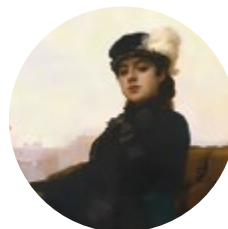
Литературно-театральный вечер
Исполняет: Илья Гваракидзе

7 АПРЕЛЯ
Начало в 19.00
16+

ПОЕЗДКА В ВИСБАДЕН

Литературно-театральный вечер
по повести И. Тургенева «Вешние воды».
Исполняют: Лариса Окишева,
Наталья Гитлиц,
Роман Колбин

14 АПРЕЛЯ
Начало в 19.00
16+



МИХАИЛ ЗОЩЕНКО ГОЛУБАЯ ТЕТРАДЬ

Литературно-театральный вечер
Исполняет: Илья Гваракидзе

28 АПРЕЛЯ
Начало в 19.00
16+



СОЛНЕЧНЫЕ КОНСЕРВЫ

Музыкально-поэтический вечер
Исполняют: Илья Гваракидзе,
Ирина Шишлянникова

5 МАЯ
Начало в 19.00
16+



ДНЕВНИК НЕПРОЖИТОЙ ЖИЗНИ

Читакль по повести Нины Берберовой
«Акомпаниаторша»
Исполняют: Лариса Окишева,
Наталья Гитлиц
Звукорежиссер: Сергей Евтин

12 МАЯ
Начало в 19.00
16+



ИКОНА РУССКОГО МОДЕРНА. О ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВЕ ИДЫ РУБИНШТЕЙН

Арт-ланч
Беседа об искусстве
с Ириной Малиновской

25 МАЯ
Начало в 15.00
16+



РАССКАЗЫ МИСТЕРА О'ГЕНРИ

Литературно-театральный вечер
Исполняют: Ирина Шишлянникова,
Илья Гваракидзе

26 МАЯ
Начало в 19.00
16+



Локация: Ресторанный комплекс «Бамбук»,
зал караоке-бара «Канарейка»,
ул. Гагарина, 2

Билеты: арт-бутик «Русский Шарм»,
модная галерея «Антеприма»,
ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33
Организаторы: арт-студия «Золотое Сечение»,
арт-бутик «Русский Шарм»
Партнеры: ресторанный комплекс «Бамбук»
Информационные партнеры: журнал «Дорогое
удовольствие», журнал «The МОСТ»



Выставка томских художников

Арт-бутик «Русский Шарм»,
ул. Никитина, 99,
модная галерея «Антеприма»



Лекарство на все случаи жизни

Весна — сезон простуд. И каждый раз, когда я валяюсь с ОРВИ, читаю современные зарубежные детективы и триллеры. Это такой же неотъемлемый атрибут лечения, как морс или чай с лимоном и медом. Можно сказать, что детективами я лечу простудную хандру.



ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА,
колумнист журнала

Естественно, это не единственный вариант «книголечения» в моей жизни, и я рада поделиться другими рецептами своей персональной библиотерапии, ведь хорошая книга, на мой взгляд, действительно лекарство почти на все случаи жизни. Конечно, когда мы говорим о терапевтической силе литературы, мы имеем в виду психологическое воздействие. Хотя, исследования по физиологии чтения тоже весьма интересны и перспективны. История позиционирования книги как лекарственного средства имеет невероятно древние корни. Говорят, что у входа в библиотеку Рамзеса II, правившего Египтом в XIII веке до н.э., красовалась надпись: «Аптека для души».

В нашем мире, перегруженном информацией, именно книга, а не кино или соцсети, обладает такой благотворностью, потому что сам

процесс длительного чтения—иначе говоря, медленного, осознанного потребления контента—становится своего рода психотерапевтической практикой, когда ты выделяешь достаточно много времени на себя, создаешь особую уютную атмосферу (да-да, пресловутый пледик, любимое кресло, горячий напиток), глубоко погружаешься в историю. От чего точно поможет хорошая книжка? Вот несколько вариантов!

КНИГИ ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Юмористическая проза, легкие теплые романы про столь любимые мной книжные магазины и кофейни, книги про трогательных старичков и старушек и, конечно, книги про животных—эмоционально, позитивно, несложно.

Например:

- «Служба доставки книг» Карстен Себастиан Хенн—полное бинго: пожилой джентльмен, книжный магазин и кот по имени Пёс.
- «Необычайно умные создания» Шелби ван Пелт—дружба старушки и осьминога.
- «Тревожные люди» Фредерик Бакман—есть старушка божий одуванчик, животных нет, но есть персонаж в ростовом костюме кролика.

КНИГИ ОТ РАЗОЧАРОВАНИЯ В ЛЮДЯХ

Я, может, и не окончательный мизантроп, но все же люди (за исключением близких) часто кажутся мне «так себе» ребятами. Причем как одиночные представители, так и человечество в целом. Но эту печаль неплохо развеивает научная фантастика и нон-фикшен о выдающихся профессионалах. Первый жанр хорош тем, что дело происходит в далеком будущем. И то, что книжное человечество до него дожило, само по себе оптимистично, так как я наивно верю, что достичь столь высокой ступени развития невозможно без улучшения человеческих качеств типа доброты и принятия друг друга. Ну а хороший нон-фикшен от специалистов в своем деле—это не иллюзорная надежда на то, что в человечестве есть свои светочи и гении прямо сейчас.

