

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

в Томске

сентябрь-октябрь 2026



16+



рекламное издание

на обложке

СТОМАТОЛОГИЯ «НЕЖНОСТЬ»

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



подписаться на ТГ-канал

*LUXURY KASHEMIR — ЛАКШЕРИ КАШЕМИР



Luxury
Kashemir*

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



Я заметила за собой странную вещь: когда все спокойно, иногда хочется проверить—а точно ли все нормально?
С трудностями ведь понятнее. Собраться. Найти решение. Выдержать. Если надо — начать сначала. Мы хорошо знаем этот алгоритм. Гонка, дедлайны, борьба за ресурсы—взрослого человека этим уже не удивишь.
А вот отсутствие проблемы зачастую сбивает с толку. Кажется, мы настолько привыкли выживать и побеждать, что сделали борьбу способом существования. В ней ведь все ясно — есть цель, препятствие и результат. Можно поставить галочку и сказать себе: «Молодец, справилась». Со спокойствием сложнее—у него нет KPI, за него не дают медалей. И трудно вечером торжественно сообщить: «Сегодня ничего не случилось, и я прекрасно с этим справилась».
Мы называем журнал «Дорогое удовольствие» и говорим на его страницах об успехе и людях, которые создают и добиваются своего. Но умеем ли мы пользоваться тем хорошим, за что так долго боролись? Возможно, искусство жить—не только в умении преодолевать.
С трудностями мы как-нибудь разберемся.

А если все будет хорошо—справимся?..

С теплом, Екатерина Казаченко, главный редактор



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

дорогое #09-10 2026



Ресторан сибирской кухни

Щедрые порции настоящих сибирских блюд

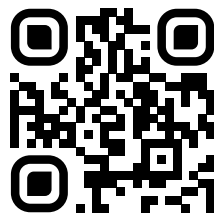
📍 пр. Академический 8/8 📞 50-58-58

Утиная грудка с пюре из батата

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



На обложке: Мария Шумар, Василиса Соколова
Макияж и укладка: Ольга Сухова, Татьяна Чурина
Фотограф: Алина Мандарина
Одежда: If I do
Украшения: SBLESKOM



dorogoe.tomsk.ru

Главный редактор **Екатерина Казаченко**
Выпускающий редактор **Мария Новикова**
Главный дизайнер **Елена Буйкина**
Дизайнер **Антон Россейкин**
Редактор **Евгения Володина**
Контент-редактор **Дарина Ковалевская**
Фотограф **Алексей Почеревный**
Руководитель проектов **Мария Тур**
Медиаменеджеры: **Евангелина Щербинина,**
Ольга Борисова
Авторы: **Мария Новикова, Полина Никулина,**
Мария Заикина, Евгения Володина,
Александра Борисова, Ксения Черных,
Ольга Раздина

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

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 11 сентября 2026 года. N° 09-10 (185). 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 #09-10 2026

CHANGAN

Чанган Центр Томск
ул. Ивановского, 8 В
8 (3822) 78-08-08



DEEPAL Эс07

ГАРМОНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ

от 4 264 900₽

Указана минимальная цена на автомобиль CHANGAN DEEPAL Эс07 при условии одновременной сдачи автомобиля по программе трейд-ин и получения скидки по государственной субсидии.
Внешний вид товара, включая цвет, может отличаться от представленного на фотографии.
Товар сертифицирован. ДИПАЛ ЭС 07.



tomsk-changanauto.ru

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Партнеры выпуска

ФОТОГРАФЫ

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

Алина Мандарина, t.me/alinina_mandarina, vk.ru/alinina_mandarina

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

Дарья Ягина, тел. 8-952-899-82-85, t.me/yagina_foto, vk.ru/yagina_foto

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

МАКИЯЖ И УКЛАДКА

Татьяна Чурина, тел. 8-995-372-14-81

Ольга Сухова, t.me/olchigabanna

Валентина Жукова, тел. 8-953-912-32-60, vk.com/vz.muah

Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02

Анна Миллер, тел. 8-953-911-89-95, vk.ru/id21506722

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

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

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

Виктория Чернышова, vk.com/chernyshovamakeup

Татьяна Фихт, тел. 8-913-853-33-60

Катерина Кабанец, vk.com/katerinapromakeup

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

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

Магазин серебряных украшений SBLESKOM, пр. Ленина, 72, sbleskom.ru

Женская одежда Masterskaya, ул. А. Беленца, 9/1, ДЦ «Горизонт» (2-й подъезд, 1-й этаж), masterskaya.shop

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

Женская одежда DAISYKNIT, ул. Беленца 9/1, ДЦ «Горизонт» (1-й подъезд, 2-й этаж), daisyknit.ru

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

Женская одежда Maggio, ул. Беленца 9/1, ДЦ «Горизонт» (3-й подъезд, 1-й этаж), t.me/maggiogroup

ЛОКАЦИИ

Кафе Gussi Coffee, пр. Ленина, 70, gussi.ru

«Дом Культур», ул. Усова, 4, domkulturf.ru, vk.ru/dom.kultur70

Гастробистро «Уголек», пр. Ленина, 62, vk.com/ugolek_bistro

МОДЕЛИ

Модельное агентство «МОСС», тел. 8-952-880-99-31, vk.ru/mossmodels

дорогое #09-10 2026

РСХБ

ПЛАНИРУЕТЕ ЗАРУБЕЖНУЮ ПОЕЗДКУ?

Успейте оформить карту

UNIONPAY*



8 800 100 9110 по России

+7 495 424 9552 из-за границы

RSHB.RU

*UNIONPAY (ЮНИОНПЭЙ). ДЕБЕТОВАЯ КАРТА ПЛАТЕЖНОЙ СИСТЕМЫ UNIONPAY (ЮНИОНПЭЙ). ОПЕРАТОР ПЛАТЕЖНОЙ СИСТЕМЫ ООО «ЮНИОНПЭЙ». ТАРИФНЫЙ ПЛАН «СВОЯ КАРТА ПЛЮС». КОМИССИЯ ЗА ВЫПУСК НЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ ОТКРЫТИИ КАРТЫ В РУБЛЯХ РФ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО НА МОМЕНТ ВЫПУСКА У КЛИЕНТА НЕТ ДЕЙСТВУЮЩИХ КАРТ UNIONPAY В РУБЛЯХ РФ. В ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ ОТКРЫТИИ КАРТЫ В ИНОСТРАННОЙ ВАЛЮТЕ, КОМИССИЯ ЗА ВЫПУСК КАРТЫ ПРИМЕНЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДЕЙСТВУЮЩИМИ ТАРИФАМИ БАНКА И УПЛАЧИВАЕТСЯ КЛИЕНТОМ ИЛИ ВЗИМАЕТСЯ БАНКОМ ЕДИНОРАЗОВО ЗА ВЕСЬ СРОК ДЕЙСТВИЯ КАРТЫ НЕ ПОЗДНЕЕ ДНЯ СОВЕРШЕНИЯ ПЕРВОЙ ПРИХОДНОЙ ОПЕРАЦИИ ПО СЧЕТУ ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ДЕРЖАТЕЛЯ КАРТЫ.
РЕКЛАМА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФЕРТОЙ. ИНФОРМАЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА С 14.08.2026 И МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНА. ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСЛОВИЯХ ПРОДУКТОВ, УСЛУГАХ, ТАРИФАХ И МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ, НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ WWW.RSHB.RU И В ОФИСАХ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ 3349 ОТ 12.08.2015.



СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ



MANGO



28

СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО
Фабрика
«Имтекс Мебель»

34

КОД ЗУМЕРА
Одиночество
на продажу

42

ФОТОПРОЕКТ
Бэкстейдж

2

ПИСЬМО
РЕДАКТОРА

16

НА ОБЛОЖКЕ
Стоматология
«Нежность»

22

ГЕРОИНЯ НОМЕРА
Яна Карнаухова

VIC MATIE



BÖWE
немецкие химчистки

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

Бережная биочистка и химическая чистка

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

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

Доставка - заберем и привезем готовый заказ.

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 3000 руб. В остальных случаях ее стоимость составляет 400 руб. Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

СЕНТЯБРЬ–ОКТЯБРЬ



48

МОДНЫЙ ОБЗОР
На все готовы

56

БЬЮТИ-НОВИНКИ
Чтобы лето
не кончалось

60

ПАРФЮМ-ГУРМЭ
Топ-5 ароматов
для ранней осени

62

РИТУАЛ КРАСОТЫ
Бархатный
сезон

88

**АЛХИМИЯ
СТРАНСТВИЙ**
Топ-10 добрых мест
планеты

110

**ВКУС
ЖИЗНИ**
Осенний
калейдоскоп

130

В ГОРОДЕ
Яркие события
города

134

ГОРОСКОП
Астропрогноз
на сентябрь
и октябрь

#ЛЕТАЙ  ОТДЫХАЙ



Мальдивы

 **ВЫЛЕТ ИЗ НОВОСИБИРСКА**

ул. Белинского, 30, тел. 8 (3822) 734-204
летайотдыхай.рф  letayotdykhay



Забронировать
путешествие



КРАСА КАЗАНИ

Объект культурного наследия

Kazan Palace by TASIGO 5* расположен в историческом центре Казани. Здание отеля, фасад которого был бережно восстановлен в ходе реконструкции, является объектом культурного наследия Республики Татарстан. В 2025 году Kazan Palace by TASIGO вошел в топ-5 лучших отелей России по версии WHERETOTRAVEL Hotels Award и был признан лучшим отелем Урала и Приволжского региона. Комплекс находится в пешей доступности от главных достопримечательностей Казани.

ИКОНЫ СМЫСЛОВ



Не предметы, а смыслы

Дом Bvlgari представил коллекцию клатчей-минодьеров ICONS, созданных по замыслу креативного директора направления кожаных изделий и аксессуаров Bvlgari Мэри Катранзу. В ее основе идея аксессуара, который ощущался бы таким же драгоценным, как ювелирное украшение. Клатчи коллекции несут в себе не предметы, а смыслы. Коллекция призывает размышлять, совершать открытия и бережно хранить культурное наследие.



РАЙСКОЕ МЕСТО

*Атмосфера загородной
резиденции*

Alavya — это бутик-отель класса люкс, расположенный в Алачаты на полуострове Чешме, одном из самых живописных курортов Эгейского побережья Турции. В 2025 году Alavya был удостоен Michelin Key — международной награды гида Michelin, присуждаемой отелям за выдающийся уровень гостеприимства. Отель занимает шесть бережно отреставрированных исторических зданий. Территория утопает в садах с оливковыми, шелковичными и фруктовыми деревьями. Все это создает атмосферу частной загородной резиденции для избранных.

Люди.

МАРИЯ ШУМАР И ВАСИЛИСА СОКОЛОВА /
ЯНА КАРНАУХОВА / АННА ВОРОШИЛОВА /
СВЕТЛАНА ЛОБАНОВА

НА ЯЗЫКЕ НЕЖНОСТИ

Встречая таких очаровательных героинь, как сестры Мария Шумар и Василиса Соколова, мы в очередной раз жалеем о том, что объем печатной полосы ограничен. Вместить в один материал тридцатилетнюю историю семейной стоматологии и все множество сопутствующих ей живых и трогательных моментов — вызов почти невыполнимый.

Интервью: Мария Новикова.
Фото: Алина Мандарина, Алексей Почеревный

И все же мы попытаемся передать ту безусловную заботу, чуткость и душевную теплоту, из которых в 1994 году выросла стоматология «Нежность» — одна из первых ласточек частной медицины города. Открыть собственную стоматологическую клинику в те времена казалось невозможным: отсутствие поставщиков и хоть какой-то логистики, вынужденные поездки в соседний Новосибирск, чтобы с огромным трудом достать даже элементарные инструменты и материалы. А уж предложить пациентам принципиально иной подход — без боли, страха и удалений «сложных» зубов, свойственных государственным поликлиникам постсоветской эпохи, — было по-настоящему смелым шагом. Но зов сердца всегда сильнее обстоятельств! Свое искреннее желание сохранить качество жизни пациентов, безупречное мастерство и профессионализм основательница клиники «Нежность», стоматолог-терапевт Татьяна Викторовна Соколова вложила в основу философии, которая бережно передается уже

три десятилетия, вдохновляя новые поколения врачей и трансформируя представление о современной качественной медицине.

МАМИНЫ УРОКИ

— **Мария, Василиса, вы с детства видели, как Татьяна Викторовна, ваша мама, создавала «Нежность». Какие главные жизненные и профессиональные принципы вы переняли от нее?**

Василиса: Первый — забота об окружающих начинается с заботы о себе и своем здоровье. Тогда ты можешь искренне отдавать тепло миру. Второй — доброта, трудолюбие и гиперответственность. Третий — невероятная любовь к жизни. У мамы трое дочерей, один внук, и каждый день на протяжении 20 лет она занимается йогой, танцует танго, а пару раз в год отправляется на две недели в пешие походы в горы. При этом она по-прежнему ведет приемы в клинике, потому что просто не может оставить своих пациентов. Хотя Татьяна Викторовна взрастила штат терапевтов, которые, как она

Макияж и укладка: Ольга Сухова,
Татьяна Чурина
Фотограф: Алина Мандарина
Одежда: If I do
Украшения: SBLESKOM



На фото: Мария Шумар,
заместитель директора
и Василиса Соколова,
управляющая клиники.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

считает, уже ее во многом превосходит.

Мария: Еще один мамин принцип—в первую очередь всегда спрашивай с себя. Поэтому мы и не передаем «Нежность» наемным управляющим, во все погружаемся сами.

—При глубоком уважении к маминому делу вы сами сознательно выбрали путь управленцев, а не врачей. Почему?

Мария: У меня никогда не было желания идти в практическую медицину. Мама всегда транслировала нам, что врач-стоматолог—очень сложная профессия, особенно для женщины. У стоматологов колоссальная ежедневная физическая нагрузка и огромное количество профзаболеваний, связанных с суставами, зрением, спиной. Да и вообще врач—призвание, а не просто работа. Мама никогда не относилась к «Нежности» как к бизнесу и не думала, что мы подключимся к ее делу.

Василиса: Я, признаться, рассматривала медицину как профессиональную сферу, но совершенно точно—не стоматологию. Всегда искренне восхищалась мамой и понимала: лучшим врачом, чем она, я точно не стану, зато смогу добиться результатов в менеджменте и закрыть все организационные задачи в нашей клинике. Мы с Марией убеждены, что нельзя быть врачом «средней руки»—ты отвечаешь за здоровье человека и должен выкладываться на максимум. Для нас в выборе команды принципиальна высокая планка профессионализма и эмпатии, которые мы всегда видели в Татьяне Викторовне.

ДОМ, В КОТОРОМ ЖИВЕТ НЕЖНОСТЬ

—Здание клиники на улице Кузнецова—тоже часть семейной истории, его построил ваш папа. Расскажите, как это получилось?

Мария: Папа—фанат дерева, он обожает с ним работать и всегда хотел построить красивый деревянный дом для жены и семьи. «Нежность» стала логичным воплощением этой его мечты. Родители купили недостроенный объект на улице Кузнецова, где тогда только началась реставрация и благоустройство, заказали архитектору проект деревянного дома в стиле XIX века с наличниками и резьбой. И папа занимался его возведением. В это здание изначально вложено огромное количество его любви, душевного тепла и семейной энергии.

Василиса: При этом на протяжении всех этих десятилетий дом живет, дышит и постоянно обновляется вместе с нами. Мы часто меняем интерьер и дизайн. Однажды снесли лишнюю стену в зоне ресепшен, в кабинетах поставили прозрачные перегородки и двери из стекла. Теперь внутри светлый современный интерьер, чистота, воздух и «начинка» из высокотехнологичного оборудования. Все для того, чтобы показать пациенту: современная медицина—открытая, понятная и совсем не страшная.

ПРОФИЛАКТИКА КАК БАЗА

—На каких стандартах основывается лечение пациента в вашей клинике?

Мария: Наш главный фокус—превентивный подход к здоровью полости рта и культура зубосохранения. Ключевая роль здесь принадлежит профессиональной гигиене и аппарату AIRFLOW Prophylaxis Master для работы по протоколу GBT (Guided

САМОЕ ПЕРЕДОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ — ЛИШЬ ИНСТРУМЕНТ. ГЛАВНОЕ — ЭТО РУКИ, ЗНАНИЯ И ЭМПАТИЯ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СТОЯТ ЗА ЛЕЧЕНИЕМ.

Biofilm Therapy). История его появления в клинике очень показательна. Наш врач-микроскопист Андрей Сергеевич Сергеев буквально забил тревогу, повторяя: «Нужно что-то менять в гигиене! Пациенты приходят после чисток, и в микроскоп видны царапины на эмали». Он наглядно объяснил важность использования мелкодисперсного порошка—это принципиально иной уровень работы: аппарат превращает порошок в вуаль, которая не травмирует зубную эмаль, но эффективно очищает ее. Мы привезли это оборудование, оно безумно дорогое (всего в городе порядка 5 таких аппаратов), но мы сознательно удерживаем очень доступную цену на эту процедуру. Результат—ежедневная запись ко всем трем нашим гигиенистам заполнена до отказа. И пациенты поняли, что на гигиену нужно ходить до того, как образовался зубной камень, но чистка при этом может быть абсолютно комфортной.

Василиса: И так у нас во всем. Если технология доказанно повышает качество результата,

мы ее внедряем. 3D-сканеры, благодаря которым осуществляется диагностика и создается модель будущей улыбки, обязательные цифровые протоколы лечения, навигационная хирургия, операционные микроскопы—наш базовый стандарт, который обеспечивает высокую точность и прогнозируемость всех процессов. При этом мы уделяем огромное внимание эргономике рабочих мест и создаем для докторов идеальные условия, помня о том, насколько физически тяжел труд стоматолога. Когда врачу удобно, качество работы возрастает в разы. Но даже самое передовое оборудование—лишь инструмент. Главное—это руки, знания и эмпатия людей, которые стоят за лечением.

В НАШЕМ ПОНИМАНИИ СЕРВИС — НЕ ПРЕДЛОЖЕННАЯ ЧАШКА КОФЕ ИЛИ ВЫУЧЕННЫЙ СКРИПТ ПРОДАЖ. НАШ СЕРВИС — ЭТО ИСКРЕННЕЕ ОЩУЩЕНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ

ДИАГНОЗ: КЛИНИЧЕСКАЯ ЭМПАТИЯ
—Сейчас в «Нежности» 19 врачей, закрыты все направления: терапия, хирургия, имплантология, гигиена, детская стоматология, ортодонтия, ортопедия, а с недавних пор—и такое специфическое, как гнатология. Как выстраивается работа с коллективом, и почему к вам отправляют пациентов из других клиник?

Мария: Нам невероятно повезло с СибГМУ—благодаря фундаментальному медицинскому образованию уровень специалистов в Томске изначально очень высокий. Наша дружба длится долгие годы: в «Нежность» приходят лучшие его студенты, а наши врачи работают на кафедрах вуза. Костяк команды сформирован давно, например, гигиенисты с нами уже 20 лет. Но мы действительно взаимодействуем с коллегами из других клиник города: когда они сталкиваются со сложными клиническими случаями или необходимостью спасения «неспасаемых» зубов, то часто направляют пациентов именно к нам, зная уровень диагностики и оснащения в «Нежности».

—Можно предположить, что стремление к переменам, обновлению касается

и получения новых знаний. Для докторов это профессиональная необходимость—ваши специалисты повышают квалификацию в среднем дважды в год.

Василиса: Да, но наши ассистенты, как и администраторы, тоже проходят регулярные обучения, в том числе и сервису. В нашем понимании сервис—не предложенная чашка кофе или выученный скрипт продаж. Наш сервис—это искреннее ощущение вовлеченности, глубокой заинтересованности в человеке и заботы, которую пациент считывает буквально с порога. Задать вопросы о самочувствии, рассказать подробнее о том, что ждет на процедуре, предложить плед и установить комфортную температуру в кабинете—казалось бы, мелочи, но именно они превращают дежурное «посещение врача» в визит к «своим». Администратор задает атмосферу в нашем «доме», ассистент снимает тревогу пациента в кресле, а врач дает экспертную уверенность в безопасности и эффективности результата. В этом и есть вся «Нежность»—то, за чем к нам возвращаются поколениями.

—С каким чувством и какими планами «Нежность» входит в свое новое тридцатилетие?

Василиса: Хотя нам бесконечно дорог наш дом на Кузнецова—а для нас он в самом буквальном смысле дом: я даже свадьбу здесь праздновала, бросала букет невесты! Но клиника растет, технологий становится больше, и сейчас мы готовимся к масштабному расширению—«Нежность» вернется на улицу Нахимова, где в свое время начинался ее путь. В совершенно новом, просторном и суперсовременном пространстве откроется филиал с большой операционной и зуботехнической лабораторией. Это наш главный стратегический проект на ближайшее время.

—Что вы сказали бы человеку, который до сих пор боится идти к стоматологу?

Василиса: Знайте, что вы не одиноки, людей, испытывающих стоматофобию множество. А когда ты не один—уже легче. Мы всегда готовы протянуть вам руку и показать, что стоматология сейчас не та, что 30 лет назад. Это больше не больно и не страшно!

Мария: Ищите своего нежного врача. И вы его найдете—у нас!



Макияж и укладка:
Валентина Жукова,
Юлия Степанова



4 ГОДА ПОДРЯД «НЕЖНОСТЬ»
СТАНОВИТСЯ ПРИЗЕРОМ ГЛАВНОЙ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕМИИ
ОТ ПОРТАЛА «ПРОДОКТОРОВ».



ул. Кузнецова, 30/1,
тел. 8-923-401-05-59,
nejnost.tomsk.ru

ЭНЕРГИЯ ВЕЧНОГО ДВИГАТЕЛЯ

Есть люди, чья энергия и многогранность не знают границ. Яна Карнаухова — как раз из таких. Ее история не о радикальной смене профессионального курса, а об умении видеть в любом деле потенциал для развития и пространство для творчества.

Интервью: Евгения Володина. Фото: Татьяна Румянцева

Заместитель директора строительной компании «ГарантРегионСтрой», директор пивоваренной компании «Утес», жена и мама, она с искренним интересом погружается в каждую сферу своей жизни—и в каждой из них раскрывается по-своему.

В нашем интервью—откровенно о том, как заново влюбить город в легендарный бренд, и из чего складывается идеальная формула личного счастья.

—Яна Робертовна, строительство традиционно считается мужской сферой деятельности. Как двадцать лет назад она «притянула» вас—творческую, утонченную, невероятно женственную?

—Я с самого детства была «папиной дочкой»—много времени проводила с ним, наблюдала за его работой, всегда ему помогала. Наверное, поэтому и сделала такой выбор. На самом деле, я обожаю стройку! В этой сфере я прошла путь от секретаря до заместителя руководителя компании, в которой проработала 15 лет. Директор у меня был потрясающий! Он всему меня научил, заразил страстью к реализации масштабных задач—мы занимались возведением промышленных объектов на месторождениях и их благоустройством. За раз я могла вести сразу несколько проектов. И, знаете, это невероятное ощущение—когда приезжаешь в непролазную

глушь, куда можно добраться только по зимнику, видишь бескрайний снег... а через время на этом месте, посреди Тайги, вырастает мощный энергокомплекс, в создание которого вложена и твоя энергия.

—Что вы обычно чувствовали в такой момент, стоя перед пустым участком земли?

—Для меня эта территория превращалась в холст, чистый лист. И ты с нуля создаешь на ней огромный и важный объект, где будут работать люди. От этой мысли всегда становится тепло на душе, даже мурашки по телу бегут. Я по натуре человек творческий: в детстве много шила, вязала, рисовала. И стройка для меня—такое же пространство для воплощения идей.

—Получается, в такой брутальной сфере вы находили вдохновение для творчества. А насколько сложно женщине руководить в строительном бизнесе?

—Совершенно не сложно! И это при том, что в моем подчинении было около сотни мужчин. Они всегда прислушивались и относились ко мне с искренним уважением. Более того, стройка подарила мне главную встречу в жизни—именно там я познакомилась с самым лучшим мужчиной на всем свете, моим будущим мужем Славой. Он тоже работал в этой сфере. Сегодня у нас общий семейный бизнес—«ГарантРегионСтрой»:



Макияж и укладка: Катерина Кабанец
Локация: Дом Культур

вместе возводим объекты самого разного назначения. Правда, сейчас большую часть операционных дел взял на себя муж, что и позволило мне двигаться дальше.

— Из мира бетона, металлоконструкций и масштабных проектов вы перешли в управление камерным, почти ремесленным производством— пивоваренным заводом «Утес». Как произошел этот поворот?

— Меня привел супруг. От строительства я немного отошла, потому что совмещать большие проекты с заботой о маленьких детях становилось сложно. А к мужу как раз обратились с предложением поддержать пивоварню «Утес», которая простаивала уже около двух лет. Директору, возглавлявшему предприятие целых три десятилетия, нужна была помощь в возрождении завода. Скажу честно, согласилась я не сразу. Все-таки строительство и пивоварение—совсем разные миры, я с трудом могла себя представить в новой сфере. Но знакомство с командой, которая работает на предприятии с самого его основания, изменило все! Открытые, добрые, душевные люди—от них веяло такой искренностью и семейным теплом, что я прониклась. Атмосфера в офисе строительной компании—это вечный драйв, жесткие сроки и эмоциональный накал (порой и «крепкие» словечки звучат!). А на пивоварне будто попадаешь в другой мир, отдыхаешь душой. Конечно, было страшно, но я приняла предложение и занялась антикризисным управлением.

—Какое принятое вами решение стало отправной точкой в возрождении предприятия?

—В первую очередь мы вернули костяк прежнего коллектива—сотрудников, которые посвятили заводу много лет, которые помнят и чтут «те самые» стандарты пивоварения. Люди поверили и доверились нам. Представьте, один из специалистов даже переехал из Краснодара обратно в Томск, чтобы вновь присоединиться к родной команде! Я очень ценю опыт каждого, прислушиваюсь к советам. Многие вещи мы обсуждаем открыто и приходим к совместным решениям.

—Ваш строительный бэкграунд как-то помогает на пивном производстве? Есть ли приемы,

которые вы перенесли в управление пивоварней?

—Мой капитал, сформированный многолетним опытом,—грамотное делегирование задач, четкая коммуникация и, главное, хорошая интуиция. Я редко ошибаюсь в людях. За годы руководства учишься считывать едва уловимые нюансы: интонацию, паузу перед ответом, то, как человек держится во время напряженного разговора. Я доверяю своему чутью, оно не раз помогало увидеть скрытый потенциал или, наоборот, риски сотрудничества с человеком.

—Что для вас стало главным вызовом в возвращении «Утеса» в игру?

—Вернуть доверие покупателей—фактически заново заявить о себе и объяснить ценность нашего продукта. Иногда мы слышим, что цена кажется непривычно высокой. Но важно понимать: чистый, полностью натуральный

ГЛАВНОЕ — НАШЕ ПРИНЦИПИАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОИЗВОДСТВУ: НИКАКИХ КОНСЕРВАНТОВ, ДОЛГАЯ ЕСТЕСТВЕННАЯ ВЫДЕРЖКА, ЧЕСТНЫЙ СОСТАВ.

продукт с естественным циклом созревания не может стоить меньше. За последние два года на ценообразование влияют и экономико-политические факторы. Импортное сырье из Чехии и Беларуси, усложнившаяся логистика—все это формирует себестоимость. Но главное—наше принципиальное отношение к производству: никаких консервантов, долгая естественная выдержка, честный состав. Хочется, чтобы люди замечали и ценили именно такой подход, и сейчас перед нами стоит задача донести эту культуру до покупателя.

—В 90-е «Утес» был узнаваемым брендом Томска. Что из того времени вы вернули в производство, и почему именно эти элементы оказались ключевыми для идентичности завода?

