



Luxury^{*}
Kashemir

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

ERMANNNO
FIRENZE

*LUXURY KASHEMIR —
ЛАКШЕРИ КАШЕМИР



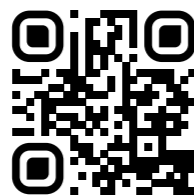


Мы живем в интересное время новизны и неопределенности, где каждый месяц меняются правила, форматы, привычные сценарии. И в этом потоке важно не множить лишний хаос внутри себя. Особенно в моменты, когда внутри кипит желание сопротивляться и не принимать эти новые правила игры, оставить все как было. Думаю, это знакомо каждому. Но, честно говоря, бунт против того, на что мы не можем повлиять, все больше напоминает борьбу с ветряными мельницами—много затраченной энергии и нулевой результат. Поэтому я ищу ответы на вопросы не «как сопротивляться», а «как адаптироваться и расти». Не ломать, а создавать. Не застревать, а двигаться.

Вызовы не обходят стороной и нашу команду, но мы превращаем их в точки роста, повод «пересобраться» и сделать журнал еще сильнее. Вы заметите изменения уже в этом номере—его новая рубрика посвящена зумерам. Для нас, миллениалов, это шанс лучше понять поколение Z, а для них—возможность увидеть в журнале отражение себя. Такая открытость новому задает вектор всему нашему году. И я смотрю на него с особым интересом—как на время возможностей, роста, коллабораций и смелых решений.

Мне близка простая мысль: лучше сделать и, возможно, пожалеть, чем не сделать и пожалеть гораздо сильнее. Пробуйте. Делайте. Ошибайтесь. Делайте выводы и пробуйте снова. Главное—не стоять на месте и не ждать «идеального момента». Его просто не существует. Идеальное время—сейчас.

С теплом, Екатерина Казаченко, главный редактор



Макияж и укладка: Любовь Сибина
Одежда: «Модный бульвар»

дорогое #04-05 2026



CHANGAN

Чанган Центр Томск

ул. Ивановского, 8 В

8 (3822) 78-08-08



UNI-S 4x4

ЛЕГЕНДА НОВОГО
УРОВНЯ



ЮНИ-ЭС. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ВНЕШНИЙ ВИД ТОВАРА, ВКЛЮЧАЯ ЦВЕТ, МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ПРЕДСТАВЛЕННОГО НА ФОТОГРАФИИ.
ООО «ЧАНГАНЬ МОТОРС РУС». ИНН 7721810117. РЕКЛАМА.

tomsk-changanauto.ru

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
Авторы: **Мария Новикова, Полина Никулина,**
Мария Заикина, Екатерина Сидорова,
Анастасия Плотникова

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

На обложке: Дарья Абдрашитова с сыном Марком
и дочкой Ниной
Фотограф: Алексей Почеревный
Одежда: DAISYKNIT
Макияж и укладка: Юлия Степанова



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 13 апреля 2026 года. N° 04-05 (182). Тираж 2 500 экземпляров.
Цена свободная. При цитировании материалов ссылка на журнал обязательна.
За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Приобрести издание вы можете по адресу: ул. Герцена, 72 б, «Рекламный дайджест»
Товары народного потребления подлежат обязательной сертификации.
Информационная продукция 16+.

дорогое #04-05 2026

ЭТО БУРГЕР ЛАБ.

МЕНЮ УНИКАЛЬНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ

в коллаборации гастробара «БУРГЕР ЛАБ»
с журналом «Дорогое удовольствие»



С 15 АПРЕЛЯ ПО 15 МАЯ

ул. Розы Люксембург, 16, 1 этаж, тел. 50-59-58,
гастробар «БУРГЕР ЛАБ»
theburgerlab.ru

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Партнеры выпуска

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

Бренд женской одежды DAISYKNIT, ул. А. Беленца 9/1, 1-й подъезд, 2-й этаж, daisyknit.ru

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

Мультибрендовая одежда Trends Brands, пр. Комсомольский, 13 б

(ТРЦ «Изумрудный город», 2-й этаж), vk.com/trendsbrands_tsk

Магазин мужской одежды Men's Look, пр. Фрунзе, 40, тел. 97-89-69, menslookstore.ru

Бренд женской одежды Maggio, ул. А. Беленца, 9/1, t.me/maggiogroup

МАКИЯЖ И УКЛАДКА

Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02

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

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

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

Катерина Кабанец, vk.com/katerinapromakeup

РЕКВИЗИТ

Костюм космонавта из спектакля «Район посадки неизвестен»,

Томский театр драмы, пл. Ленина, 4, tomskdrama.ru

ЛОКАЦИИ

Ресторан «Ерофей Петрович», пр. Академический, 8/8, 8-913-820-58-58

МОДЕЛИ

Модельное агентство SIGMA Inc, тел. 8-923-432-41-32,

директор томского филиала Гульзада Жаныбекова, vk.ru/sigma_tomsk

Модельное агентство «ПроФэшн Моделс», t.me/Profashion_models, тел. 8-913-850-34-40,

кастинг-директор, руководитель Мария Лещеня

дорогое #04-05 2026



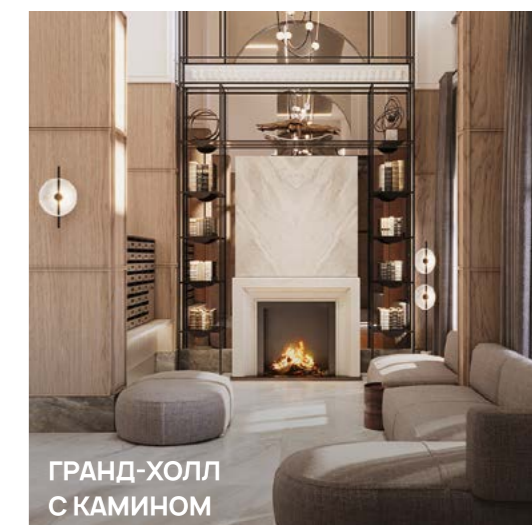
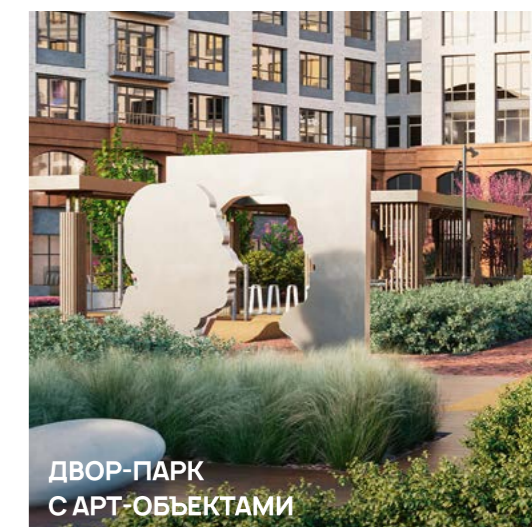
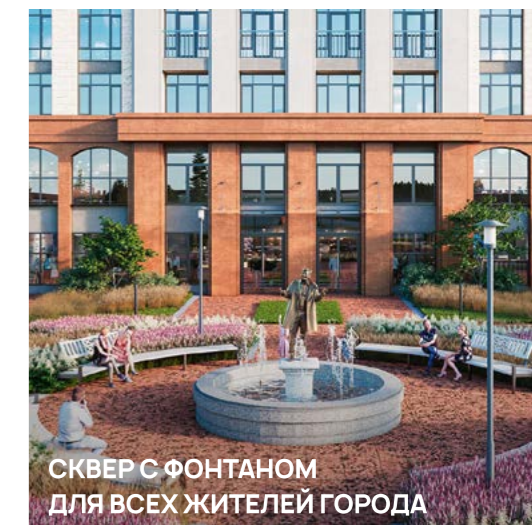
Проект в стиле сталинских высоток, гармонично вписавшийся в исторический облик города, станет новой архитектурной доминантой Томска.

Перед центральным входом со стороны Транспортной площади появится благоустроенный сквер с фонтаном, доступный для всех томичей. На территории дома—приватный двор-парк с арт-объектами. Здесь каждый житель сможет насладиться красотой всепогодного ландшафтного дизайна, расслабиться и провести время с семьей или друзьями в зоне отдыха. Для активного отдыха предусмотрена спортивная зона с тренажерами, для детей разных возрастов—игровые площадки.

«Ломоносов» задуман как место, где привычные дела решаются быстро. На первом этаже расположится торговая галерея с продуманной коммерческой инфраструктурой. А в подземном паркинге будет автомойка, где жители смогут обслуживать свои автомобили, не выезжая за территорию дома. Гранд-холл с камином и потолками до 7 метров воплощает эстетику элитного отеля.

Квартиры с потолками до 3,3 метров и панорамными окнами будут наполнены светом и ощущением простора. В проекте также предусмотрены лоты с террасами—на них можно реализовать зону отдыха и проводить вечера с близкими, наблюдая закаты.

Архитектурный дом «Ломоносов»—это пример того, как пространство может обогатить повседневную жизнь уютом, комфортом и новыми возможностями.



lomonosov.site

Застройщик ООО СЗ «СД-КРАСНОАРМЕЙСКАЯ». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф.

SD GROUP
SREDA DEVELOPMENT

**ФИНАНСИРОВАНИЕ
СТРОИТЕЛЬСТВА**
АО «Банк ДОМ.РФ»



СОДЕРЖАНИЕ

АПРЕЛЬ-МАЙ



LOVE REPUBLIC

26

ГЕРОИ НОМЕРА
Угилой и Алишер
Абдурахмановы

80

КОД ЗУМЕРА
Медленная
жизнь

94

ВКУС ЖИЗНИ
На крючке у вкуса

CERRUTI



2

ПИСЬМО
РЕДАКТОРА

14

НА ОБЛОЖКЕ
Дарья Абдрашитова

20

КОМАНДНЫЙ ДУХ
Салон «ЛАУНИК»

дорогое #04-05 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



НОВЫЕ ПРИВИЛЕГИИ

С видом на Олимп

В наступающем летнем сезоне курорты Sani Suite Collection предоставят гостям еще больше привилегий—от размещения в люксах повышенной комфортности с меню подушек, распаковкой чемоданов и поздним выездом до услуг персонального консьержа 24/7, бесплатного трансфера от и до аэропорта и эксклюзивного тура на автомобиле Volvo по территории курорта сквозь старинную оливковую рощу до вершины утеса, с которого открывается вид на гору Олимп и Эгейское море. Водитель-экскурсовод не только покажет лучшие природные локации, но и расскажет интересные факты об истории места.

дорогое #04-05 2026

СИМВОЛ ПЕРЕМЕН



Бесконечная способность меняться

Мудрой змее, культовому символу дома Bulgari, посвящены новые ювелирные творения, возрождающие легендарную технику «паллини» — кольцо, браслет в один виток и брошь из розового золота с бриллиантами, а также кольцо специального выпуска, украшенное рубинами и бриллиантами в завораживающем сочетании. Фигуративные украшения змеи, воплощающие ее бесконечную способность меняться, прославляют непреходящее наследие коллекции Serpenti через возрождение ремесленного искусства.

дорогое #04-05 2026



ЗАГАДОЧНЫЙ МИКС

Аромат зеленого чая

Диффузоры китайского бренда Chando — парфюмерное воплощение изящного искусства. В них привычные решения уступают место эстетике: вместо палочек используются тончайшие фарфоровые цветы и ветви ручной работы, вдохновленные живописью эпохи Мин. Ароматы раскрываются постепенно, обеспечивая благородное и стойкое звучание. Коллекции бренда, признанные на главных выставках моды и дизайна интерьера, подчеркнут уникальный характер вашего пространства.

В Томске бренд Chando представлен в интерьерном салоне «Маэстро» (ул. Красноармейская, 18, тел. 99-88-01, @MAESTROtomsk)

дорогое #04-05 2026

Люди.

ДАРЬЯ АБДРАШИТОВА / КИРИЛЛ, ЛАРА МАКИЕНКО
И КОМАНДА «ЛАУНИК» / АЛИШЕР И УГИЛОЙ АБДУРАХМАНОВЫ
/ АЛЕКСАНДР РУДНЕВ / АЛЕНА ПАШКИНА

дорогое #04-05 2026

МНЕ СКУЧНО ДЕЛАТЬ «КАК ВСЕ»

Дарья Абдрашитова из тех, кто видит стратегию там, где, кажется, нет готовых решений. Кто умеет собирать людей, проекты, смыслы — и превращать их в события, меняющие город.

Интервью: Мария Новикова. Фото: Алексей Почеревный

Директор по развитию гастрохолла «Лампочка», гастробосс фестиваля еды и впечатлений «Есть», создатель атмосферного поп-ап* секонд-хенда «Гараж распродаж», она давно стала фигурой, без которой трудно представить современный динамичный Томск.

В этом интервью — честно о городе, из которого она давно «выросла», о том, почему ей сложно поверить в свой успех, хотя об этом ей кричит весь мир. И о «точке пересборки», необходимой, чтобы научиться не только успевать, но и быть.

— Даша, в 27 лет ты уехала из Томска с ощущением, что он стал тебе «мал». Что это было — амбиции или разочарование в городе?

— И то, и другое. Мне казалось, я взяла от него все. Хотя по факту сделано было ровным счетом ничего. У меня в личной жизни был тяжелый период. Я продала машину, отправилась путешествовать. Потом по личным обстоятельствам попала в Америку, прожила там полгода и вернулась в Москву — искать работу. Мотивация к трудоустройству у меня была очень высокой.

— Как тебя встретила Москва?

— На собеседованиях высоко оценили мои навыки, свободное владение английским, опыт. Но отказывали по одной причине — нет связей. Так и спрашивали: «У вас в списке контактов есть хоть один московский номер?» Я отвечаю: «Нет. Но это же круто! Я буду искать новых, кому не нужно “откаты” платить». Мне сказали «нет».

— И ты сдалась?

— Не сдалась, хотя это был сильный удар по самооценке. Я полетела в Алматы — мне предложили должность бренд-менеджера Chivas по Казахстану. Кстати, как только купила билет, позвонили москвичи из «Мираторга» и еще трех компаний, в которых я проходила интервью, сказали, что готовы со мной работать. Но я выбрала Казахстан, прожила там три месяца и поняла, что менталитет не мой. Вернулась в Томск «зализывать раны» — с мыслью, что это всего на год, чтобы восстановиться. И тут все закрутилось.

— Ты снова присоединилась к команде Torta? Как вообще ты попала в этот проект?

— Там была интересная предыстория. Я работала арт-директором в «Театро», и обо мне вышла статья в томском журнале. Как-то я пришла в «Звезду кино», пила чай за баром после спа, и ко мне подошла собственница — Людмила Николаевна: «А вы Дарья? Я прочитала статью о вас». Мы познакомились, а чуть позже она позвала меня работать маркетологом — сначала в «Звезду кино», потом в Torta. Вот как журналы работают! Но с обложкой «Дорогого» — другая история. Сейчас я сама себе хочу ответить на вопрос: «А кто я такая?»

— И кто же ты, Даша? Визионер? Трендсеттер? Предприниматель?

— Я не предприниматель. У меня нет бизнеса, который меня кормит, как у мужа. Фестиваль еды — это событие, «Гараж распродаж» — поп-ап-ресейл.

поп-ап* — от англ. «всплывающий, выскакивающий»



Одежда: DAISYKNIT
Макияж и укладка: Юлия Степанова



Одежда: DAISYKNIT

Мне проще с такими форматами, я не бегаю на «длинные дистанции». Когда мне говорят: «Ты предприниматель!», я отвечаю: «Нет». — «Но ты же управляешь бизнесом?» — «Управляю. Но он же не мой». Я запускаю проекты другим, просчитываю бизнес-модели, создаю концепции, а свое — пока просто боюсь. Во все проекты, с которыми я работаю, я очень вовлечена. Иногда мне задают вопрос: «Это ваш бизнес, да?» — «Нет, не мой». — «А вы так им занимаетесь, словно он ваш».

БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ

— Даша, ты окончила школу с золотой медалью, твоя университетская дипломная работа стала лучшей на курсе ... Это «синдром отличницы»?

— Нет. Я вообще не перфекционист, но внутри всегда сидит мысль, что мне нельзя опозориться. И это мешает. Например, мы с моим партнером Кристиной хотим выводить «Гараж распродаж» в Новосибирск. Я говорю: «А вдруг мы опозоримся?» — «Ну опозоримся и ладно». — «Нет, мы не можем опозориться».

— Все-таки почему вопреки планам ты задержалась в Томске — и надолго?

— Потому что мой муж томиц, и он не хочет отсюда уезжать. Хотя я пыталась — мы путешествовали в Екатеринбург, Тюмень, Красноярск, Питер, Москву, Казань... Посещали футбольные матчи, рестораны, гуляли и изучали городскую среду. Говорю: «Ну что?» Он отвечает: «Даш, сколько можно? Я не уеду. Только если в какой-то город влюблюсь». Вот пока ни в какой не влюбился.

— И ты решила действовать здесь? Твоя цель — дотянуть Томск до уровня перечисленных городов?

— Нет, я не собираюсь никого никуда «дотягивать». Просто хочу самой себе жизнь сделать лучше, чтобы у меня была возможность испытать такой классный опыт и дома. Вижу у других что-то и думаю: «О, а можно так же и у нас сделать!» Раз мы никуда не переезжаем — давайте пробовать!

ГОРОДУ НУЖЕН ПРОДЮСЕР

— Фестиваль «Есть» развивается и выходит за пределы Томска, объединив уже 4 города.

— Да, в 2026 году к нашему «Фестивалю

завтраков» присоединятся Новосибирск, Кемерово и Барнаул. Рестораны и кафе этих городов представят завтраки в двух ценовых категориях, с 1 по 31 мая у людей будет возможность зарядиться новыми впечатлениями в соседних городах — такой гастрономический «флешмоб». Мы надеемся запустить «туристический круговорот», дать возможность гостям узнать Томск, сделать его новой точкой притяжения — у города огромный потенциал.

— Вы и здесь задали высокую планку, и (хочешь ты того или нет) действительно меняете Томск, городскую среду...

— Знаешь, мы почувствовали, что уже «большие» в 2024-м на простом примере: за сутки до фестиваля узнали, что коммунальные службы перекроют улицу Вершинина для ремонта труб. Соответственно, гости не смогли бы подъехать на площадку перед ТРК «Лето». Мы начали искать контакты тех, кто принимал решение, удалось договориться перенести сроки работ. Оксана Альбина, моя подруга и партнер, потом задала правильный вопрос: «Даш, ты понимаешь, какая

цена у этой ответственности?». Да, ты влияешь на город, но если что-то пойдет не так, спросят с тебя. И где-то глубоко в душе я хочу влиять на то, чтобы людям по-другому жилось, чтобы у них было куда сходить, чем заняться. Но менять провинциальный город сложнее вдвойне. Предприниматели — от слова «предпринимать», но невозможно делать все в одиночку. Развитие города — это, как правило, заказ большой корпорации типа «Норникеля» совместно с администрацией, бизнесом. Городу нужен продюсер — лидер, который всех соберет и скажет: «Ребята, давайте объединяться и делать!»

— Сама ты не хочешь быть этим лидером?

— Я пока не чувствую в себе столько альтруистической силы. Потому что это абсолютный альтруизм — этой миссией нужно «гореть». Я иду по другому пути: у меня есть ресурс в виде «Лампочки», и с его помощью я меняю то, что могу.

НОВАЯ НОРМА

— Даша, ты из тех мам, которые ни дня не провели в декрете. Почему?

Я ГОВОРЮ:
«А ВДРУГ МЫ
ОПОЗОРИМСЯ?» —
«НУ ОПОЗОРИМСЯ
И ЛАДНО». —
«НЕТ, МЫ НЕ МОЖЕМ
ОПОЗОРИТЬСЯ».

—Первая беременность стала опытом, к которому я не была готова. До 8 месяцев бегала, делала проекты. Я, кажется, поняла, что беременна, когда уже ехала в роддом. Ну и в целом, мне было 29 лет, карьера летела в гору. В близком окружении никого с детьми не было, и казалось, что ты просто сядешь в четырех стенах и не сможешь больше ничего. Мне, человеку, привыкшему к ежедневной коммуникации, было тяжело. Муж в тот момент работал в Шерегеше и на Алтае. Я была «мамой-одиночкой» и работала просто, чтобы не сойти с ума.

—Сейчас, когда у вас появилась младшая дочь, по-другому?

—Сейчас легче, потому что я понимаю: с ребенком все будет в порядке, если я с ним не все 24/7. Няня у Нины появилась с более раннего возраста, чем у Марка. И когда муж рядом, конечно, в разы проще. Но я злюсь, что не могу взять столько интересных мне проектов, сколько хочу. Это безысходность, с которой я сталкиваюсь. Я привыкла считать: если человек захочет, он может все («подумаешь, у тебя на руках пятимесячный ребенок—пошла и сделала»). И сейчас мой синдром «всемогущества» бьет мне по голове. Потому что я мама, и иногда нужно выбирать быть мамой.

—Семья, несколько бизнес-проектов, организация событий... Звучит как приговор к выгоранию. Как ты с этим справляешься?

—Я учусь переключаться и разграничивать: сегодня ты можешь быть на 100% только мамой или женой—и 0% работы. А завтра будет по-другому. И ты постоянно в этом балансируешь. Это сложно, потому что работа все время оттягивает внимание на себя. Я точно знаю, что выгораю, когда пытаюсь одновременно делать все—а по факту нигде в этот момент полноценно не участвую.

—У тебя есть идея сообщества для мам-предпринимателей. Зачем тебе оно?

—Мне хочется общаться с такими же женщинами, как я, чтобы задать вопросы: «А я нормальная? Я не сошла с ума? А вы так делаете?» Чтобы удостовериться, что со мной все в порядке...

—Почему такой фильтр: топ-менеджеры, собственники, минимум один ребенок?

—Потому что другие женщины не поймут

Явки-пароли Дарьи Абдрашитовой:

Если хлеб, то... Torta

Если спорт, то... фитнес в «Кенгуру»

Если отдых, то... баня (общественная)

Если «развивашка» для детей, то... Extreme kids

Если игровая, то... в семейном центре «Флип»

Если праздник для детей, то... «Лавка Чудес»

Если бухгалтерия, то... «Атланта Консалтинг»

нас до конца. Когда ты линейный менеджер, ты выходишь из офиса в 6 часов и до завтра можешь позволить себе забыть о рабочих вопросах. У топов другой уровень ответственности, это жизнь, где ты одновременно держишь ребенка на груди и проводишь планерку в зуме.

ПРОЕКТ «ДАША»

—У тебя всегда был сильный личный бренд, многие в Томске и вне его знали Дашу Буркову. Ты взяла фамилию мужа и стала Абдрашитовой— не боялась, что тебя потеряют с новой фамилией?

—Знаешь, я очень переживала, думала: «Забудут, не поймут». У меня не было вариантов не брать фамилию мужа. И когда я сменила ник в запрещенной соцсети на @daria.abdra, решила, что меня никто не найдет. Нашли!

—Тебе легко было решиться на обложку «Дорогого удовольствия»?

—Нет, конечно. Ты в начале интервью сказала «визионер»—я стесняюсь себя так назвать, хотя на деле многие вещи предвижу, могу спрогнозировать тренды. Но внутри себя слышу: «Даш, корону-то сними, какой ты визионер?!»

—Что ты хотела бы изменить через год?

—Хочу обернуться и посмотреть на какой-то новый объект, точку притяжения, сказать: «Вот это моих рук дело». Хочу, чтобы он был успешным, нравился людям, чтобы в другие города ярко «светил» и к нам из-за него приезжали.

— Тебе 35 лет. Это возраст кризиса или старта?

—Я в 25 лет думала: вот сейчас пик, а дальше—вниз. Потом—что пик наступил в 30. А сейчас понимаю, имея за спиной весь свой опыт, свою опору и зная, чего я хочу,—вот теперь можно идти вперед!



ПЕРЕЙТИ В ТГ-КАНАЛ ДАРЬИ



Одежда: DAISYKNIT



Лара Макиенко, основатель салона красоты «Лауник»

На Ларе костюм Maggjo

Красота в балансе

Уже три года в Томске существует настоящий островок женской силы, ставший местом притяжения для стильных девушек, которые ценят собственную индивидуальность и неповторимость. Салон красоты «Лауник» (Launick)—семейный проект, основанный на гармоничном симбиозе противоположностей.

В чем особенность красивого бизнеса, созданного с заботой о женщинах? Как соблюдать баланс между рабочими и романтическими отношениями? Об этом мы поговорили с Ларой и Кириллом Макиенко—создателями уникального пространства, где царит любовь, эстетика и гармония.

—Лара, решение открыть семейный бизнес с Кириллом три года назад было продиктовано романтическим желанием «сделать красивое вместе», или более прагматичными целями?

—Думаю, это было желание совместить романтику и прагматику. На момент открытия этого бизнеса мы оба уже несколько лет работали в комплексе «Барвиха», каждый в своем направлении: я—мастером по волосам, а Кирилл—в автосалоне. Мы решили объединить наши силы и создать уникальный проект, где соединились два, на первый взгляд, противоположных начала: мужское и женское, прекрасное и практичное, спонтанное и рациональное. Так и получилось место, которое быстро стало пользоваться большим успехом.

—А как появилось название салона?