Например:

- «Проект “Аве Мария”» Энди Вейер—человечество хоть как-то, но пытается объединиться для спасения планеты, а главный герой отлично эмоционально эволюционирует по ходу сюжета.
- «Мы—Легион. Мы—Боб» Деннис Тейлор—совершенно необычный взгляд на будущее и прекрасный заглавный герой, ставший родоначальником постчеловечества.
- «Когда собаки не лают: путь криминалиста от смелых предположений до неопровержимых доказательств» Анджела Галлоп—любопытный рассказ о криминалистике и о том, как все устроено в независимой британской экспертизе.
- «Облачно, возможны косатки» Ольга Филатова—великолепный

рассказ об исследовательской работе по изучению морских млекопитающих и яркий пример того, что научные сотрудники—идеальные герои современности.

КНИГИ ОТ СКУКИ

Ах, эта интеллектуальная пресыщенность XXI века! Когда мир кажется пресным, на помощь приходят научпоп и книги с необычным антуражем.

Например:

- «Революция растений» Стефано Манкузо—здесь точно будут факты, которые вас удивят.
- «Страдающее Средневековье» Харман, Майзульс, Зотов—вы же в курсе, что мемы со средневековыми картинками, сделаны на основе реальных маргиналий из старинных рукописей, и средневековые авторы заложили в это очень много смысла? Крайне увлекательно!
- «Малабарские вдовы» Суджата Масси—да, это всего лишь детективы про Индию начала XX века, но главная героиня цикла—парсийка. Что вы знаете о парсах? Поверьте, это весьма любопытно.

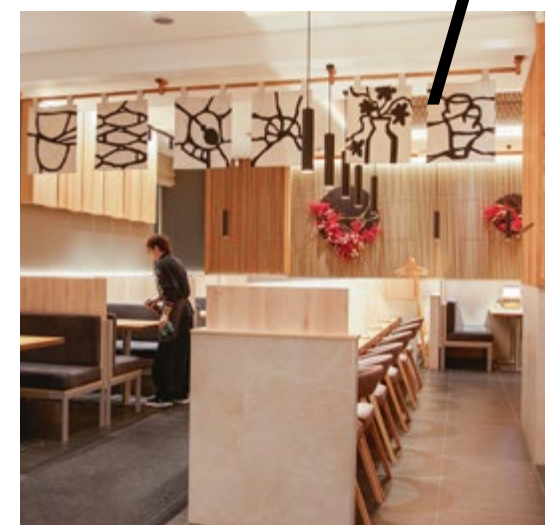
Конечно, я прекрасно понимаю, что книги не решат всех проблем и не вылечат от реальных болезней. Но я уверена, что это одна из самых простых и эффективных форм психологической поддержки, доступная буквально каждому. А что входит в вашу «книжную аптечку»? Приходите в мой телеграм-канал и делитесь своими любимыми душещипательными книжками!



Книжный телеграм-канал
bookstock



МЕКСИКАНСКИЙ ЗАВТРАК

БУЛГУР С БЕКОНОМ, ГРИБАМИ И
ЯЙЦОМ ПАШОТТОСТ С ЛОСОСЕМ, ЯЙЦОМ ПАШОТ И
ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

7 мест для «вкусной» работы

Уютные места города с удобными лаундж-зонами, здесь можно «вкусно» поработать, устроившись с ноутбуком, провести деловую встречу и «ударно» перекусить.

*Утолить
гастрономический
аппетит*

КЕДРОВЫЙ ЛАТТЕ
С НАТУРАЛЬНЫМ
КЕДРОВЫМ ОРЕХОМ

Наш редактор
Маша
попробовала все
и составила гайд
для вас.

1. СИБАГРО ГУРМЭ, РЕСТОРАН

Уединиться с ноутбуком, чашечкой кофе или апельсинового рафа для продуктивной работы лучше всего в центральном, светлом винном зале. Но к посещению совершенно обязательны все локации ресторана! Меню выходит за рамки классического представления о блюдах из мяса, представляя яркие сочетания, которые не оставляют равнодушным!

2. NOVA, ГАСТРОБИСТРО

Гастрономический твист и ремейки привычных блюд—визитная карточка заведения. Историческое здание, светлый минималистичный интерьер, панорамные окна с видом на оживленный проспект задают атмосферу, одинаково комфортную и для творческой работы над проектом, и для уютной встречи с друзьями, коллегами или деловыми партнерами.

3. POLY BISTRO, ГАСТРОПРОСТРАНСТВО

Меню европейской кухни с особым акцентом на завтраки. Интерьер, который хочется рассматривать, удобен для коворкинга или деловой встречи. Вы утолите не только гастрономический аппетит, но и окунетесь в мир искусства, представленный оригинальной коллекцией картин, которые вдохновят на новые идеи и свершения.

4. ПТИЧКА, КАФЕ

Уютное кафе на каждый день. Здесь приятно устроиться с ноутбуком или поработать над проектом с командой, отпраздновать событие или провести закрытый банкет. Минимум шума, спокойная фоновая музыка способствуют концентрации на задачах. А меню завтраков и обедов-конструкторов помогут насытиться вкусными блюдами, подобрав их под рацион.