—Мы полностью сохранили производственную цепочку. Чистые пивные дрожжи, как и 30 лет назад, получаем из биологического института в Санкт-Петербурге, хмель завозим из Чехии и Германии, солод—из Беларуси. Мы воссоздали классические рецептуры и технологии производства, вернули культовые сорта—светлое «Венское» и темное «Спасское».



Одежда: DAISYKNIT



Одежда: DAISYKNIT

ПРЕЗЕРВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

—Нужно отметить, что срок годности обоих сортов короткий—чем это обусловлено, как влияет на дистрибуцию?
—Десятидневный срок жизни красноречиво напоминает о живой природе нашего пива, отсутствию в его составе «химии» и консервантов. К примеру, «Венское» выдерживается в бочках полтора месяца при строго контролируемой температуре—никаких ускоренных технологий приготовления «за один день». Когда я впервые проходила весь процесс варки бок о бок с главным технологом, с улыбкой спросила у него: «А где же тот самый этап, из-за которого пиво принято считать вредным?» На что он спокойно ответил: «Наш продукт—экологически чистый». Качество не терпит спешки—в этом наш подход. Поэтому и дистрибуцию мы выстраиваем точно, работаем преимущественно с ближайшими партнерами, чтобы пиво доходило до потребителя максимально свежим.

—«Венское» и «Спасское»—узнаваемые вкусы, а вот «Славянка» стала новой главой. Как родилась идея названия и чем отличается этот сорт?
—К 30-летию юбилею «Утеса» нам захотелось придумать что-то новое. «Венское»—пиво легкое, летнее, освежающее. А «Спасское»—более плотное, брутальное, отлично сочетается с мясом. И мы решили создать универсальную историю, которая подходила бы и женщинам, и мужчинам. Так родилась «Славянка»—сорт с мягким началом и благородной горчинкой в послевкусии. Гармония силы и нежности, единство мужского и женского начала. И его название символично: оно сложилось из наших с мужем имен—Слава и Яна.

—Красивый союз! В каком направлении сейчас движется «Утес»? Какие цели стоят перед заводом?
—Мощность перезапущенного предприятия—3,5 тысячи литров в сутки, но мы планируем увеличить этот показатель. К тому же я продолжаю изучать сферу пивоварения. Хочется не просто наращивать объемы, а глубже понимать ремесло—чтобы каждый наш сорт был особенным. Поэтому впереди поездки—будем знакомиться с местными пивоваренными традициями других стран, пробовать разные сорта на вкус и обязательно привезем новые идеи!

—Хочется спросить и о личном: у вас большая семья, есть и питомцы. При таком ритме жизни, как вам удается сохранять домашний уют? Чем вы любите заниматься вместе с близкими?
—У нас большой дом, собака, куры... и хомяк, про которого я вечно забываю! (Смеется). А еще есть настоящий инкубатор! Мы с детьми закладываем в него яйца, вместе ухаживаем и ждем, когда вылупятся птенчики. Это очень увлекательно. Всей семьей мы любим гулять, рыбачить, путешествовать. Бывает, получается уезжать с мужем вдвоем, но ненадолго. В поездках мое материнское сердце не выдерживает долгой разлуки с детьми. Семья—моя главная ценность и опора.
—В вас столько жизненной энергии. Поделитесь секретом, откуда вы ее черпаете?
—От мужа. Он дарит мне настоящее счастье—и душевное, и простое, бытовое. Да, как и все,

ХОЧЕТСЯ НЕ ПРОСТО НАРАЩИВАТЬ ОБЪЕМЫ, А ГЛУБЖЕ ПОНИМАТЬ РЕМЕСЛО — ЧТОБЫ КАЖДЫЙ НАШ СОРТ БЫЛ ОСОБЕННЫМ.

порой мы ссоримся, но друг без друга своей жизни не представляем. Нас и на работе по отдельности не представляют. Внешне Вячеслав кажется жестким, даже суровым, но в душе он невероятно добрый и очень семейный человек, безумно любит детей. Мы с ним друг друга дополняем. Мы встретились в непростой период для каждого из нас, смогли поддержать друг друга и с тех пор идем по жизни рука об руку. Я его очень сильно люблю.
—Осталось ли в этом увлекательном круговороте жизни место для еще одной вашей мечты?
—Да, я очень хочу реализовать проект для детей! В Томске остро не хватает интересных, удобных и продуманных пространств для досуга с малышами. Как мама я это отлично понимаю. Мы с мужем уже начали работу над одной идеей, и, думаю, в ближайшие пару лет мы порадуем город новым красивым проектом.
п. Синий Утес, ул. Парковая, 19,
тел.: 95-44-07 (приемная директора),
95-43-98 (оптовый отдел),
zavod-utes.ru

Остановиться и почувствовать

В эпоху, когда все можно купить в пару кликов, остановиться и сделать выбор — уже подвиг. В «Имтекс мебель» ценят осознанность и помогают вдумчиво выбрать не просто диван или кресло, а надежную часть домашнего уюта, которая будет служить годами.

Интервью: Евгения Володина. Фото: Алексей Почеревный

О том, почему тактильный опыт важнее картинки и из чего складывается персональный комфорт, говорим с Анной Ворошиловой, заместителем директора фабрики «Имтекс мебель».

—**Анна, компания «Имтекс мебель» — ровесница целого поколения томичей, у фабрики 30-летняя история. За это время и покупатели изменились, и выбор стал огромным: можно заказать мебель из любой точки страны. Но всегда есть что-то, ради чего люди идут в ваш салон в Томске, Новосибирске или Кемерове. В чем ваш секрет?**

—Доверие покупателей — наша главная ценность. Действительно, люди возвращаются к нам годами, советуют фабрику тем, кто ценит комфорт и качество, а мебель становится частью семейных историй. Думаю, что секрет — в нашем подходе. Хотя у нас налажено серийное производство, мы учитываем индивидуальные запросы и всегда готовы адаптировать ту или иную модель под конкретного человека: высокий рост, особенности осанки, желание «обволакивающей» мягкости. Мы собираем диван, как конструктор: оптимальную высоту посадки берем из одной модели, удобные подлокотники — из другой, нужную степень мягкости и вид наполнителя — из третьей. Так рождается вещь, созданная точно под ее владельца. И честно говоря, мне сложно представить, как можно выбрать мебель на маркетплейсе, не почувствовав ее вживую.

—**Есть ли универсальный совет, как правильно тестировать диван перед покупкой?**

—Выбирая мягкую мебель в салоне, не торопитесь

и не ограничивайтесь визуальным впечатлением — познакомьтесь поближе. Диван — важный предмет интерьера, место для отдыха, а порой и для сна. Посидите на нем, полежите и прислушайтесь к своим ощущениям. Тело само подскажет.

Оформление индивидуального заказа может занять полтора-два часа, и все это время в салоне можно провести с пользой: тестируя модели сидя и лежа.

—**Если покупать мебель удаленно, трудно оценить ее эргономику. Как определить комфортную высоту дивана, чтобы сидеть было удобно, а вставать легко?**

—Оптимальная высота подбирается под физиологию. В идеале, когда вы сидите, в коленях должен образовываться прямой угол: бедра параллельны полу, голени опущены, а стопы полностью стоят на поверхности. Это снимает нагрузку с тазобедренных и коленных суставов. Кстати, важно учитывать даже толщину ковра в комнате — она тоже влияет на эргономику. У наших диванов есть стандарт посадки, но при необходимости мы легко корректируем высоту под клиента.

—**Пара коллег, которые приобрели у вас диваны лет 20 назад, утверждают, что они по-прежнему в хорошем состоянии. Для мягкой мебели это почти аномалия! Расскажите о «скелете» ваших изделий.**

—Мы принципиально отказались от использования ДВП и ДСП в каркасах в пользу березовой фанеры высшего сорта. ДВП и ДСП изготавливают из отходов древесной переработки — опилок и стружки, поэтому они проигрывают



Макияж и укладка: Наталья Арнягина
Одежда и аксессуары: Trends Brands

фанере по многим показателям, в том числе по экологичности. Натуральная фанера прочна за счет свойств самой древесины и технологии ее производства: слои шпона склеивают перекрестно. Обычно в листе фанеры от трех таких слоев, и даже если один из них получит микротрещину, остальные возьмут нагрузку на себя. Поэтому березовая фанера прочна на изгиб, устойчива к нагрузкам и влаге. К тому же мы дополнительно усиливаем ее массивом сосны по каркасу, чтобы со временем диван не скрипел и не шатался.

—«Скелет» заслуживает доверия, да и ассортимент—больше 200 видов тканей—впечатляет. Покупатель не теряется от такого разнообразия? Дайте профессиональный совет, как выбрать ткань, которая переживет и детей, и животных, и красное вино.
—Материалы действительно играют решающую роль—они формируют эмоциональный фон

ТАКИЕ ИСТОРИИ И СЛОВА
БЛАГОДАРНОСТИ ДОРОГОГО СТОЯТ:
СПУСТЯ 30 ЛЕТ ЛЮДИ ПО ПРЕЖНЕМУ
ДОВЕРЯЮТ НАМ САМОЕ ЦЕННОЕ —
УЮТ СВОЕГО ДОМА.

пространства. Выбирая диван или кресло домой, люди ищут не только форму, но и ощущение уюта. К счастью, сегодня технологии позволяют не жертвовать эстетикой и стилем ради практичности. Если раньше антивандальным считался только велюр в скромной палитре, то сейчас даже фактурная рогожка выпускается со специальной водоотталкивающей пропиткой и плотной подложкой. Ей не страшны ни когти питомцев, ни случайные капли вина. Мы всегда помогаем клиенту с выбором, узнаем его предпочтения и подбираем фактуру и цвет так, чтобы ткань радовала глаз и легко чистилась.

—Раньше диваны покупали «как у всех», а сегодня люди ценят индивидуальность: цвет, фактуру, нестандартные габариты. Если прийти к вам с изображением из Pinterest, вы сможете повторить?
—Да, к нам часто приходят с дизайн проектом, конкретным трендом или картинкой из соцсетей. Например, недавно для проекта «Калина Малина» мы воссоздали диванчики по изображению—получилось точь в точь как

задумывалось. Но за красивой картинкой всегда стоит производственная точность—расчет габаритов, нагрузки и конфигурации изделия. И только после обсуждения деталей технолог приступает к разработке шаблона для столярного производства, швеи готовят лекала, а мы вместе с заказчиком подбираем наполнение и ткань. Когда готов каркас, мы приглашаем клиента на производство для промежуточной «примерки». Можно присесть, оценить удобство и при желании сразу скорректировать набивку. Да, персональный заказ дороже серийного, но на выходе человек получает уникальную вещь.

—Как вам удается сохранять стандарты, заложенные основателем фабрики Дмитрием Карповым, и при этом внедрять современные тренды?
—Мы сохранили и ценности, заложенные моим отцом, и наш коллектив. У нас есть сотрудник, который работает с самого открытия компании, в этом году у него тоже 30-летний профессиональный юбилей. Многие менеджеры трудятся более 20 лет. Текучки нет. При этом мы не застыли в прошлом—осваиваем новые модели, экспериментируем с материалами. Иногда мастеров «старой закалки» приходится мягко убеждать и объяснять, почему сейчас в тренде именно такие формы или сложные фактуры. Но именно союз опыта и готовности к новому помогает нам развиваться и идти в ногу со временем, опираясь на проверенную годами команду.

—Какой из последних отзывов покупателя заставил вас почувствовать, что вы не зря продолжили семейное дело?
—Однажды к нам в отдел в «Оранжевом небе» пришла семья—бабушка с дедушкой и их внук с девушкой. Оказалось, что уже три поколения этой семьи выбирают нашу мебель: еще в 1999 году бабушка покупала диван в первом салоне на Иркутском, потом—ее дети, а теперь и внук. Такие истории и слова благодарности дорогого стоят: спустя 30 лет люди по-прежнему доверяют нам самое ценное—уют своего дома.

ул. Нахимова, 8, стр. 2 (ТЦ «Оранжевое небо»),
ул. Пушкина, 59/1 (ТЦ «Мебель Парк»),
тел.: 8-913-850-10-71, 8-913-100-05-91,
imteksmebel.ru, vk.ru/imteks_mebel



Одежда и аксессуары: Trends Brands



СВЕТЛАНА ЛОБАНОВА,
КОТ БОГДАН И ПЕС БАДДИ

Макияж и укладка: Анна Миллер



Код зумера.

Они превращают одиночество в осознанную практику, вдохновляются азиатской эстетикой и инвестируют в ментальное здоровье больше, чем в бренды. Портрет поколения, которое живет по своим правилам.

ОДИНОЧЕСТВО НА ПРОДАЖУ

Столик на одного в модной кофейне, соло-путешествие и «детокс» от романтики — сегодня это не признаки проблем с социализацией, а вполне нормальный образ жизни. С легкой подачи зумеров одиночество превратилось в нарастающий тренд.

Автор: Александра Борисова

Но не скрывается ли за этим выбором простая защитная реакция—ведь строить отношения, основанные на реальной близости, сегодня стало слишком сложно?

ЭФФЕКТ ПУСТОГО ЭКРАНА

Основной парадокс поколения Z—круглосуточно оставаясь на связи, быть абсолютно одиноким. Можно иметь тысячи онлайн-подписок, состоять в десятках чатов, ежедневно следить за сотней чужих «сторис» и получать множество реакций, но в критический момент обнаружить, что в контактах нет ни одного человека, номер которого можно набрать, когда все рушится. Социальные сети превратились в бесконечную витрину чужого благополучия. Мы рассматриваем красиво оформленные кадры—знаем, где были знакомые, что они ели, с кем встретились. Но это знание не превращается в совместный опыт, и мы остаемся лишь прохожими, которым так и не удастся заглянуть за фасад.

Цифровой формат вообще устроен так, чтобы исключить лишний дискомфорт: на сообщение можно ответить спустя часы, ограничиться эмодзи или в любой момент прервать диалог. Но за этим удобством исчезает главная «химия» живого общения—взгляд, интонации, паузы, случайные прикосновения,

совместное молчание. Мы получаем все больше доказательств того, что окружены людьми, и все меньше опыта их физического присутствия.

Онлайн способен прогнать скуку, дать ощущение занятости и на время отвлечь от нехватки близости. Но когда экран гаснет, «декоративная» занятость растворяется—и остается главный вопрос: есть ли рядом хоть кто-то, с кем можно разделить не просто фото, а реальную жизнь?

СВОБОДА БЫТЬ ОДНОМУ

Однако сводить все к «цифровой трагедии» было бы упрощением. Для многих зумеров одиночество—действительно осознанный манифест. Быть одному сегодня кажется им куда безопаснее и комфортнее, чем строить отношения, идти на компромиссы, открываться своему партнеру и рисковать быть отвергнутым. Не нужно соответствовать чужим ожиданиям и тратить ресурсы на «притирку». Но здесь возникает второй парадокс: если добровольное одиночество так привлекательно, почему спрос на чужое тепло только растет? Почему мы мечтаем о том, чтобы кто-то все-таки был рядом? Почему продолжаем заводить знакомства в приложениях, посещать клубы по интересам или проводить часы в беседах с AI-ассистентом?

БЛИЗОСТЬ ПО ЗАПРОСУ

Поколение Z не перестало нуждаться в близости—оно просто научилось покупать ее по частям. Если раньше ответом на одиночество были семья, романтический союз или тесная компания, то сегодня этот дефицит закрывают продукты и сервисы. Приложения для свиданий и поиска друзей помогают завязывать знакомства с людьми, а нейросеть имитирует постоянное присутствие собеседника. Одиночество перестало быть временным периодом—оно превратилось в устойчивый сценарий жизни и огромный рынок. Бизнес больше не пытается вернуть человека к классическим отношениям. Зачем, если можно продавать внимание, заботу, чувство принадлежности и ощущение «я кому-то нужен» поштучно и по подписке?!

НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

В итоге зумеры не столько отказываются от близости, сколько учатся жить в условиях ее постоянного дефицита и на ходу переписывают сам термин «отношения». Для одних это—сотня поверхностных связей



ОДИНОЧЕСТВО БОЛЬШЕ НЕ ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК ПРИГОВОР ИЛИ СОЦИАЛЬНОЕ ПОРАЖЕНИЕ. ЕГО МОЖНО ВЫБИРАТЬ, ПРИНИМАТЬ, ИЗБЕГАТЬ ИЛИ КОМПЕНСИРОВАТЬ

в сети, для других—возможность посвятить время только себе и не зависеть от партнера, для третьих—душевный вечер с нейросетью или уютная рутина с домашним питомцем. Одиночество больше не воспринимается как приговор или социальное поражение. Его можно выбирать, принимать, избегать или

компенсировать—иногда все это одновременно. И пока граница между свободой быть одному и потребностью пустить кого-то в свой мир размывается, мы наблюдаем, как меняется сама природа человеческой привязанности и представление общества о том, что вообще значит «быть одиноким».

ЗДОРОВАЯ ПСИХИКА — НОВАЯ НОРМА

Автор: Полина Никулина



Взамен брендовых вещей, собственной квартиры и дорогого авто — психологическое здоровье. Вместо погони за атрибутами успеха молодое поколение делает ставку на умение справляться с тревогой и сохранять ментальную устойчивость. Почему умение поддерживать внутренний баланс стало для зумеров новой формой роскоши?

Громко о больном

Тревога, хроническая усталость и выгорание знакомы каждому поколению, но именно зумеры первыми отказались делать вид, что все в порядке. Они лучше распознают ментальные трудности и, в отличие от миллениалов и бумеров, не боятся называть вещи своими именами. То, что раньше было принято переживать молча или шепотом обсуждать за закрытыми дверями, вышло в публичное поле. Поколение Z открыто говорит о психотерапии, осваивает техники осознанности, выстраивает личные границы и без тени вины отменяет любые планы, если внутренний барометр показывает отсутствие ресурса. Сегодня зумеры определяют успех не только масштабами достигнутого, но и степенью свободы распоряжаться своей жизнью. Она заключается в возможности вовремя остановиться, услышать себя, отказаться от «выжигающих» проектов и не измерять ценность каждого дня через призму бесконечной «выработки».

Терапия бытом

Тишина в цифровую эпоху превратилась в дефицит: даже отключаясь от дел, мы зачастую не можем «выключить» голову и существуем в режиме ожидания. Возвращение контроля над своим вниманием стало для поколения Z главным навыком выживания

в мире фонового шума. Они удаляют назойливые приложения, практикуют цифровые детоксы, устанавливают ограничения экранного времени — таким образом «отвоевываая» право оставаться наедине с собой. Дневники саморефлексии и благодарности, утренние прогулки, йога, приложения для сна и уютные домашние интерьеры помогают замедлиться и почувствовать связь с настоящим моментом. Пауза превращается в мягкую форму сопротивления общей суете. Когда ментальных практик становится недостаточно, в ход идут телесные. Кто-то заново учится чувству базовой безопасности через «добаюкивание» в импровизированной колыбели-коконе. Кто-то выплескивает свой аффект в специальных «комнатах ярости», вполне легально круша кувалдой мебель и посуду. А кто-то отправляется в ближайший лес на терапию криком — чтобы вдоволь проораться и отпустить весь накопленный стресс. Если такой подход кажется слишком экспрессивным, у зумеров есть вариант потише. Внезапно они взяли на вооружение главный рецепт наших родителей от всех невзгод — уборку, превратив ее из унылой повинности, в осязаемую физическую терапию. Расхламление шкафа, наведение порядка на столе, мытье посуды или пола помогают молодым людям вернуть контроль и над окружающим пространством, и над собственными эмоциями. Но самый трогательный (и в тактильном смысле тоже) феномен этой культуры — «противотревожные сумки» — набравшие популярность косметички с персональным набором для эмоциональной подзарядки. Внутри — только то, что помогает мгновенно прийти в себя и снять стресс: сенсорные игрушки, мини-вентиляторы, леденцы или необходимые лекарства. Эстетичная, очень личная деталь, благодаря которой «зона комфорта» всегда путешествует вместе с тобой.

АУТЕНТИЧНОСТЬ ПО-АЗИАТСКИ

УТРОМ — СКЕЙТЕР, ДНЕМ — ХИППИ, ВЕЧЕРОМ — РОК-ЗВЕЗДА. ПОЧЕМУ ЭТОТ КАЛЕЙДОСКОП ОБРАЗОВ СТАЛ ОСНОВОЙ НОВОЙ МОДЫ? КАК ЗУМЕРЫ ПРЕВРАТИЛИ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СУБКУЛЬТУРЫ В ТРЕНД — И ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ АЗИАТСКИЙ СТРИТФЕШЕН?*

Автор: Полина Никулина

КОД ЗУМЕРА



*Стритфешен (англ. street fashion) — уличная мода

©pexels.com

КОД ЗУМЕРА

Раньше субкультуры существовали в своих параллельных вселенных — чтобы считаться панком, готом, эмо, мы слушали особую музыку, носили определенную одежду и аксессуары. Сейчас все иначе. Больше не нужно принадлежать к конкретному сообществу. Стиль зумеров опирается на множество эстетик. Это визуальные языки и наборы символов, которые можно менять с той же легкостью, что и цифровые аватары. Сегодня — выбрать мешковатые джинсы, массивные ботинки и металлические браслеты, завтра — надеть спортивную куртку и очки в тонкой оправе. Социальные сети активно поддержали тенденцию к совмещению стилей и превратили моду в настоящий каталог референсов, где панк соседствует с Y2K и ретро-вайбом американских скейтеров из 90-х. В этом нет противоречия, ведь современная идентичность строится вокруг настроения, а не ярлыков.

Точка сборки

Зумерам важно выглядеть узнаваемо. Парадокс в том, что путь к индивидуальности они проложили через огромную общую галерею «визуальных кодов». И азиатский стритфешен идеально вписался в эту систему. Он исторически терпим к смешению влияний, любит игру с пропорциями и не боится гиперболы. Здесь можно сделать акцент на обуви, превратить сумку в главный объект образа или вообще собрать его вокруг одной необычной детали. Но главное отличие зумерского подхода — интерес не просто к вещи, а к истории, стоящей за ней: район, по которому в ней ходили, субкультура, которая ее породила. Вместо того чтобы копировать западные бренды, зумеры переосмысливают местные традиции через призму азиатского

©tokyofashion.com

Стиль зумеров опирается на множество эстетик. Это визуальные языки и наборы символов, которые можно менять с той же легкостью, что и цифровые аватары.

уличного стиля. Например, в Таиланде молодежь смешивает традиционную одежду сабай с джинсами, превращая ее в повседневный образ. А в Непале девушки-скейтерши комбинируют мешковатые штаны, фланель и традиционный пояс патуки с аниме-принтами и элементами панк-культуры, создавая абсолютно новый визуальный язык.

Азиатский код

Японская мода десятилетиями развивала культуру индивидуального стиля, в которой смешение эпох, силуэтов и субкультур не считалось ошибкой. Молодежное течение Харадзюку стало символом этого подхода: здесь школьная форма могла соседствовать с панк-элементами, винтаж — с футуристическими деталями, а спортивная одежда — с романтическими аксессуарами. Корейская мода добавила к этой свободе другую важную составляющую — безупречную визуальную собранность. Южнокорейский

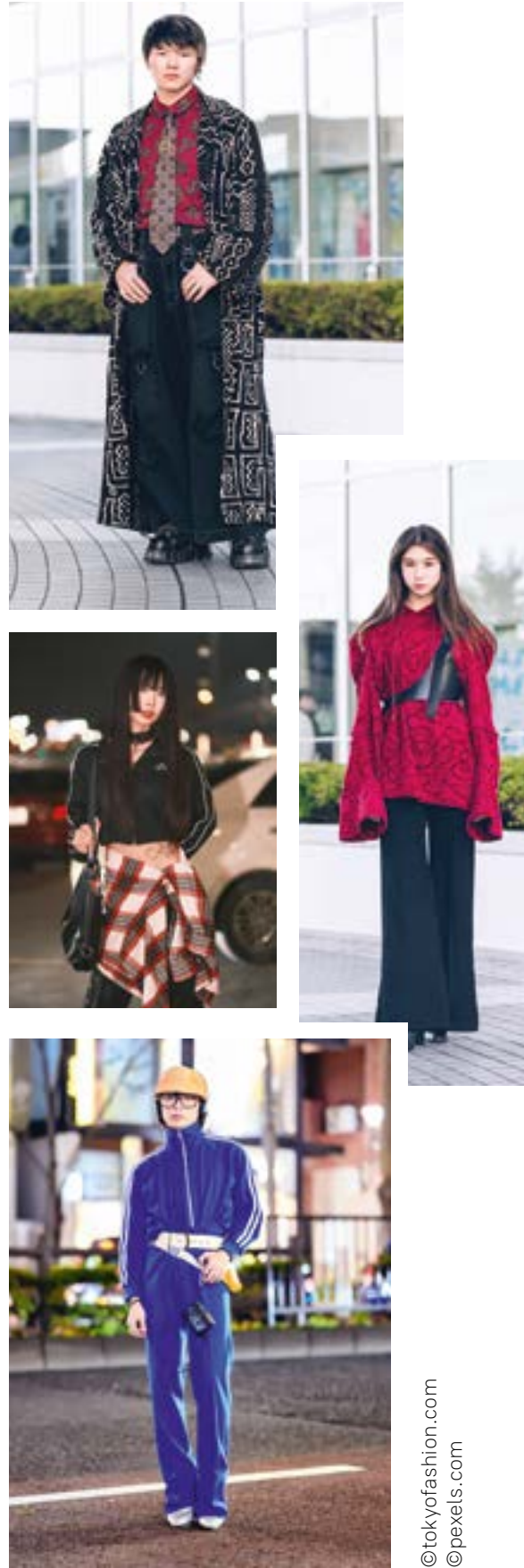


уличный стиль часто балансирует между оверсайз-силуэтами, спортивной эстетикой, минимализмом и тщательно продуманными деталями. Образ выглядит расслабленным, но при этом продуман до каждого аксессуара. Корейская эстетика Asubi стала одним из самых влиятельных стилей поколения. Это смесь Y2K, мягкого гранжа и уличного минимализма: выцветший трикотаж, заниженные карго, огромные худы и асимметричное наложение. Формула проста: узкий верх, мешковатый низ и многослойность. В отличие от корейского минимализма, японский уличный стиль—это коллаж. Под хэштегом #japanstyle в соцсетях можно увидеть все—от широких силуэтов и оверсайз-курток до плиссированных мини, аниме-аксессуаров и грубых кед. Это не дресс-код, а настроение, переносщееся на неоновые ночные улицы Токио. В Китае набирает обороты «легкая азиатская эстетика»—более приглушенная версия Y2K с акцентом на базовые вещи и азиатскую «уличность». Тренд набирает в соцсетях миллиарды просмотров, а «легкие азиатки»—так называют девушек, сочетающих уличный стиль с элементами аниме-культуры,— становятся лидерами мнений.

Без ярлыков

У новой альтернативной моды есть еще одна особенность—отсутствие идеологии. Для предыдущих поколений одежда часто была способом обозначить музыкальные вкусы, политические взгляды или принадлежность к определенной группе. Зумеры тоже используют одежду для самовыражения, но границы между эстетикой и субкультурой стали более размытыми. Можно слушать метал и носить милые аксессуары. Любить корейский поп и одеваться в стиле панк. Покупать винтажные рокерские футболки, не относя себя к фанатам рок-музыки. Новый образ не требует доказательств принадлежности к сообществу. И, возможно, именно поэтому азиатский стритфешен оказался для поколения Z настолько близким: не обещая единственно правильного ответа на вопрос, как нужно выглядеть, он просто разрешил им быть разными.

Зумеры тоже используют эстетику и одежду для самовыражения, но границы между субкультурой и стали более размытыми.



Мода.