—Название родилось во время моей беременности—я подошла к этому со всей серьезностью, так, будто выбираю имя для ребенка. При этом мне хотелось уйти от банальной идеи назвать салон в свою честь. Компромиссом стало решение сохранить первые две буквы моего имени, а к ним мы добавили испанское слово «ипико», что означает «уникальный». Это отражает нашу концепцию—мы очень ценим индивидуальность и стремимся учитывать особенности каждой клиентки. К тому же, «Лауник» подчеркивает идею сочетания мягкости и твердости, творчества и дисциплины.

— Не было у вас с супругом опасения, что рабочие споры могут вызывать трудности в отношениях? Или, напротив, ваш союз стал крепче благодаря совместному делу?

—Могу с уверенностью сказать, что общее дело только укрепило наши отношения. Конечно, были разные этапы—«притирки», споры—особенно сильно это ощущалось на втором году существования проекта, когда эйфория прошла, и розовые очки немного спали. Было трудно, потому что столкнулись два руководителя, две лидерские натуры. Тогда нам очень помогло грамотное распределение ролей и принятие новых сторон друг друга, открывшихся

КОМАНДНЫЙ ДУХ

в рабочей среде. Теперь я знаю, что кризисы помогли нам стать более сплоченными, а личные отношения не только прошли проверку на прочность, но и вышли на новый уровень.

—Кирилл, каково это—быть мужчиной в женском бизнесе и коллективе?

—Конечно, это непросто. Иногда мне сложнее понять некоторые вещи просто в силу того, что я не могу посмотреть на них глазами

женщины. Тогда на помощь приходит пронзительный взгляд и глубокое видение Лары.

—Чувствуете ли вы себя источником опоры и стабильности? Что помогает вам сохранять самообладание во время кризисов?

—Я стараюсь разрешать рабочие вопросы спокойно, рассудительно, без лишних волнений. В этом смысле мне, как мужчине, иногда проще сохранять трезвый взгляд на ситуацию. Уверен, что в основе успешного семейного

дела всегда лежит взаимная поддержка и умение выстраивать партнерские отношения не только в жизни, но и на работе.

—Лара, а что помогает вам сохранять спокойствие в кризисных ситуациях, оставаясь мудрым и чутким руководителем?

—Думаю, руководителю предельно важно сохранять внутреннее равновесие и гармонию. Ведь именно он направляет команду, задает настроение. Поэтому я всегда



На мастерах салона одежда Maggio

Мастер ногтевого сервиса Анастасия, стилист-визажист Анаит, топ-мастер по уходом и реконструкции волос Ирина, управляющая и мастер Елизавета, колорист, стилист по стрижкам и мастер по реконструкции волос Ксения, топ-колорист Наталья, администратор Маргарита

дорогое #04-05 2026

КОМАНДНЫЙ ДУХ



На Ларе костюм Maggio, макияж и укладка: Катерина Кабанец
На Кирилле костюм HIS STORY

Кирилл и Лара Макиенко, основатели концептуального салона красоты «Лауник»

дорогое #04-05 2026



Лара Макиенко и Эльза, топ-мастер по уходом и реконструкции волос

слежу за своим эмоциональным состоянием. Мне помогает работа с психологом, занятия йогой и качественный отдых на природе. Настоящим спасением все чаще становятся пешие прогулки по лесу, без телефона и других источников стресса. Это отлично «заземляет», позволяет вернуть чувство спокойствия, помогает принимать решения взвешенно и рационально. Также я люблю путешествия—это

способ отвлечься от рабочих дел, сменить обстановку и посмотреть на привычные вещи новым взглядом. Главный мой принцип: баланс во всех сферах—от работы до семьи и ухода за собой.

—Управлять салоном—дело нелегкое. Как вы преодолевали кризисы в коллективе?

—Как известно, 80 процентов времени большинство людей

проводит на работе. Поэтому я с самого начала старалась создать в салоне максимально комфортную атмосферу. Наши отношения с командой можно назвать семейными, при этом я всегда за уважение личных границ. Если возникают спорные ситуации, мы все обсуждаем и ищем компромиссы. Нам нравится проводить время вместе и вне работы: дни рождения, корпоративы, тематические завтраки—все это укрепляет отношения внутри команды.

—Что вы как руководитель больше всего цените в сотруднике? Профессионализм, опыт, наличие «корочки» об образовании, или же личностные качества и страсть к делу?

—Для меня самое главное—любовь к своему делу. Если я вижу «горящие глаза»—понимаю, что с таким человеком будет как минимум приятнее работать. Профессиональные навыки всегда можно улучшить, главное—личностные качества, необходимые для работы в команде—дипломатичность, гибкость, и конечно, трудолюбие.

—Как вы находите индивидуальный подход к каждому гостю? Почему, на ваш взгляд, клиентки возвращаются именно в «Лауник»?

—Любой бизнес, связанный с женской красотой, должен строиться на восхищении женщиной, искренней любви к ней. Я обожаю работать с девушками, ведь каждая из них—индивидуальность со своими неповторимыми чертами. Мы всегда исходим именно из уникальности внешности, характера и темперамента человека. Стремимся «считывать» настроение и предугадывать желания гостей. Кто-то хочет помолчать, а кому-то, напротив, необходимо выговориться. Наша философия заботы о клиентах выводит салон далеко за рамки только предоставления услуги. Это пространство, где каждая девушка должна чувствовать себя, во-первых, безопасно, а во-вторых, расслаблено—при этом получая качественный профессиональный уход.

—Что для вас значит «индивидуальный подход» на практике?

—Как я уже сказала, здесь важно тонко чувствовать настроение клиентки, глубоко понимать ее запрос. Скажем, девушка с красивыми длинными волосами приходит с желанием постричься очень коротко, но мы видим, что это просто импульс. В таких случаях стараемся действовать мягко, через рекомендации: даем понять, что стоит попробовать менее экстремальную стрижку—например, удлиненное каре. Часто бывает, что прекрасные кудрявые «амазонки» записываются на услугу выпрямления волос, но мастер отправляет их домой, проявляя честность по отношению к ним. Мы специально ввели формат консультаций, в ходе которых вы получаете рекомендации по уходу, стрижке и окрашиванию. Вообще, честность и прозрачность—главные наши принципы. Это касается и составов материалов, используемых в работе,—мы никогда не скрываем их, показываем абсолютно открыто. Такой подход ложится в основу доверительных отношений между мастером и клиентом. Мы делаем все, чтобы наша гостя чувствовала себя по-настоящему особенной и, конечно же, красивой.

—Какую процедуру лично вы любите больше всего?

—Более восьми лет я профессионально занимаюсь выпрямлением волос. Думаю, это моя любимая процедура. Сейчас редко беру клиентов, но когда это происходит, глубоко погружаюсь в процесс и получаю большое удовольствие, по-настоящему расслабляюсь и даже отдыхаю! Это что-то сродни медитации.



—Чего вам хотелось бы для «Лауник» в будущем? Каким видите его развитие, о чем мечтаете?

—У нас классная, сильная команда специалистов с большим опытом в сфере ухода за волосами, поэтому мы решили передавать профессиональные знания новому поколению мастеров—и скоро запустим обучающие курсы. Кроме того, впереди у нас множество новых коллабораций с крупными компаниями Томска, а также мероприятия для наших гостей. Что касается развития, есть мысли сделать акцент на расслабляющих процедурах, так как тема заботы о себе становится все популярнее. Поскольку мы специализируемся на японских уходовых техниках, было бы символично добавить спа-ритуалы. А если говорить о мечтах, мне, конечно, очень хотелось бы масштабироваться в городе. Ведь наша главная цель—дать каждой женщине почувствовать: она находится там, где о ней позаботятся, где можно замедлиться и по-настоящему отдохнуть. Таких «оазисов» в Томске точно должно быть больше!

—Если представить «Лауник» не как бизнес, а как живой организм или члена семьи, какой он по характеру?

—Я думаю, у нашего салона характер кошки, которая гуляет сама по себе. Она бывает как мягкой, так и свободолюбивой, всегда знает себе цену и сохраняет достоинство в любых ситуациях. Для меня «Лауник»—островок женской энергии и силы, которой я заряжаюсь в процессе работы. Это место, где любовь и красота—повсюду.

пер. Мариинский, 44, 2-й этаж



тел. 8-913-850-22-66, launic.ru

ЧЕСТНОСТЬ КАК СТРАТЕГИЯ

В эпоху, когда бизнес все чаще превращается в безликие алгоритмы, а клиент — в строчку в CRM, найти среди предпринимателей тех, кто готов выйти за прилавок или лично отвечать на клиентский звонок среди ночи, — редкая удача. Владельцы федеральной сети цветочных салонов «Пальма» (Palma) поступают именно так и получают от этого искреннее удовольствие.

Алишер и Угилей Абдурахмановы буквально живут среди цветов: лично отбирают лучшие сорта на плантациях, принимают поставки, контролируют качество каждой упаковки, а еще ежедневно с неизменной улыбкой помогают покупателям самой большой цветочной базы в городе сделать лучший выбор. Именно здесь понимаешь: перед тобой не бездушная сеть, а живые люди, к которым хочется возвращаться снова. Мы поговорили о том, почему юрист ушел в цветочный бизнес, зачем вести битву за каждый бутон и как восточное радушие уживается с современным менеджментом.



—Алишер, почему выпускник юридического факультета ТГУ сделал такой неочевидный шаг в сферу флористики?

А.: Моя мама всю жизнь занималась торговлей, я в этой среде вырос, но для себя хотел другого. Приехал в Томск, поступил в университет. Чтобы иметь какие-то деньги, в студенчестве начал подрабатывать продажей тюльпанов к 8 Марта — тут и поймал себя на мысли, что мне это интересно. Почувствовал эмоциональную отдачу и желание делать это качественно и с душой, чтобы покупатель улыбался. В 2015 году параллельно с ведением юридической практики я открыл салон «Цветы для вас», а через два года положил диплом на полку и уже полностью сосредоточился на цветах. Мы одними из первых поставили в городе красивые магазины в спокойных коричневых оттенках, с окнами в пол. В условиях сибирской зимы это был риск: стекло промерзает, отопление дорожке. Но для нас он был оправдан, люди к нам потянулись.

—Название «Цветы для вас» было понятным, но вы решили его сменить. Почему стали «Пальмой»?

А.: В определенный момент я понял, что для развития бренда ему нужно дать более броское, яркое и короткое название. Так два года назад родилась «Пальма». Мы постепенно проводим ребрендинг во всех наших магазинах, и скоро все салоны сети будут носить это название.





—Конкуренция в Томске высокая. Чем вы выделяетесь?

А.: Мы не конкурируем, просто честно и прозрачно работаем—и клиент это чувствует. У нас самый большой ассортимент в городе, лояльные цены, наши цветы «живут» очень долго. Мы уверены в их качестве, потому что за каждый цветок буквально деремся.

—То есть в прямом смысле деретесь?!

У.: Практически так. Самая горячая пора у нас—подготовка к 8 Марта. Поставки огромные, Алишер каждый год летает к поставщикам, чтобы проконтролировать качество. Убедиться

МЫ НЕ КОНКУРИРУЕМ, ПРОСТО ЧЕСТНО И ПРОЗРАЧНО РАБОТАЕМ — И КЛИЕНТ ЭТО ЧУВСТВУЕТ. У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ В ГОРОДЕ, ЛОЯЛЬНЫЕ ЦЕНЫ, НАШИ ЦВЕТЫ «ЖИВУТ» ОЧЕНЬ ДОЛГО.

в том, что цветы свежие и в каждой коробке их заявленное количество, нужно именно перед отправкой в Томск. И вы не представляете, насколько серьезная борьба идет за каждый премиальный сорт. Для охраны складов выставляют ОМОН с автоматами, чтобы не было драк за лучшие партии. Зато томичи получают цветы с плотными бутонами, сочными стеблями—то, что в других городах разбирается за час. В этом году мы закупили 200 тысяч тюльпанов, продавали по 100 рублей (с учетом транспортных расходов), при средней цене по городу—180 рублей. Я и еще 4 оператора круглосуточно принимали предзаказы. 7 марта свободных тюльпанов уже не было. К тому же две большие фуры не доехали, и пришлось сделать дозаказ, но пришел пересорт. Поэтому и важно закупать лично.

—Вы даете гарантию на цветы—это нонсенс для рынка, ведь по закону они не подлежат возврату.

А.: По закону нет, а по совести—да. Мы даем гарантию, что наши розы при должном уходе, о котором вам подробно расскажут при покупке, простоят как минимум 5 дней. Нам не страшно—мы уверены в своем товаре. В социальных сетях, в «2ГИС» указаны наши с Угилей номера телефонов. Мы отвечаем клиентам лично, хотя могли бы доверить это и сотрудникам. Но это про ответственность и уважение к нашим покупателям—нам не все равно.

—Почему у вас цены ниже рыночных?

У.: Нам кажется неправильным зарабатывать на том, что должно приносить радость. Люди и так стали злее, а цветы превратились в роскошь, потому что цены на них взлетели. Нам в жизни просто не хватает доброты. Людей надо радовать, особенно женщин! Довольная женщина—счастливая семья! Счастливая семья—счастливая страна! Мы полюбили Томск и хотим дарить томичам эти эмоции. Ведь цветы—и есть живое счастье здесь и сейчас—они несут в себе эту добрую, красивую энергетику.

А.: Мы не гонимся за сверхприбылью, для нас сейчас главное—развивать бренд, чтобы нас узнавали. После 8 Марта у нас осталось 6 тысяч свежих эквадорских роз. Мы поставили низкий ценник и распродали их за два дня. Да, в минус себе, но зато люди запомнили «Пальму» с благодарностью. Мы уже на слуху у многих, нам приятно, что нас знают, нам доверяют. И пока мы можем делать что-то прекрасное для Томска, будем это делать. Например, два месяца назад

преподнесли такой сюрприз—открыли цветочную базу, где можно по адекватным ценам купить качественные цветы круглосуточно! Сначала взяли здание в аренду, потом выкупили и стали наполнять его цветами. Планируем обустроить торговый зал и уютную зону с диваном, где можно будет выпить чай и кофе, ожидая букет.

—Сколько человек работает на базе?

А.: 8 марта здесь работали почти 40 человек—мы привлекли родственников, друзей, знакомых с опытом. В целом с нагрузкой мы справились, и 99% клиентов остались очень довольны. Но были и негативные отзывы, каждый мы отработали—9 марта подарили букеты роз с доставкой.

—А какие вообще у вас отношения в коллективе?

У.: В силу своего менталитета мы ставим семью превыше всего, и наши сотрудники заражаются этой идеей. Наши флористы нам как семья, мы ходим друг к другу в гости, дружим вне работы. Командовать—не наш стиль, всегда говорим: «Давай сделаем вместе». На мой взгляд, такая атмосфера царит внутри компании—такой настрой передается клиенту и в обслуживании, и в букете, с которым он уходит. Человек приобретает у нас эмоцию и дарит ее кому-то! Цветы чувствуют ауру человека, поэтому энергетика должна быть положительной на всех этапах. Порой, считая дни жизни цветка, люди сами забывают жить и наслаждаться настоящим моментом. А ведь только он и ценен—момент дарения, момент свежести и красоты бутона. Надо радоваться настоящему, чувствовать его и ценить.

—Вы ведь работаете не только с розницей, но есть и корпоративные заказы?

А.: Да, «Карьероуправление», «Россети», «Газпром», клиники, стоматологии, автошколы, университеты заказывают у нас цветы для поздравления сотрудников с днем рождения, награждения, праздников. Приятно, что нам доверяют.

—Угилей, на вас «вдохновляющая составляющая»—организация работы флористов, контент в соцсетях, сотрудничество с блогерами. А что вдохновляет в работе вас?

У.: Отвечу за двоих: это не работа—мы получаем огромное удовольствие от своего дела. Любим выйти за прилавок, собрать и отдать букет клиенту лично в руки. Видеть их улыбки—

ЦВЕТЫ ЧУВСТВУЮТ АУРУ ЧЕЛОВЕКА, ПОЭТОМУ ЭНЕРГЕТИКА ДОЛЖНА БЫТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ НА ВСЕХ ЭТАПАХ

бесценно. У нас, кроме цветов, продаются и игрушки. Недавно к нам зашла мама с двумя детьми, и одна из девочек просила ее купить игрушку. Но молодая женщина могла себе позволить только букет, за которым пришла. Я подарила им эту игрушку. Малышка так радовалась! Я смотрела им в след—девочка прыгала, была абсолютно счастлива. Весь день потом меня так грело это воспоминание! Дарить эмоции легко—и в такие моменты понимаешь, что ты делаешь это не зря.



ул. Марины Цветаевой, 9 а,
ул. Марины Цветаевой, 3/1,
пр. Фрунзе, 32 б,
ул. Архитекторов, 2/1,
ул. Василия Кандинского, 2,
ул. Красноармейская 44
Оптовый центр: пер. Песочный, 6б,
тел. 8-952-154-51-59, palmatsk.ru



БОКС ДЛЯ ВСЕХ

Удивительный факт: все чаще как способ снятия стресса психологи рекомендуют клиентам не йогу, не медитацию и даже не долгие прогулки — а ринг! Надеть перчатки, встать в стойку, бить по груше пока не «отпустит». Звучит странно, не так ли?..

Но Александр Руднев — бывший профессиональный боксер и действующий тренер, основатель «РудБокс джим» (RudBox gym) — не видит в этом ничего удивительного. Ему давно известно: бокс помогает перезагрузить голову, дает прекрасную физическую разрядку, а как приятный бонус — и подтянутое тело.

— Александр, честно говоря ваша активность впечатляет: 10 персональных тренировок в день, кросс, зимой — ныряние в прорубь, голодание раз в неделю. Откуда в вас такой ресурс?

— Все думают, что физическая активность забирает силы. Но на самом деле природой установлено так, что чем больше человек двигается, тем бодрее себя чувствует. Спорт для меня — способ черпать энергию, а не наоборот. Это неотъемлемая часть моего дня, такая же, как прием пищи. Поэтому я всегда в движении.

— Как вы пришли в бокс? Сразу мечтали стать чемпионом?

— Мой спортивный путь начался еще в детстве, в Северске. В восемь лет родители отвели меня в секцию бокса. Тогда, конечно, я еще не думал об успехе, о том, чтобы стать самым известным боксером. Большую роль в моей жизни сыграл тренер: благодаря его поддержке у меня была мотивация не бросать тренировки, даже когда было тяжело. Ближе к подростковому возрасту уже появилась страсть к этому виду спорта, я стал заниматься более осознанно, целенаправленно — и мечтал стать чемпионом.

— А что привело вас к тренерской работе, и когда появился зал RudBox gym?

— У меня была серьезная спортивная карьера, но после очередного выступления я осознал, что «перерос» этот этап и хочу большего. Так возникла идея перейти

в тренеры. Какое-то время работал в других залах, но мне в них всегда чего-то не хватало: тренажеров, снарядов, какой-то нормальной, правильной обстановки. Так в 2021 году появился RudBox gym — пространство, где всегда царит позитивная атмосфера. Это зал, в котором приятно находиться. Для меня важно, чтобы каждый чувствовал себя здесь комфортно как дома и мог не только потренироваться, но и сделать хорошие фото, повеселиться, зарядиться классным настроением и желанием вернуться.

— Ваша философия «Бокс для всех» — вы настолько устали от спорта высоких достижений или это осознанный выбор в пользу бокса как фитнеса?

— Есть стереотипы, что настоящий бокс — всегда про сломанные ребра, выбитые зубы, бои без правил в каком-то подвале, где неприятно пахнет. Я хочу этот миф



Александр Руднев и Геннадий Милютин, создатели и тренеры клуба

развеешь, докажешь, что это очень многофункциональный, эффективный, разнообразный и универсальный вид спорта, подходящий всем. В боксе задействованы абсолютно все группы мышц. Он включает в себя множество разнообразных техник — от гимнастики до тяжелой атлетики. Боксеру необходимо быть гибким и выносливым одновременно.

— А зачем бокс человеку, который не планирует выходить на ринг?

— Когда я создавал зал, моей первой целью было и есть укрепление физического и психологического здоровья с помощью занятий боксом. Кстати, в наш зал все чаще приходят по рекомендации психолога, потому что это эффективный способ безопасно снять стресс. Наш зал посещает

много предпринимателей, здесь даже сформировалось свое бизнес-сообщество, где все друг друга знают. Думаю, деловым людям как никому другому нужна перезагрузка, возможность «выпустить пар» после работы — все это они делают в нашем зале. И конечно, приятным бонусом получают подтянутое крепкое тело.

— Как вы работаете с новичками и их страхами?

— Главный страх — начать. На самом деле, все решается разговором. Как тренеру мне важно найти свой подход к каждому клиенту. Все обращаются со своим запросом: у кого-то это сброс массы тела, у кого-то — работа над укреплением мышц, кто-то просто хочет приятно проводить время и быть в хорошей форме. Исходя из этих пожеланий, мы строим

индивидуальную траекторию занятий — максимально комфортную и эффективную для конкретного клиента. Принципиально важный для меня момент — безопасность. Если человек хочет научиться боксировать, я предварительно рассказываю о необходимости приобрести экипировку, без которой заниматься попросту нельзя. И далее на занятии мы уже постепенно отработываем технику.

— А спортивные сборы, которые вы проводите — в чем их особенность? Это жесткий режим занятий по 12 часов в день или более мягкий формат?

— Формат скорее более свободный, это десятидневная поездка, в которую мы отправляемся, чтобы совместить отдых на природе с тренировками. Уже несколько



лет я организую такие туры в Сочи и на Алтай. Присоединиться может каждый, независимо от того, профессиональный вы спортсмен или просто человек, который хочет отдохнуть с пользой для здоровья. Путешествие включает в себя проживание, развлекательные мероприятия, правильное питание, походы в горы. Часто собираются целые компании, устраивают себе такой нестандартный отпуск, после которого возвращаются подтянутыми и бодрыми. В ближайших планах у меня провести подобные сборы летом на Алтае, а зимой — уже в Таиланде, на Пхукете.

— Александр, что мотивирует, вдохновляет лично вас? Что подпитывает вашу страсть к своему делу?

— Прежде всего, желание помочь людям достигать их целей. Я кайфую, когда вижу, как клиент радуется результату, к которому упорно шел длительное время. Еще один бесценный мотиватор — моя команда, профессионалы, без которых невозможно представить RudBox gym. В том, каким он получился и насколько здесь комфортно всем, наш большой общий вклад. Горящие глаза тренеров, искренние улыбки клиентов — вот то, что делает меня по-настоящему счастливым.



ул. Усова, 6, стр. 13,
4-й этаж,
тел. 8-913-801-92-83,
vk.com/rudbox



Макияж и укладка: Наталья Арнягина
Одежда: Trends Brands

Любовь Алены Пашкиной к спорту началась с активных дворовых игр в классики и догоняшки и азарта победителя на финише школьного забега. Годы тренировок в секциях баскетбола и волейбола закалили характер, научив главному — идти плечом к плечу с командой и никогда не сдаваться.



СТРАНИЦА АЛЕНА ПАШКИНОЙ ВК
тел. 8-952-808-81-70

Сценарий перемен

Сегодня она профессиональный фитнес-тренер, который на собственном опыте знает: путь к идеальному телу начинается не с жестких ограничений, а с искренней любви к движению и умения побеждать собственные страхи.

—Алена, ваш личный опыт похудения на 40 килограммов не может не впечатлить! С какими препятствиями вы столкнулись на этом пути?

—Самым сложным было начать. Кто бы что ни говорил, но лучшая тренировка—та, что состоялась, даже если заниматься пришлось через силу. В начале пути к своей цели я не могла посещать зал регулярно, поэтому тренировалась дома. Сыну был год, и «мое время» наступало, когда он засыпал: у ребенка

45-минутный сон днем—у меня 30-минутная тренировка. Если предстояла прогулка с коляской, то обязательно пешком. Вечером, когда сын засыпал, снова тренировалась. Трудности были, есть и будут всегда. Если действительно хочешь начать здоровую жизнь—меняй все сейчас, ведь «когда-нибудь» может и вовсе не наступить.

