

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

в Томске
июнь 2026



16+



на обложке

КОМАНДА МАКИ



ERMANNNO
FIRENZE

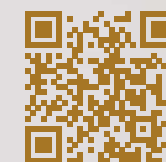


D.EXTERIOR
Made in Italy



Luxury*
Kashemir

ул. Красноармейская, 120/1,
тел. (3822) 50 01 28,
luxury.tomsk.ru



*LUXURY KASHEMIR —
ЛАКШЕРИ КАШЕМИР



За всю историю у человека никогда не было так много помощников, как сейчас. Технологии, цифровизация и искусственный интеллект позволяют за считанные минуты выполнять задачи, на которые раньше уходили часы, а порой и дни. Но вот парадокс: это никак не высвободило наше время. Современный ритм жизни попросту не позволяет нам останавливаться и замедляться.

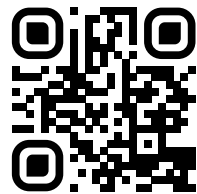
Если наши родители уставали от объема дел, то мы — от бесконечного потока информации, многозадачности и необходимости успевать все. Каждый день приносит новые возможности, и вместо наслаждения моментом мы торопимся жить, успевать, достигать, развиваться.

Однажды я поймала себя на мысли, что забыла, как получать настоящее удовольствие в моменте. Стоит покорить одну вершину — взгляд уже устремлен к следующей, закрыть один проект — и тут же появляется новый. Мы научились экономить минуты, но так и не научились наслаждаться часами.

Наш журнал стал для меня спасением. Перелистывая его страницы, я вижу плоды труда команды, истории успеха героев и события, которые иначе могли бы попросту исчезнуть в бесконечном потоке жизни.

Вот почему я так люблю печатные издания. В мире, где многое теряется, они помогают сохранить главное, дают возможность остановиться, оглянуться, задуматься и оценить пройденный путь. Может, именно в этом и заключается настоящее удовольствие.

С теплом, Екатерина Казаченко, главный редактор



Макияж и укладка: Юлия Степанова
Одежда: Anteprima

дорогое #04-05 2026



квартал,
вдохновлённый
городом

БЕЛОЗЕРСКИЙ

ПРОЕКТ СДАН

- Малоэтажные дома из кирпича
- Приватный двор-парк
- Подземный паркинг
- Колясочные на 1-х этажах
- Квартиры с потолками от 3 до 5,7 м
- Планировки с антресолями



Застройщик ООО СЗ «СД Белозерская»
Дом введен в эксплуатацию (разрешение на ввод № 70-21-061-2025 от 04.12.2025)



belozerski.ru

SD GROUP
SREDA DEVELOPMENT

ФИНАНСИРОВАНИЕ
СТРОИТЕЛЬСТВА

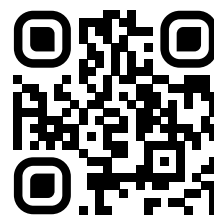
ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



Главный редактор **Екатерина Казаченко**
Выпускающий редактор **Мария Новикова**
Главный дизайнер **Елена Буйкина**
Дизайнер **Антон Россейкин**
Редактор **Полина Никулина**
Контент-редактор **Дарина Ковалевская**
Фотограф **Алексей Почеревный**
Руководитель проектов **Мария Тур**
Медиаменеджеры: **Вероника Атамасова,**
Евангелина Щербинина, Ольга Борисова
Авторы: **Мария Новикова, Полина Никулина,**
Мария Заикина, Валерия Клейменова,
Елена Тайлашева

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

На обложке: команда MAKI
Фотограф: Алексей Почеревный
Макияж и укладка: Виктория Чернышова,
Любовь Сибина, Анастасия Меркулова
Одежда: Zarina



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 10 июня 2026 года. N° 06 (183). 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 #06 2026

МЕТАЛЛ С ПЕРФОРАЦИЕЙ

Перфорированный металл —
современное решение
для оформления стильных,
функциональных
и запоминающихся
интерьеров.



ЭСТЕТИКА
И СТИЛЬ



ЛЁГКОСТЬ
И ВОЗДУШНОСТЬ



ПРОЧНОСТЬ
И ДОЛГОВЕЧНОСТЬ



СВЕТ
И ТЕНИ

ГДЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ



БАРЫ
И РЕСТОРАНЫ



ОФИСЫ
И БИЗНЕС-ЦЕНТРЫ



ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ
И МАГАЗИНЫ



ОТЕЛИ
И СПА-ЗОНЫ



КОНЦЕРТНЫЕ
ЗАЛЫ



ЖИЛЫЕ
КОМПЛЕКСЫ



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПРОЕКТА**
ПРОЕКТИРУЕМ ПРОИЗВОДИМ УСТАНОВЛИВАЕМ



+7(3822) 32-03-23



fortis.tomsk.ru



ул. Герцена, 72/4, Томск



ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Партнеры выпуска

ФОТОГРАФЫ

Алиса Качан, тел. 8-913-884-64-65, alicekachan.wfolio.pro

Вячеслав Станкевич, тел. 8-952-681-69-50, stankevichph.ru

Ольга Марилова, тел. 8-903-914-18-76, olgamarilova.ru

Алена Фирсова, тел. 8-952-179-27-95, firsovaphoto.wfolio.pro

МАКИЯЖ И УКЛАДКА

Виктория Чернышова, vk.com/chernyshovamakeup

Любовь Сибина, тел. 8-960-974-45-05, t.me/sibina_lyubov

Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02

Анастасия Меркулова, студия Beauty Team, тел. 8-903-952-46-08

Катерина Кабанец, vk.com/katerinapromakeup

Татьяна Фихт, тел. 8-913-853-33-60

Наталья Арнянгина, тел. 8-923-436-79-10

Оксана Андрейчик, тел. 8-913-859-40-66

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

Свадебный салон Love me, пер. 1905 года, 14, ТЦ «ГУМ», 3-й этаж, левое крыло, тел. 8-913-113-07-04

HIS STORY, пр. Фрунзе, 26, тел. 8-913-820-01-95, vk.com/hisstory.tomsk

Trends Brands, пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город», 2-й этаж, vk.com/trendsbrands_tsk

Мужская одежда Men's Look, пр. Фрунзе, 40, тел. 97-89-69, menslookstore.ru

Бутик женской одежды Antepima, ул. Никитина, 99, БЦ «Ризалит», antepima.ru

Салон женской одежды Zarina, пр. Комсомольский, 13 б, ТРЦ «Изумрудный город», ул. Нахимова, 8, стр. 13,

ТРК «Лето», zarina.ru

Украшения «Августа», пр. Ленина, 121, ТЦ «ЦУМ», vk.com/augusta_accessories

Бутик одежды и обуви «Мозаика фэмили», ул. Набережная реки Ушайки, 10, onlinemosaico.ru

ЛОКАЦИИ

Оранжерея ФБГУН Институт оптики атмосферы им. В. Е. Зуева СО РАН, ул. Королёва, 1 а

Томская областная государственная филармония, Органный зал, пр. Ленина, 75

Буфет Гурмэ, ул. Марины Цветаевой, 38, invino.shop

ОТКРОЙ ТЕРРИТОРИЮ



УЛ. В. ВЫСОЦКОГО, 25, СТР. 6,
ТЕЛ. 43 43 43

HAVAL

УЛ. В. ВЫСОЦКОГО, 25, СТР. 3,
ТЕЛ. 68 00 00



CHANGAN

УЛ. ИВАНОВСКОГО, 8 В,
ТЕЛ. 77 08 08



АВТОЦЕНТР «СТО КОНЕЙ»

STOKONEY.RU

СОДЕРЖАНИЕ

ИЮНЬ



30

КУЛЬТУРА
Евгений Казаков

38

ФОТОПРОЕКТ
Чайка

50

ТРЕНДЫ
Офискор: форма
свободы



COIS

2

ПИСЬМО
РЕДАКТОРА

16

НА ОБЛОЖКЕ
Команда MAKI

22

ГЕРОЙ НОМЕРА
Снежана Шамсудинова

дорогое #06 2026



Гарантийный
фонд
Томской
области

ПОРУЧИТЕЛЬСТВА
МАЛОМУ И СРЕДНЕМУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВУ



ул. Енисейская, 37,
оф. 305, 308
тел.: (3822) 98-40-45,
(3822) 71-31-20

СОДЕРЖАНИЕ

ИЮНЬ



54

РИТУАЛ
КРАСОТЫ
К себе нежно

58

ТРЕНД
Идеальная
небрежность

61

СПЕЦПРОЕКТ
Бриллиант
в медицине

80

АЛХИМИЯ
СТРАНСТВИЙ
Топ-10 вкусов

104

КОЛУМНИСТ
Мария Заикина

106

ГОРОДСКОЙ ГИД
Анонс событий
июня

116

В ГОРОДЕ
Светская хроника
мероприятий

128

ГОРОСКОП
Июнь

дорогое #06 2026



24

- 4 моечные линии
- сухая зона с дополнительными услугами (уборка салона, ковров, чернение)
- мойка снаружи и внутри всего за 25 минут
- карта с моментальным 10% кешбэком
- зона ожидания с вкусным кофе
- работаем 24/7
- не нужно записываться на мойку



RobotCarWash®

Бесконтактная технология

Красноармейская, 144 д

Новый проект компании
RobotCarWash
в Томске на 4 моечные
линии с сухой зоной



Фотограф: Алена Фирсова



**ROBOTCARWASH —
НИ СЕКУНДЫ,
ПОТРАЧЕННОЙ ЗРЯ**



ГЕНИЙ МЕСТА

Сила гостеприимства

Владелец отельных брендов Minor Hotels, в портфеле которого более 640 объектов по всему миру, объявил о запуске софт-бренда Colbert Collection. Он создан для тех, кто ищет впечатлений и подлинной связи с местом. Бренд объединит отели, которые отличаются самобытностью, элегантностью и вниманием к гастрономии и традициям страны. Colbert Collection дебютировал этой весной в Италии. Его философия в том, что сила гостеприимства раскрывается через человеческое общение, изысканную кухню, искренний интерес к местному искусству и культуре.

ДВОРЦОВЫЙ САД



*Природа, архитектура
и символизм*

MIUZ Diamonds представил новую коллекцию ювелирного искусства, вдохновленную устройством дворцовых садов, где соединяются природа, архитектура и символизм. Именно это единство стало основой ювелирного языка MIUZ Diamonds, в котором формы обретают объем и движение, а насыщенные оттенки драгоценных камней вступают в неожиданные колористические сочетания. Коллекция раскрывается через три главы — «Ботанические портреты», «Орнаменты» и «Монограмма», каждая из которых отражает один из аспектов сада.



ПОЛЕТ СТРЕКОЗЫ

*Автомобиль
для частной коллекции*

Bugatti представила новый шедевр Sur Mesure — открытый гиперкар W16 Mistral Fly Bag. Это уже четвертый автомобиль для частной коллекции одного из поклонников марки. Новая модель вдохновлена природой и отсылает к стремительной, легкокрылой стрекозе. Эксклюзивный оттенок Dragonfly Blue меняет цвет от синего к бирюзовому. В салоне — многослойная кожа Алькантара, а эмблема Bugatti Macaron впервые в истории вплетена в графический узор на кузове.

Люди.

КОМАНДА САЛОНА «МАКІ» / СНЕЖАНА ШАМСУДИНОВА
ЕКАТЕРИНА МАРЧЕНКО / ЕВГЕНИЙ КАЗАКОВ
ТАТЬЯНА АНИСИМОВА

БОЛЬШЕ ЧЕМ ЦВЕТЫ

В цветочном салоне «МАКІ» не просто работают с цветами. Здесь эмоции, настроение и смыслы облекают в осязаемую и зримую форму. Ведь цветы — это не только эстетика и красивый жест, а способ передать то, что сложно выразить словами — поддержать, порадовать, признаться в чувствах.

И каждый букет от салона «МАКІ» — это не случайный набор стеблей и лепестков, а точное попадание в момент, повод или состояние человека. В салон приходят с разным настроением и задачами: кому-то нужна охапка цветов, чтобы создать атмосферу дома, кому-то — букет для важного события, а кому-то — просто цветы без повода. Все эти истории «МАКІ» превращает в живые букеты и композиции, которые расходятся по городу, оседают в офисах и гостиных, в руках впечатленных получателей. О том, как устроена эта магия изнутри, мы узнали у тех, кто отвечает за нее ежедневно — флористов салона: **Екатерины Закорецкой, Софьи Гольбек, Дарьи Гутовой, Елизаветы Маниной и Екатерины Поветкиной.**

— Девушки, у каждой из вас своя история, расскажите, почему стали заниматься флористикой и как вы оказались в «МАКІ»?
Софья: Во флористике случайных

людей почти нет, но многие приходят в нее случайно. Для меня решающим фактором стало то, что это творческая, интересная работа. Хотя и сложная. У меня за плечами музыкальное образование по классу фортепиано. То есть искусство и творчество притягивало меня всегда. В «МАКІ» я пришла уже с опытом, и в первую очередь меня привлек уровень композиций и букетов, которые я видела в соцсетях салона. После первого собеседования поняла: это та компания и те люди, с которыми я хочу работать. И до сих пор ни разу не пожалела.
Екатерина 3.: Моя история началась года 4 назад, с рекомендованного видео в ленте. Посмотрела, заинтересовалась, потом по знакомству попала в студию в родном городе, как раз перед Днем матери. Отработала весь праздничный «марафон» и осталась. А когда переехала в Томск, среди всех салонов города выбрала «МАКІ» — зацепил стиль букетов и атмосфера,



Макияж и укладка: Виктория Чернышова

которую я почувствовала в коллективе. Здесь я нашла не просто работу, но еще и обрела друзей—можно сказать, свою «цветочную семью».

Дарья: Мои первые шаги во флористике пришлось на 16 лет—в разгар локдауна мне надоело сидеть дома, и я устроилась флористом в цветочный павильон по соседству. После переезда в Томск из Кузбасса, уже имея за плечами опыт работы в сильных студиях Кемерова, пришла в «МАКІ», и для меня это стало значимым этапом роста: большой объем, разнообразие цветов, высокий поток клиентов. Изменилось мое восприятие флористики: она стала не просто ремеслом, а целым миром—масштабным, динамичным и по-настоящему вдохновляющим. Здесь я продолжаю развиваться и каждый день открываю для себя что-то новое.

—8 Марта для флористов—пожалуй, главный профессиональный рубеж в году. Правда, что этот день для вас больше про «выживание», чем про красоту?

Софья: До сих пор помню свой первый опыт работы в день 8 Марта: шок от бесконечного потока заказов, от того, что клиенты идут без остановки, а ты пытаешься сделать качественно и красиво и просто ждешь, когда этот праздничный день закончится. Подготовка начинается за неделю, в течение которой мы иногда даже не спим, проводим на ногах по 15–17 часов. Да, это больше похоже на «выживание». Но есть и другая сторона: именно в такие дни ты чувствуешь, что команда—это опора. У нас рождаются свои шутки, мемы,



«МАКІ» — ЭТО БОЛЬШЕ ЧЕМ ЦВЕТЫ

смешные фото. И когда все заканчивается, вспоминаешь не усталость, а то, как мы держались вместе.

Елизавета: Стресс колоссальный, но энергия—невероятная. Работает большая команда, все что-то делают, суетятся, и при этом мы действительно стараемся поддерживать друг друга. Кто-то проконтролирует, чтобы все поели, кто-то пошутит, чтобы разрядить обстановку. 8 Марта—это проверка флористов на прочность, но она же и спланирует. А на следующий день уже можно выдохнуть—пережили!

Екатерина П.: Действительно, 9 марта наступает своеобразная пауза после этого цветочного «марафона»—время для восстановления, генеральной уборки и возвращения салона и цеха к привычному ритму. И все же у 8 Марта есть своя особая, почти магическая атмосфера. Это момент, когда все работают как единый организм, каждый понимает друг друга без слов. Есть ощущение причастности к чему-то большему—созданию настроения, эмоций, праздника для сотен людей. И если бы не колоссальная концентрация работы в считанные дни,

я хотела бы «проживать» такую энергетику, силу команды и уровень вовлеченности гораздо чаще.

—А как вы восстанавливаетесь после таких «марафонов»?

Что помогает перезагрузиться?

Софья: Для меня рецепт простой—горячий ароматный кофе или чай, любимый кот под боком и хороший фильм или сериал. Иногда—прогулка, чтобы проветрить голову. И теплая ванна в конце дня.

Дарья: Мой идеальный вечер—это тишина. Вернуться домой, замедлиться, укутаться в плед. Включить спокойный сериал и просто позволить себе уснуть. Флористика требует не только физической выносливости, но и огромной эмоциональной отдачи. Поэтому качественный отдых—не роскошь, а профессиональная необходимость—без него невозможно сохранить баланс и любовь к своему делу.

—В сфере услуг коммуникация едва ли не главное. Как удается сохранять доброжелательность, когда день не задался или клиент попался непростой?

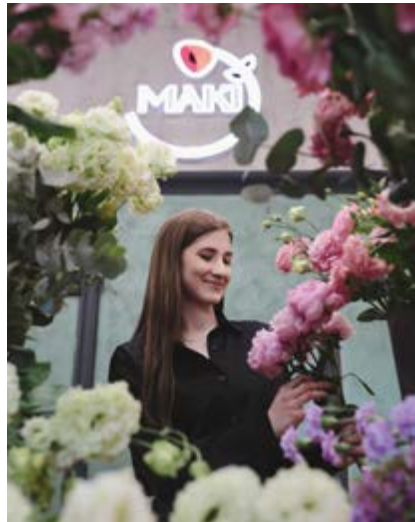
Елизавета: Коммуникация бывает разной, и неприятные ситуации случаются. У каждого

человека свой характер, свое мнение—и флористы не исключение. Есть дни, когда хочется отдавать людям по максимуму, широко улыбаться, работать и работать. А бывает, что раздражает абсолютно всё. И главное в подобные моменты—не идти на поводу у такого состояния. Потому что наш главный принцип: люди должны получать положительные эмоции и впечатления. Но лучшая профилактика выгорания—когда сам заказ тебя заряжает. Бывает, клиент при разговоре вкладывает в оформление букета столько трепета и искренности, что ты невольно проникаешься. Или приходит партия свежих цветов, настроение прекрасное—и вдруг рождается настоящий шедевр. Простое правило: чем лучше ты себя чувствуешь, тем качественнее выглядят твои работы.

—Есть ли букет, который вы бы никогда не собрали или не подарили?

Софья: Никого не осуждаю, но я не дарила бы больше 101 розы. Такой букет производит вау-эффект, девушки от него в восторге, это повод выложить фото в соцсети и получить сотни комментариев. Но чтобы сохранить свежесть и красоту такого количества цветов, нужны совершенно другие условия: очень широкая ваза, обязательно секатор под рукой и сильный человек, который эту тяжеленную корзину вообще сможет донести. Слишком много сложностей ради одного «вау».

Екатерина П.: А у меня «красный флаг»—эстетический: розы с гипсофилой плюс ромашковидные хризантемы и яркие герберы в цветастой упаковке. Мне это кажется пережитком прошлого. Мода



во флористике не стоит на месте, ассортимент цветов сейчас настолько огромный и интересный, что собирать

такие наборы равно упускать возможности сделать что-то по-настоящему стильное и нестандартное.

—Говорят, что выбор цветов может рассказать о характере человека. Это правда?

Екатерина. З.: Правда! Я в этом убеждаюсь каждый день. Как правило, легкие и воздушные цветы выбирают люди с таким же характером—открытые, эмоциональные. А вот необычные, экзотические виды, а также цветы темных, глубоких оттенков чаще берут те, у кого характер пожестче, кто привык быть лидером и не боится выделяться. Я всегда уточняю у заказчика, для кого букет, прошу описать человека. Это помогает сориентироваться в выборе и собрать композицию, которая действительно попадет в точку.

—Случалось ли вам воплощать нестандартные заказы?

Софья: Да, и не раз. Самый яркий, пожалуй,—просьба повторить «Звездную ночь» Ван Гога из живых цветов. Мы тогда очень удачно попали под поставку: были синие розы и много вариаций цветов желтых оттенков. Получилось почти как на холсте. Еще впечатлил заказ на букет, который должен был напоминать закат. Там уже потребовалось воображение и умение чувствовать цвет. Но результат действительно получился красивым и необычным.

Екатерина З.: Больше всего мне запомнилась большая корзина из морковки. Это был подарок на свадьбу молодоженам с фамилией Зайцевы.

—Что сегодня у флористов в тренде, а что уже стоит оставить в прошлом?

Дарья: Многие тенденции приходят к нам из Кореи. Один из самых ярких трендов сейчас—«дофаминовый» букет. Это взрыв цвета, сочетание множества оттенков, которые хочется рассматривать и пересматривать. Если вы хотите подарить любимым или коллегам максимум красок и хорошего настроения—это он. Но такой букет требует от флориста особой внимательности: нужно грамотно смешать все это разнообразие, чтобы получилась гармония, а не хаос.

Елизавета: При этом классика никуда не уходит. Монобукеты из розы, хризантемы или альстромерии—это всегда беспроигрышный вариант для любого получателя. Люди все чаще задумываются и о практичности. Например, за композицией на флористической губке проще ухаживать. Не нужно каждый день менять воду и подрезать стебли, достаточно следить, чтобы губка не высыхала. Это удобный вариант, если цветы дарят коллеге или им предстоит долгая транспортировка.

Екатерина П.: И еще один важный тренд — уход от излишней упаковки. Сейчас большую популярность набирают охапки. Например, можно подарить большой набор из цветов в комплекте с секатором и вазой. Получатель уже сам решает, как их поставить, в каком порядке, на какой высоте. Это дает человеку возможность почувствовать



себя флористом. К тому же охапки выглядят очень естественно и презентабельно даже без всякой упаковки. А еще это одно из самых выгодных ценовых предложений.

—В профессии, где каждый день отдаешь эмоции другим, важно иметь точку опоры. В какой момент приходит понимание: «Все не зря»?

Софья: Когда среди нескольких десятков вариантов на витрине покупатель выбирает именно мой букет. Это значит, что труд оправдан и востребован, что произошло совпадение моего вкуса с настроением и желанием другого человека. В этом моменте есть все: и радость за клиента, и удовольствие от процесса, и гордость за результат.

Екатерина З: Для меня—когда я чувствую, что мы с заказчиком на одной волне. Когда он доверяет моему видению, не заваливает правками и советами. От такого доверия получаешь нереальный заряд позитива. И тогда понимаешь: да, вот ради чего я здесь.



пр. Комсомольский, 48,
ул. Архитекторов, 2,
maki-tomsk.ru,
тел. 97-57-57





Макияж и укладка: Любовь Сибина

МИР, ГДЕ ВСЕ СТАЛО КОММУНИКАЦИЕЙ

ПОЧЕМУ РЕКЛАМА, СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ И БРЕНДИНГ — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПОЧТИ ЛЮБОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

В наше время недостаточно быть только профессионалом своего дела. Инженеру нужно уметь презентовать проект, врачу — выстраивать доверие с пациентом, предпринимателю — говорить с потребителями и клиентами, университету — объяснять обществу ценность высшего образования. Мы живем в мире, где коммуникация вошла во все профессиональные сферы. О том, что сегодня представляет собой профессия специалиста по рекламе, связям с общественностью и брендингу, мы поговорили со Снежаной Шамсудиновой, преподавателем кафедры социальных коммуникаций факультета психологии Томского государственного университета, кандидатом философских наук и практиком, который одинаково легко и содержательно говорит о радиоэфире, цифровой среде и искусственном интеллекте, студентах и живом человеческом языке.

— Снежана, у вас редкое сочетание ролей: преподаватель, редактор, автор, копирайтер, ведущая мероприятий, специалист по межкультурным коммуникациям и деловому общению. Это одна профессия и жизнь или несколько, проживаемых параллельно?

— Жизнь одна, просто в ней открыто сразу много «вкладок». Но если серьезно, я не чувствую, что это разные профессии. Я все время занимаюсь примерно одним и тем же, только в разных форматах: пытаюсь понять, что хочет сказать миру своим проектом человек, университет, бизнес, и помогаю сделать так, чтобы захотелось это дослушать, дочитать, инвестировать.

Слова сами по себе мало что решают. Можно написать связный текст, выступить с презентацией, но если внутри нет ясной мысли и искреннего желания общаться с аудиторией, то все превращается в информационный туман или шум. Поэтому моя работа чаще всего начинается не с создания текста, а с «раскопок»: что мы на самом деле хотим сказать, кому и зачем, и почему другим людям это должно быть интересно. А потом уже появляются незатертые формулировки, структура и интонация, иногда шутка, иногда пауза. Такая подготовка необходима, но не для того, чтобы читать потом «по бумажке». Момент истины наступает тогда, когда ты начинаешь общаться

с аудиторией глаза в глаза, и она тебе верит или нет. Короче, я всегда за экспромт, но хорошо подготовленный. Это и есть эффективная коммуникация, где бы она ни осуществлялась: на лекции, во время интервью, деловой встречи или массового мероприятия. Радио в этом смысле было для меня идеальной школой. В прямом эфире невозможно спрятаться за вылизанный текст. Там сразу слышно, где ты «живой», а где начинаешь «вещать». И вот это ощущение живого контакта я потом просто перенесла в преподавание.

— Вы работаете в очень прикладной сфере — реклама, PR, контент, публичные коммуникации. И при этом вы кандидат философских наук. Как философия помогает в этой профессии?

— Философия помогает в любой профессии. Тема моей диссертации «Метаморфозы цифрового сетевого общества». Работа над ней помогла понять, как усложнился мир, коммуникации и конкретно сфера рекламы и PR с приходом цифровых технологий и искусственного интеллекта.

А еще философия учит смотреть на вещи и события с разных ракурсов. В креативных профессиях ведь почти все уже было: сюжеты, архетипы, герои, конфликты. И теперь часто задача не в том, чтобы любой ценой изобрести нечто новое. Задача — увидеть привычное в новых «оптиках», пропустить через свой индивидуальный опыт, голос, настроение. Кстати сказать, из восьми штатных преподавателей нашей кафедры, ответственной за выпуск специалистов по рекламе и связям с общественностью, пять имеют ученую степень по философии и шестой уже наготове. При этом каждый преподаватель — это еще и дипломированный специалист по одному из смежных с коммуникологией направлений: психологии, социологии, политологии, филологии, культурологии, маркетингу.

В КРЕАТИВНЫХ ПРОФЕССИЯХ ВЕДЬ ПОЧТИ ВСЕ УЖЕ БЫЛО: СЮЖЕТЫ, АРХЕТИПЫ, ГЕРОИ, КОНФЛИКТЫ. И ТЕПЕРЬ ЧАСТО ЗАДАЧА НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ ИЗОБРЕСТИ НЕЧТО НОВОЕ. ЗАДАЧА — УВИДЕТЬ ПРИВЫЧНОЕ В НОВЫХ «ОПТИКАХ»

—А ведь многие до сих пор представляют сферу рекламы и связей с общественностью довольно поверхностным делом: «Ну, соцсети, тексты, мероприятия...». Насколько сложно учиться тому, что умеете вы?

—Да, такое представление есть. Нередко именно с таким представлением и приходят к нам учиться. Однако, быстро начинают понимать, что видели до этого только верхушку айсберга и то издалека. Ну а дальше у них есть выбор цели: либо становиться крутым профессионалом с перспективой работы, скажем, директором медиахолдинга или «PRовой рукой» гендиректора крупной производственной компании; либо готовиться быть статистом — раздавать флаеры у входа в супермаркет и проверять технику для чужих презентаций. От этого выбора зависит степень погружения в учебу и ее результаты. Все это мы видим на судьбах более тысячи выпускников, которых наша кафедра подготовила за 25 лет своего существования. Поэтому классный специалист в сфере рекламы и PR — это не человек, который просто «умеет вести соцсети и мероприятия». Это тот, кто понимает психологию людей, владеет различными коммуникативными технологиями, может организовать успешную PR- или рекламную кампанию под ключ, знает законы рынка и многое другое. И профессия эта становится только сложнее и интереснее, потому что теперь у нас есть еще и искусственный интеллект.

—Кстати, сейчас многие беспокоятся: профессии исчезают, искусственный интеллект пишет тексты лучше людей. Вас это пугает?