5. KAFEDRA, КАФЕ

Поработать, перекусить и выпить бодрящего кофе—все это получится здесь. Удобные столы, розетки для зарядки устройств, кофе для зарядки себя, вайфай и отдельные аудитории, которые можно арендовать для любых событий. Двери кафе открыты 24/7, поэтому если вы работаете по московскому времени, вам не придется перемещаться в другое место, даже если пришлось задержаться.

6. КЕДРОКОФЕ, ЭКОКАФЕ

Спокойная обстановка фирменного эконокафе компании «Сибереко» располагает к работе на ноутбуке во время завтрака или обеда. В меню ждет разнообразие напитков, боулов, сэндвичей и десертов (с сахаром и без). А новые вкусовые впечатления подарит один из вариантов «Кедрокофе» —напитка без кофеина на основе сибирского кедрового ореха.

7. КИНЦУГИ, РАМЕННАЯ

Аутентичная атмосфера, сытные авторские блюда в японской тематике и невероятно удобный сервис—каждый столик оборудован планшетом, с помощью которого можно быстро отправить и оплатить свой заказ. Он появится очень оперативно и практически бесшумно—таким образом ничто не отвлекает вас ни от работы, ни от захватывающей беседы в компании.



АННА ШНАЙДЕР (АВДЕЕВА),
БЛОГЕР, КОЛУМНИСТ
ЖУРНАЛА

ЗАКОНЫ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА

Переезд в Германию в 20 лет стал для меня не просто сменой страны, а началом совершенно новой жизни. Тогда я оставила позади неоконченное юридическое образование в ТГУ, чтобы с нуля построить свое будущее в новой реальности.

Я приехала сюда с большим багажом мечтаний и немалым страхом перед неизвестностью. Однако именно этот шаг стал отправной точкой, благодаря которой я обрела силу и решимость, которые до сих пор определяют мое отношение к жизни.

С первых дней новая страна удивила меня тем, насколько сильно отличаются прежде всего менталитет людей и, как следствие, распорядок их дня по сравнению с Россией. Здесь все организовано, расписано и предсказуемо до мелочей. Поначалу казалось, что такая система мне чужда, я считала ее даже жестокой: отсутствие спонтанности, строгость бюрократических процессов, необходимость постоянного планирования, переходящая фактически в требование, — все это воспринималось как нечто резко отрицательное. Однако со временем я стала замечать, что именно в такой жесткости мне удалось прокачать свою сибирскую закалку, научившись дисциплине и самоорганизации. Каждый день здесь был уроком, позволяющим мне не только изучить немецкий язык с нуля, подтвердить свой школьный диплом и поступить в немецкий институт, но и стать сильнее, увереннее в себе. Сегодня моя жизнь наполнена множеством ролей. Помимо работы в офисе, я успешно веду блог в Германии. Я — мама семилетних двойняшек-первоклашек, жена, и у меня множество хобби. Каждый из этих аспектов требует своего внимания, энергии и порой абсолютно разных подходов. Совмещать все обязанности одновременно — задача не из простых, и иногда мне кажется, что времени просто не хватает.

Но именно в этом и заключается настоящий work-life balance* — в умении находить время для себя, независимо от того, сколько работы и домашних дел у тебя на плечах. Одним из главных моих помощников в поиске гармонии стал ежедневник. Да-да, именно ежедневник — записная книжка, а не календарь в телефоне. В нем я прописываю все задачи на день, вопросы, связанные с работой, и свои индивидуальные ритуалы, которые как раз и помогают мне разделить рабочее и личное время, быстро перейти от одного к другому. Несколько раз в неделю я уделяю особое внимание именно тем моментам, которые заряжают меня энергией и позволяют переключиться. Например, утренняя чашка чая в моем саду, когда несмотря на любую погоду я нахожу мгновение спокойствия, или интенсивная тренировка, которая помогает избавиться от накопившейся усталости. Еще одним важным ритуалом, помогающим мне сохранять баланс, стали наши с мужем правила во время семейных приемов пищи. Уже много лет мы сознательно отказываемся от использования мобильных телефонов во время завтрака, обеда или ужина с детьми. Этот простой, но эффективный жест позволяет нам отвлечься от рабочих забот, отключиться от бесконечных уведомлений и полностью погрузиться в общение друг с другом. Такой ритуал помогает нам забыть о делах и обязанностях, позволяя каждому из нас обрести эмоциональную гармонию. Подобные маленькие, но необходимые моменты напоминают мне о том, что даже в самые насыщенные

дни нужно уделять время себе и близким. Спорт, прогулки, время без гаджетов — все это помогает поддерживать идеальный баланс «работа — жизнь». Независимо от того, сколько ролей ты выполняешь и сколько задач перед тобой стоит, самое важное — находить время для

себя, для маленьких радостей, которые делают жизнь по-настоящему полноценной. Пусть баланс между работой и личной жизнью остается непростой задачей — я продолжаю учиться, пробовать и верить, что гармония возможна, если ее искать с открытым сердцем и решимостью.

НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, СКОЛЬКО
РОЛЕЙ ТЫ ИСПОЛНЯЕШЬ И СКОЛЬКО
ЗАДАЧ ПЕРЕД ТОБОЙ СТОИТ, САМОЕ
ВАЖНОЕ — НАХОДИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ





ДЖАЗ

26 апреля в джазовом клубе Underground состоится концерт известного саксофониста Андрея Турыгина с квинтетом потрясающих джазовых музыкантов. Каждое свое выступление он превращает в яркий праздник. Пьесы в стиле свинг, фанк, самба и босса-нова, романтические баллады в авторских вариациях составят репертуар вечера, на котором даже самый неискушенный слушатель почувствует себя своим. 16+



ЧТО НОВОГО?

КУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ ГОРОДА БОГАТА СОБЫТИЯМИ. СОВЕТУЕМ, КУДА СТОИТ ОТПРАВИТЬСЯ ЗА ЯРКИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ.



СТЕНДАП

4 мая в ЦК ТГУ выступит Елизавета Варвара Аранова — стендап-комик, сценарист и режиссер, постоянный резидент шоу «Женский стендап». В своих стендапах она переходит от шуток к пронзительным откровениям, поднимает сложные и глубокие темы, не боится рассказывать о личных тайнах. Иначе говоря, она ваш личный комедийный терапевт, который научит смеяться над тем, над чем раньше плакали! 18+



ТЕАТРАЛЬНАЯ ПРЕМЬЕРА

30 и 31 мая в Театре драмы пройдет премьера спектакля «Весы». Его действие происходит в стенах роддома. Мужчин принято считать сильным полом, но бывают обстоятельства, когда и они ощущают растерянность и беспомощность. В приемном покое, волнуясь, ждут новостей Артем, Алексей, Эдуард и Игорь. Кто-то ожидает первенца, у кого-то будет уже третий ребенок. То пребывая в панике, то надеясь на лучшее, они проходят через множество смешных ситуаций. О чем можно говорить в такой момент в таком месте? О выборе имени и знака зодиака, о семье и о жизни, и, конечно же, о том, какая судьба ждет тех, кто только приходит в этот мир... 16+



САУНДТРЕК-КОНЦЕРТ

Предлагаем отправиться в захватывающий музыкальный мир «Пиратов Карибского моря» и ощутить величие звучания органа Дэви Джонса, погрузиться в бескрайние просторы космоса с музыкой из кинофильма «Интерстеллар», проникнуться пронзительным скрипичным соло из «Списка Шиндлера». 25 апреля в исполнении Lumos Concert в ЦК ТГУ прозвучат саундтреки из таких фильмов, как «1+1», «Ла-ла-лэнд», «Перл Харбор» и др. 6+



МАСТЕР-КЛАСС

Каждую субботу в 10:30, 12:00, 13:30, 15:00 Первый музей славянской мифологии приглашает на мастер-классы по гончарному ремеслу в группы из двух человек.

Из бесформенного куска глины его участники создадут эксклюзивную гончарную работу, которую можно использовать в быту, получать яркие впечатления и новые знания о древнейшем ремесле, его тонкостях и нюансах.

Предварительная запись на сайте slav-museum.ru. 6+

1



2

ОБЗОР МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ
ТВОРЧЕСКОГО ДОСУГА: МАСТЕР-КЛАССЫ,
ВЫСТАВКИ, ЛЕКЦИИ, КОНЦЕРТЫ.



3



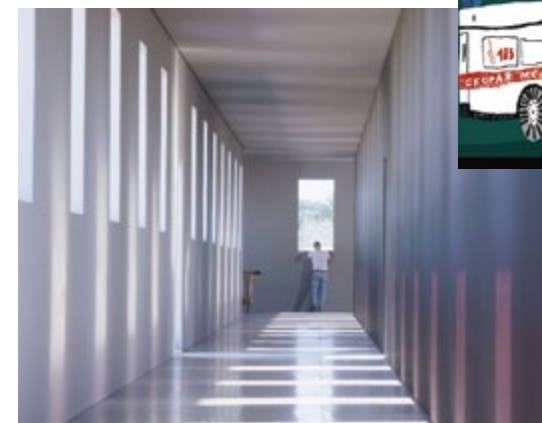
4



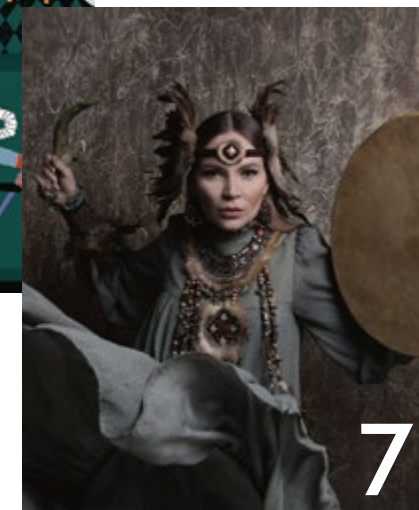
5



6



8



7

1. КОНЦЕРТ 19 АПРЕЛЯ БКЗ Филармонии

Камерный состав оркестра САСМО представляет концертную программу «Симфония Линкин Парк при свечах», основанную на творчестве легендарной рок-группы и ее солиста Честера Беннингтона. Любимые хиты в уникальных оркестровых аранжировках в исполнении фортепиано, струнных, флейты и ударных—подарок для всех, кто хранит теплые воспоминания и скучает по одной из самых значимых групп нулевых.

6+

2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА 27 АПРЕЛЯ Театр юного зрителя

Читка пьесы Д. Ореховой «Айдос, друг Луны» пройдет в рамках проекта Томского ТЮЗа «Читки современной драматургии». Мальчик Айдос, названный именем, которое переводится с казахского как «друг Луны», беседует с «умными» часами. Это поэтическая пьеса о детстве, о лете, о дружбе. Об уставших родителях и одиноких детях, которые хотят узнать о времени и вечности больше.