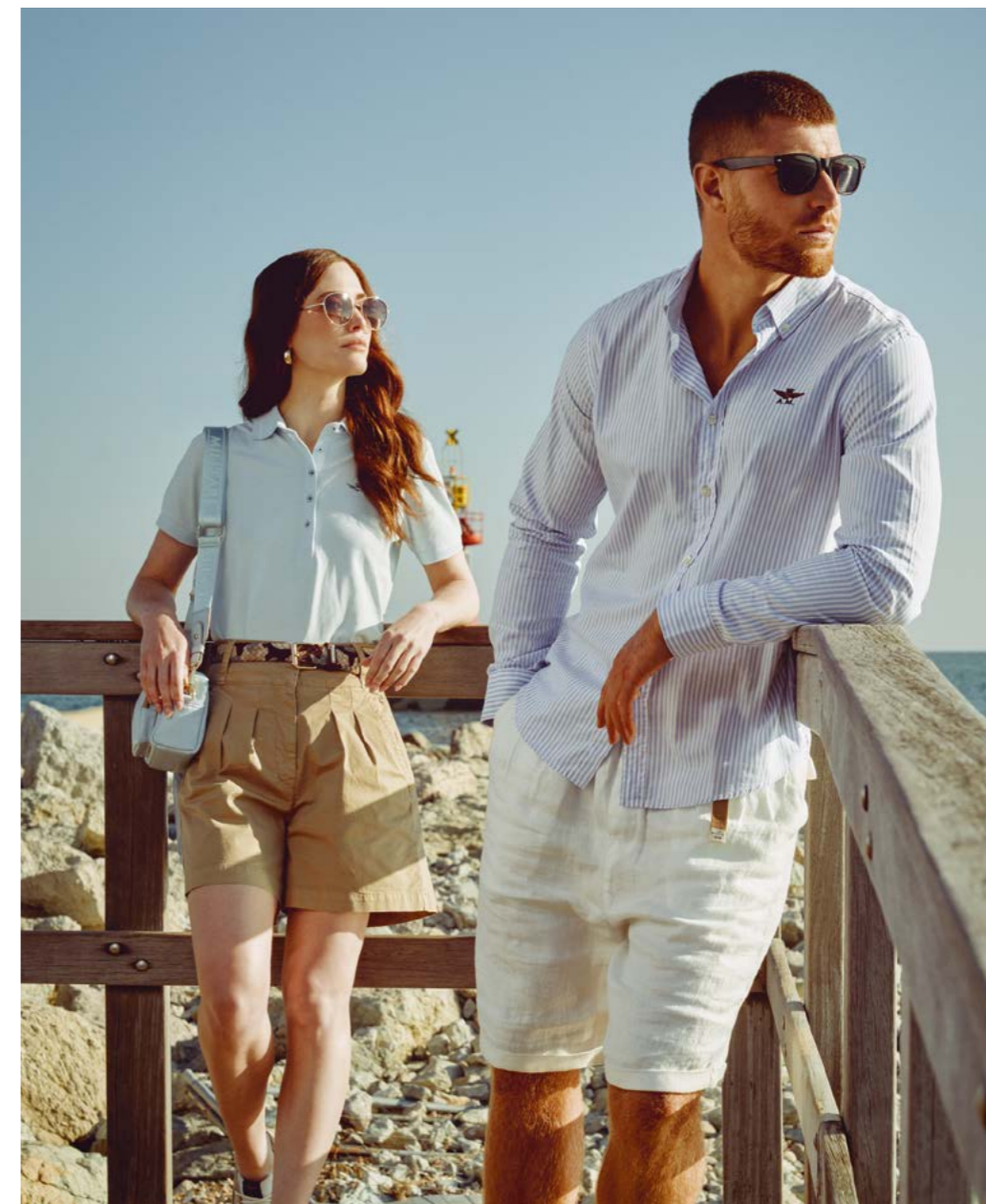
—Как вы мотивируете своих подопечных? Как поддерживать форму и избежать выгорания?

—Главная мотивация—это здоровье. Каким бы успешным, богатым ты ни был, без хорошего самочувствия все теряет смысл. Ты делаешь это не для тренера, а для самого себя: чтобы просыпаться бодрым, идти к вершинам, быть уверенным в своих силах. Выгорания случаются, но

я всегда говорю клиентам: если нужен перерыв, лучше сделать его сейчас и с новыми силами вернуться через неделю, чем отбить желание тренироваться на год-другой!

—Как спорт помогает справляться с возрастными изменениями?

—Регулярная физическая нагрузка улучшает работу сердца, суставов. Спорт также положительно влияет на мозг—снижается риск деменции, улучшается память. Это и способ отвлечься от решения бытовых или деловых задач. Мозг расслабляется во время выполнения упражнений, и человек уходит с чувством легкости. Но даже умеренная активность дает заметную пользу. Главное—системность и адекватная нагрузка.



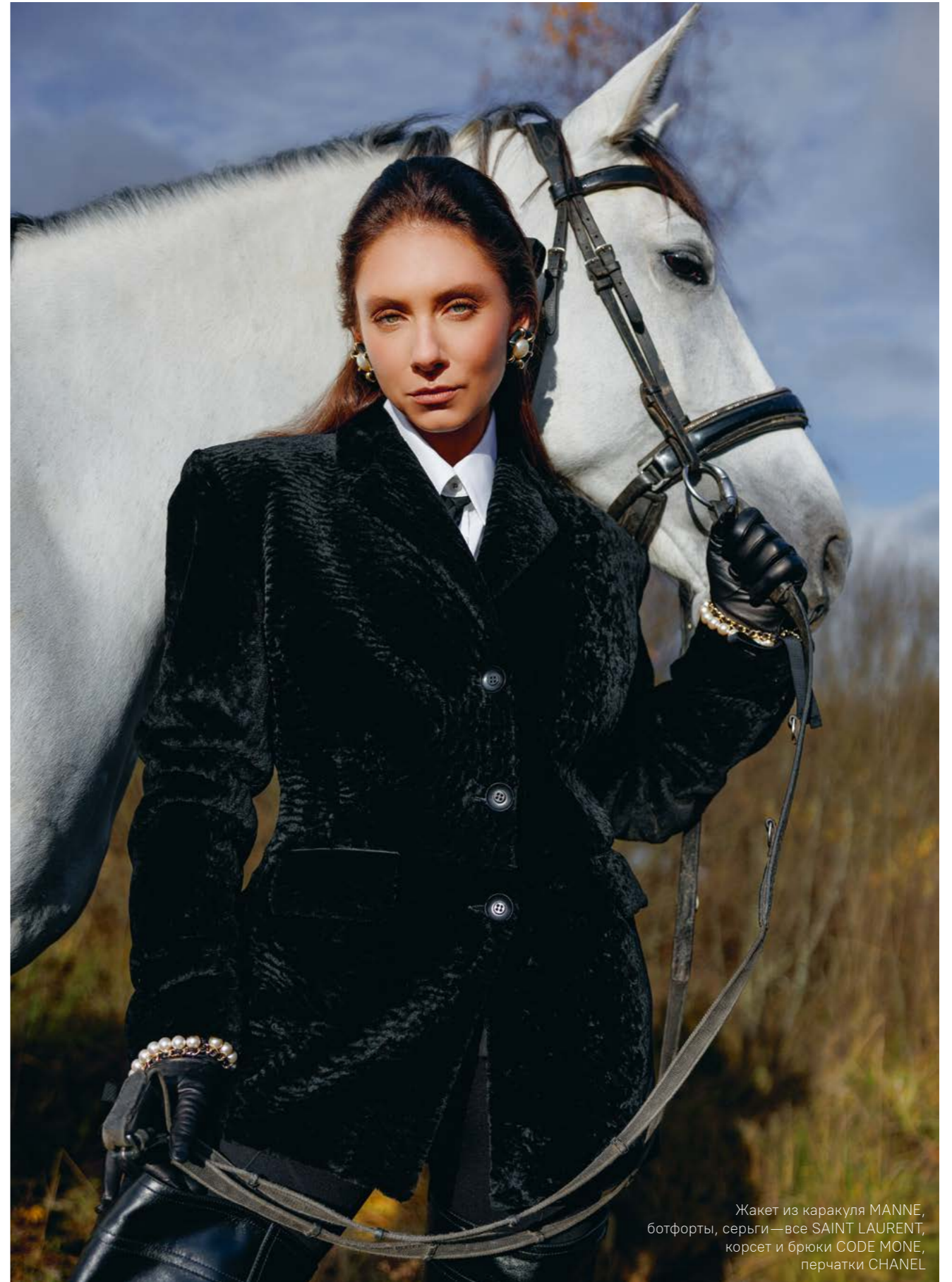
Мода.

Aeronautica Militare — итальянский стиль для современных героев, где вещи практичны и функциональны. Весенне-летняя коллекция предлагает воздушные силуэты, идеальные для активного досуга, но при этом абсолютно уместные в офисе.



УСАДЬБА

Продюсер и стилист: Наталья Юрковская. Фотограф: Артем Богданов.
Модель: Даша Попова. Макияж: Андрей Шилков. Ассистент: Михаил Будяков.
Прическа: Маргарита Ханукаева. Ассистент по свету: Михаил Охотский.
Локация: усадьба Середниково



Жакет из каракуля MANNE,
ботфорты, серьги — все SAINT LAURENT,
корсет и брюки CODE MONE,
перчатки CHANEL



Полупальто ANSEL,
юбка BY MARUSHIK,
водолазка CODICI,
перчатки DIOR,
серьги RALPH LAUREN



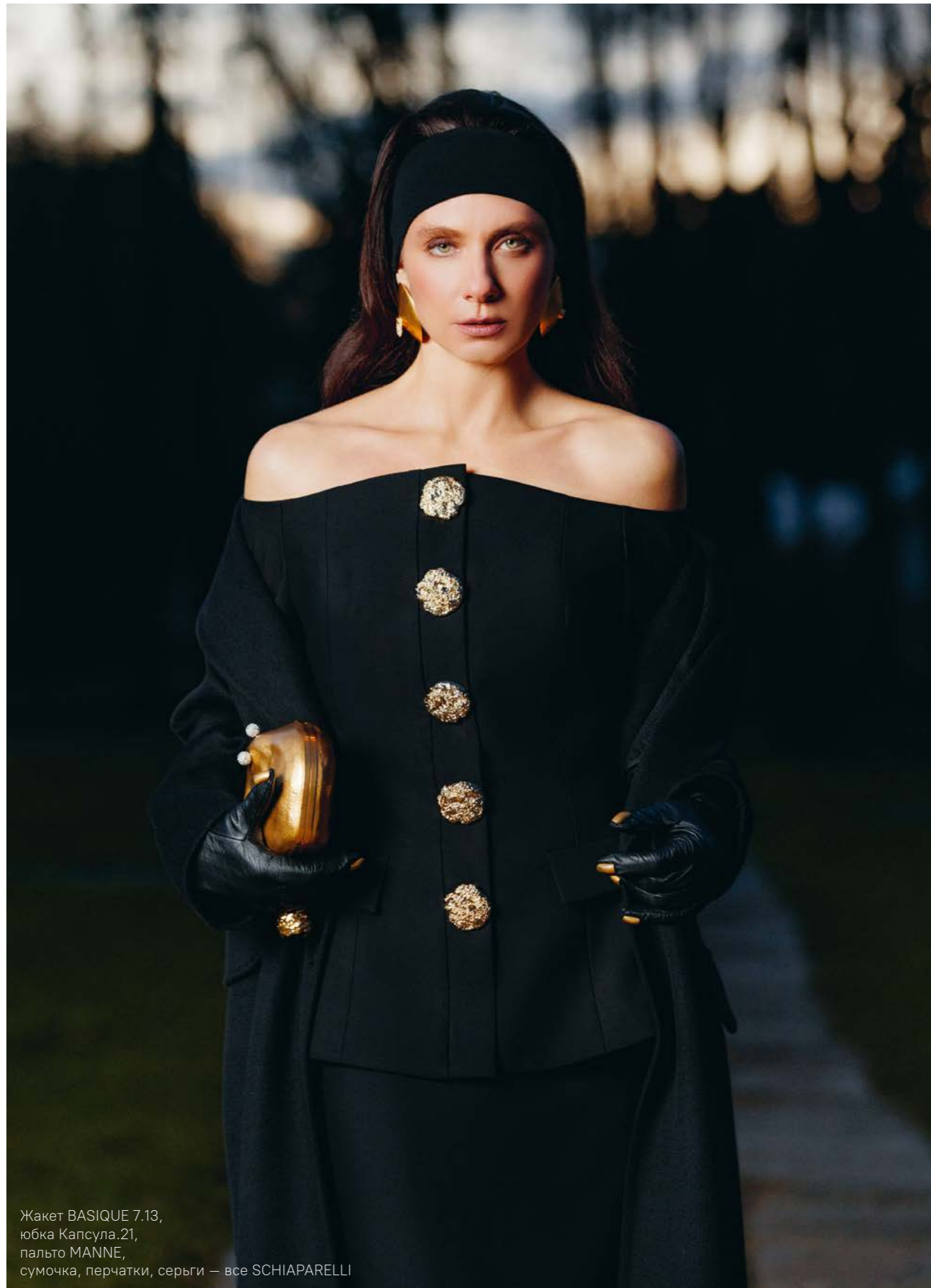
Шерстяной кардиган КАПСУЛА 21,
кожаная куртка ANSEL,
юбка и водолазка BY MARUSHIK,
шляпа и сумка RALPH LAUREN,
сапоги ETRO



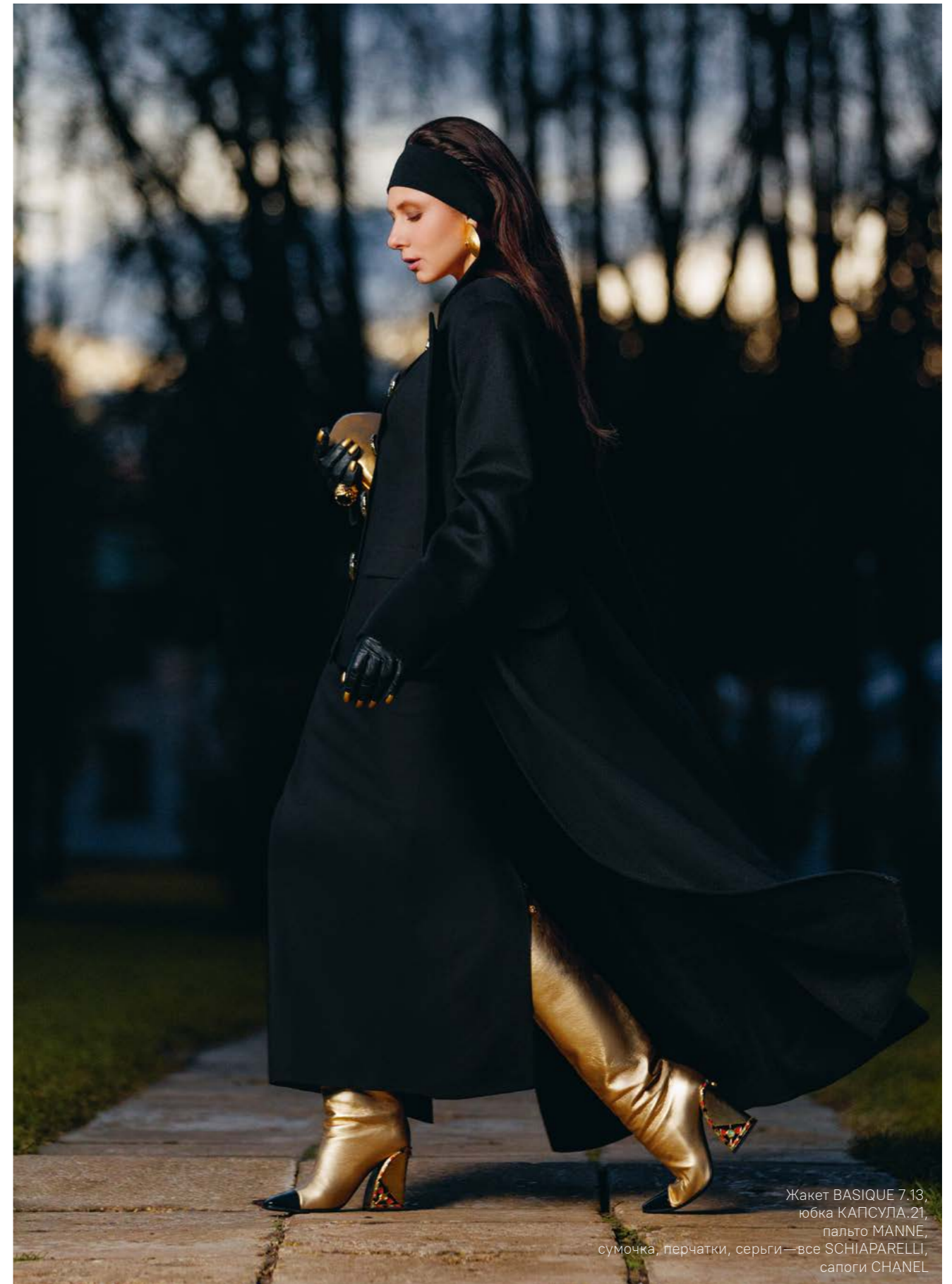
Замшевая куртка и юбка MANNE,
рубашка ANSEL,
жилет CODICI,
клипсы и сапоги ETRO,
перчатки NUDE STORY



Пальто DOLCEMODA,
костюм ANSEL,
перчатки YOU-WANNA,
винтажные клипсы — собственность стилиста



Жакет BASIQUE 7.13,
юбка Капсула.21,
пальто MANNE,
сумочка, перчатки, серьги — все SCHIAPARELLI



Жакет BASIQUE 7.13,
юбка КАПСУЛА.21,
пальто MANNE,
сумочка, перчатки, серьги — все SCHIAPARELLI,
сапоги CHANEL



BALDINI



JW ANDERSON

ПО ВСЕЙ ВИДИМОСТИ

Смотреть на мир сквозь розовые очки? Вчерашний день! Дизайнеры призывают не ограничивать себя в выборе палитры: красные, синие, желтые, с зеркальными стеклами или градиентом. Такие очки работают лучше любого психотерапевта: мир перестает быть серым, даже если за окном дождь. Осталось лишь выбрать свой цвет настроения — и можно смело выходить в свет.

JACQUES MARIE MAGE



JIMMY CHOO

ВСЕГДА ГОТОВ

Женственные платья, очки в яркой оправе и сумки из рафии для идеального отпуска: начинаем активную подготовку к летнему сезону!

Подготовила: Екатерина Суровцева



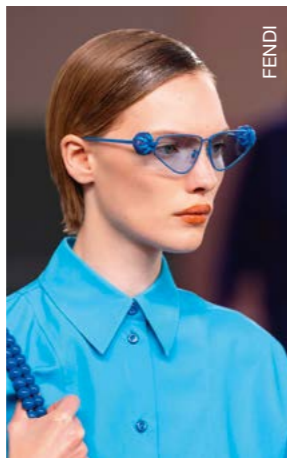
SCOTCH & SODA



EIGENGRAU



DIOR



FENDI



LOVE REPUBLIC



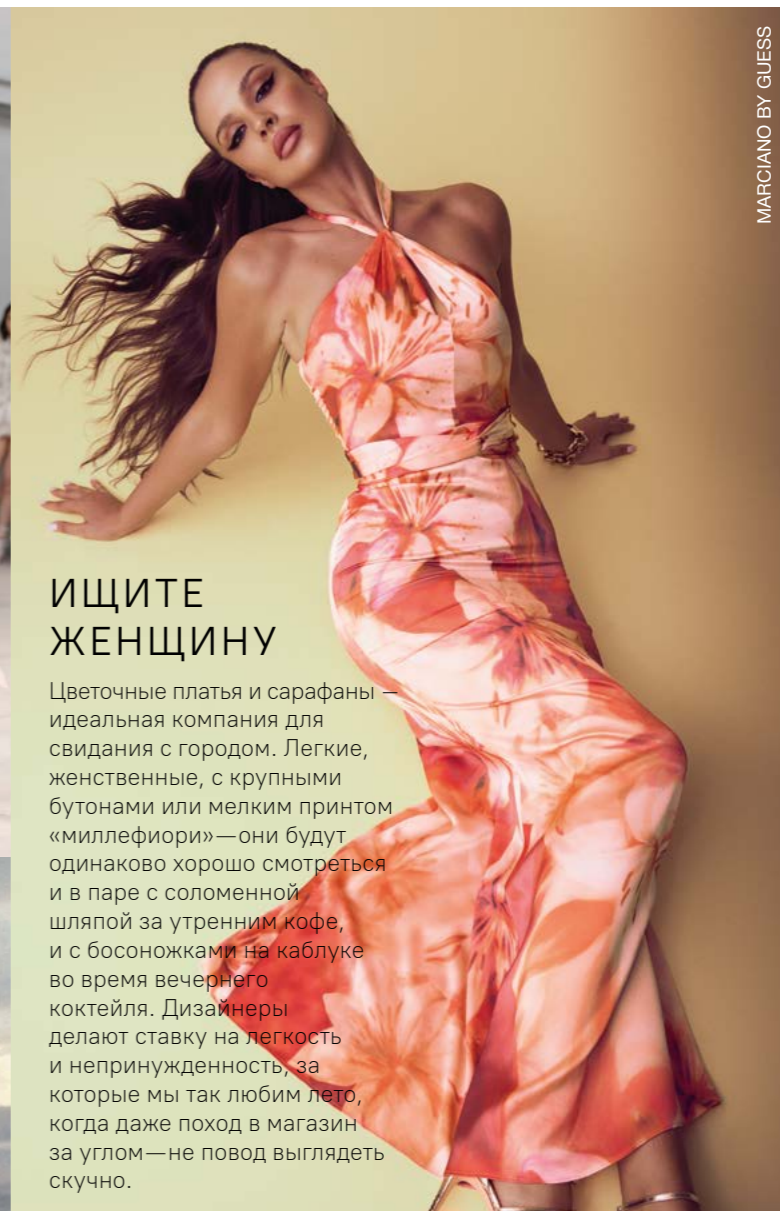
BOTTEGA VENETA



ZIMMERMANN



SEVAU



MARCIANO BY GUESS

ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ

Цветочные платья и сарафаны — идеальная компания для свидания с городом. Легкие, женственные, с крупными бутонами или мелким принтом «миллефиори» — они будут одинаково хорошо смотреться и в паре с соломенной шляпой за утренним кофе, и с босоножками на каблук во время вечернего коктейля. Дизайнеры делают ставку на легкость и непринужденность, за которые мы так любим лето, когда даже поход в магазин за углом — не повод выглядеть скучно.



LOVE REPUBLIC



CHLOE



GIAMBATTISTA VALLI



MCCQUEEN



BRACCIALINI



PATBO

FREDERICK ANDERSON

FREDERICK ANDERSON

PATBO



EIGENGRAU



PANACEA

SALVATORE FERRAGAMO



ГЕНИЙ МЕСТА

Эстетика Ibiza coge—это стиль, родившийся на громких вечеринках Ибицы. Тех самых, где рассвет встречают в клубах, а наряд выбирают по принципу «чем больше, тем лучше». Отсюда и главные черты: максимум цвета, легкая небрежность и полная свобода самовыражения. В ход идет все сразу: платья тропических расцветок, майки-борцовки, кроп-топы и расклешенные мини. Последний штрих—аксессуары: плетеные сумки-тоуты, клатчи с пайетками и яркие вьетнамки.



POLO RALPH LAUREN



ZIMMERMANN



POLO RALPH LAUREN



MISSONI



VALENTINO



MICHAEL KORS



LONGCHAMP



MICHAEL KORS



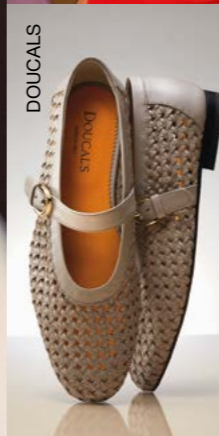
LOVE REPUBLIC



RALPH LAUREN



LOVE REPUBLIC



DOUCALS



SERGIO ROSSI

ЧТО ВЫ ПЛЕТЕТЕ

Плетеные аксессуары покинули пляж и обосновались в гардеробах городских модниц. Сумки-тоуты из крафта, лоферы с фактурным плетением и шляпы с широкими полями обещают занять свое законное место под солнцем. Носите их не только с шортами или легкими сарафанами, но и в паре с офисными костюмами, будто после совещания вас ждет рейс на острова.

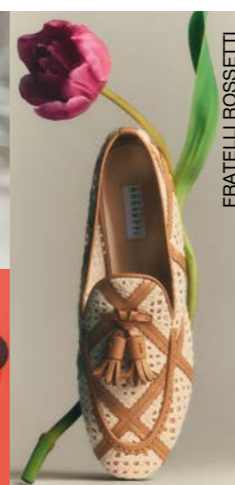


RENZO MERCURI

FRATELLI ROSSETTI



FABI



FRATELLI ROSSETTI



LOEWE

TENDANCE



PANTANETTI



УМНЫЕ НАШЛИСЬ

Лоферы начинали свою карьеру в университетских кампусах. Удобные, строгие, они были такой же неотъемлемой частью студенческой униформы, как пиджак с гербом и оксфордская рубашка. В этом сезоне лоферы окончательно закрепились в статусе главной рабочей лошади гардероба — все благодаря удобству и большому разнообразию моделей. Лаковые, замшевые, на массивной подошве—теперь их носят не только студенты, но и настоящие отличники моды.



BARBARA BUI



TJ COLLECTION



СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА



TJ COLLECTION



CRIVELLI

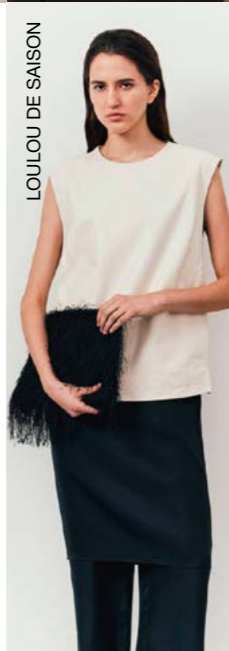
GIANNI CHIARINI



WAINER

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Кэролин Бессетт-Кеннеди запомнилась нам не просто как жена самого завидного жениха Америки, но и как икона стиля, подарившая миру эстетику «тихой роскоши». Многие ее модные приемы актуальны до сих пор—минималистичное платье-комбинация, черный тотал-лук из водолазки и укороченных брюк, сумка-тоут и узнаваемая прическа в виде низкого хвоста. Берем пример!



LOULOU DE SAISON



NO ONE



BARBARA BUI



ВСЕ ПУТЕМ

Пока мы мечтаем вырваться из города на природу, дизайнеры уже собрали рюкзаки в дорогу. В этом сезоне они предлагают отправиться туда, где вместо шума машин — треск костра и свежий воздух. В походном списке—брюки с карманами (чтобы все важное было под рукой), футболки из дышащих тканей и толстовки, спасающие от промозглого ветра. И пусть ваш маршрут лежит разве что до ближайшего парка—в таком снаряжении даже обычный выход за кофе превратится в приключение.