Магнетичная, под стать змее, коллекция Serpenti Viper римского Дома Bvlgari открывает новую главу истории вечного обновления. Украшения коллекции отличает стилизованная в современной манере чешуя и узнаваемый лаконичный дизайн.



Платье SAY NO MORE,
ремень NUDE STORY,
украшения AD LIB,
перчатки собственность стилиста

БЭКСТЕЙДЖ

Стиль: Наталья Юрковская
Фотограф: Дмитрий Пеньков
Визажист: Светлана Федорова
Модель: Ангелина Айсман

дорогое #09-10 2026



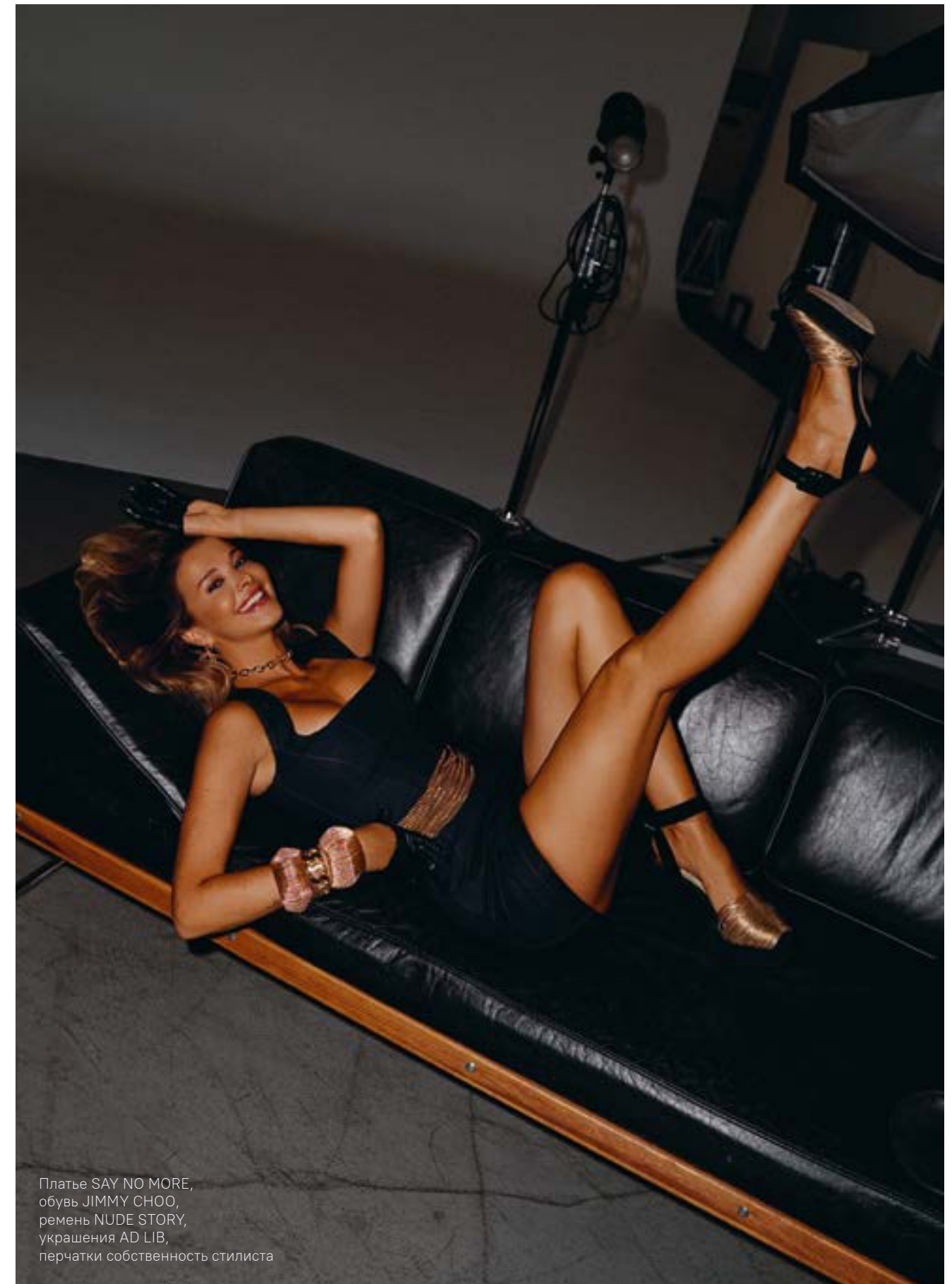
Юбка, рубашка, корсет, жакет — все TATIKA,
украшения AD LIB

дорогое #09-10 2026



Жакет SAY NO MORE,
прозрачные брюки CALZEDONIA,
украшения AD LIB







НА ВСЕ ГОТОВЫ

Все жанры, кроме скучного: безудержные 80-е, хищный леопард, люрекс и ковбойская атрибутика – знакомимся с яркими трендами сезона.



ДИКИЕ СЕРДЦЕМ

Леопардовый принт, впервые покоривший подиумы в 1947 году с легкой руки Кристиана Диора, переживает очередной ренессанс. Сегодня этот «дикий» узор, некогда любимый музой кутюрье Митцей Брикар, вновь заполняет подиумы. Облегающие юбки-карандаши, пальто, брюки-клеш и топы помогут не только продемонстрировать вашу любовь к семейству кошачьих, но и безупречный вкус.



РЕГИОН БОРДО

Бордовый уверенно теснит черный с пьедестала главной базы гардероба. Кружевные топы, приталенные пиджаки и водолазки – как глоток выдержанного Каберне Совиньон: способны моментально вскружить голову и добавить глубины любому образу. Тем, кто не боится пробовать новое, советуем довершить наряд ботильонами на шнуровке или элегантным клатчем в тон.





РОДЕО-ДРАЙВ

В этом сезоне дизайнеры переосмысливают ковбойскую эстетику. Достаточно одного взгляда на клешеные джинсы, ботильоны с бахромой и жакеты из натуральной замши, и воображение рисует ранчо, пыльную дорогу и бескрайний горизонт. Впрочем, они одинаково подойдут как для езды верхом, так и для загородного уикенда. Дизайнеры уверены: оказаться в одном ряду со звездами вестерна проще, чем кажется — все решают правильно подобранные казаки. С бахромой, на шпильке или массивном каблук — этой осенью модницам будет где разгуляться.

CALZETTI



VIC MATIE



TJ COLLECTION



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Вопреки ожиданиям, байопик о Мадонне так и не был снят, и пока продюсеры спорят о бюджете фильма, гардероб певицы отправился в самостоятельное турне по мировым подиумам. Носим топы с объемными плечами, туфли kitten heel («кошачий каблук»), платья-пачки и перчатки без пальцев — с той же дерзостью, с какой она выходила на сцену в 80-х. И не забываем про украшения, звенящие при каждом движении громче любых оваций.



PARURE ATELIER



PARURE ATELIER



VIC MATIE



JIL SANDER



MANGO

BRACCIALINI





ЗАКОНЫ ДИНАМИКИ

Бахрома — модная примета 20-х, эпохи чарльстона и безудержных вечеринок в ритме джаза. Элегантные платья, лаконичные топы и юбки, которые движутся в такт каждому вашему шагу, — с таким сопровождением шансы встретить своего мистера Гэтсби серьезно возрастают. Если ваше суаре не конкурирует с размахом «золотого побережья» Лонг-Айленда, присмотритесь к аксессуарам — сумки или серьги-кисти добавят легкости даже самому сдержанному образу.



СЕЛИ НА ШЕЮ

Галстук—некогда атрибут делового стиля — сегодня аксессуар для тех, кто хочет проявить фантазию. Забудьте про строгий офисный дресс-код: теперь его носят поверх рубашек в стиле кантри, заправляют под блузку или завязывают в небрежный бант. Вариант для смелых — миксовать галстук с корсетом и накладным воротником, как Бритни Спирс в нулевых — в клипе Me Against The Music.



МЯГКАЯ СИЛА

Когда за окном серое небо и пронизывающий ветер, душа просит заботы и тепла. Выбираем вещи из замши — они снимают стресс одним прикосновением и дарят чувство уюта, которого так не хватает осенью. Мягкий и податливый, этот материал, словно хамелеон, принимает формы объемных пальто, жакетов и массивных сапог на тракторной подошве. Гулять так гулять!





Мы — мое зеркало

ФОТОПРОЕКТ ЖУРНАЛА
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»

ТЫ — МОЕ ЗЕРКАЛО

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
С ДОМНИКО СОБЛЕД
И СЫНОМ ЕЛЕНА



С НИМИ Я УЧУСЬ
РАДОВАТЬСЯ
ПРОСТОМУ И ВЕРИТЬ
В НЕВОЗМОЖНОЕ
И ОТПУСКАТЬ ВСЕ
ДАЛЬШЕ, ПОТОМУ
ЧТО НАСТОЯЩЕЕ —
ВДОМ.

дорогое #11 2026

ТЫ — МОЕ ЗЕРКАЛО

ИНОГДА Я РАЗДРАЖАЮСЬ НА ЕЕ
УПРЯМСТВО И НАШИ СТОРЫ,
НО ПОЗЖЕ, ВСЕГДА УЛЫБАЮСЬ,
ВСПОМИНАЯ СЕБЯ!



СТЕПАНИДА ИВАНОВА
С ДОЧЕРЬЮ СВЕТЛАНой

дорогое #11 2026

ФОТОПРОЕКТ О САМОЙ КРЕПКОЙ СВЯЗИ, НЕ ЗНАЮЩЕЙ
НИ ВОЗРАСТА, НИ РАССТОЯНИЯ. О НАСТОЯЩИХ ЭМОЦИЯХ
И БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ, КОТОРАЯ ОСТАЕТСЯ ТАКОЙ НАВСЕГДА.

принять участие
в фотопроекте



Приглашаем к участию мам с детьми,
дочерей и сыновей с их мамами стать
героями нового номера журнала.

МЫ СОХРАНИМ ГЛАВНОЕ — ИСТОРИЮ,
В КОТОРОЙ КАЖДЫЙ КАДР — О ВАС.



Красота.

Озорная композиция LPDO CHERRY SEDUCTION поражает
насыщенными ликерными нотами вишни и горького миндаля,
соблазняет аккордом сливы, турецкой розы и жасмина самбак,
очаровывает оттенками перуанского бальзама и ветивера.

дорогое #09-10 2026



ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ

Осень начинается с красивых перемен. Сияющая кожа, выразительный взгляд, зеркальный блеск на губах, новый аромат и текстуры, к которым хочется возвращаться снова и снова. В нашей подборке — бьюти-новинки сезона, которые продлят ощущение лета.

1. ТРОПИКИ НА ПОЛКЕ
2. КРУПНЫМ ПЛАНOM
3. ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ
4. БЛЕСК БЕЗ ПРАВИЛ

Спа-ритуал с настроением отпуска—почему бы и нет? Кремовая текстура легкого гоммажа Coscell Green Papaya PDRN Gommage Foam при встрече с водой превращается в нежную пену, которая очищает и мягко работает с текстурой кожи. В составе—экстракт зеленой папайи, а также PHA- и LHA-кислоты, танины зеленого чая и растительные экстракты. Средство убирает излишки себума, удаляет макияж и SPF, оставляя кожу чистой, гладкой и свежей.

Зона вокруг глаз и губ первой выдает усталость и возраст, поэтому нуждается в особом уходе. В составе крема Primaderma—ничего лишнего. Экстракты клюквы и эдельвейса, масла орхидеи, ши и жожоба, кофеин и витамины A, C, E и B5. Формула помогает увлажнить и напитать кожу, поддержать ее упругость, стереть следы усталости и отечность. Идеальная бьюти-база на каждый день.

Когда обычное мытье головы хочется превратить в маленький ритуал. Композиция Janeke Magic Water строится на контрасте свежих и теплых нот: бергамот, мандарин и ягоды можжевельника задают бодрое начало, а амбра, ладан и кашемир оставляют мягкий, обволакивающий шлейф. Такой уход особенно хорош для тех моментов, когда хочется замедлиться и поймать состояние полного релакса. Новинка уже в РИВ ГОШ.

Губы с эффектом жидкого стекла—звучит как идеальный план на вечер. Annbeauty Your Lips Glossy Mood дарит зеркальный блеск, визуально придает губам объем без ощущения липкости. Оттенки Pur Pur и Keep Shine одинаково эффектно смотрятся как в дневном, так и в вечернем макияже. А еще глянцевый блеск можно превратить в ночную маску—достаточно нанести продукт чуть более плотным слоем перед сном.

1
COSCELL
GREEN
PAPAYA PDRN

2 PRIMADERMA

3 JANEKE
MAGIC WATER

4 ANNBEAUTY YOUR LIPS GLOSSY MOOD

Глянцевый блеск

5. ПЕНА ДНЯ

После жаркого дня в городе хочется, чтобы бьюти-рутина была простой и эффективной. Мягкий пенящийся гель Institut Esthederm Osmoclean создан для быстрого снятия макияжа с глаз, лица и шеи без смывания. Средство деликатно очищает кожу лица, не нарушая ее защитный липидный барьер. И что особенно приятно — не оставляя после себя никакого ощущения стянутости.

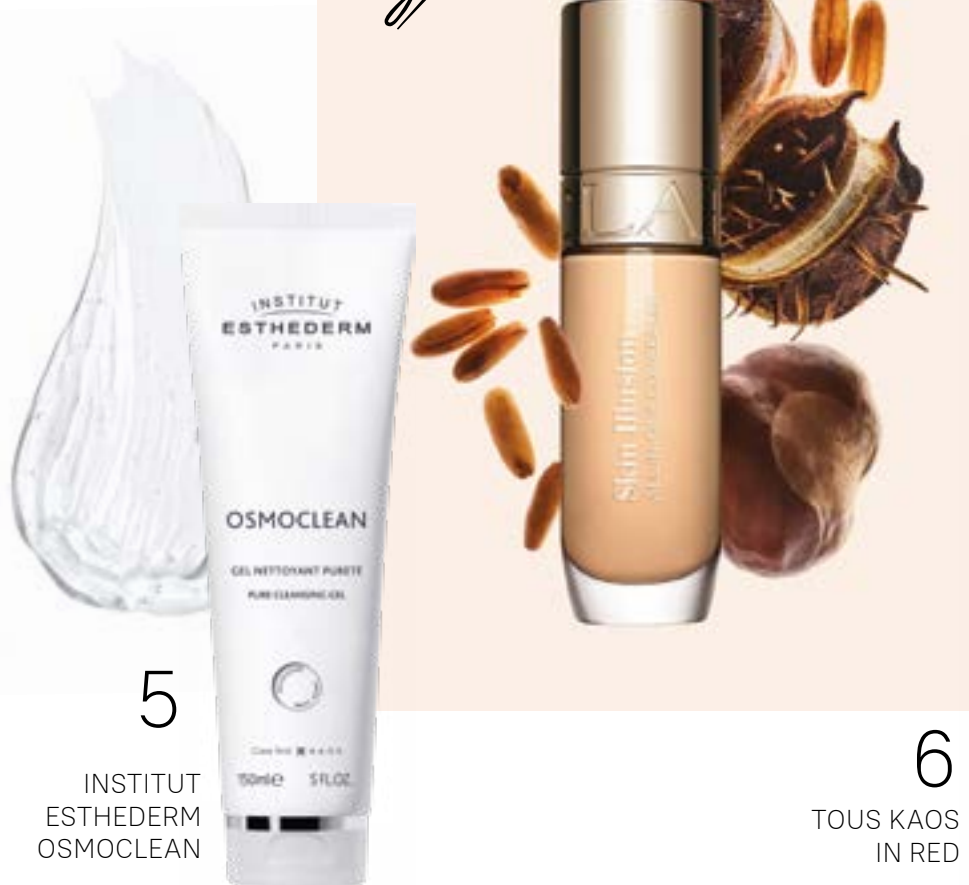
6. ЧУВСТВЕННЫЙ КРАСНЫЙ

Аромат для тех, кто любит, парфюмерные истории с характером. Композиция Tous Kaos In Red искрится жизнерадостным миксом итальянского лимона, спелого мандарина, цветов клубники и розового перца. В сердце аромата мерцают романтической негой иланг-иланг, апельсиновый цвет, магнолия и кокос. В финале звучат теплые ноты кашмерана, сандала, мускуса, пралине и амбры. Новинка уже в РИВ ГОШ.

7. НИ СЛЕДА УСТАЛОСТИ

Иногда на сон катастрофически не хватает времени. На помощь придет консилер Clarins Skin Illusion All-in-One Concealer. Сатиновая текстура легко растушевывается, а скошенная форма аппликатора позволяет аккуратно проработать зону вокруг глаз. В составе формулы — гиалуроновая кислота для увлажнения, кофеин и растительные экстракты для повышения тонуса и упругости кожи.

*Сатиновая
текстура*



5

INSTITUT
ESTHERDERM
OSMOCLEAN

6

TOUS KAOS
IN RED



7 CLARINS SKIN
ILLUSION
ALL-IN-ONE
CONCEALER

дорогое #09-10 2026

МУЗА

КЛИНИКА СОВРЕМЕННОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

Современный и результативный
подход к красоте



RF-ЛИФТИНГ

Сокращение коллагеновых волокон
и стимуляция синтеза нового
коллагена



SMAS-ЛИФТИНГ

Безоперационный лифтинг,
четкий овал лица



ФОТОДИНАМИЧЕСКАЯ LED-ТЕРАПИЯ

Мягкая стимуляция светом
естественных процессов кожи



МИКРОТОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Тонус мышц • лимфодренаж



КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВСЕ АНАТОМИЧЕСКИЕ СТРУКТУРЫ ЛИЦА



КОСМЕТОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА «МУЗА»
ЖДЕТ СВОИХ ПАЦИЕНТОВ

пр. Кирова, 36 б
тел. 99-07-99
muzacclinic.ru



Топ-5 ароматов для ранней осени



Персональная подборка Анатолия Архипова, ценителя и коллекционера ароматов



BORNTOSTANDOUT Purple Stain. Плотный, обволакивающий унисекс, в котором сладость и пряность существуют на равных. В начале—ноты мандарина, имбиря, шафрана и отголоски красного вина. Аромат громкий, сладкий, с виноградной карамелью. Через полтора часа на коже он чуть сбавляет обороты, но остаются слышны виноград и благородный уд. Эпатажный, ни на что не похожий и очень вкусный. Парфюм с богатой пирамидой, который перетягивает все внимание на себя.

Frederic Malle Musc Ravageur. В нем столько всего, что я с радостью воспринимаю множество его граней. Как в калейдоскопе: прохладная лаванда и цитрусы, потом пряные специи—кориандр, корица, гвоздика. А дальше начинается самое интересное: пышный, чувственный мускус с амброй, ванилью и сандалом. Он звучит жарко, сексуально, невероятно. Обволакивающий. Загадочный. На коже остается золотой, теплый, подвижный шлейф, который хочется вдыхать снова и снова.

Clive Christian Hedonistic. Насыщенный и соблазнительный аромат, в котором реалистичная вишня «укутана» в теплый янтарь. Великолепный старт: цитрусовая вишня—элегантная, сочная, немного пьяная. Затем—белые цветы, полугурманский аккорд с ванилью, бобами тонка, теплыми специями и намеком на сладкий табак. Присутствует и янтарное дерево, сохраняющее дозу сладости, и приятный мягкий мускус. Гладкий, хорошо собранный аромат без резкости или излишней приторности, полностью унисекс. Не могу назвать его повседневным из-за сложности, но его можно носить и летом благодаря цитрусовому старту—важна дозировка! У него есть шарм и харизма до жабр!

Kilian Smoking Hot. Привлекательный и хорошо собранный аромат. Однозначно один из любимых. Открывается взрывом яблока и дыма. По мере того, как аромат раскрывается, чувствуется больше табака, но он все еще тонет в яблочном дыме. Никакой резкости—хорошая, неоскорбительная середина. И наконец, за табаком ощущаются легкие ноты корицы, ванили и, вероятно, заявленного в пирамиде лакричника—обволакивающих и создающих очень приятный профиль аромата. Удивляет, что он несет в себе и особенную свежесть, которую, глядя на ольфакторные ноты, я не ожидал. Но это приятный сюрприз. Яблоко здесь более мягкое, менее сладкое. В целом, «игривый, но зрелый»—подходящее описание этого аромата.

Amouage Outlands. Аромат просто излучает небесное облако вокруг. Роскошный, мощный, красивый. Острый, зажигающий цитрусовый старт просто волшебный, но то, что происходит дальше, делает этот аромат невероятным. Его раскрытие на коже—яркий пример того, что следует ожидать от парфюмерии. Старт немного резкий, но дальше звучит, как приглашение. Ядерный, он продлится часами и благодаря огромному шлейфу определенно выделит вас в толпе. Если решитесь носить этот аромат, будьте готовы делать это с уверенностью.





УКЛАДКА С ХАРАКТЕРОМ

Ваш секрет выразительной укладки даже без фена — скульптурирующая глазурь GLAZING STYLER CONCENTRATE от MONE PROFESSIONAL. Она подчеркнет форму укладки, придаст плотность и объем без утяжеления и склеивания, отлично подойдет для коротких и многослойных стрижек. На влажных волосах усилит натуральный завиток и обеспечит подвижной фиксацией, на сухих — сформирует текстуру. Укладка останется легкой и естественной. Идеальный претендент на попадание в косметичку!

*Придает
силу*



ЭТИЧНЫЙ ВЫБОР

Крем INSTITUT ESTHEDERM INTENSIVE NAD+ для лица и шеи с ниацинамидом усиливает и поддерживает действие сыворотки, обеспечивая ежедневный уход для восстановления качества кожи. В составе средства усилитель NAD+, 5% ниацинамида и технология «Клеточная вода», которые делают кожу более гладкой, ровной и сияющей. Экологичная упаковка со сменным контейнером позволяет сократить использование пластика на 74% — уход за собой может быть этичным!

Бархатный сезон

Осень вступает в свои права, а вместе с ней приходит время пересмотреть свою бьюти-рутину. Мы собрали средства, которые мягко подготовят кожу и волосы к сентябрьской прохладе и сделают смену сезонов нежной и комфортной.



НЕ СНИЖАЯ ПЛАНКУ

Отправляясь в поездку в бархатный сезон, важно не только следить за нормами багажа, но и не забывать заботиться о коже. Дорожный набор с трехступенчатым уходом от EGIA BIOCARE SYSTEM решит обе задачи. Нежный мусс бережно удалит загрязнения и макияж и освежит. Благодаря сыворотке с пептидным комплексом кожа станет более упругой, а морщины — менее заметными. Крем защитит от воздействия внешних факторов, улучшит текстуру кожи и выровняет тон лица. Отпуск — не повод снижать планку ухода за собой!

*Стимулирует
обновление*

ПО СЛЕДАМ ЛЕТА

Крем для лица PRIMADERMA от пигментации создан в лаборатории доктора Юлии Галлямовой из селективного природного сырья и натуральных масел. Комбинация ниацинамида, транексамовой и гиалуроновой кислот увлажняет кожу, осветляет пигментные пятна и предотвращает появление новых. Экстракт орхидеи с маслами, аминокислотами и витаминами создают защитный барьер от солнца и сохраняют упругость и молодость лица.



НЕ ПРОБЛЕМА, А ЗАДАЧА

Не дайте осени себя обмануть. SPF актуален не только на пляже, но и на прогулке по парку с шуршащей листвой. Солнцезащитный гель-крем против несовершенств SEBIUM KERATO+ SPF30 BIODERMA — эффективный барьер от солнца и уход в одном средстве. Он блокирует УФ-лучи типа А и В, работает с проблемными зонами, сокращает черные точки и следы постакне, стимулирует обновление кожи и минимизирует риск пигментации.

МОЛЕКУЛА СИЛЫ

Сухость и ломкость волос — больше не ваша проблема! Спрей-эмульсия NUTRI FILL FANE не только реконструирует поврежденные участки и запечатывает секущиеся кончики, но и работает как термозащита. Благодаря активной молекуле BADD состав глубоко проникает в структуру волоса и восстанавливает ее изнутри. Комплекс из кератина, протеина и пантенола возвращает эластичность и гладкость, а кондиционирующие полимеры уменьшают пушистость и подчеркивают естественный блеск.



ПРОСТРАНСТВО ЗАБОТЫ



Макияж и укладка:
Виктория Чернышова, Татьяна Фихт

Свое 15-летие клиника эстетической косметологии «Ревиталь» встречает в новой просторной локации, где эстетика и комфорт продуманы до мелочей. Врачи клиники, Яна Беюнок и Татьяна Кирпа, делятся, как сочетание технологий, эргономики и человеческого тепла создает бережный подход к пациенту.

—Открытие клиники на новом месте—практически ее второй день рождения. Какие эмоции у команды преобладают? Чего в этом ощущении больше: гордости за пройденный путь или волнения перед новым этапом?

Яна Александровна Беюнок: Для меня переезд—осознанное и своевременное решение. Мы заметно выросли как профессионалы, поток пациентов стал больше. Мы нуждались в пространстве, которое отражало бы наш реальный масштаб и глубину клинического мышления, ведь именно такая среда позволяет выстраивать максимально точную и эффективную работу с каждым пациентом.

Татьяна Андреевна Кирпа: Мы не просто сотрудники клиники—мы вложили в нее душу. Татьяна Ивановна, наш директор, прислушивалась к нашим идеям: кто-то из врачей предложил поставить мягкий диван в ординаторскую, я помогала с выбором плитки. И сейчас, когда клиника «Ревиталь» открыла свои двери на новом месте, в каждой детали отражается наше совместное участие—и от этого на душе тепло.

—Как смену локации восприняли постоянные пациенты? И что вы делаете для того, чтобы они почувствовали себя «своими» и в новом пространстве?

Т.: Скажу честно, переезд стал главным страхом и главной радостью одновременно. Мы переживали, как его воспримут пациенты, ведь они привыкли к старому месту, им было удобно. Но реакция оказалась теплее, чем мы ожидали. Они говорили: «Мы идем за вашим профессионализмом, а адрес—лишь деталь». Мы искренне благодарны за такую преданность!

Я.: Одна пациентка поделилась, что первый визит в новую клинику стал для нее волнительным—было непривычно. Но моя улыбка при встрече сняла ее тревогу, ей стало понятно, что суть осталась прежней: в новое просторное помещение мы бережно перенесли уют



и привычные ритуалы «Ревиталь». А еще пациентам нравится наша новая форма—многие говорят, что в такой можно даже в ресторан.

—Какие детали в новой клинике—оборудование, свет, эргономика—делают вашу работу более комфортной, точной и помогают пациенту чувствовать себя в безопасности?

Т.: Это вопрос о сокровенном—о том, что остается за кадром для пациента, но определяет все. Продуманная эргономика в клинике—залог максимальной концентрации на рабочем процессе без отвлечения на быт. Например, мы увеличили пространство между кушеткой и рабочим столом, врачу стало удобнее перемещаться вокруг пациента, что комфортно для обоих. Цифровизация помогает грамотно выстраивать расписание, а значит, уделять пациенту необходимое внимание.

Я.: Я человек эстетики, для меня важно, чтобы пространство вдохновляло. В окружении красоты

процесс омоложения превращается в искусство, а пациент чувствует себя комфортно, спокойно и безопасно. Ради этого мы и продумывали каждую деталь.

—Что вы считаете прорывом в современной косметологии? А что—маркетинговым шумом, на который не стоит обращать внимание?

Я.: На мой взгляд, прорыв в косметологии—аппаратные методики. Они деликатно работают с кожей на разной глубине, устраняя пигмент и сосудистые звездочки без долгой реабилитации. Я придерживаюсь комплексного подхода, поэтому скептически отношусь к громким обещаниям эффекта от одной процедуры с хаотичным набором инъекций.