12+

3. ЭКСКУРСИЯ 27 АПРЕЛЯ Первый музей славянской мифологии

На экскурсии-сказке «Детки Матушки Земли» дети познакомятся с волшебными предметами наших предков—прялкой, колыбелькой и ткацким станом, смогут увидеть, как просыпаются куколки бабочек и раскрываются лепестки кувшинки на лесном озере, отыщут клад и обогреют замерзших лесовичков на мастер-классе по росписи. После окончания путешествия состоится чаепитие с солнышками-сушками!

3+

4. ФЕСТИВАЛЬ НОВОЙ МУЗЫКИ 17 МАЯ ул. Вершинина, 46/2

Команда Street Vision и студия MaxShowDesign возвращают фестиваль «Теория Звука». Гостей ждут крутой визуал и качественный звук, живая и электронная музыка в формате 3 блоков: битмейкинг и скретч, концерт сибирских групп и ночная программа «бигрум». Сезонный «Маркет года» соберет мастеров и продавцов из Томска и других городов. Предусмотрен фудкорт и зоны от партнеров.

18+

5. УМНЫЙ ТОМСК 17 И 18 МАЯ 19-й корпус ТПУ, ул. Усова, 4 а

Клуб «Умный Томск» приглашает детей от 5 до 14 лет на два часа стать профильными врачами. На программах «Первая помощь», «Реанимация», «Лор-отделение», «Общая хирургия» участники пройдут путь от сбора анамнеза и лабораторных обследований до проведения операции и реабилитации пациента. Познакомятся с полноразмерными макетами и научным оборудованием.

5+

6. ВЫСТАВКА КАЖДУЮ СРЕДУ Томский областной краеведческий музей

Культурно-образовательная программа «По следам плитки чая» проводится в рамках выставки «Великий чайный путь». При помощи интерактивных приемов ее участники узнают о труде станционного смотрителя и службе ямщиков, о мастера-ремесленниках и о томских купцах, заглянут на постоялый двор, приобщатся к традициям чаепития. Путеводительницей в нем будет старинная плитка чая.

6+

7. ЛЕГЕНДА ЭТНО- МУЗЫКИ 17 АПРЕЛЯ ЦК ТГУ

Этно-музыкант, вокалистка, виртуоз игры на варгане, и мастер горлового пения Олена Утай обещает уникальный и неповторимый концерт, который перенесет вас в мир древних традиций и загадочной красоты музыки северных народов России. Певца использует несколько видов северного горлового пения, имитирующих звуки природы, голоса разнообразных птиц и животных.

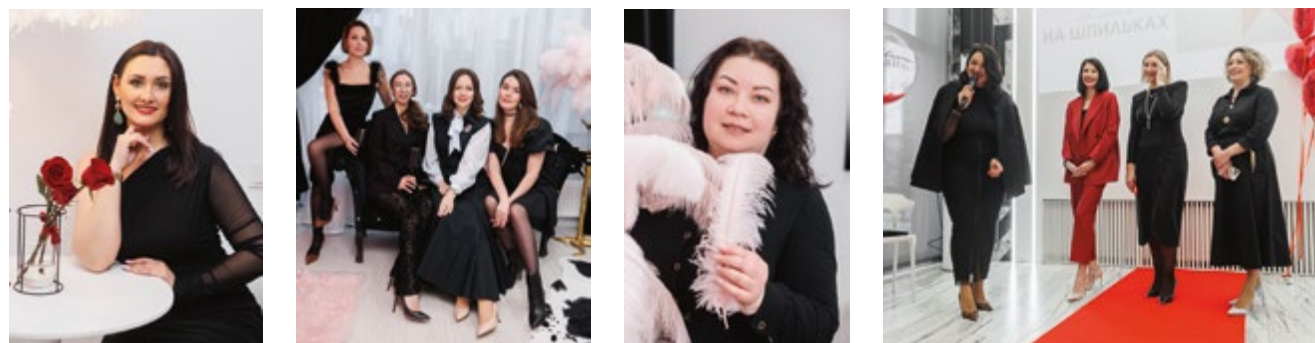
6+

8. ДОКУМЕНТАЛЬНОЕ КИНО 23 АПРЕЛЯ «Киномакс»

Документальный фильм-портрет «Роберт Ирвин: Искусство света и пространства» посвящен легендарному калифорнийскому художнику. Его творения—инсталляции в музеях и природной среде—во второй половине XX века расширили представление о том, каким может быть искусство, говорили о ценности человеческого восприятия в мире, который становится все более механистичным.