—Не пугает, но заставляет все время быть начеку, учиться и учить других работать с ИИ так, чтобы ОН у тебя был помощником, а не ты у него. Я недавно сформулировала для себя важную вещь: главное отличие зрелого специалиста, работающего с ИИ, — способность видеть образ результата. Профессионал заранее знает или чувствует, каким должен быть текст, концепция, комментарий. Где нужно дожать, а где, наоборот, не договорить. Где убрать «красивости», но добавить воздуха и живой интонации. ИИ часто выдает результат, в котором все вроде грамотно, логично, аккуратно. Но читаешь — и возникает эффект зловещей долины. Текст как будто смотрит на тебя мертвыми глазами. Поэтому профессия не исчезает. Просто меняется главный навык. Сегодня важно не только уметь производить контент быстро, но и делать его по-настоящему интересным для тех, кому он предназначался. Вот этому и нужно учить — и учиться.

—В своих текстах, на лекциях и мастер-классах вы часто говорите о живом тоне общения. Почему делаете акцент именно на этом?

—Есть у меня теория: чем человек умнее и компетентнее, тем выше риск, что его плохо понимают окружающие. Не потому, что он глупый, а ровно наоборот. Он настолько глубоко в теме, что уже не замечает, что для аудитории это — темный лес. Вот стоит прекрасный специалист, говорит важные вещи, все правильно, все логично, и термины у него звучат как музыка. Только слушатель в этот момент тихо умирает где-то между

«методологическими основаниями» и «комплексной реализацией подхода». А потом мы удивляемся: почему нас не услышали? Живой тон — не фамиллярность и не попытка всем понравиться. Это профессиональная вежливость по отношению к чужому вниманию. Мозг современного человека безумно перегружен: новости, мемы, личные тревоги, рабочие чаты. Он защищается и фильтрует все, что звучит скучно, вязко или пафосно. В общем, живой тон — это инструмент сонастройки с людьми, к которым мы обращаемся. Он помогает не потерять человека как адресата твоего сообщения.

—Вам удается говорить о серьезных вещах легко, с юмором и иронией. Это личное качество или профессиональный навык?

—Думаю, одно наложилось на другое. Считаю, что без этого сложно жить и работать. Особенно преподавателем, когда ты периодически слышишь и видишь себя в записи. Тут либо самоирония, либо глубокая печаль. Как профессиональный навык это сформировало радио, куда я пришла еще семнадцатилетней. Сейчас думаю: какая же была степень бесстрашия! Но меня взяли и доверили мне прямые эфиры: «заговаривать» паузы между музыкальными композициями. Создавать нужные ассоциации, рассказывать что-то уместное про погоду, настроение, последние новости. И желательно так, чтобы слушатель не подумал: «Господи, ЗАЧЕМ эта девочка сейчас со мной разговаривает?».



Макияж и укладка: Юлия Степанова

Радио научило меня главному: слышать собеседника, быстро реагировать, не бояться пауз, оговорок, неожиданных поворотов. И не превращать серьезность в скуку. Потом я просто перенесла все это в академическую среду. Да и студентам важно видеть, что преподаватель — не памятник у кафедры, а человек, который думает, сомневается, смеется над собой и при этом дает серьезное содержание.

—Вы занимаетесь личным брендом, но без культа «успешного успеха». Что для вас личный бренд на самом деле?

—Для меня это способ сделать свою профессиональную ценность видимой. Не громкой, не навязчивой, не упакованной в бесконечные «Я эксперт!», а понятной и полезной. Потому что, если люди не понимают, в чем ваша профессиональная сила, и почему именно вам можно доверить свою проблему, эта сила так



и остается по-настоящему нереализованной. Мне близка идея тихого маркетинга. Не когда ты каждый день пытаешься «продать себя» и изображаешь запуск на миллион, а когда спокойно, последовательно присутствуешь в информационном поле. Делишься опытом, мыслями, показываешь свое отношение к профессии, жизни. Не кричишь, а становишься узнаваемым для небольшого, но значимого круга людей.

—У вас очень широкий круг интересов. Насколько такая разносторонность важна для человека, работающего в рекламе и PR? —В нашей сфере человек с узким кругом интересов быстро становится беспомощным. Коммуникация сегодня собирается из всего: новостей, сериалов, социальных сетей, философских идей,

технологий, визуальных кодов, семейных историй и даже мемов. Если специалист по рекламе и PR работает только по учебнику коммуникации, ему трудно понимать реальную аудиторию. На занятиях со студентами мне интересно разбирать и «Гарри Поттера», и искусственный интеллект, и личный бренд, и то, как люди ведут себя на мероприятиях или в соцсетях. Настоящий коммуникатор умеет соединять разные миры: сегодня пишет текст для университета или политического блогера, завтра переводит книги с английского (занимаюсь иногда и этим), послезавтра помогает предпринимателю собирать стратегию сторителлинга.

—Вы работаете не только в университете, но и с реальными проектами. Почему преподавателю коммуникаций важно оставаться практиком?

—Потому что иначе быстро начинаешь преподавать не профессию, а свои воспоминания о ней. Коммуникации меняются с такой скоростью, что материал для лекций иногда устаревает быстрее, чем успеваешь оформить презентацию. Практика очень хорошо возвращает преподавателя в реальность. Мне кажется, главная сила нашего коллектива именно в этом: рядом со студентами люди, которые знают «как правильно» и в теории, и в практике. У каждого из нас свой опыт работы в коммуникациях, свои достижения и свои профессиональные шрамы, если угодно. И это тоже очень важно. Так студентам передается ощущение живой профессии: как думать, как реагировать, как не развалиться от первых правок и довести работу до результата.

—А чему нельзя научиться по учебнику, но можно научиться на вашем направлении?

—Наверное, умению чувствовать людей. По учебнику можно выучить виды коммуникаций, модели переговоров, структуру презентации, правила написания пресс-релиза. Но учебник не научит вас чувствовать, что аудитория уже устала и сейчас уйдет в себя или в телефон. Не подскажет, почему вроде бы правильный текст не вызывает доверия. Не объяснит до конца, что человек говорит одно, а на самом деле думает другое. Это появляется только в живой совместной работе—в обсуждениях, проектах, выступлениях, интервью. Иногда и в довольно болезненном столкновении с реальностью. Мне кажется, хорошая образовательная среда должна учить именно этому—человеческой настройке. Мы и первокурсников в сентябре встречаем не в формате «здравствуйте, послушайте важную информацию», а в ситуации неформального общения «человеков с людьми». Рассказываем им о себе, своих хобби, смешных профессиональных историях. И видим, как у ребят постепенно глаза загораются. Оказывается, университетские преподаватели тоже живые люди!

СМОТРЕТЬ НА СТУДЕНТОВ С ПОЗИЦИИ «А ВОТ МЫ-ТО БЫЛИ» БЕССМЫСЛЕННО: МЫ БЫЛИ ДРУГИМИ В ДРУГОМ ВРЕМЕНИ. МНЕ КАЖЕТСЯ, УНИВЕРСИТЕТ МОЖЕТ УДИВИТЬ ИХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ОТНОШЕНИЕМ

—Что вас больше всего удивляет в нынешних студентах и чем студентов может удивить университет?

—Меня удивляет, насколько они одновременно сильные и хрупкие. Они быстро схватывают новое, прекрасно живут в цифровой среде, очень тонко чувствуют фальшь, но при этом часто тревожные, уставшие какие-то. И смотреть на них с позиции «а вот мы-то были» бессмысленно: мы были другими в другое время. Мне кажется, университет может удивить их человеческим (опять же!) отношением. Нынешние студенты быстро закрываются, если чувствуют холод или высокомерие. Но если к ним относятся серьезно, не считают их глупыми из-за возраста и недостатка знаний, они начинают раскрываться. И тогда уже можно спорить, требовать переделывать текст, готовить к практике и реальной работе. Потому что требование без уважения—это давление, а с уважением—обязательное условие профессионального роста.

—Когда вы испытываете настоящее профессиональное удовлетворение и кому, на ваш взгляд, стоит идти в «Рекламу и связи с общественностью»?

—Когда вижу, как студенты взрослеют профессионально. Особенно когда они возвращаются с практики и начинают говорить языком реальной работы: клиенты, аналитика, проекты, мероприятия,

дедлайны. И самое приятное, когда им уже во время практики делают офферы. Хотя сейчас многие наши студенты начинают работать уже с первого курса. А вообще наши выпускники трудоустроены не только в Томске и других городах России, но и во многих странах. Это PR-менеджеры, бренд-редакторы, креативные продюсеры, специалисты по SMM, внутренним коммуникациям, организации мероприятий, медиапроектам. С нашей подготовкой выпускник имеет реально большой выбор трудоустройства. Кто-то уходит в коммуникационные агентства, кто-то в крупные производственные компании, а кто-то продолжает учиться в сильных магистратурах ТГУ, ВШЭ, МГУ, СПбГУ.

Идти к нам стоит прежде всего тем, кто не боится публичности и кому тесно в одной роли. Наше любимое выражение «человек-оркестр» очень точно описывает профессионального коммуникатора. Но и интровертам у нас тоже будет комфортно учиться. Например, на будущих аналитиков в сфере коммуникаций, умеющих вычислять нарождающиеся тренды, или все тех же SMM-специалистов. И, конечно, это направление для тех, у кого много вопросов к цифровому миру, миру коммуникаций и социальных сетей: как он устроен; почему это одновременно мир больших возможностей и больших рисков; как не перестать в нем быть собой. Если человек пыливый, непоседливый, творческий, то ему у нас точно будет чем заняться. И, что еще важнее, будет кем стать!

prtsu.ru, тел. 8-913-800-58-40
s.shamsudinova

НАУКА БЫТЬ УСПЕШНЫМ



Макияж и укладка: Любовь Сибина
Фотограф: Вячеслав Станкевич

Изобрести то, что никто не мог придумать до вас и повторить после вас — тоже. Важно, чтобы это спасало здоровье и жизни людей. Идеально, если бы еще и приносило деньги... Такую систему в науке строит Екатерина Марченко, доктор физико-математических наук, заведующая лабораторией медицинских сплавов и имплантатов с памятью формы ТГУ.

Пациентам по всей России установлено уже больше тысячи имплантов из никелида титана, которые разрабатывает и производит коллектив Екатерины в Томске. Успех проектов— в трех главных принципах эффективности, общих для любого, не только научного, бизнеса.

ОПИРАЙТЕСЬ НА ПЛЕЧИ ТИТАНОВ

«Если я видел дальше других, то потому, что стоял на плечах гигантов», — писал Исаак Ньютон. Екатерина Марченко— «питомец» научной школы Виктора Гюнтера, начавшего исследования по применению сплавов на основе никелида титана в медицине. В 2018 году, когда Виктор Эдуардович отошел от дел, Екатерина возглавила направление. И растит школу дальше: каждый год в ее команде прибавляется по 2–3 студента, которые «заходят» на реальные проектные задачи. Так за восемь лет появилось несколько уникальных медицинских материалов и технологий. Томскими имплантами замещают твердые и мягкие ткани, пострадавшие в результате, например, онкологических заболеваний. «Любимица» Екатерины— сетка из металлотрикотажа, аналогов ей в мире нет. Конструкция изготавливается из тончайшей никелид-титановой проволоки диаметром до 40 микрон. Проволока сверхэластична, сетка гиперупруга и долговечна. Она способна растягиваться

и сжиматься до 10% (у мягких тканей человека 4–5%) без повреждения, как резина, тогда как стандартные импланты из титана или тантала работают в статике и постепенно разрушаются от высоких нагрузок. Самый яркий пример реального применения— онкогинекология: у женщин, перенесших рак шейки матки, чаще всего полностью удаляют орган, что ведет к потере ими репродуктивной функции. Технология ТГУ, созданная совместно с НИИ онкологии ТНИМЦ, позволяет сохранить матку путем замещения поврежденного участка сеткой из никелида титана, которая согласованно работает с тканями и может растягиваться по мере роста плода. Уже 30 детей в Томске и Новосибирске появились благодаря такой операции.

ДАЙТЕ РЫНКУ ТО, ЧТО ЕМУ НУЖНО

К сожалению, многие научные разработки (как и стартапы в бизнесе) заканчиваются с окончанием гранта. Деньги на запуск найти несложно— существуют программы поддержки. Но потом... Продукт появляется и может оказаться ненужным рынку. Вот почему Екатерина идет в исследования только после выявления «болеи» потенциальных партнеров. Например, недавно вместе с ведущими материаловедческими вузами страны она участвовала в стратсессии по кооперации науки и бизнеса «Медицина: инновационное развитие ассистивных технологий», организованной «Ростехом», Минздравом РФ, Минобрнауки РФ и Сеченовским университетом. Стали понятны тренды. Пример: обширные ранения у ветеранов СВО—

Фото: Томский государственный университет



ПРИМЕНЕНИЕ НИКЕЛИДА ТИТАНА ИЗУЧАЕТСЯ УЖЕ НЕСКОЛЬКИМИ ПОКОЛЕНИЯМИ УЧЕНЫХ ТГУ, КАЖДЫЙ ГОД ПОЯВЛЯЕТСЯ 2–3 РАЗРАБОТКИ

существующие материалы не подходят из-за огромного дефицита тканей, а никелид титана здесь идеален. Важно, что «на полке» не лежит ничего: в партнерской сети лаборатории больше 40 медицинских учреждений по всему миру, где проводятся доклинические и клинические испытания, — и часто фундаментальная разработка начинается именно с их подачи.

НЕ СТОЙ НА МЕСТЕ, ТОГДА ТЕБЯ НЕ ДОГНАТЬ

Применение никелида титана изучается уже несколькими поколениями ученых ТГУ, каждый год появляется 2–3 новые разработки (а вывод технологии на рынок требует минимум 5–6 лет). Казалось бы, сплав известен, пропорция плюс-минус понятна— бери и делай. Но на деле это сложный комплекс обработок на дорогом оборудовании. Чтобы материал попал в область сверхэластичности,

«резиноподобности», необходимо одно соотношение металлов. Для замещения фрагментов кости, суставов— другое. Ковка слитка—отдельное ювелирное искусство. Далее необходимо специальное модифицирование поверхности, чтобы организм воспринимал имплант как родной. Так и набирается на полжизни исследований, в которых постоянно пробуешь новые идеи. Сейчас с партнерами из МИСИС и ИМЕТ РАН им. Байкова томики развивают новое перспективное направление: композитные сетки из металла и полимеров для восстановления аорты или шунтирования сосудов. Это вновь будет не просто материал, а сразу и методика лечения, и патент. И как только будет возможно—реальные операции.

НИИ медицинских материалов и имплантатов с памятью формы ТГУ, ул. 19 Гвардейской Дивизии, 17, тел. 41–34–42

«Я ЕЩЕ ИЩУ СВОЕГО ЛАВРА»

Он родился в тот апрель, когда Гагарин полетел в космос, всего через три дня после этого планетарного события. Но его не назвали Юрий, а дали имя — Евгений. В его 65-ю весну на фасаде Театра драмы появилась афиша премьерного спектакля: Евгений во весь рост стоит под именем Лавр.



На какой-то период оно отодвинуло другие когда-то близкие ему имена, под которыми он выходит к зрителю—Джеймса, Фаддея, Уилла, Ибрагима, Тевье, Флориндо, Орсино, Лоренцо... С ощущений от новой роли в спектакле «Лавр» по роману Евгения Водолазкина мы и начали разговор с заслуженным артистом России Евгением Казаковым.

—Недели две до премьеры мы репетировали с утра до ночи, устали страшно,—делится эмоциями Евгений.—Искали интонации, способы существования, придумывали что-то с режиссером Юрием Печенежским. Накануне премьеры нам всем казалось, что от нас ускользает «Лавр». А после премьеры я понимаю, что настоящая работа над ролью только началась.

—Юрий говорил, что ты сразу все делаешь очень точно. «Евгений Казаков настолько мощный артист, что мне объяснять ему ничего не надо»—его слова. Ты прочитал «Лавра», когда узнал, что его будут ставить?

—Нет, намного раньше. Примерно за год до этого дочитал. Со второй попытки. В первый раз я открыл книгу давно, начал читать и... роман чем-то напомнил мне латиноамериканскую прозу—Борхеса, Маркеса, Кастанеду... Только история древнерусская. «Лавр» долго лежал у меня на тумбочке. Год назад я все-таки прочел и оценил Водолазкина. Тут вдруг узнаю: «Лавра» будут у нас ставить. Как это можно поставить?! Такой была первая мысль. Там же философия вместе с фантазмагорией и размышлениями о вере. Когда начал репетировать, то отношение, конечно, стало меняться. Тот, кто видел премьеру, знает,

что в спектакле не один Арсений—нас четверо. И я играю свое... Что такое «свое»? Словами не объяснить. Лучше увидеть. Мой Арсений вступает в действие в четвертой книге—Книге Покая, когда его жизнь почти прожита.

—Но ты с первых минут на сцене... Спектакль мы видим глазами врачевателя Арсения, который примет схиму и станет Лавром. Хотя ты почти все время молчишь. Но как! Глаз не отвести... Сидишь у портала или в сторонке и наблюдаешь за жизнью своего героя.

—Но я не смотрю на других Арсениев, как на себя. Зачем? Они—не я. У них своя история. Просто я пытаюсь видеть себя и их «в кадре».

—Михаил Чернов, Константин Калашников, Павел Кошель представляют Арсения в детстве, юности, зрелости—когда герой радуется миру, взрослеет и бежит от мира, но встречает любовь, совершает ошибку и пытается ее искупить, исцеляя других людей. Но вины с себя не снимает. Именно твоему Арсению предстоит искупить ее...

—И он искупит ее своей смертью. Однако в спектакле она не показана. Просто колесо времени начинает вращаться в другую сторону. Юра придумал, что мой Арсений видит, как в юности он поступил малодушно: побоялся рассказать людям об Устине, и это привело к гибели двух дорогих для него людей—жены и сына. Кстати, Устина, которую играет Анна Ганжа, как и я, все время на сцене.

У ВОДОЛАЗКИНА АРСЕНИЙ НЕ ХОДИТ В ХРАМ, ОН МОЛИТСЯ И ЖИВЕТ РЯДОМ. ПРИ ЭТОМ ДЛЯ МИРА — ОН ПРАВЕДНИК. НО Я ЕЩЕ ТОЛЬКО ИЩУ «КЛЮЧИК» К СВОЕМУ ЛАВРУ.

—Появляется она с настойчивым требованием: «Я Устина! Я есть хочу!». И оно будет звучать рефреном, каждый раз с новым подтекстом. Как будто внешний мир упрямо стучится в дверь отшельника Арсения.

—Точно! А требование княгини, которую играет Ирина Шишлянникова: «Помоги моему сыну! Ты должен помочь»?! Это было предложение Ирины—не просить, а требовать. Мир требует от Арсения—помоги! Тебе дан дар врачевания—исцеляй! И он это делает, но не от себя—недаром он становится Устином. Как мне это понимание сыграть без слов? Я давно у кого-то прочитал, что актер не должен подкладывать личную историю под биографию персонажа, но не всегда это получается. И, конечно, тоже думал, вспоминал

свои не очень благовидные поступки. А еще вспомнил фильм Лунгина «Остров»—мой герой испытывает такую же вину, как и герой Петра Мамонова.

—Меня поразили в спектакле встречи героя с самим собой. Когда два Арсения—ты и Константин Калашников—смотрят в глаза друг другу, меня вдруг торкнуло: да вот же о чем «Лавр»! О выборе человеком своего пути, о кресте, который надо донести. И этот путь не заканчивается с уходом из жизни—неслучайно в конце спектакля вдруг появляется лестница в небо—библейский символ.

—Для меня это «Лестница в небо» рок-группы «Лед Зеппелин» и еще финал фильма «Тот самый Мюнхгаузен». Знаешь, мы не хотели делать спектакль про веру. Хотя о ней идет речь. У Водолазкина Арсений не ходит в храм, он молится и живет рядом. При этом для мира—он праведник. Но я еще только ищу «ключик» к своему Лавру.

—Твой Арсений-Лавр заставил вспомнить еще один спектакль Юрия Печенежского на сцене Томкой драмы—«Матренин двор». Фаддей, персонаж несимпатичный, но тоже мучается и винит себя в гибели Матрены. Слышала, что вдове Соляницына понравилось, как ты сыграл эту роль.

—Да, мы играли в Москве на фестивале «Биеннале театрального искусства. Уроки режиссуры». После спектакля ко мне подошла Наталья Дмитриевна и сказала спасибо за то, что я сыграл его живым человеком. «Александр Исаевич не любил Фаддея,

поэтому и сделал его символом зла»,—пояснила она. Не скрою, мне приятны были ее слова.

—Ты и Свидригайлова в «Преступлении и наказании» сыграл так, что его жалко. —Я очень люблю своего Свидригайлова. Не считаю его испорченным человеком. Он добра сделал больше, чем кто-либо. Перечитай внимательно Достоевского, и убедишься: он человек, которому стало скучно жить. Для него сестра Раскольников —последняя надежда. А без нее и жить не стоит. Жаль, что этот спектакль мы временно не играем.

— А о чем ты не жалеешь?

— О том, что моя трудовая лежит в театре. И 65, может, юбилей, но это не пенсия.

ИНТЕРВЬЮ: Татьяна Веснина
ФОТО: Сергей Захаров

— Для меня фитнес — это осознанная философия жизни. Мой собственный путь в этой индустрии длится уже 21 год. Все началось со спортивных балетных танцев, которым я посвятила 7 лет. Они подарили мне чувство ритма и базовое понимание того, как должно двигаться тело. Следующим важным этапом стали 6 лет интенсивных занятий аэробикой — динамичной, взрывной, требующей колоссальной выносливости. Этот 13-летний танцевально-спортивный бэкграунд стал фундаментом дальнейшего профессионального роста, а переход в фитнес-индустрию — его логичным продолжением. Я начинала как тренер групповых программ, но со временем мне захотелось давать людям более глубокие, точечные результаты. Так я пришла в персональный тренинг, где могу создавать по-настоящему эффективные индивидуальные программы для каждого клиента. В их основе — принципы Smart Fitness (англ. — «умный фитнес») и опора на прикладную кинезиологию.

Я комбинирую классический силовой тренинг и функциональные нагрузки с глубокой заботой о теле, применяю методики миофасциального релиза (МФР).

Перед составлением программы, всегда провожу мануально-мышечное тестирование, чтобы «услышать» сигналы вашего тела, обнаружить скрытые дисбалансы и мягко устранить их. Так мы выстраиваем здоровое и функциональное тело.

Держать высокую планку на протяжении двух десятилетий удается благодаря непрерывному обучению и искренней любви к своему делу. За это время мои базовые принципы — безопасность, индивидуальный подход и гарантированный результат — остались неизменными. Ко мне приходят не просто за физической формой, а за новым качеством жизни, уверенностью в себе и моим опытом, проверенным временем.

Татьяна Анисимова,
тренер BFC



Body Fit Club — фитнес от чемпионов

Body Fit Club — Боди Фит Клуб

Перейти в MAX



Перейти в VK



BODY FIT CLUB

ул. Белинского, 15 а, тел. 8-913-806-13-13

ТЕТРАДЬ II



Мода.

Новая коллекция Pinko превращает итальянское лето в стильную рекламную кампанию, вдохновленную 80–90 годами, где каждый кадр балансирует между ностальгией и современностью.

дорогое #06 2026

МОДНЫЙ ОБЗОР



ОРАНЖЕВОЕ ЛЕТО



Самый жизнерадостный цвет радужного спектра способен сделать это лето ярким, сочным и незабываемым.



дорогое #06 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МНОГОУРОВНЕВАЯ ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

ВАШЕ ЛЕТО С ФИЛЬТРОМ,
ПОД ЗАЩИТОЙ
И БЕЗ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

ВАША ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА НАЧИНАЕТСЯ НЕ В КОСМЕТИЧКЕ.
МЫ СОЗДАЕМ МНОГОУРОВНЕВЫЙ ЩИТ ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ:

Изнутри: Инъекции экзопротекторов готовят клетки к ультрафиолету и блокируют фотостарение на глубоком уровне.

Снаружи: Индивидуально подобранные кремы с высоким фактором защиты и отбеливающими компонентами отражают лучи и «стирают» уже появившиеся пятна.



LantaNA

УЛ. УСОВА, 27А (ПРАВОЕ КРЫЛО)
+7 903 955 13 05 LANTANA-TOMSK.RU





ИГРА НА ГРАНИ

Главное правило бельевого
стиля — баланс и контраст.
Нежное кружево и шелк —
с плотным льном и денимом.
Уверенность в себе — с нежной
женственностью.



ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ

Искусство макияжа, который
выглядит дорого и держится весь
день, от визажиста Татьяны Черновой.



8 923 428 48 82

Гладкая фарфоровая кожа, классические
стрелки и благородное сияние — для свадеб,
фотосессий и твоих самых важных событий.

Платье: Свадебный салон Love me
Фотограф: Ольга Марилова

ЧАЙКА

Продакшен: NYPOD. Стилист: Наталья Юрковская
Ассистент стилиста: Мария Аввакумова
Фотограф: Екатерина Смирнова
Модель: Оксана Рубленко



Платок MELLIZOS,
платье HAVVA FOR YOU,
туфли PRODAN,
очки Saint Laurent,
серьги AD LIB



Платье и тренч HAVVA FOR YOU,
мюли PRODAN,
очки SAINT LAURENT



Перчатки LOVE REPUBLIC,
жакет и юбка HAVVA FOR YOU,
очки CHANEL





Жакети блуза HAVVA FOR YOU,
юбка ANNA PEKUN



Шляпка LIA GUREEVA,
очки SAINT LAURENT,
серьги AD LIB



Очки PINKO,
серьги BIBI JOY SHOP,
сумка FURLA,
жакет и платье HAVVA FOR YOU,
лодочки ЭКОНИКА



Блуза, тренч,
юбка HAVVA FOR YOU,
очки PINKO,
шаль Tommy Hilfinger,
серьги AD LIB

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ШОПИНГА

Фотограф: Алиса Качан
Макияж и укладка Олеси:
Виктория Чернышова



Бытует миф, что стилист — это разбор гардероба, «переодевашки» в соцсетях и бесконечные примерки. Но что, если за каждым кадром кроются проекты, которые одному специалисту были бы не под силу? Мы проследили, как в тандеме рождается визуальная сила.



ДАРЬЯ ТАРАСЕНКО, ОЛЕСЯ РЯБКОВА И ОЛЬГА НЕПОМНЯЩАЯ ДОКАЗЫВАЮТ: КОГДА ПРОФИ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ, МАСШТАБ ЗАДАЧ РАСТЕТ, А ЭСТЕТИКА СТАНОВИТСЯ БЕЗУПРЕЧНОЙ.

Любой образ—это не просто удачное сочетание вещей. Это часы исследований, согласований, работы с кроем, фактурой, светом и психологией героя. Когда запрос переходит от «что надеть» к «как нас увидят», нужна стратегия. Именно здесь соло-формат уступает место командному. Потому что управлять вниманием аудитории, выстраивать нарратив и контролировать финальный кадр в режиме нон-стоп—задача, требующая не одного взгляда, а единой оптики. В основе их коллаборации—осознанный расчет:

Дарья Тарасенко мыслит масштабом. Ее зона ответственности—концепт и архитектура образа. Она работает с долгосрочными визуальными стратегиями и знает, какой силуэт расскажет историю еще до того, как камера сделает первый кадр.

Олеся Рябкова—мастер альтернативных решений. Среди сотен стандартных вариантов она выхватывает «неограниченный алмаз» и вовремя предлагает его команде. Олеся превращает неожиданные находки в точные визуальные акценты.

Олеся Непомнящая—мост между эстетикой подиума и суровой сибирской реальностью. Она мастерски адаптирует трендовые силуэты под текущие задачи, добавляя моду туда, где большинство видит лишь обыденность. Вместе они образуют замкнутый цикл: никаких дублирующих зон, только четкое распределение ответственности и абсолютное доверие. Если на площадке возникает форс-мажор, они не ищут виноватых—просто перестраивают схему.