Т.: Разнообразие препаратов—пептиды, полинуклеотиды, коллаген—позволяет решать задачи комплексно: не просто увлажнять кожу, а выравнивать тон и запускать процессы естественного омоложения на клеточном уровне. А «модные» процедуры с обещаниями мгновенного результата—это чаще всего не про здоровье. За ними нет научной базы. В эстетике, где важна не скорость, а результат, это неприемлемо.

«МОДНЫЕ» ПРОЦЕДУРЫ С ОБЕЩАНИЯМИ МГНОВЕННОГО РЕЗУЛЬТАТА — ЧАЩЕ ВСЕГО НЕ ПРО ЗДОРОВЬЕ. ЗА НИМИ НЕТ НАУЧНОЙ БАЗЫ. В ЭСТЕТИКЕ, ГДЕ ВАЖНА НЕ СКОРОСТЬ, А РЕЗУЛЬТАТ, ЭТО НЕПРИЕМЛЕМО.

—О чем вы чаще всего напоминаете пациентам? И в чем, по вашему профессиональному мнению, главный секрет красивой кожи в 2026 году?

Т.: Я напоминаю о правильно подобранном домашнем уходе и соблюдении рекомендаций. А при необходимости—об обращении к смежным специалистам: эндокринологу, гинекологу. Комплексный подход позволяет добиться более выраженного и длительного эффекта.

Я.: Во время приема я неизменно делаю акцент на том, что забота о себе—это проявление любви, где важны и спорт, и питание, и уход. А главный тренд 2026 года—ровная кожа без сосудов и пигментации. Мы не «стираем» морщины, а дарим коже здоровье, тонус и естественное сияние.



ул. Красноармейская, 96,
тел. 50-00-47, revitaltomsk.ru

ТРЕНДЫ НА ЛИЦО

Если вы думаете, что главное в макияже — скрыть недостатки, вы застряли в 2010-м. Визажист Юлия Степанова знает точно: за последние годы индустрия перевернулась с головы на ноги.



Фотограф: Дарья Ягина
Локация: Gussi Coffee
Модель: МОС

Плотный тон, графичные брови и скулы кирпичного цвета—ушли в прошлое. На смену им пришла эстетика Clean Girl*—тренд на макияж без макияжа, который подчеркивает природную красоту так, словно лицо и вовсе не тронуто косметикой.

Мы поговорили о том, как изменились тренды, почему румяна становятся главным мастхэвом в каждой косметичке и к возвращению каких забытых акцентов нам стоит морально подготовиться.

—Юлия, вы в профессии почти десять лет. Если описать широкими мазками—что в макияже поменялось кардинально?

—Он стал гораздо легче. Раньше мы использовали плотный тон, делали жесткую коррекцию, рисовали скулы и графичные, чуть ли не трафаретные, брови. Сейчас это безвозвратно ушло. Вернее, я на это надеюсь. (Улыбается.) Сегодня в тренде естественность: увлажненная кожа, легкие румяна, никакой «маски». Эстетика Clean Girl—будто ты только что проснулась, но сразу красивая! И знаете, она подходит почти всем.

—А кто сегодня задает тренды в макияже? Раньше все копировали «мать контуринга» Ким Кардашьян, а теперь?

—Сегодня тренды задают соцсети и популярные блогеры. Косметическая индустрия сейчас развивается в сторону собственных линеек, которые выпускают не только селебрити, но и именитые визажисты. Именно на эти бренды часто ориентируются другие производители и аудитория. Плюс, мне кажется, большое влияние оказывает азиатский рынок косметики—оттуда этот запрос на чистую, сияющую кожу.

—А с каким запросом к вам приходят сами девушки? Они хотят быть «другими» или «собой»?

—В основном—просто лучшей версией себя. Подчеркнуть свои достоинства, но не измениться до неузнаваемости. Конечно, бывают и запросы на плотный тон, но чаще всего—для мероприятий: свадьба, фотосессия, деловая встреча. Я всегда говорю: макияж—не ежедневная услуга. Это люкс. К визажисту обращаются в день рождения или даже защиты проекта, как одна моя клиентка. Образ в такие моменты работает на женщину—когда он собран профессионалом, клиентка чувствует себя увереннее. Макияж—это настроение, он способен менять наше состояние. И если после нашей встречи клиентка выходит сияющей, значит, я сделала свою работу.

—Если разобрать техники: что конкретно изменилось в нанесении?

—Коррекцию теперь мы делаем не через затемнение, а через высветление. Темное старит, светлое—освежает. Румяна сейчас вообще главный хит. Их можно наносить куда угодно,

даже под глаза—так делают в Азии. И тренд «румяная слепота» все еще с нами. Тональный стал более сияющим—матовость осталась, но не глухая, как в 2010-х, а естественная. Консилеры тоже другие—не плотная «замазка», а приятные кремовые текстуры. Кстати, синяки уже можно не прятать наглухо—пусть чуть просвечивают, это нормально.

—Кажется, по-прежнему актуальны и «голые глаза»?

—Да, сейчас это популярно. Акцент на кожу, румяна и губы, а глаза остаются почти без макияжа. Пример—Зендея в образе греческой богини на премьере «Одиссеи» в Нью-Йорке: минимум теней, никаких стрелок. При этом из двухтысячных в моду возвращается гранж с его размазанными смоки—эффект «утра после вечеринки». Девушки устали быть идеальными, им хочется свободы, а не отфотошопленной картинки. И цвет тоже возвращается, к примеру, снова можно наносить голубые тени на все веко. Легкий однотонный нюанс (но в пастельных, а не кислотных тонах)—и это выглядит стильно.

—А что из недавних трендов вас удивляло или даже шокировало?

—Брови-ниточки на одном из модельных показов. Кажется, даже певица Рианна выходила с такими. Но, к счастью, не прижилось.

—Говорят, мода циклична. Что, на ваш взгляд еще вернется, а что—точно нет?

—Я верю, что все возвращается, даже графичные брови могут вернуться, хотя мне этого не хотелось бы. Но, как я сказала, гранж уже здесь. Еще замечаю, что возвращается мода на загар, а вместе с ним—и бронзер, который какое-то время был «в немилости».

—Какие советы вы дали бы обычным девушкам, которые хотят быть в тренде?

—Не бойтесь румян. Многие думают, что сразу станут похожи на матрешку, но сейчас есть полупрозрачные текстуры. Кстати, в тренде градиент из румян: под глазами светлее, на щеках—ярче. И не слушайте блогеров, которые учат «как правильно»,—лучше сходите к визажисту хотя бы раз, чтобы увидеть себя в зеркале по-новому. Просто помните: тренды—для вдохновения, а не для слепого копирования.

*Clean Girl—англ. «чистая девушка»



СЕГОДНЯ В ТРЕНДЕ
ЕСТЕСТВЕННОСТЬ:
УВЛАЖНЕННАЯ КОЖА,
ЛЕГКИЕ РУМЯНА, НИКАКОЙ
«МАСКИ». ЭСТЕТИКА CLEAN
GIRL — БУДТО ТЫ ТОЛЬКО
ЧТО ПРОСНУЛАСЬ,
НО СРАЗУ КРАСИВАЯ!

Страница
в ВК



Канал
в телеграме



тел. 8-960-972-06-02

Территория взаимного вдохновения

С момента своего открытия в 2022 году салон красоты «Лауник» стал настоящим оазисом эстетики, заботы и высокого сервиса. Объединяя концепцию премиального ухода, передовые технологии и экспертное наставничество, проект продолжает развиваться и задавать новые стандарты в сфере красоты.



Лара Макиенко, владелица
салона красоты «Лауник»

ИСКУССТВО СОЧЕТАТЬ НЕСОЧЕТАЕМОЕ

В основе концепции «Лауник» лежит редкая для бьюти-индустрии идея—гармоничное объединение направлений, которые традиционно считались трудносовместимыми. Здесь в тесной связке работают мастера по тотальной реконструкции волос и ведущие колористы. Слаженная командная работа позволяет безопасно совмещать сложные окрашивания и процедуры эко-выпрямления (наноластика), добиваясь безупречного и предсказуемого результата. Уникален и сам формат пространства. Премиальный сервис в «Лауник» давно вышел за рамки привычного: во время уходовых процедур гости могут заказать блюда и напитки из ресторана, расположенного в этом же здании, или, приехав на бьюти-программу, доверить свой автомобиль профессионалам для бесконтактной мойки или чистки салона. Это идеальный баланс экономии времени, комфорта и эстетического удовольствия.

ПРЕМИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ГОДЫ ЭКСПЕРТИЗЫ

Популярность процедур по разглаживанию и умирению непослушных, вьющихся или пористых волос растет с каждым

сезоном. Однако ключевое значение имеет выбор составов и уровень мастеров. Специалисты «Лауник» занимаются выпрямлением и реконструкцией волос уже более восьми лет—этот богатый командный опыт формировался еще до открытия самого салона.

Сегодня в нем представлены премиальные экосоставы от бренда Floractive. В них полностью отсутствуют формальдегид, его производные и глиоксиловая кислота, а формула насыщена аминокислотами и питательными маслами. Это уникальные технологии, гарантирующие здоровье и блеск натуральных и окрашенных (в том числе в блонд!) волос без вредных паров и резких запахов. Салонов, работающих на таком уровне и строго по официальным международным протоколам, единицы не только в Сибири, но и в целом по России.

ОТ ПРАКТИКИ — К НАСТАВНИЧЕСТВУ

Салон «Лауник» стал центром притяжения не только для клиентов, но и для профессионального сообщества—чтобы освоить фирменные техники к его экспертам приезжают на обучение мастера даже из столицы. Решение делиться накопленными знаниями стало естественным шагом развития бренда.

Команда «Лауник» запустила обучающие программы по эко-выпрямлению волос—как для практикующих специалистов, так и для тех, кто только планирует свой старт в бьюти-индустрии. Ведь сегодня это—трендовое направление и прекрасная возможность для женщин обрести любимое дело. В «Лауник» создали поддерживающую среду, где за короткий срок можно освоить востребованную профессию, научиться чувствовать клиента и работать в удовольствие, заряжаясь вдохновляющей женской энергией.



Макияж и укладка:
Катерина Кабанец
Одежда: DAISYKNIT

ФИЛОСОФИЯ ЗАБОТЫ

За красивым отражением в зеркале всегда стоит искренний интерес членов команды к госте салона и культура бережного отношения к ней. Здесь каждая деталь—от расслабляющего массажа ног прямо во время процедуры до чашки хорошего кофе и теплой, располагающей атмосферы—приглашает на пару часов замедлить привычный ритм, довериться профессионалам и просто побыть наедине с собой, возвращая себе ресурс и уверенность. История «Лауник» доказывает: когда в основе проекта лежат любовь к своему делу, честность и глубокие знания, он становится местом силы, куда хочется возвращаться снова и снова.



пер. Мариинский, 44, 2-й этаж,
тел. 8-913-850-22-66, launic.ru

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

СИЛЬНЫЕ + ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВОЛОС
ОТ «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКИ»

- ❑ Диета для ваших волос
- ❑ Нормализация кожи головы (лечение перхоти, зуда, повышенной жирности)
- ❑ Нормализация и ускорение роста новых волос
- ❑ Профилактика и лечение выпадения волос
- ❑ Рекомендации по щадящему окрашиванию волос
- ❑ Восстановление структуры волос после окрашивания, химической завивки
- ❑ Восстановление волос после родов, кормления грудью, общих наркозов, химиотерапии
- ❑ Ведение пациентов после пересадки волос

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

☎ **651-650**
www.1klinika.ru

г. Томск, пер. Макушина, 14 Б





ГЛАДКОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Для современной женщины лазерная эпиляция давно стала неотъемлемой частью ритуала ухода за собой. Процедура гармонично сочетает в себе эстетику, комфорт и заботу о состоянии кожи — при условии, что вы обратились в надежную клинику с квалифицированным персоналом, безопасным оборудованием и заботливым сервисом.

В федеральной сети клиник лазерной эпиляции Nagollo, открытой врачами-дерматологами в 2016 году, к этому правилу относятся строго. Здесь не работают «по шаблону», с вниманием относятся к пожеланиям каждой гостьи и следуют индивидуальному протоколу, в котором важна каждая деталь: тип кожи, чувствительность, структура и особенности роста волос, история предыдущих процедур. Поэтому первый

и обязательный шаг — консультация специалиста с медицинским образованием, и только после него вам будет предложена персональная программа и курс процедур. Бережное воздействие и комфорт клиента заложены в основу философии клиники, поэтому в Nagollo вам точно не придется терпеть боль ради красоты. Оборудование премиум-класса, которым оснащен каждый кабинет, — не маркетинговая

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

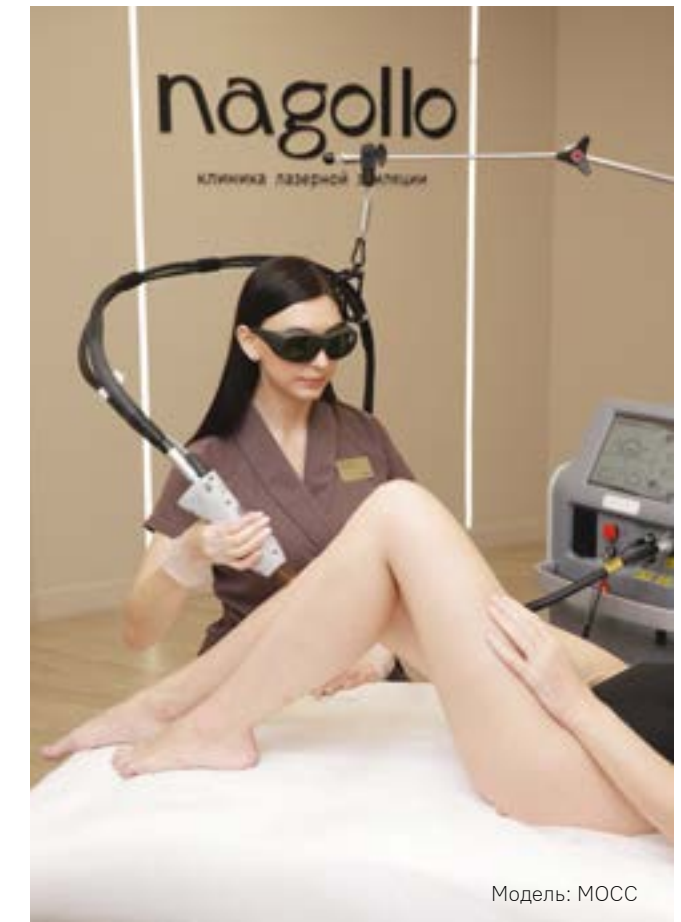
уловка, а надежный рабочий инструмент и залог предсказуемого результата. Процедура проходит с использованием современных и безопасных лазерных установок от ведущих производителей. В их числе аппарат Candela — «золотой стандарт» лазерной эпиляции. Параметры проведения процедуры подбираются индивидуально под клиента и с учетом чувствительности зоны воздействия, а при необходимости проводится тестовая вспышка. Убедившись в отсутствии реакций кожи и комфорте клиента, специалист обрабатывает зону с помощью небольшой манипулы. Ощущения во время сеанса не вызывают желания поскорее покинуть кабинет — легкое покалывание сопровождается приятной прохладой от встроенной системы охлаждения. Процедура длится от 15 до 40 минут в зависимости от зоны воздействия и их количества.

Но и после сеанса клиент не остается без внимания: специалист лазерной эпиляции даст персональные рекомендации по уходу за кожей в ближайшие дни, объяснит, когда ожидать устойчивого результата и почему график процедур выстроен именно так. Никаких обещаний чуда — только понятная логика, опирающаяся на науку и многолетний опыт. Если что-то останется неясным или возникнут дополнительные вопросы, команда всегда остается на связи. Первые изменения можно заметить уже после первого сеанса: рост волос замедляется, они становятся тоньше и светлее. Но по-настоящему гладкой кожи поможет добиться курс процедур. Когда он пройден, о нежелательных волосках можно забыть, и поддерживающий визит понадобится всего 1-3 раза в год. Экономия времени и средств очевидна. Кстати, в Nagollo эпиляция доступна почти для всех зон лица и тела, а комплексные программы позволяют обрабатывать несколько зон за один сеанс.

Единые стандарты качества — то, что отличает федеральную сеть. Сегодня Nagollo

NAGOLLO В ЦИФРАХ

10 лет экспертного опыта
850 000+ довольных клиентов
70+ передовых аппаратов
16 клиник лазерной эпиляции
9 российских городов



работает в 9 городах России, это позволяет поддерживать системный уровень качества услуг, централизованно закупать и своевременно обслуживать оборудование в каждом городе присутствия. Для клиента это означает уверенность в квалификации специалистов и строгом соблюдении протоколов безопасности в каждом из филиалов. В Nagollo уважают ваш выбор и помогают коже быть идеально гладкой без компромиссов — чтобы в любой день вы могли надеть то, что приносит радость и хорошее настроение, и чувствовали себя совершенно свободно и уверенно.



Для клиентов Nagollo действует программа лояльности, за регистрацию в которой на счет зачисляется 1000 приветственных бонусов.



пр. Ленина, 94, tomsk.nagollo.ru
тел. 8-952-891-55-44,
nagollo_tomsk
nagollo_tomsk_70
id8602288197_biz



Макияж и укладка: Любовь Сибина

С Ириной Анатольевной Мельник, стоматологом-хирургом, имплантологом клиники «Голливуд», говорим о том, как тандем современного оборудования и человеческого опыта помогает получить безупречную улыбку без рисков.

—Ирина Анатольевна, сегодня много говорят о преимуществах навигационной хирургии в стоматологии и имплантации по шаблонам. Но не означает ли это, что врач теперь—просто исполнитель при «умной» машине?

—Вопрос очень актуальный! Да, технологии берут на себя огромную часть рутины и минимизируют человеческие ошибки, но мастерство хирурга, его навыки и опыт остаются незаменимыми. При навигационной имплантации путь к идеальному результату начинается с компьютерной томографии и построения 3D-модели челюсти: в ней задают положение имплантатов, рассчитывают глубину и угол с учетом расположения нервов и пазух. Затем изготавливают индивидуальный шаблон—капу

Технология идеальной улыбки

Навигационная имплантация и цифровые технологии меняют стоматологию, но только мастерство хирурга превращает расчет в идеальный результат. А эмпатия и умение слышать пациента все еще остаются недостижимыми функциями для алгоритмов.

с направляющими втулками. В ходе операции врач фиксирует ее и следует спланированному «маршруту». Но именно специалист должен грамотно оценить снимки, изучить состояние костных и мягких тканей, просчитать риски. Ведь успех—это не только точность установки имплантата, но и правильное распределение нагрузки, и эстетика. Поэтому еще на этапе подготовки хирург и ортопед совместно определяют положение будущего протеза.

—Современная стоматология стремится сохранить собственные зубы пациента. В случае, если их уже не спасти, что может сделать хирург, чтобы результат был максимально естественным и физиологичным?

—В первую очередь—провести атравматичное удаление зуба с минимальным повреждением окружающей тканей. Наша задача—сохранить объем и целостность лунки, что критически важно при планировании одномоментной имплантации. Ее проводят прямо в день удаления зуба, что помогает сократить путь пациента к улыбке мечты!

—Для пациентов важны не только функциональность, но и внешний вид. Один из страхов—что после имплантации десна

ПРИ НАВИГАЦИОННОЙ ИМПЛАНТАЦИИ ПУТЬ К ИДЕАЛЬНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ НАЧИНАЕТСЯ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ТОМОГРАФИИ И ПОСТРОЕНИЯ 3D-МОДЕЛИ ЧЕЛЮСТИ



ТЩАТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ПОДГОТОВКА ТКАНЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОСТНАЯ ИЛИ ДЕСНЕВАЯ ПЛАСТИКА ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, ПОЗВОЛЯЮТ ЗАЛОЖИТЬ ОСНОВУ ДЛЯ БЕЗУПРЕЧНОЙ ЭСТЕТИКИ

посинеет или коронка будет выглядеть неестественно. Можно ли это предвидеть?

—Да, многие риски можно свести к минимуму еще на этапе подготовки к имплантации, но итоговый результат во многом зависит от индивидуальных особенностей организма. Тщательная диагностика и подготовка тканей, в том числе костная или десневая пластика при необходимости, позволяют заложить основу для безупречной эстетики. Для коронок мы выбираем диоксид циркония: этот материал сочетает надежность и природную эстетику. Он биосовместим, не окисляется и не теряет оттенок, а значит, улыбка остается естественной долгие годы.

—Наверняка в практике хирурга бывают случаи, когда на компьютерной модели все гладко, а на деле—случаются сюрпризы. Как врач выходит из таких ситуаций?

—Успех операции зависит от качественной диагностики. Но иногда даже при идеальном планировании могут обнаружиться нюансы. Тогда мы можем взять имплантат другого размера или, если во время операции обнаруживается дефицит костной ткани, сменить тактику—сразу провести костную пластику собственными тканями или искусственным материалом.

—Как пациенту, который нуждается в имплантации, выбрать специалиста? Что спросить у врача, чтобы понять, что ему можно доверять свое здоровье?

—Выбирая клинику для имплантации, ориентируйтесь не только на цену, а на технологичность и прозрачность: наличие

современного компьютерного томографа—«золотого стандарта» диагностики, системы 3D-планирования и хирургических шаблонов. Клиника должна работать с сертифицированными имплантатами с подтвержденной надежностью и официальной гарантией, строго соблюдать протоколы стерилизации. Профессионализм врача проявляется в честности: он подробно объясняет план лечения, говорит о рисках и не давит на пациента. Значение имеет не только стаж, но и реальный опыт, в том числе в сложных случаях. Стоматологическая клиника «Голливуд» может служить примером такого подхода: здесь высокие технологии идут рука об руку с доверием и полной открытостью перед пациентом.

—Технологии не стоят на месте: 3D-печать, ИИ, новые материалы. Как думаете, через 5—10 лет хирург-имплантолог все еще будет нужен? Или пациент просто придет на сканирование, а дальше все сделает робот?

—Полностью заменить человека пока не получится, даже самый продвинутый ИИ не способен учитывать всю многогранность человеческого организма. Технологии не имеют эмпатии, а ведь во взаимоотношениях с пациентом доверительный контакт—это главное. К тому же после операции именно врач проводит контрольный осмотр и несет ответственность за результат. Хороший хирург сегодня—это специалист, который при принятии решений умеет сочетать свой опыт с точностью цифровых инструментов.

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

Стратегия красоты

Умная косметология больше не играет в «маски» и «фильтры». Современные пациентки стремятся вернуть лицу энергию и свежесть. Не «минус 15 лет», а качество кожи, тонус и внутреннее свечение. О новой философии эстетической медицины мы поговорили с врачом-косметологом, дерматовенерологом клиники стоматологии и косметологии «Нео Медика» Анной Борисовной Черданцевой.

— Анна Борисовна, вы более 15 лет в профессии. За этот срок индустрия красоты «перевернулась» несколько раз. Что кардинально изменилось в практике косметологов в 2026 году?

— Изменился сам запрос: если раньше пациентки приходили с фотографиями селебрити и просили «сделать так», то сегодня мы видим усталость от «масок». Эпоха тотальной «перделки» лица уходит в прошлое. Женщины хотят иметь естественный овал, качественную кожу и ощущение, что они живут в своем теле, а не под бьюти-фильтрами. Косметология становится мягкой, умной и главное—честной. Меньше лишних уколов и больше работы «в глубину».

—Тренд «Skin Quality» (качество кожи) набирает обороты, но что это значит на практике? Чем мы теперь «наполняем» лицо вместо филлеров?

—«Skin Quality»—главный вектор мировой эстетики. Мы больше не «цементируем» морщину филлером, а меняем саму структуру ткани. В ход идут полинуклеотиды (PDRN-препараты), которые запускают регенерацию на клеточном уровне, и скин-бустеры. Экзосомальная терапия снимает воспаления, биостимуляторы будят собственные фибробласты кожи. Все это дает то самое «внутреннее сияние» и плотность, которые невозможно создать тональным кремом.

—Часто пациенты приходят с запросом: «Хочу губы как у подружки». Как вы, врач с огромным опытом, реагируете на такие просьбы?

—Для меня подобные фразы—не руководство к действию. Если девушка хочет увеличить губы, но я вижу, что нужно поработать с подбородком и овалом, чтобы вернуть лицу архитектуру,—скажу ей об этом прямо. Грамотный врач не исполняет капризы, он предлагает стратегию и персональные протоколы.



Макияж и укладка: Оксана Андрейчик

—Рынок инъекций растет, а вместе с ним—и число «серых» кабинетов. Как обычному человеку не ошибиться и обезопасить себя?

—Это критически важный момент. Безопасность—не роскошь, а норма. Клиника должна иметь лицензию, а препараты—регистрационное удостоверение. И косметолог должен вскрыть их при вас! Никаких «чудо-коктейлей» без названия. Попытка сэкономить—это жесткий кредит, который вы берете у собственного здоровья.

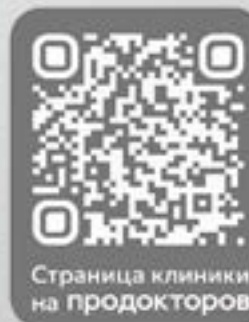
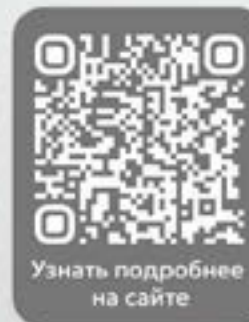
—Ваш главный совет нашим читательницам, которые только планируют визит к косметологу?

—Не гонитесь за лицом «как у всех» и не ждите чуда за один визит. Мы вместе с вами решаем, как вы хотите выглядеть и какого качества кожи добиться. Косметология сегодня—это чуть меньше «магии» и чуть больше медицины, но в ней точно есть место для вашего комфорта!

ул. Новгородская, 37,
запись на консультацию—
стратегию: 8(3822) 310-777;
7-983-232-17-77

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ГЕНОМ
репродуктивная медицина



ПОСЛЕРОДОВЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ

СНИЖЕНИЕ ЛИБИДО
И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ
ДИСКОМФОРТ

ВОЗРАСТНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ

ЗАПИСАТЬСЯ

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

tomsk.genom-eko.ru
genom_official

Эстетическая
ГИНЕКОЛОГИЯ

НИТЕВОЙ ИНТИМНЫЙ ЛИФТИНГ
подтяжка, омоложение и восстановление чувствительности тканей

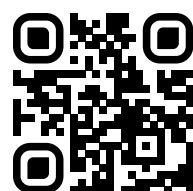
ПЛАЗМОГЕЛЬ
восстановление тонуса, объема и эластичности тканей

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА
коррекция эстетических и функциональных недостатков в интимной зоне

PRP-ТЕРАПИЯ
плазмотерапия для улучшения эстетического вида интимной зоны



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



ЛЕЧИТЬ ЧЕЛОВЕКА, А НЕ БОЛЕЗНЬ

—Максим Вячеславович, урология сильно изменилась за последние годы. Как бы вы определили свою роль сегодня?

—Быть проводником к улучшению качества жизни людей. Проблемы, о которых раньше пациенты молчали десятилетиями — недержание мочи, частые обострения цистита или простатита, эректильная дисфункция, гормональные дефициты, мочекаменная болезнь — сегодня успешно решаются и медикаментозно, и с помощью высоких технологий в оперативной медицине. Для меня это постоянный вызов с одной целью: достичь максимального результата

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

—Вы работаете в одной из самых деликатных сфер. Насколько здесь важен не просто медицинский навык, а умение вести разговор с пациентом?

—Любая врачебная специальность, кроме патологоанатомии (Улыбается.), связана с общением с людьми. Недаром говорят: мы лечим человека, а не болезнь. В урологии барьеров куда больше — далеко не каждый готов даже самому близкому рассказать о всех своих

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

—Как выстраиваете общение таким образом, чтобы пациенты оставались с вами на годы?

—Стараюсь относиться к ним так, как хотел бы, чтобы помогли мне. Никаких шаблонов — все индивидуально. Сначала выслушать человека, затем уже разбираться в сути. Долгосрочные отношения рождаются из уважения, честности и понятного диалога.

ул. Трифонова, 22 б,
тел. 34-29-50

Мастер **А**гент **А**етям

**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 15.09.2026 по 31.10.2026. Подробности об организаторе и условиях уточняйте по тел. 586-586

Один пациент — команда специалистов



Осенью в «Миродент» действует **СКИДКА 50%** на консультацию и компьютерную томографию*.

Осень — время возвращаться к делам, которые мы откладывали летом. В том числе и поход к стоматологу. Часто на прием человек приходит с вполне конкретным запросом: поставить брекет, восстановить зуб или установить имплант. Но хороший результат начинается не с процедуры, а с правильной диагностики и комплексного подхода.

Представим: пациент обращается к ортодонт, чтобы поставить брекет, но на консультации врач обнаруживает кариес. В этом случае сначала нужно вылечить зубы, а уже потом переходить к коррекции прикуса. Поэтому ортодонт направляет пациента к терапевту, и после лечения врачи возвращаются к общему плану. Именно так работают в «Миродент»: врачи взаимодействуют между собой, чтобы сохранить здоровье зубов и добиться максимально предсказуемого результата. «Для нас важно видеть не отдельный зуб, а пациента

в целом. Если необходимо подключить другого специалиста, мы обязательно это сделаем», — Евгений Борисович Мирошников, основатель и главный врач сети стоматологических клиник «Миродент». В клинике работают терапевты, хирурги, ортопеды, имплантологи, ортодонты и детские стоматологи. Здесь занимаются профилактикой и гигиеной, лечением зубов, восстановлением и протезированием, имплантацией, хирургией и исправлением прикуса.



ул. Солнечная, 17, тел. 99-53-74,
ул. М. Цветаевой, 30, тел. 97-97-96,
miro-dent.com

*Сроки акции с 1 сентября по 15 октября 2026 года. Подробности об организаторе и условиях уточняйте по тел. 70 91 29

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

ВЫГОДНЫЙ СПОРТ

Сегодня регулярные занятия спортом — это не только здоровье, дисциплина и мышцы, но и финансовая экономия: государство возвращает часть потраченных на тренировки денег. Вы можете вернуть до 19500 руб. за фитнес и до 18000 руб. за сдачу ГТО.

Рассказываем, как не перепутать льготы и превратить спортивные расходы в приятный бонус.



Что такое спортивный вычет и кому он положен.

С 2022 года можно вернуть 13% от расходов на спорт—но в рамках общего лимита социальных вычетов: до 150 000 руб. в год. Чтобы оформить льготу, нужно соответствовать простым условиям: вы платите НДФЛ, живете в России от 183 дней в году и оплачиваете услуги из перечня Минспорта: абонементы в зал, бассейн, секции и др. Важно помнить о сроках: право на спортивный

вычет действует три года. То есть в 2026 году можно подать документы за 2023—2025 годы. Но есть нюанс: если не использовали весь лимит, остаток не переносится на следующий год—он сгорает. С 2026 года можно учесть в налоговом вычете расходы не только на свои тренировки или секции детей, но и на занятия родителей-пенсионеров—при условии, что вы оплатили услуги и

НАЛОГОВУЮ ЛЬГОТУ ОФОРМЛЯЮТ:

- ✓ ЗА СЕБЯ;
- ✓ ЗА ДЕТЕЙ ДО 18 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ УСЫНОВЛЕННЫХ;
- ✓ ЗА ДЕТЕЙ ДО 24 ЛЕТ ПРИ ОЧНОМ ОБУЧЕНИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ УСЫНОВЛЕННЫХ;
- ✓ ЗА ПОДОПЕЧНЫХ;
- ✓ ЗА РОДИТЕЛЕЙ-ПЕНСИОНЕРОВ (С 2026 Г.);
- ✗ ЗА СУПРУГА ИЛИ СУПРУГУ ВЫЧЕТ НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ.

сохранили документы. Например, вы купили годовой абонемент на аэробику маме или занятия в секции бокса папе, эти траты тоже принимаются к вычету.

Как оформить

1. Проверьте организацию: перед покупкой абонемента убедитесь, что клуб, спортшкола или бассейн входят в официальный перечень организаций, по которым можно получить вычет. Потратьте на это 5 минут, зато потом не придется расстраиваться из-за упущенной возможности вернуть часть денег. Полный список для Томской области есть на сайте ФНС—его можно скачать и изучить перед покупкой.

2. Подготовьте документы:

- для расходов 2023 года договор на оказание услуг и кассовые чеки;
 - за расходы 2024—25 годов достаточно справки об оплате. Но если спортивная организация или ИП передали данные в налоговую, справка не потребуется—сведения уже есть в личном кабинете на сайте ФНС;
 - документы, подтверждающие родство, если оформляете вычет за ребенка или родителя: свидетельство о рождении, свидетельство об усыновлении, распоряжение об опеке, договор приемной семьи и т. д.;
 - для детей от 18 до 24 лет—справка об очном обучении;
 - документы о пенсионном статусе родителя (свидетельство пенсионера из СФР)—при оформлении вычета за родителей;
 - для расходов 2023 года понадобится справка о доходах по форме 2-НДФЛ.
- 3. Выберите способ получения:**
Через работодателя: можно оформить в течение года.

Подайте документы и заявление в налоговую очно или онлайн—через личный кабинет на сайте ФНС. Уже через 30 календарных дней ведомство подтвердит ваше право на компенсацию. Дальше—просто: передайте уведомление работодателю—он временно не будет удерживать НДФЛ из зарплаты, пока не закончится сумма вычета. Получается, часть трат на спорт вернется к вам в виде чуть более высокой выплаты каждый месяц.

Через налоговую: дождитесь окончания года, соберите документы, заполните декларацию 3-НДФЛ (ее легко скачать в личном кабинете на сайте ФНС) и вместе с копиями документов подайте ее в налоговую лично или онлайн. Проверка займет до трех месяцев. Если все в порядке, деньги придут на ваш счет в течение 30 дней после одобрения.

В упрощенном порядке: если организация подключена к сервису предоставления налоговых вычетов в упрощенном порядке и передает данные о ваших расходах в ФНС, то заполнять декларацию и собирать кипу документов не нужно. Уже через 20 дней вся необходимая информация появится в личном кабинете. Если право на выплату подтвердят, в разделе «вычеты»—«вычеты в упрощенном порядке» сформируется предзаполненное заявление. Вам останется только сверить данные, добавить банковские реквизиты, подписать его и отправить. Налоговая проверит документы в сжатые сроки, а результат вы увидите в той же вкладке.

Какой бы способ подачи документов для спортивного вычета вы ни выбрали, помните:
– клуб должен быть включен в перечень Минспорта;

КОНСТАНТИН ЛИПУХИН, руководитель и тренер карате-клуба «Союз»: «Ежегодно до 1 октября мы подаем пакет документов в департамент спорта ТО, чтобы подтвердить право наших воспитанников на спортивный вычет. Тем самым мы стремимся облегчить финансовую нагрузку на родителей юных каратистов. На общем собрании в начале учебного года, а также в чатах всегда напоминаем о том, что можно оформить компенсацию за оплату занятий своего ребенка—и большинство родителей пользуются этой возможностью. Делается это просто: в мобильном приложении нашего клуба отображаются оплаты по каждому ребенку, с помощью этого сервиса родитель оставляет заявку на справку для налоговой, которая формируется автоматически. Я ее распечатываю, подписываю—и документ готов».

- платить должен тот, кто оформляет вычет;
- соблюдайте лимит 150000 руб. в совокупности по всем соцвычетам;
- сохраняйте подтверждающие документы;
- учитывайте срок давности 3 года.

Бонус за сдачу ГТО

Если вы сдали нормативы ГТО— впервые получили знак отличия или подтвердили его—и в том же году прошли диспансеризацию, у вас есть повод для гордости и право на особый налоговый вычет. Это не компенсация расходов, а награда за достижение. Государство тем самым поощряет ваш вклад в собственное здоровье. Максимальная выплата— 18 000 руб./год отдельно от общего лимита 150 000 руб. Важно: оформить его можно только на вас—на детей и родителей не распространяется. Хорошая новость: вычет за сдачу ГТО можно получать параллельно со спортивным. Льготы не исключают друг друга.

Как оформить

- Подготовьте документы:
- ❑ справка о доходах 2-НДФЛ;
 - ❑ удостоверение или данные о получении знака ГТО;
 - ❑ справка о прохождении диспансеризации;
 - ❑ банковские реквизиты;
 - ❑ декларация 3-НДФЛ.

Выберите способ получения:

Через работодателя: напишите заявление на имя руководителя, приложите к нему удостоверение о сдаче ГТО, справку о прохождении диспансеризации и отнесите пакет документов в бухгалтерию. Со следующего месяца работодатель будет удерживать НДФЛ с меньшей суммы, а значит на руки вы будете получать чуть больше.

Через налоговую: дождитесь окончания года, соберите нужные документы, заполните

декларацию 3-НДФЛ и подайте ее в налоговую лично или онлайн. Проверка займет до трех месяцев. Если все в порядке, деньги придут на ваш счет в течение 30 дней.

Теперь спорт—это не только здоровье, сила и характер, но и бережное отношение к своему бюджету. Государство готово вернуть часть потраченного или наградить за достижения. Используйте возможности: тренируйтесь для себя, а льготы оформляйте для разумной экономии.

Body Fit Club

Спортивный клуб
с богатой историей,
основанный в 2003 году.

Полностью обновлен
и заново открыт
в декабре 2024 года.



Стильное пространство для занятия спортом в самом центре Томска



Зал для групповых тренировок (аэройога, МФР, растяжка, функциональные мини-группы)



Первоклассное современное оборудование



Уникальная финская сауна и хаммам



Многофункциональные силовые тренажеры



Профессиональный тренерский состав



Премиальный комфорт и уютная атмосфера



Отдельно выделенная кардиозона



*BODY FIT CLUB — БОДИ ФИТ КЛАБ

**БУДЕМ РАДЫ
ЗНАКОМСТВУ!**

Перейти
в ВК



Перейти
в MAX



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



УЧИМ РЕБЕНКА ВЫБИРАТЬ

«Мы живем в эпоху, когда потребление окружает детей повсюду. Реклама убеждает их в необходимости все новых игрушек или гаджетов. И мне кажется важным не запрещать ребенку хотеть, а научить его понимать собственные желания и принимать осознанные решения».

Сегодня дети сталкиваются с деньгами гораздо раньше, чем кажется взрослым. Но понимают ли они, что такое деньги, откуда они берутся и почему невозможно купить все, что хочется?

«Как предприниматель, я каждый день вижу, насколько умение обращаться с деньгами влияет на качество взрослой жизни. И при этом понимаю, что многим из нас этого навыка очень не хватает. Мы учимся финансовой грамотности уже во взрослом возрасте—зачастую через собственные ошибки,—говорит основатель пространства современного детства «Оранжевый Ёж» Виктория Зяблова.—Ребенку не нужно



Фотограф: Ольга Марилова

запрещать хотеть. Важно научить его понимать свои желания, отличать “хочу” от “нужно”, уметь ждать, выбирать и видеть последствия своих решений». Финансовая грамотность для ребенка—это не только умение считать деньги. Это прежде всего самостоятельность, ответственность и способность принимать осознанные решения. Поэтому в новом учебном году финансовая грамотность станет частью программы группы продленного дня для первоклассников и младших школьников. Занятия будут проходить через игру, проекты и жизненные ситуации: дети смогут открывать игровые магазины, распределять ресурсы, планировать покупки и создавать

собственные проекты. «Для меня важно, чтобы ребенок не просто запомнил правило, а прожил ситуацию сам. Тогда он начинает понимать: за каждым решением есть последствия». И, пожалуй, именно поэтому финансовую грамотность стоит формировать еще в детстве. «Самые серьезные финансовые ошибки совершаются не во взрослом возрасте. Они строятся из убеждений, которые мы получаем в детстве. Именно тогда складывается наше отношение к деньгам, труду, желаниям, выбору и ответственности».

Пространство современного детства «Оранжевый Ёж»
тел. 8-952-679-64-87



Одежда: Maggio



Лайф.

Отель Paradisus by Melia Bali объединяет 485 люксов и 7 вилл. На территории курорта расположены 4 бассейна, 8 ресторанов и 12 пространств с премиум-напитками. Служба Family Concierge сочетает персонализированный сервис и продуманные удобства.



АННА ИВАНОВА,
путешественник, фотограф, журналист, автор книги
«Алхимия странствий. Как путешествия меняют нас»

Топ-10 добрых мест планеты



Узнать больше
о книге можно
на сайте
alchemytravel.ru

«Добрые места» было рабочим названием для файла, куда я накидывала идеи и точки на карте для рубрики «ТОП-10». Когда подборка была готова, я спросила редакцию «Дорогого удовольствия», как красиво озаглавить тему, чтобы она не звучала слишком по-детски. Мне ответили: пусть остается как есть, потому что доброты сегодня очень даже не хватает.

Какой смысл я вкладываю в словосочетание «добрые места»? Оно включает в себя то, что остается не в визуальной памяти, а в моем эмоциональном мире. Красивые места мы запоминаем глазами. Добрые — сердцем. Внутри себя я много лет составляла такой «рейтинг» — не из отдельных людей, которые были готовы помочь без причины, обаятельно улыбались, перекидывались со мной ободряющими фразами, а из целых стран, где в самом пространстве разлито спокойствие и дружелюбие. Где тебя встречают не как туриста, а как человека. Где порой кажется — они ждали именно тебя.

Если путешествуешь много, начинаешь безошибочно отличать вышколенный профессионализм в сфере гостеприимства от искреннего радушия, которому никто не учил. Просто оно у людей в крови, в родовой памяти, в культурных традициях той или иной страны. И обычно это поражает больше, чем все ее прекрасные достопримечательности. Вот десятка мест, которые я вспоминаю сердцем.

Армения

Мои ожидания от путешествия в Армению касались только исторической и культурной составляющей — и никаких представлений о людях. Одно дело — знать несколько армян в своем регионе, другое — увидеть тысячи их за короткий промежуток времени, а с десятками соприкоснуться теснее. Вердикт возник сразу: родные, теплые, свои. С армянским народом нас связывает не только общая вера, пусть и в разных ее ветвях, но и многовековая история. Армяне помнят, что Россия не раз протягивала им руку помощи в трудные времена. И они, в свою очередь, стараются помогать гостям — россиянам не формально, а от всего сердца. Постепенно формируется ощущение, что ты не турист, а давно потерянный родственник, которого они наконец-то нашли. Здесь сохранилась память о древнем законе: «Гость — посланник Бога». Армяне верят, что чем лучше примут гостя, тем больше счастья вернется к хозяину. Армения не пыталась меня удивить. Она просто приняла — как есть. И этого оказалось достаточно, чтобы вписать ее в число мест, куда хочется возвращаться не за впечатлениями — за теплом.



Бутан

Бутан — одна из самых закрытых и дорогих для поездки стран, где туристы обязаны соблюдать минимальный лимит по расходам, меньше которого тратить нельзя. Бутанцы не хотят стать подобием соседнего Непала, который пестрая толпа хиппи-альпинистов-буддистов-туристов превратила в свой второй дом. Позиционирование Бутана четкое и ясное — сохранение уникальной культуры маленького горного королевства. В его основе — рост не ВВП, а Валового Национального Счастья. Опросы показывают, что около 93% местных жителей считают себя счастливыми. Как чувствуют себя гости в этом романтическом оазисе средневековья? Благость разлита здесь на каждом шагу. Буддийские храмы и монахи встречаются повсеместно. Люди носят традиционную одежду. Трапезы протекают медленно, с переменой многих блюд. Вырубка деревьев в стране запрещена, что объясняется заботой об экологии. Отсутствует преступность. Спокойствие рождается внутри тебя даже помимо твоей воли. Бутанцы раздают такой гармоничный «вайфай» всем гостям, что единственное желание, которое здесь появляется, — заняться йогой и медитацией ☺ К слову, комната для такого времяпрепровождения есть в каждом приличном (а других тут не водится) бутанском доме.

Иран

Несколько лет назад издательство Lonely Planet провело опрос среди тысяч экспертов и путешественников-любителей, выясняя, какие страны «самые-самые» в разных категориях. Иран занял первое место сразу по двум критериям: «гостеприимство» и «неожиданное» (то есть способность удивить в хорошем смысле). Я полностью согласна с результатом опроса. Потомки древних персов и представители

других народов создали атмосферу приветливости и щедрости повсюду в стране. Мы путешествовали по ней целый месяц! И десятки раз за день слышали фразу «Добро пожаловать в Иран», получали свежеспеченные лепешки и предложение сварить для нас кофе. От общения с гидом и вовсе сложилось ощущение, что мы с ним выросли в соседних дворах. За владение искусством

заботы о гостях он получил от нас прозвище «Мама Утка». По количеству улыбок Иран мог бы поспорить с Юго-Восточной Азией. Возможно, в основе местных традиций гостеприимства лежит суфийская мудрость: Бог дал человеку душу, поэтому ты уже не вправе рассуждать, достоин ли он еды и воды. Нужно просто дать их любому, кто окажется на твоём пороге, не спрашивая его, откуда он и какой веры.



Мьянма

На мой вкус, Мьянма—самая крутая страна Юго-Восточной Азии. Пейзажи, достопримечательности, теплое море, еда, а главное—население. Местных жителей я нарекла «мьянмыши», вложив в это слово всю нежность к их земле. Атмосфера в стране напомнила мне фильм «Волга-Волга»: все деревенское и простое, но очаровательное и спонтанное. Апогеем близкого контакта с мьянмышами стала длинная дорога к «Балансирующему камню», известному как Golden Rock. Часть пути проходила в грузовике с открытым кузовом и деревянными лавками. Рядом с местными пассажирами я чувствовала себя как у Будды за пазухой—меня постоянно пытались чем-то угостить, дать кусок полиэтилена во время дождя и говорили ободряющие слова. Магия Мьянмы (ранее Бирмы) всегда работала безотказно. Английский писатель Джордж Оруэлл, служивший в колониальной полиции, позже написал от лица героя своей книги: «Ненавистная Бирма сделалась его родиной. Он прожил здесь десять лет, и каждая клеточка тела успела обновиться соком здешней земли. И все это—мягкий вечерний свет, старик индус с серпом, летящая вереница белых цапель—стало ему роднее Англии».



Греция

Философ Фридрих Ницше писал о греках: «Самая удачная, прекрасная, завидная, более всех соблазнявшая к жизни порода людей из всех бывших до сего времени...» Уже в Афинах бросается в глаза насколько греки любят общение, массовые гуляния, посиделки в бесчисленных кафешках, пикники в парках, прогулки по шумным торговым улочкам. В общем, делают все то же, что и много веков назад. В свой ритм жизни они втянут любого, кто окажется рядом. Не зря именно в Греции родилась «филоксения»—любовь к чужакам. Когда-то считалось, что под видом путника может явиться Зевс, и отказ ему в приеме был немыслим. Сегодня это ощущается как неписанный закон. Чтобы не обидеть потенциального бога в госте, греки общаются с ним настолько активно и обаятельно, что через десять минут кажется—тебя здесь ждали. Это всегда маленький спектакль: греки ведут разговор так, будто рассказывают самую захватывающую историю в мире. К русским у них особая слабость, которую, кроме православия, питает память о поддержке России в борьбе Греции за независимость от Османской империи. Причем местное население далеко от навязчивости, его доброта естественна, как солнце над Эгейским морем.



Никарагуа

Первое, что мы услышали от гида в аэропорту Манагуа: «Где же вы, русские? Почему не едете к нам? Мы вас просто обожаем!» Я правда не знала, что на другом конце планеты нас кто-то так любит и ждет. Оказалось, исторически СССР, а теперь и Россия для Никарагуа—ориентир, компаньон по проектам, союзник по политическим решениям и так далее. Местное население показалось мне максимально милым. В Никарагуа мы ни разу не столкнулись с обманом или хитростью. Например, сдачу в такси и ресторанах здесь возвращают до копейки. В основе ценностей никарагуанцев лежат глубокая католическая вера, семья, способность

радоваться жизни «здесь и сейчас», а также глубокое уважение к своим индейским, африканским и испанским корням. А еще никарагуанцы—фаталисты. Из-за частых природных катаклизмов и экономической нестабильности у многих развито философское отношение к жизни. Фразы вроде «Si Dios quiere» («Если Бог пожелает») отражают веру в то, что будущее—в высших руках.



Вьетнам

Мы привыкли, что в Азии все неспешно и хаотично. Вьетнам ломает этот стереотип: тебе помогают быстрее, чем ты успеваешь попросить об этом. Такая история повторялась с нами каждый день—от севера до юга. Психологический портрет вьетнамцев вызвал у меня неподдельный интерес: в них не было услужливости, только быстродействующая эмпатия. Я чувствовала себя «задачей», которую они с удовольствием решали. Помощь для них—естественное продолжение картины мира. Во Вьетнаме силен дух коллективизма—«Мы» вместо «Я». Помогая, они как бы включают тебя в свою общину на время, словно все мы—соседи по большой деревне. А историческая привычка к быстрому реагированию на хроническую турбулентность воспитала в них невероятную приспособляемость и сообразительность. Вьетнам—страна тайфунов, войн и экономических кризисов. Здесь тот, кто медлит, исчезает. А тот, кто видит проблему раньше других, становится лидером. Я поймала себя на мысли: «Если бы была такая возможность, я наняла бы в нашу компанию как можно больше вьетнамцев». Они не ждут инструкций—видят запрос и берут ответственность на себя. Возможно, именно поэтому Вьетнам сейчас—одна из самых быстрорастущих экономик мира.



Сахалин и Курилы

Как можно заметить разницу менталитетов людей из разных частей одной страны? Еще и в своем регионе—Сибирско-Дальневосточном. Оказывается, можно. Я осознала, что жители окраин континента, особенно островов, немного отличаются от нас. Здесь доброта и готовность прийти на помощь—инструмент выживания. То есть чем суровее природные условия, тем мягче и отзывчивее люди. Парадокс, который можно назвать эффектом «общего корабля»: острова или изолированные участки материка формируют психологию людей как бы переживших кораблекрушение. Дальний Восток—это фронтир. В регион ехали сильные, активные люди, привыкшие рассчитывать только на себя. Но, оказавшись в изоляции, они создали особое по духу сообщество, где помогать друг другу—норма. Все контакты с местными изначально теплые, напоминают добрососедские отношения советских времен: бескорыстная помощь, взаимовыручка, искренняя готовность принять чужого человека как своего. Попадание в социум на краю земли, в котором действуют эти ценности, стало для меня абсолютно бесценным опытом.



Оман

Мысль, которая неотступно преследовала меня всю поездку: «Где скрывалась эта страна раньше? Кто и зачем ее прятал от нас?». Ведь Оман может свести с ума любого, особенно если, как я, человек не ждал от него ничего сверхъестественного. Страна сразу же ворвалась в мой личный рейтинг самых дружелюбных и гостеприимных. Оказалось, что к тому же Оман входит в топ-5 самых безопасных стран мира. Традиции радушия уходят корнями в ислам и бедуинское прошлое: на каждом шагу вам предложат воду, кофе, финики и приятную беседу. Сейчас оманцы живут в очень современной стране, но хранят глубокую верность племенным устоям: уважение к старшим, мирный менталитет, забота о семье, исламский дресс-код. При этом в Султанате Оман обожают современные технологии и все новое. Местное население создает прекрасную атмосферу, в которой комфортно изучать страну. А ей есть чем удивить: невероятное разнообразие ландшафтов—пустыни, горы, оазисы, каньоны, фьорды, пляжи, заливы—и культурное достояние в виде древних крепостей, мечетей, ирригационных систем, музейных реликвий. Оман—один из самых ранних ареалов обитания древнего человека. Именно через его побережье проходил путь расселения людей из Африки в Южную Азию.



Швеция

Согласно стереотипу, скандинавы довольно холодны и малоэмоциональны. Хотя книги шведских авторов для детей производят совсем другое впечатление. Уют книжной шведской вселенной—это умиротворяющие повседневные занятия людей, икееподобная винтажная обстановка их домов, близость к природе, теплые человеческие отношения, волшебно вкусные блюда и так далее. Я прожила столько насыщенных приключениями лет в этом мире, что, оказавшись в стране во взрослом возрасте, отчетливо помнила названия мест на карте, запах булочек с корицей, вкус фрикаделек с брусничным соусом, звук деревянных башмаков по мощным улицам, шум крыльев диких гусей, тепло вязаных пледов... И вот—фантазии о Швеции из моего детства совпали с реальностью! Как только выясняется, что ты не здешний, лицо твоего собеседника меняется. В глазах его загораются искорки—в них узнаются все шведские проказники: от Карлсона и Эмиля из Лённеберги до Рони, дочери разбойника, и Пеппи Длинныйчулок. Шведы как бы «расколдовываются»: покров формальностей и правил спадает—ведь чужие не выдадут—и северяне становятся живыми и веселыми. Нигде в мире я столько не обнималась, не пожимала руки, не смеялась с местными жителями, как в Швеции.





СОКРОВИЩА ЭМИРАТА ОАЭ, Дубай

В Дубае за пределами футуристических пейзажей путешественников ждут природные сокровища эмирата. Здесь можно отправиться в заповедник пустыни Аль-Мармум, понаблюдать за фламинго в Рас-эль-Хоре, уехать на несколько дней в горы Хатты, где проложено множество красивых пешеходных и велосипедных маршрутов. На территории курорта Jumeirah Al Naseem находится специально оборудованная лагуна Dubai Turtle Rehabilitation Project, где можно увидеть, как происходит реабилитация пострадавших морских черепах перед их возвращением в естественную среду. А в недавно открывшемся пространстве Jumeirah Eco Village можно увидеть пчелиные ульи, гидропонную ферму, а также узнать больше о проектах по восстановлению кораллов.

КТО КУДА...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУОРТЫ,
СПА, РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

ЯРКАЯ ОСЕНЬ

Гонконг

Этой осенью календарь событий Гонконга наполнен фестивалями, спортивными соревнованиями и городскими праздниками. Знаменитое шествие Огненного дракона, одна из самых почитаемых традиций Гонконга, пройдет здесь в 147-й раз. Шествие с 67-метровым драконом, пронизанным 12 000 горящих палочек благовоний, позволит воочию прикоснуться к живой истории в самом сердце города. Любители спорта смогут принять участие в крупнейшем веломарафоне Sun Hung Kai Properties Hong Kong Cyclothon 11 октября. Живописные маршруты дистанций 56 и 32 км пройдут через культовые мосты, тоннели и вдоль впечатляющих городских панорам.



СТАЛЬНАЯ ПОЭЗИЯ Швейцария, Женева

Этим летом в парке La Réserve Genève — Hotel and Spa можно было увидеть впечатляющие работы нидерландского скульптора Питера Обелса. Используя кортеновскую сталь, художник превращает этот строгий индустриальный материал в плавные, динамичные формы, которые словно бросают вызов силе притяжения и создают ощущение непрерывного движения. Многие скульптуры отличаются монументальными размерами. Придавая стали плавные очертания, Обелс создает своеобразную визуальную поэзию, в которой прочность гармонично сочетается с элегантностью. Его работы вступают в уникальный диалог с окружающим ландшафтом и архитектурой.



МАГИЯ ОСТРОВА Индонезия, Бали

Первый отель Melia за пределами Испании, после масштабной реновации открылся на Бали под брендом Paradisus by Melia Bali и стал первым курортом Paradisus в Азии. Курорт переосмысливает формат «все включено»: здесь отдых не ограничивается проживанием в отеле, гастрономией и сервисом. В центре концепции — знакомство с Бали через культуру, природу, локальные традиции и практики восстановления. Фирменная программа Destination-Inclusive® помогает прочувствовать остров глубже: каждый день гостей ждут впечатления и специально разработанные мероприятия на территории курорта и за его пределами.

СНОВА В ТОПЕ Франция, Париж

La Réserve Paris — Hotel and Spa вновь возглавил рейтинг Top 1000 World's Best-Hotels по версии La Liste — одного из самых авторитетных международных рейтингов в индустрии гостеприимства. В рейтинге 2026 года парижский отель категории Palace получил исключительную оценку 99,5 балла из 100, подтвердив свой статус одного из самых выдающихся отелей мира. Расположенный всего в нескольких шагах от Елисейских Полей, отель предлагает редкую возможность ощутить подлинный ритм парижской жизни в атмосфере абсолютной приватности.



ХОЧУ СЮДА

ВРЕМЯ ПРИВИЛЕГИЙ Греция, Крит

Курорт Ikos Kissamos расширяет набор привилегий для гостей Deluxe Collection. Теперь им доступен комплиментарный 4-часовой круиз с напитками и закусками на живописный остров Балос, где расположен один из лучших пляжей мира. У гостей курорта также будет возможность посетить Старый город Ханьи, большой археологический музей и порт в Киссамосе. Добраться до всех этих мест можно на электромобиле MINI Countryman, аренда которого доступна в рамках программы Local Discovery. В программу также входят билеты в музеи и галереи и возможность пообедать в одном из лучших ресторанов острова.



КОРАЛЛОВЫЕ СНЫ Вьетнам, Нячанг

Новое велнес-меню курорта Villa Le Corall, A Gran Melia Hotel помогает вернуть внутренний баланс, наладить сон и справиться с хронической усталостью. Название спа-центра Song Spa означает одновременно «жизнь» и «волна», а в основе его философии лежит идея о том, что забота о себе должна быть естественной — подобно течению воды. Как и у коралла, путь каждого гостя на курорте проходит через четыре этапа — обретение опоры, укрепление, расцвет и обновление через четыре ключевых направления: мягкое движение, осознанность, расслабление и питание.



УРОКИ ДИЗАЙНА Мальдивские острова

Этой осенью Finolhu, a Seaside Collection Resort продолжит свою программу Art & Design, пригласив одного из самых известных британских дизайнеров — Мэттью Уильямсона. Гости курорта смогут познакомиться с его творческим миром через серию авторских мастер-классов и художественных практик, вдохновленных природой Мальдив. Мэттью Уильямсон — один из самых узнаваемых британских дизайнеров, прославившийся благодаря смелому использованию цвета, выразительным принтам и узнаваемой эстетике максимализма. Сегодня его работы охватывают интерьерный дизайн, предметы для дома и арт-проекты по всему миру.

дорогое #09-10 2026

Маниж и укладка: Валентина Жукова

«ХотТур» рекомендует

НОВЫЕ ОТЕЛИ В ТОП-3 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Турция, Вьетнам и Таиланд — неизменный топ-3 любимых направлений наших туристов!

Наталья ШЕВЦОВА,
Генеральный директор «ХотТур»



Таиланд Riu Palace Phuket 5^o Пхукет, Май Као

Главное открытие сентября 2026 на Пхукете!

- All Inclusive 24 часа в сутки
- Детский клуб
- Эксклюзивная зона Elite Club только для взрослых



Турция Voyage Kundu 5^o Анталья, Лара

Великолепный образец пятизвездочного уровня:

- безупречный персональный сервис
- кухня на самый изысканный вкус
- 4 бассейна, включая отдельный для взрослых



Вьетнам Lugano Resort & Spa Cam Ranh 5^o Камрань, Бай Дай

Идеален для комфортного семейного отдыха:

- Ultra All Inclusive
- частный белоснежный песчаный пляж
- детский клуб



Наши менеджеры — настоящие эксперты по самому комфортному отдыху, готовы проконсультировать вас в шести офисах в Томске. Теперь и в новом офисе ХотТур на втором этаже ТРЦ «Изумрудный город»!

Нужно больше информации? Напишите нам!



Присоединяйтесь к нам в MAX

XOTTUR.COM

☎ +7 903 954 08 51



POLYANAVERDE

СЕМЕЙНЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ ОТЕЛЬ
С ТЕРМАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСОМ, ОЗДОРОВЛЕНИЕМ,
ПРОГРАММАМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



в 40 минутах от Новосибирска



СЕМЕЙНЫЕ ВЫХОДНЫЕ В POLYANAVERDE – ИНВЕСТИЦИЯ В ЗДОРОВЬЕ И ОТНОШЕНИЯ



120
номеров



7,7 Га
территория



40 минут
от Новосибирска



2022 год
создания



до 12 лет
дети проживают
бесплатно



теплый
бассейн



термальный
комплекс



3
бассейна



2
ресторана



можно
с питомцем



НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ, ИСКИТИМСКИЙ РАЙОН,
С. МОРОЗОВО, УЛ. КОСМИЧЕСКАЯ, 50

+7 (383) 388-44-61
+7 (383) 388-54-96 / отдел продаж
+7 (983) 300-08-18 / ресепшен

POLYANA-VERDE.RU

polyana_verde



НОВАЯ ФОРМУЛА ОТДЫХА

В загородной резиденции Polyana Verde забота о себе легко переплетается с привычным комфортом, отдыхом на природе, спа-ритуалами и новыми впечатлениями.

Это идеальный баланс, когда не нужно выбирать между полноценным восстановлением сил и качественным семейным отдыхом.



ОДНА ПОЕЗДКА — МНОЖЕСТВО СЦЕНАРИЕВ

Преимущество парк-отеля — в возможности для каждого члена семьи найти свой формат отдыха. Пока дети осваивают творческую мастерскую или игровую комнату, а бабушка и дедушка восстанавливают силы в термальном комплексе или посещают оздоровительные процедуры, родители могут уделить время себе. А вечером можно снова собраться вместе — за ужином у камина.

Polyana Verde — пространство, где удобно проводить выходные несколькими поколениями семьи.



БЕЗ ЛИШНЕЙ СУЕТЫ

В Polyana Verde отпуск точно не превратится в бесконечный график процедур — оздоровительная программа становится естественной частью вашего проживания.

Барокамера, магнитотерапия, прессотерапия, трансаир, соляная и можжевеловая бани органично чередуются с плаванием в подогреваемом бассейне, прогулками и сном.

Между заботой о себе остается главное — ощущение абсолютной свободы.

ГЕОМЕТРИЯ КОМФОРТА

Дверь — пожалуй, самый мистический элемент интерьера, наделяющий нас способностью проходить сквозь стены, менять состояния одним движением руки, делать шаг от внешней суеты к абсолютному домашнему уюту.



Но чтобы магия такого «портала» работала годами, за ней должна стоять безупречная инженерия. О том, как выбрать дверь, которая станет надежным украшением дома, говорим с экспертом, директором томской фабрики ID Doors Сергеем Васильевым.

—Сергей, выбирая межкомнатные двери, мы чаще всего думаем об их цвете и дизайне. А уже после ремонта нередко сталкиваемся с бытовыми «разочарованиями»: полотно начинает провисать, закрывается она уже не так «мягко»... Что стоит учитывать при покупке, чтобы двери прослужили долго?

—В первую очередь важно обратить внимание на конструктивную основу полотна и качество материалов. Мы делаем ставку на плиту МДФ/ХДФ высокой плотности—она не рассыхается, идеально держит крепеж и устойчива к перепадам температур и влажности в помещении. Чтобы исключить провисание и нарушение геометрии на долгие годы, мы проклеиваем элементы дверного полотна силиконовым герметиком. Плюс плотная структура МДФ дает отличную тепло- и звукоизоляцию.

—Еще один частый повод для беспокойства—насколько покрытие двери готово к реальной жизни: детским играм, домашним питомцам, случайным царапинам? Как это решают в ID Doors?

— Главная уязвимость любой классической двери—ее стык, который со временем может отслаиваться от случайных зацепов, влаги. ID Doors использует бескомочную технологию производства. А защитой самого полотна

выступает инновационное покрытие IDTouch, разработанное специально для активной повседневной эксплуатации. Оно обладает высокой устойчивостью к царапинам, не выгорает и сохраняет стабильность цвета годами. При этом имеет очень приятную тактильную текстуру и полностью безопасно для здоровья, так как не содержит вредных веществ.

—На рынке сегодня огромный разброс цен. Как покупателю понять, за что он платит, и найти ту самую «золотую середину» между качеством и стоимостью?

—Смотреть на происхождение продукта и цепочку производства. Фабрика ID Doors является частью группы компаний завода «Латат»—одного из крупнейших деревоперерабатывающих предприятий России и производителей плит МДФ. Для покупателя это ключевой фактор: мы работаем на собственном сырье в Томске и исключаем лишние логистические наценки. В итоге человек получает качество и эстетику уровня премиальных изделий из массива, но по адекватной, честной цене. Дополнительный плюс—минимальные сроки поставки и монтажа, а также возможность изготовить полотна под индивидуальные размеры проема.

—В 2026 году двери все чаще воспринимаются как часть архитектуры помещения. Какие тенденции преобладают сейчас и что вы посоветовали бы тем, кто выбирает интерьер «на годы»?

—Тренд на холодный серый и стерильно-белый цвет постепенно сходит на нет, на смену ему пришли теплые нейтральные оттенки белого и слоновой кости, а также



ТРЕНД НА ХОЛОДНЫЙ СЕРЫЙ И СТЕРИЛЬНО-БЕЛЫЙ ЦВЕТ ПОСТЕПЕННО СХОДИТ НА НЕТ, НА СМЕНУ ЕМУ ПРИШЛИ ТЕПЛЫЕ НЕЙТРАЛЬНЫЕ ОТТЕНКИ БЕЛОГО И СЛОНОВОЙ КОСТИ, А ТАКЖЕ ТЕКСТУРЫ ДУБА И ОРЕХА

природные текстуры дуба и ореха. Те, кто стремится к большей выразительности, выбирают акцентные цвета—графит, матовый черный, благородный оливковый. Глянec по-прежнему в тренде, но символ современного статуса и тишины становится матовое покрытие. Если говорить о форматах, к стандарту 2000 мм все чаще добавляются высокие полотна от 2300 мм и выше—они визуально приподнимают потолки, делая пространство масштабнее и светлее. Здесь уже важны инженерные детали: усиленная коробка, жесткое полотно, надежная регулируемая фурнитура. Гибридом комфорта и рациональности стали раздвижные системы. Пенальные конструкции (rocket) позволяют полотну полностью скрываться в стене, освобождая проход. Накладные рейки с тихим ходом и механизмом soft-close делают открывание почти бесшумным. Варианты телескопического типа с несколькими полотнами идеально работают для зонирования пространства, а поворотнo-раздвижные решения особенно удобны в узких коридорах. Если важна акустика, стоит выбирать пеналы с уплотнителями и скрытыми направляющими.



ул. Нахимова, 8, стр. 2
(ТЦ «Оранжевое небо», 1-й этаж),
тел. 8-913-101-22-28, iddoors.ru

Квартал, где хочется остаться

Жилой комплекс «На Комсомольском» — проект, который Томская домостроительная компания создавала в партнерстве с европейскими архитекторами и ландшафтными мастерами. О том, почему этот квартал стал точкой отсчета и задал новую планку качества для городской среды, мы поговорили с руководителем направления маркетинга и аналитики ТДСК Борисом Черниковым.



—Борис, ЖК «На Комсомольском» называют проектом, который изменил представление о современной застройке в Томске. С чего все начиналось?

—Все началось с желания принести в центр Томска современные подходы к формированию жилой среды и показать, как архитектура и благоустройство могут влиять на качество жизни. Архитектурную концепцию разработало голландское бюро LEVS. Их подход был воплощен в проекте динамичного, гибкого и многофункционального пространства, идеально вписанного в ритм городского центра. А большая работа по ее адаптации, проектированию и реализации была выполнена специалистами ТДСК. Здания переменной этажности—от 7 до 23 этажей—развернуты так, чтобы дать максимум естественного света и открыть панорамные виды на город. Но помимо архитектурных и планировочных решений, одной из ключевых особенностей проекта стало озеленение квартала совместно с ландшафтным бюро S&P Architektura Krajobrasu SP. Это был пионерский подход для Томска. И мы видим, что он стал примером для других районов.

—В чем главные особенности внутреннего пространства жилого квартала?

—Пожалуй, в ощущении приватности и безопасности. Закрытый двор без машин, вместо серых парковок—живописный сад. Во дворе и по периметру квартала высажено более 20 видов растений, идеально адаптированных к сибирскому климату, а уход за ними ведет профессиональная ландшафтная служба. Кстати, общественные пространства есть и на кровлях домов. Они разделены на зоны—для занятий спортом, отдыха

Продавец ПАО «ТДСК», в продаже квартиры по адресу: г. Томск, пр. Комсомольский, 48.



МЫ ХОТЕЛИ СОЗДАТЬ НЕ ПРОСТО НАБОР ДОМОВ, А ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЛУЮ СРЕДУ — С АРХИТЕКТУРОЙ, ОЗЕЛЕНЕНИЕМ, ОБЩЕСТВЕННЫМИ ПРОСТРАНСТВАМИ И СВОИМ ХАРАКТЕРОМ.

и медитаций, а также частные террасы. Между домами квартала располагаются пешеходный бульвар, амфитеатр для камерных мероприятий, детская площадка.

—Чем примечательны сами квартиры?

—Прежде всего разнообразием планировочных решений. Благодаря монолитно-каркасной конструкции мы смогли предложить более 70 вариантов под самые разные сценарии жизни. Средняя площадь квартир—68 квадратных метров, в основном это двух- и трехкомнатное жилье. Меньше квартир на этаже—значит, меньше шума и выше качество жизни. Есть и совсем редкие для Томска лоты: двухуровневые квартиры с собственными выходами во двор или на крышу, где за счет высоких потолков и панорамного остекления можно организовать просторную «открытую гостиную». А на первых этажах еще свободны несколько квартир с индивидуальным выходом прямо в зеленый двор.

—Для тех, кто мечтал жить «На Комсомольском», наступает решающий момент: свободные квартиры заканчиваются. В чем главная выгода покупки именно сейчас?

—У готового жилого комплекса есть важное преимущество: проект полностью сформирован, и вам не нужно представлять будущую среду по визуализациям. Можно прийти и увидеть все

своими глазами, пройти по двору, подняться на эксплуатируемую кровлю, оценить благоустройство, инфраструктуру, качество исполнения и сложившуюся атмосферу квартала. Консультанты проведут показ квартиры, подробно ответят на вопросы. К тому же, на финише продаж мы готовы обсудить индивидуальные условия для покупателей.

—Кому, на ваш взгляд, ближе всего стиль жизни этого квартала?

—Наверное, тем, кто выбирает не просто квадратные метры, а определенный образ жизни. По нашим наблюдениям, значительная часть квартир здесь приобреталась не для аренды, а именно для собственного проживания. Во дворе сложилась очень теплая, почти клубная атмосфера—когда люди разделяют одни ценности, растят детей, вместе отдыхают и чувствуют себя в полной безопасности. Создавая ЖК «На Комсомольском», мы хотели постороить не просто набор домов, а полноценную жилую среду—с архитектурой, озеленением, общественными пространствами и своим характером. Сегодня особенно интересно видеть, что многие заложенные тогда решения действительно работают и стали частью повседневной жизни квартала. Продажи практически завершены, но для тех, кто сейчас выбирает квартиру в ЖК «На Комсомольском», история жизни здесь только начинается.



Офис продаж:
пл. Батенькова, 2,
БЦ «Статус», 5 этаж,
тел. 8 (3822) 501 011, к48.рф

Железный стандарт безупречности

Интерьер мечты — будь то загородный дом, квартира или представительный офис — требует от владельца лишь вдохновения и четкого видения идеального результата. Все остальное возьмет на себя опытная команда мастеров — если, конечно, довериться экспертам с безупречной репутацией.

В премиальном сегменте выбор строительно-ремонтной компании — это прежде всего поиск надежного партнера. Основатель компании «Время первых», бизнес-тренер Евгений Чекунов убежден: по-настоящему крепкие отношения с заказчиком строятся на искренности, открытости и личной ответственности.

—Любой ремонт—это всегда история о доверии и эмоциональном комфорте, —делится Евгений. —Наш менталитет таков, что человеку часто хочется все контролировать лично, вмешиваться из опасения, что ремонт пойдет не так. Но если грамотно выстроить систему менеджмента, он перестает быть источником тревоги. Главная задача нашей команды—взять на себя весь комплекс решений и дать возможность клиенту спокойно заниматься своей жизнью, пока идут работы.

Именно поэтому во «Времени первых» ставку делают на прозрачность всех этапов ремонта и, конечно, на людей, разделяющих ценности основателя компании: дисциплину, честность, отсутствие вредных привычек и постоянное стремление к новым знаниям. Внутренняя система менеджмента устроена так, что каждый ответственный за объект сотрудник понимает его экономику и задачи, определенные дизайн-проектом. Для четкой координации процесса утро команды начинается с фиксированного плана работ, а вечером подводится итог выполненного за день.

—Я лично отвечаю за каждый проект и открыт для честной обратной связи от клиентов, —говорит Евгений. —За годы существования компании бывали разные ситуации, но мы никогда не бросаем объект на полпути. Если возникает спорный вопрос, я приезжаю на площадку, выясняю нюансы и сажусь за стол переговоров с заказчиком. Для меня принципиально важно решить ситуацию так, чтобы он остался доволен.

Сотрудничество с компанией полного цикла дает клиенту главное преимущество—абсолютное спокойствие. Специалисты берут

на себя все этапы: от приемки квартиры у застройщика и детального дизайн-проекта с фиксированной сметой до полной организации работ на объекте прорабом. При этом присутствовать на площадке не нужно—фото- и видеоотчеты в персональном чате позволяют наблюдать за преображением пространства из любой точки мира.

—Наш сервис строится на постоянном развитии, —подводит итог Евгений. —Раз в неделю мы с профильными сотрудниками разбираем сложные кейсы и проводим обучение команды. А после сдачи каждого объекта—детальный анализ и разбор удачных решений и «узких мест». Это позволяет нам оттачивать внутренние процессы, находить точки роста и с каждым новым проектом подтверждать статус компании, где качество результата всегда стоит на первом месте.



тел.8-923-444-20-44



Одежда: HIS STORY

НЕ СОВЕРШАЙ ОШИБОК

Знаете, о чем чаще всего мы в «Превентиве» говорим с собственниками компаний? О том, что современный бизнес стал похож на управление автомобилем на высокой скорости: правила меняются прямо во время гонки, а штрафы за ошибки вылетают мгновенно.



Наталья Медведева, директор
компании «Превентива»

Попытки следить за постоянным обновлением законодательства «между делом» гарантированно ведут к финансовым потерям. Давайте разберем 3 главных блока изменений, которые уже влияют на ваши деньги, и поймем, как к ним правильно подготовиться.

ЗАКОНЫ О ЦИФРОВОМ КОНТРОЛЕ И ЭДО: ПРОЗРАЧНОСТЬ «ПО УМОЛЧАНИЮ»

Регуляторы планомерно переводят контроль в автоматический режим: внедрение обязательного ЭДО для некоторых отраслей, расширение маркировки «Честный Знак», интеграция данных банков с системами ФНС и жесткая привязка к Единому налоговому счету (ЕНС) создали среду, где утаить или поправить документ «завтрашним числом» технически невозможно. Алгоритмы налоговой в режиме реального времени сопоставляют ваши УПД, движения по счетам и уведомления по ЕНС. Мелкая опечатка в коде маркировки или задержка уведомления на ЕНС теперь ведут к автоматической блокировке счета и списанию недоимки.

Как подготовиться:

- Перевести 100% первичных документов в электронный вид через проверенных операторов.
- Внедрить правило еженедельной (а не ежеквартальной!) сверки технологической карты ЕНС, чтобы устранить технические проблемы до того, как они заблокируют работу.

**ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО О НАЛОГОВОЙ
АМНИСТИИ И ДРОБЛЕНИИ БИЗНЕСА**
Государство дало четкий сигнал: старые схемы оптимизации через

разделение компаний больше не работают. Но главная ошибка, которую я сейчас вижу у предпринимателей, — это паника и попытки спешно «схлопнуть» юридические лица. Важно понимать, что налоговая оценивает не формальные договоры, а реальную экономическую суть и самостоятельность каждого юрлица или ИП в вашей структуре. Если у нескольких ваших компаний общий IP-адрес, пересекающийся персонал, единый Telegram-чат или нерыночное ценообразование — это прямой путь к доначислениям НДС и налога на прибыль за три последних года.

Как подготовиться:

- Провести аудит всей группы компаний по новым критериям ФНС.
- Сформировать досье с доказанной деловой целью для каждого юридического лица или ИП (почему они существуют отдельно с точки зрения бизнеса, а не только экономии на налогах).

Обратите внимание! 2026 год — крайняя точка амнистии, когда процесс еще можно пройти по упрощенным правилам без доначислений и штрафов!

УЖЕСТОЧЕНИЕ ЗАКОНОВ О ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ И ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Усиление контроля за переквалификацией договоров ГПХ и работы с самозанятыми в трудовые отношения, а также высокие штрафы за ошибки в хранении персональных данных — реальность, с которой столкнулся каждый работодатель. Любые регулярные выплаты самозанятым в одни и те же даты или признаки распорядка дня трактуются трудовой инспекцией и ФНС как скрытые трудовые отношения. Главный риск здесь — доначисление 13% НДФЛ и 30% страховых взносов за весь период работы с подрядчиком плюс крупные штрафы.

Как подготовиться:

- Переписать все договоры с подрядчиками, убрав из них фразы: «рабочее время», «график» и «процесс». В документах должен быть только четкий, конечный результат.
- Провести ревизию согласий на обработку персональных данных сотрудников и клиентов.

ЧЕК-ЛИСТ ГОТОВНОСТИ К НОВЫМ ЗАКОНАМ:

1. ЭДО и ЕНС: запросите еженедельный мониторинг сальдо ЕНС без ожидания конца квартала.
2. Структура: проверьте, есть ли у каждого юрлица в группе компаний самостоятельная деловая цель.
3. Подрядчики: замените в договорах ГПХ с самозанятыми формулировки «процесса» на формулировки «результата».

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС — КТО БУДЕТ ВСЕ ЭТО ДЕЛАТЬ?

Подготовиться к этим законам нужно, но чьими руками? Штатный специалист в условиях кадрового голода перегружен рутинной и не успевает следить за законами, а за его ошибки платит компания. Фрилансер привлекает ценой, но не несет никакой юридической и финансовой ответственности: при блокировке счетов или доначислении налогов он может просто перестать брать трубку. Закономерный вывод взрослого бизнеса — доверить весь пласт задач профессиональному консалтингу. В отличие от штатного сотрудника или фрилансера, крупная экспертная компания задействует целую команду — аудиторов, налоговых юристов, кадровиков и экспертов по ЭДО. А главное — несет прямую финансовую и материальную ответственность за правильность расчетов. Спокойствие руководителя в 2026 году — это не надежда на авось, а уверенность в том, что все «тылы» защищены профессионалами, которые работают на вашу безопасность 24/7.

**«ПОДГОТОВКА К НОВЫМ ЗАКОНАМ — НЕ ПОПЫТКА
СПРЯТАТЬСЯ ОТ КОНТРОЛЕРОВ, А НАСТРОЙКА
ПРОЗРАЧНОЙ И БЕЗОПАСНОЙ СТРУКТУРЫ, К КОТОРОЙ
У ГОСУДАРСТВА НЕ ВОЗНИКНЕТ ВОПРОСОВ».**

Консалтинговая компания «Превентива»,
пр. Фрунзе, 103 д, тел. 902-622;
ул. Ново-Киевская, 34, тел. 236-522;
ул. Нахимова, 8/1, тел. 236-222;
Иркутский тр., 53 б, тел. 236-322;
ул. 79 Гвардейской Дивизии, 24, тел. 236-422;
preventiva.ru

БАЛАНС ТЕХНОЛОГИЙ И ЗАБОТЫ

Городской житель относится к ежемесячным платежам за ЖКУ как к скучной рутине. На деле это огромный пласт городской инфраструктуры, где важны и технологии, и человеческое отношение. Расчетно-кассовый центр (РКЦ) г. Томска стремится сделать так, чтобы взаимодействие населения города со сферой ЖКХ было не испытанием для людей, а понятной и предсказуемой частью их жизни.

Мы поговорили с генеральным директором ООО «РКЦ» г. Томска Олегом Барило о том, как устроены цифровые сервисы, почему до сих пор нужны офисы и как обеспечивается безопасность данных.

— Олег Николаевич, какие цифровые сервисы доступны томичам в РКЦ?

— Современные цифровые решения, которые мы внедряем, направлены на то, чтобы упрощать жизнь горожан. Большинство вопросов по ЖКХ сегодня можно решить онлайн, не выходя из дома. Например, в 2025 мы запустили новую IT-платформу, QR-коды для осуществления платежей. Для оплаты квитанций мы также разработали мобильное приложение, что исключает необходимость приезжать в офис. Передать показания счетчиков, скачать квитанции, не дожидаясь их появления в почтовом ящике, и произвести оплату можно и в нашем чат-боте. У зарегистрированных на нашем сайте пользователей есть возможность оплачивать свои квитанции в режимах «Автоплатеж» и «Оплата в один клик». А оставить заявку на обслуживание можно через специальную форму на сайте—и там же отслеживать ее исполнение. Мы стараемся помогать томичам сохранить самый ценный ресурс— время.

— Сейчас особенно остро стоит вопрос безопасности: расскажите, как вы защищаете персональные данные и платежи в онлайн-

сервисах? Какие технологии для этого применяются?

— У нас внедрена система защиты от взлома и несанкционированного скачивания информации о лицевых счетах или паспортных данных, которые хранятся на наших серверах. Пока утечки не произошло ни разу. Хочу отметить, что кроме стандартных программных продуктов (1С и др.), мы используем и внутренние разработки специалистов центра, которые мгновенно реагируют на все IT-инновации.

— Безопасность в онлайн— важный момент. Но не все пользователи чувствуют себя уверенно с гаджетами и цифровыми инструментами, особенно старшее поколение. Как быть им?

— Офлайн обслуживание в офисах РКЦ, расположенных в разных районах Томска, по-прежнему доступно и востребовано. Здесь можно лично решить любые вопросы, оплатить квитанцию наличными или картой, а также оформить заявку на выезд специалиста (электрика, сантехника и др.)—как при визите, так и по телефону. При этом благодаря популярности дистанционных сервисов очередей в офисах практически нет.



Локация: «Уголек»

ЗА ЭТИ ГОДЫ Я УСПЕЛ УЗНАТЬ ТОМСК СО ВСЕХ СТОРОН, ВИЖУ ЕГО ПЛЮСЫ И МИНУСЫ, А ГЛАВНОЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ И БОЛЬШОЙ ПОТЕНЦИАЛ. ПОЭТОМУ ХОЧУ ОСТАВАТЬСЯ ЗДЕСЬ И ПОМОГАТЬ ЖИТЕЛЯМ РАЗВИВАТЬ ТОМСК ВМЕСТЕ.

— Наверняка есть ситуации, когда любой человек вынужден идти в офис. Какие проблемы цифровые сервисы пока не закрывают?

— Вы правы, есть ряд ситуаций, когда визит в офис все таки необходим. Чаще всего это связано с получением справок, особенно услуг паспортного стола. Например, справка об отсутствии задолженности или справка о составе семьи требуются для предоставления в госорганы, банки, суды.

В этих учреждениях принимают только распечатанный на бумаге оригинальный документ с печатью и подписью ответственного лица. Онлайн сервисы могут сформировать выписку по лицевому счету или показать историю платежей, но юридически значимой справкой она не станет. Кроме того, при выдаче справки иногда требуется идентификация личности— человек должен предъявить паспорт, чтобы мы могли убедиться, что документ получает именно собственник или законный представитель.

— Вы живете в Томске больше 20 лет. Город наверняка стал для вас не просто местом работы, а чем то большим. Что лично вас мотивирует вкладываться в развитие РКЦ именно здесь?

— Да, за эти годы я успел узнать Томск со всех сторон, вижу его плюсы и минусы, а главное, перспективы и большой потенциал. Поэтому хочу оставаться здесь и помогать жителям развивать Томск вместе. РКЦ необходим томичам. Наша задача— улучшать работу РКЦ, расширять клиентскую базу и делать наши сервисы удобными, понятными и для молодого жителя новостройки, и для пенсионера из района со старой застройкой. Мы хотим, чтобы расчеты за ЖКУ перестали быть источником стресса и стали понятной, прозрачной и предсказуемой частью городской жизни—и в этом я вижу свой вклад в развитие города.

г. Томск, ул. Герцена, 52 а, (2-й этаж)
тел.: +7 (3822) 90-88-70, (3822)-59-98-90
vc.tom.ru



Атмосферное место

Сердце пространства—винная комната с сотней проверенных позиций и внимательным профессиональным сомелье, готовым подобрать идеальную эногастрономическую пару. Здесь регулярно проходят винные дегустации, а по пятницам и субботам для гостей звучит живой вокал. Элегантный зал, вмещающий до 120 человек, подходит для проведения корпоративов, свадеб и других торжеств. Гармоничное сочетание изысканной атмосферы, идеального сервиса и культуры истинного наслаждения делает каждый визит в «Вельвет» особенным.

Мы настоятельно рекомендуем попробовать пасту с бурратой и вялеными томатами



ул. Крылова, 24 а,
тел. 909-707

Присоединиться
к каналу в МАХ



Искусство момента

Винный ресторан «Вельвет», расположенный на минус первом этаже пятизвездочного отеля Xander, — уютное место в центре города, где вас ждет широкое меню: от завтрака в формате шведской линии до авторских блюд европейской и сибирской кухни.



БАНЯ  ЧАН   
БЕСЕДКА  ДОМ –
ВСЁ ДЛЯ ОТДЫХА
  В ЛЕСНОМ 


Лесной
парк-отель

8-960-972-61-50

г. Томск, Басандайская улица, 63

Telegram



Сайт



ОСЕННИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Перевернув календарь с беззаботного лета на щедрую осень, столичные рестораны обновили свои меню, сделав акцент на сезонные лакомства. Савойская капуста и нежные цукини играют дуэты с палтусом и креветками, артишоки нежатся в сливочном соусе, а лисички аккомпанируют утиной ножке конфи.



«МАТРЕШКА»,
РАЗВАРНАЯ ГОВЯЖЬЯ ГРУДИНКА
С МОЛОДЫМИ ОВОЩАМИ



ATLANTICA BISTRO,
ГОЛУБЕЦ С КРЕВЕТКОЙ,
ФОРЕЛЬЮ И ЩУЧЬЕЙ ИКРОЙ



ATLANTICA, КРАБКЕЙК
С ЧЕРНЫМ ТРЮФЕЛЕМ НА ПЮРЕ
ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Если бы артишокам составляли гороскоп, то смело бы написали — в сентябре вы на пике формы! Действительно, артишоки можно назвать одним из главных сезонных лакомств, потому что именно осенью они пребывают на пике вкусовых качеств. Артишок — продукт с характером. Снаружи он кажется неприступным: плотные зеленые лепестки, колючий силуэт, но внутри — нежная, чуть сладковатая сердцевина с тонким ореховым вкусом. Артишоки хороши запеченными, на гриле или просто отваренными — с оливковым маслом, лимоном и щепоткой морской соли. В ресторане «Ваниль» артишоки слегка отваривают и доводят до готовности на гриле, а подают теплыми, с кремовым соусом на основе сыра таледжио и добавлением сливок. Блюдо дополняют нотками тертого черного трюфеля.

Хороши осенью и все сорта молодой капусты. Рельефные листья деликатной савойской капусты буквально тают при тушении. В Atlantica Bistro из ее листьев делают голубцы, начиняя их форелью и креветками, а затем дополняют соусом из томатов и мяты, сметаной и щучьей икрой. Финальный акцент — пудра из петрушки. Цветная капуста особенно хороша в начале сезона, ее соцветия плотные, но нежные. Она богата витамином С и клетчаткой, а для тех, кто следит за фигурой, это суперпродукт — всего 25 калорий на 100 граммов. В ресторане Atlantica стоит попробовать крабкейк с черным трюфелем на пюре из цветной капусты. В этом блюде морской деликатес раскрывается в выразительном



«ВАНИЛЬ»,
ЖАРЕННЫЕ АРТИШОКИ
С СОУСОМ ТАЛЕДЖИО
И ТРЮФЕЛЕМ



ATLANTICA BISTRO,
БРУСКЕТТА С ЛИСИЧКАМИ
И МУССОМ ИЗ БАКЛАЖАНОВ



JULES ZANG,
УГОЛЬНАЯ РЫБА С ПЮРЕ
ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И СОУСОМ БЕР-БЛАН



SIRENA, РИЗОТТО С ТИГРОВЫМИ
КРЕВЕТКАМИ И СЕЗОННЫМИ ЦУКИНИ

сочетании с ароматным черным трюфелем. Подают крабкейк на подушке воздушного пюре из цветной капусты, а декорируют слайсами свежей цветной капусты.

Другой интересный и легкий вариант — угольная рыба, которую в ресторане Jules Zang подают на подушке пюре из сельдерея в сопровождении слегка припущенных нежных листков мини-пак-чой с классическим соусом бер-блан. В ресторане Sirena, первом проекте Аркадия Новикова, готовят ризотто с тигровыми креветками, где главная партия сезонного лакомства отдана молодым цукини. Рис томят на насыщенном курином бульоне с маскарпоне и луком-шалот, добиваясь классической кремовой текстуры. Завершают блюдо выдержанным пармезаном и соусом песто, придавая ризотто тонкое итальянское звучание.

А вот в «Матрешке» разварную, тающую во рту грудинку подают с щедрым ассорти из русского огорода. Молодые овощи — редис и морковь, картофель и нежная белокачанная капуста. Поливается все это богатство густым соусом демиглас с насыщенным мясным вкусом. Еще одно осеннее сокровище — лесные грибы лисички. Они словно специально созданы для того, чтобы радовать глаз — ярко-желтые, золотистые, солнечные. Но главное их достоинство, конечно,

не цвет, а вкус. У свежих лисичек плотная, упругая мякоть и очень приятный грибной аромат — чуть ореховый, с едва уловимой фруктовой ноткой. Хорошо приготовленная лисичка остается чуть упругой, и именно эта текстура делает ее особенно аппетитной. В ресторане Atlantica Bistro хрустящие брускетты из зернового хлеба подают с лисичками и муссом из печеного баклажана, дополняя вкус яркими акцентами — ореховым соусом и трюфельным кремом.

А в ресторане Avero mio лисички выступают великолепным аккомпанементом к мясным и рыбным блюдам. Здесь утиную ножку конфи подают с лисичками, кровяной колбасой, черносливом и насыщенным соусом жу с сельдереем. Финальный штрих — вяленая подкопченная утка и хрустящий бекон для контраста. Для ценителей морской кухни — филе мурманского палтуса, которое подают с пюре из цветной капусты на карамельном масле, луковым демигласом и лисичками. Ярким акцентом выступает маринованная брюссельская капуста.

Свежие осенние овощи особенно хороши, и собрать из них можно целое меню. Осень сама подсказывает, что поставить на стол, нужно лишь немного волшебства шеф-повара, чтобы ее дары раскрылись во всей полноте своего вкуса.



AVERO MIO,
ФИЛЕ ПАЛТУСА С ПЮРЕ
ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ,
ЛУКОВЫМ ДЕМИГЛАСОМ
И ЛИСИЧКАМИ



AVERO MIO,
УТИНАЯ НОЖКА КОНФИ
С ЛИСИЧКАМИ, КРОВЯНОЙ
КОЛБАСОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

По ту сторону науки

ЧЕМ ОПАСНА ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

«Мысли материальны», «Если случилась беда — ты это сам притянул», «Все мужчины — нарциссы» — эти постулаты и даже, казалось бы, ультрапозитивные идеи вроде «Все в твоих руках», «Полюби себя и жизнь наладится» давно обосновались по ту сторону науки. Они маскируются под психологию, но способны вызывать больше стресса, чем приносить пользы.

Автор: Ольга Раздина, психолог, бизнес-тренер



На протяжении последних десятилетий психология пережила целый ряд важных научных открытий. Мы узнали о тревожном и избегающем стилях привязанности (М. Эйнсворт), о зоне ближайшего развития (Л. С. Выготский), о природе нарциссизма (О. Кернберг), о силе глубинных убеждений (А. Бек), о разрушительном влиянии детских психологических травм и насилия (Дж. Герман), а также о таких расстройствах, как депрессия, БАР, ПРЛ, РАС и СДВГ*. Благодаря этим и многим другим открытиям современные дети могут проходить программы коррекции нарушений развития, пары — преодолевать кризисы и сохранять отношения, деловые люди — справляться с выгоранием и стрессом, родители — более чутко заботиться о детях. И, конечно, множество людей смогли обрести исцеление от психических расстройств и построить достойную жизнь даже после трудного детства. Популяризация психологии принесла огромную пользу. Она легализовала разговор об уязвимости, стрессе и самоподдержке, помогла миллионам людей вовремя получить помощь и лечение. Психическое здоровье и психологическая грамотность перестали быть привилегией узкого благополучного круга, а сами психические расстройства — приговором. Однако, некоторые идеи «популярной психологии» не только вызывают озноб по коже у специалистов

*БАР — биполярное аффективное расстройство; ПРЛ — пограничное расстройство личности; РАС — расстройство аутистического спектра; СДВГ — синдром дефицита внимания и гиперактивности.

и недоумение здравомыслящих людей, но и создают вполне реальные риски.

Подводные камни «популярной психологии»:

- Ярлыки. «Он абьюзер», «все программисты — интроверты», «токсичные отношения», «я “тревожник”» — такое стереотипное, упрощенное восприятие создает иллюзию понимания и контроля ситуации, но часто лишь заводит в тупик, потому что реальные отношения и психологические процессы сложнее любых ярлыков.
- Романтизация психических расстройств. С легкой руки блогеров миллионы людей теперь «знают», что у них депрессия, СДВГ, ПРЛ. Понимание диагноза незаменимо для лечения. Но также встречаются случаи спекуляций диагнозами ради социальных льгот и привилегий. А некоторые подростки, принимая естественные в этом возрасте эмоциональные колебания за расстройства, и вовсе пытаются выстроить свою идентичность вокруг диагноза. Такое бравирование своим состоянием обесценивает страдания людей с реальными психическими расстройствами и настраивает общественное мнение против тех, кому по-настоящему нужна поддержка.

БРАВИРОВАНИЕ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ ОБЕСЦЕНИВАЕТ СТРАДАНИЯ ЛЮДЕЙ С РЕАЛЬНЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

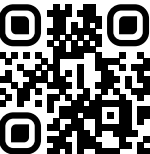
- Самолечение. Депрессия на фоне гормонального нарушения и депрессия в составе биполярного расстройства требуют принципиально разного лечения. Самоназначение препаратов, подсмотренное в интернете, — реальная угроза здоровью.
 - Жизненные последствия. Многие люди рассказывают, как пытались выстраивать семейную жизнь по рецептам поп-психологии — и это приводило к усугублению конфликтов. Возведенные в абсолют идеи теории привязанности подчас не учитывают потребность детей в разумных ограничениях. Стремление к постоянному «состоянию потока» может обернуться тем, что человек избегает нормальных жизненных стрессов и вызовов — например, в работе.
- Искажение упрощения**
Парадоксальным образом пятном на репутации психологии становится ее популярность и привлекательность. Покидая стены профессиональных кабинетов и попадая

в социальные сети, научные концепции проходят через неизбежное упрощение. В массмедиа, соцсети и инфобизнес зачастую уходят гипертрофированные, искаженные или устаревшие идеи, которые противоречат современным научным представлениям и могут иметь негативные последствия. А востребованные форматы коротких видео (рилсов), постов, статусов в соцсетях — поощряют упрощенные схемы мышления: «Если партнер делает X — он избегающий», «Если ты постоянно прокрастинируешь — у тебя СДВГ». **Искажение компетентности**
Порог входа в психологическую профессию стал необычайно низким. Теперь «специалисту» не обязательно корпеть годами над атласами анатомии нервной системы, трудами А. Н. Леонтьева, З. Фрейда, Б. В. Зейгарник и других, а также проходить практику в образовательных и медицинских организациях. Стать высококвалифицированным психологом — сложно, долго и дорого. Научные открытия в сфере нейробиологии, психиатрии, психологии последних 20 лет требуют переобучения даже для опытных специалистов. А стандарты подготовки психотерапевтов включают в себя сложные и дорогостоящие системы обучения, личной терапии, супервизии и сертификации.

Однако в последнее десятилетие психология, к сожалению, стала удобной гаванью для людей, которые хотят быстро освоить новое дело и новый источник дохода. Сейчас уже возможно получить диплом психолога за пару месяцев. А ИИ отлично рисует необходимые документы. Такие новоиспеченные «специалисты» часто активнее в социальных сетях, чем высокопрофессиональные востребованные психологи, которые в это время заняты работой с людьми и повышением квалификации.

Как избежать ловушки популярной психологии:

1. Читайте качественную научно-популярную литературу по психологии (например, книги Н. Кисельниковой, Р. Лихи, Р. Харриса, С. Джонсон).
2. Проверяйте образование специалиста в той сфере психологии, о которой он говорит или пишет.
3. Помните, что поставить диагнозы «депрессия», «СДВГ», «ПРЛ» и прочие, а также подобрать лечение может только врач-психиатр.



ТГ канал
Ольги



МАРИЯ ЗАЙКИНА, колумнист журнала,
t.me/writemashawrite

Любовь в эпоху свайпов

«Он поставил мне “огонечек” — значит у нас все серьезно!»,
«Друзья не лайкнули последний пост — а друзья ли мне они?» Кажется, соцсети кардинально перекроили наши представления о любви и дружбе. И мы превратились в заложников реакций, остро нуждающихся в ежедневных социальных поглаживаниях через экран телефона.

Вместо живых встреч мы все чаще обмениваемся сообщениями и видео, предпочитаем делиться переживаниями на расстоянии, а не глядя в глаза собеседнику. И это отнюдь не укрепляет эмоциональные связи, наоборот, может привести к недопониманию и недостатку доверия в отношениях. Но даже там, где настоящее общение все же происходит, ему мешает «цифровое вмешательство» в виде постоянных уведомлений и отвлекающих факторов. Экран смартфона, который должен нас соединять, на деле становится непробиваемой прозрачной стеной, за которой мы по-настоящему не чувствуем друг друга. И неудивительно,

что при множестве «друзей» в соцсетях многие чувствуют себя одинокими. Приложения для знакомств вообще изменили правила игры — теперь выбрать потенциального партнера так же просто, как фильм на вечер. Кстати, моего второго мужа я встретила именно там. Но нужно сказать, прежде чем это случилось, было много «но». Листая влево или вправо, как роботы-HR, руководствуясь только принципом «подходит/не подходит», мы забываем о глубине человеческих отношений, становимся поверхностными и очень рискуем упустить настоящее. Мне повезло — я не успела превратиться в робота. Хотя исследования показывают,

что онлайн-знакомства могут привести к серьезным отношениям, само понятие «любовь» становится размытым. Все чаще оно подразумевает физическое влечение или мимолетное увлечение, которое легко прерывается в случае появления более интересного «свайпа». Похоже, нам стоит остановиться и переосмыслить понятия любви и дружбы. Понять, что для нас действительно важно, и вновь научиться устанавливать глубокие связи, ценить искренность, замечать живых людей за экраном. В конечном счете, человеку нужен человек, и именно реальные эмоции и взаимопонимание остаются основой любых отношений.

Свайп — англ. swipe — скользить, проводить



Город.

Раз в год отправляйся туда, где ты никогда не был.

Тэнзин Гьяцо (Далай-лама XIV)



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

Город приглашает

1. МУЗЫКА
17 И 18 СЕНТЯБРЯ
ДЗиС

Василий Вакуленко, он же Баста—один из самых популярных артистов в русскоязычной музыке. Его концерт— это более двух часов самых любимых песен в унисон с залом. Все хиты, начиная с альбома «Баста 1», заканчивая самыми последними песнями: «Моя игра», «Урбан», «Чистый кайф», «Сансара», «Медлячок» и другими.
16+

2. ФЕСТИВАЛЬ
10—15 СЕНТЯБРЯ
Небо над Томском

3-й фестиваль воздушных шаров «ВВЕРХ» соберет пилотов из разных городов. В этом году мероприятие впервые получит международный статус: в нем примут участие команды из Беларуси, Казахстана и Узбекистана. В рамках фестиваля пройдет 2-й чемпионат Томской области по воздухоплавательному спорту.
0+

3. ГАСТРОФЕСТИВАЛЬ
19—20 СЕНТЯБРЯ
Ул. Усова

Фестиваль уличной еды «Вкусы родной страны» пройдет в Сибири впервые. Площадкой для его проведения станет одна из главных студенческих артерий нашего города. Разнообразие кухонь страны представят участники из Екатеринбурга, Калининграда, Махачкалы, Нижнего Новгорода, Челябинска, Белгорода и других городов.
0+

4. КОМЕДИЯ
28 СЕНТЯБРЯ
Театр драмы

Маленькая женская ложь ради ревности мужа превращается в грандиозную авантюру, где единственный выход— взять младенца напрокат. Комедия «Младенец напрокат» с популярными российскими артистами Натальей Хорохориной и Михаилом Полосухиным— это безумные интриги, тонна юмора и стильная атмосфера Америки 50-х годов.
12+



5. СЕНДАП
4 ОКТЯБРЯ
ЦК ТГУ

Новый сольный стендап-концерт Юлии Ахмедовой «РО ДБТ», в котором личное становится публичным. Наблюдательность, радикальная открытость и разговор о вещах, которые обычно оставляют для переписок с друзьями и заметок в телефоне. Концерт, после которого становится легче, хотя никто специально этого не планировал.
18+

6. КОНЦЕРТ
15—17 ОКТЯБРЯ
БКЗ

XI музыкальный фестиваль «Денис Мацуев и друзья», ставший культурной традицией региона, вновь собирает в Томске признанных мастеров исполнительского искусства и ярких представителей нового поколения российской музыкальной школы. В программе— классика, симфонический оркестр, народный артист России Денис Мацуев.
12+

7. ШОУ
11 ОКТЯБРЯ
ДЗиС

«Импровизаторы»— это шоу, в котором комедия рождается на глазах зрителей! Арсений Попов, Дмитрий Позов, Сергей Матвиенко и Антон Шастун придумывают комедийные сюжеты без сценария и заготовок—все происходит в режиме реального времени. А главная фишка: темы для шуток и перевоплощений предлагают сами зрители.
18+

8. ВЫСТАВКА
ДО 30 ОКТЯБРЯ
ТЦСК

«Век пластика»—проект Московского музея дизайна, созданный при поддержке программы социальных инвестиций СИБУРа «Формула хороших дел». Экспозиция объединяет ключевые работы 50 российских и зарубежных дизайнеров, отражающие историю и потенциал пластика как одного из важнейших материалов XX и XXI веков. Вход свободный.
0+

К КАЖДОМУ – СВОЙ ПОДХОД



Александровне Михайловской. Она была профессионалом высочайшего уровня. А я помогала ей. Следила за документацией, касающейся спектаклей. Потом, когда Галина Александровна заболела, мне пришлось заниматься непосредственно подготовкой спектаклей, следить за изготовлением декораций и костюмов. Так постепенно я осваивала эту сложную, но очень интересную профессию. Уже работая в театре, я окончила Московский государственный институт культуры, получив специальность «художник-технолог сцены».

—Ваша работа требует **технического мышления: нужно уметь считать, читать чертежи, знать материалы...**
—Поначалу я нередко обращалась за помощью к маме, она математик. Пришлось освежить в памяти школьную программу, вспоминать формулы. Не обходилось и без ошибок. Для спектакля «Банкрот» необходимо было сделать фантазийные чехлы для мебели. Я вместо длины окружности посчитала ее диаметр. А ведь с учетом этого размера закупается ткань для декораций! А еще с самого начала я изучала различные книги. На книжных рынках, развалах, у букинистов— везде искала и по сей день ищу специальную театральную литературу. Сейчас у меня собралась большая библиотека, где есть раритетные издания

по изготовлению мягких декораций, исторических костюмов и многому другому.

—И вместе с этим постоянно приходится проявлять творческую фантазию...
—Всегда! Я еду за рулем и думаю о будущем спектакле. Занимаюсь домашними делами—думаю. Мозг кипит! Потому что даже дома я прокручиваю разные варианты: что мы с цехами можем сделать для решения задач, которые поставили художник и режиссер.

—Вам приходится решать **огромное количество самых неожиданных задач?**
—Да, и эти задачи с каждым годом все сложнее, ведь спектакли становятся более масштабными и технически изощренными. Например, в постановке «Из племени Кедр» у нас на краю сцены импровизированная речка с настоящей водой. Я придумывала, как сделать ее с соблюдением всех правил техники безопасности, искала специальное покрытие, чтобы вода не просачивалась. Лодка, которая «плавает» (а на самом деле движется с помощью специального колеса и троса) по этой речке, из Краеведческого музея моего родного села Зырянского. Директор этого музея Валерия Ивановна Латтеган—мой педагог по математике. Вообще, в нашей профессии огромную роль играют личные связи. Моя записная книжка распухла от телефонных номеров, но и этого бывает недостаточно. Так в спектакле «Анна Каренина» у нас на сцене прекрасный белый конь в натуральную величину. Два месяца я не могла найти тех, кто бы взял за его изготовление. Где только не искала! И вот однажды «Авито» подкинул

мне рекламу: «Изготовим коня по вашим эскизам». Оказалось, что в Королёве есть такое производство. По нашей просьбе коня изнутри усилили металлокаркасом, чтобы на нем мог ездить человек.

—А чего завпост боится перед спектаклем?
—Когда декорация ставится на сцене в первый раз, очень важно, как ее будут «оживлять» актеры. Они же выдумщики, постоянно импровизируют. И, конечно же, приходится что-то дорабатывать. Например, на репетициях спектакля «Преступление и наказание» артист решил, что будет взбираться по стене. А у нас там облегченная фанера, которая на это не рассчитана. Пришлось стену изнутри усиливать брусками и устанавливать специальные скобы, чтобы ему было удобно лазить.

—Завпост—еще и начальник своеобразной фабрики. Сложно руководить людьми?
—Очень. Театр аккумулирует сообщество очень нестандартных людей, ярких индивидуальностей. Мне нужно найти общий язык с каждым. Кого-то обязательно расспросить, как у него дома дела, с другим пошутить, с третьим лучше проявить строгость. К каждому человеку ищешь свой подход.

—На что-то еще остается время?
—Я занимаюсь йогой и силовыми упражнениями. Чтобы работать в моем режиме, надо обязательно заниматься своим телом.

В НАШЕЙ ПРОФЕССИИ ОГРОМНУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ ЛИЧНЫЕ СВЯЗИ. МОЯ ЗАПИСНАЯ КНИЖКА РАСПУХЛА ОТ ТЕЛЕФОННЫХ НОМЕРОВ, НО И ЭТОГО БЫВАЕТ НЕДОСТАТОЧНО.

—Когда ваша дочь Полина решила стать актрисой, вы сразу поддержали ее?
—С двух лет я водила Полину на все детские сказки, даже пропуск в Северск организовывала, чтобы и там всё посмотреть. Она сразу влюбилась в театр. В три года попала на взрослый спектакль «Банкрот»—два с половиной часа Полина смотрела не отрываясь. Помню, она сказала: «Когда я вырасту, буду работать здесь». Но, увы, сейчас она работает в Москве. (Смеется.) После окончания Театрального института им. Щукина в прошлом году Полину сразу же пригласили в труппу Московского театра оперетты. И за первый сезон в ее репертуарном листе больше десяти ролей.

—Поступить на актерский факультет легендарного вуза—что-то невероятное. Как она готовилась к экзаменам?
—Мы работали над этим с ее пяти лет: музыкальная школа, хореография, шоу-балет «Вавилон», театральная студия, индивидуальные уроки—перечислять можно долго. Сценическую речь ей преподавала Елена Саликова, актриса Томской драмы. Все наши усилия принесли свои плоды—Полина поступила с первого тура вне конкурса.

Эстетика натуральности

Мир стремительно меняется, и вместе с ним трансформируются наши представления о красоте, стиле и эстетике. Еще недавно эталоном считалась безупречная картинка: выверенные позы, идеальная ретушь, стерильная атмосфера кадра. Сегодня на первый план выходит искренность, живые эмоции и даже некоторые несовершенства.



Макияж и укладка:
Виктория Чернышова
Одежда: Masterskaya
Фотограф: Алена
Фирсова

дорогое #09-10 2026

Тренд на естественность стал отражением глубинного запроса общества—быть настоящими. Фотограф Алиса Качан рассказывает, как это меняет подход к съемкам.

—Алиса, что, на ваш взгляд, стало катализатором такого «сдвига»—запросы клиентов, развитие фототехники, социальные сети?

—Кажется, мы устали от безупречной картинки, которую нам транслируют социальные сети: идеальное материнство, образцовый брак, успешный бизнес, продуктивный день, эстетичный завтрак... Мы верили в этот контент, но в жизни сталкивались с другим и очень устали от диссонанса. Попробовали показать свои будни без фильтров, просто повседневные моменты, и оказалось, что нам всем этого так не хватало. Наконец-то можно быть настоящими, живыми и открывать не только свою идеальную сторону. Потому что в реальности бывает по-разному! Бывает сложно, но человек справляется—и на это

ТРЕНД НА ЕСТЕСТВЕННОСТЬ СПЛОТИЛ НАС. МЫ МОЖЕМ ЖИТЬ ОБЫЧНУЮ ЖИЗНЬ БЕЗ ОГЛЯДКИ НА «УСПЕШНЫЙ УСПЕХ»

круто и смотреть, и в этом находиться, и понимать, что ты не неудачник, ты такой не один. Тренд на естественность сплотил нас. Мы можем жить обычную жизнь без оглядки на «успешный успех».

—Как думаете, этот тренд с нами надолго? Или это временное явление, продиктованное социальными сетями?

—Идеальная картинка была временной. Возможно, такая же участь ждет и натуральность. Но на данный момент тенденция прочно осела в обществе. Люди понимают, что хотят жить и замечать жизнь. Мне бы хотелось верить, что мы надолго сохраним желание транслировать настоящее.

—Как поменялась ваша работа с людьми в рамках этого тренда? Наверняка есть те, кому такой формат не подходит и все-таки хочется идеальных кадров из 2010-х?

—Конечно, запросы на идеальные кадры остаются. Что с ними делать? Снимать. Ведь человек видит красоту именно так. Дело вкуса. Обсуждая

фотосессию с заказчиками, в таких случаях я все же предлагаю разбавлять выверенные позы жизненными кадрами. Но тех, кто изначально приходит за естественностью, стало гораздо больше, и это очень радует. Причем такие люди чаще всего обращаются уже с какими-то важными для себя запросами: запечатлеть их на даче, на озере или дома на кухне за семейным завтраком. Не в декорации с придуманной атмосферой, а в своем уютном уголке или месте, где все по-настоящему.

—Естественность не всегда эстетична: несовершенства кожи, бытовые детали. Как балансировать между такой натуральностью, художественной выразительностью и эстетикой без ретуши?

—Ретушь все-таки немного присутствует. Но я не делаю людей непохожими на себя. Коррекция кожи минимальная, убираю только временные несовершенства: простуда, прыщик. А в целом всегда смотрю по ситуации: нахожу красивый уголок в квартире, естественное освещение. Стараюсь запечатлеть жизнь так, чтобы лишнее не попадало в кадр. Чтобы поймать естественную эмоцию, важно деликатно выстроить момент и быть на одной волне с героями во время съемки. Тогда получается действительно настоящая история.

—Как выбрать профессионала, который не подведет, правильно увидит человека, его жизнь и сможет отразить это в кадре?

—Главное—выбирать фотографа по душе, а не по популярности в соцсетях. Посмотрите портфолио, изучите аккаунт, сайт. Если его ценности, темы, на которые он говорит, взгляд на людей вам нравятся, то это ваш человек, с которым вы сможете расслабиться в процессе съемки.

—Дадите совет тем, кто сейчас планирует фотосессию?

—Не придавайте огромной значимости съемке, просто наслаждайтесь, будьте собой, отдыхайте, живите в кадре!

тел. 8-913-884-64-65



Сайт



MAX

дорогое #09-10 2026

ВЫПУСТИТЬ ПАР И СОГРЕТЬ ДУШУ

Поставить суету будней «на паузу», выдохнуть, разгрузить голову и по-настоящему расслабиться — теперь все это можно сделать, не выезжая за город. В самом сердце Томска появилось место притяжения для тех, кто ценит правильный отдых. Место, где гостям рады в любое время.



Этой осенью свои двери открывает банный клуб «Хлестаков» и, как обещают его создатели Владислав П., Максим М. и Андрей П., сюда вам захочется возвращаться снова и снова.

—Банная культура сейчас набирает популярность. Ваш проект—это попадание в тренд или за ним все-таки стоит личная история? Как он появился?

Владислав: Мы сами большие любители бани и пробовали пар в каждом городе страны, где бывали. Обязательно шли и знакомились с пар-мастерами, пробовали интересные программы, узнавали тонкости банного дела, тестировали разнообразные матрасы, веники, шапки.

Максим: А началось все с того, что Влад захотел построить классную,



правильную баню для себя. Но проект получился настолько крутым, что париться туда собирались уже все друзья. В итоге из уютной «бани для своих» идея со временем выросла в масштабный двухэтажный комплекс—с летней террасой, бассейном, баром и даже концертной площадкой.

—Два этажа—внушительная площадь. Получается, «Хлестаков»—это общественная баня?

Андрей: Конечно. Комплекс рассчитан на 36 человек и работает по принципу известных столичных общественных бань вроде «Сандунов». К нам можно прийти как индивидуально, так и компанией. Мы предусмотрели мужские, женские и семейные дни—ведь баня дарит миллион поводов «выпустить пар и согреть душу».

Владислав: «Хлестаков»—отличное место для встреч с друзьями, проведения девичников или семейного отдыха. А еще это классный повод побыть наедине с собой—например, начать день с легкого пара (мы открыты с 9 утра) или расслабиться после рабочего дня. Надеемся, что комплекс станет местом для нетворкинга и полезных знакомств в лучших банных традициях—каждый четверг мы проводим закрытый день для держателей клубных карт.

—Городу и правда не хватало такого пространства! А почему «Хлестаков»? В честь героя гоголевского «Ревизора»?

Максим: Все верно. Приятно, что вы помните школьную программу. (Улыбается.) Хлестаков—тот самый хвастливый врунишка, который



ВСЕ МЫ ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ИГРАЕМ РАЗНЫЕ РОЛИ И НОСИМ СОЦИАЛЬНЫЕ «МАСКИ», НО СВОИ ЗВАНИЯ И ДОЛЖНОСТИ ЛУЧШЕ ОСТАВЛЯТЬ ЗА ПОРОГОМ БАНИ — ЗДЕСЬ ВСЕ РАВНЫ

строит из себя важного человека. Но в нем нет ни злобы, ни коварства—он просто попал в игру обстоятельств. Сам Николай Васильевич Гоголь говорил: «Всякий хоть на минуту, если не на несколько минут, делался или делается Хлестаковым».

Владислав: Все мы так или иначе играем разные роли и носим социальные «маски», но свои звания и должности лучше оставлять за порогом бани—здесь все равны. Именно об этом наш слоган—«Пар без прикрас». А обеспечивают этот безупречный легкий пар наши непревзойденные мастера—чемпионы России и призеры международных конкурсов.

—Попасть к пар-мастеру можно в любой момент или только по предварительной записи?

Андрей: Каждые два часа пар-мастер проводит общий пар для всех гостей. А на индивидуальные программы—парения, помывки, скрабирования—лучше записываться. За три часа, которые входят в стоимость посещения, гость успеет побывать и на общем паре, и на индивидуальном. Кроме того, внутри комплекса есть хаммам, бассейн и полноценный ресторан, а на территории—горячий чан и подогреваемый бассейн под открытым небом. И я нисколько не приукрашиваю, в отличие от Хлестакова,—все на самом деле так и есть!

ул. Лермонтова, 26,
тел. 8-952-175-77-22

Уйти нельзя остаться

Как вы наверняка догадались, задача — правильно поставить запятую в заголовке. А уходить мы будем из «абыюзивных» отношений... с работой. И о возвращении к бывшему (работодателю) тоже обязательно поговорим.



Поэтому закрывайте эксель, ставьте рабочий телефон на беззвучный режим и присаживайтесь поудобнее — давно не виделись, инсайтов накопилось много, а работа все-таки не волк!

В одной из своих первых колонок я задавалась вопросом «Кто ты без твоей крутой работы?». Что у тебя осталось, когда ты с нее ушел, и кто, кроме твоих детей, запомнил твои сверхурочные часы? Тогда я призывала вас закрывать двери, чтобы открылись новые, и ничего не бояться. И сейчас тоже рекомендую.

Итак, весной я уволилась одним днем. Сама не ожидала, что в итоге все случится так быстро. Сначала, конечно, пару месяцев думала, выписывала в столбики плюсы и минусы. А однажды проснулась, опоздала — и вдруг четко осознала причину: мне просто не хотелось приходить. Поэтому, когда утренний кофе

КСЕНИЯ ЧЕРНЫХ,
КОЛУМНИСТ ЖУРНАЛА
t.me/ksenia_cherni

Фотограф: Максим Кобзев

в офисе был выпит, а свежие сплетни от коллег выслушаны, я взяла и написала заявление. На всю процедуру ушло минут семь — пять из них заняло ожидание в коридоре у кабинета руководителя. Затем был поставлен «автограф» директора, а вечером на карту поступили «расчетные». Вот так просто. И даже мир не рухнул! Более того, как оказалось, в нем множество других возможностей, и он точно не крутится вокруг одной организации.

Но не буду скрывать, к тому времени уже появился мой бывший... работодатель. Такой знакомый, понятный, любимый — и с уже совсем другим отношением. Так бывает, когда обе стороны пожили отдельно, попробовали с другими и поняли, что вместе им все-таки хорошо. Но исключительно на полставки. График 6/1 мы здесь уже проходили, спасибо. Вообще, признаюсь, что выходить из рабочих отношений

комфортнее, когда на горизонте есть новый или (на крайний случай) проверенный бывший работодатель. Или когда есть не только ортопедическая, но и финансовая подушка.

Но, пожалуй, самое ценное после расставания с работодателем — поддержание контакта с бывшими коллегами. Часто звоню им, если нужна помощь. Люди. Нет ничего ценнее!

К слову, недавно и ко мне обратились за консультацией — а я уже и забыла, что когда-то была связана с производством. Связалась с бывшей коллегой, вспомнила, как пару лет назад она жаловалась на условия и говорила, что ее приглашали на более интересные проекты...

И, конечно, она трудоустроена все там же. Можно заехать с тортом, поболтать, вспомнить истории. Только у меня за это время уже закончился неплохой «роман» с работой в офисе, небольшая «интрижка» онлайн и вернулся стабильный бывший. А у нее все по-старому — стерпелось, слюбилось. Я ни в коем случае не осуждаю. Испытывать недовольство местом работы, но оставаться на нем — это стабильный и понятный паттерн поведения. Родители наши так жили, бабушки с дедушками — у нас на уровне ДНК заложено: «Бог терпел и нам велел». Но если вдруг вам хочется по-другому — я с вами. Простите за банальность, но жизнь одна. Уходить, пробовать новое, развиваться — это ведь составляющие счастья, которое, на мой взгляд, и является смыслом жизни.

P.S. Сейчас у меня стабильные отношения с новым работодателем. Пожалуй, все прошлые рабочие связи пошли мне на пользу. Я повзрослела, сделала свои выводы, решила взять на себя ответственность, но главное — нашла то, что по-настоящему люблю.



Фотограф: Алена Фирсова

В эпоху, когда время — наш самый ценный ресурс, хочется получать нужную информацию быстро и без лишних шагов. Именно поэтому геосервисы вроде 2ГИС становятся не только навигаторами, но и полноценными городскими помощниками. Здесь собрано все, что важно жителю города — от актуальной справочной информации, цен и акций до реальных фото и отзывов. А интерактивные инструменты превращают интерес в действие буквально в пару кликов.

Поиск по карте, связь по душе

О том, как грамотно выстроенная работа с геосервисами помогает бизнесу формировать доверие, привлекать гостей и стабильно расти, мы поговорили с основателем барбершопа 7barbershop Никитой Кононенко.

— Никита, ваша аудитория — мужчины, причем часто дети приводят отцов, а отцы — детей. Расскажите, как это отражается на философии вашей компании, ее развитии и на коммуникации с клиентами?

— Мы с самого начала стремились к тому, чтобы барбер был не просто мастером, а почти другом, с которым можно разделить и радость, и переживания. Ведь мужчины, вопреки стереотипам, — сложные, эмоциональные люди. В кресле звучат самые разные истории: о влюбленности, долгожданном трудоустройстве, рождении ребенка. Мы проживаем эти моменты вместе с клиентами — так и складываются по-настоящему теплые,

доверительные отношения. Заботливое, приветливое, теплое, обволакивающее взаимодействие с гостем — часть нашей культуры. Например, есть бонус — обновление стрижки между визитами к барберу. Подровнять виски, затылок — особенно актуально перед мероприятиями. И конечно, для всех наших клиентов это бесплатно. Главную цель своего развития мы видим в совершенствовании клиентского сервиса, с чем нам помогает в том числе 2ГИС.

— Как давно вы работаете с геосервисом? Кстати, как, вы произносите его название — «Двагис» или «Дубльгис»?
— «Дубльгис» — это исконно сибирское произношение. В центральной России геосервис часто называют «Двагис» или «Тугис». Это такой забавный «тест на сибиряка». Работаем же с сервисом уже около трех лет.

— Как 2ГИС вписался в вашу стратегию продвижения?
— Мы открылись в 2023 году, когда доступ к ряду социальных сетей был ограничен, поэтому старались активно развивать маркетинг в других доступных направлениях — через «сарафанное радио», раздачу листовок, размещение на баннерах. За Уралом популярен 2ГИС, поэтому отдали предпочтение именно этому сервису. Попробовали размещение — и с самого начала сотрудничества наши просмотры выросли в 3 раза, стало в 2 раза больше звонков и переходов на сайт, сформировался стабильный поток клиентов. В прошлом году мы даже забрали премию 2ГИС в номинации «Лучший барбершоп». Все показатели мы отслеживаем в личном кабинете сервиса, а также полагаемся на прямую обратную связь от наших гостей.

— Какие инструменты платформы помогают вашему бизнесу развиваться и находить новых клиентов?
— Мы пробовали разные варианты внутри геосервиса: баннеры, логотип в навигаторе, выделение на карте — все они работают в совокупности. Но чаще всего используем приоритетное размещение — первое, второе или третье

место в выдаче. Главное — быть в первой пятёрке, таким образом компания становится в разы заметнее.

— В чем удобство для потенциальных клиентов, которые находят вас через 2ГИС?
— У 2ГИС очень подробная карточка компании, и мы регулярно ее обновляем: рассказываем об акциях, ценах, добавляем фотографии, работаем с отзывами. По сути, она может заменить сайт компании — клиент найдет здесь всю интересующую его информацию без перехода

У 2ГИС ОЧЕНЬ ПОДРОБНАЯ КАРТОЧКА КОМПАНИИ — ПО СУТИ, ОНА МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ САЙТ — КЛИЕНТ НАЙДЕТ ЗДЕСЬ ВСЮ ИНТЕРЕСУЮЩУЮ ЕГО ИНФОРМАЦИЮ БЕЗ ПЕРЕХОДА НА СТОРОННИЕ РЕСУРСЫ.

на сторонние ресурсы. Благодаря этому снижается барьер для принятия решения. А встроенные кнопки «Записаться» и «Построить маршрут» позволяют перейти от интереса к действию буквально в пару кликов. Это экономит время и сокращает количество действий клиента, что очень важно в современном ритме жизни.

— Какие неочевидные, но значимые детали в работе с 2ГИС важно учитывать бизнесу, который только изучает эту площадку?
— Я бы порекомендовал по возможности попробовать разные инструменты.

Для удобства можно взять полный пакет услуг и постепенно тестировать, убирать то, что в вашем случае не работает, оставляя только эффективные позиции. И конечно, лучше всего тесно взаимодействовать с личным менеджером 2ГИС. Он тоже заинтересован в вашем успехе, поэтому всегда пойдет навстречу, рассмотрит разные ситуации, предложит варианты, подскажет, какие форматы лучше сработают именно для вашей ниши. К тому же он в курсе свежих механик и внутренних возможностей платформы. Регулярная

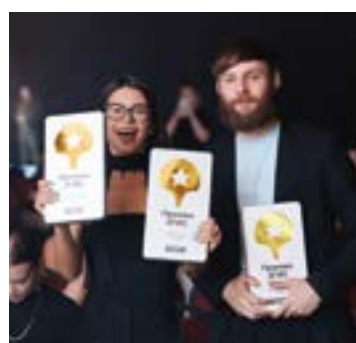
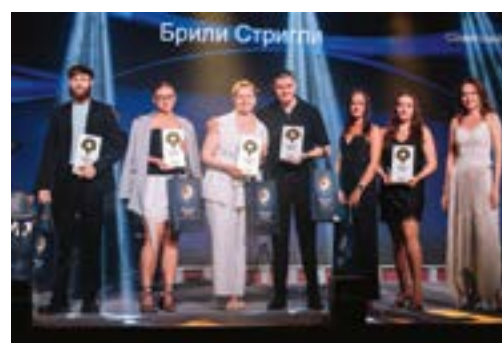




Знак доверия Премия 2ГИС-2026

2 июля в Томске объявили
победителей ежегодной
международной Премии 2ГИС.

По итогам 2025 года лауреатами стали более 100 компаний в сферах общепита, красоты, здоровья, велнес, авто, а также фитнес-клубы, магазины цветов и гостиницы. Место в рейтинге определяет алгоритм по нескольким параметрам: оценки, отзывы и уровень активности пользователей с карточкой компании, наличие фотографий, полнота информации в профиле и многое другое. Победителей и номинантов ищите в геосервисе с помощью фильтра «Премия 2ГИС».



К нам едет ревизор!

14 августа в центре Томска
состоялось открытие летней террасы
с бассейном банного клуба
«Хлестаков».

Ключевым элементом вечера стал иммерсивный спектакль по мотивам гоголевского «Ревизора», который для гостей мероприятия разыграли актеры томского Театра драмы. Впрочем, только перформансами сюрпризы не ограничатся! Уже с середины сентября комплекс встретит посетителей парной в лучших традициях русской бани, а также начнут свою работу хаммам, бассейн и ресторан.





Фестиваль еды и впечатлений

29 и 30 августа на площадке
у ТРК «Лето» прошел шестой
«Есть Фест».



60 заведений города, участники из Новосибирска
и Кемерово, тысячи улыбок, бездна вкусов и масса
впечатлений открыли здесь настоящий портал счастья!
Музыка, лекции, мастер-классы, детская площадка и
даже зона здоровья—в этом году организаторы сделали
все, чтобы сочно и полезно было и душе, и телу. А яркую
точку фестиваля и этого лета поставил большой открытый
хор, в котором слились голоса и самые искренние эмоции
организаторов, участников и гостей.



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



RobotCarWash®

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

Гороскоп

Осень — время расставить внутренние акценты: она мягко подсвечивает, что по настоящему ценно, а от чего давно пора освободиться. Сентябрь призывает к порядку в делах и режиме. Октябрь поднимет архивы в любви, деньгах и вопросах ценности. Новый сезон станет этапом обновления: прощайтесь с лишним и смело впускайте в жизнь то, что откликается душе.



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



Дева

24.08–23.09

Сентябрь — месяц силы и обновлений. В отношениях вы можете по-новому почувствовать, чего хотите, а на что больше не готовы соглашаться. Финансовые решения становятся рациональнее. А в работе это один из лучших месяцев: вы решаете задачи легко и непринужденно. В октябре могут напомнить о себе бывшие, главное не перепутать ностальгию с осенним авитаминозом. Погрузиться в обучение, отправиться в путешествие или запланировать что-то грандиозное — идеальное решение в этом месяце, которое заодно уберезит от мыслей о крупных покупках.

Весы

24.09–23.10

Сентябрь подсвечивает тему партнерства. В первой половине месяца в личной жизни могут всплывать старые чувства, внутренние сомнения. Но к концу периода лучше перейти к прямому разговору без лишней дипломатии. Деловые контакты и профессионализм выведут вас на новый уровень дохода. Октябрь — ваш месяц силы, но он непростой. Вам захочется пересмотреть старые отношения, но не вернуться в них. Темы самооценки и денег могут проявиться очень ярко, особенно в конце месяца. Весь октябрь будьте осторожны с финансами — проверяйте платежи, счета, договоры, налоги.

Скорпион

24.10–22.11

Сентябрь станет временем, когда главную роль сыграет общение: дружеское, личное или деловое. К тому же осень по-новому открывает вашу привлекательность и желание близости. Кстати, именно ваша харизма может принести еще и интересные финансовые возможности. Октябрь будет богат на переживания. Могут объявиться бывшие, а вместе с ними старые чувства и травмы. Лучше обратить внимание на работу. Вас потянет сфокусироваться на статусе и публичности. Но во второй половине месяца эмоциональный фон и вовсе переполнится, из-за чего высок риск импульсивных решений.

Стрелец

23.11–21.12

Сентябрь — время фокуса на карьере. Месяц подходит для запуска проектов, диалогов с руководством и демонстрации компетентности. В личной жизни из-за высокой рабочей нагрузки важно сознательно уделять внимание отношениям. В конце периода открывается простор для обучения, поездок и международных проектов. Октябрь продолжит этот процесс, помогая строить планы на будущее. Тем не менее прошлое может о себе напомнить в личной жизни: бывшие партнеры и незавершенные истории внутренне не отпускают до конца. К концу месяца станет очевидно, где вы растрачиваете больше сил, чем необходимо.

Телец

21.04–20.05

Осень с головой погружает вас в отношения. Сентябрь возвращает романтику, разговоры о совместных планах и детях. Отношения становятся глубже. На этой волне вдохновения органично развиваются творческие проекты, личный бренд или авторские продукты, но только если у вас есть четкий план. Октябрь смажет идеальность сентября и подкинет сообщение от бывшего партнера, но это повод не для ссоры в паре, а для глубокого разговора. Месяц способен отладить режим работы и отдыха. Важно научиться по-настоящему ценить себя.

Близнецы

21.05–21.06

Сентябрь напомнит о главном — дом, семья и личное пространство. Вопросы о недвижимости выйдут на первый план, но уже в конце месяца любовь в паре вновь станет важнее быта. Не стоит забывать и про рабочий график, который важно привести в порядок. В октябре любовная тема останется актуальной. Месяц напомнит о старых симпатиях, но выбирать стоит не ностальгию, а зрелую оценку. К концу месяца нахлынет усталость и выгорание. Если тело просит паузу, не спорьте. Оно обычно выигрывает.

Рак

22.06–22.07

Для вас сентябрь — месяц общения. В личной жизни многое будет решаться разговорами. Полезно прояснять недомолвки и обсуждать планы. Тогда отношения станут чувственнее, и появятся силы на рабочие задачи. Энергия месяца вдохновляет на смелые шаги, но стоит держать эмоции под контролем, чтобы рабочие правки не превращались в повод для споров. В октябре захочется перемен дома — ремонт, переезд или новая техника, под которые придется запланировать расходы. Желание зарабатывать будет, главное превратить его в конкретные шаги.

Лев

23.07–23.08

В сентябре пора сверить доходы и расходы, честно оценить цену своего труда и присмотреться к новым источникам дохода. Ближе к концу месяца растущая энергия поможет смело продвигать идеи — главное, действовать в ритме, а не в режиме аврала. В личной жизни месяц покажет, насколько вас ценят не на словах, а в поступках. Октябрь закружит вас в переговорах, обучениях и поездках. Энергия месяца дает силы, которые могут принести заметный профессиональный результат. В личной жизни лучше не копить старые обиды, а бережно их проговаривать.

Козерог

22.12–20.01

Осень для вас — время учиться, покорять новые маршруты, запускать международные проекты и делиться идеями. В начале сентября стоит сосредоточиться на документах, продвижении и укреплении деловой репутации, и ближе к концу месяца карьера выйдет на более высокий уровень. Октябрь подхватит начатое. В отношениях важно обсудить общие цели и выстроить баланс между карьерой и семьей, чтобы ни новый проект, ни случайная встреча с бывшим, которая возможна в этом месяце, не помешали вашей гармонии. В финансах лучше действовать продуманно и без спешки.

Водолей

21.01–19.02

Сентябрь фокусирует на финансах и глубине отношений. Важно навести порядок в общем бюджете и сконцентрироваться на вопросах доверия и близости в личной жизни. В конце месяца захочется расширять горизонты экспертности через публикацию своих идей или поездки на обучение. Октябрь продолжит тему роста, но очень требовательно: в работе — переговоры, больше клиентов, конкуренция, споры, в личной жизни — обсуждение общих смыслов. При этом прошлое может напомнить о себе через профессиональную среду, а ключевой задачей станет баланс между карьерой и семьей.

Рыбы

20.02–20.03

Сентябрь — самое время обсудить с близкими или коллегами ожидания, обозначить границы и понять, какие связи работают, а какие только тянут силы. Финансы потребуют порядка. Оптимизация бюджета поможет понять, где нужно снизить расходы, а где поднять цену на свои услуги. Октябрь может вернуть старые сюжеты, но не для того, чтобы в них утонуть, а чтобы не повторять прежних ошибок. Фокус на деталях облегчит рабочие процессы: стоит перепроверять договоры и сроки, а параллельно искать баланс между рабочими задачами и личными приоритетами.

Овен

21.03–20.04

Сентябрь не обещает вам осенней романтики. Зато имеет смысл обратить внимание на бытовые моменты и разумно распределить нагрузку в отношениях. Вы ясно увидите, где слишком подстраиваетесь, а где пора честно сказать о своих желаниях. В деловых вопросах тоже потребуются дисциплина и пересборка рабочих процессов. Октябрь подует на вас ветром прошлого и вернет старые разговоры с бывшими. Укрытие предложит деловая сфера, где вы сможете с головой окунуться в проверку цифр по налогам, инвестициям, платежам и даже собственным доходам — пора понять, где вы себя недооценили.

АДРЕСА



КОЛЬЦО
MIUZ DIAMONDS

тел. 8-952-175-77-22 / Геосервис «2ГИС», 2gis.ru / **РАСЧЕТНО-КАССОВЫЙ ЦЕНТР** г. Томска, ул. Герцена, 52 а, тел.: 90-88-70, 59-98-90, vc.tom.ru / Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru / Консалтинговое объединение «**ПРЕВЕНТИВА**», пр. Фрунзе, 103 д (3-й этаж), тел. 902-622, preventiva.ru / Банк «**РОССЕЛЬХОЗБАНК**», Московский тракт, 8 б, тел.: 8-800-100-01-00 (для физических лиц), 8-800-100-78-70 (для юридических лиц), rshb.ru

Красота, здоровье

Стоматологическая клиника «**НЕЖНОСТЬ**», ул. Кузнецова, 30/1, тел.: 8-923-457-90-59, 27-05-93, nejnost.tomsk.ru, vk.ru/club123733472 / Центр магнитно-резонансной томографии «**МРТ ЛИДЕР**», ул. Красноармейская, 101 а, стр. 3, тел. 99-99-04, mrt-lider.ru/tomsk / Клиника эстетической косметологии **REVITAL**, ул. Красноармейская, 96, тел. 50-00-47, revitaltomsk.ru, vk.com/revital_tomsk / Мастер по макияжу и укладке **ЮЛИЯ СТЕПАНОВА**, тел. 8-960-972-06-02, t.me/julistep, vk.ru/juliestepanovamakeup / Салон красоты «**ЛАУНИК**», пер. Мариинский, 44, тел. 8-913-850-22-66, launic.ru, t.me/launicru / Стоматологическая клиника «**ГОЛЛИВУД**», пер. Мариинский, 8, тел. 305-550, hollywood70.ru / Стоматология и косметология «**НЕО МЕДИКА**», ул. Новгородская, 37, тел.: 310-777, 8-983-232-17-77 / Стоматологическая клиника «**МАСТЕР ДЕНТ**», ул. Герцена, 44, пр. Фрунзе, 119 е, ул. 19 Гвардейской Дивизии, 7, пр. Мира, 15, тел. 586-586, masterdent.dental / Клиника лазерной эпиляции **NAGOLLO**, пр. Ленина, 94, tomsk.nagollo.ru, тел. 8-952-891-55-44, vk.ru/

nagollo_tomsk, t.me/nagollo_tomsk_70 / Хирургия, поликлиника, косметология «**ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / 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 / Клиника репродуктивной медицины «**ГЕНОМ**», ул. Ивана Черных, 94, тел. 907-327, tomsk.genom-eko.ru, vk.com/genom_official / Клиника современной косметологии «**МУЗА**», пр. Кирова, 36 б, тел. 8-913-821-55-92, beauty-muza.ru / Стоматологическая клиника «**МИРОДЕНТ**», ул. Марины Цветаевой, 30, ул. Солнечная, 17, пос. Зональная Станция, miro-dent.com / Фитнес-клуб «**BODY FIT CLUB**», ул. Белинского, 15 а, тел. 8-913-806-13-13, t.me/bodyfit_tomsk, vk.com/bodyfit_tomsk

Одежда, обувь, аксессуары

Салон «**КАШЕМИР ЛАКШЕРИ**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60

Дом и интерьер

Фабрика мягкой мебели «**ИМТЕКСМЕБЕЛЬ**», ул. Нахимова, 8, стр. 2 (ТЦ «Оранжевое небо»), ул. Пушкина, 59/1 (ТЦ «Мебель Парк»), тел.: 8-913-850-10-71, 8-913-100-05-91, imteksmebel.ru, vk.ru/imteks_mebel / Ремонтно-отделочная компания «**ВРЕМЯ ПЕРВЫХ**», пер. 1905 года, 14 б, тел. 8-923-444-20-44, vremya-pervih-tomsk.ru / Фабрика дверей **ID DOORS**, ул. Нахимова, 8, стр. 2 (ТЦ «Оранжевое небо», 1-й этаж), тел. 8-913-101-22-28, iddoors.ru



Ул. Нахимова, 8, стр. 2, «Оранжевое небо»

Ул. Пушкина, 59/1, «Мебель Парк»

дорогое #09-10 2026

ЭКСПРЕСС- ДИАГНОСТИКА

Check-up организма*
для мужчин / для женщин / общий

Время — ваш самый
ценный ресурс



Перейти в TG-канал