CERRUTI

MAAG

OLTO-8



BEVA



SEA NEW YORK



ISABEL MARANT



ONITSUKA TIGER



TWP



SEA NEW YORK



ВЕСНА ВНУТРИ

Тема весенней коллекции «Снежной Королевы» — состояние внутреннего обновления: ясность, легкость и светлый взгляд в будущее. В центре — переосмысленная классика и интеллектуальная простота. Безупречный крой, благородство натуральных материалов и точная работа с объемами и фактурами. Палитра строится вокруг сложных природных оттенков. Ключевой акцент — насыщенный гранатовый. Отдельное внимание — комфорту и стилю в ритме современной жизни. Прямая юбка-миди, двустороннее пальто с шарфом, платье поверх брюк — вещи, которые становятся основой гардероба на годы.



БЕССОННИЦА БЕЛЫХ НОЧЕЙ

Коллекция Весна-Лето 2026 российского бренда Lesel — это особая атмосфера северной летней ночи, вдохновляющая на интеллектуальный поиск и новые творческие идеи. Сумеречная нечеткость контуров передана приемом многослойности. Узнаваемые формы бренда — округлые увеличенные рукава и широкие брюки, летящие абрисы платьев и юбок — контрастируют с полуприлегающими силуэтами «песочных часов». Тему игры лунного света продолжает трикотаж, который варьируется от тончайших паутинок с прозрачными вставками из мононити до крупновязанных ажурных фантазийных узоров.

ОБРЕСТИ ОПОРУ

В новом сезоне BAON делает ставку на возвращение к корням. Снятая в эстетике загородной усадьбы кампания весенне-летней коллекции бренда транслирует главное желание современного горожанина — замедлиться и обрести опору. Выверенные силуэты, натуральные ткани и благородная сдержанность — новая роскошь современного гардероба. В центре коллекции — идеально скроенный деним, облегченные куртки и тактильно комфортный трикотаж. Это продуманный гардероб для жизни, в которой есть место и демократичному офису, и долгим прогулкам, и путешествиям. Это вневременные качественные вещи — инвестиции.



ЦВЕТОК ЛАВАТЕРЫ

Новая капсула Lavatera от бренда Le Journal Intime посвящена тому весеннему чувству, когда хочется сбросить все лишнее и прислушаться к себе. Символ капсулы — цветок лаватеры. Хрупкий с виду, он обладает удивительной стойкостью. Цветочный принт коллекции не забирает внимание на себя, но мягко подчеркивает изгибы тела. Два оттенка передают кардинально разные настроения: гранат — энергию и внутренний огонь, а шоколад — уют, спокойствие и ощущение «я дома» в любом месте.



Красота.

Лимитированная коллекция Clarins — признание в любви тем, кто ценит безупречный макияж и здоровье кожи. В нее вошли масло-блеск для губ Lip Comfort Oil, бальзам Lip Oil Balm, фиксатор Fix' Make-Up и крем для рук Jeunesse des Mains.



Профилактика пигментации

Осветляющий крем с УФ-фильтрами от **EGIA Biocare System** эффективно борется с пигментными пятнами, а также предупреждает их появление на самых ранних стадиях. Природные антиоксиданты, витамины и пантенол в его составе стимулируют регенерацию и улучшают барьерные функции кожи, предотвращая ее преждевременное старение.



Природные антиоксиданты

Легкость и безопасность

Минеральный фильтр в составе солнцезащитного флюида **Etat Pur UV Drops** с SPF 30 подходит для ухода за чувствительной кожей. Почти невесомая текстура, которую можно наносить поверх макияжа подарит ощущение легкости на протяжении всего дня, обеспечив оптимальный уровень защиты без перегрузки. Компактная упаковка позволяет брать средство с собой в путешествия, что делает заботу о коже еще удобнее и комфортнее!

ВРЕМЯ ЗАБОТЫ

В межсезонье наша кожа и волосы особенно нуждаются в глубоком и регулярном уходе. Предотвратить проблемы до их возникновения, пережить весеннюю пересменку и отправиться в лето в полной готовности поможет наша подборка уходовых средств.



Сила и блеск

Шампунь для защиты и восстановления волос **MONE Professional Moneplex 05 shampoo** является частью уникальной системы **BOND MULTIPLICATOR SYSTEM**. Он деликатно очищает, придает силу и блеск. Провитамин B5 в его составе повышает прочность волос, обеспечивает их защиту и восстановление. Керамиды заполняют межклеточное пространство в структуре волоса и создают тонкую оболочку, удерживая влагу. Идеально подходит для поврежденных волос.



Жизненная сила

Крем-экспресс **Deep Moisture** от **FANE** — это высокоэффективный уход для восстановления и глубокого увлажнения волос в условиях динамичного ритма жизни. Формула мгновенно увлажняет, наполняя каждый локон силой и энергией, и обеспечивает заметную плотность уже после первого применения! Экстракт цветков таитянской гардении в сочетании с комплексом масел деликатно смягчает, придает волосам шелковистость и благородное естественное сияние.

Бережное очищение

Комбинация активных компонентов в составе увлажняющей пенки для умывания лица от **PRIMADERMA** бережно очистит кожу, сохраняя ее микробиом. Нежный экстракт орхидеи поддерживает баланс водно-липидной мантии, защищая от негативных факторов внешней среды. Уникальная формула обеспечивает мягкое и глубокое очищение, помогает бороться с высыпаниями. Пенка подходит для ежедневного ухода как за подростковой, так и за взрослой кожей.



Всесторонняя защита



Глубокий детокс

Солнцезащитный флюид **BIODERMA Xdefense SPF 50+** с детокс-эффектом обеспечивает всестороннюю защиту от ультрафиолетового излучения и загрязнений благодаря инновационной технологии. Новый оттенок для очень светлой кожи обеспечивает не только защиту, но и легкое выравнивание тона, что делает средство идеальным для повседневного использования.



Волшебная палочка

Солнцезащитный стик **Institut Esthederm Photo Reverse** с максимальной степенью защиты увлажняет кожу, выравнивает цвет лица, препятствует появлению пигментных пятен и сокращает уже имеющуюся пигментацию. Эксклюзивная система сохранения молодости кожи обеспечивает профилактику фотостарения и защиту от UVA/UVB-лучей.

Максимальная степень защиты

КОЛУМНИСТ



МАРИЯ ЗАЙКИНА, колумнист журнала,
t.me/writemashawrite

Как не потерять рассудок в декрете

Когда весна стучится в двери, так и хочется приложить подорожник к душе и найти ту самую энергию, чтобы вылезти из зимней спячки. А если ты еще и в декрете, то это задача со звездочкой! Вот что спасало меня зимой:

1. Сила трех (и больше)

Никогда я так не понимала фразу «женщине нужна женщина», как сейчас! Найти круг единомышленниц — это как обрести суперсилу, получить перчатку Таноса и схлопнуть Вселенную, щелкнув пальцами. Раньше я обходила стороной сообщества с количеством женщин больше 5 на квадратный метр. Теперь же поняла, что именно благодаря клубу мам у меня есть запас энергии, чтобы не пуститься во все тяжкие. Птицы не улетели на юг, потому что мы с подругами решили остаться и обсудить все за чашкой чая!

2. Право быть неидеальной

Так просто и так сложно одновременно! Мама не должна

быть 24/7 волшебным единорогом, скачущим по радуге и раздающим всем улыбки. Это только в сказке Белоснежка с утра выходила на поляну и пела с птичками. Мама иногда несется, как бешеный лось в горящем лесу. Она может испытывать разные чувства: усталость, тревогу, подавленность. Это нормально! Главное — не прятать свои эмоции, а делиться ими с другими.

3. Время для себя

Банально? Да! Но жизненно! Даже если речь всего о 15–30 минутах, когда ты думаешь только о себе и делаешь то, что хочешь. Я обожаю нырять в книги — это мой отпуск для ума. Идеально при этом нырнуть в ванную с эфирными маслами.

4. Нагрузка и расслабление

Сейчас в аренду домой можно взять тренажер-степпер или беговую дорожку, сходить в зал или погулять с ребенком, танцевать каждое утро под любимую песню. Если нет возможности посетить спа или массаж, я просто записываюсь на маникюр. Часовая процедура помогает расслабиться и перезагрузиться. А еще я открыла для себя дивный мир эфирных масел. Как оказалось, в нем можно найти аромат на любой случай жизни!

Идеальных мам нет, но для вашего ребенка — вы лучшая. Я выбираю быть веселой мамой, а на идеальность никогда не претендовала и не буду.

дорогое #04-05 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ГЕНОМ
репродуктивная медицина

ПОЛНЫЙ ЦИКЛ ЭКО
с 2018 года

● ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКОГО БЕСПЛОДИЯ

● ВСЕ СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ РЕПРОДУКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЭКО, ВМИ, криоконсервация биоматериала Программы с донорским биоматериалом

● УРОЛОГИЯ-АНДРОЛОГИЯ
Лечение мужского бесплодия
Все виды исследований биоматериала

● ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

● ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

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

tomsk.genom-eko.ru
📱 genom_official



Узнать подробнее
о программах ЭКО



Страница клиники
на **про**докторов

Формула свежести

С приходом весны природа пробуждается. И это время глобального преображения касается не только окружающего мира, но и идеально подходит для обновления нашей кожи. После холодной зимы, ветра и сухого воздуха от систем отопления она нуждается в особом внимании и заботе.



дорогое #04-05 2026



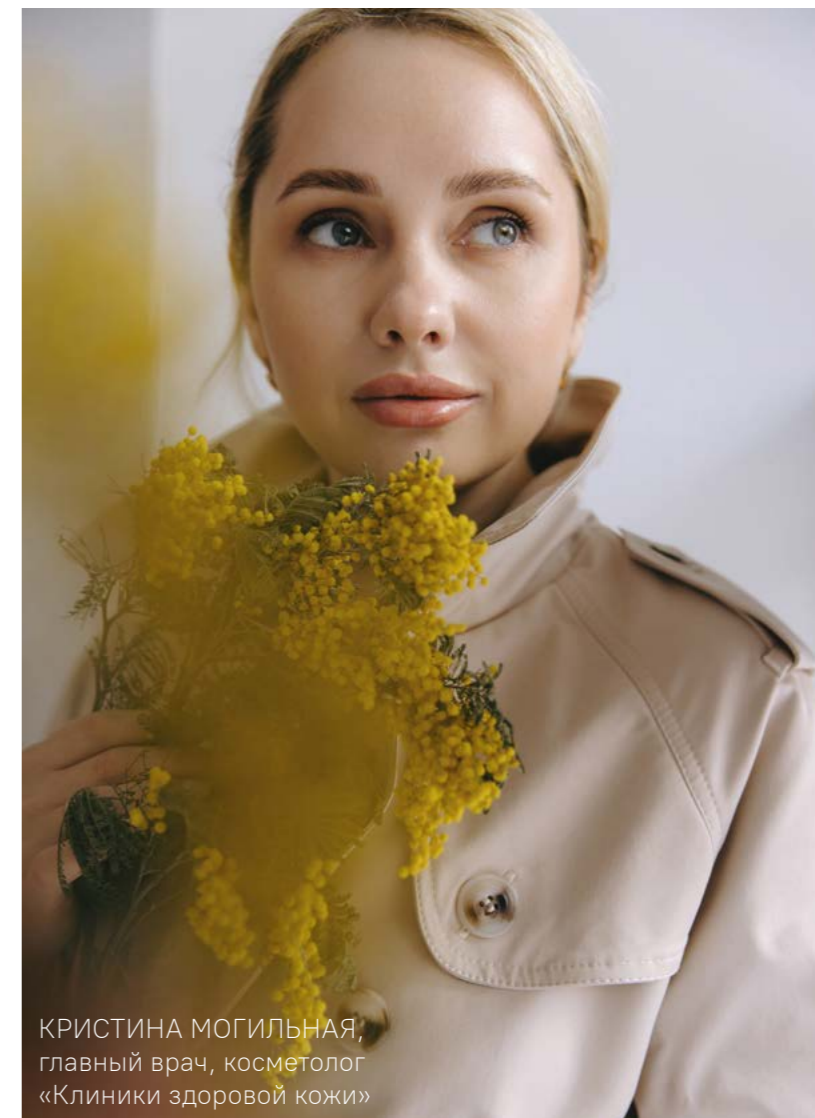
ЮЛИЯ КИРНОВА,
компания «Премиум К&М»

Макияж и укладка: Оксана Андрейчик
Одежда: Trends Brands

Об уходе в этот период рассказывает косметолог, главный врач «Клиники здоровой кожи» Кристина Могильная. —Зима часто оставляет на коже следы в виде сухости, шелушения и тусклого цвета—на поверхности эпидермиса накапливается слой отмерших клеток, развивается так называемый гиперкератоз, который и приводит к таким визуальным признакам, как серый тон и неровный рельеф лица. Некоторые аппаратные процедуры, такие как фотоомоложение и лазерные шлифовки, уходят на заслуженный отдых до осени, а особенно актуальными процедурами для восстановления и обновления кожи в это время года становятся инъекционные манипуляции и профессиональные уходы. Современные пациенты очень ценят холистический подход к здоровью кожи, растет их запрос на профилактику старения. Им мы можем предложить процедуры, корректирующие внешний вид кожи не только визуально, но и запускающие аутофагию— процесс самоочистки клетки.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Косметология развивается семимильными шагами и для каждого пациента найдется свой индивидуальный протокол, который поможет запустить этот процесс до применения стимулирующих манипуляций с кожей. Важно грамотно выстроить системный курсовой подход—с пониманием, что и зачем мы делаем. Простая математика: вы можете инвестировать в дорогие аппаратные и инъекционные процедуры, но недополучить 40% результата без качественного домашнего ухода за кожей. Выбор космецевтики—это важный шаг, который может значительно повлиять на здоровье, внешний вид кожи и результат, достигнутый в кабинете врача-косметолога. Все профессиональные уходы в клинике мы строим из средств двух всемирно известных брендов—Janssen Cosmetics и Inspira, в Томске представленных компанией «Премиум К&М». Они предлагают высококачественные продукты, которые идеально закрывают все потребности кожи наших пациентов. Линейки этих брендов разработаны с использованием последних достижений в области дерматологии и косметологии. Компании активно инвестируют в научные исследования. Это позволяет им создавать формулы с клинически доказанной высокой концентрацией активных компонентов, что обеспечивает их эффективность. Наши пациенты используют эти средства дома и отмечают отличный результат и удовольствие от использования. Весна—время обновления и заботы о себе. Уделите внимание своей коже, выберите подходящие процедуры и наслаждайтесь свежестью и здоровьем. Помните, что ваша кожа—это отражение вашего внутреннего состояния, поэтому заботьтесь о ней с любовью и вниманием.



КРИСТИНА МОГИЛЬНАЯ,
главный врач, косметолог
«Клиники здоровой кожи»

ВЫБОР КОСМЕЦЕВТИКИ — ЭТО ВАЖНЫЙ ШАГ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ, ВНЕШНИЙ ВИД КОЖИ...



Клиника здоровой кожи,
пр. Кирова, 22,
тел. 97-98-77,
mk-klinik.ru



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

дорогое #04-05 2026

СЕБАСТИАН

И М И Д Ж С Т У Д И Я

НОГТЕВОЙ СЕРВИС В СЕБАСТИАН —

это широкий выбор материалов, скорость выполнения работ и строгий контроль стерилизации инструментов — все, чтобы клиенты могли получать удовольствие от безупречного качества, комфорта и безопасности.

МАСТЕРА НОГТЕВОГО СЕРВИСА:



Светлана Гаврилова,
мастер ногтевого сервиса



Елизавета Фрошгайзер,
мастер ногтевого сервиса



Эльвира Фогель,
мастер ногтевого сервиса



Наталья Васильева,
мастер ногтевого сервиса



Светлана Розенберг,
подолог с мед. образованием,
мастер спа-педикюра



Светлана Лоренц,
мастер ногтевого сервиса

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



МАНИКЮР

- классический
- аппаратный
- комбинированный
- пилочный
- японский
- экспресс
- детский

Работа на премиальных брендах **LUXIO, EMI, Bandi, Gehwol**, большая палитра лаков, гель-лаков а так же дип-система «Не'Лак» (подходит людям с аллергическими реакциями на УФ- и гель-лаки)

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ СТОП

- дисковый
- аппаратный
- спа-педикюр
- подологические услуги:
коррекция вросших ногтей,
обработка проблемных зон



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

- спа-уход для рук и для ног Bandi
- парафинотерапия
- возможность получить две и более услуги одновременно (окрашивание волос+маникюр, макияж+маникюр, педикюр+маникюр, оформление бровей и др.)

Консультация по уходу за ногтями, руками и стопами, подбор средств для домашнего ухода.

ЗАПИСАТЬСЯ

- +7 (3822) 51-02-51
 - +7 (909) 543-30-32
- ул. Гагарина, 2 а



Удобный сервис онлайн-записи



Перейти на сайт имидж-студии

Траектория преобразования: Москва — Томск

В плотном графике московского хирурга-имплантолога Абубакара Якубовича Саламова Томск занимает особое место. Зачем востребованному столичному профессионалу клиника в регионе, как цифровые протоколы меняют жизнь пациентов и почему искренняя улыбка важнее сухих цифр в отчетах — в интервью о деле, в котором смыслы важнее прибыли.

—Абубакар Якубович, вы практикующий врач-стоматолог. Почему для открытия одной из первых региональных клиник своей сети «Сияние Севера» вы выбрали именно Томск?

—На определенном этапе карьеры я поставил перед собой миссию создать несколько стоматологических клиник с уровнем услуг не ниже московского во всех регионах нашей страны. Томск для меня особенный город, здесь много моих знакомых, близких людей. Да и вообще, мне нравятся томичи, они мне очень близки.

—Часто качество услуг в региональных филиалах может «размываться». На что вы опираетесь, чтобы быть уверенным: в Томске пациент получит тот же уровень технологий и сервиса, что и в клиниках Москвы?

—Я могу заверить, что уровень качества оказания медицинских

услуг в томской клинике уже сейчас не ниже московского — и даже лучше! Мы оснастили ее высокотехнологичным оборудованием, внедрили цифровой протокол лечения и презентаций консультации, собрали команду суперграмотных врачей-стоматологов. Наконец, создали в нашем пространстве красивый и уютный интерьер, в котором комфортно находиться и специалистам, и пациентам. Вся структура построена по единому стандарту современной московской клиники, это наш стратегический «каркас».

— Медицина стремительно движется в сторону персонализации и цифровизации. Как технологии помогают менять восприятие стоматологии — когда из стрессовой процедуры для пациента она превращается в комфортный процесс заботы о себе?

—В наших клиниках уже давно внедрены цифровые протоколы лечения, это неотъемлемая часть подхода. К слову о стрессе: уже на этапе консультации наши врачи фиксируют, чего боится пациент. Например, человек говорит: «Меня пугает металлический шум инструментов!» — у нас был такой случай. Мы нашли решение: на столики для инструментов поместили стерильную резиновую платформу, чтобы полностью исключить этот звук. И в нашей клинике много подобных «фишек».

—Еще одна несомненная ваша «фишка» — врачи высшей категории из столицы. Как вы мотивируете топовых специалистов лететь в Сибирь?

—Действительно, компетенции наших врачей для меня были делом принципа. Я убежден, что невозможно открыть качественную стоматологическую клинику, если сам владелец не имеет отношения к этой сфере, не знает ее изнутри. Это очень важно! Поэтому, будучи кандидатом медицинских наук и полагаясь на свой опыт и знания, пригласил в команду истинных профессионалов своего дела. Что касается их мотивации, я уважаю и ценю своих коллег, поэтому их труд оплачивается достойно. Впрочем, когда специалисты из Москвы приезжают познакомиться с томской клиникой, мне даже не приходится уговаривать их остаться — настолько комфортно им здесь работать.

— Что лично для вас является самым ценным результатом в этом региональном проекте: цифры роста или истории преображения ваших пациентов?

—Мой ответ однозначный — это счастливые лица пациентов, их красивые и белоснежные улыбки. За показателями роста следят другие люди из команды, и, конечно, цифры тоже важны. Но самое главное — искренние эмоции и блестящие результаты людей, которым мы помогли. Особенно это важно для меня в Томске. Объясню почему: здесь другой, более суровый, климат, мало солнца, мало витамина D — все это сказывается на состоянии костных тканей у пациентов. На консультациях я отмечаю эту проблему у все большего количества людей. Поэтому задача сохранить их улыбки для меня особенно актуальна. Я хочу повлиять на эту ситуацию, изменить ее вопреки всему. Это и есть моя миссия.



Одежда: Men's Look



ул. Белинского, 63,
тел. 27-00-77,
siyaniye-severa.com



ПРОДУМАННАЯ ИНВЕСТИЦИЯ В КРАСОТУ

Забудьте о погоне за гладкой кожей к лету — пусть это станет естественным результатом заботы о себе. Главное — выбрать правильное пространство и довериться специалистам (с медицинским образованием!).

PROLASER—это центр лазерной эпиляции премиум-класса, который выбирают девушки по всей России. Федеральная сеть—синоним безопасности и качества для тех, кто подходит к своей красоте и здоровью с особым вниманием.

Осознанный выбор красоты

В индустрии красоты все чаще решающим фактором становится не обещание быстрого эффекта, а доверие. К технологиям, специалистам, результату.

Именно на этом принципе строится работа федеральной сети центров лазерной эпиляции PROLASER, где эффективность сочетается с высоким уровнем сервиса и прозрачным подходом к процедурам.

Когда важны технологии и безопасность

В PROLASER работают на профессиональном лазерном оборудовании, которое используют в клиниках эстетической медицины по всему миру. В том числе на аппаратах Candela, которые

считаются одним из мировых стандартов в лазерной эпиляции. Все процедуры проводятся в центрах с действующей медицинской лицензией, а оборудование имеет необходимые регистрационные удостоверения. Это означает соответствие медицинским стандартам безопасности и четко выстроенный, контролируемый процесс. В арсенале PROLASER—современные александритовые и диодные лазеры, что позволяет индивидуально подбирать методику с учетом фототипа кожи, структуры волос и особенностей каждой зоны.

Индивидуальный подход— не формальность

Каждая процедура в PROLASER начинается с консультации. Специалист оценивает зону, тип кожи и волос, дает рекомендации и формирует персональный план процедур. Такой подход исключает универсальные схемы и делает результат максимально стабильным и прогнозируемым.

Комфорт как стандарт

Центры PROLASER—это продуманные пространства, где важна каждая деталь: от стерильности и эргономики кабинетов до атмосферы спокойствия и уважения к личному времени клиента. Процедуры проходят без спешки, в комфортной обстановке и с вниманием к ощущениям клиента.

Честная ценовая политика

PROLASER придерживается прозрачного и понятного ценообразования. Стоимость процедур остается доступной, без скрытых доплат и навязанных услуг. Клиенты всегда понимают, за что платят: за технологию, безопасность и сервис.



Отсканируйте qr-код, чтобы записаться и познакомиться с нами

тел. 8-913-813-55-44, пер. Спортивный, 7

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



аномальная
профилактика
аномальнаяпрофилактика.рф

ТЕРАПИЯ ДОВЕРИЯ

Для Александры Юрьевны Воробьёвой, стоматолога-терапевта клиники «ЦСМ. Стоматология», каждый клинический случай — это ценная возможность улучшить свои навыки. Говорим о вдохновении в рутине, секретах сохранения спокойствия в стоматологическом кресле и о том, как важно объяснять сложное простыми словами.

— Александра Юрьевна, терапевтическая стоматология — фундамент здоровья зубов. Что для вас самое вдохновляющее в ежедневной практике?

— Прежде всего сами пациенты. Вдохновляют смены, когда все идет «как по маслу», это дает мощный творческий толчок. И наоборот: сложные случаи заставляют искать новую информацию, расти над собой и постоянно учиться.

— Считается, что «женский подход» в медицине — это всегда чуть больше заботы и, следовательно, больше доверия со стороны пациента. Согласны с этим?

— Я бы не стала делить профессионализм на «женский» и «мужской»: у меня есть прекрасные коллеги-мужчины, которые относятся к делу не менее трепетно, чем женщины-врачи. Главное — расположить человека к себе. Улыбка, добрая атмосфера, приятная музыка и, конечно, уверенность врача в своих действиях. Когда лечение проходит без боли, страх у пациента исчезает сам собой.

— Что помогает выстроить долгосрочные отношения с пациентом, чтобы он возвращался к вам не за лечением боли, а за профилактикой?

— Умение все понятно объяснить, перевести «с медицинского на человеческий» и искренне заинтересовать человека. Когда он видит качественный результат и понимает, что в кресле стоматолога может быть комфортно, у него меняется отношение к своему здоровью.



— Какие профессиональные навыки помогают вам достигать идеального результата?

— Понятие «идеальный результат» все время трансформируется, поэтому в своей практике я стараюсь совершенствоваться каждый день. Плюс постоянное обучение — офлайн-курсы, вебинары, чтение современной профильной литературы — обязательная часть моей жизни.

— Опишите «идеальный результат» вашей работы тремя фразами.

— Комфорт и отсутствие боли. Бережное и заботливое отношение. Функциональная и красивая улыбка.