16+

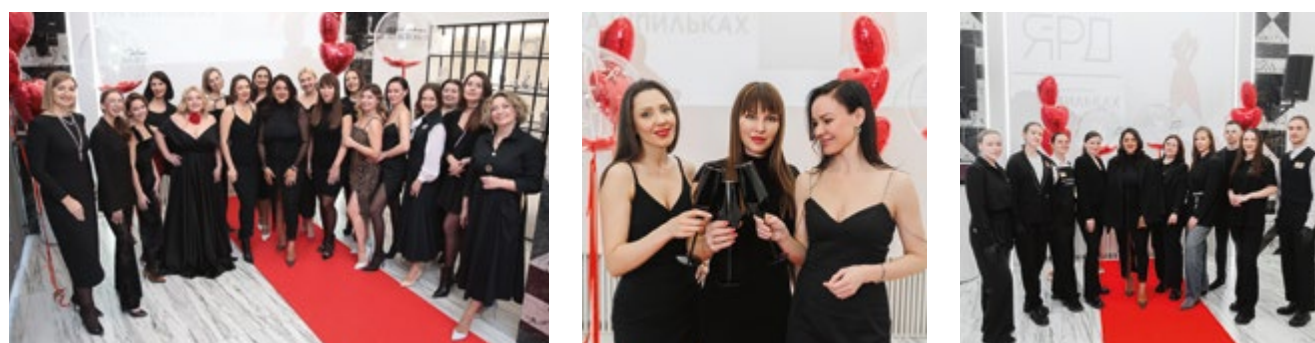
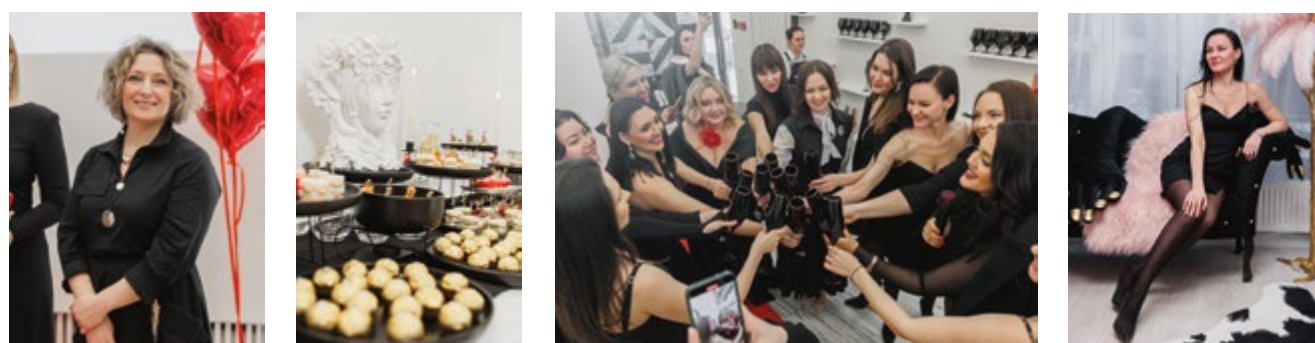
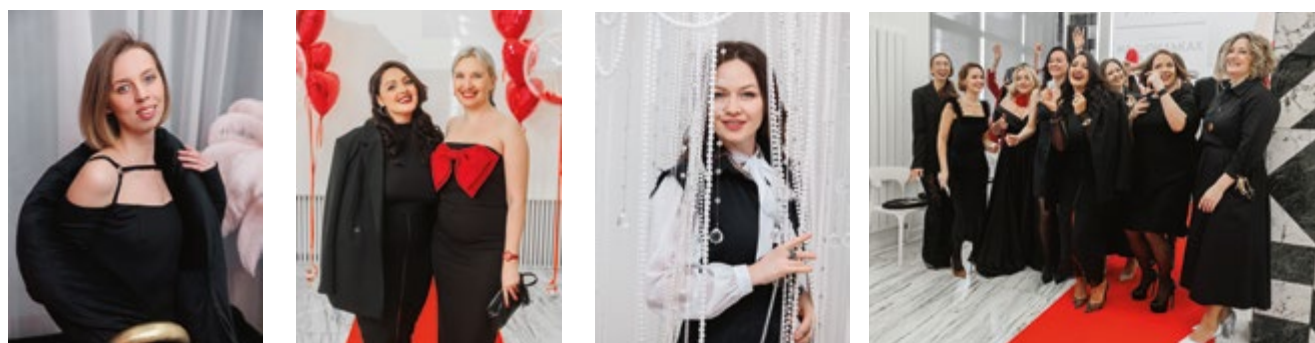
В ГОРОДЕ



Вечеринка «На шпильках»

23 марта в креативном бизнес-пространстве «ЯРД» состоялось яркое и стильное событие.

Кристина Байдали собрала очаровательных девушек в атмосфере красоты и вдохновения, чтобы мотивировать их на новые свершения.



дорогое #04-05 2025

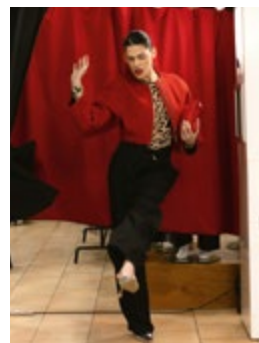
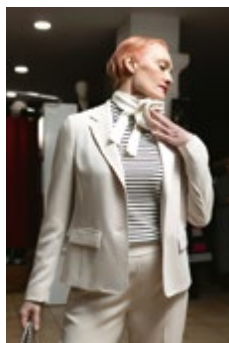
ЖУРНАЛ THE МОСТ

ОБ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-
ДЕЛОВОЙ ЖИЗНИ ТОМСКА

Хотите увидеть свою компанию на страницах
следующего номера журнала The МОСТ?