Когда у тебя в голове одна идея, а в кадре двадцать человек, нужна система, где учтены концепция и референсы, подбор и подгонка, координация

на площадке и финальный контроль света и фактуры. Индустрия визуальных коммуникаций переживает тихую революцию. Эпоха «стилиста-звезды», который в одиночку тащит на себе все от идеи до вешалки, уходит в прошлое. Масштаб не убивает качество, если есть четкие стандарты, доверие и уважение к экспертизе друг друга. Их миссия проста и амбициозна: поднимать визуальную культуру города, превращая стиль из аксессуара в стратегический ресурс. В мире, где первое впечатление формируется за секунды, иметь команду, которая управляет этими секундами,—уже не роскошь, а необходимость.

Дарья Тарасенко, тел. 8-913-855-46-47, t.me/kudribradshaw
Олеся Рябкова, тел. 8-923-427-84-91, t.me/podryga_po_stilu
Ольга Непомнящая, тел. 8-952-806-11-11, t.me/interesting_thingsss

ОФИСКОР: ФОРМА СВОБОДЫ

Парадоксально, но именно поколение зумеров, выросшее в эпоху свободы самовыражения и удаленки, когда можно было сидеть перед ноутбуком в пижамных штанах и домашней майке, сделало офисную эстетику новым трендом. Разбираемся, кто такие «офисные сирены» и как зумеры записали Стива Джобса в иконы стиля.



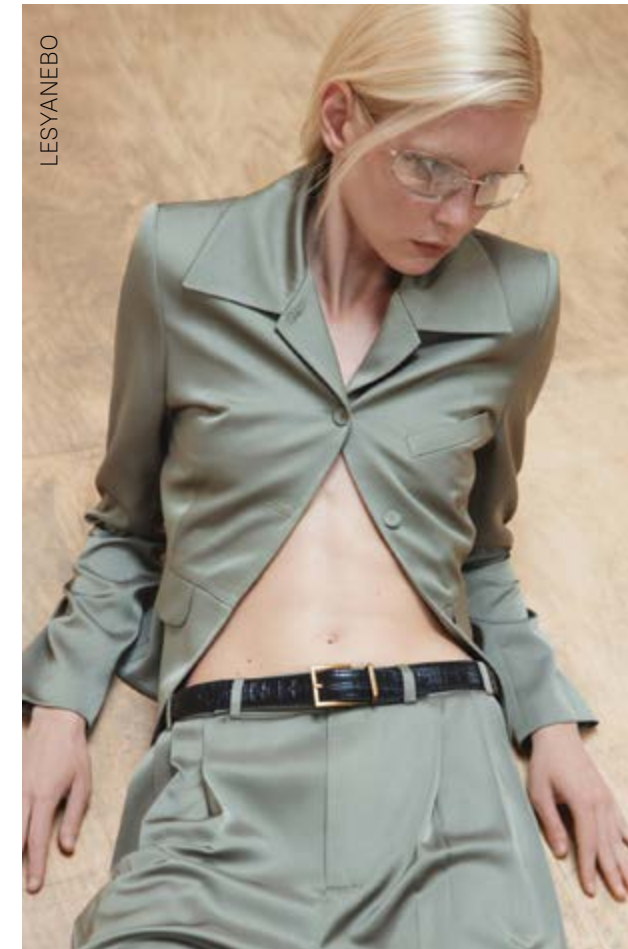
LESYANEBO

PROJEKT
PRODUKT

COIS

ALL WE NEED

Новая волна интереса к корпоративному стилю — «офискору» — родилась на стыке ностальгии, кризиса и желания выглядеть собрано в мире постоянной неопределенности. Зумеры устали от эстетики комфорта, доминировавшей после пандемии: спортивные костюмы, худи и домашняя расслабленность постепенно перестали быть символом свободы. На смену пришло желание быть взрослыми, но уже по собственным правилам. И если еще несколько лет назад под «деловым гардеробом» подразумевался дресс-код корпораций с однообразными костюмами, то сегодня молодежь носит пиджаки с мини-юбками и кроссовками, сочетает строгие жилеты с короткими шортами, а белые рубашки — с массивными украшениями



LESYANEBO



WEEKEND MAX MARA

LHASA

DRIES VAN NOTEN

и цветными балетками. Главное отличие нового офисного стиля от классического — отсутствие жестких рамок. Здесь костюм вполне уживается с винтажной футболкой, деловая сумка — с потертыми джинсами в стиле Y2K, а классические брюки — с пирсингом и ярким макияжем.

Для поколения Z корпоративная эстетика — скорее визуальная фантазия, что-то вроде сериала о красивой взрослой жизни, представления о которой сложились у зумеров еще в безоблачном детстве. Само собой, новый тренд распространился в первую очередь благодаря соцсетям. В TikTok примером идеального образа для работы зумеры единогласно провозгласили гардероб основателя Apple Стива Джобса: черная водолазка, синие джинсы Levi's и кроссовки New Balance. Такое «комбо» избавляет от ежедневных раздумий, что же сегодня надеть. По мнению психологов, это веский аргумент для поколения, выросшего в эпоху перепотребления и уставшего от траты времени на бесконечный выбор. Кроме того, однообразие дает чувство контроля там, где царит непредсказуемость: инфляция, стагнация рынка труда, недоступное жилье — все, с чем сталкиваются зумеры сегодня. В мире высокой конкуренции и постоянной тревожности офисная одежда становится своеобразным якорем стабильности, броней, способом почувствовать контроль над собственной жизнью. Еще один микротренд — «офисная сирена». Облегающие рубашки, юбки-карандаш, приталенные силуэты, туфли-лодочки и очки в продолговатой оправе — эстетика, вдохновленная культовыми киногероинями начала 2000-х, среди которых секретарша Сирена в «Дьявол носит Prada» (ее сыграла Жизель Бундхен) и бизнесвумен Саманта



YULIAWAVE



(Ким Кэтролл) в «Сексе в большом городе», стала для зумеров способом самовыражения после нескольких лет маскировки в свитшотах. Мода на офисный стиль тесно связана и с глобальным трендом на «тихую роскошь». На смену логомании пришли вещи лаконичного кроя, которые выглядят дорого и без очевидных брендов. Пиджак идеальной посадки, длинное пальто, кожаный портфель или очки в тонкой оправе стали новым символом статуса. Активнее всего офисный стиль переосмыслиют именно девушки: галстуки, широкие брюки и двубортные жакеты—больше не подражание мужским образам, а способ подчеркнуть свою независимость. В моду вновь вернулась эстетика power dressing (стиль одежды, подчеркивающий силу и авторитет), но уже без излишней демонстративности, характерной для 1980-х. Современный офискор скорее про внутреннюю уверенность, чем про карьерную гонку и желание показать «кто здесь босс». Модные бренды быстро уловили и отреагировали на этот запрос. На подиумы вышли костюмные жилеты, строгие плащи и сумки-портфели. «Интеллектуальная сексуальность» одержала триумфальную победу над откровенным гламуром. В результате офисная одежда перестала быть утилитарной—теперь это полноценное модное высказывание. Офисный гардероб превратился из символа системы в инструмент игры, самопрезентации и стильного эксперимента. И, возможно, в этом главный парадокс современной моды: поколение зумеров, которое меньше всего хочет жить по правилам, сделало главным трендом одежду, когда-то эти правила символизировавшую.



дорогое #06 2026



Красота.

Солнцезащитный флюид Photo Reverse с легкой, почти невидимой текстурой и сухим финишем обеспечивает комфорт при ежедневном использовании и не образует липкой пленки даже при особо высокой степени защиты SPF50+. Формула направлена на комплексную работу с гиперпигментацией.



UV-ЩИТ В ДЕЙСТВИИ

Деликатный шампунь CAPRI GLOW SHAMPOO мягко очищает волосы, делая их блестящими и шелковистыми. Мощная и в то же время бережная защита от солнечных лучей помогает предотвратить разрушение липидного слоя. В формулу средства входит комплекс UV-фильтров и масло семян золототысячника, устраняющее последствия фотоповреждения.

*Блестящие
и шелковистые*

К себе нежно

В летний сезон нашу кожу и волосы испытывают на прочность и солнце, и работающие на полную мощность системы климат-контроля. К счастью, у нас есть чем ответить! Мы собрали, пожалуй, главные новинки, которые помогут сохранить красоту и комфорт как в долгожданном отпуске, так и в жаркие рабочие будни.



СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД

Крем для глаз LIFT & REPAIR ОТ INSTITUT ESTHEDERM делает кожу упругой, подтянутой и сияющей. Он мгновенно разглаживает мимические морщинки и устраняет следы усталости. В основе формулы — уникальная клеточная вода, которая идеально совместима с кожей и оптимизирует функции клеток. А специальный наконечник ZAMAC поможет сделать массаж зоны вокруг глаз в домашних условиях. Крем отлично справляется с возрастными изменениями, что делает его особенно подходящим для зрелой кожи, которой не хватает упругости и тонуса.



ЛЕГКОСТЬ И УВЛАЖНЕНИЕ

Увлажняющий матирующий крем EGIA BIOCARE SYSTEM улучшает регенерацию, повышает защитные функции кожи. Особая формула поддерживает оптимальный уровень влаги и абсорбирует излишки себума, предотвращая жирный блеск. Нежная текстура эмульсии обеспечивает легкую впитываемость и позволяет использовать крем как основу под макияж. Идеально подходит для молодой нормальной, комбинированной и жирной кожи.

*Улучшает
регенерацию*

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Питьевой коллаген с пептидами от PRIMADERMA насыщает силой и энергией. Пептиды в составе коллагена продлевают молодость, улучшают состояние ногтей. Витамин С делает кожу упругой, а биотин обновляет ее структуру. Селен укрепляет волосы, гиалуроновая кислота поддерживает оптимальный водный баланс кожи. Формат питьевых ампул делает применение простым и удобным. Экологичный состав исключает сахар, лактозу, глютен, искусственные красители и подсластители.



Удобный формат



БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Мицеллярная вода ETAT PUR на основе меди и цинка бережно удаляет макияж, очищая лицо и область вокруг глаз. Мицеллы мягко «захватывают» загрязнения, а биомиметическая формула идеально подходит для чувствительной кожи за счет деликатного pH. Средство протестировано дерматологами. Веганский состав исключает содержание силикона, искусственных красителей и минерального масла.

УСТОЙЧИВОСТЬ К СРЕДЕ

Сыворотка ETAT PUR с витамином Е 3,9% защищает кожу от старения и действия свободных радикалов, нейтрализует негативное воздействие солнца, загрязнений и окружающей среды. Средство глубоко питает и увлажняет кожу изнутри, предотвращая возрастные изменения.



Что люди ищут в красоте?

Уход за кожей не терпит сезонных компромиссов, вести системную работу с ее ресурсом важно в любое время года. Антиоксиданты, адаптогены и пептидная поддержка — именно то, что позволит сохранить здоровый и свежий тон лица в любой сезон, при любом ритме жизни.

Компания «Премиум КМ», официальный дистрибьютор бренда Janssen Cosmetics в Томске, представляет две премиальные линии, которые возвращают коже главное — ощущение наполненности, ухоженности и свежести.

LONGEVITY CARE: ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА И ПОДДЕРЖКА ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА
Современный ритм жизни — это стресс, недостаток сна, перепады температур. Все это кожа запоминает и предъявляет нам в виде тусклого тона, сухости и возрастных изменений. Линия Longevity Care создана именно для решения этой задачи. В основе формулы — три мощных актива. Ашваганда, природный адаптоген, помогает коже легче переносить стресс и поддерживает ее защитный барьер. Ресвератрол защищает клетки от окисления, замедляя преждевременное старение. А ниацинамид выравнивает тон, возвращая лицу здоровое сияние. Система состоит из трех продуктов, которые усиливают действие друг друга:

концентрированная сыворотка с эпигенетическими компонентами, омолаживающий крем 24-часового действия и нежный крем для контура глаз.



PEPTIDE PRO-FIRM TREATMENT: ВЕРНУТЬ ПЛОТНОСТЬ И ЧЕТКИЕ КОНТУРЫ

С возрастом кожа теряет упругость, контуры лица становятся размытыми. Причина в ослаблении дермального матрикса — ее внутреннего каркаса. И здесь обычного увлажнения уже недостаточно, нужна профессиональная поддержка на клеточном уровне. Пептиды в составе Peptide Pro-Firm Treatment встраиваются в дермальный матрикс и помогают коже «вспомнить», как активно восстанавливаться и синтезировать коллаген с эластином. Два ключевых компонента средства работают в синергии: биопептид клюквы поддерживает структуру кожи, а аргирелин мягко расслабляет мимические мышцы, сокращая выраженность морщин. Особая ценность линии — в комплексном подходе: она содержит продукты как для домашнего использования, так и для работы профессионалов-косметологов. Как итог — максимальный и устойчивый результат.



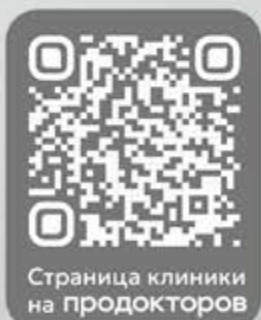
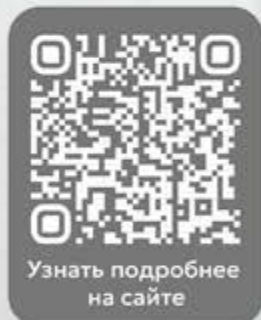
«Премиум КМ», эксклюзивный дистрибьютор косметологических и инъекционных препаратов, ул. Красноармейская, 126, оф. 139, тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35, premiumkm.ru

дорогое #06 2026

ГЕНОМ
репродуктивная медицина

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Эстетическая
ГИНЕКОЛОГИЯ



- НИТЕВОЙ ИНТИМНЫЙ ЛИФТИНГ**
подтяжка, омоложение и восстановление чувствительности тканей
- ПЛАЗМОГЕЛЬ**
восстановление тонуса, объема и эластичности тканей
- КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА**
коррекция эстетических и функциональных недостатков в интимной зоне
- PRP-ТЕРАПИЯ**
плазмолитерапия для улучшения эстетического вида интимной зоны

ПОСЛЕРОДОВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

СНИЖЕНИЕ ЛИБИДО И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ДИСКОМФОРТ

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

ЗАПИСАТЬСЯ

ул. Ивана Черных, 94,
8 (3822) 907-327

tomsk.genom-eko.ru
genom_official

ИДЕАЛЬНАЯ НЕБРЕЖНОСТЬ



«Зализанный пучок», «макияж без макияжа», пробежка в пять утра и кожа, сияющая так, словно у человека никогда не было стресса, бессонницы и токсичных отношений. Что не так с эстетикой clean girl*? Как на замену «идеальной» картинке пришла нарочитая небрежность, и почему все устали от «стерильной» красоты?

(англ. — «чистая девушка»)



Спрей-термозащита для волос Art&Fact. Текстурирующий спрей для создания укладок легкой степени фиксации Fane Aeris 2/5



Воск для укладки средней фиксации Curly Shyll. Лак с морской солью и ароматом полевых цветов Unique Beauty



Мусс для укладки сильной фиксации KorousStyling Strong. Текстурирующий спрей для объема PHILOSOPHY BY ALEX KONTIER

Слишком безупречно, слишком сложно
Тренд появился не случайно. После хаоса пандемии COVID-19 минимализм стал эмоциональной терапией: безупречно убранная квартира, чистая кожа, правильное питание давали ощущение контроля. Эстетика clean girl обещала простую формулу успеха: чем «чище» и минималистичнее выглядит ваша жизнь, тем ближе вы к внутренней гармонии. Она продавала не только внешний вид, но и некую совершенную модель реальности, в которой нет места изъяду. Проблема в том, что идеальность быстро превратилась в новую форму давления. Вы должны выглядеть расслабленно и естественно, но при этом просыпаться в пять утра ради утреннего десятиступенчатого ухода. После—интенсивная тренировка, затем красивый здоровый завтрак, как у любимого фуд-блогера. В какой-то момент clean girl стали считать, как очередную недостижимую вершину.

От стерильности к свободе

Сегодня в центре внимания полная противоположность «чистой девушке». Ее можно назвать messy girl (от англ. — «неряха»), хотя речь скорее не о неряшливости, а об отказе от перфекционизма. «Кажется, эра clean girl сдает позиции и на авансцену выходят messy girl. Эстетика “неряшливых девчонок”, отражающая свободу и несовершенство, подойдет всем, кто устал от правильных и идеальных луков», —отмечает стилист и ведущий «Модного приговора» Александр Рогов. На смену «вылизанным» образам приходит новая эстетика легкой небрежности: слегка размазанная подводка, винтажная одежда «как из маминого шкафа», крупные украшения и ощущение, что человек вообще не старался выглядеть красиво. Именно это делает его образ невероятно притягательным.

Стильные тенденции messy girl

Волосы:

В отличие от clean girl, новая эстетика предлагает настоящую естественность. Больше не нужно делать вид, что вы просто собрали гладкий пучок за пять минут, хотя на самом деле потратили уйму лака и времени, чтобы каждый волосок был на своем месте. Пусть волосы выглядят слегка небрежно, словно стилист вашей укладки—ветер или только что снятый мотоциклетный шлем. Идеальными вариантами стрижки для дерзких образов станет смесь боба и пикси—«бикси», а также челка в стиле Джейн Биркин—небрежная, слегка распадающаяся, открывающая взгляд. Ультрадлинные волосы с естественной текстурой, будто высушенной на солнце, придадут образу романтичность и естественность, идеально впишутся в стиль бохо. Для особых случаев можно собирать скульптурные высокие прически, подчеркивающие природную текстуру волос.

Макияж:

В 2026 году макияж перестал быть минималистичным. Теперь его главная цель—не создать ощущение отсутствия косметики, а расставить на лице яркие акценты, подчеркивающие индивидуальную красоту. Возвращается эстетика 2000-х: мерцающие тени и голографические блики на веках. Стильным акцентом станет слегка размытый гранж:

темные смоки теперь не имеют четких границ. Растушеванные линии и «уставший» взгляд становятся частью элегантного образа. Четкий контур сегодня—моветон. В тренде эффект «зацелованных» губ и насыщенные винные, ягодные и карамельные (Toffee tones) оттенки с мягким краем и гляцевым финишем.

Одежда:

Настало время наконец распрощаться и с минималистичными капсулами, бежевыми пиджаками и рубашками цвета «сливочное масло». Сейчас главной функцией гардероба становится выражение уникальности. Она рождается из несовершенств: старых ботинок, странного винтажного кольца, потертой кожаной куртки. Особенно актуален гранж: растянутые рваные свитеры с бахромой, мешковатые джинсы и потрепанные кеды создают то самое ощущение, будто вы совсем не старались выглядеть стильно, но у вас это получилось.

В тренде—жизнь

Новая эстетика затронула не только стиль, но и то, как мы подаем себя миру. Когда каждое второе фото в ленте выглядит как с обложки глянцевого журнала, исчезает любой намек на индивидуальность. Пусть лучше это будет немного смазанный, зато живой снимок, отражающий вашу личность. Даже люксовые бренды постепенно отходят от «стерильных» рекламных кампаний: в модной съемке снова появляется зернистость, вспышка, эффект случайного кадра. Красота становится менее «правильной»— и от этого более живой.

Смена эстетик всегда отражает общественное настроение. И если clean girl была символом контроля, то новый тренд говорит о коллективной усталости от рамок и шаблонов. Люди больше не хотят бесконечно превращать уход за собой в KPI, а жизнь—в контент и личный бренд. Сегодня ищут не алгоритмы, а настоящего себя. И эстетика небрежности здесь—не о хаосе, а о попытке собрать целостную живую картинку, в которой отражается ваша неповторимость.



Тушь для придания длины и объема ресницам с коллагеном и гиалуроновой кислотой By Terry Mascara Terrybly. Муссовый тинт для губ и щек с матовым финишем MAC Powder Kiss Lip + Cheek Mousse. Многохромные тени для век со светореактивными пигментами Wet n Wild Chameleon Chrome Eyeshadow Foil. Карандаш для глаз Pupa Multiplay.



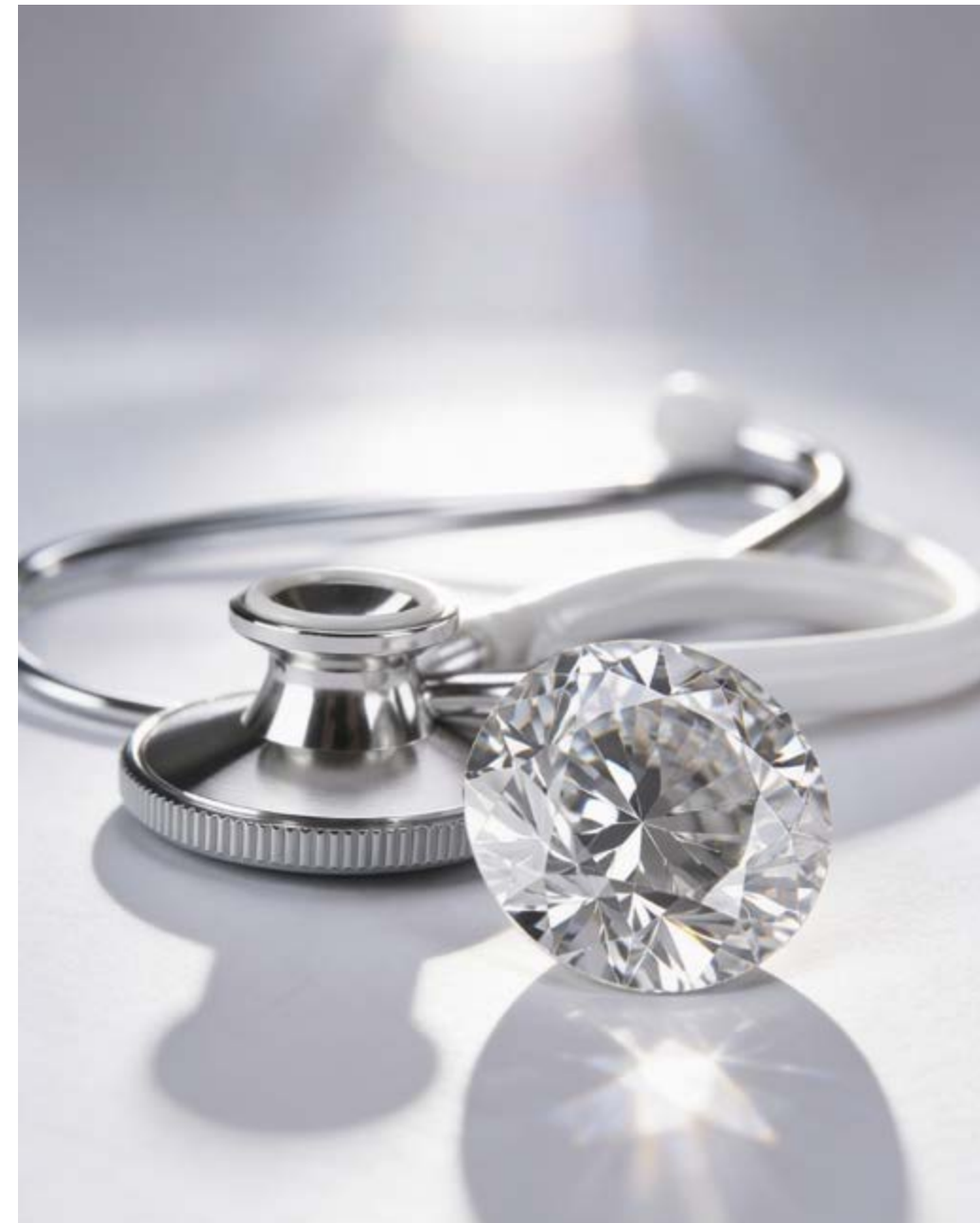
PRADA READY-TO-WEAR 2025



СТРИЖКА МАЛЛЕТ



СТРИЖКА БИКСИ



Бриллиант в медицине.

Чтобы стать бриллиантом, алмазу нужна огранка. Чтобы человек стал врачом, нужна любовь—к людям, жизни, своему делу. Их призвание—как драгоценный камень: оно редко, требует огранки и сияет, когда посвящаешь себя любимой профессии.

Наталья Зяблова

ДЕРМАТОЛОГ-КОСМЕТОЛОГ,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ «ЛАНТАНА»

ул. Усова, 27 а, lantana-tomsk.ru



Макияж и укладка: Любовь Сибина
Украшения: Августа

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

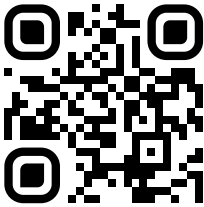
Путь к собственной клинике для меня был долгим и извилистым, со множеством развилок и постоянными проверками на прочность. С самого начала мое решение стать косметологом семья восприняла без энтузиазма и очень насторожено. Но отсутствие поддержки я компенсировала высокой мотивацией, ведь мне приходилось буквально каждый раз доказывать: я иду туда, где мне действительно важно быть. Этим «важно» была не погоня за красивой картинкой. Я стала косметологом, потому что хотела помогать людям становиться увереннее, сопровождать их в осознанном и безопасном уходе за собой.

К безопасности я всегда относилась особенно ответственно. Ошибки в косметологии обходятся дорого—и материально, и репутационно. Нельзя понижать планку качества, а постоянно удерживать ее на высоте—невероятно трудно. Но каждый раз, когда становилось тяжело, я вспоминала, почему выбрала свою профессию, это возвращало меня к мечте. И я не раз убеждалась, что это правильный путь. Благодарность клиентов—лучшее напоминание о том, ради чего я работаю. Ради той тихой радости, которая наполняет меня, когда вижу не просто внешний эффект, а внутренние изменения, происходящие с человеком: уходит зажатость, появляется взгляд «я справлюсь». Бывает, женщина приходит с усталостью во взгляде—не из-за возраста, а от того, что забыла, как это—быть собой. Но после процедуры она вдруг начинает держаться иначе: осанка ровнее, мимика мягче, улыбка легче. Самое ценное—когда она говорит: «Я снова себе нравлюсь». Значит, все было не зря, все сделано правильно—аккуратно и по делу.

Бывают и такие истории, где человек долго сомневается, боится разочарования. Когда процедуры проходят спокойно, а результат выглядит естественно, он впервые расслабляется, понимает: он в надежных руках, его не пытаются переделать, а заботливо и деликатно направляют. Меня трогает именно это чувство доверия. Косметология—это про заботу, безопасность и уверенность.

Я люблю свое дело за то, как оно меняет людей, как они становятся бережнее к себе, к ним возвращается спокойствие и ощущение контроля над своим состоянием. И каждый раз, когда вижу улыбку или чувствую удовлетворение от выполненной работы, понимаю: я именно там, где должна быть.

«ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ПАЦИЕНТКА ДЕРЖИТСЯ ИНАЧЕ: ОСАНКА РОВНЕЕ, МИМИКА МЯГЧЕ, УЛЫБКА ЛЕГЧЕ. САМОЕ ЦЕННОЕ — КОГДА ОНА ГОВОРИТ: “Я СНОВА СЕБЕ НРАВЛЮСЬ”»



Марина ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ

НЕВРОЛОГ.
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ВОССТАНОВИ»
ул. Советская, 90



Макияж и укладка: Любовь Сибина

Я обожаю свою профессию и абсолютно уверена: врачом можно быть только по большой любви. Уже в пятом классе

я точно знала, что свяжу жизнь с медициной. И складывалось такое ощущение, будто сама судьба ведет меня этим путем— а в предзнаменования я верю! Выбор специализации был достаточно спонтанным, сначала у меня не было четкого представления, в какую сферу медицины мне хочется углубиться. Но когда стала неврологом, поняла, насколько это был верный шаг. В моем понимании это очень эстетичная сфера медицины, здесь ничто не «лежит на поверхности»— нужно включать мышление и воображение, чтобы понять, какой именно путь в проведении нервного импульса пострадал. В неврологии я могу в полной мере проявить свои сильные качества—эмпатию и желание помочь каждому пациенту, углубиться в проблему, поставить диагноз и найти индивидуальный подход в терапии.