ул. Трифонова, 22 б, тел. 34-29-50;
ул. Б. Хмельницкого, 43, тел. 33-60-03

дорогое #04-05 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ



МРТ Лидер —
диагностика,
которой
доверяют
по всей
России

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



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

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

Новый подход в психологии и долголетию

Гостем редакции стал человек, чей путь — это пример того, как личные трудности могут стать источником вдохновения и профессионального роста. Наш герой, Сергей Владимирович Макаров — не только успешный предприниматель, но и новатор в области психологии.



Одежда: Men's Look
Локация: «Ерофей Петрович»

—Сергей Владимирович, давайте начнем с самого начала. В 2022 году вы пережили непростой период—сильную апатию, творческий и эмоциональный упадок. Расскажите, как вы справились с этим состоянием?

—Это был действительно сложный этап. Я не мог работать, думать, даже общаться. Это было похоже на внутренний ступор. Но, знаете, в какой-то момент я понял: это временно. Я не искал поддержки извне, потому что знал—никто не сможет вытащить меня, кроме меня самого. Я начал искать пути решения проблемы, изучать технологии, которые есть в мире, и это мне помогло.

—А что послужило толчком к переменам и созданию центра «РАДДАР»?

—Толчком стала встреча с новыми людьми и проектами. В феврале прошлого года у меня был профессиональный подъем: сотрудничество с московским институтом, интересные знакомства, новые идеи... Тогда я осознал: чтобы двигаться вперед, нужна команда и ресурсы. Это стало для меня важным уроком. Центр стал приобретать тот вид, который имеет сейчас.

—Вы известны своей страстью к строительству домов и коллекционированию, вы очень увлеченный человек. Как это хобби связано

с вашей профессиональной деятельностью и созданием центра?

—Для меня строительство—это не просто хобби, а способ мышления. Я люблю создавать пространство, в котором людям будет комфортно. Именно это увлечение привело меня к знакомству с интересным и важным для центра человеком Олегом Валерьевичем. Он разделяет мои взгляды на архитектуру и психологию среды. Вместе мы начали развивать проект психологического центра. Мы хотели создать не просто клинику, а место, где человек может восстановить гармонию между телом и психикой.

—Каким вы видите будущее вашего проекта?

—Мы хотим создать образовательную платформу, где будем готовить специалистов по новым технологиям здоровья. Важно стандартизировать оборудование и методики, чтобы каждый человек мог получить качественную помощь во всех городах. Я верю, что будущее—за интеграцией медицины и психологии, за индивидуальным подходом и уважением к ресурсам человека.

—Ваш подход к восстановлению здоровья—в чем его суть?

—Мы не лечим симптомы—мы работаем с причинами. В основе нашего метода лежит новое понимание психосоматики—это концепция, объясняющая, как психика и физиология влияют друг на друга. Болезнь—это не враг, а сигнал: что-то в жизни идет не так. Мы используем современные технологии, но всегда опираемся на индивидуальные особенности человека. Наша задача—не подавить симптом, а дать человеку ресурс для самовосстановления.

—Вы говорите о новых технологиях. Что это за методики?

—Мы разрабатываем уникальные протоколы, которые сочетают физиотерапию, психологическую поддержку и современные аппаратные методы. Важно минимизировать негативное влияние на организм и сделать процесс лечения максимально естественным. Мы стремимся к тому, чтобы наши методики были доступны и понятны, а главное—эффективны.

—Что вы посоветовали бы нашим читателям?

—Не бойтесь трудностей. Иногда именно они открывают новые горизонты. Ищите свой путь, даже если он не похож на другие. Настоящее удовольствие—это не только комфорт, но и возможность развиваться, помогать другим и менять мир к лучшему.



Одежда: Men's Look

Специальное предложение для читательниц «Дорогого удовольствия»! Вы можете пройти диагностику в центре «РАДДАР» и получить персональный план восстановления на специальных условиях. Для этого просто напишите или позвоните менеджеру и сообщите, что узнали о нас из этой статьи.

Пусть ваше здоровье будет осознанным, а эмоции—свободными.

raddar.space



ул. Учебная, 22 а, стр. 1,
цокольный этаж,
тел. 8-913-820-08-80

Наш канал
в ВК



Наш канал
в МАХ



Наш канал
в Телеграме



Диагностика и лечение ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Лапароскопическая холецистэктомия — «золотой» стандарт для лечения пациентов с ЖКБ:

- невысокая травматичность
- легкое течение послеоперационного периода
- кратковременное нахождение в стационаре (3—4 дня)
- быстрое восстановление трудоспособности (2,5—3 недели)
- поддержка оперирующего врача в течение всего периода реабилитации.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Все направления клиники:

Травматология и ортопедия

разрыв мениска, сшивание мениска; пластика крестообразной связки; артроскопия плеча, колена, голеностопа, контрактуры Дюпюитрена, новообразования сухожилий

ЛОР

тонзиллэктомия, коррекция носовой перегородки, все виды эндоскопических операций на лор-органах, удаление аденоидов и миндалин коблатором

Гинекология

гистероскопия, ДЭК, все виды эндоскопических операций на органах малого таза, лабиопластика

Урология

фимоз, варикоцеле, водянка, мужская стерилизация

Маммология

фиброаденома, гинекомастия

Сосудистая хирургия

варикозное расширение вен

Хирургия для детей с 3 лет

грыжи, урология, новообразования, лор

Общая хирургия

хронический аппендицит; паховые, бедренные, пупочные, послеоперационные грыжи; геморрой; эпителиально-копчиковая киста; трещины прямой кишки; удаление камней желчного пузыря; удаление новообразований кожи и подкожно-жировой клетчатки, электрохирургия

Пластическая хирургия

Молочная железа: увеличение / уменьшение / устранение птоза; реконструкция молочной железы после удаления

Лицо: липосакция / липофилинг / лифтинг; мини-фейслифтинг;

коррекция носа, в том числе риносептопластика; блефаропластика; отопластика

Тело: липосакция / липофилинг / лифтинг

абдоминопластика / коррекция диастаза, грыж

операции на кисти и стопе

скульптурирование

единая справочная

651-650

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



ЮЛИЯ ЖИГУЛЬСКАЯ,
астролог

Макияж и укладка: Татьяна Чернова
Костюм: Томский театр драмы

ЭПОХА ПЕРЕМЕН

Как жить в мире, несущемся на сверхскоростях, где старые правила больше не работают? Какие качества развивать в себе, чтобы адаптироваться к новой эпохе? Почему сейчас особенно важно мыслить нестандартно и уметь здраво оценивать ситуацию? Об этом и не только — в интервью с астропсихологом Юлией Жигульской.

—Юлия, буквально кожей ощущается, что какой-то невидимый глобальный процесс уже запущен. События сменяют друг друга слишком быстро. Как это связано с наступлением эры Водолея и чего нам ожидать в ближайшие годы?

—Мир действительно становится более хаотичным и многополярным. Водолей—знак, символизирующий человечество (общину), и именно оно переживет глобальные изменения в ближайшие 20 лет. Это и про замену нас роботами, и про искусственное оплодотворение, и про миграционные потоки. Привычная нам картина мира полностью трансформируется.

—Как не потеряться в турбулентных условиях, адаптироваться к новым правилам игры и эффективно выстраивать коммуникации?

—К такому ритму не удастся привыкнуть полностью, мир все чаще будет подкидывать кардинально новые условия жизни. Здесь не обойтись без **критического мышления**. И речь сейчас даже не о высшем образовании, а об умении трезво оценивать ситуацию и находить конструктивное решение. Поэтому проще всего будет людям, мыслящим нестандартно, умеющим использовать свой прошлый опыт и накопленные знания в новых условиях. Ну и без нашей русской смекалки конечно, никуда.

— На чем сейчас важно сфокусироваться, чтобы жить в согласии с собой и окружающими?

—Принять факт, что мир никогда не станет прежним, что самое трудное еще впереди, и не удастся «отсидеться в домике». Рекомендую поучиться у ярко выраженных Скорпионов, как выживать в кризисах и «восстанавливать из пепла», либо завести в своем окружении такого человека. Самое время вернуться к истокам и базовым навыкам жизни, от которых мы сильно отделились. Это важно, чтобы строить свое, а не чужое будущее.

— Самый главный вопрос: как сохранить внутреннее спокойствие и не утратить человечность?

—Именно в этом году человечеству важно с оглядкой на последние 110 лет задуматься о том, чего мы хотим, за кем готовы идти и в чем наши идеалы... Ориентиры последних лет больше не работают. Необходимо искать новые пути, и сейчас для этого самое удачное время. Мы переживаем крайне интересные, эпохальные времена, и я уверена, что многие события, очевидцами которых мы являемся, останутся в учебниках и справочниках астрологии будущего.



Код зумера.

Поколение Z кардинально изменило привычные взгляды на отношения, дружбу, стиль, работу, хобби. Возможно, настало время перенять код зумеров, открыться внутренним переменам и трансформации?

Чашка «Наташа», ИФЗ



Журнальный стол
«EBURET МЕГА»



Тарелка «Петушок», «ЛУКОМОРЬЕ»



Ваза «Лимоны», EDG



Свеча «Петух», «КОТОМКА»

Чашка «Наташа» и ваза «Лимоны» представлены
в интерьерном салоне «Маэстро», ул. Красноармейская, 18

ЗУМЕРСКАЯ РАДОСТЬ

В последние годы интерьер перестал быть
лишь вопросом функциональности или статуса.
Для поколения Z пространство дома превращается
в способ управления настроением, самовыражения
и даже психогигиены.

Текст подготовила зумер Полина Никулина

Чайная пара
«Желток»



КРЕСЛО
«Я НЕ МИНИМАЛИСТ»



СВЕТИЛЬНИК «МОРОШКА»



КОВЕР «ЛЕО», ROMYRIG



Постельное
белье,
«MORFEUS»

Так появился запрос на интерьер, который дизайнеры называют дофаминовым — ярким, эмоциональным и максимально персонализированным. Сам термин отсылает к дофамину — нейромедиатору, связанному с удовольствием и ощущением награды. Суть нового веяния в том, чтобы окружить себя предметами, цветами и формами, которые вызывают радость.

Противостояние зумеров и миллениалов

Тренд зародился не на пустом месте. Психологи и дизайнеры видят в этом глубинное поколенческое противостояние. Минималистичный серо-бежевый интерьер без визуального шума, которому зумеры дали ироничное определение millennial grey, был для миллениалов — то есть тех, кто родился в период с 1981 по 2000 годы — символом взрослой стабильной жизни, а для поколения Z стал образцом безвкусицы и поводом для шуток. Если минимализм 2010-х предлагал спокойную нейтральность, то дофаминовый интерьер действует наоборот — стимулирует эмоции.

Кроме того, ключевую роль сыграла пандемия COVID-19. Запертые на долгие месяцы в своих квартирах молодые люди устали от однотонных стен и пустых полок. Им захотелось превратить дом в личную территорию радости. К этому добавился и практический фактор: зумеры чаще живут в съемном жилье и не готовы вкладываться в «вечные» предметы мебели. Им проще купить яркий неоновый торшер или забавный пушистый пуф, который можно забрать с собой при переезде.

Распространение тренда в соцсетях

Популярности дофаминового интерьера активно способствуют «Тикток» и «Пинтерест». Пользователи публикуют ролики с трансформациями комнат, делятся идеями необычных изделий ручной работы, нестандартных сочетаний мебели. Алгоритмы платформ усиливают визуально насыщенный контент. Яркие комнаты, необычные цвета и эксцентричные предметы быстро привлекают внимание и становятся вирусными. Так тренд получает глобальное распространение — от Нью-Йорка до Сеула.

КОД ЗУМЕРА

Цвет — основа терапии

Один из основных инструментов этого направления — цвет. Зумеры охотно используют насыщенные оттенки: неоновый лимонный, электрический синий, ярко-розовый, травяной зеленый. При этом речь не о строгой цветовой палитре. Гораздо чаще пространство напоминает коллаж, в котором несколько броских оттенков сосуществуют в одной комнате. Психологи объясняют популярность такого подхода просто. Цвет напрямую влияет на эмоциональное состояние. Обстановка, насыщенная обилием красок и деталей, повышает уровень энергии, уменьшает чувство апатии и создает ощущение легкости, беззаботности, подобно тому, которое зумеры испытывали в детстве, и которого им так не хватает сейчас.

Ответ на эпоху тревоги

Взросление поколения Z пришлось на кризисные условия: пандемию, проблемы с климатом и экологией, непростую экономическую ситуацию. Поэтому дом для зумеров прежде всего становится пространством эмоциональной защиты. Здесь все напоминает о простых источниках радости — цвете, свете, игре. Получается, что речь не просто о моде на вычурный декор. Для зумеров квартира — не стерильный минималистичный фон, демонстрирующий статус, а место, которое должно приносить удовольствие и комфорт каждый день.

Интерьер как отражение персонального кода

Главный принцип дофаминового декора — аутентичность, оригинальность. В этом интерьере практически нет универсальных решений. Пространство наполняется объектами, которые

имеют личное значение: постерами любимых фильмов, винилом, коллекциями фигурок, винтажной мебелью с блошиных рынков. Такой подход противоположен классическому «каталожному» дизайну, где квартира выглядит как страница мебельного шоурума. Зумеры предпочитают эклектику: дизайнерский светильник может стоять рядом с пластиковым стулом из массмаркета, а винтажный ковер — соседствовать с неоновыми лампами. По сути, комната превращается в визуальный дневник. Она рассказывает о хобби, музыкальных вкусах и культурных интересах владельца.

Ирония вместо идеальности

Дофаминовый интерьер смещает фокус с эстетичных предметов декора, заменяет их забавными вещами: лампами в форме грибов, коврами-кляксами, статуэтками, напоминающими игрушки. Такие объекты нарушают привычную серьезность дизайна. Это отражает широкий культурный сдвиг. Молодое поколение меньше стремится к идеальному, «стерильному» интерьеру из гляцевых журналов, выбирая атмосферу легкости и свободы. Пространство может быть обставлено довольно хаотично — и именно в этом его уникальность.



КОВЕР В ТЕХНИКЕ
ТАФТИНГ.
ART COVER

Пашотница,
«Котомка»

СВЕТИЛЬНИК «DNUIT». РОШЛА АРХИТЕКТУРА

дорогое #04-05 2026

Мастер **А**гент
АЕТЯМ

ДО КОНЦА МАЯ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА «ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»*

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



Телефон для записи
586-586

Обязательно назовите промокод «Дорогое удовольствие»!

*Сроки акции с 01.04.2026 по 31.05.2026. подробности об организаторе и условиях уточняйте по тел. 586-586

ВСЯ СЪЕЗДИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОЛОЖАЮЩИМИ НЕОБХОДИМА КОМУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



Взлом кода Z



Анастасия Плотникова, начинающий психолог, колумнист журнала

Чтобы приблизиться к разгадке тайны, давайте разложим особенности двух поколений на факты. И, возможно, вы удивитесь, поняв, что наше с ними общение может быть не просто продуктивным, а стать настоящим ключом к новой реальности.

Миллениалами (поколением Y) называют родившихся между 1981 и 1996 годами. Их психологию сформировало аналоговое детство и цифровая взрослость. Они застали кризис 2008 года в момент выхода на рынок труда — отсюда их недоверие ко многим элементам государственной системы и поиск альтернатив. Миллениалы предпочитают тратить деньги на впечатления, уважают опыт старших, но при этом стремятся к диалогу и гибкости. Они часто сохраняют элементы детского поведения при высокой тревожности перед «взрослыми» обязательствами. Их нередко описывают как поколение с завышенными ожиданиями, «спасателей мира».

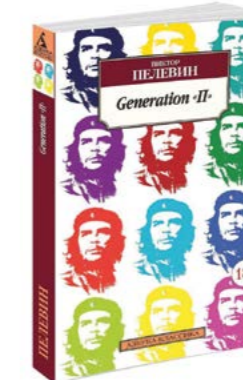
К зумерам (поколение Z) относятся люди, рожденные в период между 1997–2012 годами. Контекст, в котором формировалась их личность — это эпоха смартфонов, высокоскоростного интернета, социальных сетей, кризисов, но при этом и избытка товаров и услуг. Зумеры ориентируются на быстрый заработок, предпочитают фриланс, финансово осторожны, реже берут кредиты на крупные покупки, но при этом чаще инвестируют

Они носят оверсайз, иногда называют нас, миллениалов, «душными» и редактируют видео быстрее, чем мы успеваем выпить утренний кофе. Что ими движет на самом деле и как найти общий язык с этими «цифровыми аборигенами», у которых с самого детства вместо игр во дворе смартфон с доступом в мировую сеть?

ЧИТАЕМ И СМОТРИМ на тему поколений



«Я обязательно уволюсь», МАША ГАВРИЛОВА. Книга о приоритетах зумеров: когда ментальное здоровье и личное благополучие важнее стабильной карьеры.



GENERATION «П», ВИКТОР ПЕЛЕВИН. Культовый роман о российских миллениалах, формировании сознания в эпоху «дикого капитализма» и массовой культуры.



«НОРМАЛЬНЫЕ ЛЮДИ», СЕРИАЛ BBC THREE. Экранизация романа Салли Руни о любви миллениалов, травмах и влиянии социальных проблем на их хрупкие отношения. Сюжет, актуальный и для зумеров.

(причем с раннего возраста). Они очень чувствительны к несправедливости, уязвимы, но имеют инструменты самопомощи и поддержки близкого по духу сообщества. Не признают авторитетов: для зумеров важна коммуникация на равных даже с руководителями или преподавателями. Столкнувшись в своей жизни с зумерами, вы можете сильно удивиться их степени свободы и в то же время их жажде к поиску новых смыслов, которыми часто они хотят поделиться с окружающими.

ЗУМЕРЫ VS МИЛЛЕНИАЛЫ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Что может стать точкой роста, а что — острым углом в общении

1. Признайте, что «норма» у всех своя.

Для миллениала нормально позвонить без предупреждения, отправить длинное письмо с подробностями и вести диалог, для выстраивания отношений. Для зумера норма — использовать короткие сообщения и мемы, избегать лишней драмы, ставить личные границы выше обязательств.

2. Миллениалам важен контекст.

Если добавить одно—два предложения с предысторией, им будет понятнее. Зумерам же, наоборот, важно сразу перейти к сути.

3. Отсутствие ритуальной вежливости для зумеров — стиль общения равных. Не стоит воспринимать его как неуважение.

4. Миллениалы ценят теплую, эмоциональную коммуникацию. Смайлики, доброе слово — ключ к продуктивности текстового общения.

5. Зумеры выросли в среде, где публичное осуждение болезненно, для миллениалов конструктивная критика — норма. Поэтому в обратной связи поколению Z лучше уходить от критики личности к оценке задачи.

6. Разное отношение к присутствию.

Зумеры четко выставляют личные границы и не стремятся всегда быть на связи.

Установите «правила игры», обсудите заранее, что важно для каждой стороны.

7. Будьте друг для друга союзниками.

Помните, о сильных сторонах поколений, делегируйте, растите вместе! Миллениалы — идеальные наставники, они хороши в системном мышлении, а зумеры — мастера визуальной коммуникации и быстрой адаптации к новинкам и трендам.

Помните: независимо от возраста всем нам необходимы уважение и человечность. И конечно, не забывайте время от времени листать мемы, ловить тренды и пополнять свой словарь «зумерских» слов, чтобы говорить с ними на одном языке.

Винтажное бессмертие

Почему вещи с историей стали новым люксом для поколения Z, штурмующего секонд-хенды? Что это: искренняя ностальгия по прошлому, холодный экономический расчет, манифест экоактивизма или просто азартный поиск уникальности в мире массмаркета?

Поколение молодых людей, родившихся в период с конца 1990-х по начало 2010-х, выросшее в эпоху цифрового шума, бесконечно меняющихся трендов и мгновенной доступности парадоксально потянулось к истокам. Винтажные вещи — когда-то нишевое увлечение коллекционеров и стилистов — сегодня стали мейнстримом среди зумеров. Однако этот выбор — не просто очередное веяние моды, а отражение более глубоких культурных и психологических процессов.

НОСТАЛЬГИЯ ПО НЕПРОЖИТОМУ

Зумеры не жили в 80-х или 90-х, но испытывают к этим эпохам почти романтическую привязанность. В мире, где все происходит слишком быстро, прошлое кажется более «настоящим». Винтажная одежда становится для молодых

людей способом прикоснуться к эпохе, где вещи имели характер, а стиль — индивидуальность. Кожаная куртка, выловленная на гаражной распродаже, советский свитер, покоившийся где-то на антресолях, но «воскрешенный» для новой счастливой жизни, — все это становится своего рода машиной времени. Надевая джинсы с низкой посадкой или массивные кроссовки, зумеры примеряют на себя другую эпоху, которая кажется им более живой, яркой и свободной от цифрового шума. Это обращение к истории, которое помогает справиться с тревожным и нестабильным настоящим.

ЭКОНОМИКА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Не стоит забывать и о практической стороне. Винтаж часто дешевле новых дизайнерских вещей, но при этом предлагает уникальный дизайн и высокое качество, которое трудно найти в современном массмаркете.



ЭТО УЖЕ НЕ РЕТРО, А «ПОСТРЕТРО» — ДИАЛОГ ЭПОХ, В КОТОРОМ ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ ВЫСТУПАЮТ НА РАВНЫХ.

Для зумеров, которые только начинают зарабатывать и одновременно хотят выглядеть ярко, это идеальный компромисс.

С ЗАБОТОЙ ОБ ЭКОЛОГИИ

Этика стоит у поколения Z на первом месте, осознанное потребление и забота об экологии стали ключевыми ценностями для многих его представителей. Покупка подержанных вещей — это протест против перепроизводства и загрязнения окружающей среды, вызванного индустрией «быстрой моды», способ сократить потребление и дать одежде вторую жизнь.

АКЦЕНТ НА АУТЕНТИЧНОСТЬ

Там, где тренды тиражируются мгновенно, уникальность становится роскошью. Зумеры ищут вещи с историей — те, которые невозможно повторить или купить в ближайшем торговом центре. Каждая находка превращается в личный артефакт, элемент индивидуального стиля, который невозможно скопировать. Так смелые сочетания эпох, фактур и силуэтов объединяются в мощный визуальный код, помогающий говорить о себе без слов, становятся формой личного манифеста.

СОЦСЕТИ КАК РАСПРОСТРАНИТЕЛИ ТРЕНДА

Витринами винтажной культуры служат социальные сети: видео с находками из секонд-хендов набирают миллионы просмотров,

а блогеры становятся проводниками в новый-старый мир. Важно, что зумеры не просто воспроизводят прошлое, но иронично переосмысливают его. Винтаж в их руках лишается ностальгического флера, становясь смелым и даже провокационным. Классические силуэты встраиваются в современные реалии и вещи получают новую жизнь в самых неожиданных сочетаниях. Это уже не ретро, а «постретро» — диалог эпох, в котором прошлое и настоящее выступают на равных.

ОТКЛИК ИНДУСТРИИ

Бренды тоже не могли остаться в стороне перед таким масштабным трендом. Многие модные дома начали активную работу с архивами, они переиздают культовые модели и вдохновляются эстетикой прошлых десятилетий в новых коллекциях. Однако зумеры легко отличают «настоящий» винтаж от стилизованного. Для них важна подлинность — будь то следы времени на ткани или история, стоящая за вещью.

БОЛЬШЕ ЧЕМ ОДЕЖДА

В мире, где тренды сменяются с бешеной скоростью, обращение к прошлому дает ощущение устойчивости и глубины, становится способом замедления. Винтаж для зумеров — это культурный жест, эстетическое высказывание и одновременно практичный выбор. В нем сочетаются ирония и серьезность, игра и ответственность. И возможно, именно в этом балансе кроется главный секрет популярности винтажа. Пока старшие поколения спорят о цикличности моды, зумеры уже живут в мире, где прошлое — это не архив, а ресурс.

МЕДЛЕННАЯ ЖИЗНЬ

Они массово увлекаются ковкой, вязанием, гончарным делом и чтением бумажных книг. Парадокс в том, что это поколение молодых, активных людей добровольно выбирает образ жизни, прямо противоположный культу молодости и драйва. Как зумеры отказались от идеи «продуктивности любой ценой» и при чем тут итальянские бабушки? Разбираем феномен slow living (от англ. — «медленная жизнь»).



дорогое #04-05 2026

Мир моды, музыки и культуры захлестнула волна осознанного «замедления», все большее распространение тренд получает среди поколения Z—людей, рожденных в период с конца девяностых по начало десятых. Slow living или «медленная жизнь»—это отказ от гонки за успехом, выбор в пользу осознанности и внутреннего баланса. В условиях переизбытка информации зумеры стремятся вернуть себе контроль над собственным временем и вниманием, чтобы вновь ощутить полноту жизни.