Свяжитесь с нами  (3822) 52 10 01

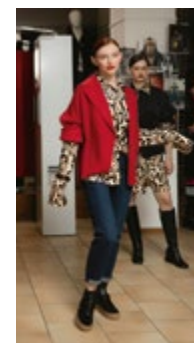
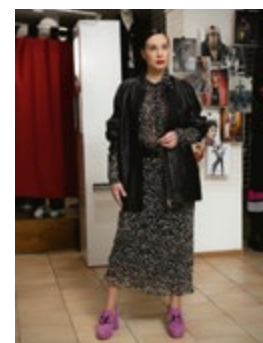
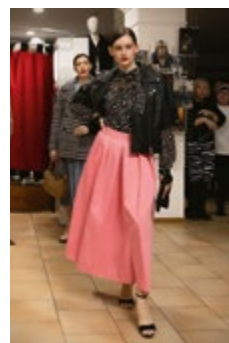
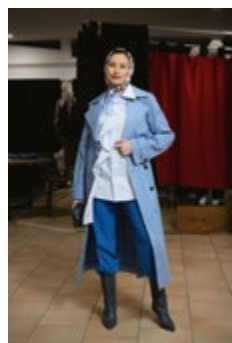
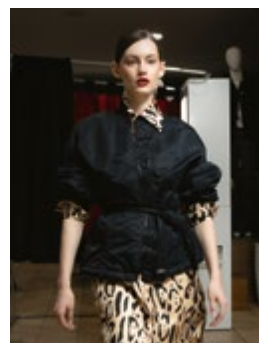




Соединение эпох

В начале марта мультибрендовый магазин «Модный Бульвар» провел презентацию весенних коллекций Max Mara, Marella, Marc Cain и Sportmax.

Также в программе состоялся мастер-класс по подбору аксессуаров от приглашенного стилиста Марии Нагаевой и розыгрыш подарков от «Модного Бульвара».



Гороскоп

КОЛЬЦО
MERCURY



Овен

21.03-19.04

Овнов ждет активный и яркий месяц. Смело отстаивайте свои интересы. Если давно назревал серьезный разговор с начальством, для него самое время. Ожидайте позитивных перемен и интересных знакомств.

Телец

20.04-20.05

Для Тельцов апрель будет полон идей и решимости их реализовать. Если вы чувствуете, что готовы поставить свою жизнь с ног на голову, действуйте обдуманно и неторопливо, чтобы не наломать дров.

Близнецы

21.05-20.06

У Близнецов, чьи сердца свободны, в апреле возможны знакомства романтического характера, а у семейных Близнецов появятся идеи, как разнообразить свои отношения.

Рак

21.06-22.07

Посвятите время уходу за собой, питайтесь правильно и уделите время физическим упражнениям. Баланс между работой и досугом — то, что вам необходимо. Постарайтесь не выбиваться из ритма!

Лев

23.07-22.08

Общение Львов с партнером и обсуждение своих чувств и мыслей укрепят ваши отношения. Для свободных Львов это время новых знакомств или возобновления старых связей.

Дева

23.08-22.09

Девам стоит спокойнее реагировать на критику: сохраняйте лицо и делайте выводы. Трезво оценивайте свои приоритеты и смело беритесь за проекты, от которых ожидаете хорошей финансовой отдачи.

Весы

23.09-22.10

Звезды обещают вам возможность раскрыть таланты, о которых вы даже не догадывались. Причем, не только в профессиональной сфере. Результат принесет вам большое удовольствие и откроет новые возможности!

Скорпион

23.10-21.11

Скорпионы полны сил, а ваши рассуждения — логики. Но будьте великодушны в спорах, доказывая свою правоту. Лучше направьте свою энергию на то, чтобы порадовать любимого человека.

Стрелец

22.11-21.12

Стрельцы полны оптимизма и жажды действий как в личной жизни, так и в профессиональной сфере. Но держитесь подальше от споров и конфликтных ситуаций.

Козерог

22.12-19.01

Весеннее солнце настроит Козерогов на радостную волну — если душа поет, поддержите этот порыв. Ваша позитивная энергия принесет и прекрасные финансовые плоды.

Водолей

20.01-18.02

Водолеи получают возможность делать то, что они больше всего любят: учиться новому, пробовать себя в незнакомых сферах. Это время благоприятно для любых изменений.

Рыбы

19.02—20.03

Апрель будет постоянно подкидывать Рыбам новые искушения, отвлекая от насущных задач. Держите в фокусе внимания важные вопросы, это залог вашей стабильности.

Профессионалы в сфере эпиляции

«Мы создали место, где ваша кожа становится совершенной. Ведь в нашем арсенале — новейшие аппараты для любого вида эпиляции, комфортные кабинеты, профессиональная косметика и специалисты с медицинским образованием. В Epilia мы стремимся к тому, чтобы вы чувствовали себя уверенно и красиво каждый день. Доверьтесь нам, и мы сделаем вашу кожу гладкой и безупречной!»

Команда Epilia



ЗАБОТИМСЯ О ВАШЕЙ ГЛАДКОСТИ УЖЕ 10 ЛЕТ!