VK-канал Марины

«ИМЕННО В НЕВРОЛОГИИ Я МОГУ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ПРОЯВИТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА — ЭМПАТИЮ И ЖЕЛАНИЕ ПОМОЧЬ КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ. ВСЕ ЭТО НЕОБХОДИМО ХОРОШЕМУ ВРАЧУ»

Вот почему мой прием длится час—за это время я провожу достаточно подробный осмотр, опрос, и мне удастся наладить с человеком необходимый доверительный контакт. А это, на мой взгляд, и отличает хорошего врача. К сожалению, большинство неврологических заболеваний не излечимы полностью, и все сводится к назначению лекарственных препаратов. Но желание развиваться, находить современное решение—знаний мне всегда мало—подтолкнуло меня к освоению двух новых направлений: диетологии и спортивной медицины (ЛФК). Ведь не секрет, что ряд заболеваний можно компенсировать, скорректировав питание. А в том, что движение—это жизнь, думаю, убедились многие. Физическая активность, подходящая именно вам, способна сотворить чудеса! Мне нужна была клиника, где такой подход можно реализовать на деле. Поэтому я долго искала «свою»—ту, что идет в ногу со временем. В медицинском центре «Восстанови» у меня есть все возможности для комплексного лечения своих пациентов. Так во время приемов я опираюсь не только на свои знания неврологии и спортивной медицины, но и на высокоинтенсивное физиооборудование (лазер и магнит), метод сухих игл, плазмотерапию (PRP) и ударно-волновую терапию. Это помогает в реабилитации, возвращает человека к полноценной, насыщенной жизни. Даже при лечении таких «банальных» заболеваний, как боль в спине, комплексный подход позволяет сократить количество принимаемых лекарственных препаратов— а сегодня это основной запрос пациентов, да и мой тоже. Работа с людьми требует от врача полной отдачи, поэтому я убеждена и в том, что мы должны заботиться не только о других, но и о своем состоянии. Поэтому, как только чувствую первые «звоночки» усталости, понимаю, что пора уделить больше времени своему физическому и эмоциональному здоровью. Уставший врач—это более высокий риск ошибки и неверного выбора пути в лечении пациента. Оставаться в ресурсе мне помогает спорт—утренние тренировки дарят энергию на весь день, а вечерние занятия пилатесом снимают эмоциональное напряжение. Также раз в неделю я посещаю миофасциальный массаж, что тоже способствует расслаблению. Мой главный принцип: сначала помоги себе, а потом—людям, которые в этом нуждаются.



БРИЛЛИАНТ В МЕДИЦИНЕ

Марина ГИРО

ГИНЕКОЛОГ.
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВЬЕ»

mo-zdorovie.tomsk.ru

Когда я впервые увидела появление ребенка на свет, первые секунды жизни маленького человека и волнение его родителей, испытала невероятные эмоции. Именно тогда окончательно поняла, что нахожусь на своем месте. И сегодня, спустя годы практики, меня по-прежнему вдохновляют благодарные пациентки и их доверие. Я убеждена, что в медицине важны не только глубокие знания и опыт. На мой взгляд, врач должен быть тактичным, внимательным человеком—особенно, если речь идет о нашей профессии. В отношении пациенток я за бережный, «экологичный» подход. Думаю, если бы в мире не было медицины, стала бы экологом—желание помочь животным, природе, людям было у меня с детства.

Часто отмечаю для себя, что доброжелательность и умение доктора внимательно выслушать пациентку важны для нее не меньше, чем назначенное лечение. Для многих из них прием у гинеколога

по-прежнему связан с волнением и внутренним напряжением, главный страх—неизвестность: будет ли больно? Что сейчас делает врач? Почему молчит? Я не приступаю к осмотру, предварительно не объяснив, не проговорив каждое свое движение, чтобы оно не было неожиданным. А во время манипуляций поддерживаю легкий разговор о жизни, чтобы пациентка расслабилась и почувствовала себя в безопасности. В последнее время я с радостью отмечаю, что все больше женщин приходит на консультацию профилактически, без жалоб. Это замечательная тенденция, она помогает не пропустить серьезные заболевания, а в случае их выявления—вылечить быстро и без последствий. Такие приемы позволяют скорректировать дефициты, подобрать надежную контрацепцию или своевременно начать менопаузальную гормональную терапию. При планировании беременности—подготовиться к ней и снизить риски осложнений. Будущим мамам рекомендую обратиться к акушеру-гинекологу минимум за 6 месяцев, обследоваться и получить от него назначения. Папе на этапе планирования настоятельно рекомендую посетить уролога. При этом я уверена: чтобы качественно помогать другим, врачу необходимо заботиться и о себе. Никто из нас не застрахован от усталости, поэтому важно находить время для восстановления и отдыха, делать это вовремя, не забывая об отпуске и не работая на износ. Только поддерживая внутренний баланс, можно гореть интересом к своей профессии, но не выгорать—и помогать искренне, внимательно, без фальши.

«ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ И УМЕНИЕ
ВРАЧА ВНИМАТЕЛЬНО ВЫСЛУШАТЬ
ЖЕНЩИНУ ВАЖНЫ ДЛЯ НЕЕ
НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ НАЗНАЧЕННОЕ
ЛЕЧЕНИЕ».

дорогое #06 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БРИЛЛИАНТ В МЕДИЦИНЕ

Елена ДЕСЯТОВА

ДИРЕКТОР КЛИНИКИ СОВРЕМЕННОЙ
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ «МУЗА»

muzaclinic.ru

Мои родители врачи, и с детства мне тоже прочили медицину. Я, конечно, к ней присматривалась, размышляла. Однажды у нас гостила мамина подруга, которая рассказала мне о косметологии. И хотя профессии «косметолог» в то время еще не существовало, меня так тронула и захватила эта сфера, что уже через пять минут я сообщила: поступаю в медицинский институт только ради этого направления. Шла к цели долго, упорно—и до сих пор, спустя годы, очень рада своему выбору. Я занимаюсь делом, которое люблю всей душой, и чувствую себя по-настоящему счастливым человеком. Врач-косметолог приходит в профессию со своим пониманием красоты. С тем, что для него ценно, что кажется правильным. А опыт расставляет акценты, помогает сформулировать свое кредо. Моя философия—в гармонии души и тела. Косметолог видится мне сродни художнику—наша роль в том, чтобы мягко, деликатно подчеркнуть ту уникальность, что заложена в вас природой. Индустрия красоты, безусловно, диктует свои правила, да и пациенты сегодня приходят подкованные в новых методиках. Но я никогда не проведу процедуру, не имея показаний к ней. Да и за свой 20-летний стаж убедилась: устойчивый результат дает регулярное посещение косметолога, а не новомодная дорогая услуга. Один из самых частых запросов сегодня—возрастные изменения. В таких деликатных случаях важно поддержать психоэмоциональное состояние пациента и донести, как мне кажется, ключевую мысль: внутренняя

«КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА И ЕСТЬ МУЗА —
ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ, ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ СВОИМ
ПРИМЕРОМ. МНЕ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ИЗ КЛИНИКИ
ОНА ВЫХОДИЛА ИМЕННО С ТАКИМ ОЩУЩЕНИЕМ —
УВЕРЕННОЙ В СЕБЕ, СЧАСТЛИВОЙ И ЛЮБИМОЙ».

дорогое #06 2026





Сергей ТУРЛАКОВ

СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД, ИМПЛАНТОЛОГ, ХИРУРГ.
СЕТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК
«МИРОДЕНТ»

miro-dent.com

Я был, наверное, единственным в классе, кто искренне ненавидел решать уравнения. Зато мне нравилось писать тексты. В какой-то момент даже задумался: а не выучиться ли на журналиста? Но в старших классах естественные науки стали интереснее любого интервью. К тому же в семье уже был врач-педиатр — благодаря маме я с детства знал, что такое фонендоскоп и как избавиться от кашля за три дня. Так журналистика проиграла медицине. О чем, впрочем, я ни разу не пожалел!

Стоматологию выбрал, потому что это одна из самых динамичных в своем развитии сфер: современные методики

и материалы, микроскопы и внутриротовые сканеры, благодаря которым протезирование сегодня шагнуло далеко вперед, передовые протоколы лечения — всегда есть что изучить.

Я начал с ортопедии и втянулся. Потом увлекся имплантологией, углубился в хирургию. Здорово, что можно непрерывно обновлять свои знания и применять их на практике, посещать учебные мероприятия и семинары в разных городах страны — в России традиционно очень сильная стоматологическая школа. Но главное для врача — не потерять за технологиями человека. Доверие пациента — это основа всего. Поэтому сам я в кресле у коллег предпочитаю забыть о своем образовании, не даю советов — просто доверяю. Мне встречалось два типа «сложных» пациентов: те, кто испытывает панический страх из-за негативного опыта, и те, кто проштудировал интернет и «знает лучше». С каждым нужен свой терпеливый разговор.

В стоматологии никто не даст стопроцентной гарантии, но настрой человека влияет на ход и результат лечения. И я за честность: всегда объясняю пациенту риски, предлагаю варианты решений, и мы выбираем вместе. Хирургическая и ортопедическая стоматология тесно связаны с эстетикой и зачастую идут рядом. Но эстетика без функциональности ничего не стоит. Если после протезирования вам неудобно жевать или имплантат «живет своей жизнью» — какая в этом радость? Поэтому на первом месте комфорт, здоровье и качество жизни человека.

«ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВРАЧА — НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗА ТЕХНОЛОГИЯМИ ЧЕЛОВЕКА. ДОВЕРИЕ ПАЦИЕНТА — ЭТО ОСНОВА ВСЕГО. С КАЖДЫМ НУЖЕН СВОЙ ТЕРПЕЛИВЫЙ РАЗГОВОР».



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Юлия СПИРИНА

ВРАЧ-РЕПРОДУКТОЛОГ.
ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРА РЕПРОДУКТИВНОГО
ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА СПИРИНОЙ

пр. Фрунзе, 39, тел. 79-92-00, drspirina.ru

Стать врачом я мечтала с детства, еще в дошкольном возрасте. Желание это было абсолютно самостоятельным: в моей семье не было ни медиков, ни каких-либо других внешних причин для такого выбора. Решила — и все тут! Поступив в медицинский университет, сначала хотела выбрать хирургию, но потом меня очень заинтересовала и захватила репродуктология. Так я закончила интернатуру, а затем ординатуру по специальности «акушерство и гинекология». Меня всегда особенно привлекала возможность работать с женщинами, помогая им приглашать в мир новую жизнь. Да и в целом, в работе репродуктолога много эмоциональных и чудесных событий, которые запоминаются надолго. Особенно ценны моменты, когда после множества попыток побороть бесплодие женщина наконец узнает о долгожданной беременности. Эти счастливые глаза, улыбки невозможно описать! В такие минуты я чувствую себя настоящей феей-крестной, которая помогла осуществить заветную мечту.

Я убеждена, что женский врач в современном мире — это не только профессионал, но прежде всего эмпатичный психолог, а иногда и просто отзывчивый и сочувствующий друг. Необходимо уметь слышать и понимать запрос каждой пациентки, принимая во внимание все индивидуальные детали ее истории. Пожалуй, каждый врач скажет, что самое главное

в нашей деятельности — завоевать доверие пациента. Но для репродуктолога это абсолютное доверие обретает особую, высшую ценность, ведь речь идет уже не просто о здоровье, а о зарождении новой жизни и судьбе сразу двоих — матери и ее будущего ребенка. И тем важнее здесь показать женщине, что вы готовы сопровождать ее на всех этапах лечения, вместе идти к общей цели. Мой подход строится на вовлеченности и заинтересованности в положительных результатах. Но еще важнее безусловная отдача своему делу и искреннее, неподдельное участие. Я с невероятной любовью и уважением отношусь к своим пациенткам, вдохновляюсь нашими совместными большими и малыми победами, ощущаю свою причастность к их радости и счастью!

«КОГДА ПОСЛЕ МНОЖЕСТВА ПОПЫТОК ПОБОРОТЬ БЕСПЛОДИЕ ЖЕНЩИНА НАКОНЕЦ УЗНАЕТ О ДОЛГОЖДАННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ — В ТАКИЕ МИНУТЫ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НАСТОЯЩЕЙ ФЕЕЙ-КРЕСТНОЙ, КОТОРАЯ ПОМОГЛА ОСУЩЕСТВИТЬ ЗАВЕТНУЮ МЕЧТУ».



БРИЛЛИАНТ В МЕДИЦИНЕ

Вусала ГУРБАНОВА

ВРАЧ-НЕВРОЛОГ (ВЗРОСЛЫЙ, ДЕТСКИЙ),
ОТОНЕВРОЛОГ, ЦЕФАЛГОЛОГ,
БОТУЛИНОТЕРАПЕВТ

t.me/drvisalia8, vk.ru/club237374481

Я поступила в медицинский скорее из любопытства, с мыслью: «Посмотрим, что из этого получится». И из уважения к давней маминой мечте—вот она точно видела меня в белом халате. Но на четвертом курсе преподаватель неврологии так захватывающе рассказывала нам об этой специальности, что я решила стать неврологом. Больше всего тогда мне хотелось помогать маленьким пациентам, поэтому и поступила на педиатрический факультет. После учебы начинала как участковый педиатр, а затем меня пригласили неврологом в клиники СибГМУ вести взрослых пациентов. На протяжении трех лет работала в стационаре и приемном

отделении, включая тяжелых экстренных больных. Но, пожалуй, самым эмоционально сложным для меня оказался опыт работы неврологом в детском реабилитационном центре. Потому что особый подход здесь нужен не только к ребенку, но и к его родителям. Мамы и папы тревожатся, ждут быстрых результатов. А я всегда объясняю: в неврологии любой прогресс, даже самый небольшой,—уже победа. И к ней нужно идти терпеливо, шаг за шагом. Один из современных методов, благодаря которому нам удается добиться устойчивых результатов при нарушении тонуса мышц у детей с ДЦП,—ботулинотерапия. После нее маленькие пациенты делают свои первые шаги, буквально учатся ходить. Среди моих взрослых пациентов много тех, кто долго не мог найти эффективную схему лечения мигреней, хронических болей и головокружений. Последние, например, мне часто удается устранить прямо на приеме—с помощью специальных маневров и без дальнейшего назначения медикаментов. Ботулинотерапию я применяю при мигренях (если есть показания), а также в эстетических целях, например, при параличе лицевого нерва—для восстановления симметрии. Полученное образование косметолога и знание анатомического строения лица помогает мне подходить к решению проблем пациентов комплексно. Приятно, что для многих я уже стала семейным доктором, и мне это очень нравится. Внутри все переворачивается от счастья, когда вижу результаты своих пациентов—и маленьких, и взрослых. В такие моменты чувствую, что вернула человеку качество жизни, а это для меня самое главное и радостное.

«ВИДЕТЬ, ЧТО МАЛЕНЬКИЙ ПАЦИЕНТ, КОТОРЫЙ НЕ МОГ ДВИГАТЬСЯ, ДЕЛАЕТ СВОИ ПЕРВЫЕ ШАГИ ПОСЛЕ НАЗНАЧЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ — ДЛЯ МЕНЯ ГЛАВНАЯ НАГРАДА».

дорогое #06 2026



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БРИЛЛИАНТ В МЕДИЦИНЕ

Мария ВАСИЛЬЧЕНКО

ВРАЧ-ОРТОДОНТ.
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «СИМОН»

пр. Ленина, 199, stomtoms.ru

В том, что буду врачом, как бабушка, известный в Северске педиатр, я была уверена с пяти лет. Но вот выбор специальности в выпускном классе стал настоящей мукой. Меня кидало из крайности в крайность: врач судебно-медицинской экспертизы, патологоанатом, педиатр... Выстраивая внутренние монологи с собой, взвешивая минусы каждого направления, я остановилась на педиатрии, озвучила свое решение родителям—и мы поругались (что было редкостью в нашей семье). Но именно эта ссора привела меня в ортодонтию. На мое желание работать с детьми мама ответила: «Иди лучше в стоматологию!». Я заявила, что лечить зубы мне неинтересно. На фразу «ты можешь работать ортодонтом» мне было уже нечего возразить, напротив, захотелось больше узнать об этой профессии. Меня подкупило то, что можно работать с детьми и взрослыми, разнообразие клинических случаев. Я прочитала о взаимосвязи осанки с прикусом, о влиянии на него вредных привычек—и интерес к специальности разгорелся. Оказалось, ортодонт—не тот, кто «просто ставит брекеты». В этой многогранной профессии нужно совмещать медицинские знания, мануальные навыки, проводить сложные расчеты, разбираться в конструировании ортодонтических аппаратов и принципах их работы. А еще уметь выстраивать доверительные и честные отношения с пациентом. Потому что один из неприятных моментов в нашей работе—завышенные ожидания.

«ОРТОДОНТИЯ — САМАЯ БЫСТРОРАЗВИВАЮЩАЯСЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ, НЕОБЪЯТНАЯ И НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНАЯ. Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ПРОФЕССИЮ, ПОТОМУ ЧТО В НЕЙ ВСЕГДА БУДЕТ ЧЕМУ УЧИТЬСЯ».



В моем хит-параде ложных надежд: «брекеты исправят форму и цвет зубов», «ортодонтия избавит от бруксизма и заменит протезирование». Нет и нет. Я не могу отменить челюстно-лицевую операцию, если она нужна. Могу только честно сказать об этом до начала лечения. Поэтому перед стартом мы составляем подробный комплексный план подготовки. И да, к процессу часто подключается целая команда—хирурги, ортопеды, логопеды, остеопаты, даже неврологи. Потому что неправильный прикус—это повышенная стираемость эмали, рецессия десны, головные боли, хруст суставов, а нередко и причина нарушения осанки. Ортодонтия в первую очередь—про здоровье и функциональность зубочелюстной системы. А красивая улыбка—видимый результат правильно выполненной работы.



Путь к ЗОЛОТУ

Что ведет спортсмена к вершине? Томичка Галина Ситникова, победительница 38-го Кубка России по бодибилдингу и фитнесу в категории «Эстетический фитнес до 169 см», знает ответ лучше многих. К своему триумфу она шла, преодолевая сомнения и усталость, — и завоевала долгожданный титул там, где совершенно этого не ожидала...

На пьедестале Кубка России Галина не впервые—за плечами серебро в категории «Фитнес-модель», завоеванное дважды. А вот золото все никак не поддавалось. В какой-то момент внутри даже что-то щелкнуло: надоело, хватит. Но супруг сказал коротко: «Нам нужна Россия». И Галина ее «взяла». Эстетический фитнес—красивый спорт, который направлен на то, чтобы люди приходили в тренажерные залы. В нем важен баланс: нужно быть подтянутой, пластичной и женственной, без лишней мускулистости. Оценивают здесь красоту линий, осанку, харизму. «Это не основная моя категория,— признается Галина,—и у меня была очень сильная соперница. Так сложилось, что на этой сцене все планеты встали в один ряд, на мою сторону: образ, подача, грация—все

сыграло свою роль. Судьи сказали, что были очарованы. Но, конечно, победа—это всегда совокупность факторов: дисциплина, режим, питание, восстановление и правильное окружение. Очень важно, где ты тренируешься и кто рядом с тобой. Я занимаюсь в фитнес-клубе MARTEN, здесь огромное количество современного профессионального оборудования, продуманные зоны для тренировок. Он буквально всколыхнул спортивную жизнь в нашем городе. Но самое главное—атмосфера. Сюда приходят люди, заряженные на развитие, спорт и результат. Это мотивирует и помогает двигаться вперед». Подход к питанию у Галины тоже основательный. Но и она, дипломированный нутрициолог с медицинским образованием, признает: без помощи

профессионалов не обойтись. С сетью «Доча Маркет» спортсменка сотрудничает давно: протеины, батончики, БАДы—новинки появляются каждый сезон. «Даже мне сложно ориентироваться в таком разнообразии,—улыбается Галина.—Но у «Доча Маркет» потрясающие консультанты, которые всегда подскажут, что попробовать». Возможность тренироваться у неоднократной чемпионки—сильная мотивация. Часть ее клиентов настолько втянулись, что уже занимают призовые места соревнований. Но большинство просто хотят иметь красивое, подтянутое тело, хорошее самочувствие и уверенность в себе. «Буду рада видеть в MARTEN всех,—говорит Галина.—Неважно, мечтаете ли вы о сцене или просто хотите стать лучшей версией себя».

Галина СИТНИКОВА



Чемпионка 38-го Кубка России по бодибилдингу в категории «Эстетический фитнес до 169 см» (Москва)



Двукратная вице-чемпионка России по бодибилдингу в категории «Фитнес-модель»



Двукратная чемпионка Сибири, победительница турниров в Кемерове, Новосибирске и неоднократно в Томске.

**СОВМЕЩАЮ СПОРТ И МЕДИЦИНУ,
ПОМОГАЯ ДЕВУШКАМ ОБРЕСТИ КРАСИВУЮ
ФИГУРУ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

- Дипломированный тренер адаптивной физкультуры
- Сертифицированный нутрициолог
- Фитнес-тренер тренажерного зала
- Тренер чемпионов в категории «Фитнес-модель»
- Биохимик

SITNIKOVA-FITNESS.RU

тел. 8-923-409-37-08

sitnikova_fitness

sithikova_fitness



TOMSK.MARKETDO4A.COM
КОГДА СРАВНИВАЮТ — ВЫБИРАЮТ НАС



MARTEN
FITNESS CLUB



Вложения с умом



В последнее время в поле нашего зрения часто попадают предложения об организации стоматологических туров в Китай. Цифры привлекают внимание, логистика кажется простой. Но что стоит за красивой упаковкой? И что такому туру может противопоставить российская стоматологическая школа?

Мы встретились с Романом Васютиним, главным врачом клиники реконструктивно-эстетической стоматологии «Голливуд», основанной в Томске в 2019 году, чтобы узнать о разнице в технологиях, рисках и о том, из чего на самом деле складывается стоимость здоровой и надежной улыбки.

—Роман Владимирович, сейчас многие рассматривают лечение в Китае как альтернативу российским клиникам. Как вы к этому относитесь?

—Если речь о турах в приграничные города—Харбин и подобные,—я бы не рекомендовал. При этом, ради объективности, в Китае есть высокотехнологичное оборудование, например, 3D-сканеры последнего поколения. В крупных городах—Пекине, Шанхае, Гонконге—работают премиальные клиники с достойным уровнем. Но по итоговой стоимости лечение выходит сопоставимым с российскими центрами, а с учетом перелетов и проживания—дороже.

—В чем главные риски, если выбрать предложение с заметно более низкой стоимостью?

—В таких случаях первое, на чем начинают экономить,—материалы. Часто используются несертифицированные имплантаты и неоригинальные абатменты (соединительные элементы между имплантатом и коронкой). Разница между оригинальным изделием и репликой, которая в 10 раз дешевле, напрямую влияет на результат. Неоригинальный абатмент не дает идеального прилегания—зазор в несколько микрон неизбежен. Этого достаточно, чтобы внутрь начали проникать микроорганизмы. Через время развивается воспаление, убывает костная ткань, появляется неприятный запах, оголяется шейка имплантата. Такой случай скорее всего не посчитают гарантийным и предложат переделать за ваш счет, а это дополнительные перелеты. Но главное, если система оказалась не международной и не сертифицированной, в России ее никто не сможет обслужить. И налоговый вычет 13% не получить. Плюс юридические риски: договор с клиникой бывает часто только на китайском языке, без перевода. Но есть и еще один момент, о котором редко

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

говорят. В потоковых турах никто не собирает полноценный медицинский анамнез. Например, даже не учитывается состояние здоровья пациента в момент манипуляций, а ведь оно может служить противопоказанием для лечения. В масштабной конвейерной системе на это просто не обращают внимание. У нас же каждый пациент перед любым вмешательством проходит полную диагностику с учетом всех соматических заболеваний.

—Что вы в своей клинике противопоставляете такому подходу?

—Прежде всего—цифровую хирургическую навигацию. Мы не работаем «на глаз». Сначала создаем 3D-проект всей челюсти, визуализируем будущий зубной ряд и только потом устанавливаем имплантаты с точностью

У НАС ЖЕ КАЖДЫЙ ПАЦИЕНТ ПЕРЕД ЛЮБЫМ ВМЕШАТЕЛЬСТВОМ ПРОХОДИТ ПОЛНУЮ ДИАГНОСТИКУ С УЧЕТОМ ВСЕХ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

до 0,1 мм, строго по оси будущей коронки. Это исключает травматизацию, отеки и синяки. Пациенты после операции часто переспрашивают: «Нам точно что-то делали?»—потому что ничего не болит. Второе—мы используем оригинальные материалы (абатменты, имплантаты, различные конструкции) с QR-кодами, сертификатами, заводской точностью соединения. И только премиальный диоксид циркония—эластичный, неломкий, с высокой биосовместимостью. Мы работаем на швейцарских имплантатах, даем гарантию на свою работу и несем ответственность за качество результата.

—Гнатология—это ваша отдельная компетенция?

—У нас ею владеют практически все врачи-ортопеды, потому что нельзя просто установить красивые зубы, игнорируя височно-нижнечелюстной сустав. Сначала нужно проверить его состояние. Если есть дисфункция—скорректировать положение челюсти на временной конструкции, адаптировать прикус и только потом переходить к постоянному протезированию. В потоковой стоматологии—тем более в формате коротких туров—этим никто не занимается. В итоге улыбка красивая, а жевать неудобно, появляются головные боли, повышенная стираемость зубов.

—Своя зуботехническая лаборатория—это преимущество?

—Безусловно. Она помогает оптимизировать продолжительность лечения, особенно при сложных работах. При тотальной имплантации временную конструкцию мы фиксируем уже на следующий день. Морфология мягких тканей вокруг имплантатов—это 90% долгосрочного успеха. На формирование правильных контуров десны нужно время. Индивидуальный подход исключает шаблонные работы. В Китае же при экспресс-протоколе вам сделают все за три дня—одна форма зубов на всех, без примерки и адаптации.

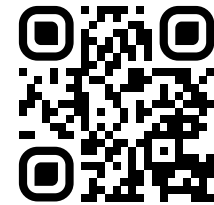
—Сервис—важный этап лечения. Как в вашей клинике организовано пребывание и сопровождение пациента?

—У нас есть зона отдыха с массажным креслом, горячие напитки, персональный менеджер у каждого пациента. После сложной операции мы вызываем такси за свой счет и выдаем набор со средствами гигиены и противовоспалительными препаратами—человеку не нужно никуда ехать и ничего докупать.

Раз в полгода приглашаем на бесплатные профилактические осмотры. Это наш внутренний стандарт сопровождения пациента.

—Что вы посоветовали бы человеку, который выбирает между клиникой в России и в Китае?

—Получить два развернутых плана лечения—у нас и за границей. Сравнить этапы, их сроки и стоимость каждого. Уточнить бренды имплантатов и абатментов, наличие сертификатов. Обратит внимание на стаж врача—не менее пяти лет для лечения сложных случаев. Потребовать договор на двух языках. Если на эти запросы вы не получили четких ответов, выбор очевиден. В стоматологии высшего уровня самое ценное—не цена, а предсказуемость результата и безопасность пациента. В случае, если выбор все-таки сделан в пользу Китая, после лечения важно пройти контрольный осмотр в России. Любые жалобы—повод срочно проконсультироваться с врачом.



пер. Мариинский, 8,
тел. 305-550,
hollywood70.ru

Жить без боли и страха

У любой серьезной операции есть продолжение, зачастую не менее важное, чем сама процедура. Так и мастэктомия не заканчивается в операционной.

Женщины проходят через нее из-за диагноза или решаются на профилактику, зная о генетических рисках. В любом случае удаление груди— это точка, после которой женщине нужна не только медицинская помощь, но и бережная поддержка в восстановлении. Иначе физическая реабилитация может длиться месяцы, а психологический кризис—годы.

В Томске с 2013 года работает центр восстановительной медицины «Парацельс». Стаж работы большинства его врачей— неврологов, реабилитологов, травматологов, ортопедов—превышает 15 лет. Каждый из специалистов отличается своим бережным подходом к пациенту и глубоким погружением в профильную тему. А в 2017 году сотрудники центра получили патент на собственную программу реабилитации после мастэктомии. Она включает несколько обязательных этапов: первичную консультацию реабилитолога, который оценивает состояние пациентки. Далее начинается курс механотерапии: пассивная разработка суставов на аппаратах «Артромот», которая помогает вернуть функциональность мышцам плечевого пояса и руки, уменьшить отек,



СВЕТЛАНА ЛЕОНИДОВНА ЧИРКОВА,
директор центра «Парацельс»:

—Я верю, что каждая женщина наделена огромной силой. Никакие трудности не должны сломать уверенность в том, что женственность всегда будет жить в нас—независимо от обстоятельств. Мне хотелось бы, чтобы после реабилитации каждая наша пациентка помнила: она прекрасная, красивая женщина. И могла вернуться к своей прежней жизни без чувства, будто утратила что-то важное.



сформировать эластичный рубец. Параллельно с этим пациентки проходят курс массажа, а также занятия лечебной гимнастикой—для восстановления симметрии корпуса, укрепления мышц, профилактики нарушений осанки.

Поддержка, которая лечит душу
Отдельная и очень важная часть реабилитации—сессии с психологом. Женщина после мастэктомии часто замыкается в себе, перестает чувствовать себя привлекательной, боится осуждения или жалости. В «Парацельсе» с этим работают бережно и профессионально. Психолог помогает справиться с тревогой и вернуть ощущение собственной ценности—независимо от обстоятельств.

В зеркале—снова ты
Когда швы сняты и первый страх ушел, женщина остается один на один со своим отражением в зеркале. И часто это самый трудный этап. В «Парацельсе» к нему готовятся заранее, здесь есть все, что поможет вернуть не только здоровье, но и привычный силуэт. Начинают с послеоперационного бандажа—в первые полтора месяца он убирает боль и помогает заживлению тканей. Затем приходит время легких лиффов-маечек из качественных дышащих материалов и первых экзопротезов в хлопковых чехлах. Они компенсируют объем и вес потерянной груди, не допускают искривления позвоночника. Такое белье женщины носят постоянно: оно удобно и незаметно под одеждой. В этот период у женщины наступает момент принятия себя, она хочет быть красивой. И тогда можно подобрать красивое кружевное и атласное белье с удобными застежками, широкими лямками и без косточек, а также купальники и специальные экзопротезы для плавания. Все это—не просто вещи, а способ вернуть то самое качество жизни, которое складывается из комфорта, уверенности, возможности надеть любимый купальник и не бояться чужого взгляда.

Когда тебя слышат
В «Парацельсе» знают: выздоравливают быстрее там, где не боятся задавать вопросы и получают понятные ответы. Здесь каждый врач—не просто специалист, на имя которого идут. Это, в первую очередь, внимательный и вовлеченный человек. Он выслушает—не торопясь и без дежурных фраз, успокоит, окажет помощь и поддержку. Потому что доверие и чувство безопасности—уже половина реабилитации. А путь к восстановлению—это всегда возвращение к себе.

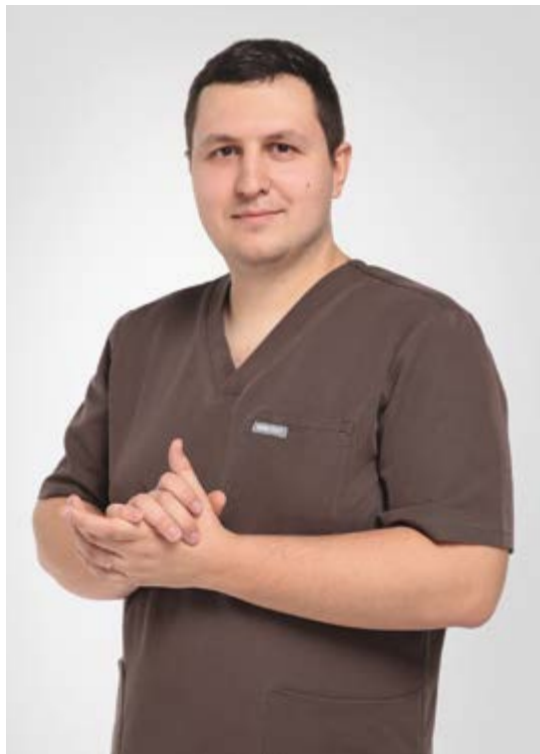
ЕЛЕНА БОРИСОВНА ЩЕРБАКОВА,

идейный вдохновитель центра «Парацельс», соавтор запатентованной программы «Способы реабилитации после радикальной мастэктомии», врач по лечебной физкультуре, реабилитолог:

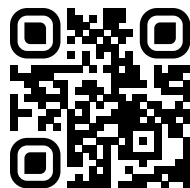
—Идея основать центр восстановления и реабилитации пришла ко мне, когда я работала врачом по лечебной физкультуре в Северске. Тогда я поняла, как не хватает мест, где пациентам, перенесшим тяжелые операции и травмы, помогают не просто восстановиться, а забыть о костылях и боли—чтобы снова начать жить! С каждым годом с момента основания «Парацельса» я убеждаюсь в том, насколько правильным было это решение. Когда вижу, как наши пациенты улыбаются после длительного периода восстановления,—понимаю, ради чего мы работаем!



ул. Киевская, 92, тел. 60-92-21,
ул. Ленина, 180, тел. 22-18-90,
paracels-med.ru,
vk.com/paracels_tomsk



Для врача-уролога клиники «ЦСМ-Санталь» Максима Вячеславовича Коновалова профессионализм измеряется не только успешными операциями, но и умением услышать пациента. О том, почему урология — это в первую очередь о качестве жизни, и как врачебная чуткость помогает преодолеть стеснение — в нашем интервью.



ЛЕЧИТЬ ЧЕЛОВЕКА, А НЕ БОЛЕЗНЬ

—Максим Вячеславович, урология сильно изменилась за последние годы. Как бы вы определили свою роль сегодня? —Быть проводником к улучшению качества жизни людей. Проблемы, о которых раньше пациенты молчали десятилетиями — недержание мочи, частые обострения цистита или простатита, эректильная дисфункция, гормональные дефициты, мочекаменная болезнь—сегодня успешно решаются и медикаментозно, и с помощью высоких технологий в оперативной медицине. Для меня это постоянный вызов с одной целью: достичь максимального результата

в лечении. И когда я вижу, как к человеку буквально возвращается качество жизни, меня это искренне радует — значит, я все делаю правильно.

—Вы работаете в одной из самых деликатных сфер. Насколько здесь важен не просто медицинский навык, а умение вести разговор с пациентом? —Любая врачебная специальность, кроме патологоанатомии (Улыбается.), связана с общением с людьми. Недаром говорят: мы лечим человека, а не болезнь. В урологии барьеров куда больше—далеко не каждый готов даже самому близкому рассказать о всех своих

насущных проблемах. Именно психология взаимоотношений дает ключ к их решению, особенно когда речь идет о том, что напрямую влияет на здоровье пациента.

—Как выстраиваете общение таким образом, чтобы пациенты оставались с вами на годы? —Стараюсь относиться к ним так, как хотел бы, чтобы помогли мне. Никаких шаблонов—все индивидуально. Сначала выслушать человека, затем уже разбираться в сути. Долгосрочные отношения рождаются из уважения, честности и понятного диалога.

ул. Трифонова, 22 б, тел. 34-29-50

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



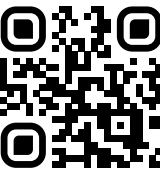
Лайф.

Элегантный пляжный клуб бухты Пампелонн — Ля Резерв а ля Пляж (La Reserve a la Plage) в Сен-Тропе вновь открыл сезон, приглашая насладиться средиземноморским летом и безупречным сервисом отеля La Reserve Ramatuelle — Hotel and Villas.



АННА ИВАНОВА,
путешественник, фотограф, журналист,
автор книги о путешествиях

Топ-10 вкусов, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ



Узнать больше
о книге можно
на сайте
alchemytravel.ru

В процессе работы над своей книгой «Алхимия странствий. Как путешествия меняют нас» я долго размышляла о главных дарах Дороги. Сначала кажется, что главное—те знаковые места, без которых ты как будто и не был в стране: Эйфелева башня во Франции, Гранд-Каньон в США, Пизанская башня в Италии, Тадж Махал в Индии, Запретный город в Китае и прочие. Но постепенно я начала осознавать, что сам по себе объект, отягощенный «обязательностью» его увидеть, может вообще не вызвать должного восторга, удивления, восхищения. А вот нечто неуловимое—рядом и по пути к нему— порой заставляет затаить дыхание. Волшебные оттенки рассвета над озером. Землистый запах мха на лесных тропах. Терпкий вкус свежесваренного чая матча. Глухой звук трескающегося ледника. Теплая шершавость древних камней. И многое другое—то, из чего на самом деле соткана живая ткань путешествия, даже если на ней есть узлы обязательных точек маршрута.

В этой рубрике журнала я поделюсь с вами глубоко субъективными списками того, что заставило мое сердце биться чаще или вовсе замедляться. Здесь не будет рейтинга «лучше/хуже», только «тоньше/глубже». Возможно, у вас тоже есть такие «коллекции» ощущений, явлений, мест, от которых мурашки по коже. И скорее всего они не совпадут с моими. Но в этом и есть суть многогранности мира. И нам с вами дали возможность его исследовать и любить. Начнем с 10 вкусов, каждый из которых в свое время оставил долгое послевкусие в моей душе.

1 УСТРИЦЫ ИЗ НАМИБИИ



Устрицы—мое guilty pleasure (англ.—«удовольствие с оттенком вины»). Я ем их везде с тех пор, как поняла суть их вкуса. Изначально они вызывали во мне визуальное неприятие и брезгливость, но однажды правильные устрицы в правильном месте изменили мой взгляд на этот счет. И я полностью согласилась с поэтом Леоном-Полем Фаргом: «Съесть устрицу—это как поцеловать море в губы». Самые яркие в моей памяти «поцелуи» случились в Намибии. Да, это Африка! Но у этой страны побережье в южной части Атлантики. Его омывают чистейшие воды холодного Бенгальского течения. А оно, в свою очередь, приносит антарктический фитопланктон, насыщенный минералами и питательными веществами. Благодаря ему намибийские устрицы растут быстрее прочих в два-три раза, а заодно приобретают сладковатый вкус, умеренную соленость и плотное тело. Самая изысканная разновидность—Розовая Джולי из залива Уолфиш-Бей, названная в честь голливудской актрисы. Раковина имеет нежный розоватый оттенок, а сам моллюск—привкус карамели с морской солью. И к слову про Африку: в Южном полушарии можно спокойно есть устрицы в месяцы, в которых нет буквы «р»—с мая по август. А о том, что в Северном полушарии устрицы пригодны в пищу только с сентября по апрель, вы, надеюсь, знали.

Сыр Маон с острова Менорка узнаешь сразу: «заквадратненные» буханочки с медово-апельсиновой корочкой и лучистыми складочками от центра. Оранжевая корочка—результат «массажа» сыра с паприкой и оливковым маслом. А звездчатые складки остаются от узлов ткани, в которую заворачивают молодые сыры при формовке под прессом. Производимый из коровьего молока, он на протяжении нескольких сотен лет является важнейшей частью гастрономии Менорки. Обычно сыроделы скупают у фермеров недозревшие головки сыра, свозят их в места с определенной температурой и влажностью и оставляют вызревать в согласии с древними традициями.

Вкус менорского сыра не спутаешь с другими даже на слепой дегустации. Молодой будет немного пряным, солоноватым, но при этом нежно-сливочным и с фруктовыми оттенками. Выдержанный Маон становится терпким, островатым, с выраженной солью и ореховым привкусом. Мне понравились все варианты, хотя я ела их без лишних дополнений. А, например, Джульет Харбатт в книге «Лучшие сыры мира» советует употреблять Маон, сбрызнув его оливковым маслом, добавив веточку розмарина и рюмочку хереса в придачу.

2 СЫР С ОСТРОВА МЕНОРКА



3 ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ИЗ АПУЛИИ



При слове «масло» у многих возникнет образ чего-то обволакивающего и нейтрального по вкусу. Это справедливо для многих растительных масел, но только не для оливкового из Апулии (регион Италии на ее «каблуке»). Это нечто с ярким характером и своей ролью на столе. Иногда главной. И не только за счет интенсивного зеленого цвета. Если в итальянских остериях и trattoriaх обратить внимание на оливковое масло, то чаще всего оно будет именно из этого региона. В Апулии растут 60 млн оливковых деревьев, часть из которых признана памятниками истории и культурного наследия. Перед тем как попробовать, исследуем запах апулийского масла. Для меня оно пахнет свежескошенным лугом, томатами и зеленым яблоком. Во вкусе имеется горчинка, мягкая фруктовость и приятная жгучесть в послевкусии. Если проглотить кусочек хлеба, смоченный в масле, то в горле возникнет першение. Это—главный признак свежести и высокого качества масла. В Апулии его производят в массериях—фамильных сельских усадьбах, которые окружают фруктовые сады, огороды, виноградники, оливковые рощи. Оливковое масло, вино и сыр—местная религия. И я тоже обратилась в эту веру, благо проповедники были отличные. К слову, итальянские хозяйки никогда не заправляют салат маслом из бутылки круговыми движениями—только крест-накрест.

В моей памяти всего несколько мясных блюд, потрясших меня. Мясо кажется базой, а оттенки вкуса чаще создают соусы. Из запомнившегося: аргентинская парилья (особая система гриля и премиальная говядина); нежнейшая баранина в Исландии (животное питается травой и ягодами, поэтому у мяса уникальный вкус); мягчайший стейк чураско в Никарагуа, нарезанный вдоль волокон. А в Японии—говядина Вагю. Во всем мире ее считают говяжьим эталоном за уникальную «мраморность»: тончайшие жировые прослойки пронизывают мышечные волокна, создавая узор. При приготовлении этот жир начинает плавиться уже при низкой температуре, делая мясо тающим во рту. Впервые я попробовала вагю в формате сябу-сябу. Блюдо готовишь сам. На столе кипит горшочек с бульоном на водорослях, рядом мисочки с уже нарезанными овощами, грибами, тофу (их кладут первыми) и тончайшими ломтиками мраморного мяса. Когда основа будущего супа готова, кусочки вагю берут палочками и окунают в бульон на 3–5 секунд. Передержать—испортить! Для полного счастья к мясу подают соусы—кунжутный и цитрусово-соевый. Звук «полоскания» ломтиков мяса в бульоне японцы воспринимают как «сябу-сябу», что и стало названием блюда. Тогда я поняла: вкус можно не только ощущать, но и слышать.

4 ГОВЯДИНА ИЗ ЯПОНИИ



5 ШОКОЛАД ИЗ ГОНДУРАСА



Исследуя руины цивилизации майя, меньше всего ждешь встречи с шоколадом. Но она случилась. На мощеных камнем улицах старинного городка Копан-Руинас, что на западе Гондураса, стоят особняки-пауcады. Их первые этажи заняты ремесленными магазинчиками, семейными ресторанами и кондитерскими. Оказывается, Гондурас (наряду с Мексикой)—одна из родин шоколада. Именно здесь недавно была обнаружена самая его ранняя находка в археологии—окаменелые остатки шоколада в керамическом горшке, датированные примерно 1100 г. до н. э. Помните фильм «Шоколад», где восхитительная Жюльет Бинош сводит с ума посетителей своими изделиями? Что-то похожее случилось со мной в одной гондурасской кондитерской. Я не смогла уйти, не перепробовав все. Шоколадные конфеты с кешью, зернами кофе, морской солью, тыквенными семечками, чили, корицей, мускатным орехом и с чем-то еще, что уже не помню. До того момента я вообще не знала, что люблю шоколад до такой степени. Но в Гондурасе он и не абы какой, а органический крафтовый продукт высочайшего качества, с добавлением тростникового сахара. Он нежно таял во рту, заставляя с благодарностью вспоминать здешних ольмеков, ацтеков и майя с их древними рецептами шоколада.

6 САЛАТ ИЗ ЛИВАНА



Выделять что-то одно из блюд ливанской кухни абсурдно. Для меня она самая роскошная на всем Средиземноморье из-за обилия мезе (десятки видов закусок), зелени, рыбы, оливкового масла, орехов и очень интересных специй. Именно на территории древнего Ливана (Финикии) в III—I тыс. до н.э. были заложены принципы средиземноморской диеты, ставшей позже основой питания многих народов региона. Рецепты финикийцы распространяли через свои колонии на берегах моря. Салат Табуле, о котором я хочу рассказать, считается одним из символов национальной кухни. Родился он в горных районах Ливана в незапамятные времена, набор ингредиентов дошел до нас в неизменном виде: большое количество петрушки, мята, зеленый лук, булгур, томаты, лимонный сок и оливковое масло. Казалось бы, простота. Но попробуйте правильный табуле—и ваша первая и все последующие мысли будут о невероятной свежести и концентрированной сочности—словно вы едите сами эти понятия. В его приготовлении играют роль соотношение объема петрушки и остальных составляющих, размер их кусочков и нужные пропорции лимонного сока и масла. Табуле вызывает привыкание с первой ложки. Пока мы были в Ливане, ела его практически в каждый прием пищи—и не могла остановиться.

7 БУЙАБЕС ИЗ ПРОВАНСА



Обожаю все виды рыбных супов. От нашей ухи на перепелином бульоне с дымком от обугленной головешки и скандинавских вариантов со сливками до чилийского кальдильо де конгрио (суп с морским угрем) и марсельского буйабеса. О последнем и пойдет речь. Меня мало смущает, что нужно приложить усилия по «распаковке» руками некоторых ингредиентов—мидий и прочих обитателей в их раковинах. Зато, когда соберешь пазл супа в тарелке и первая ложка этого сложносочиненного варева отправится в рот, восторг описать невозможно. А если это блюдо есть на берегу средиземноморского Прованса, в одном из маленьких ресторанчиков, то большей конгруэнтности его вкуса и пейзажа, пронизанного солнцем и соленым ветром, найти невозможно. Готовят буйабес, согласно традициям местной рыбацкой кухни, в два этапа: сначала из рыбной мелочи с овощами (томаты, сельдерей, порей, чеснок, фенхель) варится насыщенный бульон, который затем процеживают. После добавляют куски благородной рыбы, а в самом конце—морепродукты (мидии, креветки, кальмары). Секретные ингредиенты супа—шафран, апельсиновая цедра и прованские травы, для аромата—белое сухое вино или анисовый ликер. Все это морское царство подают в глубоких тарелках с гренками из багета и чесночным соусом.

Я не ценитель крепких спиртных напитков, но есть регионы, где их невозможно не пробовать. Сакэ в Японии, коньяк во Франции, текила в Мексике, граппа в Италии—и, конечно, виски в Шотландии и Ирландии. Вкусовой роман у меня возник именно с шотландским виски с Оркнейских и Шетландских островов. Если даже я заметила разницу между ними и материковыми видами, значит, они преодолели барьер «хлебнуть для формальности». Их главная черта—«торфянность», поскольку солод для производства напитка коптят на торфе. Для сравнения: ирландцы сушат солод горячим воздухом, чтобы сохранить чистый зерновой вкус напитка. Северные шотландцы же предпочитают дымные оттенки в виски. А вода из местных рек и ручьев, протекающих по торфяным полям, усиливает этот характерный привкус. Но и это не все. В северных виски можно уловить нотки верескового меда (торф здесь веками формируется из вереска, а не древесины), а еще привкус морской соли, водорослей и йода. Склады вискокуренов стоят на морском берегу, и минералы проникают в напиток через поры дубовых бочек. Северные виски для меня стали зеркальным отражением пейзажей этих островов—первозданных и драматических.

8 ВИСКИ С СЕВЕРНЫХ ШОТЛАНДСКИХ ОСТРОВОВ



9 БУЛОЧКИ ИЗ ТАПИОКИ, БРАЗИЛИЯ



Тапиоковые булочки вторглись в мою жизнь шутя—милые маленькие золотистые комочки. В Бразилии их всегда подают с кофе (даже в «Старбаксе»). Сочетание превосходное! Но постепенно я осознала, что начинаю искать их везде, а не только в кофейнях. Хотя зависимость от выпечки, тем более от сдобы—не про меня. Сильная магия была в их рецепте: хрустящая тонкая корочка с вкраплениями запекшегося сыра снаружи, а внутри—тягучая теплая мякоть с расплавленными сырными лентами. Но попробуй ее холодной—и волшебство исчезнет вместе с зависимостью. Бразильские сырные булочки (Pão de Queijo) выпекаются из тапиоки—крахмала, получаемого из растения маниока. Это одна из самых важных пищевых культур в тропиках, ее клубни заменяют картофель многим народам Южной Америки и Африки. Родина булочек—юго-восток Бразилии, штат Минас-Жерайс. Их начали делать здесь в XVIII веке. Сначала без сыра, так как молочное животноводство еще не появилось в здешних краях. И только к началу XX века сыр стал неотъемлемой частью рецепта, который уже в таком виде распространился по всей стране. Главная моя мысль, когда я покидала Бразилию: как я буду теперь жить без булочек? И до сих пор замены им я не нашла.

Мед—еще одна моя слабость. Я дегустирую его во всех регионах планеты, где бываю. Причем для меня мед—не продукт ежедневного потребления (все же в нем много сахара ☹). Поэтому мои рецепторы с таким интересом относятся к каждому новому варианту его вкуса. Не сразу вас оригинальностью, но мед манука из Австралии обошел остальных в моем личном рейтинге. Да, это тот самый мед, у которого есть собственное имя (манука—название кустарника, с цветков которого пчелы собирают нектар). Его подают в хороших отелях на завтрак или на послеобеденное чаепитие. Манука не нуждается в сопровождении в виде сыра или выпечки—настолько у него самодостаточный вкус. Довольно интенсивный, терпкий, с легкой горчинкой и нотками эвкалипта. При этом умеренно сладкий и не приторный. Внешний вид полностью совпадает с его вкусовыми свойствами—густая кремовая текстура оттенков темного янтаря. Мануку хочется долго смаковать, перекатывая медовый шарик во рту в ожидании, когда он раскроет все свои тайны (а заодно укрепит иммунитет—но это уже бонус). Недавно друзья привезли мне баночку мануки из Австралии. Стоит ли говорить, что медовый праздник наступил у меня не в Медовый спас?

10 МЕД ИЗ АВСТРАЛИИ



Внутренний ориентир

Педагог-психолог, расстановщик, специалист по КПТ с многолетним стажем Надежда Шубина признается, что именно сложные, неоднозначные случаи способствовали ее росту как специалисту. Сегодня она помогает подросткам и взрослым найти опору там, где кажется, что ее больше нет.

О том, почему важно вовремя обратиться к психологу, как не «застрять» в горе и что делает подростковую терапию совсем не похожей на взрослую, — в нашем разговоре.

—Надежда, в День защиты детей стартовал ваш проект для подростков «Про тебя». Как вы решили создать эту группу? В чем особенность вашего подхода к участникам и какова цель проекта?

—Во время обсуждения совместных проектов в медицинском клубе «Проздоровье» меня, как специалиста, работающего с детьми, заинтересовала идея подросткового клуба «Про тебя» для ребят 12–17 лет. Мы подошли к ней осознанно и серьезно, учитывали возрастные особенности участников. Взрослый приходит

к психологу осознанно, а подростку самостоятельно принять такое решение гораздо сложнее. Поэтому подход к ним должен быть мягче и деликатнее, а обстановка — максимально бережной и комфортной, чтобы каждый мог раскрыться и почувствовать себя в безопасности. Курс длится неделю и включает несколько этапов: ежедневные встречи, разговоры по душам, сказкотерапию, где каждый создаст свою «сказку счастья» и сможет ощутить собственный потенциал и силу, а также трансформационную игру с метафорическими картами, которая поможет подросткам найти выход из трудных жизненных ситуаций через игровой формат. Кроме этого, в курс входит лепка из полимерной глины — упражнения на мелкую моторику расслабляют мозг, помогают войти в медитативное

свой внутренний ориентир. Каждый из нас хотя бы раз сталкивался с ситуацией, напоминающей темную комнату, в которой не знаешь куда и как двигаться. Кто-то идет на ощупь — это тоже своего рода траектория. А кто-то, к сожалению, просто замирает и впадает в отчаяние. Утратить все жизненные ориентиры — по-настоящему страшно. В таких случаях и нужен психолог, который поможет увидеть свет в кромешной тьме. Его поддержка становится фонариком, освещающим путь.

—Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать хороший психолог?

—Прежде всего — эмпатией и многогранностью. Психолог должен идти за клиентом, а не тащить его в «счастливое будущее». Любая проблема похожа на монетку: кроме двух сторон у нее есть как минимум

ФОРМАТ МИНИ-ГРУППЫ ПОЗВОЛЯЕТ ВЗГЛЯНУТЬ НА МНОГИЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ ПОД РАЗНЫМИ УГЛАМИ.

состояние и лучше установить связь со своим внутренним «Я». Главная цель — дать ребенку ощутимую поддержку. Важно, чтобы он чувствовал себя защищенным и не оставался один на один со своими проблемами. Формат мини-группы позволяет взглянуть на многие жизненные ситуации под разными углами. Это помогает каждому подростку увидеть целый спектр возможных действий и понять, что на самом деле все решаемо.

—Когда, на ваш взгляд, обращение к психологу становится необходимостью?

—Когда человек потерял

еще и ребро. Специалист помогает клиенту лучше рассмотреть «монету», с которой он пришел. Взглянуть шире, увидеть основную суть внутреннего или внешнего конфликта и найти равновесие между сознательным и бессознательным, чтобы прийти к желанным изменениям. Важно и такое качество, как проницательность, способность разглядеть ресурс каждого клиента, подстроиться под его индивидуальный ритм и особенности темперамента.

—Вы также работаете с семьями, потерявшими близких, помогаете пережить

утрату. Как проходит терапия в таких тяжелых случаях?

—Здесь нужен особый, бережный и экологичный, подход. Самое главное — дать клиенту устойчивое чувство поддержки и опоры, помочь ему в полной мере прожить все эмоции, пройти фазы горевания — от отрицания и шока до принятия. Выдержать утрату близкого невероятно тяжело. Когда близкий человек умирает, вместе с ним уходят все надежды и совместные планы на будущее. В такие моменты очень важно, чтобы рядом был вовлеченный близкий или хороший специалист, готовый поддерживать. Иначе человек может «застрять» в своей боли на десятилетия. Она мешает двигаться дальше, влияет на работу, личностное развитие, отношения с людьми. Психолог помогает сдвинуться с места, делать маленькие шаги на пути к новой жизни. Это, конечно, требует от специалиста колоссальной ответственности и огромных профессиональных и человеческих ресурсов.

—Что в работе вас особенно вдохновляет и напоминает о том, почему вы стали психологом?

—Важный и вдохновляющий момент в работе для меня — видеть, как меняется состояние клиента к концу терапии. Особенно, если изначально он пришел в тяжелом, «вязком» состоянии. И когда я чувствую, как он «выдыхает», вижу, как меняется его взгляд, слышу, как перестает дрожать голос, искренне радуюсь за него всей душой. Ведь за внутренним изменением всегда следует внешнее!

Медицинский клуб «Проздоровье», ул. Гоголя, 65, тел. 99-50-22

Легальный бизнес — ваш главный риск-менеджер

2026 год «встряхнул» бизнес рядом ключевых изменений в сфере налогообложения, усилением контроля со стороны ФНС и тотальной цифровой прозрачностью расчетов. То, что работало для компаний еще вчера, сегодня — уже риск на грани неминуемых потерь. Все чаще иллюзии предпринимателей разбиваются о суровую реальность: налоговая видит все.

О том, какие стратегии ведения и развития бизнеса наиболее эффективны в новых условиях, говорим с Натальей Цавро.

— Центр бухгалтерских услуг Натальи Цавро работает с 2015 года и хорошо знаком предпринимателям из разных регионов нашей страны. Налоговое законодательство за это время изменилось кардинально. Наталья, что, на ваш взгляд, стало самым главным переломным моментом, после которого «как раньше» уже не работает?

— Перелом не был мгновенным, изменения вводились постепенно. Но он стал тотальным — и все благодаря двум ключевым процессам: цифровизации и отслеживаемости. Новая эра началась в тот момент, когда на государственном уровне поставили задачу

масштабировать безналичный денежный оборот. Раньше предприниматель мог рассуждать: «Хочу — делаю так, не хочу — иначе». Сейчас такой возможности нет. Банки видят каждый платеж, налоговые органы — не просто движение по счетам, а всю цепочку операций. Это уже не ревизор с книжкой, а четкая система, которая фиксирует каждое несоответствие. Вот это и есть точка невозврата.

— Вы работаете с предпринимателями из разных сфер — от строительных компаний до салонов красоты. Есть ли отрасли, где в 2026 году налоговый контроль стал особенно интенсивным? — Сложнее всего сейчас тем, кто долгое время работал на патентной системе, особенно предприятиям в сегменте розничной торговли.

До недавнего времени у них была простая логика: выручка до 60 млн рублей в год, патенты, никакого НДС, расходы практически не считали, документооборот минимальный. Так продолжалось годами. С 2026 года все изменилось. Порог для освобождения от НДС сегодня составляет 20 млн рублей. Те, кто его превысил, автоматически попали под НДС. А это значит — совершенно другой учет, требующий гораздо больших затрат ресурсов. Теперь они обязаны зафиксировать продажу, выставить НДС, загрузить данные в программу, подтвердить каждый документ и сдать отчетность. Сегодня самая большая боль — даже не налог, а объем «бумажной» работы. И здесь интересно вот что: меньше всего пострадали крупнейшие игроки рынка, для которых НДС вырос всего на 2%. Они как покупали дорожку, так



Макияж и укладка: Катерина Кабанец
Одежда: Мозаика фэмили



и продают на эти 2% дороже. Сейчас, как ни парадоксально, самое время просто стать крупнее.

— **ФНС активно использует цифровые инструменты, искусственный интеллект. Сталкивались ли вы с кейсами, когда бизнес искренне верил, что нашел «гениальную схему», а система «видела» его сразу?**
— Показательный пример—ситуация с АУСН (автоматизированная упрощенная система налогообложения). Многие предприниматели восприняли ее как «волшебную таблетку»: кажется, что так дешевле и удобнее. Но на деле налогов они стали платить больше, потому что считают выручку только по счету в одном банке, забывая об остальных счетах. Классический случай: предприниматель открывает

десять расчетных счетов, надеясь, что каждый банк видит только свою часть. Но совокупный доход—это сумма по всем банкам плюс проценты по депозитам и многое другое. ИИ видит это сразу. Однажды клиент, который занимается продвижением бизнеса, утверждал: «ИИ подсказал, что до 20 млн рублей НДС платить не надо». Да, не надо, если 20 млн—выручка по всем счетам. А если у вас 19 млн по одному и еще 2 млн по другому—вы уже плательщик НДС. Бизнес теряет свою суть, если превращается в шаблонный механизм, в котором поломка одного звена рушит сразу весь процесс. Налоговый контроль уже давно работает иначе, и такие истории перестают быть «удачными схемами», а становятся быстрыми доначислениями. Сегодня устойчива только

та модель, которая построена на прозрачном управленческом и бухгалтерском учете.

— **Предприниматели часто спрашивают, как снизить налоги законно? Какие инструменты реально работают сегодня и где грань между оптимизацией и нарушением?**

— Работает только честный экономический расчет. Садитесь и считайте: как изменится ваша налоговая нагрузка при легальном переходе на НДС, какие расходы можно подтвердить, какие инвестиционные вычеты применить. Провести грань очень просто. Если вы придумываете цепочку из нескольких посредников, единственная цель которых—вывести деньги или создать видимость расходов, это нарушение. Если пересматриваете договоры

сотрудничества, легально используете пониженные ставки, наводите порядок в документах—это работа над устойчивостью.

— **Какая стратегия в итоге дает бизнесу спокойствие и уверенность в завтрашнем дне?**

— Стратегия, основанная на трех аспектах. Первый—ежедневный мониторинг изменений законодательства. Я начинаю утро с чтения информационных сводок о произошедшем за ночь. Второй—профессиональная команда, а не один «универсальный» сотрудник. Например, в нашей компании отдельный специалист ведет только направление по зарплате, другой курирует НДС, еще один—налог на прибыль и так далее. Потому что качество начинается там, где есть специализация. И третий аспект—принятие того факта, что бизнес без риска невозможен, но этот риск должен быть управляемым. Внедрение искусственного интеллекта в финансовой сфере, и в частности в бухгалтерии, не сокращает, а, наоборот, увеличивает спрос на экспертов, которые могут критически мыслить и рассматривать множество связанных между собой факторов. Главный бухгалтер должен не просто разбираться в новых технологиях, но и уметь оценивать риски и снижать их с помощью этих технологий.

— **Что мотивирует владельцев бизнеса делегировать учет профессионалам? Кроме страха перед штрафами.**

— Арифметика проста: часовая консультация высококлассного специалиста в Томске стоит от 3 до 10 тысяч рублей. Если вы платите бухгалтеру 3–5 тысяч, он будет работать

на вас один час в месяц. За час можно провести один платеж, но невозможно проанализировать договор, подготовить документы, выстроить учет. Хороший специалист с опытом, понимающий налоговые риски, разбирающийся в юридической практике и ИИ-инструментах, не может стоить дешево. Это справедливо для профессионала в любой отрасли. Поэтому даже крупные компании переходят на аутсорсинг. Содержать

ХОРОШИЙ СПЕЦИАЛИСТ С ОПЫТОМ, ПОНИМАЮЩИЙ НАЛОГОВЫЕ РИСКИ, РАЗБИРАЮЩИЙСЯ В ЮРИДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ И ИИ-ИНСТРУМЕНТАХ, НЕ МОЖЕТ СТОИТЬ ДЕШЕВО.

штат из 5–6 высококлассных бухгалтеров—дорого. Аутсорсинг дает доступ к команде, которая видит ситуацию системно. Мы уже на старте оцениваем, эффективны ли текущие процессы, не избыточен ли штат, какие зоны риска уже существуют, а не ждем критического момента, когда придет уведомление из налоговой.

— **Что посоветуете предпринимателям, которые хотят не выживать, а спокойно развиваться?**

— Не пытайтесь быть профессионалами во всем. Владелец должен заниматься стратегией, продуктом, командой, клиентами—тем, ради чего бизнес и создавался. А бухгалтерию, налоги, юридические риски делегируйте тем, для кого это профессия. Но делегировать—не значит

«забыть». Выбирайте партнера, которому вы доверяете как себе и который будет предвидеть риски и держать все процессы в фокусе внимания. Современный бухгалтер—это аналитик, который собирает данные и дает владельцу бизнеса понимание возможных сценариев. На счету нашей команды сотни успешно пройденных налоговых проверок, десятки сопровождаемых споров и многолетний опыт работы с компаниями из разных

отраслей. Бухгалтерия—не просто «учет». Это безопасность, предсказуемость и уверенность бизнеса. У нас для этого есть все: специалисты по узким направлениям, собственный программист, аудитор с многолетним опытом, а также практика работы с международными стандартами МСФО. Кто-то приходит к нам на разовую консультацию перед сложной сделкой. Кто-то ищет полное сопровождение под ключ. А кто-то просто хочет спать спокойно, зная, что каждая цифра в отчетности проверена и каждый договор прочитан профессионалом.

Центр бухгалтерских услуг
Натали Цавро,
тел. 8-923-403-11-22,
Томск, ул. Белинского, 25;
Санкт-Петербург, Набережная
канала Грибоедова, 126

Движение к мечте



Локация: Буфет Гурма

Автомобиль для города давно не роскошь, а естественное продолжение нашей свободы. Но чтобы чувствовать себя за рулем уверенно, необходимо пройти настоящую школу.

Автошкола «Томич» — локальный стартап, ставший большим образовательным проектом, который помогает горожанам освоить вождение без стресса и двигаться к своей мечте. О том, как устроена школа изнутри, мы спросили директора Алексея Антипкина.

—Алексей Александрович, «Томич» давно вырос в одну из ведущих автошкол города. Наверняка на этом пути были и взлеты, и падения. Что помогало вам не сдаваться?

—Конечно, этапы были разные. Встречались и трудности, и подводные камни. Но мы всегда стремились быть лучшими в своем деле — это желание и помогало двигаться вперед. Думаю, поэтому «Томичу» удалось выйти на серьезный уровень. Хотя, честно скажу, нам все еще есть куда расти. И мы не останавливаемся. Я считаю, школа сейчас находится только в начале своего большого и, верю, очень успешного пути.

—А что важнее — просто научить человека управлять автомобилем или что-то большее? В чем философия «Томича»?

—С самого основания нам хотелось не просто передавать навыки вождения, а менять жизнь людей. Машина ведь не только упрощает быт — она дарит новые эмоции. Для кого-то это драйв и адреналин, а для кого-то — наоборот, способ расслабиться. Я, например, за рулем отдыхаю и уже не представляю жизни без него. Но философия наша в другом — для нас важно подготовить курсанта к реальной дороге, а не просто к сдаче экзамена. Три основополагающих принципа, на которых держится автошкола: честность, дисциплина и профессионализм. Без них никак. Глобально мы хотим, чтобы «Томич» стал брендом, который у людей прочно связан с безопасностью и качеством. Не просто автошкола — а знак надежности.

—«Томич» — активный участник городских мероприятий. Какие события и проекты вам самим особенно близки?

—Мы стараемся быть не просто партнерами, а частью больших городских событий. В прошлом году участвовали в Дне молодежи, «Празднике топора», «Студвесне», поддерживали спортивный фестиваль «Жми» и праздники микрорайонов. Но есть и другая сторона — наши собственные акции: мы поддерживаем детей из центра помощи, подключаемся к экологическим инициативам. А внутри коллектива кипит своя жизнь: сотрудники собрали кавер-группу, теперь выступают на мероприятиях и поздравляют

томичей. Есть мысли организовать и футбольную команду. Разностороннее развитие — внутри компании и за ее пределами — по-моему, это самое важное.

—В вашем коллективе больше 70 сотрудников. Как при таком масштабе сохранить семейную атмосферу?

—Команда — это самое ценное, именно люди сделали «Томич» таким, какой он есть. Отношения у нас действительно семейные: каждый воспринимает свою работу не как функцию, а как вклад в общее дело. Я воспринимаю школу как живой организм, за который все мы в ответе. И он, кстати, отвечает взаимностью: кроме достойной зарплаты, у сотрудников есть бонусы — посещение тренажерных залов и бассейнов за счет компании, совместный активный отдых и регулярные корпоративные мероприятия. Так в прошлом году мы всей командой ездили на Алтай. Я придерживаюсь простого принципа: кто хорошо работает — тот хорошо отдыхает.

—Если говорить о цифрах и конкретике, чем лично вы гордитесь, оглядываясь на последний год?

—Для нас он стал рекордным. На курсы пришли 1078 человек, больше 400 выпускников получили водительские удостоверения и пополнили ряды ответственных водителей в Томске. Кроме того, мы серьезно обновили автопарк — добавили 8 новых машин, чтобы у курсантов было больше свободы в выборе авто для обучения вождению. А в декабре мы открыли новый офис

на проспекте Фрунзе, 105 — теперь наши филиалы есть в каждом районе города, и обучение стало еще удобнее.

—Эти успехи вы подкрепили еще и розыгрышем автомобиля. Говорят, счастливчик до сих пор ездит с вашими логотипами.

—Да, это было мощно. В 2025 году на «Томич-фесте» мы провели конкурс на звание лучшего мастера производственного обучения в Томске, вручили переходящий кубок и разыграли главный приз — автомобиль. Победителем стал наш курсант. Представляете, какая мотивация поскорее получить права и сесть за руль своей новой машины? Логотипы школы с кузова он действительно так и не снял. Кстати, впереди новый фестиваль, и у каждого нашего курсанта снова есть шанс стать владельцем собственного авто. Мне кажется, это отличный способ поощрять старания — щедро и по-честному.

—Каким вы видите «Томич» через несколько лет?

—Мне хочется активного развития и выхода на другие города и регионы. Правда, тогда для каждого филиала понадобится свое название — но «Томич» останется центром, и не только географическим. Для меня Томск — сердце всего проекта и мой любимый город, мой дом. А главная цель не меняется: делать вождение на дорогах города безопаснее. Готовить не просто водителей с правами, а опытных, уверенных и думающих профессионалов. Если каждый наш выпускник будет вести себя на дороге грамотно и спокойно — это и есть то, ради чего все затевалось.



ул. Красноармейская, 101 а,
пр. Фрунзе, 105,
Иркутский тракт, 102,
ул. 79-й Гвардейской Дивизии, 12 е,
пер. Красный, 10 а,
бульвар Николая Гумилева, 2,
тел. 33-95-33,
tomich-auto.tomsk.ru,
vk.com/avtoshkola_tomich

ТОЧКА ПРИТЯЖЕНИЯ

Костюм: Men's Look

Сегодня гости любого события — от свадьбы и дня рождения до презентации бренда — ждут не просто красивой сервировки и приятного плейлиста. Им нужен перформанс. Шоу, которое захочется снять на смартфон, выложить в соцсети и вспоминать спустя годы.



Но можно ли устроить такую фееричную вечеринку там, где для нее, кажется, нет вообще никаких условий? Андрей Гаспер, руководитель агентства Event & Show G, уже 13 лет доказывает: у праздника нет границ, даже если он разворачивается в самых неожиданных декорациях.

— Андрей, «мобильный бар» — звучит современно, дерзко и даже немного загадочно. Что это за формат, чем он отличается от классического бара?

— В первую очередь — абсолютной свободой! Мобильный бар всегда появляется в нужном заказчику месте в нужный час. Локация при этом может быть буквально любой: идущее судно, салон движущегося автобуса, открытая крыша или лесная поляна — мы развернем полноценную «кузницу коктейлей» там, где любая барная стойка покажется фантастикой. Но дело не только в нашей мобильности. Самое важное, что отличает Event & Show G — это подход. Для нас принципиально прожить событие вместе с гостями, органично вписавшись в стилистику и настроение, заданные организаторами. Каждое наше шоу — не «приложение» к событию, а его неотъемлемая часть. Никакого конвейера: каждый выезд — это уникальная

барная история, продуманная от эстетики подачи до последнего штриха в коктейльной карте. На площадке мы работаем как единый организм — четко, слаженно и совершенно автономно: сами все привозим, расставляем, эффектно «зажигаем» и так же бесшумно все увозим. У нас за плечами больше 500 проектов, мы в деталях понимаем, как раскачать и удивить публику на событиях любого масштаба. При этом площадке не нужно готовить почти ничего, мы не создаем лишней суеты.

— То есть вы буквально можете справиться с чем угодно?

— Да, и в этом наша уникальность. Формула проста: фанатичная ответственность плюс постоянное желание творить и смелый креатив. Формат у нас действительно гибкий. Бармен-шоу, мобильный коктейльный кейтеринг — это база, которую легко адаптировать под любой заказ. Ограничений практически никаких, к тому же мы действительно любим решать нестандартные задачи! Когда запрос звучит как «вот это вообще невозможно» — для нас это лучший мотиватор.

— А что сейчас в топе запросов? И какой формат ближе лично вам?

— Сложно выбрать один хит, потому что Event & Show G — это, по сути, точка притяжения гостей мероприятия, и выглядеть она может совершенно по-разному. Сегодня одинаково востребованы и бармен-шоу с коктейльным баром — это всегда зрелищно и весело, и интерактивные истории: коктейльные пирамиды, шоколадные фонтаны с фруктами и маршмелоу, бар с мороженым. Очень круто заходят коктейльные мастер-классы — когда гости события сами создают напитки под руководством профи. Такой сценарий часто выбирают для тимбилдингов или дней рождения. Но для меня лично главный критерий успеха — не конкретный формат, а результат. Событие точно надолго запомнится, если оно продумано до мелочей и в нем есть какая-то искра, своя «фишка» — когда всем вместе нам удастся создать почти осязаемую атмосферу счастья. Вот именно в такие моменты ты видишь неподдельное удивление и восторг людей — и понимаешь, ради чего мы занимаемся своим праздничным ремеслом.

— Кроме выездных шоу есть и ваша школа барменов. Как она появилась и чему в ней учат?

— Школа барменов родилась сама собой — как логичное продолжение нашего пути. Это место, куда можно прийти без опыта и с любым уровнем подготовки, просто чтобы глубже «нырнуть» в тонкости коктейльного мастерства. Кому-то это нужно для домашних вечеринок, кто-то хочет встать за стойку в баре, а кто-то просто ищет небанальный досуг в компании мастеров своего дела. Мы не теоретики, мы практики, и это главный принцип, который передаем ученикам. Учим тому, что реально работает на мероприятиях — интерактиву, живым эмоциям и профессионализму.



eventshowg.su
vk.ru/showeventg
тел. 933-998

Фотограф: Алена Фирсова



ОТ ПОИСКА ДО ПОКУПКИ

Сегодня бизнес живет там, где его ищут: быть заметным в геосервисе — значит быть рядом с клиентом в момент выбора. О том, как присутствие на карте города укрепляет доверие клиентов и помогает находить новых покупателей, мы поговорили с идеологом и сооснователем сети зоомагазинов «Красный кролик» Виталием Подопрigorой.

— Виталий, что стало поводом для появления «Красного кролика» на карте города?

— Для нас «быть на карте» — это не просто отметка, а вопрос доверия. Томск — город небольшой, но очень живой, с большим количеством ответственных и вовлеченных владельцев животных. Когда человек ищет зоомагазин, он хочет не только найти ближайшую точку, но и сразу увидеть, действительно ли это место стоит его времени. Карта дает мгновенный ответ — мы открыты, мы рядом, у нас есть все, что нужно вашему питомцу. Отсутствие на карте сегодня воспринимается почти как отсутствие самого бизнеса. Для сети «Красный кролик» принципиально заявить: мы — неотъемлемая часть городской среды, такая же заметная, как аптека или ветеринарная клиника.

— Что для вас первостепенно во взаимодействии с покупателем? Как вы устанавливаете долгосрочные отношения с клиентами?

— Экспертность и искренняя

забота — основа нашей философии. Появление четвероногого друга предполагает разумное планирование бюджета и душевных сил, и все это — часть увлекательного совместного пути. Наша задача — сделать этот путь более радостным и предсказуемым. Поэтому мы не просто продаем корм или наполнитель, но еще и всегда готовы проконсультировать: подобрать рацион с учетом породы и возраста, подсказать, как приучить котенка к когтеточке или как ухаживать за шерстью в линьку. Долгосрочные отношения строятся на трех китах: неизменно качественный ассортимент, честные рекомендации без навязывания и знание того, что нужно каждому хозяину и питомцу.

Мы всегда помним, какой корм предпочитает конкретный пес, и обязательно поздравим постоянного покупателя с днем рождения его мейн-куна. Это и есть тот сервис, который превращает случайного посетителя в настоящего друга «Красного кролика».

— Как 2ГИС вписался в вашу стратегию продвижения?

— 2ГИС — это подробный цифровой справочник с картой и навигатором. Жители Томска привыкли искать здесь все: от продуктового до зоомагазина. Мы анализировали путь клиента и увидели, что большинство новых покупателей приходят к нам именно через геописк: они ищут «зоомагазин рядом», «корм для собак на Учебной». Игнорировать эту аудиторию было бы недопустимо. Кроме того, 2ГИС дает полное и структурированное представление о компании. Для нас это идеальная витрина: можно сразу показать фотографии торгового зала, актуальные цены на популярные позиции, часы работы, уникальные спецпредложения и подтвержденные транзакциями отзывы клиентов. Это выбор в пользу репутации и прямого контакта с аудиторией, которая уже готова к покупке.

— В чем, на ваш взгляд, ключевые преимущества 2ГИС для развития бизнеса по сравнению с другими картографическими сервисами?

— Главные преимущества 2ГИС — это детализация и достоверность. Пользователи приходят сюда не просто найти адрес, а спланировать визит: как побыстрее добраться, где находится нужный вход в здание и что их ждет внутри. Данные постоянно актуализируются —

это гарантирует, что на карте представлены только действующие организации. А алгоритмы геосервиса предлагают нашу компанию в поиске и на карте строго под запрос пользователя. Это исключает лишние предложения, что удобно для людей, и помогает бизнесу найти своего покупателя. К тому же, в карточке можно публиковать вакансии — это уникальная функция, которая упрощает поиск сотрудников и привлекает соискателей, которые ищут работу рядом с домом.

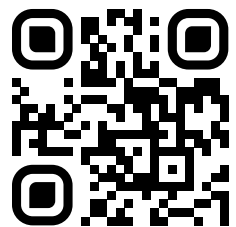
— Какие инструменты 2ГИС помогают вашему бизнесу развиваться и находить новых клиентов?

— Во-первых, это информирование об акциях: специальные цены на корма и наполнители, которые пользователь видит, не заходя на сайт — в карточке компании. Во-вторых, работа с отзывами — это всегда прозрачный диалог. Мы благодарим за теплые слова и обязательно отработываем негативную обратную связь с объяснениями, что повышает доверие. В-третьих, нам очень помогает визуальный контент в карточке — фото нашего ассортимента, и, особенно, милые изображения самих животных: грызунов и птиц, которые всегда вызывают улыбку и желание зайти к нам. Эти инструменты позволяют уже на этапе поиска создать ощущение, что «Красный кролик» — это не просто магазин с пакетиками корма, а заботливый и современный зоомир.

КЛИЕНТУ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО ЗВОНИТЬ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, РАБОТАЕМ ЛИ МЫ В ВОСКРЕСЕНЬЕ И ЕСТЬ ЛИ В НАЛИЧИИ ОПРЕДЕЛЕННАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ЛИНЕЙКА — ВСЕ ЭТО ОН ВИДИТ В НАШЕЙ КАРТОЧКЕ В 2ГИС.

— Как меняется поведение ваших потенциальных клиентов при поиске товаров и услуг на карте?

— Для наших покупателей процесс поиска и покупки стали значительно удобнее: они экономят время и сразу видят всю необходимую информацию. Клиенту больше не нужно звонить, чтобы узнать, работаем ли мы в воскресенье или есть ли в наличии определенная лечебная линейка — все это он видит в нашей карточке в 2ГИС. Люди все чаще прямо на карте сравнивают несколько зоомагазинов: смотрят рейтинг, изучают отзывы, оценивают чистоту и просторность салона. Также заметно выросла роль локальности маршрута: если раньше искали просто «в центре», то теперь в поиск вбивают более конкретное «по пути от дома до работы». Мы адаптировались под этот тренд: следим, чтобы у всех наших точек были идеально заполненные профили — так клиент, еще даже не переступив порог, уже точно знает: в «Красном кролике» его ждут и ему рады. Это колоссально сокращает путь от поиска до покупки, и делает жизнь томичей проще и комфортнее.



Ремонт под ключ без лишних забот

Евгений Чекунов, бизнес-тренер, предприниматель и основатель компании «Время первых», уверен: идеальный ремонт можно разыграть как по нотам. О том, как превратить хаос в стройную симфонию, — от первого лица.

—Ремонт любого объекта—это серьезный, трудоемкий процесс, который требует от человека глобальной включенности. Приходится решать целый ряд вопросов—от поиска подрядчика до расчета и закупки материалов, а затем и осуществления постоянного контроля. Как предприниматель, я хорошо понимаю цену времени и потраченных нервов, поэтому 8 лет назад основал компанию «Время первых» и предложил альтернативный подход к ведению ремонтных работ.

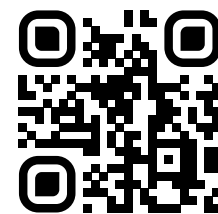
Наша главная задача—полностью освободить клиента от погружения в технические и организационные вопросы. Мы компания полного цикла, которая обеспечивает заказчика всем необходимым: от приемки квартиры и создания эргономичного дизайн-проекта до финишной отделки. Вам больше не придется тратить драгоценные часы на погружение в сложные строительные процессы, потому что наши специалисты берут все на себя.

Почему это выгодно? Работа с нами—это прозрачность и экономия. Мы начинаем с бесплатного выезда замерщика и составления сметы. Благодаря тому, что в штате работают узкие специалисты, укомплектованные профессиональным инструментом, недочеты между этапами исключаются—ремонт реализуется постепенно и в заданные сроки. Вы получаете единый центр ответственности: мы отвечаем и за соответствие дизайн-проекта, и за соблюдение строительных норм, и за качество результата.

МЫ КОМПАНИЯ ПОЛНОГО ЦИКЛА, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗАКАЗЧИКА ВСЕМ НЕОБХОДИМЫМ: ОТ ПРИЕМКИ КВАРТИРЫ И СОЗДАНИЯ ЭРГОНОМИЧНОГО ДИЗАЙН-ПРОЕКТА ДО ФИНИШНОЙ ОТДЕЛКИ.

Наша команда работает как единый организм, поэтому мы обеспечиваем качество вашего ремонта на каждом этапе. Вам не нужно переживать и постоянно присутствовать на объекте—за развитием ремонта можно следить дистанционно, получая качественные фото- и видеоотчеты. Многолетний опыт моей компании подтверждает, что комплексный подход выгоден всем.

Кроме того, мы сотрудничаем с магазинами Томска: салонами дверей, сантехники, плитки и отделочных материалов. Вы получаете скидки, а значит—итоговая смета становится намного выгоднее, чем при самостоятельном поиске. Доверьте нам сложное—и просто наслаждайтесь результатом!



тел. 8-923-444-20-44

дорогое #06 2026



Мужская одежда: HIS STORY. Макияж и укладка: Оксана Андрейчик
Локация: Органный зал Томской областной государственной филармонии

**ВАШ РЕМОНТ
ПРОЙДЕТ КАК ПО НОТАМ!**



Дом

за 21 день
ПОД КЛЮЧ

от 30 000 руб. за 1 м²

• каркасные дома

• бани

• дачи

Работаем круглый год
Собственное производство

 **47-97-47**

ул. Красноармейская, 20, офис 203



Контент работает на бренд

Сегодня первое впечатление о бренде складывается за секунды — достаточно одного «залетевшего» видео в ленте. Но если картинка в соцсетях или на диджитал-экране выглядит любительской, никакой креатив не спасет.

Зачем бизнесу высокотехнологичные трансляции и почему профессионально снятое видео работает на компанию даже спустя время—об этом говорим с Владимиром Пряхиным, руководителем студии видеопроизводства ТСК-СТРИМ.

—Владимир, шесть лет в видеопроизводстве— это серьезный путь. С чего вы начинали и что сегодня умеет ТСК-СТРИМ?

—Мы занимаемся видеопроизводством полного цикла, от съемки до финального монтажа. Рекламные и имиджевые ролики, событийные видео, интервью, репортажи, подкасты, клипы—все это наша история. Но особенность в том, чтобы не просто снять «красивую картинку», а решить конкретную клиентскую задачу: привлечь внимание к бренду, вызвать доверие, показать масштаб компании. Мы помогаем бизнесу выглядеть статусно и становиться узнаваемым. Основное наше направление—онлайн-трансляции, в том числе на LED-экранах. Чаще всего речь идет о конференциях, телемостах, обучении. Гибридные форматы сегодня очень востребованы: мероприятие больше не ограничено залом, к нему подключаются зрители из других городов и стран. А контент продолжает работать на бренд еще долго после события. Плюс мы выполняем всю пост-обработку: монтаж, цветокоррекция, графика, подготовка видео под любые площадки. Задача в итоге одна—чтобы зритель получил максимум эмоций, а событие выглядело качественно и масштабно.

—Какие проекты или кейсы вы запомнили особенно?

—Из последнего и самого масштабного—открытие и закрытие Всероссийского слета РСО в 2024 году. Мы работали с крупнейшими площадками Москвы: ВТБ Арена, Государственный Кремлевский дворец. Охват—порядка 30–40 тысяч человек. Мы отвечали за режиссуру, мультикамерную съемку, вывод записи на LED-экраны. Это было очень ответственно. И в то же время я понимал: мы расширяем свои возможности и растем вместе с проектом. Еще один показательный кейс—«Альфа-Будущее Фест» в Томске. Там мы занимались полным видеосопровождением и выводом контента на экраны мероприятия. Важно было создать динамичную среду, в которую гость погружается сразу на входе. Трансляция, визуальные акценты—из этого складывается атмосфера события. И конечно, концерты. Мы часто занимаемся съемкой выступлений приезжих артистов, среди них Дима Билан, Егор Крид, Клава Кока, Григорий Лепс, L'One, Ваня Дмитриенко, Holidayboy. На таких событиях наша задача—через лайф-трансляцию максимально вовлечь зрителя в происходящее. Чтобы даже с дальних рядов он мог рассмотреть эмоции артиста, детали выступления, реакцию зала. По сути, мы помогаем зрителю стать чуть ближе к сцене.

—За такими проектами стоит большая команда. Как устроены процессы изнутри?

—За всем, что мы делаем, стоит слаженная работа многих людей. Кто-то готовит площадку, кто-то снимает, кто-то отвечает за постпродакшен и медиа. Наша особенность, пожалуй, в том, что мы беремся за технологически сложные задачи, которые под силу не каждой компании. Ищем разные подходы, предлагаем клиенту работающие варианты под конкретные проекты.

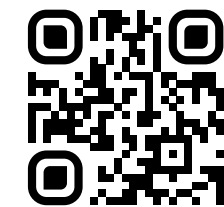
—Почему бизнесу вообще стоит вкладываться в качественное видео?

—На мой взгляд, важно, чтобы бизнес воспринимал контент не как «еще одну статью расходов», а как рабочий инструмент. Люди считают бренд за первые секунды контакта. Если эфир, презентация или мероприятие выглядят технологично—это автоматом поднимает статус компании в глазах клиентов, партнеров, инвесторов. И главное: трансляция ведь не заканчивается прямым эфиром. Остается материал, который можно использовать дальше—записи выступлений, короткие нарезки, отчетные ролики для соцсетей. Клиент получает готовый инструмент продвижения и коммуникации с аудиторией.

—Что дальше? Куда движется ТСК-СТРИМ?

—Уже сейчас мы занимаемся разработкой цифрового контента, работаем с AI-визуализацией и анимацией. Видеосреда меняется стремительно, и стандартных решений бизнесу уже недостаточно—нужен контент, который по-настоящему выделяется и цепляет зрителя. В перспективе хочется делать еще более технологичные и масштабные проекты, осваивать новые форматы городской рекламы и выходить за пределы Томска. Нам точно есть куда расти.

tsk-stream.ru



t.me/pryakhinv



vk video





МАРИЯ ЗАЙКИНА, колумнист журнала,
t.me/writemashawrite

Дамы, что у нас по намерениям?

В мире, где женщины вынуждены ежедневно передвигаться на бешеных скоростях, важно найти способы наладить гармонию в своей жизни. Уверена, кто-то из вас хоть раз брал аскезу или составлял карту желаний. Но верно ли мы подходили к ним?

Удивительно, но разница между аскезой и женской аскезой колоссальная. Если первый вариант—это практика преодоления себя и жесткая, безапелляционная дисциплина, то женская аскеза—именно то, что доктор прописал. Она строится не на подавлении, а на расслаблении, принятии, наполнении энергией... Уже слышите, как хор ангелов пропел «аллилуйя»?

Могу сказать уверенно: женская аскеза гораздо приятней. Я прошла через опыт разных самоограничений, но лишь недавно благодаря работе с психологом и терапевтом души открыла для себя главные женские аскезы. Примерами с удовольствием делюсь:

- 1. Высыпаться.** Уставшая женщина воюет, отдохнувшая—созидает. Не ограничивайте себя во сне.
- 2. Быть красивой.** Как знак уважения к себе и своей природе, иногда заменяйте удобный оверсайз на женственные образы.
- 3. Готовить с благодарностью.** У каждого своя вера—в Бога, в людей, в себя. Но важно другое: когда мы готовим с благодарностью (кому бы она ни была адресована), мы наполняем еду энергией, которую передаем близким.
- 4. ВСЕГДА говорить и думать хорошо о своем мужчине.** Даже когда это сложно. Даже если вчера он забыл забрать ребенка из сада или купил не тот горошек. Речь, конечно,

не о том, чтобы закрывать глаза на серьезные проблемы, а о привычке не застревать в мелочах. Помните: женщина усиливает то, на что направлено ее внимание.

Казалось бы, все на поверхности. Однако попробуйте воспользоваться этим, внедрите в свою рутину—и вы увидите колоссальные изменения во всех сферах жизни. Каждая из практик—мягкое ограничение хаоса в пользу осознанности. Напоследок вспомним восточную мудрость о том, что «нет пути к гармонии, гармония—это и есть путь». И начать его можно уже сегодня—хотя бы с полноценного сна.



Город.

Пришло лето, и ветер был летний—теплое дыхание мира, неспешное и ленивое. Стоит лишь встать, высунуться в окошко, и тотчас поймешь: вот она начинается, настоящая свобода и жизнь, вот оно, первое утро лета.

Рэй Брэдбери. Вино из одуванчиков



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР РУБРИКИ —
РАДИОСТАНЦИЯ ХИТ FM ТОМСК (101.7 FM)

Город приглашает

1.
ФЕСТИВАЛЬ
13-14 ИЮНЯ
Лампочка

Ярчайшее событие лета! 16 диджеев со всей России, 8 кавер-групп, 42 гастрокорта, офлайн-тиндер, парад невест, выездная регистрация брака, мастер-классы, ярмарка мастеров — все это, и множество других интересных мероприятий ждут томичей на музыкальном фестивале «Где ели?». 12+

2.
КОНЦЕРТ
14 ИЮНЯ
Hall Bar

Сибирский тур дарк-кантри дуэта FROM THE LAND, корни которого произрастают из шаманских племенных песен. Проект основателя дарк-фолк коллектива Nytt Land Анатолия Пахаленко и гитариста Александра Рослякова разольет реку из звуков темного кантри, сочетающих элементы готик-рока и блюза. 16+

3.
БАЛЕТ
15 ИЮНЯ
БКЗ

Томская филармония и школа балета Petits Pas готовят грандиозную премьеру — спектакль «Лебединое озеро» с симфоническим оркестром! В основе постановки хореография Мариуса Петипа и Льва Иванова. Триумфальное восхождение бессмертной классики в самом величественном воплощении. 6+

4.
ПРЕМЬЕРА
17-18 ИЮНЯ
Театр драмы

В основу спектакля Олега Молигина «Васса» лег второй вариант пьесы М. Горького, созданный в 1935 году. Постановочная команда отступила от бытовых реалий, в которых существовали герои оригинального сюжета. На сцене современная семья, сталкивающаяся с ситуациями, знакомыми каждому из нас. 18+



5.
ХОР
24 ИЮНЯ
БКЗ

Архиерейский мужской хор «Аксиос» — финалисты проекта «Ну-ка, все вместе!» на телеканале «Россия 1» — представят программу «К традициям сердца». Сдержанное, точное звучание держит внимание зала без внешних эффектов и лишнего шума. Музыка, в которой важна не громкость, а глубина и смысл! 6+

6.
АВТОФЕСТИВАЛЬ
4 ИЮЛЯ
ТРК «ЛЕТО»

АвтоЭволюция — большой сибирский фестиваль, включающий в себя выставку автомобилей. На мероприятии также будут лектории, фотозоны, маркеты, фудкорты и обширная развлекательная программа: дрифт-шоу, конкурсы, музыка и розыгрыш призов для участников. 12+

7.
АРТ-ПЕРЕЗАГРУЗКА
ДО 28 ИЮНЯ
ТЦСК

Мастер-классы, где через работу с цветом, образом и материалом участники смогут переключиться от повседневной нагрузки, снизить тревожность и уделить время себе. Занятия проходят в формате художественной практики с психологическим сопровождением, здесь важен не результат, а процесс и личный опыт. 14+

8.
ВЫСТАВКА
ДО 31 АВГУСТА
Музей славянской мифологии

Выставка «Музыка птиц» приехала из петербургского Музея-квартиры Н.А. Римского-Корсакова. На ней вы узнаете об истоках вдохновения великих композиторов, услышите произведения из опер и балетов, увидите эскизы театральных костюмов Бенуа, Коровина, Бруни и многое другое. 6+

Растить, меняться, слышать Томск

Месяц назад Томский центр современной культуры (ТЦСК) открыл свои двери в обновленном «Пассаже Второва». В основе этого уникального проекта — искренняя вера его создателей в то, что город нуждается в культурном пространстве, где история встречается с современностью, а молодежь находит опору для творчества и развития.

Интервью: Мария Новикова. Фотограф: Влад Свириденко

Идея создания Центра выросла из личной стратегии Андрея Тютюшева, председателя правления компании «Сибagro», направленной на повышение привлекательности города и региона для жизни и туризма через культуру. Частные инвестиции в проект стали жестом современного меценатства: как некогда Второвы подарили городу архитектурный шедевр и точку притяжения, так современный бизнес вдохнул в здание новую жизнь и актуальные смыслы. С директором по развитию ТЦСК Ольгой Кононенко говорим о том, как Центр—еще совсем юный, но чуткий к интересам своих посетителей—продолжает искать себя и меняться, чтобы быть по-настоящему полезным гостям и своему городу.

—Ольга, что из произошедшего за месяц вы никак не могли предвидеть, и это вас удивило?

—Больше всего удивило количество фотосессий, которые хотят проводить у нас в пространстве. Теперь это отдельный блок работы с гостями. А в целом первый месяц прошел очень динамично, буквально каждую неделю в ТЦСК появлялась новая площадка. 1 мая мы открылись только с выставочным залом. Спустя неделю заработал винный бар. Еще через неделю запустили лекторий. Из недавнего—состоялось официальное открытие книжного магазина и частично готов наш коворкинг.

—Насколько благосклонно город и томичи приняли новую культурную институцию?

—Очень по-доброму и с энтузиазмом. Отрадно, что к нам каждый день приходят новые посетители—обычно первичный ажиотаж быстро спадает, но мы видим большой интерес к Центру и месяц спустя. Приезжают даже большие туристические автобусы из соседних городов. Молва о ТЦСК вышла за рамки Томска—и это за первый месяц, пока он еще не укрепился как культурная площадка! В основном получаем положительные отзывы. Есть, конечно, комментарии о том, что стоило бы доработать,—воспринимаю их как благо. Мы городское пространство в активном процессе развития, и такая обратная связь помогает нам наверстать то, что изначально не было учтено. Интересно наблюдать за тем, как люди заходят во «Второв», какие эмоции переживают ребята из школьных групп во время выставки с медиацией—у них появляется азарт вступить в диалог, задать вопросы. Ведь за каждым предметом здесь стоит большая история. Все, например, имеют представление о том, что такое Гжель, но не все знают, что изначально

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ: В ПОДВАЛЕ «ПАССАЖА ВТОРОВА» ПОСЛЕ РЕСТАВРАЦИИ ОТКРОЮТСЯ ВЫСТАВОЧНЫЕ ПРОСТРАНСТВА, СЦЕНА ДЛЯ КОНЦЕРТОВ И ЛЕКЦИЙ, ВЫСТАВКА «ВЕК ПЛАСТИКА», СОЗДАННАЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМПАНИИ СИБУР.





эта художественная роспись была разноцветной, а не сине-голубой. Любая история оживает с рассказом, погружением в контекст—да мы и сами состоим из историй! А корни—это то, что всегда вызывало интерес, классно, когда есть возможность эту историю продолжать.

—Вы сразу активно включились в большую событийную программу города: День Победы, «Ночь музеев», фестиваль «ТОМ IV»...
—Действительно, мы успели влиться в эту волну и, на мой взгляд, справились достойно. К 9 мая мы подготовили тематическую культурно-просветительскую программу. Культуролог Александра Сагеева выступила с лекцией «Победа на экране: опыт советского кинематографа и попытки современного осмысления», а о советском плакате периода ВОВ рассказал

графический дизайнер, основатель и арт-директор агентства «Design-orchestra» Павел Богданов. В рамках первой для нас «Ночи музеев» Екатерина Кирсанова, директор музея «Профессорская квартира», прочитала лекцию «Второвы, Макушин, Кухтерины: истории любви»—о том, как предприниматели прошлого не просто занимались бизнесом «для себя», а вкладывали силы в созидание города. Вторая лекция—от генеалога Александры Ковалевой—была посвящена тому, как начать исследовать свой род. На всех лекциях была полная посадка, что очень приятно. В дни событий действовала общая скидка на все пространство, можно было посетить экскурсию по «Второву» и медиацию по выставке «Традиции + дизайн».

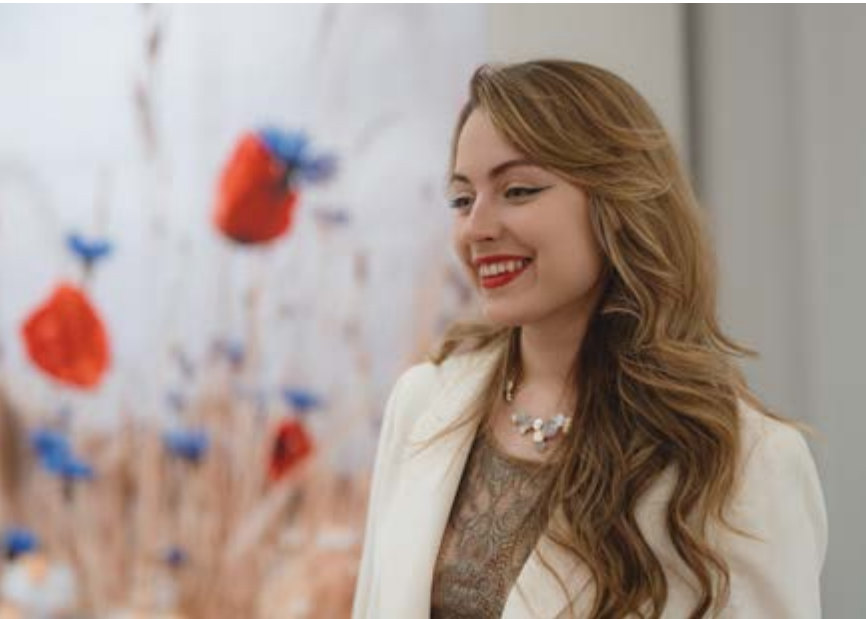
—При этом часть помещений работала в техническом режиме.

ЦИФРА МЕСЯЦА: ОДНУ ТОЛЬКО ВЫСТАВКУ «ТРАДИЦИЯ + ДИЗАЙН» В ТЦСК ЗА ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ПОСЕТИЛИ ОКОЛО 4000 ЧЕЛОВЕК.

Что-то достраивается и сегодня? На открытии вы говорили о том, что подвалы «Второва» тоже планируется задействовать...
—Да, пока Центр работает на 60%, параллельно идет подготовка новых площадок. В подвальных помещениях мы запланировали пространство со сценой для концертов и выступлений спикеров. Там же пройдет выставка «Век пластика», подготовленная совместно с Московским музеем дизайна и Сибуром, вход на нее будет свободным. В планах выставка по итогам Мастерской сибирского искусства, которую мы организуем совместно с Центром развития современного искусства «Скан», а также работа открытых мастерских.

—Ремонт подвала обошелся без «сюрпризов»?
—Нужно сказать, что подвал оказался довольно сложным, но мы с большим трепетом и уважением обращаемся к наследию этого здания. Удалось сохранить качество стен, историческую кирпичную кладку—перевернутые арки, своды. Хотя количество инвестиций уже превысило наши ожидания в два раза. Запустить первые мероприятия в этой части «Второва» мы планируем уже в июле. Обязательно покажем артефакты, которые нашли во время работ, расскажем о тайных комнатах и о том, как восстанавливали подвал.

—Клад не нашли?
—К сожалению, нет. Зато обнаружили существовавший раньше проезд для вагонеток! Легендарные катакомбы мы тоже все еще ищем—впрочем, это уже проект, который стоит реализовывать вместе с другими собственниками здания.



—30 мая состоялось официальное открытие книжного магазина, созданного в партнерстве с казанским центром «Смена». Как изменилось это пространство?
—Значительно расширился ассортимент. Например, одна из посетительниц, дочь которой увлекается балетом, спросила: «А как же книги о танцах?», потому что не нашла их в секции, посвященной видам искусства. Мы подумали и решили: действительно, почему бы не знакомить гостей с такой литературой? Сделаем подборку книг и о танцах. Отдельную полку уже занимают книги томских авторов. Также планируем наполнять магазин работами томских мастеров—керамикой, свечами. А еще запустим медиапрограмму и книжный клуб.

—Одной из задач Центра вы называли поддержку местных деятелей искусства, на стенах пространства можно увидеть и приобрести работы томских художников. Насколько они оказались востребованы?
—Людам интересно смотреть, что делают «наши». Меня это очень радует и вдохновляет. Специалисты выставочного отдела и книжного магазина постоянно рассказывают гостям о художниках. У нас уже приобрели две картины, еще две—на брони. Для 28 дней



работы пространства считаю это хорошим результатом. Новый опен-колл, по результатам которого мы обновим выставку—продажу, будет объявлен летом.

—Центр организует экспозиции, предлагает разнообразные мастер-классы для детей и взрослых, лекторий впечатляет обширной образовательной программой: от истории искусств до курса «Как смотреть кино?».
Как создается это наполнение?
—Подбором занимается выставочный отдел во главе с арт-директором. Культурную составляющую разрабатывают три человека, но идеи набрасывают все коллеги из разных направлений—здесь важно работать как команда. Мы собираем обратную связь от гостей, вплоть до того, что выясняем, в какие часы им удобнее приходить. Это главный фокус: нам очень хочется понять, как быть нужными и желанными. Само слово культура (а не искусство) в названии ТЦСК

«провоцирует» на то, чтобы смотреть шире: театр, кино, видео, книги, дизайн. Мне кажется, вопрос о том, как монетизировать свое творчество и сделать его основным делом,— очень актуальный для тех, кто трудится в сфере искусства и культуры. Поэтому уже летом стартуют новые мастер-классы: «Контент без бюджета (от блога до кино): как снимать сильные истории в условиях ограничений» и «Как зарабатывать на видео в регионе: реальные модели дохода». Для взрослых продолжится программа арт-терапии—проработка с художником и психологом своих внутренних запросов через искусство. Это новая для нас история, мы пока учимся. Еще один совсем новый формат—дейтинг «После семи: вино и искусство». Это возможность прийти на программу, послушать лекцию, выпить вина и провести время вместе. Хочется, чтобы досуг наших гостей был наполнен смыслами и новыми знаниями. Поэтому к винному бару мы тоже подходим с культурной позиции. Наш шеф-сомелье Станислав Трофимов представил обновленную



винную карту, ассортимент будет и дальше дополняться редкими винами. Здесь же будут проводиться «слепые дегустации».

—Раз уж мы коснулись летней программы, планируется ли участие в общегородских событиях: День города, День России?

—Да, ко Дню России 12 июня мы организуем небольшой концерт в центральном зале—впервые предложим посетителям Центра формат живой музыки в исполнении томского композитора Анастасии Луниной. В этот же день Алина Шпинева будет создавать скетч-портреты гостей.

—Большой проект не всегда идет по плану—меняются обстоятельства, сезоны, вкусы. Насколько вас, как руководителя, выбивает из колеи необходимость срочной корректировки?

—Я была к этому готова и, честно говоря, не представляю себя

ТЦСК + ТЕАТР: НОВЫЙ БЛОК МЕРОПРИЯТИЙ В РАБОТЕ ЦЕНТРА — ЧИТКИ ПЬЕС СОВРЕМЕННЫХ АВТОРОВ, ПЕРФОРМАТИВНЫЕ ФОРМАТЫ И ВСТРЕЧИ С ТЕАТРАЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ.

в другом проекте. Мне очень нравится, что эта институция—как настоящий человек—преображается, меняется со временем. Мы наблюдаем, анализируем и часто идем от запросов: заметили, например, что люди покупают напитки в буфете, выходят на улицу и пьют их, любясь видом на площадь. Значит, сделаем для них комфортные места на улице.

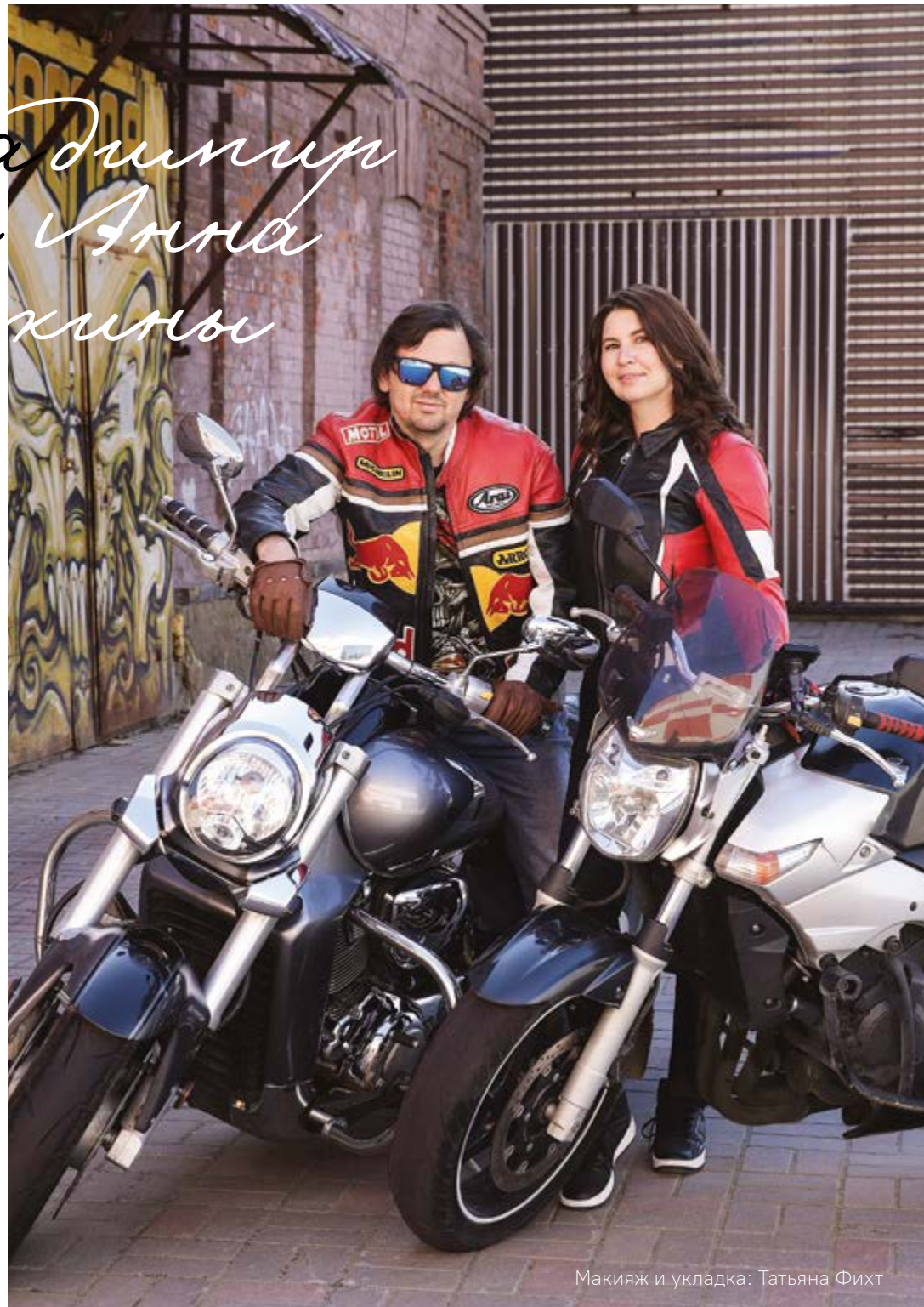
—У Центра большая команда?

—28 человек, но с появлением новых направлений, открытием новых помещений, мы планируем расширяться. К нам уже поступает много запросов, и почти каждый начинается со слов: «Мне нравится ваш проект и то, как он помогает городу развиваться». ТЦСК

действительно не оставил томичей равнодушными. Это уникальный случай: частный инвестиционный проект, восстановление исторического здания, огромное количество ресурсов, вложенных в развитие любимого города. Мы все еще меняемся, стараемся становиться лучше и полезнее, растем и надеемся, что нас прощают за какие-то недочеты. Условия, в которых команда провела этот месяц, можно назвать боевыми: то кондиционер забарахлит, то что-то не включится. Но было весело. Проект живой, и он продолжает увлекать нас за собой.

пр. Ленина, 111, тцск.рф,
  tcskvtorov

Владимир и Анна Сорокины



Макияж и укладка: Татьяна Фихт

«МОТОЦИКЛ ДЛЯ НАС — НЕ ТРАНСПОРТ, А НАСТОЯЩИЙ РИТУАЛ, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ НАШИ ОТНОШЕНИЯ. НА ДОРОГЕ, КАК И В ЖИЗНИ: ТЫ ГДЕ-ТО УСТУПАЕШЬ, А ГДЕ-ТО — ВЫРЫВАЕШЬСЯ ВПЕРЕД. ВАЖНО УМЕТЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУГ ДРУГА В ТРУДНЫЕ МИНУТЫ И РАДОВАТЬСЯ СОВМЕСТНЫМ ПОБЕДАМ. КОГДА ВЫ ДВИЖЕТЕСЬ В УНИСОН НАВСТРЕЧУ ОБЩИМ ЦЕЛЯМ И ИНТЕРЕСАМ — ЭТО БЕСЦЕННО».

Навек и Матьяна



ПОКРЕПЧЕ ПРИЖМИСЬ! СЦЕПЛЕНИЕ, ГАЗ — И НА МАКСИМУМ СКОРОСТЬ. СКОЛЬКО ЭМОЦИЙ — МУРАШКИ ПО КОЖЕ И ЛЕГКОГО СТРАХА МАНДРАЖ. ДА, МЫ РОМАНТИКИ! ПРИКЛЮЧЕНИЙ И СВОБОДЫ ЦЕНИТЕЛИ! ОСОБЕННО, КОГДА ТЫ ОДНИМ ЦЕЛЫМ С ЛЮБИМЫМ И МОТО ВХОДИШЬ В ВИРАЖ.

Автор: Татьяна Размыслова

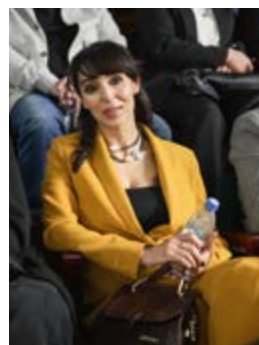


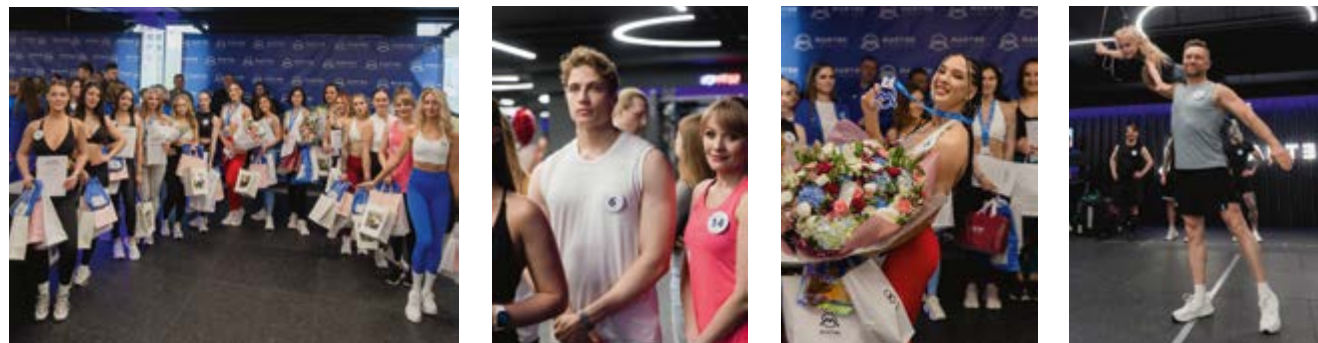
Бизнес-разбор

19 апреля состоялась эксклюзивная встреча от «Дорогого удовольствия» – День практик и разборов для сферы услуг с Игорем Стояновым.

Игорь Стоянов—визионер, основатель международной сети имидж-лабораторий «Персона» и «Бьюти-парк» (130 салонов по всему миру), президент Ассоциации предприятий индустрии красоты, создатель бренда премиальной косметики Hardy и автор бестселлеров о бизнесе.

На встрече он рассказал о том, как обеспечить устойчивый рост бизнеса в нестабильное время, пройти через запуск, кризисы, масштабирование и превратить амбициозные стратегии в конкретные действия.

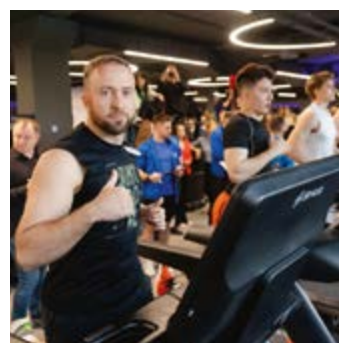
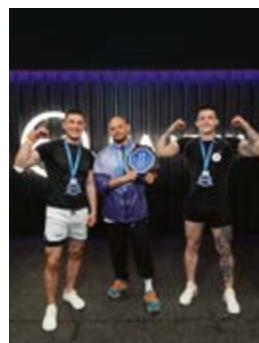




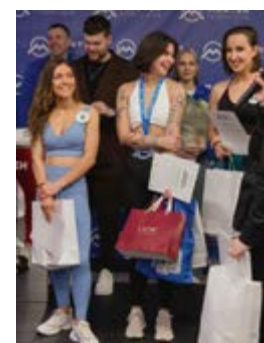
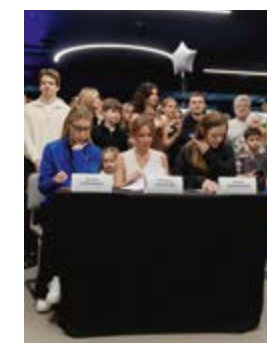
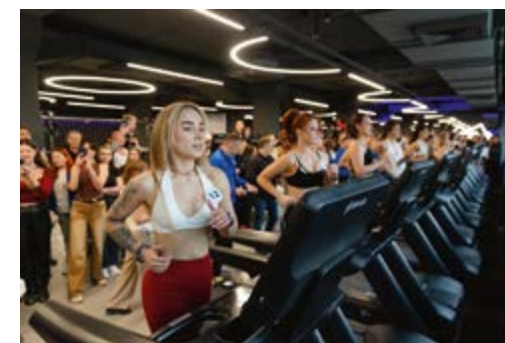
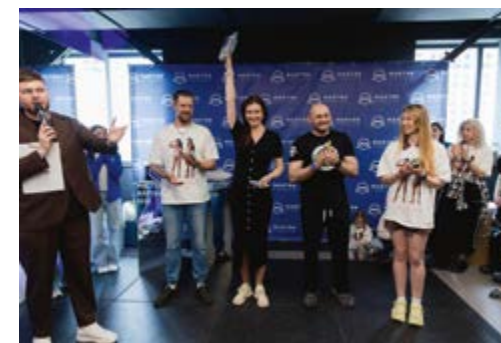
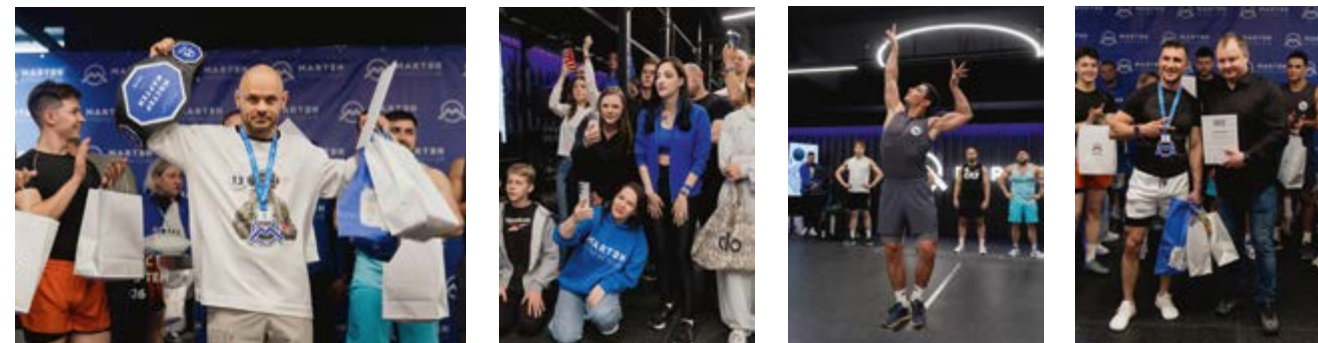
Мистер и Мисс MARTEN

17 мая в сети фитнес-клубов MARTEN
состоялся долгожданный финал конкурса
«Мистер и Мисс MARTEN 2026».

На протяжении нескольких месяцев участники готовились к главному испытанию. В решающий этап вышли 30 претендентов—15 девушек и 15 мужчин. Финалистам предстояло покорить три яркие дисциплины—дефиле, бег и кросс-тренинг, показав не только отличную физическую подготовку, но и силу характера, уверенность и харизму. Победу одержали Семен Ермаков и Екатерина Пивоварова. Главные призы для звездной пары—годовая клубная карта MARTEN и обложка журнала «Дорогое удовольствие».



Фотограф: Александр Овчаренко



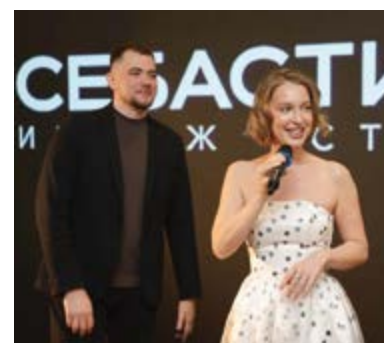


В кругу СМЫСЛОВ

В рестобаре «ОКНО»
прошел закрытый вечер
имидж-студии «Себастиан».



Тональность вечеру задали выступления
экспертов: Леся Емельяненко говорила
о психологии выбора, Дмитрий Гуляев—
о разумных инвестициях, а Милена Шуваева—
о брендовых сумках с «душой». Живая
музыка, мягкий свет свечей и изысканная
кухня создали ту редкую атмосферу,
в которой хочется замедлиться и остаться.
Именно так выглядят идеальные встречи
в кругу единомышленников.



Модный вечер С ТОП-СТИЛИСТОМ

4 апреля в рестобаре «ОКНО»
царили стиль и вдохновение.

Изысканную атмосферу вечера задали звуки фортепиано,
блюда средиземноморской кухни и специальный коктейль
от бар-шефа Александра Крепких. Центром внимания стал
интерактивный лекторий, посвященный трендам высокой
моды весенне-летнего сезона 2026, которые стилист Дарья
Лоенко проиллюстрировала показом образов из коллекции
российского бренда Maggio. Каждая гостья получила
подарки от партнеров—салона красоты Nabs, бренда
одежды Maggio, магазина парфюмерии Teist, фотографа
Ирины Вершининой. Завершился вечер просмотром
культового фильма «Дьявол носит PRADA».
Информационный партнер—журнал «Дорогое удовольствие».



В ГОРОДЕ



Время НОВЫХ ИМЕН

17 апреля ЦК ТГУ стал местом притяжения для всех, кто следит за развитием российской модной индустрии.



Томский день моды (Tomsk Fashion Day) объединил на одной подиумной площадке около 30 дизайнеров из разных регионов страны, представив зрителям впечатляющий срез—от функциональной верхней одежды до аксессуаров в этническом стиле. Профессионалы и новички из Новосибирска, Красноярска, Алтайского края, Московской, Кемеровской и Томской областей получили возможность для обмена опытом и создания коллабораций, показали свои проекты и заявили о себе на широкую аудиторию.



дорогое #06 2026

КОЛЕСО

сеть шинных центров



30 ЛЕТ ВМЕСТЕ

**РАЗЫГРЫВАЕМ ПОДАРКИ ДЛЯ КЛИЕНТОВ
В ЧЕСТЬ ЮБИЛЕЯ!**

ПЕРЕХОДИТЕ В ГРУППУ ВКОНТАКТЕ, ЧТОБЫ УЧАСТВОВАТЬ.



Перейти ВКонтакте

KOLESO.SU

706-555

KOLESOTOMSK

ул. Яковлева, 26

пр. Мира, 74

ул. 1-я Рабочая, 33

Северск, ул. Транспортная, 5/1

A man in a dark suit and white shirt is speaking into a black microphone. He is gesturing with his left hand towards a screen on the right. The background is a plain wall with a small framed picture on the left.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОСЛОВИЯМИ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

мы сохраняем специальные цены:
чистка молочного прикуса + фторирование
3750 руб. вместо 4500.



Обязательно назовите промокод «Дорогое удовольствие»!

*Сроки акции с 15.06.2026 по 15.07.2026. подробности об организаторе и условиях уточняйте по тел. 586-586





LED ЭКРАНЫ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРОВ



**ЯРКОСТЬ
И ЧИТАЕМОСТЬ**

Отличная видимость
даже при ярком
солнечном свете



**НАДЁЖНОСТЬ
В ЛЮБУЮ ПОГОДУ**

Защита от влаги,
пыли и перепадов
температуры



**СТАБИЛЬНАЯ
РАБОТА 24/7**

Беспрерывная
работа круглый год

ГДЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ



ТОРГОВЫЕ
ЦЕНТРЫ



БИЗНЕС-ЦЕНТРЫ
И ОФИСЫ



КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛЫ
И ПЕРЕГОВОРНЫЕ



СПОРТИВНЫЕ
ОБЪЕКТЫ



РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ
КОМПЛЕКСЫ



МЕДИЦИНСКИЕ
ЦЕНТРЫ



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПРОЕКТА**

ПРОЕКТИРУЕМ ПРОИЗВОДИМ УСТАНОВЛИВАЕМ



+7(3822) 32-03-23



fortis.tomsk.ru



ул. Герцена, 72/4, Томск



LED ЭКРАНЫ ДЛЯ ФАСАДОВ



**ЯРКОСТЬ
И ЧИТАЕМОСТЬ**

Отличная видимость
даже при ярком
солнечном свете



**НАДЁЖНОСТЬ
В ЛЮБУЮ ПОГОДУ**

Защита от влаги,
пыли и перепадов
температуры



**СТАБИЛЬНАЯ
РАБОТА 24/7**

Беспрерывная
работа круглый год

ГДЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ



ТОРГОВЫЕ
ЦЕНТРЫ



ФАСАДЫ
ЗДАНИЙ



РЕКЛАМНЫЕ
СТЕЛЫ



ВХОДНЫЕ
ГРУППЫ



НАВИГАЦИЯ
И ИНФОЭКРАНЫ



СПОРТИВНЫЕ
ОБЪЕКТЫ



**ПРЕВРАЩАЕМ ФАСАДЫ
В МОЩНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ**

ПРОЕКТИРУЕМ ПРОИЗВОДИМ УСТАНОВЛИВАЕМ



+7(3822) 32-03-23



fortis.tomsk.ru



ул. Герцена, 72/4, Томск



Гороскоп

В июне нас ждет переход от слова к делу, от разговора — к ответственности. Первая половина месяца научит договариваться, вторая спросит: где твоя опора? Кто твои близкие? Что для тебя безопасность? Июнь не требует идеальности, только честной настройки: называйте вещи своими именами и стройте для них место в реальности.



ГАЛИНА НЕКИПЕЛОВА (ВИТА ВИРТУС), основательница Международной академия трансперсональной психологии Вита Виртус Веритас (Vita Virtus Veritas)



Рак

22.06-22.07

В начале месяца сил может быть меньше, чем обычно. Перед солнечным возвращением организм часто требует паузы. В личной жизни могут всплывать бывшие партнеры, невысказанные обиды—но лишь затем, чтобы вы наконец перестали носить их внутри. В конце месяца ретроградный Меркурий развернется в вашем знаке, поэтому не принимайте эмоциональных решений. В работе первая половина месяца подходит для анализа, закрытых переговоров, работы за кулисами. После 21 июня можно активнее заявлять о себе, обновлять стратегию.

Лев

23.07-23.08

Июнь начнется с социальной активности, вам важно общаться, напоминать о себе и не закрываться в башне собственного величия, даже если из нее открывается хороший вид. В личной жизни благоприятное время для знакомств через друзей, профессиональные сообщества, обучение. Одиноким Львам не стоит отвергать формат легкого общения: именно из него может вырасти интерес. В работе первая половина месяца подходит для нетворкинга и стратегических союзов. Вторая—попросит снизить темп в пользу сна и отдыха.

Дева

24.08-23.09

В июне вам важно не прятаться в деталях, а видеть большую линию. В начале месяца личная жизнь подчинена работе, ваш партнер может чувствовать, что вы мысленно на совещании, даже если физически сидите рядом. К одиноким Девам знакомства придут через профессиональную среду и публичные проекты. С 28 июня усилится карьерное давление: задач станет больше, конкуренция активнее, темп выше. Перегрузка может вылиться в бессонницу и внутреннюю тревожность. Помните, что ваше здоровье—тоже проект. И он главный.

Весы

24.09-23.10

Вы почувствуете, что старая среда стала тесной, а прежние планы требуют обновления. В личной жизни знакомства придут через поездки, духовные или интеллектуальные интересы. Одиноким Весам стоит быть открытыми к людям не из привычного круга. Парам важно обсуждать не только быт, но и то, какие цели вас объединяют. Если общей перспективы нет, июнь это ясно покажет. В работе первая половина месяца подходит для обучения и юридических тем. Вторая—для карьерных решений. Но перепроверяйте важные документы перед подписанием.

Рыбы

20.02-20.03

В первой половине месяца могут активизироваться вопросы переезда, ремонта, аренды, покупки, отношений с родителями. Личная жизнь потребует мягкости и честности. В парах могут подниматься бытовые темы: где жить, как делить обязанности. К одиноким Рыбам знакомства могут прийти через семью, друзей, соседей, онлайн-общение. Вторая половина месяца хороша для романтики. Вы будете особенно чувствительны к шуму, конфликтам, хаосу. Помните, что эмоциональная гигиена сработает лучше, чем героическое «я все выдержу».

Овен

21.03-20.04

Начало месяца принесет знакомства в дороге, на обучении или в соцсетях. Одиноким Овнам рекомендуется не сидеть в режиме ожидания. Выходите на связь, но не торопите события. Вторая половина июня связана с переездом, ремонтом, семейными обязанностями. В бизнесе наступит благоприятное время для переговоров, запуска рекламы, обучения. Марс в Тельце активизирует сектор денег, но не покупайте на эмоциях, особенно в конце месяца. И не живите на адреналине—уделите внимание отдыху и восстановлению.

Телец

21.04-20.05

В фокусе—деньги, личные ресурсы, самооценка и материальная устойчивость. В отношениях вы можете остро реагировать на то, вкладывается ли в них партнер, замечает ли ваши усилия, уважает ли ваши границы. Одиноких Тельцов ждут знакомства через работу, обучение или деловую переписку. Первая половина июня может дать новый старт в зарботке, в работе наступает время для практических решений. Здоровье требует внимания к горлу, щитовидной железе, перегрузкам тела. Не игнорируйте сигналы усталости.

Близнецы

21.05-21.06

Для вас наступает месяц силы и обновления. Главный рецепт—меньше хаотичной информации, больше ясного выбора. Мир будет говорить громко. Ваша задача—услышать главное. С 15 июня можно начать новый личный сценарий: выйти из старой привязанности, обновить подход к отношениям, начать знакомство или изменить стиль поведения в любви. После 21 июня акцент сместится на деньги, безопасность и материальную сторону жизни. В работе июнь благоприятен для запуска личного бренда, выступлений, публикаций, обучения.

Скорпион

24.10-22.11

Месяц начнется с глубоких тем: общие деньги, кредиты, доверие, скрытые страхи и внутренние поездки, социальные сети или людей из другого города. В парах это время, когда нужно разговаривать, а не делать вид, что само рассосется. В делах наступает хорошее время для переговоров, консультаций, юридических договоренностей, совместных проектов. Не убегайте от сложных чувств в работу, путешествия или вечное «я потом разберусь». Психологическая нагрузка будет сильнее физической, выпускайте напряжение экологично.

Стрелец

23.11-21.12

Июнь начнется с мощного акцента на отношениях. Одиноким Стрельцам он дает шансы на знакомства, особенно через переписку, поездки, социальные сети или людей из другого города. В парах это время, когда нужно разговаривать, а не делать вид, что само рассосется. В делах наступает хорошее время для переговоров, консультаций, юридических договоренностей, совместных проектов. Не убегайте от сложных чувств в работу, путешествия или вечное «я потом разберусь». Психологическая нагрузка будет сильнее физической, выпускайте напряжение экологично.

Козерог

22.12-20.01

Июнь говорит вам: «Хватит тащить хаос на силе характера. Наведи порядок». На личном фронте все может быть прозаично: много дел и бытовых вопросов. Романтика тоже требует времени в расписании. К одиноким Козерогам знакомства приходят через работу и коллег, сервисы и ежедневные маршруты. Во второй половине месяца вы можете осознать, где отношения требуют пересмотра, но не рубите с плеча в последние дни июня. Ключевая тема—здоровье: Козероги умеют работать через усталость, но тело будет требовать уважения. Ваш успех начинается с нормального режима.

Водолей

21.01-19.02

После серьезных внутренних перестроек последних лет июнь напоминает вам: жизнь—это не только стратегия выживания, но и радость, игра, талант, любовь. Одиноких Водолеев ждут знакомства там, где есть творчество, движение, интеллектуальная игра. Парам июнь помогает вернуть легкость, флирт, совместные впечатления. С 13 июня усиливается тема брака и сотрудничества. Финансово месяц может быть связан с детьми, личным брендом, обучением. Первая половина благоприятна для самопрезентации, публичности, нестандартных решений.

Torta

СВАДЕБНЫЙ СЕЗОН 2026 ВМЕСТЕ С TORTA

В тренде — большие торты без ярусов
и порционные десерты в бокалах.



Варианты
свадебных
тортов



Свадебный
каталог



Мы воплотим в жизнь любую вашу идею
и создадим торт мечты для самого главного события.



ГЛАВНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА КЛАССИКЕ

«ИТАЛЬЯНСКИЙ ПИРОГ»

Бисквиты, пропитанные нежным сливочно-творожным кремом, а сверху — сочное оформление из щедрого количества свежих ягод и фруктов. Идеальная замена ярусному торту.

ХИТ В МИНИАТЮРЕ

«ТИРАМИСУ» В БОКАЛЕ

Воздушное печенье савоярди, пропитанное кофе и сливочно-творожным кремом. Оригинальная и очень удобная подача. А если нужен масштаб — закажите «Тирамису» в форме большого торта.



На торт и десерты
в бокалах можно
нанести инициалы
молодоженов.



ЛЕГЧЕ ВОЗДУХА

«ПАВЛОВА»

Классический десерт с воздушным безе и сливочно-творожным кремом в сочетании с сезонными ягодами и фруктами.

Торт от Torta — к счастливой семье!

АДРЕСА

Рестораны

Кафе-кондитерская **TORTA**, ул. Гоголя, 55, ул. Пушкина, 61/1, ул. Набережная реки Ушайки, 16, ул. Марины Цветаевой, 32, пр. Кирова, 5, стр. 13 (гастрохолл «Лампочка»), torta-torta.ru / Ресторан **«СЛАВЯНСКИЙ БАЗАР»**, пл. Ленина, 10, тел. 900-050

Образ жизни

Производственно-строительная компания **«ФОРТИС ГРУПП»**, ул. Герцена, 72 б, тел. 30-21-71, fortis.tomsk.ru / Автосалон **«ЧАНГАН ЦЕНТР ТОМСК»**, ул. Ивановского, 8 в, тел. 77-08-08, tomsk-changanauto.ru / Застройщик **«SD GROUP»**, ЖК «Белозерский», ул. Белозерская, 9 стр. 5, ЖК «Косарева, 6», ул. Косарева, 6, тел. 90-99-68 / Автомойка **«ROBOTCARWASH SIBIR»**, ул. Елизаровых, 85/4, тел. 90-30-90, t.me/robotcarwash_7 / Сеть шинных центров **«КОЛЕСО»**, ул. Яковлева, 26, ул. 1-я Рабочая, 33, пр. Мира, 74, Северск, ул. Транспортная, 5/1, тел. 705-555, koleso.su / Стилисты **ДАРЬЯ ТАРАСЕНКО**, тел. 8-913-855-46-47, t.me/kudribradshaw, **ОЛЕСЯ РЯБКОВА**, тел. 8-923-427-84-91, t.me/podryga_po_stilu, **ОЛЬГА НЕПОМНЯЩАЯ**, тел. 8-952-806-11-11, t.me/interesting_thingsss / **КАФЕДРА СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ ТГУ**, тел. 8-913-800-58-40, vk.com/s.shamsudinova / **ТОМСКИЙ ЦЕНТР СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ**, пр. Ленина, 111, тцск.рф / **ГАРАНТИЙНЫЙ ФОНД ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**, ул. Енисейская, 37, тел.: 8-913-875-65-65, 71-31-20 / **НИИ МЕДИЦИНСКИХ МАТЕРИАЛОВ И ИМПЛАНТАТОВ С ПАМЯТЬЮ ФОРМЫ ТГУ**, ул. 19-й Гвардейской Дивизии, 17, тел. 41-34-42 / Автошкола **«ТОМИЧ»**, ул. Красноармейская, 101 а, пр. Фрунзе, 105, Иркутский тракт, 102, ул. 79-й Гвардейской

Дивизии, 12 е, пер. Красный, 10 а, бульвар Николая Гумилева, 2, тел. 33-95-33, tomich-auto.tomsk.ru, vk.com/avtoshkola_tomich / **ЦЕНТР БУХГАЛТЕРСКИХ УСЛУГ НАТАЛЬИ ЦАВРО**, ул. Белинского, 25, тел.: 8-923-403-11-22, 8-923-407-11-22, 8-923-404-11-22, цавро.рф / Сеть зоомагазинов **«КРАСНЫЙ КРОЛИК»**, тел. 8-913-841-21-50, zootomsk.ru / Ивент-агентство **EVENT & SHOW G**, eventshowg.su, vk.ru/showeventg, тел. 933-998

Красота, здоровье

Фитнес-клуб **«БОДИ ФИТ КЛАБ»**, ул. Белинского, 15 а, тел. 8-913-806-13-13, t.me/bodyfit_tomsk, vk.com/bodyfit_tomsk / Косметологическая клиника **«ЛАНТАНА»**, ул. Усова, 27 а, lantana-tomsk.ru, тел. 8-903-955-1305 / Компания **«ПРЕМИУМ К&М»**, тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35, vk.com/janssentomsk, t.me/PremiumKM_Tomsk, ул. Красноармейская, 126, офис 139 / Клиника репродуктивной медицины **«ГЕНОМ»**, ул. Ивана Черных, 94, тел. 907-327, tomsk.genom-eko.ru, vk.com/genom_official / Клиника **«ВОССТАНОВИ»**, ул. Советская, 90, тел. 40-70-40, vosstanovy.ru / Клиника **«ЦЕНТР РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА СПИРИНОЙ»**, пр. Фрунзе, 39, тел. 799-200, drspirina.ru / Клиника современной косметологии **«МУЗА»**, пр. Кирова, 36Б, тел. 8-913-821-55-92, beauty-muza.ru / Многопрофильный медицинский центр **«ЗДОРОВЬЕ»**, ул. Котовского, 19, тел.: 97-55-00, 90-22-02, mo-zdorovie.tomsk.ru / Врач-невролог (взрослый, детский), ботулинотерапевт **ВУСАЛА ГУРБАНОВА**, t.me/drvisalia8 / Стоматологическая клиника **«МИРОДЕНТ»**, ул. Марины Цветаевой, 30, ул. Солнечная, 17, пос. Зональная Станция, miro-dent.com / Центр восстановительной медицины и реабилитации **«ПАРАЦЕЛЬС»**, ул. Киевская, 92, тел.: 48-14-68, 60-92-21,

paracels-med.ru, vk.com/paracels_tomsk / Премиальный фитнес-клуб **«MARTEN»**, пр. Кирова, 5, стр. 13 (гастрохолл «Лампочка»), тел. 73-23-11, пр. Ленина, 217, тел. 73-23-11, vk.com/martenfitness, martenfitness.ru / Стоматологическая клиника **«ГОЛЛИВУД»**, пер. Мариинский, 8, тел. 305-550, hollywood70.ru / Многопрофильный медицинский центр **«ЦСМ-САНТАЛЬ»**, ул. Трифонова, 22, тел. 90-03-03 / Медицинский клуб **«ПРОЗДОРОВЬЕ»**, ул. Гоголя, 65, тел. 99-50-22 / Центр магнитно-резонансной томографии **«МРТ ЛИДЕР»**, ул. Красноармейская, 101 а, стр. 3, тел. 99-99-04, mrt-lider.ru/tomsk / Стоматологическая клиника **«МАСТЕР ДЕНТ»**, ул. Герцена, 44, пр. Фрунзе, 119 е, ул. 19-й Гвардейской Дивизии, 7, пр. Мира, 15, тел. 586-586, masterdent.dental / 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 **«КАШЕМИР ЛАКШЕРИ»**, ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60

Дом и интерьер

Ремонтно-отделочная компания **«ВРЕМЯ ПЕРВЫХ»**, пер. 1905 года, 14 б, тел. 8-923-444-20-44, vremya-pervih-tomsk.ru / Строительство дач и коттеджей **«ИНТЕРЬЕР-СТРОЙ»**, тел. 47-97-47, ул. Красноармейская, 20, офис 203

Подарки

Салон цветов **«МАКИ»**, пр. Комсомольский, 48, ул. Архитекторов, 2, maki-tomsk.ru, vk.com/maki.tomsk

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ



Информативные методы исследования: МРТ 1,5 и 3 Тл, КТ, денситометрия, УЗИ



Современные МРТ-аппараты от признанных мировых лидеров (Philips Achieva)



Доступность и высокое качество диагностических услуг



Опытные, внимательные, отзывчивые специалисты



МРТ Лидер с заботой о здоровье детей. С днем медицинского работника!



+7 (3822) 99-99-01
+7 (3822) 99-99-04
+7 913-850-32-32

г. Томск, ул. Красноармейская, 101 а, стр. 3



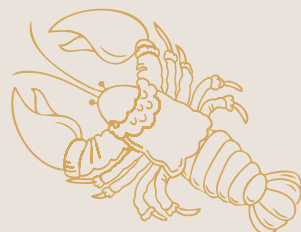
ВКУС РУССКОГО ЛЕТА

Лето в Томске короткое, но щедрое. В «Славянском Базаре», историческом ресторане русской кухни, открывающем свои двери с 1889 года, провожают зиму и начинают сезон неспешных встреч на летней веранде.

В основе меню авторское прочтение русской кухни. Здесь нет места суете, и ужин превращается в ритуал — долгий, вкусный, без фальши. Идеальный повод вспомнить, зачем мы ждали тепло.



ЧТО ПОПРОБОВАТЬ ЭТИМ ЛЕТОМ



Раки с фирменными
соусами



Губернский сет



Кулебяки



Самовар
со сладостями



СЕЗОН РАКОВ



Настоящие раки — это всегда маленькое событие. Мы привозим их живыми, из чистых вод Алтая, чтобы гарантировать вкус и свежесть. Классическая варка с душистым укропом, фирменные соусы и лимон — все это прекрасно подходит для долгого летнего вечера с бокалом охлажденного пенного. Тот самый момент, когда закуска становится главным поводом остаться за столом ещё на час.



ДЛЯ ДОЛГИХ ВСТРЕЧ

У каждого настоящего лета есть свой ритм. В «Славянском Базаре» этот ритм задают долгие встречи — будь то празднование с друзьями, корпоратив с коллегами или отдых с семьей.

Здесь уместно забыть о времени: собрать близких за большим столом, заказать любимые блюда, открыть хорошее вино и просто быть вместе. Для таких поводов в ресторане доступно специальное банкетное и фуршетное меню. Главное всегда происходит между гостями, а мы лишь создаем декорации. И непременно заботимся о том, чтобы ужин оставил только тёплые воспоминания.

ЛЕТНЯЯ ВЕРАНДА

Утопающая в зелени, скрытая от городского шума веранда «Славянского Базара» с видом на реку Томь — не просто место на улице. Это камерная история про вечерний свет, теплый ветер и ощущение, что время замедлилось.

Уютные диваны, приглушенный свет, богатые столы, за которыми хочется говорить долго... Идеальное пространство, чтобы спрятаться от дел и напомнить себе, что лето создано для удовольствия.



Адрес: пл. Ленина, 10
Бронирование столов: + 7 (3822) 90-00-50
Сайт: slavyansky-bazar.ru

ресторан
**СЛАВЯНСКИЙ
БАЗАРЪ**



УДАЛЕНИЕ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВОООБРАЗОВАНИЙ

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