РОДИНА ТРЕНДА

Вдохновением для концепции slow living послужил «нонна-максинг»—тренд, родившийся под жарким солнцем Италии. Слово «нонна» означает «бабушка», а «максинг» на молодежном сленге—стремление довести определенный образ до совершенства. В массовой культуре считается, что пожилые итальянки живут в свое удовольствие, следуя принципу dolce far niente, или «приятного безделья». Разумеется, зумеры переиначили этот неторопливый образ жизни на свой лад. Теперь они пропагандируют отказ от использования соцсетей, стремятся к приготовлению еды из свежих продуктов—причем по рецептам, передающимся «из поколения в поколение», популяризуют сон на высушенном на воздухе белье, отдых в санаториях и выход на пенсию в двадцать. Одной из причин того, что slow living выбился в тренды, называют усталость зумеров от быстрого ритма жизни,



В мастерской стекла ГРАНИ OLLI можно принять участие в увлекательных мастер-классах по фьюзингу (vk.com/grani_olli, ул. Красноармейская, 101 а, офис 415)



В УСЛОВИЯХ ПЕРЕИЗБЫТКА ИНФОРМАЦИИ ЗУМЕРЫ СТРЕМЯТСЯ ВЕРНУТЬ СЕБЕ КОНТРОЛЬ НАД СОБСТВЕННЫМ ВРЕМЕНЕМ И ВНИМАНИЕМ, ЧТОБЫ ВНОВЬ ОЩУТИТЬ ПОЛНОТУ ЖИЗНИ.

который стал слишком навязчивым и оставляет человеку мало времени для личных размышлений и реального взаимодействия с окружающим миром.

ПРАВИЛО БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Slow living фокусируется на осознанности и уделяет внимание медитативным практикам, набирающим популярность среди представителей поколения Z. Ретриты, йога и другие техники, направленные на поиск внутреннего баланса, становятся регулярной частью жизни. Этот тренд не ограничивается только занятиями физической

активностью, но касается и мышления—зумеры стремятся как можно более полно ощущать каждый момент своей жизни, не допуская излишней спешки. Осознанность помогает снизить уровень стресса и беспокойства, ставших реальностью современного информационного общества. Медитация помогает зумерам выйти за пределы повседневных переживаний, повысить устойчивость к внешним раздражителям и научиться ценить настоящее. Это вопрос не только здоровья, но и философии—стремление быть в гармонии с собой, а не гнаться за мнимыми признаками успеха.

дорогое #04-05 2026

ОТОРВАТЬСЯ ОТ ГОРОДСКОЙ СУЕТЫ

Важной частью замедленной жизни является стремление к уединению с природой. Зумеры все чаще выбирают активные формы отдыха, такие как пешие походы, глэмпинг и велопутешествия. Отказ от шумных, многолюдных туристических направлений в пользу спокойных уголков — это не просто модное увлечение, но осознанный выбор для восстановления внутреннего баланса. Большую популярность у поколения Z набирают не только вылазки на природу, но и переезд из шумных мегаполисов в деревни. Все чаще зумеры скупают сельские дачи, частные участки, заводят домашних животных, огород — в общем, выстраивают размеренный быт и жизнь, похожую на ту, что ведут их бабушки и дедушки.



Прикоснитесь к волшебному искусству мозаики на мастер-классе Gracsi mosaici и попробуйте себя в роли мозаичиста (ул. Белинского, 41, тел. 8-905-992-25-25)

ПРОМЕНЯТЬ ИНТЕРНЕТ НА ХОББИ

Цифровая эпоха диктует свои правила: сегодня увлечения все чаще ограничиваются экраном смартфона — от бесконечного скроллинга новостей до погружения в виртуальные миры. Интересный досуг за пределами реальности становится настоящим вызовом — и зумеры его приняли, найдя особую прелесть в хобби, которые помогают «замедлиться», почувствовать внутреннее спокойствие и гармонию. Часто это занятия, связанные с рукоделием: пэчворкинг (лоскутное шитье), вышивание, вязание. Популярна также лепка посуды из глины, ковка украшений, скрапбукинг (изготовление личных дневников и альбомов). Все это

дает возможность почувствовать реальность через сенсорное взаимодействие с материалами, тем самым ощутить «присутствие в моменте», наполниться созидательной энергией и умиротворением, которого не хватает в повседневной жизни и рабочих буднях.

ЗАМЕДЛЕНИЕ КАК ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ

Главный вопрос slow living: как позволить себе замедлиться, когда мир вокруг несется на огромной скорости? Важно найти золотую середину между стремлением к успеху и потребностью во внутреннем спокойствии. В этом контексте «медленная жизнь» — это не просто тренд, а философия, основанная на уважении к себе и окружающему миру.

**Лайф.**

Позвольте весне на озере Комо очаровать вас! 2 апреля стартует сезон в Grand Hotel Tremezzo, обладателе двух ключей Michelin. С 13 апреля открывает двери вилла Passalacqua (три ключа Michelin). Построенная в 1787 году, она хранит память о Наполеоне, Беллини и Черчилле.



Запоминающийся отдых начинается там, где заканчиваются шаблоны. Эксперт по путешествиям и директор агентства «ЛетайОтдыхай» Наталья Татаринова делится личной подборкой направлений, которые оставляют отклик в душе. Честный взгляд на места, где сервис становится невидимым, но ощутимым, а эстетика — естественной.



АРХИТЕКТУРА СВОБОДЫ Steigenberger Alcazar, Шарм-эль-Шейх

Если вы хотите заново почувствовать вкус жизни, этот отель станет идеальной отправной точкой. Он не кричит о своем статусе—он транслирует его через безупречные детали. Невысокие корпуса, светлая палитра и чистота линий позволяют зданиям буквально раствориться в ландшафте. Номера заслуживают отдельного упоминания. Просторные, с панорамными террасами, а в некоторых случаях—и с частными бассейнами, они выдержаны в стиле мягкой современной классики.

Приватность—ключевая ценность Alcazar. Благодаря выделенным зонам для взрослых и деликатной работе персонала создается тот редкий баланс, когда сервис всегда рядом, но никогда не нарушает ваших границ. Отель расположен в бухте Набк, признанной одной из лучших локаций для снорклинга. Концепция «все включено» в Alcazar—это прежде всего торжество вкуса. Несколько ресторанов «а-ля карт», авторская кухня и достойная винная карта превращают каждый ужин в особенное событие. Steigenberger Alcazar придется по вкусу тем, кто стремится к уединению, не готов на компромиссы в вопросах комфорта, ценит свое время и осознанный подход к качеству жизни. Это история не о поиске выгодной цены, а об умении выбрать правильное.



НОВАЯ ЭСТЕТИКА ТИШИНЫ Lugano Resort 5*, Камрань

Вьетнам стремительно меняет свой имидж. Считавшийся раньше направлением «для искушенных», сейчас он задает новый стандарт понятного, эстетичного и комфортного отдыха благодаря таким отелям, как Lugano Resort 5* в Камрани. Расположенный на одном из красивейших пляжей страны—Бай Дай, этот курорт—новая точка притяжения для тех, кто ищет баланс между природой и современным уровнем сервиса. Широкая береговая линия, светлый песок, мягкий вход в море и ощущение бесконечного простора—это и есть истинная роскошь. Номера и люксы с собственными террасами, балконы с панорамными видами, светлые, тактильно приятные материалы в интерьере и ощущение воздуха—редкое качество для массовых курортов. Продуманная до мелочей инфраструктура позволяет не выходить за пределы отеля и при этом не чувствовать ограничений. Для гостей работают несколько ресторанов с разными концепциями, кондитерская с десертами, на территории располагаются открытые бассейны—и все это дополняет насыщенная дневная и вечерняя программа. Это формат, в котором отдых становится цельным и логичным.





НА ПЕРЕСЕЧЕНИИ ЭПОХ Pera Palace, Стамбул

Есть отели, куда приезжают отдыхать, а есть те, в которых живет сама история. Именно таким мне видится стамбульский Pera Palace. Его открыли в 1892 году специально для пассажиров легендарного «Восточного экспресса» — людей, прибывавших из Парижа в Стамбул с чемоданами, полными тайн, и судьбами, полными приключений.

Среди его знаменитых постояльцев Агата Кристи (по легенде, именно здесь рождались главы «Убийства в Восточном экспрессе»), Мустафа Кемаль Ататюрк (его номер бережно сохранен до сих пор), короли, дипломаты, писатели, шпионы...

В свое время Pera Palace стал первым отелем в Османской империи, оснащенным электричеством и лифтом. К слову, та самая старинная кабина лифта работает до сих пор! Но самое сильное впечатление оставляют не факты, а атмосфера. Когда спускаешься по лестнице с коваными перилами, пьешь кофе под огромными люстрами или открываешь дверь номера, возникает чувство, будто ты оказался внутри романа.

Иногда одно место дарит больше эмоций, чем целое путешествие. Pera Palace — это редкая возможность прожить несколько дней в другой эпохе, не жертвуя современным комфортом. Если будете в Стамбуле — обязательно загляните сюда. Особенно рекомендую апрель: время цветения тюльпанов идеально подходит для того, чтобы совместить визит в отель с поездкой в Каппадокию и полетами на воздушных шарах.

ТАМ, ГДЕ ОЖИВАЕТ МОРЕ SUNRISE Remal Beach 5*, Шарм-эль-Шейх

Отель расположен на первой линии, в одной из самых сильных точек курорта — бухте Рас-Назрани. Любители снорклинга выбирают это место из-за кораллового рифа, считающегося одним из самых живописных в регионе. Номерной фонд выстроен вокруг приватности и эстетики: номера swim-up с прямым выходом в бассейн; террасы с джакузи и панорамой моря; сервис Posh Club — экосистема для гостей люксов с закрытым пляжем, своим рестораном и персональным обслуживанием. Концепция All Inclusive Premium в Remal Beach — это три собственных ресторана с выбором блюд по меню и еще четыре на территории соседнего Remal Resort; круглосуточный сервис в лобби-баре и импортные напитки в вечернее время.



«Отель-эмоция» точно понравится парам, желающим провести романтический отдых, а также семьям с детьми, не готовым жертвовать уровнем своего комфорта. Египетский рынок трансформируется, отвечая на запрос об осознанном и качественном отдыхе. SUNRISE Remal Beach — свежий продукт, где команда максимально сфокусирована на репутации, а условия бронирования на старте остаются наиболее привлекательными.



Бронирование туров:
ул. Белинского, 30,
тел. 8 (3822) 203-223,
летайотдыхай.рф

#ЛЕТАЙ  ОТДЫХАЙ

*Место, где тишина звучит
красивее любых слов*



Туристическая компания #Летайотдыхай
ул. Белинского, 30, тел. 8 (3822) 203-223



перейти на сайт



перейти в MAX



С разрешения автора книги «Алхимия странствий» Анны Ивановой редакция публикует текст одной из глав с некоторыми сокращениями.

СЪЕСТЬ УСТРИЦУ — ЭТО КАК ПОЦЕЛОВАТЬ МОРЕ В ГУБЫ

Полная огромная Луна вставала над горизонтом. Пропахший ромом и соленым пассатом Барбадос стал отправной точкой путешествия по Карибским островам. Внезапно по корпусу судна прошла легкая дрожь. На верхней палубе возле мачт команда вела какую-то оживленную деятельность. Тяжелые свертки ткани медленно разворачивались, плавно ползли вверх, по дороге жадно ловили ветер и наполнялись им.

Ощущения от плавания на судах, которые идут на двигателях или под парусами, совершенно разные. В первом случае они почти ничем не отличаются от нахождения на твердой земле. Во втором — чувствуется живой пульс океана и вибрация парусника под порывами ветра. В шторм мачты скрипят, как в фильмах про времена Великих географических открытий. Именно с него начался наш круиз. Лежа без сна, я представляла, что нахожусь в чреве огромного морского чудовища. Я выросла на равнинах Западной Сибири,

без малейшего намека на море в родных широтах, поэтому испытывала бессознательный страх человека, вынужденного положиться на волю ветра и кусков ткани.

Тогда, бессонной карибской ночью, я стала мысленно составлять коллекцию необычных ощущений, когда-либо мной испытанных. Тех, которые можно пережить, только покинув родные края. Для каждого они свои. Откуда берутся экспонаты для подобных коллекций? Их подкидывают наши органы чувств. Пожалуй, я когда-нибудь напишу об этом отдельную книгу. Там будут такие главы: «10 звуков, которые нужно услышать перед тем, как умереть», «10 вкусов», «10 зрелищ» и т. д.

Как-то, путешествуя по Дании, мы въехали в небольшой городок. На его главной площади ровными рядами стояли торговые палатки, а над ними развевались итальянские флаги. Ноги сами

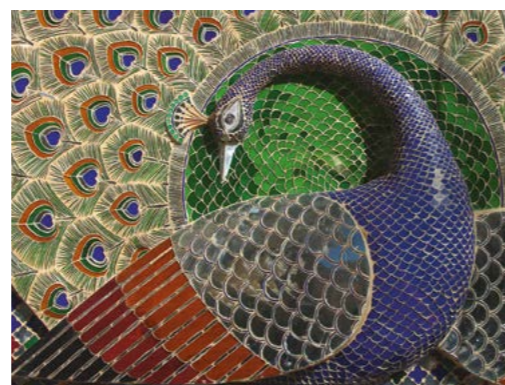


понесли меня в сторону ароматных прилавков, я пробовала все, что мне протягивали добрые итальянские руки. И вот прилавок с выпечкой с Сицилии. Мы перебрасывались фразами с продавцом, и я не заметила, как умудрилась набрать целую коробку сладостей. Что произошло дальше, и сама не поняла. Поднесла коробку с пряно-ароматными сокровищами к лицу и медленно вдохнула исходящий от них запах. Слезы из глаз градом полились прямо на печеньки. Поток воспоминаний уносил меня в солнечную, яркую, вкусную страну на берегах теплого моря. Запахи с намеками на солнце и веселье вырвали меня тогда из лап датской меланхоличности.

В моей коллекции осязательных ощущений есть трек по дюнам Намибии. Ноги не понимают, как можно двигаться вперед, если каждый шаг по песку сопровождается пробуксовкой и откатом назад. В этой же «шкатулке» — катание

на собачьих упряжках по леднику на Аляске и полярной ночью на Шпицбергене. Погружение с аквалангом у Бора-Бора в Тихом океане и встреча с серыми акулами. Гребля на каяке среди айсбергов в заливах Гренландии. Купание в проруби на Северном полюсе. Дрожание зданий и почвы под ногами во время землетрясений в Индонезии. Полеты на воздушных шарах над каменными пагодами Багана в утренней дымке и над африканской саванной, где бредут слоны. В том разделе, где хранятся самые экстремально-необычные ощущения, — плавание с китами на островах Тонга.

В собрание гастрономических впечатлений я включила вкус севиче из белой рыбы с кусочками чили из Эквадора, гуакамоле из Мексики, белого вина с легким цитрусовым вкусом и тонким ароматом нефти с севера Испании, мясных шариков с секретными специями из Ливана, осенних устриц



из французской Бретани. Согласно с поэтом Леоном-Полем Фаргом, который сказал: «Съесть устрицу—это как поцеловать море в губы».

Моя коллекция цветовых оттенков и их сочетаний приносит мне наибольшее наслаждение. Уверена, что мир разговаривает со мной с помощью тайного цветового кода. Меня буквально сводит с ума колористическое пиршество Ирана, Гватемалы, Непала, Мьянмы, Африки, Бразилии, Индии, Папуа-Новой Гвинеи, Мексики, Перу, Карибских островов. Обычно я так глубоко пропитываюсь цветовыми гаммами различных планетарных регионов, что потом отражаю их в своем повседневном гардеробе.

Звуковая коллекция включает разговоры китов и треск льдин, откалывающихся от большого ледника и падающих в воду залива. Шум ветра в зарослях высокого бамбука и стрекотание гигантских воздушных змеев в моменте полета. Грохот водопадов Игуасу и звуки «Времен года» Вивальди в одной из церквей Венеции. Колокольный звон в старинных городках на Волге и рычание белых медведей в Арктике. Призывы муэдзинов к молитве с минаретов и клекотание

действующих вулканов. А однажды я решила собирать, пожалуй, самые странные вещи... Лежала на лужайке у подножия пирамиды Кукулькана и смотрела

на облака. Они проплывали белыми пушистыми комочками над мрачноватым ступенчатым строением мая. «Вот бы такая картинка возникла в моей памяти в момент смерти»,—промелькнуло в тот момент. Подумалось, что неплохо бы иметь набор «кадров», которые можно запустить как слайды в последние минуты жизни.

Постепенно я забыла об этой идее. И только парусник в Карибском море вернул мне ее, но уже в расширенном виде. Наши пять (или шесть—как посмотреть) чувств, объединяясь, готовят внутри нас что-то вроде «вина из одуванчиков». Только если герои Брэдбери закупоривали в бутылки лето, мы можем упаковать в иероглифы—воспоминания весь мир. Оставить их до поры до времени и открывать, когда это будет нужно.



Узнать больше о книге можно на сайте alchemytravel.ru



Анна Иванова, автор книги «Алхимия странствий»

Путешественник, фотограф, журналист, автор рубрики о путешествиях в журнале «Дорогое удовольствие», топ-менеджер группы компаний «Рекламный Дайджест». Родилась и живет в Томске. С отличием окончила философский факультет и аспирантуру ТГУ. Авторскую концепцию философии путешествий Анна изложила в кандидатской диссертации «Ното Vians. Путешествия как потребность в самотрансценденции». А в 2025-м году издала книгу «Алхимия странствий. Как путешествия меняют нас», где повествование органично соединяется с личной рефлексией.



Что происходит с нами, когда мы путешествуем?

Можно ли попасть в зависимость от путешествий?

Почему новые смыслы, полученные в Дороге, так важны для нас?

Есть ли у наших странствий цель?

Как мы упаковываем свои впечатления в путешествиях?



Полную версию книги можно приобрести на сайте alchemytravel.ru

Где бизнесу жить хорошо



В мире, где большинство отелей играет по правилам туристического рынка, «Кухтерин» выбрал свою уникальную партию. Его пространство, в котором приватность, безупречный вкус и функциональность существуют в равновесии, стало синонимом идеального статусного отдыха.

Образ модели: DAISYKNIT

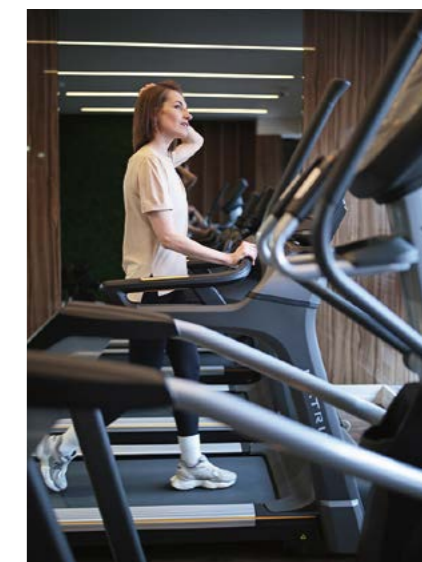
Пять лет назад отель открыл двери как первый в регионе проект, ориентированный на деловую аудиторию, и уже через год получил официальную аккредитацию в высшей категории «5 звезд». Название, данное в честь знаменитой томской купеческой династии Кухтериных, — знак того, что предпринимательское наследие обретает здесь современное прочтение. То же внимательное отношение к деталям и уважение к потребностям гостя в комфорте и удобстве пронизывает всё — от работы команды до интерьера. Служба сервиса с заботой относится к любым запросам постояльцев, предугадывает желания, не нарушая личных границ. В «Кухтерине» нет суеты: по просьбе гостя здесь играет спокойная, едва уловимая фоновая музыка или включается режим полной тишины. Для тех, кто даже в поездке остается на связи с делом, предусмотрены конференц-зал с трансформируемой мебелью и полным оснащением (ноутбук, проектор с экраном, звуковое оборудование), уютная комната для переговоров. Гибкость пространства позволяет адаптировать его под любой формат — от камерных совещаний до масштабных презентаций.



А после деловых встреч гостей отеля ждут ресторан с авторской кухней, тренажерный зал, бассейн и сауна. В «Кухтерине» не нужно выбирать между работой и отдыхом: здесь умеют соединять их в едином, безупречно выверенном ритме.

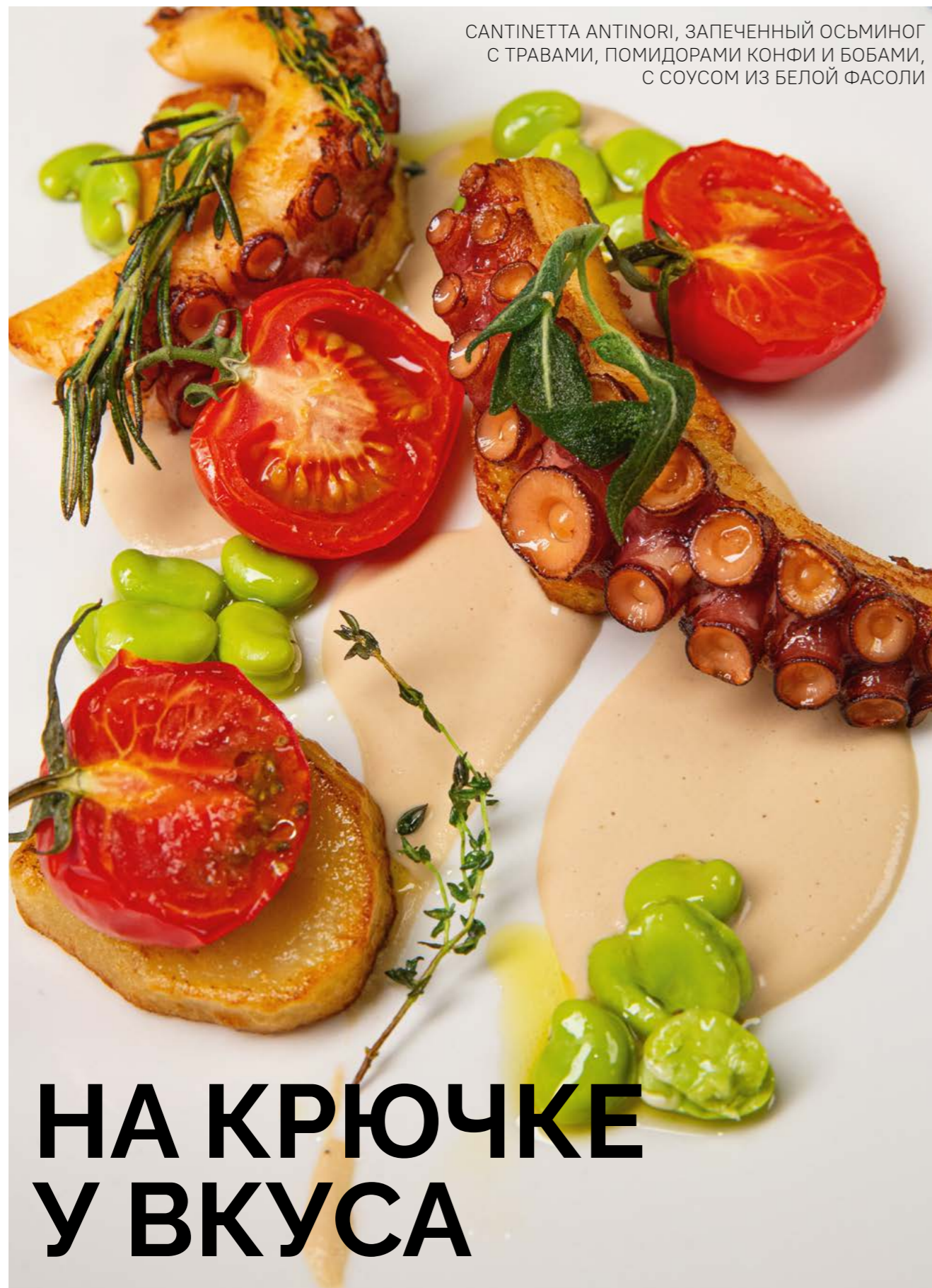


Кухтерин Отель,
г. Томск, ул. Гагарина, 11.
Бронирование: тел. 8 (382-2)900-660,
МАХ: 8-913-103-06-60,
kuhterinhotel.ru



НАЗВАНИЕ, ДАННОЕ В ЧЕСТЬ ЗНАМЕНИТОЙ ТОМСКОЙ КУПЕЧЕСКОЙ ДИНАСТИИ КУХТЕРИНЫХ, — ЗНАК ТОГО, ЧТО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЕ НАСЛЕДИЕ ОБРЕТАЕТ ЗДЕСЬ СОВРЕМЕННОЕ ПРОЧТЕНИЕ.

CANTINETTA ANTINORI, ЗАПЕЧЕННЫЙ ОСЬМИНОГ
С ТРАВАМИ, ПОМИДОРАМИ КОНФИ И БОБАМИ,
С СОУСОМ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ



НА КРЮЧКЕ У ВКУСА

Ароматная уха, запеченный с травами осьминог или стейк из форели? Рыба и морепродукты – это целая вселенная вкусов, которая открывает безграничные возможности для кулинарного творчества.



«СИРЕНА», СУГУДАЙ
ИЗ МУКСУНА



«СИРЕНА»,
УХА ИЗ ТРЕХ ВИДОВ РЫБЫ

Блюда из рыбы и морепродуктов – один из самых изысканных трендов современной гастрономии, синоним легкости и хорошего тона. Шеф-повара по всему миру переосмысливают «речную» и «морскую» концепции, по-своему интерпретируя классические рецепты и традиционную подачу разных кухонь мира.

В ресторане «Сирена» Аркадия Новикова, с которого в Москве когда-то началась история рыбной гастрономии, бестселлерами остаются рыбные блюда, в которых соединяются традиции русской кухни и тонкое понимание мировых гастрономических техник. Один из хитов меню – сугудай из муксуна, традиционная северная закуска, которую шеф-повар Алексей Горовой переосмысливает с деликатной точностью. К нежному, свежему муксуну добавлены ягоды клюквы и облепихи, красный лук и щучья икра – сочетание, в котором холодная чистота северной рыбы встречается с яркой кислинкой и легкой сладостью. В ресторане «Ветерок» авторское звучание приобрел салат с крабом. Нежное мясо краба дополнено тартаром из лосося, свежесть вкусу добавляют огурец, сельдерей и спелое авокадо. Подается салат с клешней краба, соусом спайси и красной икрой.