- Электроэпиляция
- Лазерная эпиляция
- Шугаринг
- Восковая депиляция
- Элос-эпиляция
- Косметология
- Массажный кабинет

Мед. лицензия
№ ЛО-70-01-002817

WhatsApp

epilia.su



ул. Алексея Беленца, 9/1,
1-й подъезд, 2-й этаж
тел. 900-113



Брошь-булавка
LETTERS AND
STONES

Рестораны

Ресторан **«НАРЫМ»**, пр. Кирова, 27 а, narym-restaurant.ru, тел. 30-87-08 / Кафе-кондитерская **«ТОРТА»**, ул. Гоголя, 55, ул. Набережная реки Ушайки, 16, пл. Ново-Соборная, 2, ул. Марины Цветаевой, 32, ул. Пушкина, 61/1, пр. Кирова, 5, стр.13, torta-torta.ru / Ресторан **«СИБАГРО ГУРМЭ»**, пр. Ленина, 123, тел. 22-54-09, vk.com/sibagro_gurme / Ресторан **NOVA**, пл. Ново-Соборная, 2, тел. 99-01-22, nova-tomsk.ru / Ресторан **POLY BISTRO**, ул. Советская, 78, тел. 99-60-98 / Кафе **«ПТИЧКА»**, пр. Ленина, 81/1, тел. 90-99-29 / Образовательное кафе **KAFEDRA**, пр. Ленина, 79, тел. 8-952-881-69-71 / Экокафе **«КЕДРОКОФЕ»**, пр. Фрунзе, 46, тел. 8-952-159-91-21, sibereco.com / Раменная **«КИНЦУГИ»**, пр. Ленина, 85 а, тел. 8-953-924-00-10, vk.link/kintsugi.tomsk

Образ жизни

Турагентство **«#ЛЕТАЙОТДЫХАЙ»**, ул. Белинского, 30, тел. 203-223 / **ШАКИР ОМАРОВ**, ведущий медиапроекта «Между слов», t.me/shakir_sh, vk.com/mejdu_slovv / Фотостудия без фотографа **«ЗЕРКАЛЬНО»**, Гастрохолл «Лампочка», пр. Кирова, 5, стр. 13, 3-й этаж, тел. 8-913-113-0444 / Креативное пространство **«ЯРД»**, пр. Комсомольский, 48, тел. +7-913-844-50-50, yardtomsk@gmail.com, ярд70.рф, t.me/yard2024 / Модельное агентство **«PROFASHION MODELS»**, тел. 8-913-850-34-40 / **СТО «ФИЛЬТР»**, ул. Шевченко, 51, стр. 1, ул. Профсоюзная, 4 а, тел. 52-00-00, stofilter.ru, vk.com/stofilter / Консалтинговое объединение **«ПРЕВЕНТИВА»**, пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622, preventiva.ru / Инвестиционное агентство недвижимости **«СОБСТВЕННИК»**, ул. Советская, 37 а, тел. 34-34-54 / Фотограф **АЛИСА КАЧАН**, тел. 8-913-884-64-65, alicekachan.wfolio.pro

Красота, здоровье

Стоматологическая клиника **«ПРЕМЬЕР ДЕНТ»**, пр. Комсомольский, 44, тел. 24-88-88, pdstom.ru / Имидж-студия **«SEBASTIAN PROFESSIONAL»**, тел.: 51-02-51, 8-909-543-30-32, ул. Гагарина 2 а, sebastiantomsk.ru / Клиника эстетической косметологии **REVITAL**, пр. Фрунзе, 88, тел. 50-00-47, revitaltomsk.ru, vk.com/revital_tomsk / **ИРИНА ТРОЩЕНКО**, профессиональный

тренер и наставник, фитнес-холл «Реформа», ул. Белинского, 60/1, тел. 8-903-950-96-86 / Компания **«ПРЕМИУМ K&M»** 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 / Компания **«ПРОФАРМ»**, Новосибирск, ул. Советская, 23, тел. 8 (383) 255-40-88; Томск, ул. Киевская, 76, тел. 23-40-88, propharmsib.ru / Салон эпиляции **EPILIA**, ул. Алексея Беленца, 9/1, 1-й подъезд, 2-й этаж, тел. 900-113 / Хирургия, поликлиника, косметология **«ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА»**, ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1

Одежда, обувь, аксессуары

Салон **«KASHEMIR LUXURY»**, ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Магазин мультибрендовой мужской и женской одежды **«МОДНЫЙ БУЛЬВАР»**, пр. Ленина, 15, тел. 42-73-20, sv-center.ru / Стилист, эксперт в мире моды, стиля и красоты **АННА КОРОТКОВА**, тел. 8-913-823-49-61

Дом, интерьер

Микрорайон **«ЗАПОВЕДНЫЙ»**, офис продаж: пр. Ленина, 147, тел. 8-952-178-06-77, семейноевладение.рф

Подарки

Арт-бутик **«РУССКИЙ ШАРМ»**, ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33

фильтр
ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ СТО

Техническое обслуживание любых автомобилей



Замена
масла
в двигателе



Замена масла
всех видов
трансмиссии



Замена
фильтров



Замена
тормозных
дисков



Замена
тормозных
колодок



Замена
свечей
зажигания



Обслуживание
системы
кондиционирования



Обслуживание
топливной
системы



ул. Шевченко, 51, стр. 1, ул. Профсоюзная, 4 а,
☎ 52-00-00, 🌐 stofilter.ru, 📱 stofilter



Евразийской Насхи

20 апреля

ул. Гоголя, 55
ул. Набережная реки Ушайки, 16
пл. Ново-Соборная, 2
Северный парк, ул. М. Цветаевой, 32
ул. Пушкина, 61/1
пр. Кирова, 5, стр. 13



Маммология

В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»



Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

КОНСУЛЬТАЦИИ | УЗИ | БИОПСИЯ | МАММОГРАФИЯ | ОПЕРАЦИИ

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

✉ chastna1

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