«ВЕТЕРОК»,
САЛАТ С КРАБОМ,
ЛОСОСЕМ И АВОКАДО



«КЛЕВО»,
КЛЕВЫЕ БУТЕРЫ
СО СКУМБРИЕЙ

Шеф-повар ресторана «Родня» Никита Рахмаил наполняет новыми вкусами классические рецепты и создает остроумные твисты, возводя привычные продукты в ранг деликатесов. Шпроты со страчателлой, уха из краба и, конечно, крошка-картошка с красной икрой. К запеченному картофелю Никита щедро добавляет мясо краба и красную икру, дополняя блюдо луком сибулет и муссом на основе пармезана и трюфельного масла.

А вот в ресторане «Клево» клевые бутеры со скумбрией придумали как ответ классике «рыба с картошкой». Вместо хлеба — теплый ломтик печеного картофеля с легкой сладостью, сверху нежное филе скумбрии слабого посола, тонкие кольца маринованного лука, хруст свежего огурца, листики петрушки, щепотка свежемолотого перца и капля ароматного масла. Вкусы знакомые и очень русские, подача — в духе северных открытых сэндвичей. «Мы переосмыслили любимую закуску и сделали ее легче, с более ресторанной подачей, — говорит бренд-шеф Захар Иванченко. — Это бутер, который гости берут снова и снова — один укус, и рука тянется за следующим».

Не исключено, что добывать рыбу из водоемов люди научились даже раньше, чем добывать огонь. Может быть, поэтому блюда из сырой рыбы так



«РОДНЯ», КРОШКА-КАРТОШКА
С КРАБОМ И КРАСНОЙ
ИКРОЙ



«ПРИЧАЛ», КРЕМ-СУП
ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА
С КРЕВЕТКАМИ

любимы и популярны во множестве кухонь мира. Морское плато Atlantica Double, хит меню ресторана Atlantica Bistro, придется по вкусу как любителям «сырой» концепции, так и тем, кто предпочитает приготовленное на гриле. Плато представляет собой 1,5 килограмма отборных морепродуктов. На первом уровне — лангустины, тигровые креветки, мидии, кальмар, вонголе и осьминог, которые готовят на гриле. На втором уровне — севиче из сибаса, магаданские креветки, тартар из гребешка, раковые шейки, сашими из дикого гребешка, форели и тунца, поданные на льду. Плато дополняют четыре соуса: тайский на основе унаги и мирина, кунжутно-имбирный, апельсиновый айоли и пряный азиатский.

«Работа с рыбой и морепродуктами — это всегда про уважение к продукту, — говорит шеф-повар ресторана «Сирена» Алексей Горевый. Важно не усложнять, а услышать вкус и аккуратно его подчеркнуть. Тогда даже самое простое блюдо становится по-настоящему выразительным». Одно из таких блюд — уха из трех видов рыб, трески, судака и лосося, с расстегаем. Блюдо, глубоко укорененное в русской культуре, здесь сохраняет свою аутентичность: насыщенный, прозрачный бульон, выверенная плотность вкуса и правильный баланс рыбы. Расстегай с лососем и яйцом становится частью гастрономического ритуала,

возвращающего к классической подаче. А вот крем-суп из зеленого горошка с креветками, который готовят в ресторане «Причал», перекликается со средиземноморской традицией. Это деликатное блюдо с нежной текстурой и ярким акцентом сочных креветок. Прекрасный пример сбалансированной гастрономии и элегантной подачи.

Еще один суперпопулярный представитель средиземноморской кухни — осьминог. Умение готовить его нежное мясо — один из показателей мастерства повара. В Cantinetta Antinori осьминога готовят на медленном огне методом су-вид, а затем обжаривают на сковороде. Подают блюдо в тосканском стиле с фасолью, сливочным соусом, жареными помидорами, бобами фава и итальянским бальзамическим уксусом.

Герой меню ресторана «Клево» — марокканский осьминог с пюре из баклажанов. Щупальцы томят до мягкости и быстро обжигают на огне после маринада и массажа. Подают на дымном пюре из запеченного баклажана с каплей тахини и йогурта, сверху — салат из спелых томатов, красного лука и маслин, свежие травы и оливковое масло. Получается теплый, солнечный вкус: пряный, цитрусовый, с легкой дымностью баклажанов и упругой корочкой осьминога.

Стремление к легкости в современной гастрономии



ATLANTICA BISTRO,
МОРСКОЕ ПЛАТО
ATLANTICA DOUBLE



«КЛЕВО»,
МАРОККАНСКИЙ
ОСЬМИНОГ С ПЮРЕ
ИЗ БАКЛАЖАН



TRUE COST,
ФОРЕЛЬ С ОВОЩАМИ



ATLANTICA, ТУНЕЦ «ВЕЛЛИНГТОН»



«МАТРЕШКА», МОЛОДАЯ
СТЕРЛЯДЬ ПОД РАКОВЫМ
СОУСОМ С ПЮРЕ
ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

привело к забавному тезису: «Рыба — это новая говядина». И это в некотором смысле действительно так, ведь сорта рыбы, как и разные части говяжьей туши, существенно различаются по степени жирности. Но блюда из рыбы — это всегда про легкость и бесконечное разнообразие способов подачи. Деликатную молодую стерлядь в «Матрешке», например, подают в русской традиции — с соусом из раков, вываренным на рыбном бульоне с кореньями и вином. Ему аккомпанирует пюре из цветной капусты на сливках и миндальном молоке.

Более питательное, запеченное филе форели в True Cost подают с брокколи, цукини, зеленым горошком

и соусом терияки. Ну а король «большой воды» — тунец по содержанию белка не уступает мясу и при меньшей жирности превосходит его по содержанию Омега-3. В ресторане Atlantica тунец «Веллингтон» отличается особой подачей: обжаренное филе тунца на подушке из шпината и грибов запекают в тонком тесте. Блюдо разрезают у столика гостя и дополняют его нежным икорным соусом.

Рыбная кухня — это идеальный баланс пользы и эстетики. Она не терпит компромиссов в вопросах качества и спешки в выборе ингредиентов, но прощает и даже поощряет смелость в экспериментах.



PALMA

СЕТЬ ЦВЕТОЧНЫХ САЛОНОВ

Мам, где цветы говорят без слов



ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ПЕР. ПЕСОЧНЫЙ, 66

пр. Фрунзе, 32 б | ул. Марины Цветаевой, 9 а | ул. Василия Кандинского, 2,
ул. Архитекторов, 2/1 | ул. Марины Цветаевой, 3/1 | ул. Красноармейская, 44

Модель: агентство «ПроФэшн Моделс»

PALMA — ПАЛЬМА.

 8 952 154 51 59

 PALMATSK.RU

С ПАРИЖСКИМ ШАРМОМ



ВЫСОКИЕ ОКНА, ДЕКОРАТИВНЫЕ ПОТОЛОЧНЫЕ МОЛДИНГИ И МЯГКИЙ ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ СЛУЖАТ ФОНОМ СКУЛЬПТУРНОМУ СТОЛУ EMPIRE С ЛАТУННЫМ ОСНОВАНИЕМ И МРАМОРНОЙ СТОЛЕШНИЦЕЙ



Созданный с удивительной легкостью и изяществом, интерьер этого пентхауса в самом сердце французской столицы рассказывает о том, как истинная роскошь может быть по-настоящему душевной и уютной.

Большие окна пентхауса выходят прямоком на Эйфелеву башню, что делает ее стройный силуэт частью атмосферы и собственной истории этого дома. Разумеется, интерьер, связанный с культовым городским пейзажем, изначально наполнен особым смыслом и, казалось бы, обречен на успех. Но дизайнерам LUXXU хотелось создать интерьер с характером, придав вневременной роскоши легкость и знаменитый парижский шарм. Сделать этот дом безупречно элегантным и при этом по-настоящему уютным для его обитателей.





ОБРАЗЕЦ ТИХОЙ
РОСКОШИ, ГЛАВНАЯ
СПАЛЬНЯ ВЫДЕРЖАНА
В ПРИРОДНЫХ ОТТЕНКАХ



Днем гостиная пентхауса залита естественным светом из высоких окон от пола до потолка. В центре пространства — световая инсталляция Babel, обрамленная по потолку изящной лепниной. Каскады матовых кристаллов спускаются ярусами, крепясь на тонких латунных перекладинах, что создает необычный визуальный эффект. Современное сочетание нейтральных и металлических оттенков дивана Senzu и журнального столика Empire set I служит прекрасным фоном для ярких акцентных элементов — кресла Essex, обитого бордовым бархатом, и символа цифровой эпохи — шкафа Pixel от Boca do Lobo. Парижский вайб усиливает камин с фасадом из темного мрамора. Архитектура пентхауса во много вдохновлена классическим османским стилем, каждый его уголок словно обещает историю, которую вам еще предстоит услышать. Паркет в виде шевронов и мраморные акценты прихожей аккомпанируют величественной люстре Liwave весьма внушительных размеров. Ее изящный силуэт из полированной латуни и прозрачного хрусталя имитирует ритм волн. Это пространство — торжественное и интимное

одновременно. И такое настроение присуще всем частям дома. В столовой декоративные потолочные молдинги, высокие окна и мягкий естественный свет служат прекрасным фоном скульптурному обеденному столу Empire с блестящим латунным основанием и мраморной столешницей. Воздушный светильник Babel парит над столом, задавая динамику всей композиции, а зеркало Scala в золотой раме и лакированный буфет Lariaz винного оттенка продолжают игру текстур и блеска в комнате. Кухня поддерживает эту утонченную эстетику, ее мраморные поверхности вторят обеденному столу, а акцентные детали цвета бордо — глянцевые фасады навесных шкафов и поворотные барные стулья Otto — создают поистине парижскую интригу. В главной спальне верх берет тихая роскошь, воплощенная в природных оттенках. Изголовье кровати в мягкой светло-кофейной обивке «обнимает» прикроватные тумбочки Charla. Лепнина в потолочном декоре перекликается с натуральным деревом в отделке стен

и дубовым паркетом. Покрывало и декоративные подушки цвета шалфея наполняют комнату трепетом весеннего луга. Ну а детская спальня в этом доме стала миром игры и фантазии. Кровать Dino от Circo создана по мотивам мультсериала «Флинтстоуны», это безопасное и фантастическое убежище для малышек. Подвесные светильники Cloud в форме разноцветных облаков, книжный шкаф Fantasy Air и стол Illusion добавляют ощущение чуда, превращая пространство в добрую сказку. А ночью на потолке неоновым светом зажигаются созвездия, которые выглядят просто божественно на фоне парижского пейзажа. Ну и какой же пентхаус без террасы, тем более с таким видом! Изысканные фасады, скульптурные каменные детали и французские двери обрамляют открытую площадку, предназначенную как для отдыха, так и для развлечений. Залитая естественным светом и открывающая панорамные виды, эта терраса воплощает романтику Парижа, где гармонично сосуществуют наследие, комфорт и современная жизнь большого города.





ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Эксклюзивный дистрибьютор ведущих брендов итальянской сантехники AM Group представил коллекцию сантехники Seta от Artceram, созданную для расслабленной атмосферы элегантных ванных комнат. Концепция дизайна скругленных форм родилась из образа шелкового шарфа, колышущегося на ветру. Подвесная сантехника выделяется продуманным балансом пропорций. Даже сиденье для унитаза сделано минимальной толщины, что придает предмету визуальную легкость. Коллекция выпускается не только в белоснежном, но и в темно-красном, горчичном, темно-голубом и глубоком зеленом цветах.

ИСКУССТВО В ДЕТАЛЯХ

Добавьте каплю эстетики в свой ежедневный распорядок с термобутылкой от легендарного бренда SMEG. Компактный и прочный аксессуар в духе 50-х идеально сочетает культовый ретро-дизайн и безупречную функциональность. Он станет стильным акцентом на рабочем столе или в вашей сумке. Благодаря двойным стенкам из нержавеющей стали ваш напиток останется горячим в течение 12 часов или освежающе холодным в течение 24 часов. Выбирайте свой цвет и наслаждайтесь моментом в собственном ритме—красиво, легко и со вкусом.

В Томске бренд SMEG представлен в интерьерном салоне «Маэстро» (ул. Красноармейская, 18, тел. 99-88-01)

Бренд представлен в Томске



ЦВЕТНЫЕ СНЫ

Игра цвета и света—вот секрет преобразования пространства. Новая настольная лампа Popp Ponn от Dantone Home привнесет в интерьер свежие акценты: она будет эффектно смотреться даже в выключенном состоянии, а вечером подарит теплый, обволакивающий свет.



АРХИТЕКТУРА ПРОЦЕССА

В рамках ARTDOM 2026 бренд ADJ STYLE представил новую коллекцию офисных аксессуаров FLOW. Многослойная конструкция из кожи собрана на элементах из латуни или стали. Ритмичная структура визуально передает ощущение движения и строгой дисциплины, формируя архитектуру рабочего стола и снижая визуальный шум. Материалы и пропорции подчеркивают баланс между эстетикой и функцией: аксессуары выглядят монументально, но остаются легкими визуально, вписываясь как в современный офис руководителя, так и в приватное рабочее пространство.



Город.

Все же родной город—это высокая концентрация впечатлений. Не чего-то определенного, а всего сразу. Сильного, слабого, радостного и печального—таким мощным потоком, что просто захлебываешься.

Эльчин Сафарли. Мне тебя обещали



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

Город приглашает

1. РЕСЕЙЛ
11-12 АПРЕЛЯ
пр. Ленина 82 а

Если вы давно хотели разобрать свой гардероб с пользой, «Гараж распродаж» — то, что вам нужно. Поп-ап с душой преворачивает представление о секонд-хенде, вас ждет шопинг без шума и суеты, где можно найти абсолютно новые вещи, уникальные бренды и настоящие сокровища по смешным ценам.
12+

2. РОК-КОНЦЕРТ
15 АПРЕЛЯ
Face club

Готовьтесь вместе громко кричать на шумевшие хиты группы «Папин Олимпос» и знакомиться с новыми песнями! Уникальный стиль, искренние тексты и яркий сценический образ завоевали сердца многих слушателей, а мощные концертные шоу остаются в памяти зрителей на всю жизнь.
16+

3. СПЕКТАКЛЬ
17-18 АПРЕЛЯ
Скоморох

Постановка комедии Александра Островского «Лес» в видении режиссера Игоря Казакова. Пьеса об ускользающем счастье, которое каждый персонаж старается поймать или хотя бы прикоснуться к нему в сложном, запутанном «лесу» интриг, темноты и дремучести провинциальной жизни.
16+

4. ВЫСТАВКА
ДО 26 АПРЕЛЯ
ТОХМ

«Эмаль России 2.0» познакомит томичей со всем спектром произведений этого искусства — от миниатюрных до монументальных образцов, от иконы до пейзажа. На выставке можно увидеть более двухсот работ мастеров от Урала до Дальнего Востока.
0+

5. ЮБИЛЕЙНЫЙ ТУР
28 АПРЕЛЯ
БКЗ Филармонии

Любимой группе «Пикник» исполняется 45 лет и 70 лет ее лидеру Эдмунду Шклярскому. Все это найдет отражение в «Юбилейном туре»! Будут исполнены все любимые песни группы, а шоу заиграет новыми красками с помощью уникальных лазерных технологий, фантастических персонажей и необычных видеорядов.
12+

6. ПРЕМЬЕРА
30 АПРЕЛЯ
Театр драмы

Роман «Лавр» Евгения Водолазкина, который лег в основу спектакля, является одной из самых значительных книг современной отечественной литературы. В центре сюжета — история средневекового травника, путешествующего по миру в поиске ответов на вопросы бытия.
16+

7. КНИЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
С 14 ПО 17 МАЯ
ТГУ

Традиционная книжная ярмарка ТОМ IV пройдет в Университетской роще. На этот раз фестиваль будет работать целых 5 дней, а это значит, что у томичей будет больше времени, чтобы выбрать для себя интересную книгу от порядка 30 издательств, посетить долгожданные лекции и мастер-классы!
12+

8. НАУЧНЫЙ КВЕСТ
16 МАЯ
Корпус ТПУ №19

Точно ли кока-кола настолько кислотна, что может растворить даже ржавчину? Или что сладкое вызывает кариес? Научный детский квест «Разоблачение мифов» поможет отделить заблуждения от вымысла. Готовы ли вы поставить под сомнение то, во что всегда верили?
6+

СЕМЕЙНЫЙ



ВЛАДИМИР И ОЛЬГА
СЕМИГУК

основатели компании «Резные дощечки»
и сувенирной лавки «СувенирГрад»

Наши компании созданы с разницей в пару лет. В магазине жители и гости города могут приобрести подарки и сувениры, связанные с Томском и его историей. Живое общение с клиентами помогает создавать уникальные изделия семейного бренда, которые не найти больше нигде в России. Современное оборудование позволяет выполнять и корпоративные заказы. Аналогично крупному бизнесу, роли четко распределены: Владимир отвечает за производство и уникальные технологии, Ольга — за наполнение магазина и контакты с покупателем. При «массовых» заказах на простые операции, например, упаковку товара, подключаются дети. Главное преимущество компании — в высокой маневренности, скорости исполнения заказа и индивидуальном подходе к клиенту. Каждый заказчик знает нас лично, мы помним о важных для него датах и событиях, понимаем его ожидания. Когда за делом стоит семья, клиент становится другом на годы.

НАША СУПЕРСИЛА — ВО ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКЕ, ДОВЕРИИ, ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ВОВЛЕЧЕННОСТИ КАЖДОГО В СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО, ЗА КОТОРЫМ СТОИТ НАША ФАМИЛИЯ, А ЗНАЧИТ, И РЕПУТАЦИЯ.



АННА И АРТЕМ
НИКИТЧУК

группа компаний «Люмена»

Томичи и жители соседних регионов знакомы с нашими брендами: Центр семейной офтальмологии Eyeclinic, Клиника внимательной медицины O2, парк-отель «Лесной». Наш бизнес — семейный по определению и по своей сути. Более 10 лет назад мы с мужем открыли первую компанию. На мне бюджет, экономика, организационные вопросы. Мой супруг Александр — главный врач, задает тон медицинским направлениям бизнеса, курирует юридические вопросы. Инициативы по открытию новых проектов исходят от него. Наш старший сын Артем тоже активно участвует в семейном деле. Он студент Высшей IT-школы ТГУ, на нем создание и наполнение сайтов. Средний сын помогает со съемкой видеоматериалов для соцсетей. У нас есть три правила, которые лежат в основе деятельности всех направлений: ИНДИВИДУАЛЬНО. ЛИЧНО. КОМПЕТЕНТНО. Мы транслируем их и нашей команде, в которой нет равнодушных. Пациенты и гости видят и ценят это.

НАША СУПЕРСИЛА — В ГИБКОСТИ И ДОВЕРИИ К ПАРТНЕРУ. ДОВЕРИЕ ЗДЕСЬ ОСОБОГО РОДА: КОГДА ТВОЙ ПАРТНЕР ПО БИЗНЕСУ — ЭТО И ТВОЙ ПАРТНЕР ПО ЖИЗНИ.



БИЗНЕС



ИВАН БИРЮКОВ

главный врач клиники
стоматологии и косметологии
«НеоМедика»

Клиника открылась 9 лет назад, когда нашему второму ребенку исполнился год. Можно сказать, что она стала третьим — как и в своих детей, мы вкладываем в нее всю душу, заботу и любовь. Она родилась из мечты создать место, где профессионализм и искренняя забота о здоровье и комфорте человека будут стоять на первом месте. Доверие друг другу и сочетание компетенций — фундаментального медицинского образования у одного из нас и глубокое понимание экономики у другого — вылилось в идеальный тандем руководителей, уважающих право друг друга на ошибку и на собственное мнение. Мы подходим к делу комплексно и принимаем совместное решение в ключевых вопросах. При этом у каждого есть свое «пространство» — увлечения, зоны ответственности. Мы два разных человека, которые создали общее. Именно индивидуальность каждого делает наш союз и бизнес по-настоящему крепкими.

НАША СУПЕРСИЛА — ЭТО АБСОЛЮТНОЕ ДОВЕРИЕ И ОБЩАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗА БИЗНЕС, НО И ЗА СЕМЬЮ — КОМАНДУ, ГДЕ КАЖДЫЙ ЗНАЕТ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ДРУГОГО. ДЛЯ НАС БИЗНЕС — ЭТО ПРОДОЛЖЕНИЕ СЕМЬИ, А СЕМЬЯ — ОПОРА БИЗНЕСА.



КАРИНА ШАДРИНА

руководитель школы кондитеров
«Сладкая фея»

Кулинарная школа и пространство для творческих событий «Сладкая фея» открылась в 2017 году. Здесь мы не просто учим готовить изысканные блюда, мы создаем культуру семейного досуга и профессионального обучения в Томске. Дарить моменты счастья — наша главная радость. Творчество мягко отвлекает от проблем, погружает человека в увлекательный и яркий процесс. Во время занятий мы видим в глазах детей и взрослых самые добрые эмоции. Мы ощущаем, как много теплых воспоминаний уносят с собой люди с мастер-классов. Наш семейный бизнес — это доверие и общие ценности. Я отвечаю за стратегию и обучение, сестра — за творческое и визуальное наполнение, мама создает уют в студии, а папа обеспечивает надежную логистику. Когда за делом стоит семья, каждый гость чувствует себя как дома. Эту искреннюю атмосферу «для своих» невозможно скопировать или купить.

НАША СУПЕРСИЛА — В БЕЗУСЛОВНОМ ДОВЕРИИ И ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА КАЖДОЕ РЕШЕНИЕ. В БОЛЬШИХ КОМПАНИЯХ РАБОТАЮТ ПО ИНСТРУКЦИИ, А В СЕМЕЙНЫХ — ПО ВЕЛЕНИЮ СЕРДЦА.

СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС КАК ОПОРА РЕГИОНА



АННА НИКИТЧУК,
председатель Комитета
по развитию семейного
предпринимательства

Семейное предпринимательство давно стало не просто темой дискуссий, а реальным драйвером социально-экономической устойчивости страны и регионов. В Торгово-промышленной палате Российской Федерации (ТПП РФ) уже не один год семейным компаниям уделяют повышенное внимание, рассматривая их как особый ценный сегмент малого и среднего бизнеса, который формирует локальную экономику, рынок труда и социальное пространство региона. В Союзе «Торгово-промышленная палата Томской области» действует Комитет по развитию семейного предпринимательства. На базе палаты формируется сообщество семейных компаний, предпринимательских семей, где обмениваются практиками, обсуждаются пути развития и взаимодействия. Ежегодный конкурс и форум

стали узнаваемыми площадками, где семейные компании представляют себя, свои решения, получают обратную связь от потребителей и администрации региона, расширяют профессиональный круг общения.

Важнейшим шагом стало принятие депутатами Законодательной думы Томской области закона, закрепляющего понятие «семейное предприятие». Наш регион стал 25-м в стране, где семейный бизнес признан особой экономической категорией. Закон устанавливает порядок присвоения статуса семейного предприятия субъектам МСП, предусмотрен срок действия статуса и возможность его продления, а также создание специального реестра таких компаний.

Особое значение имеет то, что законодатели включили в компетенцию ТПП Томской области функции оператора по развитию семейного предпринимательства. Палата получила полномочия вести реестр семейных предприятий, координировать взаимодействие между бизнесом и органами власти, а также участвовать в формировании комплекса мер поддержки. Это повышает роль палаты как института, который не только фиксирует статус, но и помогает семейным компаниям получать доступ к финансированию, консультациям, информации и межрегиональным связям. В ближайшее время ТПП Томской области планирует наращивать Комитет по семейному предпринимательству, запускать информационные кампании, проводить вебинары, индивидуальные консультации и координировать вхождение семейных компаний в реестр. В ноябре Томск примет Всероссийский Семейный Совет, что станет дополнительной возможностью для обмена практиками, демонстрации томского опыта и привлечения внимания федеральных институтов к региону.

Для предпринимателей, которые работают в семейном формате, эти изменения — шанс заявить о себе как о бизнесе, ориентированном на долгую жизнь, на качество и социальный контекст. Для Томской области это инструмент, который помогает укреплять социальную и экономическую базу региона, развивать локальные бренды и формировать устойчивую опору реального сектора экономики.



ТРЕНИРУЙСЯ С ЧЕМПИОНАМИ

Путь к телу мечты уже сегодня!



BODYFIT CLUB

Перейти в ВК



Перейти MAX



BodyFit Club — Боди фит клуб

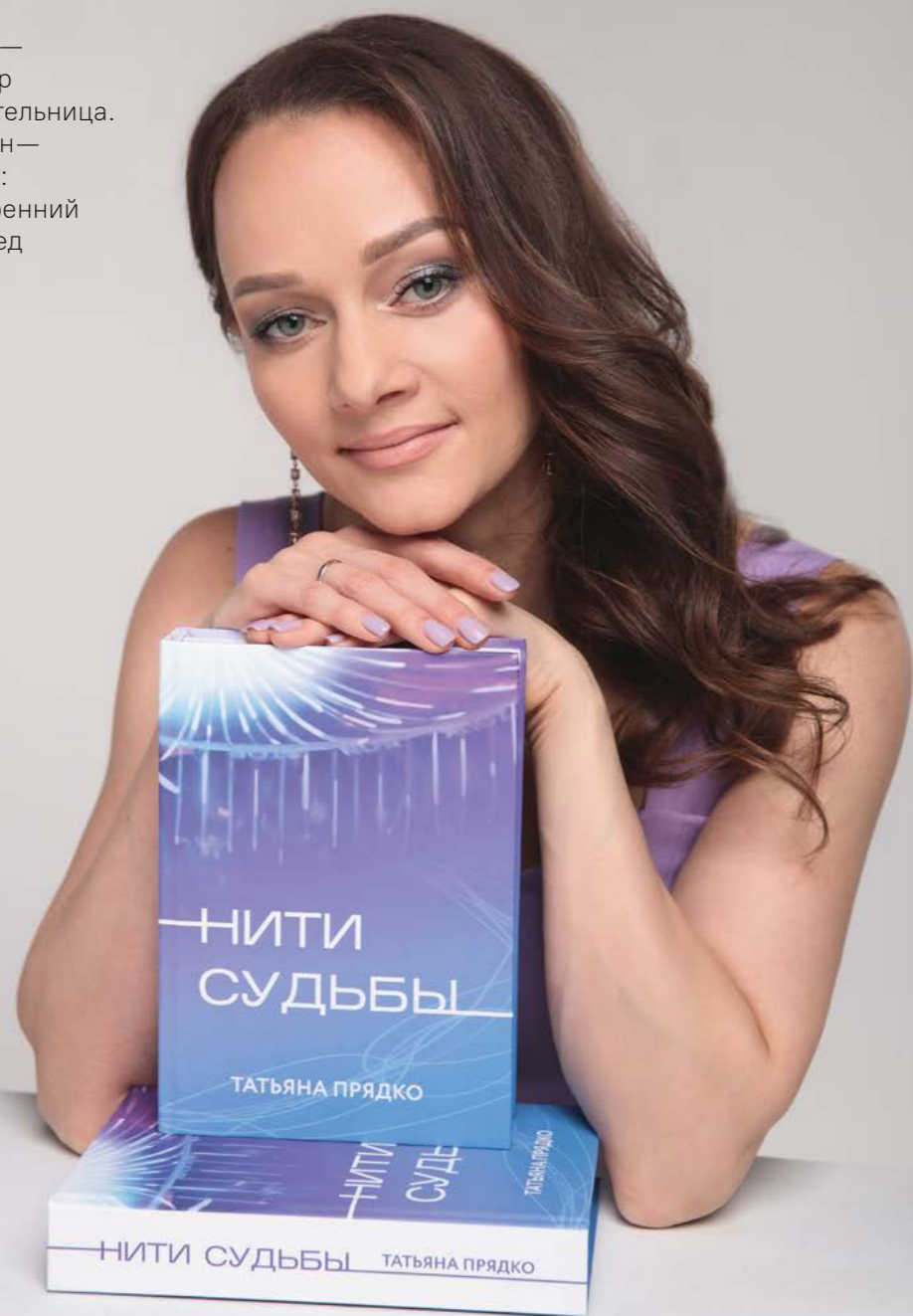
Каждый день — шаг к идеальному телу.
Стань сильнее, чем вчера.
Твоя трансформация начинается здесь.

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



BODY FIT CLUB

ТАТЬЯНА ПРЯДКО—
мама, жена, танцор
и теперь уже писательница.
Ее дебютный роман—
как идеальный звук:
чувственный, искренний
и оставляющий след
в душе.



Иногда, чтобы обрести себя, нужно потерять ритм

Макияж и укладка: Оксана Андрейчик

**Женщина, которая танцует
зук. Мама двоих детей.
Жена с десятилетним стажем.
И писательница, чей дебютный
роман уже называют самой
честной историей о любви,
выборе и танцах. Знакомьтесь:
Татьяна Прядко и ее
«Нити судьбы».**

—Я не собиралась писать книгу,—признается Татьяна.—Просто прилетела с очередного танцевального марафона, а внутри было столько эмоций, что они выплескивались через край. Я начала записывать. Сначала для себя, потом показала подругам. А затем поняла: это уже не просто заметки, это история, которая хочет быть рассказанной. Так на свет появились «Нити судьбы»—роман, который автор называет «первой любовью».

О чем эта книга

На первый взгляд у Мии есть все: любящий муж, уютный дом, любимая работа и страсть—танцы. Но за фасадом благополучия скрывается тишина. Та самая, когда привычка заменяет чувства, а слова «подожди» звучат чаще, чем «я с тобой». Спонтанная поездка на зук-марафон должна была стать просто сменой обстановки. Но в ритме музыки Мия встречает не просто нового танцора. Она встречает ту себя, которую так долго прятала. «Нити судьбы»—это история о выборе между «должна» и «хочу». О любви, которая приходит невовремя. О дружбе, которая держит. И о том, как тонкие нити встреч, взглядов и решений сплетаются в узор нашей жизни.

О чем молчат танцполы

—Зук—это не просто танец,—говорит Татьяна.— Это диалог. Разговор без слов. В нем нет места фальши. Именно поэтому он стал идеальной метафорой для моей книги: иногда, чтобы услышать себя, нужно научиться танцевать с другим.

Для кого эта история

—Для каждой женщины, которая хоть раз спрашивала себя: «А чего хочу я?»—улыбается автор.—Для тех, кто знает, как это—быть удобной



**МЕЖДУ «ДОЛЖНА» И «ХОЧУ»
ИНОГДА ЛЕЖИТ ЦЕЛАЯ
ЖИЗНЬ. И ОДИН ТАНЕЦ.**

для всех, кроме себя самой. Для тех, кто танцует, пока не перестанет болеть душа. И для всех, кто верит, что судьба—это не случайность, а результат наших смелых шагов.

—Когда я писала «Нити судьбы», я будто проживала эту историю вместе с героиней. Я сомневалась, плакала, боялась и надеялась. И теперь, когда книга готова, я отпускаю ее в мир. Пусть она найдет тех, кому нужна. Пусть ее нити судьбы сплетутся с чьими-то сердцами.

Дебютный роман Татьяны Прядко «Нити судьбы» уже на цифровых площадках.



тел. 8-952-888-92-22,
pryadkovskaya
Pryadkovskaya

Ремонт на совесть

На первый взгляд ремонт может выглядеть безупречно: ровная плитка, свежие обои, стильный интерьер. Но проходит пара месяцев, и появляются трещины, скрипы, неровности. Проблема почти всегда кроется в одном — плохой подготовке основания.



В компании «Акула-Строй» уверены: хороший ремонт начинается не с декоративной отделки, а с того, что скрыто под ней, ведь именно от основы зависит то, сколько лет вы будете наслаждаться результатом. Профессиональный подход команды охватывает весь цикл работ: от бесплатного замера до финальной приемки. Вам не придется тратить свое время на поиск десятка

разных мастеров, все этапы выполняются компанией под ключ. Процесс максимально прозрачен: после заявки специалист выезжает на объект для осмотра, затем заключается договор с фиксированной сметой, и команда приступает к делу. Поэтапная оплата позволяет вам контролировать бюджет и видеть результат на каждом этапе. Гарантия на выполненные работы до 2 лет — не просто

формальность. Вы знаете, за что платите, и можете забыть о ремонте раз и навсегда. Именно так работают профессионалы с мощной хваткой и многолетним опытом. «Акула-Строй» берет на себя сложные проекты и превращает их в надежные и красивые пространства, где приятно и комфортно жить. ул. К. Маркса, 23 а, оф. 10 (3-й этаж), тел. 8-923-444-94-94, www.akulastroi.ru

дорогое #04-05 2026



**Акула
Строй**
счастье построй



**РЕМОНТ КВАРТИР ПОД КЛЮЧ.
СТРОИТЕЛЬСТВО**

ул. Карла Маркса, 23 а, оф. 10 (3-й этаж),
☎ 8-923-444-94-94
www.akulastroi.ru

Пространство спокойствия

В народе говорят «проводить в последний путь». За этой привычной метафорой стоит множество конкретных, тяжелых и совершенно незнакомых большинству людей шагов.

Ведь обычно мы не задумываемся над тем, как устроены церемонии прощания, нам кажется, что эта информация пригодится когда-нибудь потом. А когда приходит час, кроме боли и горя, на родных обрушивается полная растерянность: куда звонить, кого звать, что делать и в какой очередности? В центре Томска есть место, созданное для того, чтобы человек не оставался один на один с этими вопросами.

ДЕЛО ЖИЗНИ

Зал прощаний «Вознесение» открылся в декабре 2024 года, его создатели—люди с многолетним опытом в судебно-медицинской экспертизе, которая обычно остается за кадром процесса. Их подход строится на простой и очень человеческой идее: взять на себя все хлопоты, чтобы оставить родственникам только одно—возможность спокойно проститься. Когда начинаешь разговор об этом, понимаешь, почему здесь все устроено иначе. Это не бизнес, а сфера, знакомая изнутри до автоматизма и привычки работать по жестким регламентам, в которых не бывает мелочей. Как говорят сами основатели компании, в какой-то момент пришло понимание, что пора открывать свое дело. «Не цветами же нам торговать,—улыбаются они.— Мы в них не разбираемся, а здесь понимаем все. Мы видели разные решения, накапливали опыт, чтобы в итоге сделать по-своему—так, как считаем правильным». Площадку для «Вознесения» искали долго.



Требовалось найти пространство, планировку которого можно было бы полностью переосмыслить. Его переоборудование проходило шаг за шагом, сверялись не с типовыми проектами, а с собственным пониманием того, как должен быть устроен удобный зал для прощания. Дизайн помог разработать архитектор, но всю внутреннюю логику основатели придумывали сами, искали оптимальные решения: привозили материалы, выкладывали стены и смотрели, где стоять удобно, а где нет, как должны двигаться люди, чтобы никому не мешать, откуда заносить тело, где разместить все необходимое.

ВАЖНО ТО, ЧЕГО НЕ ВИДНО

Сегодня весь комплекс занимает около тысячи квадратных метров. Здесь два зала: большой—160 квадратных метров и малый—80 квадратных метров. В них никогда не бывает тесно. Собственная парковка на полсотни машин в центре города—отдельная ценность: не нужно судорожно искать место, переживать, что опоздаешь, думать о машине вместо того, чтобы

о духоте и не мечтая поскорее выйти на улицу. Противопожарную систему проектировали и монтировали по высшему разряду—со всеми необходимыми сертификатами, с подключением ко всем профильным службам. Необходимое холодильное оборудование—качественное и современное—обеспечивает полную сохранность тела усопшего, а профессиональный танатопрактик подготовит его к церемонии. Внутренняя логистика, вынос тела продуманы так, что все технические моменты остаются за кадром.

ПОДДЕРЖКА БЕЗ ФАЛЬШИ

Создатели пространства сразу поставили дизайнерскую задачу: никакой псевдороскоши, тяжелых драпировок или вычурных элементов. Только спокойная, минималистичная эстетика: много света и воздуха, простор и качественная отделка. В интерьере нет ничего лишнего или отвлекающего от прощания, ведь он должен не давить, а поддерживать, давать присутствующим опору. Есть еще одна вещь, о которой учредители компании считают нужным говорить вслух. В первые часы после утраты люди особенно уязвимы. Они растеряны, подавлены, готовы ухватиться за любую помощь. Этим пользуются те, кого в профессии называют «черными агентами». Они получают доступ к данным и звонят семье с навязчивыми предложениями. Торопят, запугивают. В «Вознесении» напоминают о простом правиле: если вам звонят сами—это повод насторожиться. Настоящая помощь не навязывается, она просто доступна человеку в момент, когда он сам за ней обращается—в своем темпе, в свое время, без давления.

САМОЕ ЦЕННОЕ

Люди, которые пользуются услугами ритуальных служб, редко пишут отзывы—не до того. Но иногда все же пишут—коротко, по делу, без лишних слов: «В «Вознесении» нас встретили участливо, были внимательны к деталям, которые мы не учли бы без доброго совета. Здесь взяли на себя всю рутину, которая тяжела для близких в скорбный час. Залы светлые, красиво оформлены. Проводили родного человека мы достойно». Наверное, это лучшее, что могут услышать сотрудники службы—благодарность за то, что удается оставаться людьми.

ул. Герцена, 65/3,
тел.: 300-111, 8-913-822-46-63

ПОДХОД СТРОИТСЯ
НА ПРОСТОЙ И ОЧЕНЬ
ЧЕЛОВЕЧНОЙ ИДЕЕ: ВЗЯТЬ
НА СЕБЯ ВСЕ ХЛОПОТЫ,
ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ
РОДСТВЕННИКАМ ТОЛЬКО
ОДНО — ВОЗМОЖНОСТЬ
СПОКОЙНО ПРОСТИТЬСЯ.

думать о человеке. Въезд удобный, продуманный, без лишних сложностей. Самое главное здесь не бросается в глаза, но сразу чувствуется. Например, вентиляция. Это профессиональная приточно-вытяжная система—такая же, как в операционных медицинских учреждениях. Поэтому воздух в зале всегда свежий, даже в самую сильную жару. Люди могут сосредоточиться на прощании, не думая



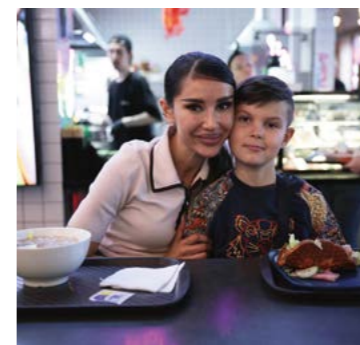
«Лампочке» два года!

28 и 29 марта городское общественное пространство «Лампочка» отметило свой второй день рождения в ностальгическом стиле детского праздника.

Гости получали билетки за покупки и обменивали их на развлечения: испытывали удачу в автомате «Хватайка», участвовали в беспроигрышной лотерее, создавали индивидуальные обвесы и угощались сладкой ватой. За праздничную атмосферу отвечал клоун с шариками, а завершила первый день вечеринка с хитами 2000-х и конкурсами с призами из прошлого. Во второй день гости пространства проверили свои знания на квизе «Назад в детство» — о мультфильмах, школе и дворовых развлечениях.



Фотографы: Сергей Сухущин, Алексей Почеревный

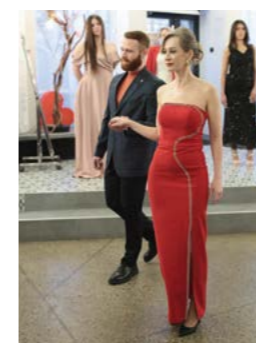




Лабиринты природы

Вечер 13 марта стал изящным сочетанием интеллекта, эстетики и живых эмоций. Очередная встреча «Черной Кошки» прошла в атмосфере тонкой игры смыслов и настоящего вовлечения гостей.

Победу разделили сразу две команды — «Nº1» и «Бородачи», а лучшим игроком встречи был признан Никита Емельянов («Бородачи»). 3 апреля проект отметил свое 10-летие — событие, ставшее одним из самых ярких в светском календаре!



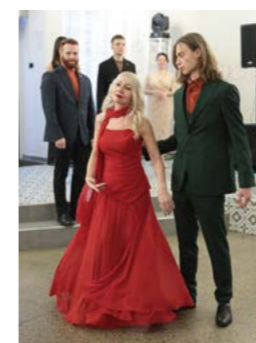
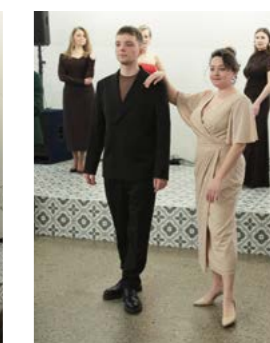
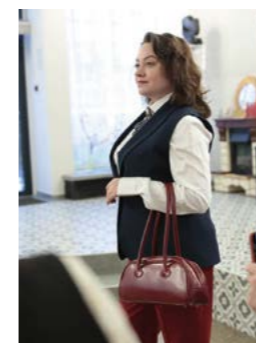
Весне дорогу!

Весна в Томске началась с вдохновения: школа моделей «Культура красоты» под руководством Натальи Маляренко и стилист Дарья Долинская представили модный показ «Весна-2026».

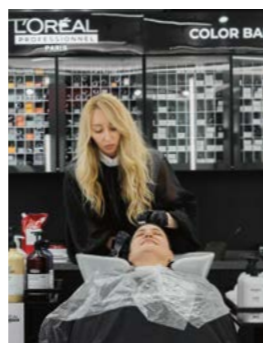
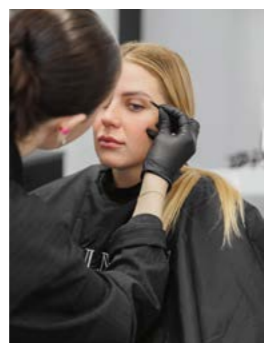
В лофте ТЦ «Роман» гости первыми изучили ключевые тренды сезона, которые будут определять наш гардероб в ближайшие месяцы.

Вечер прошел в атмосфере легкости и стиля, дополненной подарками от партнеров: салона «Зима», сообщества Spase, Марины Полянской и прачечной «Стирка.com».

Образы моделей были предоставлены бутиком свадебной и вечерней моды «Катрин» и магазином одежды «Роман». Фотограф: Алексей Почеревный



В ГОРОДЕ

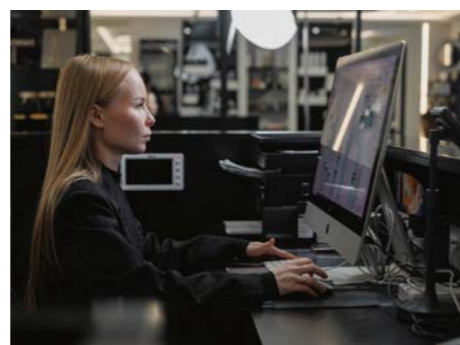
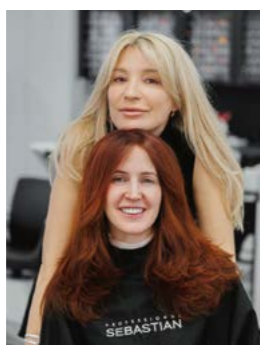


Искусство ВДОХНОВЛЯТЬ

Салон «Себастиан» умеет создавать праздник для своих гостей! Минувшие недели подарили целых два повода для вдохновения.



На дне бренда UTE, собравшем ценителей натуральной косметики, эксперт Ксения Еникеева рассказала об уходовых средствах и дала гостям персональные рекомендации. А следом студию посетила технолог L'Oréal Professionnel Татьяна Македон (Новосибирск), которая раскрыла мастерам и клиентам полезные тонкости профессионального ухода и окрашивания. «Себастиан» продолжает радовать новыми открытиями, ведь это не просто салон, а ваше личное место силы и красоты.



ДОРОГИ СТАНОВЯТСЯ БЕЗОПАСНЕЕ С НАМИ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР
ШИН И ДИСКОВ
В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ



*30 лет вместе!
Ваше доверие —
наш приоритет!*



КОЛЕСО

KOLESO.SU

706-555

АДРЕСА



КОЛЬЦО В ФОРМЕ
КРЫЛА, CAVIAR

t.me/robotcarwash_7 / Городское общественное пространство «ЛАМПОЧКА», пр. Кирова, 5, стр. 13, lampochka-tomsk.ru / Сеть цветочных салонов «ПАЛЬМА», ул. Марины Цветаевой, 9 а, ул. Марины Цветаевой, 3/1, пр. Фрунзе, 32 б, ул. Архитекторов, 2/1, ул. Василия Кандинского, 2, ул. Ивановского, 31/3, Оптовый центр: пер. Песочный, 66 / Секция бокса «РУДБОКС ДЖИМ», ул. Усова, 6, стр. 13, 4-й этаж, тел. 8-913-801-92-83, vk.com/rudbox / ГАРАНТИЙНЫЙ ФОНД ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, ул. Енисейская, 37, оф. 305, 308, тел.: 98-40-45, 71-31-20 / Астролог **ЮЛИЯ ЖИГУЛЬСКАЯ**, t.me/astrologZhigulskaya / Турагентство «#ЛЕТАЙОТДЫХАЙ», ул. Белинского, 30, тел. 203-223 / Писательница **ТАТЬЯНА ПРЯДКО**, тел. 8-952-888-92-22, vk.com/pryadkovskaya, t.me/Pryadkovskaya / Строительно-отделочная компания «АКУЛА СТРОЙ», ул. Карла Маркса, 23 а, оф. 10 (3-й этаж), тел. 8-923-444-94-94, akulastroi.ru / Зал прощаний «ВОЗНЕСЕНИЕ», ул. Герцена, 65/3, тел.: 300-111, 8-913-822-46-63 / 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

Красота, здоровье

Стоматологическая клиника «СИЯНИЕ СЕВЕРА», ул. Белинского, 63, тел. 27-00-77, siyaniye-severa.com / Центр оздоровительных технологий «РАДДАР», ул. Учебная, 22 а, стр. 1, цокольный этаж, тел. 8-913-820-08-80, raddar.space / Федеральная сеть центров лазерной эпиляции PROLASER, пер. Спортивный, 7, тел. 8-913-813-55-44 / Салон красоты «ЛАУНИК», пер. Мариинский, 44, тел. 8-913-850-22-66, launic.ru / Спортивный тренер **АЛЕНА ПАШКИНА**, тел. 8-952-808-81-70 / Клиника репродуктивной медицины «ГЕНОМ», ул. Ивана Черных, 94, тел. 907-327, tomsk.

genom-eko.ru / «ПРЕМИУМ К&М», эксклюзивный дистрибьютор косметологических и инъекционных препаратов, ул. Красноармейская, 126, оф. 139, тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35, premiumkm.ru / «КЛИНИКА ЗДОРОВОЙ КОЖИ», пр. Кирова, 22, тел. 97-98-77, mk-klinik.ru / Имидж-студия «СЕБАСТИАН», тел.: 51-02-51, 8-909-543-30-32, ул. Гагарина 2 а, sebastiantomsk.ru / Многопрофильный медицинский центр «ЦЕНТР СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ», ул. Трифонова, 22, ул. Киевская, 15, ул. Войкова, 55, ул. Сибирская, 104/4, ул. Богдана Хмельницкого, 43, ул. Смирнова, 30, ул. Бирюкова, 12, тел. 90-03-03 / Хирургия, поликлиника, косметология «ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Фитнес-клуб «БОДИ ФИТ КЛАБ», ул. Белинского, 15 а, тел. 8-913-806-13-13, t.me/bodyfit_tomsk, vk.com/bodyfit_tomsk / Центр магнитно-резонансной томографии «МРТ ЛИДЕР», ул. Красноармейская, 101 а, стр. 3, тел. 99-99-04, mrt-lider.ru / Стоматологическая клиника «МАСТЕР ДЕНТ», пр. Фрунзе, 119 е, тел. 586-586, masterdent.dental

Одежда, обувь, аксессуары

Салон «КАШЕМИР ЛАКШЕРИ», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 50-01-28

Рестораны

Гастробар «БУРГЕР ЛАБ», ул. Р. Люксембург, 16, тел. 50-59-58, theburgerlab.ru / Ресторан «КУХТЕРИН», ул. Гагарина, 9, тел. 900-600, kuhterin.ru / 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

Образ жизни

Застройщик «SD GROUP», ЖК «Белозерский», ул. Белозерская, 9, стр. 5, ЖК «Косарева, 6», ул. Косарева, 6, тел. 90-99-68 / «ЧАНГАН ЦЕНТР ТОМСК», ул. Ивановского, 8 в, тел. 77-08-08, tomsk-changanauto.ru / Автомойка Robotcarwash Sibir, Елизаровых, 85/4, тел. 90-30-90,

дорогое #04-05 2026



24

- 4 моечные линии
- сухая зона с дополнительными услугами (уборка салона, коврики, 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



Robot Car Wash®

Бесконтактная технология

Красноармейская, 144д

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



ROBOTCARWASH — НИ СЕКУНДЫ, ПОТРАЧЕННОЙ ЗРЯ

Фотограф: Алена Фирсова

Torta

ПАСХАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ вкус и роскошь в каждом кусочке!



Кулич без глютена — из миндальной муки, с коксовыми сливками и шоколадом без сахара.



Кулич с фисташковым кремом — новинка с жидким центром из фисташки и белого шоколада.



Пасха с курагой и грецким орехом — незабываемое сочетание вкусов.



Набор пирожных «Кокос-маракуйя» — пирожные в форме яиц с коксовым муссом и пюре манго-маракуйя.



Кулич классический по нашему легендарному рецепту.



Пасха творожно-малиновая в шоколадном корпусе с центром из малинового пюре.

Погружаем в атмосферу праздника с эксклюзивной пасхальной коллекцией куличей и десертов, вдохновленной сиянием золота.



Принимаем заказы на праздничный пасхальный стол.

Кулич от Torta — в каждый дом!



Шоколадное яйцо с шоколадно-ореховым драже и пишмание — украшение вашего пасхального стола!

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР ДЛЯ ДЕТЕЙ
РЕАКЦИЯ МАНТУ | ДИАСКИНТЕСТ | ВАКЦИНАЦИЯ
АНАЛИЗЫ | МАССАЖ | ФИЗИО | УЗИ | ПСИХОЛОГ
ПРОГРАММЫ НАБЛЮДЕНИЯ ДЕТЕЙ



651-650
единая справочная

ул. Пушкина, 16, стр. 1
www.1klinika.ru

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА