

# ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

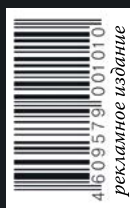
#март 2025  
в Томске



16+

на обложке

АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ





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

*Luxury*  
Kashemir





Все мы испытываем определенное волнение, начиная что-то новое. Конечно, я не исключение, и, хотя я уже имела опыт работы в команде томского «Дорогого удовольствия», в качестве главного редактора журнала выступаю впервые. Безусловно, это особый момент и для меня лично, и для нашего издания. Внутри все замирает одновременно от предвкушения и выброса адреналина. Но именно в такие моменты рождается нечто особенное, настоящее.

Мы провели рестайлинг журнала, чтобы предложить вам новые впечатления, эмоции, идеи. Обновленное «Дорогое» — это наше с вами пространство, где каждый по-прежнему сможет найти что-то близкое своему сердцу. Пространство, где можно быть честным, открытым и настоящим. Нашим главным ориентиром стало простое, но важное правило — быть собой. В мире, где практически каждый день приносит новый вызов, сохранять верность себе — настоящее искусство. Да, это нелегко. Но и самое захватывающее всегда начинается там, где заканчивается зона комфорта.

Присоединяйтесь к нам, давайте исследовать этот удивительный мир вместе. Обещаем: будет интересно, весело и, конечно же, искренне.

Екатерина Казаченко, главный редактор

дорогое #03 2025



#ЛЕТАЙ  ОТДЫХАЙ

*Вдохновение  
путешествовать...*

Туристическая компания  
#Летайотдыхай

ул. Белинского, 30 ☎ 8 (3822) 203-223





# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



На обложке: Александр Беляев  
Фото: Валерия Клышникова

Главный редактор **Екатерина Казаченко**  
Литературный редактор **Софья Ломовская**  
Выпускающий редактор **Мария Новикова**  
Главный дизайнер **Елена Буйкина**  
Дизайнер **Антон Россейкин**  
Продакшен-редактор **Дарина Ковалевская**  
Фотограф **Алексей Почеревный**  
Коммерческий директор **Светлана Гиберт**  
Медиаменеджеры: **Ольга Покатилова,**  
**Люция Валеева, Елена Шишова,**  
**Вероника Атамасова, Мадлен Гиберт**  
Авторы: **Софья Ломовская, Мария Новикова,**  
**Алина Руссу, Ксения Черных, Мария Симонова**

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



[dorogoe.tomsk.ru](http://dorogoe.tomsk.ru)

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

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7(383) 3-340-270, [www.dealprint.ru](http://www.dealprint.ru)  
Дата выхода в свет 10 марта 2025 года. N° 03 (173). 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 #03 2025

## ТВОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ ПРЕДЕЛ – ЭТО ТЫ САМ



\*Реклама.  
Свисс Милитари Ханова  
Сделано в Швейцарии

# ТАЙМБЕРРИ

ПР.ФРУНЗЕ, 40 • ПР. КОМСОМОЛЬСКИЙ, 13Б • Г.СЕВЕРСК, УЛ.СОЛНЕЧНАЯ, 2, СТ.5  
ТРЦ «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД» ТРК «ЛЕТО»



# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

## Партнеры выпуска

### МАКИЯЖ И УКЛАДКА

Екатерина Чернявская, [vk.com/mua\\_katrin.tomsk](https://vk.com/mua_katrin.tomsk), тел. 8-913-107-77-14  
Татьяна Чернова, [vk.com/chernova\\_\\_makeup](https://vk.com/chernova__makeup), тел. 8-923-428-48-82  
Лилия Холодова, [vk.com/lilimake\\_tomsk](https://vk.com/lilimake_tomsk), тел. 8-923-436-10-21  
Студия Beauty Team, Ольга Ляховская, тел. 8-923-405-00-44  
Яна Завгородняя, [vk.com/yanixzzz](https://vk.com/yanixzzz), тел. 8-913-112-84-14  
Виктория Чернышова, [vk.com/chernyshovamakeup](https://vk.com/chernyshovamakeup)  
Катерина Кабанец, [vk.com/katerinapromakeup](https://vk.com/katerinapromakeup)  
Наталья Арнянгина, тел. 8-923-436-79-10  
Татьяна Фихт, тел. 8-913-853-33-60

### ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

Прокат и продажа вечерних платьев Dressbar, старый ГУМ, 3-й этаж, тел. 8-952-808-77-59, [dressbartomsk.ru](https://dressbartomsk.ru)  
Мужская одежда HIS STORY, пр. Фрунзе, 26, тел. 8-913-820-01-95, [vk.com/hisstory.tomsk](https://vk.com/hisstory.tomsk)  
Мужская одежда Men's Look store, пр. Фрунзе, 40, тел. 97-89-69, [menslookstore.ru](https://menslookstore.ru)  
Салон свадебных платьев JENNY, [vk.com/jenny\\_tomsk](https://vk.com/jenny_tomsk), тел. 8-913-827-56-74  
DAISYKNIT, ул. Беленца 9/1, 1-й подъезд, 2-й этаж, [daisyknit.ru](https://daisyknit.ru)  
Прокат платьев Mio Dress, [vk.com/mio.dress](https://vk.com/mio.dress)  
Женская одежда Maggio, ул. А. Беленца, 9/1, [t.me/maggiogroup](https://t.me/maggiogroup)  
Женская одежда «If i do», [if-brand.ru](https://if-brand.ru), ул. Белинского, 25  
ЦУМ, пр. Ленина, 121, [tsum-tomsk.ru](https://tsum-tomsk.ru)

### МОДЕЛИ

Модельное агентство Sigma Inc, [vk.com/sigma\\_tomsk](https://vk.com/sigma_tomsk)

### ЛОКАЦИИ

Творческий лофт «Кони в яблоках», пр. Кирова, 5 стр. 13, гастрохолл «Лампочка», тел. 8-923-425-51-01  
Пространство мастеров «Тайная комната», пр. Ленина, 1, 2-й этаж, [vk.com/taynaya.komnata\\_tsk](https://vk.com/taynaya.komnata_tsk)  
Фотостудия GERA, пр. Кирова, 36, оф. 502, [vk.com/gera\\_fotostudio](https://vk.com/gera_fotostudio)  
Фотостудия Picasso, [vk.com/picasso\\_photostudio](https://vk.com/picasso_photostudio), тел. 8-923-409-09-89  
Фотостудия Grace, [vk.com/grace\\_studio\\_tomsk](https://vk.com/grace_studio_tomsk), тел. 8-901-608-71-36  
Фотостудия Light Lab, [appevent.ru/w/15658](https://appevent.ru/w/15658), тел. 8-913-803-72-00  
Фотостудия «Поталь», [vk.com/potalstudio](https://vk.com/potalstudio), тел. 8-952-159-62-76  
Креативное бизнес-пространство «Ярд», тел. 8-913-844-50-50  
Ресторан «Сибagro Гурмэ», пр. Ленина, 123  
ЦОПП (Центр опережающей профессиональной подготовки), Московский тр., 12  
Креативное бизнес-пространство «Ярд», 8-913-844-50-50

### ФОТОГРАФЫ

Анастасия Плотникова, [plotnikova-photo.ru](https://plotnikova-photo.ru), [vk.com/plotnikova.photog](https://vk.com/plotnikova.photog)  
Сергей Шаповалов, [vk.com/shapovalovphoto](https://vk.com/shapovalovphoto), тел. 8-952-683-5225  
Наталья Барова, [vk.com/natabarovaphoto](https://vk.com/natabarovaphoto), тел. 8-913-814-01-42  
Ирина Катаева, [irinakataeva.ru](https://irinakataeva.ru), тел. 8-999-909-70-45  
Алиса Качан, [alicekachan.wfolio.pro](https://alicekachan.wfolio.pro), тел. 8-913-884-64-65

дорогое #03 2025



if i do

Белинского, 25, [if-brand.ru](https://if-brand.ru)





СОДЕРЖАНИЕ

# МАРТ



## 38

АРТ-ПРОЕКТ  
Жемчужина моря

## 46

МОДНЫЙ ОБЗОР  
Счастливы вместе



## 2

ПИСЬМО  
РЕДАКТОРА

## 12

ВЕЩИ  
С ИМЕНЕМ

## 18

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ  
Александр Беляев

дорогое #03 2025



# PARFUMER ATELIER

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР  
АРОМАТОВ ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ



РАСПИВ ОТ 10 МЛ АРОМАТЫ ДЛЯ ДОМА  
СТОЙКОСТЬ НА ОДЕЖДЕ — 2-3 ДНЯ

пр. Комсомольский, 13 б (ТРЦ «Изумрудный город», 1-й этаж),  
ул. Учебная, 48 д (ТЦ «СМАЙЛcity»),  
тел. 8 913 870 03 00

PARFUMERATELIER.RU





# МАРТ



60

СПЕЦПРОЕКТ  
Скажу как есть

70

БЬЮТИ-НОВИНКИ  
Легкое дыхание

82

ХОЧУ СЮДА  
Нестандартные каникулы

96

ВКУС ЖИЗНИ  
Птица моей мечты

102

ТОП-МЕСТ  
«ДОРОГОЕ»

106

ТЕАТР  
В творческих поисках

118

В ГОРОДЕ

124

ГОРОСКОП

дорогое #03 2025



РУССКИЙ ШАРМ

ART БУТИК

*Не просто украшения...*





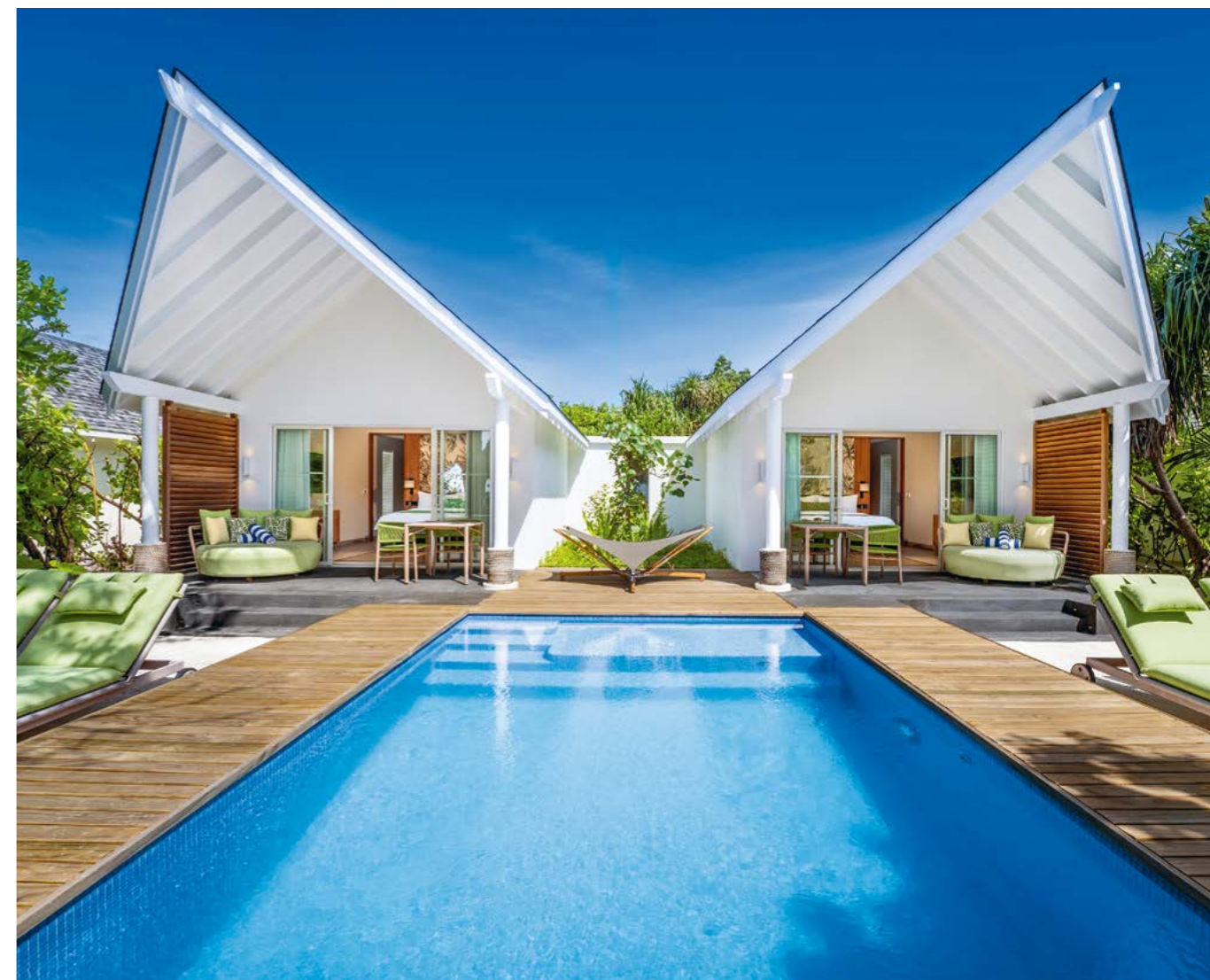


*Ювелирный бренд L'Atelier Nawbar*

Основанный в 1891 году в Бейруте ювелирный бренд L'Atelier Nawbar создает украшения со сложным и в то же время изящным дизайном. Вот уже на протяжении четырех поколений ювелирные творения бренда рассказывают истории любви, воспевают красоту природы и силу человеческого духа.

# ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

# АТМОСФЕРА РАЯ



*Затеряться в безмятежной  
лазуре Индийского океана*

Роскошный пятизвездочный курорт Raaya by Atmosphere расположен на одном из самых больших природных островов атолла Раая, покрытом пышным тропическим лесом. Затеряться в безмятежной лазури Индийского океана, блаженствовать в спа, поддаться гастрономическим искушениям, испытать восторг от подводных красот и круизов на закате — именно так все и происходит на курорте, где царит райская атмосфера.



ВЕЩИ С ИМЕНЕМ



*Новая коллекция письменных принадлежностей Wildlife*

Итальянский аксессуарный бренд Montegrappa выпустил новую коллекцию письменных принадлежностей Wildlife («Дикая природа»). Она создана специально для Mercury и эксклюзивно представлена на российском рынке. Корпус ручек изготовлен из палисандрового дерева и украшен серебряным барельефом, изображающим диких животных, охота на которых особенно популярна в России. Обязательным правилом настоящего охотника является бережное отношение к природе и диким животным, поэтому коллекция бренда Montegrappa призывает сохранять природу для будущих поколений.

дорогое #03 2025

ДИКАЯ ПРИРОДА




БУКЕТЫ И КОМПОЗИЦИИ  
ОТ ЛУЧШИХ ФЛОРИСТОВ,  
ПРОШЕДШИХ ОБУЧЕНИЕ  
В МОСКОВСКОЙ АКАДЕМИИ  
LACY BIRD



Заказ и доставка  
букетов

Дарите весну в каждом букете.

Только свежие цветы от поставщиков из Эквадора, Израиля, Голландии и др.

пр. Комсомольский, 48, тел. 8 (3822) 97-57-57, [maki-tomsk.ru](http://maki-tomsk.ru)  [maki\\_flowerss](https://www.instagram.com/maki_flowerss)





МАЛЬДИВСКИЙ ВАЙБ

*Волшебная сказка  
на Южном Ари Атолле*

На Южном Ари Атолле, где расположен курорт NH Maldives Kuda Rah можно встретить множество редких морских обитателей и даже увидеть своими глазами огромную китовую акулу, которая питается только планктоном и абсолютно безопасна для человека. А чудесный балийский спа, меню местных ресторанов и особый вайб бара Glow у бассейна превратят отдых в волшебную сказку.

**Люди.**

АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ / АЛЕКСЕЙ АЛЬПЕТ /  
ИРИНА ТРОЩЕНКО / МАКСИМ РЯБЫКИН /  
ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВА / КАТРИН ЛАКС



# В городе ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Он — коренной томич, с легкой ностальгией вспоминающий о детстве в пригородном поселке Лоскутово. Когда-то студент первого за Уралом университета, сегодня — индустриальный предприниматель, директор группы компаний «ТИСК» и просто человек, который любит создавать проекты. Он делает это в городе возможностей — в Томске — и никуда не собирается из него уезжать.

Текст: АЛИНА РУССУ Фото: ВАЛЕРИЯ КЛЫШНИКОВА

Александр Беляев не случайно стал героем обложки нашего обновленного издания. С кем еще мы могли бы поговорить «без галстука», если не с человеком, который его не носит? В интервью—о победах и проигрышах, о кризисах и преодолении, о добре и зле. «Что для меня значит быть индустриальным предпринимателем? Все просто—создавать, давать старт индустриям бизнеса благодаря своим проектам. А еще подходить ко всему ответственно. За последнее время целых три застройщика не выполнили своих обязательств перед людьми. Мы же первыми в регионе начали работу с эскроу-счетами в секторе индивидуального жилищного строительства. Это сознательный шаг, на который я иду, чтобы минимизировать риски, быть честным перед собой и со своими дольщиками. И это лишь один из примеров»,—говорит Александр.

**—Александр, вы учились на юрфаке, но юристом не стали. Что дал вам вуз, кроме знания юриспруденции?**

—Начну с небольшой истории. Однажды

преподаватель предложил нам на выбор список тем для исследования. Я сижу, смотрю на них —так себе. Тогда он сказал: «У меня есть одна интересная тема, но ты ее навряд ли потянешь —“Принцип социальной справедливости в уголовном праве”». Сразу мысль: «Интересно! Я? Не справлюсь? Как же!» В УК РФ три строчки об этом написано, в Конституции—две. Но это я осознал уже после того, как взялся... Написал, и преподаватель добавил мой текст в свою кандидатскую практически в полном объеме. Так вот, главное, чему меня научил ТГУ,—это уметь учиться. Причем творчески. И учиться всю жизнь, повышая свои компетенции.

**—А в бизнес почему пришли?**

—Чтобы самореализоваться. Я рано понял, что хочу быть предпринимателем. В юности летал в Алматы, отправлял самолетами сахар в Москву, поставлял в Томск колбасу из Казахстана. Годы такие были, 90-е—время пустых холодильников. На выпускном из школы учитель выдал нам сочинения, которые мы писали в начальных классах. «Кем я стану, когда вырасту»—такая





была тема. Некоторые мечтали: «Когда я вырасту большим, у меня будет полный холодильник продуктов». А я в своем написал: «У меня будет дом, семья, двое детей: мальчик и девочка. И будет своя ракета, по выходным мы с семьей будем летать на Луну». На Луну я, конечно, не летаю. Но это пока.

**—Но на полный холодильник продуктов вы наверняка заработали...**

—Да, и давно. Особенно когда выходил из первых бизнесов. Это был 2013-й, мне чуть больше тридцати лет. Тогда впервые понял, что могу уйти на пенсию, став, допустим, рантье. Осознание, что я не буду ничего делать, вызвало у меня неподдельный осязаемый ужас. Вернее, Ужас. С большой буквы. © Так что и сегодня бизнес—это то, что делает мою жизнь интересной.

**— Почему бизнес—это интересно? Что вас заряжает?**

—Новые проекты. До 2009-го я был фактически трейдером. Мы работали преимущественно на рынке газоконденсата и нефти: закупали большой объем сырья в крупных компаниях, а дальше продавали мелкими партиями и получали свой процент. Полгода ты работаешь на репутацию, затем выходишь на аккредитацию и все—система отлажена. Понятный, простой бизнес, который умер в кризис 2008-го. Вечером мы закупили нефть по 13 тысяч рублей, а проснувшись утром, узнали, что она стоит 7 тысяч. Тогда я понял, что устойчивый бизнес должен быть основан на собственных ресурсах.

**—Как преодолели это?**

—Как по учебнику экономики: государство выходит из кризисов путем внутренних инвестиций и создавая новые объекты инфраструктуры. Вот вам пример—Америка вышла из Великой депрессии, построив сеть автомагистралей и тем самым уменьшив уровень безработицы. А что нужно, чтобы построить те же самые дороги для людей, обеспечить им рабочие места?

**—Карьеры?**

—Верно. Есть две глобальные темы, без которых город жить не может: города начинаются с карьеров и заканчиваются свалкой. Это вызывает серьезное отторжение у жителей, но

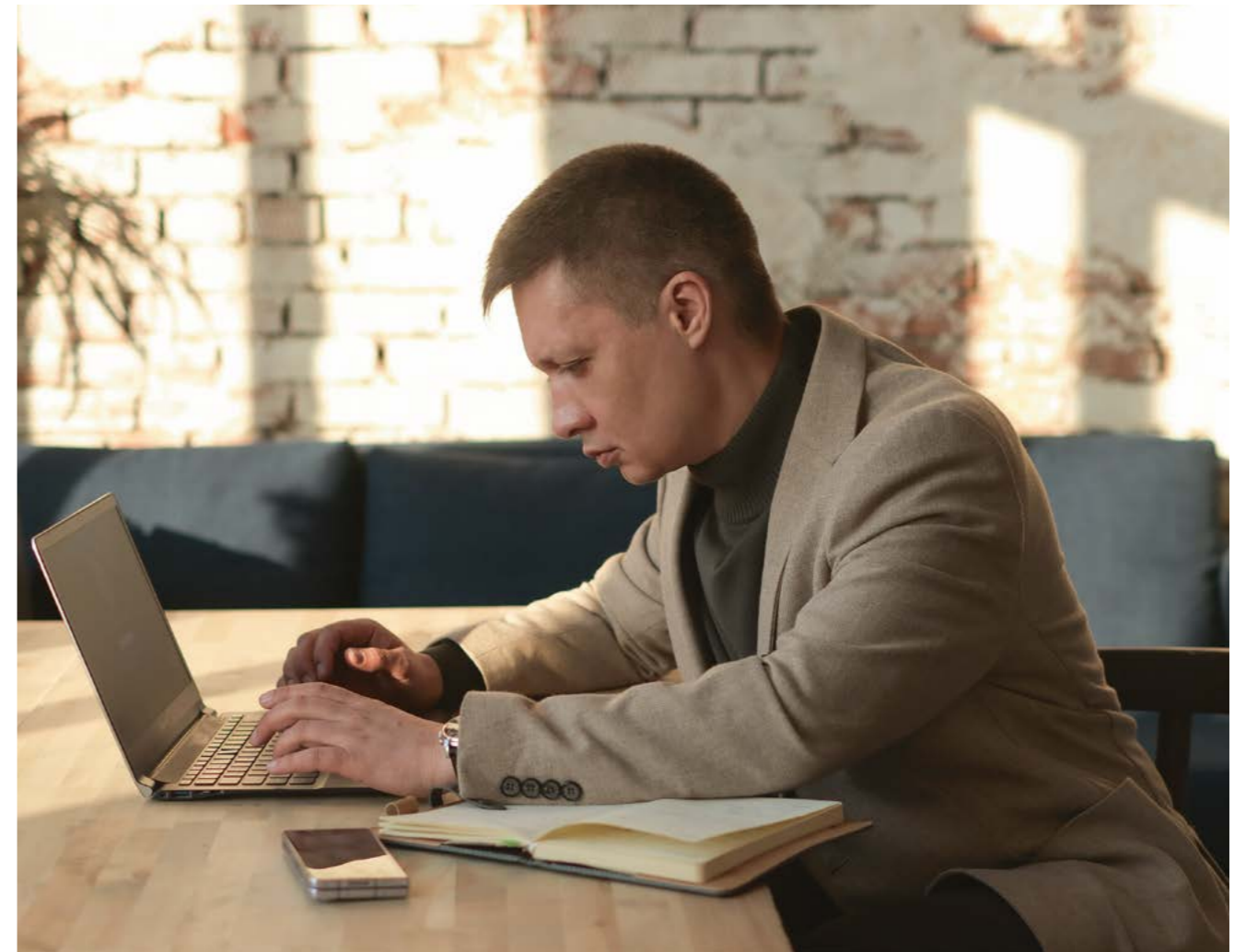
от этого никуда не денешься. Любая стройка начинается с песка, причем не важно что это—дорога, здание, детская площадка или производственное предприятие. Именно на песок встает фундамент будущей конструкции. А объект после ввода в эксплуатацию начинает генерировать отходы. Мы выбрали направление карьеров. На протяжении сорока лет экологи говорили о том, что добывать песок и гравий в Томи нельзя и вредно для окружающей среды. А эти материалы для стройки необходимы. Все знали, что нужно разрабатывать другие месторождения ОПИ (общераспространенных полезных ископаемых), но никто не решался на это. А мы пришли и сделали. Приобрели и открыли первый такой карьер—это была красивая история. Мне вручили награду за то, что наши действия послужили стартом разработки материковых (не речных) месторождений в Томской области, а добыча в Томи была прекращена.

**Я РАНО ПОНЯЛ, ЧТО ХОЧУ БЫТЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕМ. В ЮНОСТИ ЛЕТАЛ В АЛМАТЫ, ОТПРАВЛЯЛ САМОЛЕТАМИ САХАР В МОСКВУ, ПОСТАВЛЯЛ В ТОМСК КОЛБАСУ ИЗ КАЗАХСТАНА.**

**— Как рождаются идеи каждого нового бизнес-проекта?**

—Проект о промышленном культивировании дикоросов, например, родился из разговора с одним из томских чиновников. В нашей области огромные площади кислой почвы, на которой практически ничего не растет. А сделать ее нейтральной обойдется в сотни миллионов. Однако на кислых почвах прекрасно растет ягода—эта мысль не выходила у меня из головы. Пришел с ней к товарищу, заведующему кафедрой в Институте экономики ТГУ. Его студенты проработали идею и с сельскохозяйственной точки зрения, и с экономической.

Вы знаете, что промышленное выращивание клюквы в мире идет уже триста лет? Этот рынок насчитывает миллиарды долларов в год, но на территории России действует лишь одна промышленная плантация. То есть мы не



входим даже в топ-15 поставщиков мирового рынка, хотя могли бы. Потенциал Томской области по дикоросам сегодня—25 тысяч тонн ягоды в год, а промышленное культивирование может дать сотни тысяч тонн. Собрать и привезти дикоросы с нашей болотистой местности нереально, а создать промышленные плантации—вполне. Ни один регион мира не обладает таким огромнейшим потенциалом, как Томская область.

**—На каком этапе этот проект находится сегодня?**

—У меня уже выстроена стратегическая программа. Согласно ей за 15 лет мы можем войти в топ-5 мировых производителей. Такие амбиции требуют больших инвестиций—более миллиарда рублей только на старте. Сейчас мы прорабатываем источники инвестиций, занимаемся вопросами проектной документации, подбором и районированием сортов. Уже определились с первой локацией.

Учитывая, что клюква—это возобновляемый и практически неисчерпаемый ресурс, отрасль в перспективе может дать области не меньше, чем газ. Ведь углеводороды, как и любое другое полезное ископаемое, имеют свойство заканчиваться, а куст дикой клюквы в природе растет и плодоносит до трехсот лет.

**— Говоря о ваших амбициозных проектах, нельзя не затронуть тему добычи золота. Почему решились на это?**

—Сегодня многое, на чем стоит Томск, построено на деньги золотопромышленников—первые университеты, банки, торговые дома были созданы с их помощью. Глобально наша область состоит из двух частей—болот и отрогов Салаира—на второй из них еще наши деды добывали золото. Тогда рентабельность добычи измерялась в золотниках на пуд. А то, что они не смогли собрать доступными тогда технологиями, осталось в земле, у нас под ногами. При этом Томская область





—единственный регион в Сибири, где золото не разрабатывается. Хотя золото здесь свободное, для его добычи не требуется кислот, щелочей и прочих вредных для экологии веществ.

**—Почему же в таком случае оно не добывается?**

—Потому что мы живем в стране больших возможностей. Клюква еще не выращивается, золото не добывается... у нас до многого еще не дошли руки. Однако золото в Томске есть—в 2023 году мы провели апробацию и установили это официально—добывать его можно и нужно. Ведь для строительства тех же школ, больниц, дорог, для содержания врачей, учителей, системы правопорядка государству нужны деньги. Они появляются в бюджете не сами собой, это следствие большой работы бизнеса.

**—Видеть возможности там, где другие видят лишь преграды,—это какой-то особый навык. Вам не страшно изобретать то, чего еще не было?**

—Я ничего не изобретаю, просто действительно умею видеть возможности и понимаю, что нужно сделать, чтобы система заработала. Так у меня устроена голова. К примеру, модель термального комплекса, которую мы сегодня создаем в «Заповедном»,—это бизнес-концепт загородного курорта. Сегодня в России много говорят о внутреннем туризме, но в индустрию это еще не превратилось. И, наверное, дело в том, что я правда не боюсь. А чего бояться?

**—Остаться не понятым, не принятым обществом...**

—Рождение проекта—это как рождение ребенка. Оно зачастую может сопровождаться слезами, слизью, кровью. Один товарищ как-то сказал мне в шутку: «Ты уникальный... Тебя грязью облили, а ты встал, отряхнулся и пошел дальше». Да, у меня есть такая черта. И она нужна. Бывает очень непросто, бывает до безумия обидно, когда ты делаешь что-то хорошее, а люди пытаются это обесценить. Но это только мой выбор—брать ответственность за себя, свои действия и их последствия.

**—Интересные размышления... Ведь еще одна часть вашей жизни связана с работой в Думе Томского района. Вы постоянно общаетесь с людьми, решаете социальные проблемы.**

—Так и есть. А для решения любой задачи должны быть свои инструменты. Депутатство для меня—важный инструмент решения социальных вопросов. Ведь бизнес не живет в вакууме—он находится на определенной территории и определенным образом на нее влияет. Занимаясь крупными индустриальными проектами, я думаю и о том, где будет находиться школа, как будет устроено автобусное сообщение. Это реальный пример из практики в «Заповедном».

Сейчас заканчивается пятилетний срок моего депутатства, за это время мы смогли добиться решения многих вопросов. Например, о новом асфальтировании автодороги «Томск-Ярское», о финансировании капремонта моста через реку Басандайка в селе Аникино, о строительстве Дома культуры в селе Вершинино и новой школы в поселке Синий Утес. Все эти проекты направлены на благо населения. Я был горд принять в них участие, ведь бизнес не может существовать там, где плохо. Где бизнес, там должно быть хорошо всем!

**—Вы ведь заработали уже достаточно денег, чтобы переехать жить в Москву или даже за границу. Почему остаетесь в Томске?**

—Возможности—они здесь. Я хочу жить в Томске, хочу делать наш город лучше. Я в самом деле люблю Томск.

**—За что?**

—А вы маму любите?

**—Да...**

—За что?

**—А если без эмоций?**

—Томск сегодня—самое безопасное место на Земле. Мы живем в географическом центре страны.

**—В том числе и для бизнеса?**

—Здесь ресурсы—земля, золото, гравий. В той же столице деньги пустые, спекулятивные. У нас они обеспечены реальными ресурсами реального сектора. Многие сегодня стараются уехать из нашего города... Я из тех, кто хотел бы

это изменить. Есть плеяда предпринимателей, которые шаг за шагом идут к тому, чтобы сделать Томск лучше. Я всегда хотел создавать новое, развиваться, делать добро.

**—Тогда давайте о такой важной жизненной теме: что для вас «добро» и что «зло»? Эти понятия ведь во многом определяют человека.**

—Глубокий вопрос. Представьте символ инь-ян: в любом белом есть черное, как в любом черном—белое. Добро—это благо, зло—это боль. Но идеального добра не бывает в принципе, как и идеального зла. Например, то же рождение ребенка приносит матери боль и страдания, но точно не является злом.

**ЗАНИМАЯСЬ КРУПНЫМИ ИНДУСТРИАЛЬНЫМИ ПРОЕКТАМИ, Я ДУМАЮ И О ТОМ, ГДЕ БУДЕТ НАХОДИТЬСЯ ШКОЛА, КАК БУДЕТ УСТРОЕНО АВТОБУСНОЕ СООБЩЕНИЕ.**

**—То есть, реализуя проект, невозможно сделать добро для каждого?**

—Да, это жизнь. Новые прогрессивные проекты общество не всегда принимает и поддерживает. Не понимать—легче, чем понимать. Не думать—легче, чем думать. Пиариться на деструктиве—легче, чем созидать. И выплеснуть свой негатив на то, что на первый взгляд кажется «черным» тоже гораздо легче, чем разобраться в ситуации. Пока ты что-то делаешь, тебя будут обсуждать. Но можно критиковать, а можно приехать в «Заповедный» и увидеть. Увидеть то, о чем мне говорили «невозможно!». Мы строили этот поселок в чистом поле, в кризис и во время перемен, когда другие прекращали свою деятельность. И все же «Заповедный» выжил, несмотря ни на что. Более того—он развивается, растет, закрывает еще недовыполненные обещания и расцветает. Но вы мне не верьте на слово. Приезжайте, мы всегда рады гостям.

Микрорайон Заповедный—семейные владения рядом с Томском (Синий Утес), пр. Ленина, 147, тел.: 8 (3822) 20-06-77, 8-952-754-54-87, семейноевладение.рф



# Онлайн-блиц с Алексеем Альпетом

У нас всего 15 минут на онлайн-созвон. За это короткое время мы постараемся узнать как можно больше о тех, чьи истории успеха нас вдохновляют. И кто своим примером доказывает, что за каждым успешным бизнесом стоит живая и многогранная личность.



Первым гостем новой рубрики стал Алексей Альпет, предприниматель, учредитель экофабрики «Сибирский кедр», инвестор проекта «Дом за рубль».

—Алексей, кто вы «здесь и сейчас»? Как охарактеризовали бы себя в двух словах?

—Марафонец с препятствиями.

—Ощущаете ли вы себя на своем месте в текущий момент?

—Да, чувствую себя как никогда на своем месте.

—Что хуже: потерпеть неудачу или так и не попробовать?

—Страшнее для меня—так и не попробовать. Задача предпринимателя—находить скрытое. Порой открываешь не те «черные ящики», но время от времени получаешь суперприз.

**МЕНЯ УВЛЕКАЕТ ПРОЦЕСС ИССЛЕДОВАНИЯ ВСЕГО НОВОГО, СЛОЖНОГО ДЛЯ ПОНИМАНИЯ, ОСМЫСЛЕНИЯ. ЛЮБЛЮ ОЗАРЕНИЯ И ПОСТРОЕНИЕ СЛОЖНЫХ КОМПОЗИЦИЙ.**

—Вас можно назвать достигатором? Какие цели и в каких сферах жизни у вас впереди?

—Скорее искателем. Меня увлекает процесс исследования всего нового, сложного для понимания, осмысления. Люблю озарения и построение сложных композиций. А что касается целей, на ближайшие 10 лет они такие:

Цель №1 человека—поддерживать отличную физическую форму для активного долголетия. Цель №1 отца—расширять горизонт мышления своих детей, смело ломая стереотипы, меняясь и саморазвиваясь, выбирая действия, а не

самокопание.

Цель №1 предпринимателя—трансформировать бизнес в саморазвивающуюся организацию, базирующуюся на предпринимательском подходе каждого командного игрока.

—Для каждого из нас родной город связан с личными воспоминаниями, ощущениями, образами, фразами... Что для вас Томск? Могли бы вы описать его в трех словах?

—Юный, теплый, крафтовый.

— Вы не просто остаетесь в Томске, но считаете необходимым вкладываться в развитие города и региона (как пример: восстановление леса или проект «Окно в Томск», участие в сохранении и восстановлении объектов деревянного зодчества). Почему для вас это важно? Такая позиция—часть вашей миссии как предпринимателя?

—Для меня это не миссия, а самовыражение. Чувство прекрасного—в каждом из нас. Одни создают шедевры на холсте, в скульптуре... другие довольствуются более приземленными творениями. Мне выпало быть во второй лиге.☺ В каждом деле можно находить удовольствие, если тебе оно по душе.

—Мы уверены, что мечтательность—черта, присущая всем людям, и даже мужчинам. О чем мечтаете вы?

—Гореть—не гаснуть до последнего вздоха.



# ФОКУС НА WELL-BEING\*

Еще в детстве родители транслировали мне принцип: **делай сам то, чему учишь других.** Я много лет работаю как наставник по системе well-being, и моя задача — быть примером для своих сотрудников, клиентов и друзей...



\*Здоровье, благополучие

«Более того, я искренне верю в те ценности, которые транслирую, с опорой на которые живу. Их правильность подтверждает и моя многолетняя практика, и сотни кейсов моих учеников», — говорит Ирина Трощенко, профессиональный тренер и инструктор международного уровня по здоровью и состоянию организма.

—Ирина, расскажите немного о системе, по которой работаете.

—Система well-being—о том, что здоровье нужно поддерживать и профилактировать. Держать в тонусе тело, внутреннее состояние, нервную систему и мозг. Или приводить их в тонус, если человек обращается ко мне с уже имеющимися проблемами. Есть много примеров из работы с возрастными клиентами, которые после нескольких месяцев моего наставничества имели лучшие результаты анализов за всю свою жизнь.

—Неужели выбор правильной системы ценностей может так повлиять на общее состояние организма?

—Конечно! Ведь мы работаем по нескольким направлениям, начиная со смены привычек, паттернов поведения. В этот процесс я ввожу человека мягко и аккуратно, step by step («шаг за шагом»—англ.). Работу с питанием мы начинаем с того, что исключаем из рациона весь пищевой мусор и меняем составы еды на полезные. Организм человека, который питается сбалансированно, буквально через несколько месяцев начинает самостоятельно очищаться, избавляться от токсинов и лишнего жира. Это естественный качественный детокс.

—А какой блок следует за изменением питания?

—Работа с нервной системой и сном. Многие даже очень умные люди забывают об элементарных правилах хорошего сна. Самое базовое из них—не злоупотреблять гаджетами перед сном. Светящийся экран перевозбуждает нервную систему, и мозг не уходит в фазу глубокого сна. Это может повлечь за собой разрушительные последствия. Интересно, что ученые одного из международных центров сна говорят, что качественный сон на 90 процентов зависит от наших привычек и лишь на 10—от назначенных врачом медикаментов. То есть чтобы

восстановиться, достаточно убрать гаджеты, засыпать в правильной температуре, на хорошем матрасе и в полной темноте. Также я часто рекомендую своим ученикам включать и слушать альфа-ритмы.

— Как подключаете к этому физическую активность?

—Работа с телом начинается с правильного и полноценного дыхания во время тренировок. Именно этому я учу клиентов прежде всего. Затем мы изучаем, как подготовиться к тренировке. Мой комплекс разминки включает в себя элементы из ЛФК, суставной гимнастики, йоги, растяжки и так далее. Это выверенная программа, которая полностью настраивает тело на физическую нагрузку. Затем индивидуально подбираем

посильную нагрузку и упражнения, которые будут создавать мышечный каркас. В процессе я отвожу огромную роль постановке техники —у моих учеников она должна быть идеальной. Ведь от этого зависит, насколько здоровыми будут их суставы и мышцы и насколько сильным, красивым—тело.

Большинство людей не может свободно двигаться даже в повседневной жизни из-за спазмов в мышцах и перекосов. Над этой проблемой мы работаем вместе с талантливым кинезиологом Иваном Борисовичем Чайковским.

— Насколько в процессе изменений важен позитивный настрой?

—Очень важен. Well-being—это когда образ жизни совпадает с образом мышления. Это общее благополучное состояние тела и ума. Можно даже вспомнить вибрационную шкалу сознания Дэвида Хокинса—если ты существуешь в гармоничном и счастливом состоянии, ты можешь менять мир вокруг себя, делать его лучше.

—Какой совет вы могли бы дать людям, которые хотят изменить свой образ жизни?

—Просто начать. (Улыбается.)

WELL-BEING — ЭТО КОГДА ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВПАДАЕТ С ОБРАЗОМ МЫШЛЕНИЯ. ЭТО ОБЩЕЕ БЛАГОПОЛУЧНОЕ СОСТОЯНИЕ ТЕЛА И УМА.



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



# Окружение для бизнеса

Закрытый бизнес-клуб c-level — пространство, в котором томские предприниматели делятся своими победами и трудностями с коллегами, перенимают опыт, поддерживают друг друга. Комьюнити для них — серьезная мотивация и для развития бизнеса, и для внутренней трансформации.

—Максим, как ты стал предпринимателем?

—Проработав в найме в нескольких компаниях, понял, что чаще всего я не был согласен с решениями руководства. И конечно, всегда было желание делать что-то свое. Поэтому решил попытаться в разных сферах малого бизнеса. Занимался локальной реализацией торгового оборудования для магазинов, потом открыл эксклюзивный сервис доставки еды из ресторанов города. Видел, что дела шли не очень, везде были свои нюансы. А в производство одежды меня привело увлечение супруги Дианы.

—На основании всего этого опыта, путь к успеху для тебя—это преодоление трудностей или удачное стечение обстоятельств?

—И то, и другое. Если ты имеешь желание и цель, не сворачиваешь с намеченного пути, то удача будет тебе сопутствовать. Успех—это, скорее, череда действий, которые ты выполняешь для достижения цели. Вселенная же работает, только когда ты чего-то хочешь и что-то для этого делаешь.

—У твоей компании сейчас тоже есть цель?

—Конечно. Глобально—мы хотим быть узнаваемыми на российском рынке, ассоциироваться у потребителя с качественным брендом европейского формата, классным сервисом, современным ассортиментом, особым подходом к коммуникации с клиентом. Хочется создавать новые приложения, сервисы, в общем—быть многоканальными. Когда поймем, что добились этого на территории России, будем выходить на ближнее зарубежье. Также сейчас принимаем важное решение—развиваться в большей степени в онлайн, чем в офлайн-формате.

УСПЕХ — ЭТО, СКОРЕЕ, ЧЕРЕДА ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ ТЫ ВЫПОЛНЯЕШЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ. ВСЕЛЕННАЯ ЖЕ РАБОТАЕТ, ТОЛЬКО КОГДА ТЫ ЧЕГО-ТО ХОЧЕШЬ И ЧТО-ТО ДЛЯ ЭТОГО ДЕЛАЕШЬ.

—Как вы отстраиваетесь от конкурентов?

—В каждой точке касания с аудиторией стараемся делать что-то лучше, чем конкуренты, или просто что-то свое, особенное. С самого начала мы ориентировались на собственное производство и высокое качество товаров, использовали премиальные ткани — европейские, итальянские, турецкие и китайские. Со временем поняли, что российский потребитель ценит натуральность и видит ее в наших изделиях, он доволен соотношением цены и качества.

К тому же мы предлагаем классный сервис в пространствах. Подбираем образы, проводим интересные мероприятия, формируем представление о стиле и красивом образе жизни в головах людей. Так мы создаем комьюнити лояльных нам потребителей, которые любят DAISYKNIT не только за модные, современные изделия.

—Какие качества ты ищешь в новых сотрудниках?

—Наверное, есть какие-то аспекты, зашитые в нашу корпоративную культуру. Мы считываем их, когда собеседуем кандидата. По ощущениям можем понять, подходит нам человек или нет. Мы ценим горящие глаза, увлеченность, желание отдаваться делу максимально. Активную жизненную позицию, позитивное мышление, стремление к самореализации. Для нас с Дианой прежде всего важна атмосфера в коллективе, и хочется, чтобы сотрудники ее поддерживали.

—Как бы ты описал главные достижения компании сегодня?

—Первое—из небольшого регионального мы смогли вырасти до бренда, узнаваемого



МАКСИМ РЯБИКИН,  
СООСНОВАТЕЛЬ БРЕНДА DAISYKNIT,  
РЕЗИДЕНТ КЛУБА C-LEVEL

на федеральном уровне. Сейчас у нас достаточно широкое покрытие, мы устойчивы на рынке в разных городах. Второе —собрали сильную команду в регионе, которая способна реализовать наши амбициозные проекты практически самостоятельно. И третье—мы разработали качественный и стильный продукт, который конкурирует с крупнейшими иностранными брендами.

—Какой совет ты дал бы себе в начале пути?

—Действовать, слушая сердце, а не разум. ☺



# 5 правил инфлюенсера

Мы живем в эпоху, когда личный бренд стал ключевым элементом успеха практически в любой сфере. Кристина Софи, известный российский инфлюенсер, знает это лучше всех.



Ее путь от обычного блогера до влиятельной фигуры в медиа-пространстве—это история о том, как честность, открытость и стратегическое мышление могут привести к невероятным результатам. Думаю, многим будет любопытно узнать, как Кристина Софи превратила свою жизнь в бренд, за которым следит аудитория. Сегодня мы поговорим о том, как личные качества и правильное использование инфоповодов могут вывести на новый уровень известности и влияния. Давайте представим, что вы уже начали свой путь в мире блогинга. Вы делитесь своими мыслями, советами, делаете это абсолютно бесплатно. Помогаете друзьям и знакомым, создавая уникальный контент,

МАЛИКА ТАНКЕЛЬ,  
РУКОВОДИТЕЛЬ «ИНСАЙТ  
ЛЮДИ» В ТОМСКЕ,  
КОЛУМНИСТ ЖУРНАЛА

который действительно работает. И однажды понимаете: ваш поток знаний и навыков начинает привлекать внимание. Что делать дальше? Как превратить эту волну интереса в нечто большее?

## БЫТЬ ЧЕСТНЫМ

Кристина Софи показала нам, что ключ к успеху лежит в полной прозрачности. Она не боится говорить о своих доходах, успехах и трудностях. Почему это важно? Потому что такая откровенность создает сильную эмоциональную связь с подписчиками. Они видят реального человека за всеми красивыми картинками в Сети и начинают ему доверять. А как известно, доверие—это основа любого успешного бренда.

## ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНФОПОВОДЫ

Чтобы выделиться среди тысяч других инфлюенсеров, Кристина использует инфоповоды—для привлечения внимания. Каждый раз, когда она достигает чего-то значимого—будь то покупка недвижимости или запуск нового образовательного курса—она превращает это событие в часть своей контент-стратегии. Так она не только подчеркивает свои успехи, но и подогревает интерес аудитории. Ведь всем хочется узнать, как повторить эти достижения.

ЗАПОМИНАЮЩИЕСЯ  
ФРАЗЫ, УНИКАЛЬНЫЕ  
ОБРАЗЫ И СИМВОЛЫ —  
ВСЕ ЭТО ТАКЖЕ  
ПОМОГАЕТ АУДИТОРИИ  
МГНОВЕННО УЗНАВАТЬ  
ЕЕ СРЕДИ ДРУГИХ  
ИНФЛЮЕНСЕРОВ.

## ДЕЛИТЬСЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ

А еще Кристина мастерски использует нейромаркетинг и социальное доказательство. Она публикует отзывы и истории тех, кто достиг результатов благодаря ее методикам. Это усиливает доверие к ней как к эксперту и помогает привлечь новых клиентов.

## БЫТЬ МЕДИЙНЫМ

Но чтобы бренд рос и развивался, нужно выходить за рамки интернета. Кристина активно участвует в различных мероприятиях, создает вирусный контент и занимается рекламой. Она использует несколько социальных платформ, чтобы охватить

максимальную аудиторию. И конечно, не забывает о личном стиле и узнаваемых фишках. Запоминающиеся фразы, уникальные образы и символы—все это также помогает аудитории мгновенно узнавать ее среди других инфлюенсеров.

## БЫТЬ ЭКСПЕРТОМ

Кристина не просто делится своим опытом, но и обучает других. Ее образовательные курсы и мастер-классы помогают строить доверие и увеличивать охваты. Так она становится настоящим экспертом в глазах своих подписчиков и бизнес-сообщества.

Так что же такое личный бренд? Это не только основа популярности, но и создание доверия, демонстрация результатов и постоянное развитие. Кристина Софи наглядно показала, что при большом желании и хороших навыках можно добиться многого. Главное—быть искренним, экспертным и стратегически мыслить.

Ну что, готовы начать строить свой личный бренд?





*Афина*

**Екатерина Андреева,**

руководитель агентства поддержки  
бизнеса «НалогПрофи»  
andreevaekaterina2012  
nalogprofiseversk

Богиня мудрости, войны и ремесел, Афина отличается стратегическим мышлением, храбростью и умением справляться с трудностями, являясь символом независимости, рациональности и компетентности. В современной жизни женщина-Афина стремится к профессиональному росту, лидерству и самостоятельности, успешно управляет бизнесом и уверенно идет к своей цели.



*Исида*

**Катрин Лакс,**

дипломированный терапевт  
души, цифровой энергокоуч,  
руководитель тендерного агентства  
«Рекламный дайджест»

Исиду почитали как богиню плодородия, ветра, воды, мореплавания и, как известно, магии. Она обладала сверхчеловеческими способностями, которые позволяли управлять природными стихиями и влиять на судьбы людей. Ее магические силы были столь велики, что она могла воскрешать мертвых, исцелять болезни и предсказывать будущее.



Знаете ли вы таких людей, которые работают, работают на своей работе, любят ее, всего себя в нее вкладывают, выходные и праздники на ней проводят, а потом вдруг уходят одним днем? И все вокруг спрашивают: как же так? Как такое может быть? Без тебя представить \_подставьте название компании\_ невозможно!

КСЕНИЯ ЧЕРНЫХ,  
КОЛУМНИСТ ЖУРНАЛА  
[t.me/ksenia\\_cherni](https://t.me/ksenia_cherni)  
[vk.com/k.cherni](https://vk.com/k.cherni)



# КТО ТЫ БЕЗ ТВОЕЙ КРУТОЙ РАБОТЫ?

Проходит месяц, год—и оказывается, что компания вполне отлично существует без лучшего сотрудника. А как живет бывший сотрудник без «работы мечты»?

Поверьте моему опыту—прекрасно!

Я, признаюсь, грешна тем, что всегда выбирала себе очень красивые должности—редактор городского глянца, пиарщик футбольного клуба, арт-директор ресторана. Если забить мой номер телефона в GetContact будут варианты: Ксения—и вместо фамилии какое-нибудь модное место. Если пролистать мои соцсети вниз, там сплошные фото ресторанных блюд, анонсы вечеринок, видео с репетиций, фотосессии—так или иначе везде скрытая реклама моих проектов. Так, стоп! Не моих проектов. Я была просто наемным сотрудником. Но казалось, что это любовь на всю жизнь. Прямо как первый раз замуж сходить, честное слово.

Вы знаете, что трудоголизм входит в тройку самых распространенных зависимостей? Наравне с игроманией и токсичными веществами. Таким образом, работая круглосуточно, мы уходим в другую реальность. Следовательно, нас что-то не устраивает в настоящей. Хотите поспорить на тему, аргументируя тем, что «так сложилась ситуация», «такие обстоятельства», «сейчас такой период»?.. А я вам отвечу на модно-психологическом-раздражающем: «вы сами создаете свою жизнь». Знаю на своем опыте. Несколько лет назад я работала на трех работах. С утра снимала контент в косметологии, потом ехала в очень красивый дорогой ресторан на планерку и фотографировать блюда, затем—на футбольный матч, проводить конкурсы с болельщиками. И все это с любовью транслировала в своем блоге. Я на самом деле все это любила. Все, кроме себя. Что было в реальности? Развод, разочарование, страх одиночества и ненужности, маленький ребенок, которого я постоянно таскала с собой. Плюс не проходящая тревожность не успеть на одну работу из-за другой, панические атаки.

На каждую из этих должностей меня пригласили, и я считала, что такую возможность нельзя упускать. Тем более нужно было платить кредиты и «поднимать ребенка». Но если честно, треть зарплат у меня уходила на такси. Что касается сына, у него, конечно, было насыщенное детство за кулисами, на трибунах, в подсобках, в ресторане, на мероприятиях, съемках. Но было очень мало мамы рядом.

Я ушла с трех крутых работ на одну—самую крутую—и полюбила ее больше всех.

Когда уже в этой истории я полюблю себя?—спросите вы. Еще пара лет, подождите. Пара лет в паре строк. Было очень интересно и насыщенно. Столько всего сделала для людей... А сколько домашних работ мы выполнили с сыном Платоном в детской комнате ресторана... Особенно мне запомнился Новый год, на который я купила подарки ребенку, маме, себе. Упаковала, отвезла Деду Морозу. Вечером 30 декабря мы отметили праздник, легли спать, а 31-го ночью я пошла на работу.

Ничего необычного для артистов и сотрудников общепита, привычный режим. Отдыхаем в понедельник и после праздников. На семейные

**Я, ПРИЗНАЮСЬ, ГРЕШНА ТЕМ, ЧТО ВСЕГДА ВЫБИРАЛА СЕБЕ ОЧЕНЬ КРАСИВЫЕ ДОЛЖНОСТИ — РЕДАКТОР ГОРОДСКОГО ГЛЯНЦА, ПИАРЩИК ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА, АРТ-ДИРЕКТОР РЕСТОРАНА.**



праздники и встречи с друзьями по выходным ты либо не приходишь, либо сильно опаздываешь с работы. Одна моя знакомая, уйдя из общепита, была очень удивлена тем, что можно дружить с кем-то, кроме коллег с работы. Еще я знаю много людей, которые хотят уйти, но спустя два-три года так и не решаются. Что это, если не зависимость?

Мой старший брат был сотрудником одной крупной федеральной компании 11 лет. Сколько себя помню, он всегда был там. Построил хорошую карьеру и действительно любил свою работу, всегда был на связи по вечерам, все друзья-родственники к нему обращались за помощью по вопросам этой компании (что тоже, знаете ли, дает приятное ощущение значимости). Все изменилось с приходом нового руководителя — родственника одного из «топов». И знаете, что сделал мой брат? Не стал ничего доказывать чужим людям, уехал в отпуск, выложил резюме на HH и нашел новую работу. Горжусь им. На наши завтраки с психологом часто приходят люди с подобными проблемами — страхом уйти, что-то поменять. Ожиданием, что в другом месте будет хуже. Почему? Почему мы не думаем о том, что будет лучше?..

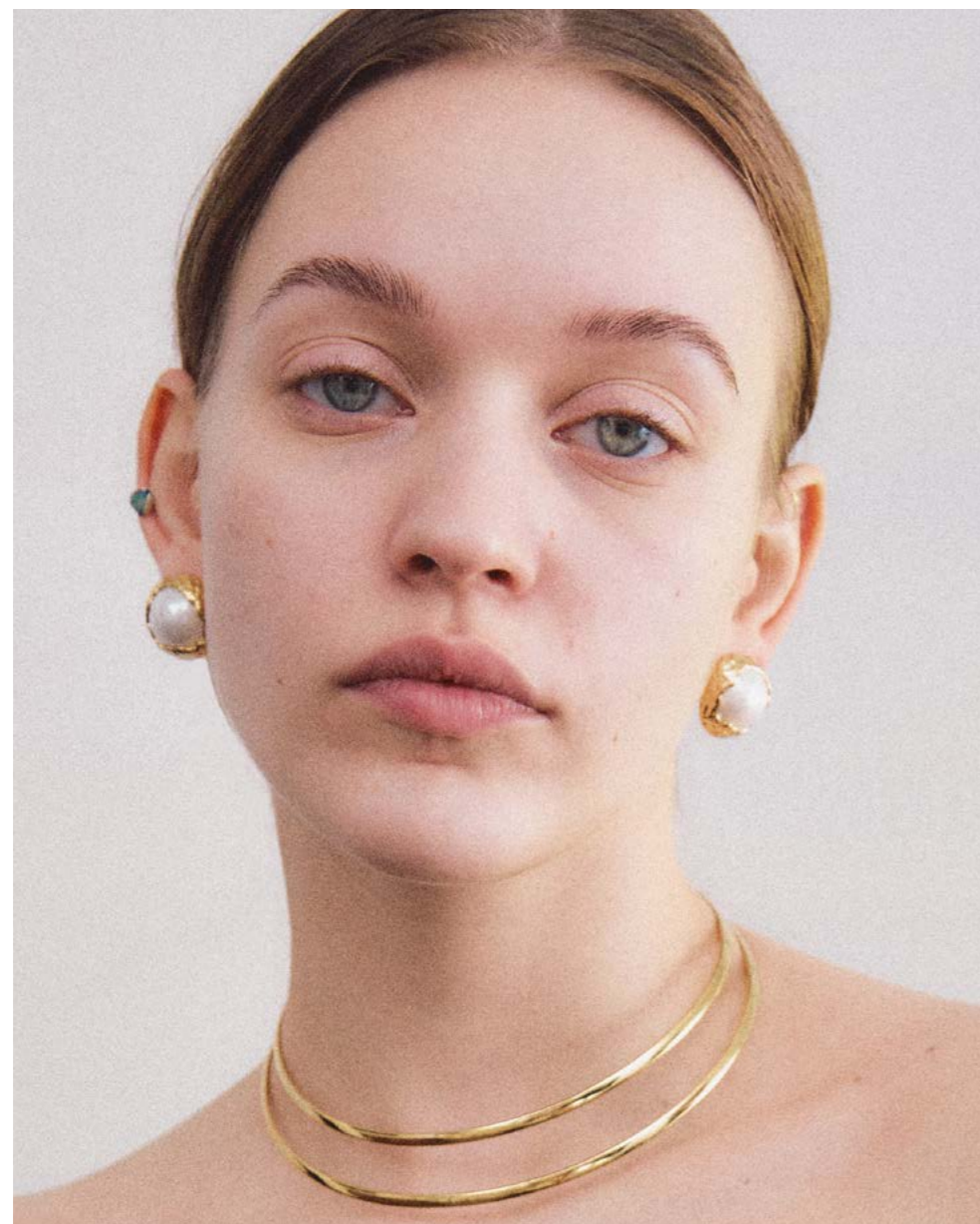
А что в итоге со мной? Со мной все прекрасно. Я ушла в никуда. И знаете, оказалось, в мире миллион других работ. Я всегда гордилась тем, что никогда не составляла резюме, меня и так все знают и сами приглашают. А в прошлом году решила сделать шаг к взрослости — и таки его составила. Посетила несколько собеседований, посмотрела, как люди живут вне привычного мне мира, задала себе честный вопрос — чем хочу заниматься, расширила диапазон «приемлемости» (еще одно модное, но очень важное психологическое понятие) и выбрала себе отличную работу! У меня появились выходные, время и желание (когда работаешь круглосуточно, именно с желанием жить большие проблемы) на личную жизнь, хобби, собственные проекты — и в целом стало намного легче дышать. Дорогие трудоголики! Когда вы думаете, что фраза «незаменимых людей не бывает» не про вас, знайте, что она про всех. Это аксиома, ее не надо доказывать. Ни себе, ни тем более другим.



# Мода.

Главная тема сезона в коллекции Blugirl весна-лето 2025 — это контраст текстур и сочетание несочетаемого. Романтика встречается здесь с практичностью, а легкость становится синонимом стиля.





# ЖЕМЧУЖИНА МОРЯ

Фотограф, организатор, продюсер съемки: Кирилл Пелевин, [t.me/peleviin](https://t.me/peleviin)  
Украшения: арт-бутик «Русский шарм», [t.me/ruskiysharm](https://t.me/ruskiysharm)  
Устрицы: ресторан «Река 827», [reka827.rf](https://reka827.rf)  
Локация: фотостудия Light Lab, тел. 8-913-803-72-00







дорогое #03 2025



дорогое #03 2025



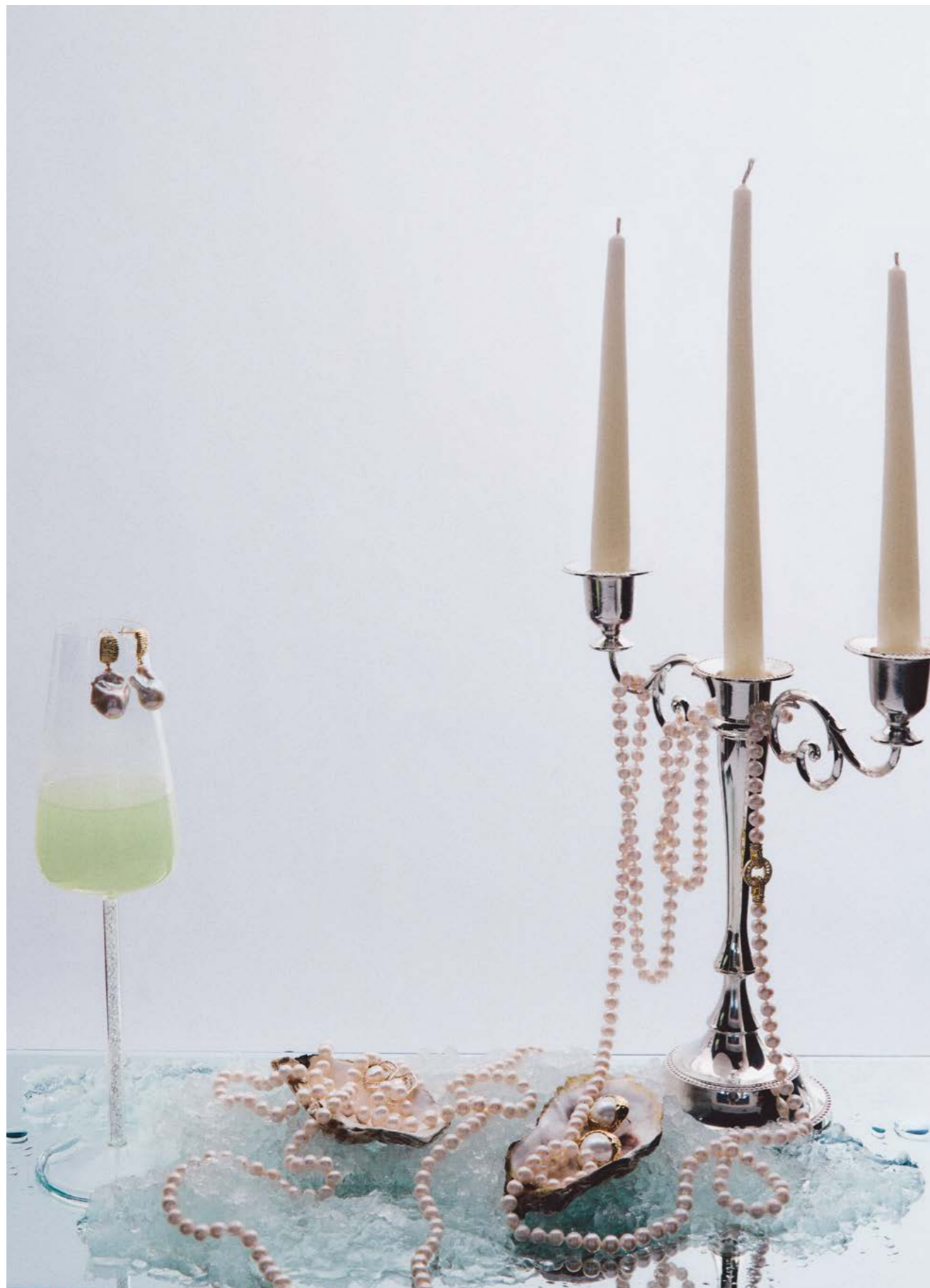


дорогое #03 2025

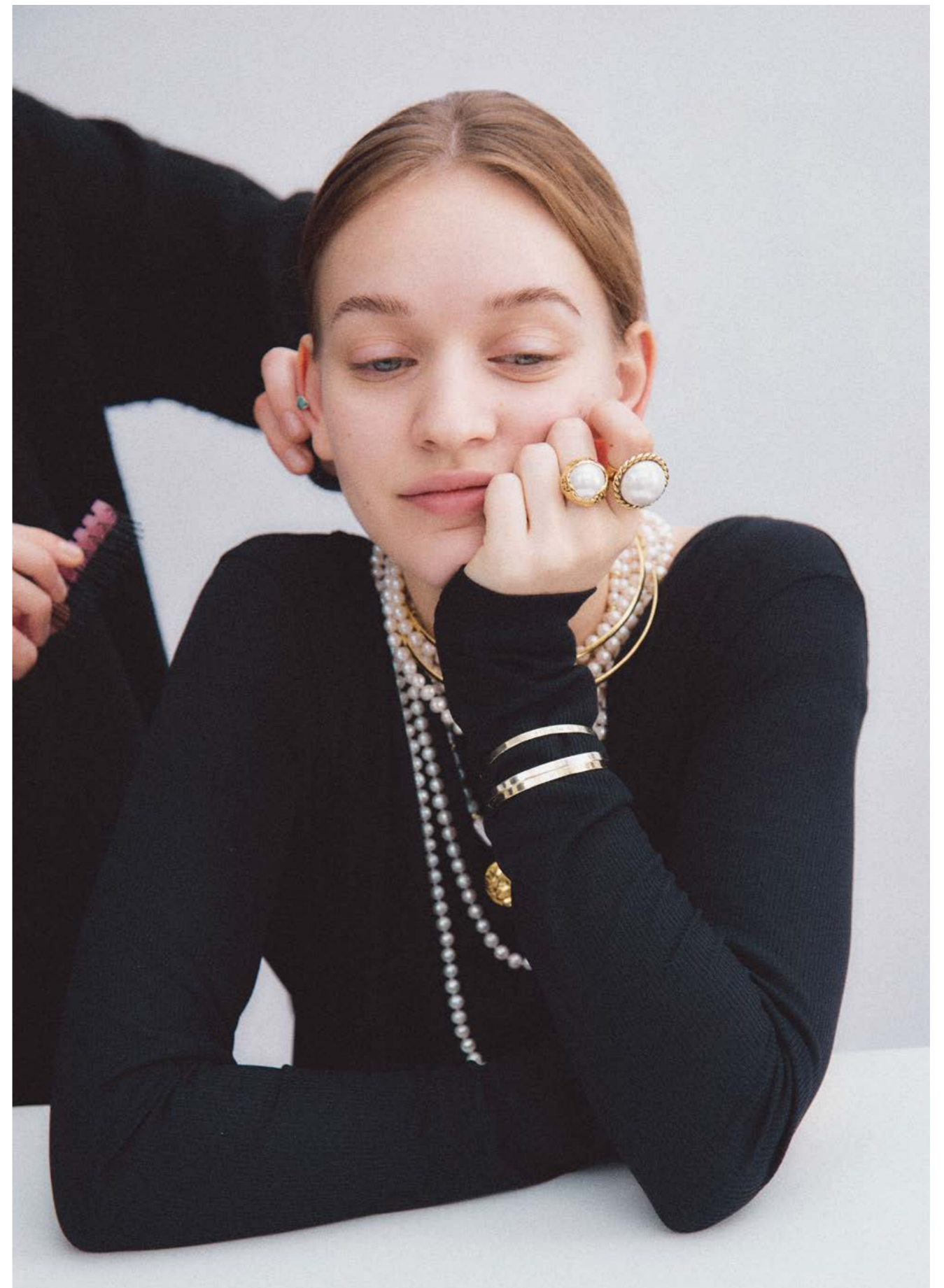


дорогое #03 2025



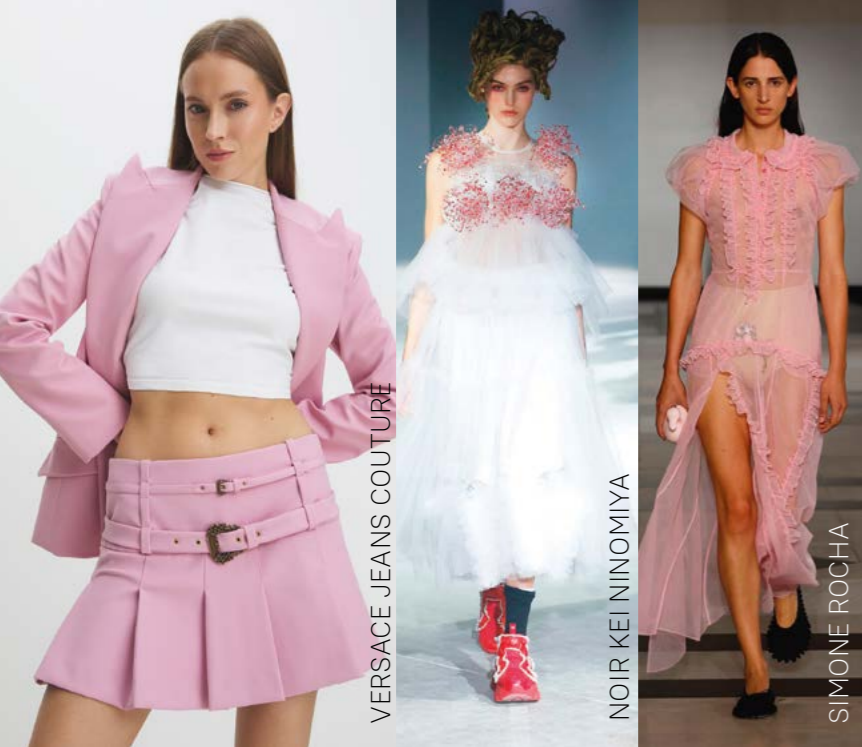


дорогое #03 2025



дорогое #03 2025





VERSACE JEANS COUTURE

NOIR KEI NINOMIYA

SIMONE ROCHA

Дизайнеры знают, как скрасить наши будни. Платья в греческом стиле, балетки, рюши, банты и другие тренды нового сезона, которые сделают нашу жизнь интереснее и ярче – в этом обзоре.

Подготовила: АНАСТАСИЯ КАЛУГИНА

# СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ



BALDININI

BRACCIALINI

BRACCIALINI



ALEXIS MABILLE

Фото: Архивы пресс-служб



LA VIVION

МОДНЫЙ ОБЗОР



MERCURY

## СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Ювелиры не устают напоминать нам о том, как важно радоваться жизни. Они уверены — даже в череде серых будней всегда есть место празднику, а значит, и этим эффектным украшениям. Пока весна не изобилует солнечными днями, компенсируем недостаток ярких эмоций при помощи изящных серег, подвесок и колец с разноцветными, как леденцы монпансье, драгоценными камнями.

ESSENTIEL ANTWERP

MERCURY

## НАИВНО? СУПЕР!

Наперекор мрачной готической эстетике на подиумах набирает обороты стиль Dolled Up или эстетика, вдохновленная миром кукол. Объемные юбки, банты, рюши, блузы с рукавами-буфами и платья, как у Тайры Бэнкс в фильме «Идеальная игрушка»: поводов впасть в детство в этом сезоне будет предостаточно. Чтобы избежать чрезмерной театральности в обычной жизни, отдайте предпочтение лаконичной обуви и аксессуарам.

дорогое #03 2025

MERCURY

SIF JACOBS

MERCURY

SIF JACOBS

дорогое #03 2025

PARURE ATELIER





MAISON DAVID, RENDEZ-VOUS



HELIOT EMIL



LE SILLA



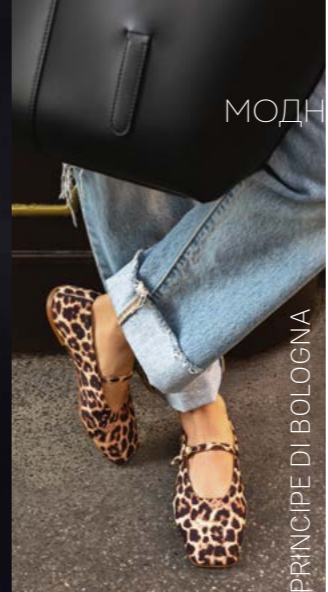
LE SILLA

### ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Если вы привыкли жить на высоких скоростях, без правильной экипировки вам не обойтись. Ветровки в стиле колор-блок и брюки с лампасами, облегчающие топы на одно плечо, теннисные поло и юбки с плиссировками обеспечат прилив энергии: дизайнеры не хуже тренера мотивируют нас на новые спортивные рекорды. Возьмите в группу поддержки яркие кроссовки — и вперед!



MARINE SERRE



PRINCIPE DI BOLOGNA

### МОДНЫЙ ОБЗОР

### С ЛЕГКОЙ ПАРОЙ

Брижит Бардо, Одри Хепберн, Кейт Мосс — что у них общего? Конечно же, любовь к балеткам! В коллекциях этого сезона представлены модели всех мастей, и это не может не радовать: минималистичные, без лишних деталей, с тонким ремешком, как у моделей Mary Jane, с крупной пряжкой или с высокой шнуровкой наподобие пуантов, в которых так и хочется закружиться в танце. Элегантные и практичные, они легко дополнят любой образ — от строгого делового костюма до летящего летнего платья.



MAXMARA

GIUSEPPE ZANOTTI

TJ COLLECTION



AGL

— 050 —



BARROW

LUSIO

DIESEL

BARRACUDA

дорогое #03 2025



CHRISTIAN DIOR

OFF-WHITE



CASADEI

дорогое #03 2025

— 051 —





ALAN PAUL



TOVE



PRABAL GURUNG



CHRISTIAN WIJNANTS



GIAMBATTISTA VALLI

### ТРИУМФ АРКИ

Дизайнеры черпают вдохновение в легендах и мифах Древней Греции. Облегающие, словно вторая кожа, топы, платья с драпировками, напоминающие тоги, юбки с мягкими складками, как на античных статуях, помогут легко взобраться на вершину модного Олимпа. Добавьте блестящие аксессуары: золотые браслеты или ожерелье с жемчугом, точно из пены морской, — почувствовать себя богиней будет проще простого!



LOVE REPUBLIC



LANCASTER

RUNA



MOUSSON ATELIER

CASATO

PARURE ATELIER

AGL



STELLA MCCARTNEY

дорогое #03 2025

TENDANCE, RENDEZ-VOUS



### МОДНЫЙ ОБЗОР

### К НАШИМ БЕРЕГАМ

Пока о каникулах на море остается лишь мечтать, дизайнеры нашли способ, как поднять нам настроение. Умиротворяющие оттенки синего, переливающиеся, точно блики на воде, платья с пайетками, длинные юбки и топы в виде сетей — нам в помощь. Окончательно войти в образ владычицы морской помогут украшения в виде ракушек, морских звезд и жемчуга.

LIZA BORZAYA



MOUSSON ATELIER

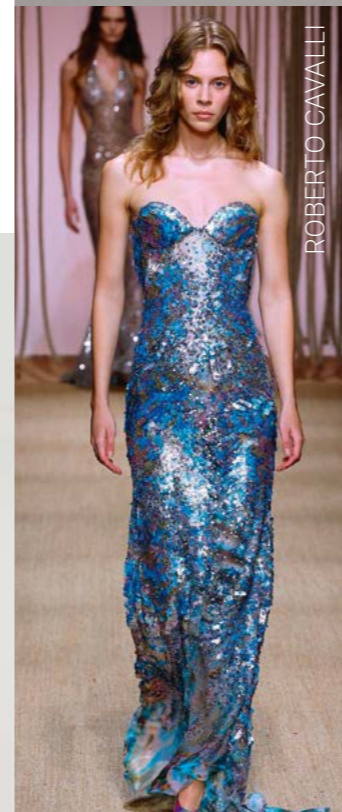


ALEXIS MABILLE

ALEXIS MABILLE



ALEXIS MABILLE



ROBERTO CAVALLI



DI PETSIA



GERMANIER



ALEXIS MABILLE



LIZA BORZAYA

дорогое #03 2025





LOVE REPUBLIC

TOVE



LE SILLA



BAON



LOVE REPUBLIC

LOEWE

TENDANCE



TOD'S

FENDI

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

**TOM TERRA**

ул. Яковлева, 15, тел.: 77-03-03, 777-100  
tomterra.ru terra\_medica  
skenarpride.ru skenar\_pride

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЬЕ

ПОЛНЫЙ ЧЕКАП

ЗАБОТА О СЕБЕ

**Профессионализм и здоровье!**

- Гинекологическая эндокринология
- Нехирургическая интимная пластика
- Маммология
- Онкогинекология
- Anti-age терапия
- Дерматовенерология
- Гастроэнтерология
- Кардиология
- УЗИ
- Ревматология
- Физиотерапия
- Трихология
- Косметика для домашнего ухода
- Инфузионная терапия

## ВСЕ В ШОКОЛАДЕ

Титул главного цвета года по версии Pantone получил Мокка Мусс — согревающий коричневый оттенок, напоминающий кофе с молоком. Если вам пришелся по вкусу этот тренд, для максимального эффекта сочетайте в одном образе разные фактуры — блестящую кожу, уютный трикотаж и струящийся атлас. Как утверждают дизайнеры, сила Мокка Мусс кроется в его универсальности: он отлично смотрится как в формате тотал-лук, так и в комбинации с другими яркими цветами — от вишнево-красного до голубого.

BAON



дорогое #03 2025



# SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ, СДЕЛАННЫЕ В ТОМСКЕ

г. Томск, пр. Ленина, 72, sbleskom.ru ↗ sbleskomru



# SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ, СДЕЛАННЫЕ НАМИ

г. Томск, пр. Ленина, 72  
sbleskom.ru ↗ sbleskomru





# КУЗНЕЦЫ ДОМАШНЕГО УЮТА

Когда я работала в ресторане и к нам в гости приходила семья Кузнецовых, мы всегда садили их за большой стол в центр зала — чтобы все любовались этой семейной идиллией.

Текст: КСЕНИЯ ЧЕРНЫХ

Во главе стола—бесконечно красивые родители Любовь Тимофеевна, похожая на голливудскую актрису, и Дмитрий Игоревич, уверенный в себе статный мужчина. Рядом их взрослые красивые дети Ксения и Кирилл, внуки. Все светлые, позитивные, открытые. Оживленно разговаривают, смеются. Глядя на них, понимаешь, как выглядит уютное семейное счастье. И дело у них, разумеется, семейное. Отражающее саму суть четы Кузнецовых—про семейные ценности, уют, традиции и, безусловно, любовь. Мы беседуем с потрясающе красивой женщиной, последовательницей семейного дела Ксенией Гордиевских.

**—Ксения, давай поговорим немного об истории...**

—Давай. Родители начали продавать чай и кофе в Северске еще в 90-е годы. Это сейчас «Лавка Кузнецовъ»—визитная карточка Северска. Начиналось все с небольших отделов, киосков, палаток на рынке. Мы с братом еще детьми были в семейном деле—помогали на складе, летом стояли за прилавком, кайфовали от заработанных карманных денег. И выросли на примере своих родителей—в любви, взаимопонимании, поддержке и преданности своему делу. В Северске нашу продукцию знали, как идеальное соотношение «цена-качество», да и в Томске тоже — у меня всегда был забит багажник, все просили что-то привезти. Можно сказать, что открыть магазин в Томске нас заставили покупатели. Причем решение было принято в один день. Третьего января у нас традиционный семейный ужин. Звонят друзья, говорят, что надо срочно смотреть помещение. Приезжаем, видим эти потолки, своды. На эмоциях принимаем решение открываться. Записали для соцсети видео:

«Томичи, мы нашли место, только попробуйте не прийти! Всё, мы открываемся!». К слову, был разгар пандемии.

**—Как же вы так решились?**

—Вот такие мы, Кузнецовы, смелые. (Смеется.) Тут же и авантюризм, и риск. В течение месяца закупили оборудование, сделали ремонт и пятнадцатого февраля уже встретили первых покупателей. Пандемия в любом случае—дело проходящее. У нас в Северске лавка уже четверть века, а там особенно не просто оставаться на плаву. Мы, наверное, единственные, кто выжил из частных бизнесов,—у нас каждый год какая-то идея, меняем интерьеры, что-то придумываем. И если задуматься, есть две основные движущие силы—непреодолимое желание нести красоту в массы и наше семейное качество: придумали, решили—и надо сразу делать. С одеждой было точно так же.

**— Мы сейчас находимся в вашем магазине одежды, где есть все—от футболок до шуб, а ему меньше года. Как это у вас получается и с чего началось?**

—Мы просто с мамой сшили себе пижамы. Не могли найти идеальные и решили сделать сами—все по классике. (Смеется.) Выложили фото в свои соцсети, и посыпались комментарии: «Где купили?», «Мне тоже надо!». Мы с мамой переглянулись: «Ну что, давай?» —«А давай!» Отшили небольшую партию, она разлетелась моментально. А потом льняные рубашки. Тоже хотелось простую, но правильную вещь — чтобы хорошо сидела. Разработали первую линейку одежды. И

покупателям, как сейчас говорят, «зашло».

Изначально одежда продолжает тему уюта. Мы всю жизнь продаем то, что делает дом теплее и красивее. И логично, что ты сама должна быть красивой внутри этого всего. У нас стало получаться, мы нашли классного технолога с высшим специальным образованием, она создает потрясающие лекала, которые

**ЕСТЬ ДВЕ ОСНОВНЫЕ ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ — НЕПРЕОДОЛИМОЕ ЖЕЛАНИЕ НЕСТИ КРАСОТУ В МАССЫ И НАШЕ СЕМЕЙНОЕ КАЧЕСТВО: ПРИДУМАЛИ, РЕШИЛИ — И НАДО СРАЗУ ДЕЛАТЬ.**

идеально садятся, люди к нам возвращаются, мы придумываем новые модели и вот... спустя год выросли до полноценного магазина.

**— Ваша одежда «WE are LK» выделяется на фоне других брендов. Как думаешь почему?**

— Знаешь, мы не подписаны в соцсетях на других производителей. И тем более, мы к ним не ходим, не сравниваем, не анализируем. У нас такая позиция. Мы делаем то, что нам нравится. Сами носим свою одежду и кайфуем от этого. Если говорить о том, где берем вдохновение, то, возможно, это мировые дизайнеры, необычные решения в интерьерах, путешествия. Например, мы обожаем Италию, иногда я даже дома в сети просто фоном включаю видео «Улицы Италии».

**— Девушки, которые выбирают вашу одежду,—какие они?**

—Потрясающие. (Улыбается). Это абсолютно разные люди: кто-то приходит в тяжелом люксе и берет к свитерочку Logo Piana наши удобнейшие брюки из экокожи, кто-то приходит всей семьей за новым свитшотом для дочери. Но все они выбирают комфорт. И что особенно важно, со слов наших покупателей, в этой одежде они чувствуют себя уверенно. Плюс у нас приличный размерный ряд—от XS от XXL, и действительно можно подобрать правильно скроенную одежду на любую фигуру, которая и скроет недостатки, и подчеркнет достоинства. А это основная функция вещей. И цена, конечно. Это тоже семейная традиция и особая кузнецовская суперспособность—держать уровень «цена-качество».

**— Мне кажется люди приходят к вам не только за одеждой...**

— Ты права. Меня почти всегда можно застать в магазине, я знаю наших покупателей, со многими мы дружим. Мужчины приводят к нам своих жен, и пока те в примерочной, любят посидеть у нас, выпить кофе, поговорить. Многие приезжают из соседних городов—Кемерово, Юрги, Красноярск. Думаю, в том числе и за атмосферой. Никогда не забуду слова нашего постоянного покупателя в Северске: «Я прихожу к вам подышать уютом».



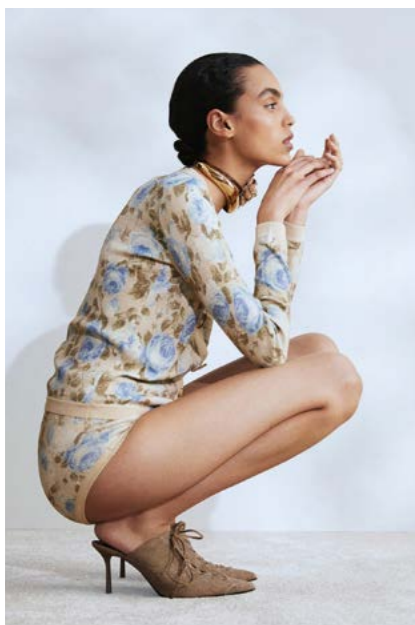
WE are LK, пр. Фрунзе, 25, тел. 8-913-820-25-77. Лавка Кузнецовъ, Томск, пр. Ленина, 80, Северск, пр. Коммунистический, 74





### МАГИЯ КОЛЬЕ

В наши дни колье, несколько забытое во второй половине XX века, переживает второе рождение, венчая собой коллекции самых прославленных ювелирных домов мира. Собрание колье, ожерелий и подвесок ювелирного дома MIUZ Diamonds поражает богатством стилей, художественных решений и разнообразием камней. Основной акцент сделан на украшениях с великолепными российскими бриллиантами всех огранок и каратностей. Достойное место в коллекциях занимают также колье с инвестиционными изумрудами и сапфирами, редкими видами турмалинов, ценными крупными танзанитами и мorganитами.



### БЫТЬ СОБОЙ

Быть собой призывает Pal Zileri тех, кто считает, что стиль определяется не одеждой, а тем, как ее носят. Вневременная и потому непринужденная элегантность проявляется в цветовой палитре коллекции. Керамические оттенки, графичные акценты черного и белого, а также природные натуральные цвета — мшисто-зеленый, океанический синий и закатно-розовый с утонченной простотой переосмысливают основные элементы мужского гардероба, приглашая задуматься о его сути через умение жить легко, оставаясь собой.



### ЧТО СКРЫВАЕТ НЕЖНОСТЬ

Коллекция Blugirl весна-лето 2025 — это история о героине Blugirl, уверенной в себе, свободной от условностей и, как всегда, восхитительно современной. Контраст текстур — главная игра сезона. Кружево шантيلي соединяется с плотным реброде, нежный креп — с трикотажем. Глубокий зеленый, вспыхивающий в нежной палитре коллекции рядом с небесно-голубым и пудрово-розовым говорит о том, что внутри нежности скрыта сила. А женственность — это сила, которая никогда не выйдет из моды.



### ТВОЙ ХОД!

Флагманская форма новой коллекции SBLESKOM — фигура шахматной королевы, воплощенная в масштабе 1:1 в подвеске и серьге-каффе. Оригинальная идея — результат сотворчества основательницы бренда Варвары и контент-команды. Фигура представлена в лаконичных серебряном и золотом цветах, а также глубоком красном (в подвеске) и характерном черном (в кафе) оттенках. С коллекцией «Твой ход» можно смело быть собой и разыграть самую стильную шахматную партию, из которой вы всегда выйдете с победой!



# Красота.

В весеннюю коллекцию «Цветение сакуры» Clarins вошли четыре бестселлера — фиксатор для макияжа, масло-блеск и бальзам для губ, крем для рук. Флаконы в золотисто-розовых тонах украшает голографическое изображение цветка сакуры.





# Стремиться к эталону

Рано или поздно каждый родитель задается вопросом, как воспитать в своем ребенке самые лучшие качества. Сила характера, дисциплина, ответственность и трудолюбие — вот основы, на которых строится будущее успешного и счастливого человека. Не так ли?

Мы встретились с Кристиной Ильиной, руководителем спортивного клуба художественной и эстетической гимнастики «Эталон», чтобы поговорить о профессиональном пути Кристины и о работе клуба.

**— Кристина, как вы попали в мир спорта?**

— Когда мне было пять лет, папа привел меня на гимнастику в спорткомплекс «Динамо». Там все и началось.

В детстве занятия не казались мне серьезными, но упорство, дисциплина, и поддержка близких привели к тому, что в семнадцать лет я стала мастером спорта России. Благодарна тренерам и, конечно же, родителям, ведь в первую очередь все начинается с семьи.

**— А когда начали самостоятельно тренировать спортсменов?**

— После присвоения мне звания, тренер из спортивной школы №15

пригласил меня провести занятие для младшей группы. В итоге, там я проработала больше шести лет, а затем поняла, что хочу создать что-то свое, хочу большего развития. Так началась история клуба «Эталон» — первого спортивного клуба художественной гимнастики в Томске. Сегодня у нас занимается около 120 детей по двум направлениям — художественная и эстетическая гимнастика.



КРИСТИНА ИЛЬИНА,  
руководитель  
клуба  
«Эталон»



**— На ваш взгляд, из каких составляющих складывается спортивный успех ученика?**

— Первая составляющая — это, безусловно, семья. Очень многое зависит от родителей, которые отдадут своего ребенка в спорт. Они должны грамотно, правильно выбрать тренера и довериться ему. Часто родители переживают, когда их ребенок переходит от одного учителя к другому. Но я считаю, что искать именно своего тренера — это нормально.

Вторая составляющая — характер самого ученика. Ребенок, который хочет достичь определенных вершин, должен быть дисциплинированным, трудолюбивым и сильным духом! Из этого состоит восемьдесят процентов его успеха.

**— Ваша практика это доказывает?**

— Конечно. Еще когда я работала в спортшколе, мне отдали группу гимнасток, где занималась одна девочка. Не могу сказать, что она обладала какими-то выдающимися данными, но у нее был сильный характер, определенный склад ума и семья, которая ее поддерживала. Год за годом она шла к новым достижениям — получила первый взрослый разряд, стала



кандидатом в мастера спорта. А когда я открыла «Эталон» и ушла из школы, последовала за мной. Сегодня она стала мастером спорта России. Это первый — и надеюсь, не единственный — мастер спорта, которого мы вырастили в своем клубе.

**— Гимнастика — это интеллектуальный спорт?**

— Любой вид спорта по-своему интеллектуальный. Художественная гимнастика сложна в плане координации, поэтому не каждый ребенок может ей заниматься. Организм должен иметь возможность приспособиться к этой деятельности. А эстетическая гимнастика требует высокого уровня выносливости.

**— Как вы возвращаете в учениках стремление к дисциплине?**

— Постепенно, с самого раннего детства, тренеры нашего клуба начинают приучать девочек к объективной критике. Естественно, мы делаем это

очень тактично, аккуратно и дозированно, не забываем хвалить спортсменов после исправления ошибок. Видя, что корректные рекомендации тренера приводят к положительному результату, ребенок начинает доверять нам, как наставникам, ведущим его к вершинам мастерства. Со временем это безусловное доверие к тренеру, к его объективным, пусть и не всегда приятным замечаниям, формирует в девочках важные качества — критический самоанализ и дисциплину. Возникает более глубокая связь между учителем и учеником. И это, разумеется, хорошо влияет и на рост технического мастерства, и на общее эмоциональное состояние гимнастки.

**— Какой совет вы могли бы дать родителям спортсменов?**

— Важный совет, который я могу дать, — это быть вовлеченными в дела своего ребенка. Взаимодействовать с тренером, полностью доверять ему, не вмешиваться в работу, а лишь наставлять и направлять ребенка. Вкладываться в занятия эмоционально и финансово. Лишь в этом случае гимнастка добьется большого успеха.



ул. Красноармейская, 126,  
СК «Дворец Зрелищ и Спорта»,  
тел. 8-909-544-18-30



# ...О КОСМЕТОЛОГИИ



**НАТАЛЬЯ  
ЗЯБЛОВА,**  
главный врач  
клиники LantaNA



— Наталья, с какими страхами чаще всего сталкиваются пациенты врача-косметолога?

— Думаю, существует множество причин, по которым человек может откладывать визит к косметологу. В первую очередь это страх боли, о котором сегодня можно и вовсе забыть. Ведь современная косметология делает все, чтобы красота доставалась нам «без жертв». (Улыбается.) Если это инъекции, то тонкие иглы, мастерство врача и качественный анестетик делают их почти неощутимыми. Если лазер, то подбираем вариант шлифовки, который может быть показан даже самой чувствительной коже.

— Что еще может пугать пациента?

— Риск осложнений и инфекций. Но, опять же, этого можно не бояться, если вы обращаетесь в клинику. Там вам предложат только сертифицированные препараты, а все ампулы, шприцы и пробирки вскроют в вашем присутствии. И делать это

В мире, где каждый день появляются новые средства и процедуры, обещающие вечную молодость, легко потерять ориентиры среди рекламы и маркетинговых уловок. Но можно ли вообще получить реальный и прогнозируемый результат от косметологической процедуры? Можно! А как это сделать — разбираемся вместе с Натальей.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**ИМЕТЬ  
РЕАЛИСТИЧНЫЕ  
ОЖИДАНИЯ —  
ЗНАЧИТ,  
ПОНИМАТЬ,  
ЧЕГО МОЖЕТ  
И НЕ МОЖЕТ  
ДОСТИЧЬ  
ПРОЦЕДУРА...**

будет доктор с большим опытом и высшим образованием. И ответственность за вас несет не только он, но и клиника в целом.

— Финансовый вопрос также важен? Ведь косметологические процедуры не из дешевых...

— Конечно, все мы не любим навязывание и опасаемся, что косметолог будет предлагать процедуру, к которой мы еще не готовы — финансово или эмоционально. Но профессиональные врачи всегда адекватно реагируют на желания и возможности своего пациента. А в клиниках чаще всего есть услуги на любой кошелек.

— И наконец, самым частым страхом по-прежнему остается страх за результат?

— Да. И действительно, если складывать свое впечатление о косметологии по фото из интернета, могут возникнуть сомнения. Там часто можно встретить популярные когда-

то «губы-уточки» или аномально увеличенные скулы... Но сегодня в тренде естественная красота, так что о чем-то сверх нормы речи не идет. А результат обязательно будет! Возможно, не после первой процедуры и не моментально. Ведь многие прогрессивные технологии работают на перспективу, эффект от них нарастающий. Но разницу вы точно увидите, и она вам понравится.

— Насколько важно составить реалистичные ожидания от процедуры?

— Любой косметолог или пластический хирург будет говорить о большой важности реалистичных ожиданий. Иметь реалистичные ожидания — значит, понимать, чего может и не может достичь процедура, четко знать потенциальные риски и ограничения. В итоге это приведет к большему удовлетворению от результатов лечения.

— А что сам пациент может сделать, чтобы снизить риск несоответствия результата своим ожиданиям?

— Прежде чем приступить к любой косметической процедуре, важно провести тщательную и детальную консультацию с квалифицированным и опытным врачом-косметологом. Во время консультации врач поможет установить те самые реалистичные ожидания, расскажет о потенциальных рисках и преимуществах лечения. Это даст большую гарантию того, что вы останетесь довольны результатом.

— От чего вообще зависит результат?

— В большей степени — от специалиста. Хороший врач не только понимает анатомические тонкости человеческого лица, но также знаком с такими понятиями, как свет, тень, пропорции и перспектива. Тем не менее, никто не идеален, и иногда результаты процедуры не совпадают с ожиданиями. Причин для этого масса — поход к неквалифицированному специалисту, несовпадение эстетических взглядов пациента и врача, дефициты или гормональные нарушения в организме пациента. Кроме того, никто не застрахован от побочных эффектов: синяки, отеки, шишки, асимметрия — все это потенциальные риски, которые не исключены, даже если процедура будет выполнена специалистом высокого уровня и с использованием лучших материалов.

— Что делать в таком случае?

— Главное правило — если результат не устраивает, нужно рассказать об этом своему врачу. Он даст вам профессиональные рекомендации и поможет выстроить новую стратегию лечения. Бесспорно, другое важное правило — сразу обращаться только к лицензированному врачу-косметологу.

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



# ...О винирах



ДАРЬЯ  
ЗЕЙНАТУЛИНА,  
врач-стоматолог  
клиники «Здрава»



Вместе с Дарьей Александровной разбираемся, какие проблемы нельзя решить с помощью одних только виниров, что делать, если захотелось их снять, и как создать максимально эстетичную и функциональную улыбку.

**—Дарья Александровна, правда ли, что виниры подходят не всем?**

—Конечно, как и у любой медицинской манипуляции, у них есть свои показания и противопоказания. Первым важным противопоказанием является наличие воспалений десен или зубных отложений. Также установка виниров не может быть выполнена, если у пациента есть множественный кариес. Кроме того, виниры —рискованное решение для человека, у которого

Стоматология предлагает множество способов достичь безупречной — практически голливудской — улыбки. Одним из них вот уже много лет является установка виниров. Но стоит ли спешить с выбором этой процедуры?

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

отсутствует большое количество жевательных зубов. Сюда же относится наличие бруксизма. Противопоказаниями также могут являться неправильный прикус и подвижность зубов. И конечно, различные воспалительные процессы в области корня зуба, кисты. К каждому случаю мы подходим индивидуально и можем работать со многими противопоказаниями. Предварительно направляем пациента на терапевтическое или ортодонтическое лечение и только после этого приступаем к протезированию.

**—Значит, не все дефекты улыбки можно устранить лишь с помощью виниров?**

—Да, действительно есть ситуации, когда виниры оказываются бесполезными. В частности—когда у человека отсутствует один или несколько

НО ТАКЖЕ ПОМНИМ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРАВИЛА: СОЗДАВАЯ ФОРМУ, ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ТИП ЛИЦА, А ВЫБИРАЯ ЦВЕТ — НА ТОН КОЖИ.

передних зубов. Здесь требуется установка имплантов и коронок, которые мы также можем комбинировать с винирами на других зубах. Так мы добиваемся максимально гармоничной, натуральной и эстетичной улыбки. И никто из окружающих не заметит, что у нашего пациента не свои зубы.

**—Виниры долговечны, но не на всю жизнь. Если пациент захочет их снять, что будет с обточенными зубами?**

—При правильном уходе за полостью рта и соблюдении всех рекомендаций стоматолога виниры, и правда, прослужат очень долго. Однако, если пациент захочет снять виниры, на их месте необходимо будет или установить новые накладки, или выполнить другие реставрации. Потому что даже минимальная обточка эмали повлияет на внешний вид зубов, и оставить их в первоначальном виде уже будет невозможно.

**—А можно ли сменить виниры на более современные и эстетичные?**

—Конечно! Если человек хочет изменить свою улыбку, установить новые виниры другого цвета или формы, мы без проблем можем это сделать. Для этого ему необходимо обратиться к стоматологу-ортопеду. Доктор снимет старые виниры и изготовит новые, учитывая все пожелания и ожидания пациента.

**—Многие считают виниры неактуальными, потому что представляют себе ненатурально белоснежную улыбку. Виниры действительно могут диссонировать с внешностью пациента?**

—Ситуации бывают разные. Однако мы выполняем свою работу исходя из представлений пациента о его идеальной улыбке. Также учитываем и внешность клиента. Главное для нас—чтобы пациент был счастлив и доволен результатом.

А чтобы избежать изготовления неподходящих виниров, мы проводим примерку формы будущих зубов еще до начала всех манипуляций, перед обточкой. Для этого врач проводит цифровое сканирование с помощью 3D-сканера, что позволяет нам провести моделировку зубов в кратчайшие сроки и изготовить виниры с максимальной точностью. Затем пациент примеряет модель и может озвучить свои пожелания по корректировке формы или цвета. Этот этап дает уверенность, что мы создаем максимально эстетичную улыбку.

ул. Косарева, 6 а, тел.: 609-579, 23-46-99,  
vk.com/zdrava.tomsk, zdrava.tomsk.ru



PRO

# MOLO DOST'



Хочешь выглядеть  
моложе с каждым  
годом?!



Сканируй QR-код  
и оставляй заявку  
на омоложение  
без компромиссов!

Платья: прокат Mio Dress

ул. Карла Маркса, 13,  
8 (3822) 90-60-90,  
kosmetologiya.tomsk,  
ProMolodostttt





## БЛЕСК ШЕЛКА

Люминайзер-сыворотка для волос с гиалуроновой кислотой от MONE PROFESSIONAL моментально придает волосам ослепительное сияние и гладкость, а также предотвращает потерю блеска из-за негативного воздействия окружающей среды и высоких температур—солнечных лучей, сильного ветра, загрязнений и пыли. Запечатывает кутикулу, предотвращая потерю влаги. Волосы становятся гладкими, эластичными и плотными, легко укладываются и держат форму весь день. Эффект ламинирования прямо у вас дома!

*Ослепительное сияние*

# Весенний ритуал

С приходом весны природа оживает, и мы стремимся обновиться вместе с ней. Представляем подборку бьюти-средств, которые помогут сохранить свежесть и естественную красоту. Экспертные решения для сияния кожи и здоровья волос — ваш идеальный спутник в новом сезоне!



дорогое #03 2025

## БАРЬЕР ПРОТИВ ВРЕМЕНИ

Питательная маска EGIA BIOCARE SYSTEM обладает тонизирующим и смягчающим действием, стимулирует процесс регенерации клеток кожи. Передовой увлажнитель Amidospher поддерживает нормальный уровень увлажненности кожи, комплекс E.C.A.-3 обеспечивает исключительную защиту от преждевременного старения. Масла душистого миндаля и жожоба придают коже упругость и эластичность, защищают от негативного воздействия окружающей среды.



## ЛЕГКОСТЬ ОЧИЩЕНИЯ

Комбинированная пенка для умывания лица PRIMADERMA прекрасно подходит для ежедневного ухода за кожей. Ее уникальная формула, содержащая натуральные масла и экстракт орхидеи, обеспечивает мягкое и глубокое очищение, удаляя загрязнения и макияж, а также помогает бороться с проблемной кожей и устранять прыщи. Гель-пенка легко смывается и не пересушивает кожу, оставляя ощущение свежести и комфорта.

*Экстракт орхидеи*

## УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Универсальная маска для защиты цвета и восстановления структуры волос Chroma Shield обеспечивает глубокий уход не только за окрашенными, но и за натуральными поврежденными волосами. Активный комплекс с ценными маслами и гидролизованному кератину и коллагеном сохраняет цвет и придает блеск, поддерживает оптимальный уровень увлажнения, не утяжеляя даже самые тонкие волосы. Комплекс аминокислот запечатывает кутикулу, препятствуя вымыванию пигмента.



## ВРЕМЯ СИЯТЬ

Лимитированный подарочный набор HYDRO PROTECT от российского премиального бренда FANE идеально подходит для бережного ухода за различными типами волос — от нормальных и кудрявых до химически завитых и обесцвеченных. Многоступенчатый уход — шампунь, крем-кондиционер и маска — улучшает состояние кутикулы и кортекса, уменьшает образование секущихся концов, глубоко увлажняет, формирует коллагеновый белок и придает зеркальный блеск по всей длине волос.



дорогое #03 2025



# ЧТО СКРЫВАЮТ ЭТИКЕТКИ?

— Кто мы? — Современные женщины!  
 — Что мы хотим? — Чтобы в косметике не было консервантов!  
 — Что мы знаем о консервантах? — НИ-ЧЕ-ГО.



МАРИЯ ЗАЙКИНА,  
КОЛУМНИСТ ЖУРНАЛА

Любители косметики, приглашаю окунуться в этот мир вместе со мной!

Сегодня хочу поговорить о составах косметики, а точнее о том, что спрятано на оборотной стороне этикеток.

Каждая из нас хотя бы раз точно задавала себе вопрос: как выбирать косметику? Количество средств на полках магазинов иногда пугает. Правда?

Запрос на натуральность—тренд последних лет. Многие компоненты в уходовых продуктах демонизируют, другие—выдают за безопасные. Например, консерванты.

Консерванты используются повсеместно: они добавляются как отдельные ингредиенты, а иногда—в виде масел и экстрактов (их еще называют природными антисептиками). Они увеличивают срок годности косметики, защищают ее от размножения бактерий, грибков и дрожжей.

Мы можем этого не знать, но:

- Консерванты есть в любой косметике, кроме сухих продуктов и тех средств, которые хранятся несколько дней (только в холодильнике!).
- Чем больше в составе воды, тем больше будет консервантов.
- Консерванты могут быть безопасными и небезопасными.
- В органической косметике используются исключительно безопасные консерванты, разрешенные международными экосертификатами и стандартами.

Консерванты на этикетках—это очень длинные и пугающие слова: феноксиэтанол (Phenoxyethanol), метилхлороизоотиазолинон (Methylchloroisothiazolinone), метилизотиазолинон (Methylisothiazolinone). Их даже не сразу можно выговорить.



## ЕСЛИ РАЗБИРАТЬСЯ, БЫВАЕТ ЛИ НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ, ТО ЧТО ЖЕ МЫ УВИДИМ?

Рассмотрим те, которых точно не стоит опасаться, выбирая уходовые средства.

**ФЕНОКСИЭТАНОЛ** (Phenoxyethanol)— популярный косметический консервант, пришел на смену парабенам. Он обладает антибактериальными и консервирующими свойствами, разрешен к применению в косметике в концентрации не более 1%. Но обладателям проблемной кожи (псориаз, экземы, другие дерматологические заболевания) стоит избегать его даже в разрешенной концентрации.

**ЭУКСИЛ** (Euxyl PE 9010)— усовершенствованная форма Этилгексилглицерина (Ethylhexylglycerin) разработана для мягких средств по уходу за кожей и волосами. Он одобрен во всех странах мира, может использоваться в составах с высоким содержанием

натуральных материалов. Безопасность данного продукта подтверждена токсикологическими данными об ингредиентах. **ШАРОМИКС МСИ** (Sharomix MCI)— еще один отличный косметический консервант, разрешенный в концентрации, не превышающей 0,1%, для смываемых продуктов. Не стоит бояться его в шампунях, кондиционерах для волос, жидком мыле, пенках для ванны, гелях для душа.

Расскажу немного и о ПАВах\*? Их содержит любая очищающая косметика.

**КОКОСУЛЬФАТ НАТРИЯ**—мягкое анионное ПАВ, полученное из кокосового масла высокой степени очистки, дает нежную и пышную пену.

**КОКОИЛ ИЗОТИОНАТ НАТРИЯ** производится из жирной фракции кокосового масла и имеет в составе свободные жирные кислоты, что делает его приятным в использовании. Не сушит кожу и волосы, оставляет шелковистое ощущение на коже.

Самым агрессивным ПАВ считается лаурил сульфат натрия (Sodium Lauryl Sulfate—SLS). Вот его точно стоит избегать! Но мягкие ПАВ (лаурилглюкозид, дэцилглюкозид, кокоглюкозид) не сушат кожу, не вызывают раздражений и смываются водой. Эти компоненты относятся к классу безопасных биоразлагаемых ПАВ.

Теперь эти «кокоилы и шаромиксы» в составах не должны вас пугать.

Всем масочку на лицо и хорошего дня! ☺

\* Поверхностно-активные вещества





«Прекрасно понимаю эмоции родителей, которые ведут своего ребенка к врачу. Это всегда волнительно, даже для человека с медицинским образованием», — говорит главный врач «Мульти Клиник» Виталий Руденко.

ВИТАЛИЙ И ТАТЬЯНА РУДЕНКО  
С ДОЧКОЙ САШЕЙ

## Клиника для всей семьи

—Виталий Олегович, возможно ли организовать работу клиники так, чтобы родители маленьких пациентов чувствовали себя уверенно, а дети не испытывали страха в кабинете врача?

—Наша главная задача—создать атмосферу доверия и комфорта. Врач не только осматривает ребенка, но и ведет диалог с родителями, объясняя действия и развеивая сомнения. Мы понимаем, как важно дать не только профессиональную помощь, но и поддержку, рекомендации. Прием длится достаточно долго, чтобы не возникало ощущения спешки. Наши врачи—такие же родители, и это помогает в деликатном подходе к детям.

— Какие детские специализации представлены в вашей клинике?

—У нас созданы все условия для комплексного ведения здоровья детей. Мы предлагаем консультации педиатра, хирурга, гастроэнтеролога, невролога, гинеколога, лор-врача, дерматолога, проктолога и других специалистов. У нас также проводятся УЗ-диагностика, анализы и удаление новообразований у детей.

—В вашей клинике принимают и детей, и взрослых. Значит ли это, что в «Мульти Клиник» удобно лечиться всей семьей?

—Родители могут приходить не только с детьми, но и сами быть нашими пациентами. Это помогает врачам давать более точные

рекомендации, учитывая наследственные факторы. Мы стремимся, чтобы у каждой семьи был свой доверенный специалист.

Цель «Мульти Клиник»—создать такую атмосферу, чтобы визит в клинику был не стрессом, а приятным событием для всей семьи.



ул. Сибирская, 9/1, 3-й этаж,  
ул. Белинского, 20 а,  
тел. 8 (3822) 901-941,  
multiclinic.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Невесомая текстура.  
комфортное покрытие

skin care lab.  
ARKADIA

ПОДРУЖИТЕСЬ  
С СОЛНЦЕМ

Линейка солнцезащитных средств  
с мощными фильтрами нового  
поколения для любого типа кожи.



### СОЛНЦЕЗАЩИТНАЯ ЭМУЛЬСИЯ SPF30

Защита кожи от UVB- и UVA-излучений, интенсивное питание и ускорение регенерации. Ультралегкая текстура равномерно распределяется по поверхности кожи, окутывая ее защитной вуалью без следов и белых пятен.

### СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ SPF30

Содержит ультрафиолетовые фильтры нового поколения, обладающие разной степенью защиты. Не оставляет жирной пленки и белого налета, усиливает регенерацию, интенсивно питает и увлажняет кожу.

### ДНЕВНОЙ КРЕМ S-AKTIVE SPF20

Идеальный базовый крем, особенно в межсезонье, восстанавливает барьерные свойства кожи, препятствует фотостарению, увлажняет и смягчает кожу, придает здоровое сияние. Подходит как база под макияж.

Получить консультацию и приобрести косметику:

ул. Р. Люксембург, 19, 4-й офисный подъезд, офис 2, тел. 8-913-808-70-39, arkadia.spb.ru arkadia\_spb





КСЕНИЯ ХМЕЛЕВСКАЯ,  
РУКОВОДИТЕЛЬ САЛОНА  
BEAUTY ХМЕЛЕВСКАЯ SPA,  
БУТИКА ОДЕЖДЫ КСЕНИИ  
ХМЕЛЕВСКОЙ

## ЗАХМЕЛЕТЬ ОТ ВЕСНЫ

Как весна, так мы совсем другие люди... Только начинает раньше светлеть, мы уже щуримся на солнце, снег тает, мы меняем пуховики на пальто, в душе начинается оттепель... И стоит воздуху наполниться весной, как все мы становимся чуточку счастливее, и по-особенному хочется жить и баловать себя! Поэтому обязательный план на март — сводить себя в спа.

Мы уже привыкли к тому, что Ксения Хмелевская умеет удивлять— сначала она покорила город как мастер, потом собрала сильнейшую команду, открыла бутик одежды внутри своей студии, ее салон стал лучшим в шоу телеканала «Пятница». И вот, наконец, она переехала в центр, на улицу девятьсот пятого года, расположившись в здании wellness club «Солерно», где заняла целый этаж. Так что сегодня наш разговор с ней идет о новом направлении салона — спа-центре.

— Почему именно спа, Ксения? Как вы решили сделать очередной шаг в развитии своей, уже можно сказать, настоящей индустрии красоты?

— Давайте уточним— направление не совсем новое. Мы занимаемся им уже четвертый год. Но переезд в «Солерно» дал нам возможность выделить отдельное пространство под зону спа и, конечно, это стало очередным витком в развитии нашего бьюти-направления. Теперь мы целенаправленно можем сосредоточиться на работе над качеством кожи и коррекцией фигуры.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## СЕГОДНЯ МЫ ДОШЛИ ДО ТОГО ЖЕЛАННОГО УРОВНЯ, КОГДА ЖЕНЩИНА, ПРИДЯ К НАМ, МОЖЕТ ЗАКРЫТЬ ВСЕ СВОИ БЬЮТИ-ПОТРЕБНОСТИ

Для этого у нас есть замечательные мастера, авторские методики и курсы, современное оборудование. Мы продолжаем напоминать нашим клиентам о том, насколько важно заботиться о себе, о своем физическом и душевном здоровье, о том, что любить себя—это естественно и очень правильно. И мы уверены, весна для этого—просто идеальное время.

— Расскажи подробнее, пожалуйста, какие услуги можно получить в новом пространстве?

— У нас три массажных кабинета, так что в них есть буквально все! Среди предложений —стоун-терапия, массаж горячими мешочками, бамбуковыми вениками, ручной, медовый, шоколадный и другие виды массажа, кедровая бочка, прессотерапия, полноценные спа-программы, потрясающий мастер из Таиланда. Одни только манящие названия программ вызывают огромное желание попробовать их все до одной—«Шоколадный рай», «Королевский ритуал», «Только для тебя»... А их наполнение, поверьте мне, просто невероятное. Каждый этап —словно шаг к возрождению. К слову, не меньше впечатляет гостей и наша уютная зона отдыха.

— К традиционным видам спа-ухода за телом теперь все чаще присоединяются современные технологичные решения...

— Да, ведь наша работа направлена на результат. У нас есть «Старвак»—один из популярных и действенных аппаратов по телу. Мы предлагаем специальную программу, рассчитанную на месяц, —с ее помощью подготовка к летнему сезону будет легкой и приятной. Под это направление отведена отдельная зона, процедуры проводятся в очень комфортных условиях и с высоким уровнем сервиса. Впрочем, как и все услуги нашего салона.

— Да, ваш сервис очень впечатляет. Ваш салон—то место, где хочется расслабиться, отвлечься от суеты и провести время...

— Спасибо. Это всегда приятно слышать. На самом деле, сегодня мы дошли до того желанного уровня, когда женщина, придя к нам, может закрыть все свои бьюти-потребности: сделать стрижку, окрашивание, брови, маникюр, массаж, обертывание, расслабиться и насладиться спа-

программой. Некоторые наши клиенты даже совмещают поход в салон с тренировкой в «Солерно».

— Идеальное соседство, на мой взгляд!

— Да, и еще одно подтверждение тому, что создание отдельной спа-зоны было очень верным решением. Правда, думаю, что теперь наши клиенты столкнутся с новой проблемой —как не растеряться и выбрать «свою» услугу в море заманчивых предложений от Beauty Hmelovskaya Spa. (Улыбается.) Но однозначно, уверена, что любая из них станет возможностью перезагрузиться, обновиться и проявить любовь к себе!

пер. 1905 года, 8/1, 4 этаж (Wellness club «Солерно») тел. 97-96-72, kseniyasalon.ru





# Образ невесты

День свадьбы — важный, волнующий. И кажется, в этот момент каждая деталь имеет значение... Особенно ваш внешний вид. Как создать свадебный образ, который будет актуальным вне времени? Как оставаться спокойной и уверенной в том, что макияж и прическа идеально вам подходят?

Мы поговорили с Юлией Степановой, визажистом и стилистом по волосам, которая точно знает ответы на эти вопросы.

**—Юлия, что можно сказать о главных трендах свадебного образа?**

—Несомненно, самый явный тренд сегодня—это естественность. В укладках мы плавно переходим от сложных объемных причесок к более легким вариантам—распущенным или собранным волосам. В макияже используем плавные линии и натуральные оттенки. Например, цветную коричневую тушь вместо привычной черной—она делает взгляд более мягким и распахнутым. Но конечно, все зависит от девушки и ее предпочтений, я всегда их учитываю.

**—То есть на свадьбу можно сделать даже смоки айз?**

—Конечно! У меня были клиентки, которые хотели смоки. Были и те, кто хотел макияж со стразами—на них тоже недавно был тренд. Но чаще всего выбирают все-таки классические варианты, которые я адаптирую под запрос. Здесь важно учесть контрастность, насыщенность внешности. Тогда получается макияж, актуальный и через десять, двадцать, тридцать лет.

**—В этом и заключается весь секрет?**

—Да. (Улыбается.) Плюс—я смотрю на платье, которое выбрала невеста, могу порекомендовать украшения, которые помогут дополнить и завершить образ.

**—Бывает ли, что невеста не совсем понимает, чего хочет?**

—Бывает. И это совершенно нормально. В таком случае я сама стараюсь понять, чего хочет девушка, задавая наводящие вопросы. Красится ли она в обычной жизни? Комфортно ли ей носить насыщенный макияж? Важно, чтобы даже в свадебном образе невеста ощущала себя собой—это вообще ключевая составляющая. Но ко мне часто приходят и с референсами макияжа, примером прически. Если я понимаю, что они не совсем актуальны, рекомендую присмотреться к другим вариантам. Но делаю это мягко, ведь если клиентка всю жизнь мечтала о конкретном образе (пусть даже не самом современном)—я с удовольствием его создам.

**—Вы рекомендуете сначала приходить на пробный образ?**

—Безусловно. Но это нужно



свадьбы обычно никто не хочет есть. (Смеется.) По завершении даю клиентке небольшой пробник с помадой, которая у нее на губах, и матирующие салфетки. Это тоже важно, чтобы невеста чувствовала себя комфортно и спокойно.

**—Какой должна быть прическа: более стойкой или подвижной?**

—Определенно, стойкой. И это главный критерий. Поэтому на пробном образе мы можем также скорректировать вариант укладки, который выбрала

**СОЗДАНИЕ СВАДЕБНОГО ОБРАЗА — ВОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС И ДЛЯ НЕВЕСТЫ, И ДЛЯ МАСТЕРА. ВЕДЬ ЭТО ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННО.**

не столько для меня, сколько для самой невесты. В макияже, прическе может быть какая-то незначительная деталь, которая ей не понравится. Это может занять время, а тайминг в день свадьбы очень важен. На пробном образе мы можем такие нюансы скорректировать.


**—В день свадьбы девушки особенно взволнованы?**

—Чаще всего—да. Поэтому я стараюсь, во-первых, не нервничать сама. Хотя создание свадебного образа—волнительный процесс и для невесты, и для мастера. Ведь это очень ответственно. А во-вторых, разговариваю с клиенткой, напоминаю, чтобы она не осталась голодной—по моим наблюдениям, в день

девушка. Кстати, многие клиентки делают пробный образ перед мероприятием—например, девичником. Это классный способ проверить макияж и укладку на стойкость и комфорт.

**—В каких форматах вы работаете с невестами?**

—Обычно это выезды... в любое время дня и ночи. (Смеется.) Был случай, когда я и в три часа утра собирала невесту—у них с женихом была фотосессия на рассвете. Каждый образ невесты для меня—очень трепетное событие. Я чувствую эмоции девушек и рада разделять их.

тел. 8-960-972-06-02,  
 juliastepanovamakeup



Лучший подарок для нас —  
ваше здоровье



**20 лет**  
С любовью к делу!

**Доверие, основанное на опыте**

**ХИРУРГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

- Гинекология
- Общая хирургия
- Оториноларингология
- Пластическая хирургия
- Сосудистая хирургия
- Травматология-ортопедия
- Урология
- Маммология

**ПЕДИАТРИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

- Неврология
- Оториноларингология
- Офтальмология
- Хирургия
- Травматология-ортопедия
- Лабораторные анализы
- Функциональная диагностика
- Ультразвуковое исследование
- Программы профилактики и реабилитации

**КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

- Аппаратные и инъекционные методики
- Массажные процедуры
- Плазмолифтинг
- Программы для лечения и восстановления кожи

**ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ**

- Иммунология
- Дерматология
- Офтальмология
- Физиотерапия
- Эндоскопия
- Гастроэнтерология
- Неврология
- Онкология
- Гинекология
- Кардиология
- Рентген
- Ревматология
- Общая терапия
- Функциональная диагностика
- Эндокринология
- Массаж

 **651-650**

г. Томск, пер. Макушина, 14 б  
[www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru)  chastna1



# В 2025 году празднует свое 20-летие

10 МАРТА 2005 ГОДА

клиника приняла своих первых пациентов.

2006 ГОД

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

2007—2013 ГОДЫ

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

2014—2015 ГОДЫ

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

4 ЯНВАРЯ 2016 ГОДА

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

2017 ГОД

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

2018 ГОД

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

2019—2020 ГОДЫ

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

2021—2022 ГОДЫ

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

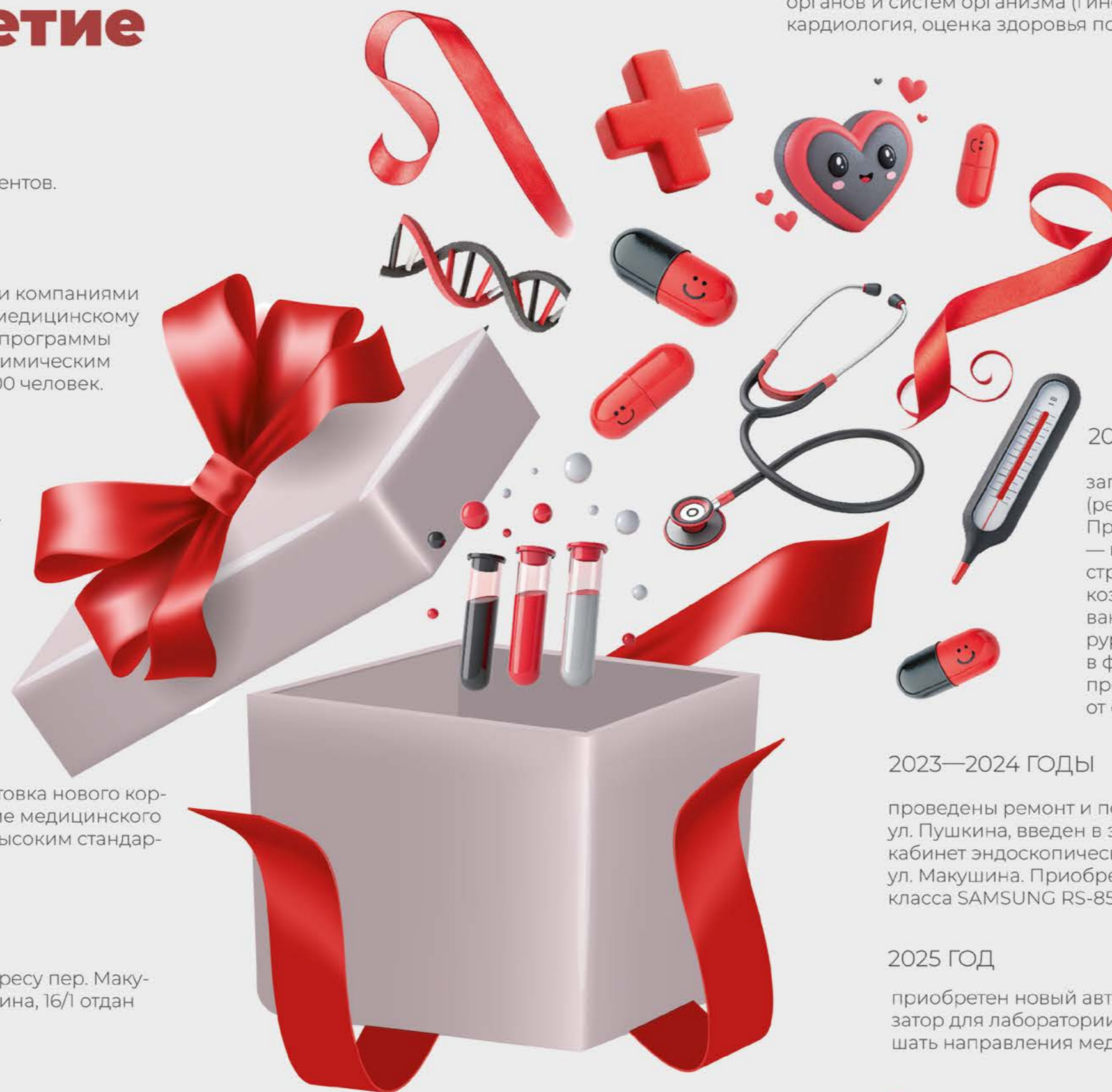
2023—2024 ГОДЫ

проведены ремонт и перепланировка в корпусе на ул. Пушкина, введен в эксплуатацию и открыт для работы кабинет эндоскопических исследований в корпусе на ул. Макушина. Приобретен новый УЗ-аппарат экспертного класса SAMSUNG RS-85.

2025 ГОД

приобретен новый автоматический гематологический анализатор для лаборатории. Мы продолжаем расширять и улучшать направления медицинской помощи. Присоединяйтесь!

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







ЮЛИЯ КЫРНОВА,  
ТОП-МЕНЕДЖЕР

# КОЖА, ГОТОВЬСЯ!

Весной наша кожа нуждается в особенной заботе. Самое время уделить ей необходимое внимание и поддержать ее ресурсы с помощью проверенных средств. С уникальными возможностями немецких косметических продуктов, эффективности которых доверяют во всем мире, знакомит компания «Премиум K&M».



**КРИСТИНА МОГИЛЬНАЯ,**  
врач-дерматокосметолог,  
региональный тренер и  
эксперт бренда JANSSEN:

—Сухость и обезвоживание, трещины и шелушение, углубления морщин, раздражение и покраснение— проблемы, которые возникают в начале весны. Решить их помогают профессиональные уходовые средства с более высокой концентрацией активных компонентов для восстановления здоровья и увлажненности кожи. Эти продукты часто разрабатываются с учетом ее специфических потребностей и могут содержать уникальные формулы. Вот несколько эффективных сочетаний активных компонентов.

1. Гиалуроновая кислота + Витамин С
2. Пептиды + Ниацинамид
3. Ретиноиды + Антиоксиданты
4. Салициловая кислота + Аллантиин
5. Экстракты растений + Масла

Все активные ингредиенты косметики JANSSEN COSMETICS и Inspira cosmetics имеют обширную доказательную базу. Также не забывайте защищать кожу от солнца, используя средства с SPF, избегать агрессивных уходовых средств. Следуя этим рекомендациям, вы сможете своей коже возродиться после зимних холодов и сохранить ее здоровье и красоту.



**1** Сыворотка с азелаиновой кислотой выравнивает рельеф и тон кожи, обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Сыворотка с транексамовой кислотой эффективно борется с пигментными пятнами, рубцами и постакне, улучшая внешний вид кожи.

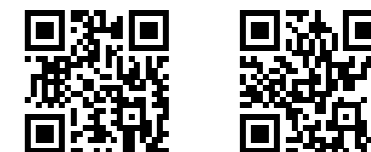
**2** Восстанавливающий ночной крем с двойным эффектом от Inspira cosmetics улучшает качество сна и восстанавливает кожу в ночное время, повышая ее иммунитет, глубоко увлажняя и питая, снимая воспаление и покраснение, сокращая темные круги под глазами.

**3** Увлажняющая сыворотка от Inspira cosmetics уже через 3 минуты после нанесения дает выраженный лифтинг-эффект на 8 часов. Комплекс из 3 видов гиалуроновой кислоты обеспечивает глубокое увлажнение кожи и разглаживание морщин. Экстракты омеги и юзу защищают барьерные функции кожи.

**4** Регенерирующий лифтинг-крем, разглаживающий лифтинг-крем для контура глаз и ревитализирующий увлажняющий крем входят в инновационную серию продуктов DEMANDING SKIN от JANSSEN COSMETICS. Дают быстрый и видимый результат улучшения качества кожи, уменьшают признаки фотостарения, придают коже свежесть и сияние, укрепляют ее структуру, сокращают глубину морщин, являются профилактикой раннего увядания.



**5** Защитный anti-age крем с пробиотиками и пробиотическая иммуномодулирующая сыворотка питают, увлажняют, смягчают и разглаживают кожу. Пробиотик—ключевой компонент в составе сыворотки — нормализует микробиом кожи, уменьшает раздражения и повреждения, вызванные стрессорами окружающей среды.



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





# ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

«Равнение на легкость» — командуем мы с приходом первых по-весеннему теплых дней. Невесомые сыворотки, восстанавливающие маски и легкомысленные цветочные ароматы из нашего обзора гарантировано поднимут настроение даже в пасмурный день.

## 1. ВО СНЕ И НАЯВУ

Легкомысленная и жизнерадостная композиция туалетной воды Bliss Halloween моментально настраивает на романтический лад. С приходом первых весенних дней так и хочется укутаться в этот согревающий цветочный аромат. Искрящийся фруктовый коктейль из груши, желтого мандарина и бергамота приправлен сладким букетом из жасмина, пиона и нежной магонии. Чувственный мускусный аккорд дополнен нотами лесного мха и джордживуда.

## 2. ВО ВСЕЙ КРАСЕ

Главный бьюти-тренд этой весны – glass skin или «стеклянная кожа». Добиться красивого сияния легко с сывороткой-праймером 3 в 1 от Colorbar. Универсальный продукт сочетает в себе функции тонального средства, базы под макияж и хайлайтера. Он создает полупрозрачное покрытие и придает коже гладкость и то самое сияние. Наносите с помощью аппликатора с дозатором и распределяйте руками для максимальной естественности.

## 3. ЧУДЕСА НАУКИ

В борьбе за молодость и красоту кожи качественный домашний уход решает многое. Антивозрастная сыворотка-активатор со спикулами Maxclinic Glutathione Ampoule Shot, представленная в РИВ ГОШ, по эффективности не уступает самым продвинутым салонным процедурам. Продукт моделирует овал лица, повышает упругость кожи и разглаживает морщины. По утрам отеки становятся менее выраженными, улучшается тонус и цвет лица.

*Блеск  
и гладкость*

1 BLISS HALLOWEEN



ПРАЙМЕР 3 В 1  
ОТ COLORBAR

3

2 MAXCLINIC GLUTATHIONE  
AMPOULE SHOT



4. ЦВЕТУЩИЙ САД

Весенняя коллекция Clarins вдохновлена красотой цветущей сакуры. В гамму вошли четыре бестселлера бренда: бальзам и масло для губ, крем для рук и фиксатор для макияжа. Флаконы всех средств выполнены в элегантной золотисто-розовой гамме с изображением цветка. Суперактуальные бьюти-продукты на весну. Так невесомый спрей гарантирует безупречную стойкость мейкапу и приятно освежает лицо в течение дня.

5. СИМФОНΙΑ ЖИЗНИ

После зимы волосы нуждаются в интенсивном питании и восстановлении. С маской СЪЁСС «Кератиновое восстановление» сделать это в разы проще. Продукт смягчает и распутывает даже сильно поврежденные и сухие пряди благодаря формуле на основе экстрактов растений, кератина, натуральных масел и комплекса витаминов. Гладкие и упругие волосы радуют объемом и здоровым блеском.

6. КРАСОТА В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО

Композиция бескомпромиссно женственного аромата Furla Armoniosa раскрывается сочными нотами мандарина, черной смородины и кардамона. В сердце скрывается нежность гардении и зеленого жасмина, согревающие аккорды кашемира и янтарного дерева. За элемент тайны и загадки отвечает молекула орканокс. Получается невероятно чувственно, стильно и элегантно.

7. САМО СОВЕРШЕНСТВО

Создать модный эффект «макияж без макияжа» просто с невесомым праймером Algologie Smoothing & Blurring Primer. Он моментально выравнивает тон, скрывает несовершенства и разглаживает мимические морщинки. Достаточно добавить к базе под макияж пару капель тонального средства, которое вы найдете на полках в РИВ ГОШ, чтобы получить безупречное покрытие с едва уловимым сияющим финишем.

*Безупречная стойкость*

5  
СЪЁСС «КЕРАТИНОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ»



6 FURLA ARMONIOSA



4

ВЕСЕННЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ CLARINS



7 ALGOLOGIE SMOOTHING & BLURRING PRIMER

дорогое #03 2025



Лайф.

Bulgari Resort Dubai—городской оазис, расположенный на рукотворном острове в заливе Jumeira и связанный 300-метровым мостом с центром Дубая. Роскошный курорт для тех, кто ищет комфорта частной резиденции, в нескольких минутах от центра города.

дорогое #03 2025



ХОЧУ СЮДА

В названии The Standard читается нечто спокойное и надежное – все будет так, как вы и рассчитываете. Но лого курорта The Standard не случайно перевернуто вверх ногами – да, все будет по высшему стандарту, но на этом курорте сделают все, чтобы превзойти ваши ожидания.



Этот крошечный остров в форме сердечка просто создан для романтического приключения

Совершая вираж над миниатюрным коралловым островом, где расположился курорт The Standard Huruvahli Maldives, вы даже представить себе не можете, сколько веселья и развлечений ждет вас здесь и какую охапку ярких впечатлений вы увезете отсюда домой. Группа The Standard Hotels известна своим нестандартным подходом к организации отдыха.

Все восемь отелей компании, расположенных в Нью-Йорке, Лос-Анджелесе, Майами, Лондоне, Хуахине, Бангкоке и на Ибице, объединяет особое внимание к деталям, дизайну и сервису и, конечно, к каждому гостю. Поэтому оказавшись в The Standard на Мальдивах, вы с первых мгновений почувствуете его особый вайб. Даже если вы устали

после долгого перелета, яркие детали, словно маленькие вспышки чистой радости, сразу настроят вас на волну отдыха. Яркорозовый надувной «бублик», на котором так приятно чилить в спокойной лагуне, окружающей остров, стильная белоснежная экипировка для снорклинга, которая уже ждет вас в номере, огромный диско-шар над ванной-джакузи, а днем у бассейна здесь играет диджей.



В Kula Main Restaurant у гостей всегда прекрасное настроение

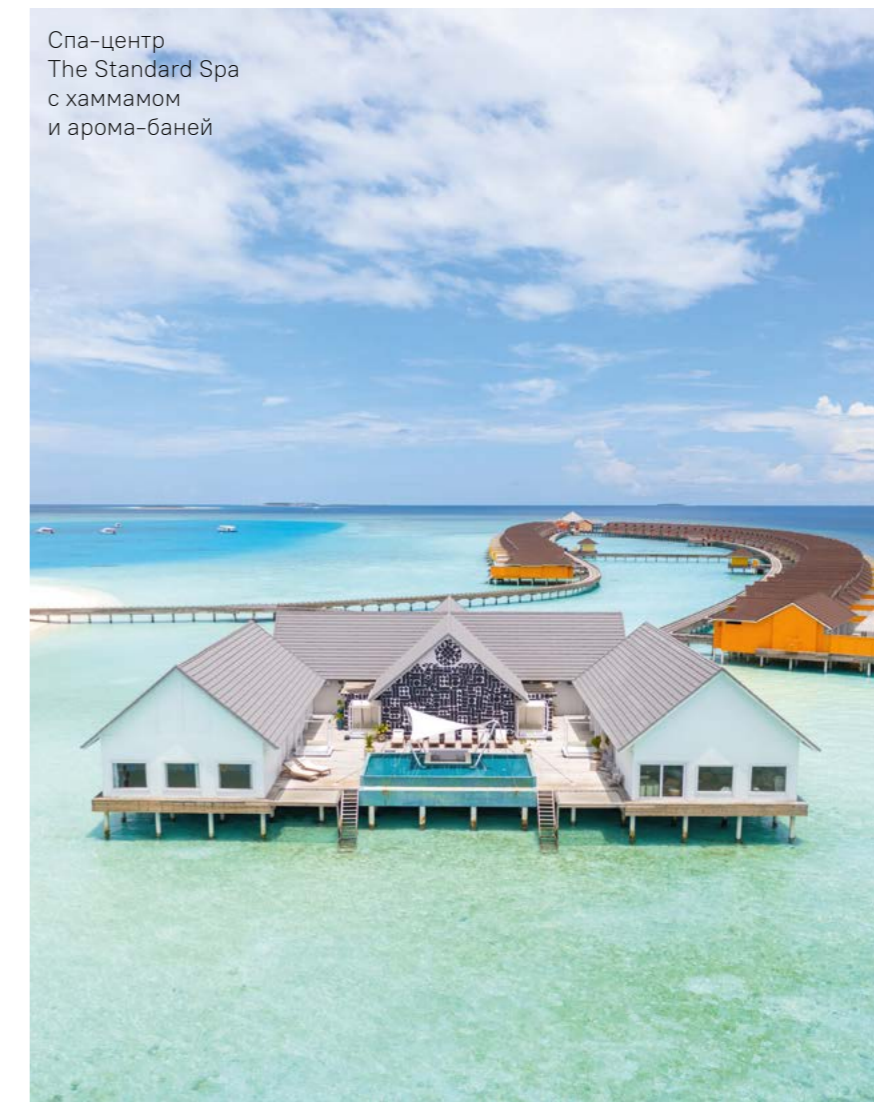


Гостей, расположившихся в пляжных виллах, ждет покой и уединение, большой частный бассейн скрыт от случайных взглядов пышной тропической зеленью. Водные виллы с частными бассейнами очаровывают видами на безмятежную лагуну, а жизнь разноцветной океанской фауны можно наблюдать прямо с собственной террасы. Чтобы сразу почувствовать себя на Мальдивах, отправляйтесь ужинать в ресторан мальдивской кухни. Вас впечатлит разнообразие местных блюд, которых вы наверняка никогда раньше не пробовали, а крем-суп из лобстера, кокосовый хлеб и различные виды карри войдут в ваш мальдивский топ-лист. Еще одно гастрономическое приключение ждет вас в ресторане BBQ Shack на самом берегу океана. Выбирайте любой сет, будь то мраморная

ХОЧУ СЮДА

говядина, лобстер или осьминог на гриле – вы не прогадаете. Вообще в The Standard вы по-настоящему прикоснетесь к культуре этого загадочного региона. В вечерней программе развлечений есть шоу «Танцы Азии». Вы увидите не только мальдивские, но и знаменитые балийские танцы. Ну а пальма первенства по зажигательности, конечно, у индийских танцев – увидев их, гости уже не могут усидеть на месте и пускаются в пляс прямо на песке под небом, усыпанным мириадами звезд. А над океаном, в самой дальней точке кластера водных вилл, расположился стильный ночной клуб Beru Bar. Здесь под тихий плеск волн DJ играет красивые

сеты, а в караоке можно выбрать свои любимые песни. Радужный бармен и магия ночного океана сделают атмосферу вечера незабываемой. Каждый вечер и каждый новый день в The Standard будет не похож на другие. Подводные красоты на собственном коралловом рифе и занятия йогой, спа-центр The Standard Spa с хаммамом и арома-баней и пляжные вечеринки. Здесь есть даже крошечный необитаемый остров в форме сердца, словно созданный для романтического приключения. Вы очень скоро поймете, почему лого курорта перевернуто вверх ногами – в The Standard умеют по-настоящему удивлять.



Спа-центр The Standard Spa с хаммамом и арома-баней





АННА ШНАЙДЕР (АВДЕЕВА),  
БЛОГЕР, КОЛУМНИСТ  
ЖУРНАЛА

**Я** родилась в Томске, но уже 17 лет живу в Германии. Переехала сюда двадцатилетней девчонкой, с мечтами, амбициями и желанием построить свою жизнь в новой стране. С нуля выучила немецкий язык, подтвердила свой школьный диплом и получила высшее образование в немецком институте. Здесь же вышла замуж, и теперь у меня двое замечательных дочерей-двойняшек, которым уже 7 лет. Германия стала моим домом, но несмотря на это, иногда накатывает ощущение, что не хватает чего-то родного и привычного с детства.

Когда я только переехала, конечно же, многие вещи в новой стране казались мне странными, но особенно остро разница чувствовалась в дни, которые в России имеют особый смысл. Один из таких дней—



# Тоска по празднику

**Знаете, когда я была маленькой, мне казалось, что колонка — это такая высокая башня, на которую могут взгромоздиться только самые смелые. Но теперь я понимаю: колонка — это «мостик» между мной и вами. По нему мы будем гулять вместе, обсуждая все самое интересное. Так что добро пожаловать!**

## КОЛУМНИСТ

8 Марта. Оказалось, что в Германии его просто не отмечают либо воспринимают совершенно иначе. Для российских женщин это не просто число в календаре, это настоящий праздник—весенний, светлый, наполненный теплыми поздравлениями, цветами, вниманием и заботой. Помню, как в школе мы, девочки, с нетерпением ждали этот день — мальчишки дарили нам открытки и говорили комплименты. И даже если в семье было не принято отмечать его с размахом, все равно мы ощущали какое-то особое настроение, значимость этого события.

Когда я оказалась в Германии, 8 Марта внезапно стал очень будничным днем. Здесь он не считается праздничным, а в последние годы вообще больше связан с темой феминизма и борьбы за права женщин, чем с традицией поздравлять их, радуя цветами. В первые годы мне было очень странно: вроде бы в России этот день—особенный, а тут—ничего. Я чувствовала себя где-то посередине: мысленно была в России, но физически жила уже в Германии, где никто и не задумывается, что 8 марта может быть чем-то важным.



Иногда на улицах какие-то инициативные группы раздавали женщинам цветы, но это скорее редкость, чем обычай. В магазинах сегодня тоже можно увидеть небольшие акции, но в целом атмосфера совершенно не такая, как в России.

Со временем я привыкла к этому, но тоска по празднику не исчезла. Тогда я решила: если в Германии никто не поздравляет женщин с Международным женским днем, то я буду дарить себе праздник самостоятельно! ☺ С тех пор каждый год восьмого марта обязательно покупаю себе красивый букет. Это стало моей личной традицией, моим способом сохранить частичку той культуры, в которой я выросла. Я не жду, что кто-то вспомнит или поздравит меня—делаю это сама, для себя. В этот день я могу позволить себе что-то приятное: вкусный ужин, небольшие подарки, вечер, посвященный только мне.

Такой ритуал для меня не просто жест—это способ выразить мою привязанность к русским традициям, несмотря на то, что я живу в другой стране. Такой маленький «бунт» против того, что здесь этот день не отмечается. И каждый раз, когда я вижу цветы на своем столе в эту дату, вспоминаю, как важно ценить себя, радовать себя и не забывать о своих корнях, даже если ты живешь далеко от родного дома.

Теперь, когда у меня подрастают две дочери, хочу передать этот обычай им. Я рассказываю им о том, что в России 8 Марта—это не просто день, а настоящий праздник для всех женщин. И кто знает, возможно, когда они вырастут, они тоже будут дарить себе цветы восьмого марта, продолжая традицию, которую я для себя создала.



# Что нам стоит дом построить?

Помню, как пришла с ребенком на Хэллоуин — дети участвуют в представлении, им страшно весело, взрослые наблюдают за ними... И вдруг обращение ведущего: «Кстати, родители, обратите внимание — эта страшилка для вас». Мы поворачиваем взгляды к окну и вчитываемся в горящие буквы на огромной тыкве — ИПОТЕКА - 27%.

Текст: КСЕНИЯ ЧЕРНЫХ



СЕМЕН ГОХВЕЙС  
директор агентства  
недвижимости «Этажи»

Хэллоуин давно прошел, уже снег почти растаял, а ставка по ипотеке не снижается. Казалось бы, остается сидеть на месте ровно и ждать. Но те, кто умеет чувствовать вкус жизни, знают, что непростые времена часто скрывают в себе лучшие возможности и открывают новые перспективы. Так, еще несколько лет назад мы и не думали о загородном доме, а сейчас это самый выгодный вариант покупки жилья и инвестиций в недвижимость. О новом тренде мы беседуем с руководителями риелторского агентства «Этажи».

**—Построить дом дешевле, чем купить квартиру... Разве так может быть?**

**Ноем:** На самом деле, спрос на загородные дома начал расти еще в пандемию, и с каждым годом желающих приобрести свой собственный дом становится все больше. Сейчас такой вариант намного выгоднее новостройки или вторички.

Да, есть такой стереотип, что дом—это очень дорого. Но сейчас мы его развенчаем на конкретном примере. У клиента 6 млн. рублей— на эту сумму он может купить новостройку 35 кв. м. или построить дом в 60 кв. м. И это учитывая, что можно начать строить дом без первоначального взноса или с использованием материнского капитала. И главное—семейная ипотека берется под 6 %.

**Семен:** А если еще учесть все плюсы жизни за городом, о которых я могу говорить на собственном примере—казан-мангал-баня, отсутствие конфликтов с соседями, возможность отмечать праздники, слушать музыку так, как вам хочется... (Улыбается.) Шутки шутками, но это очень важные преимущества—я их ощутил на себе. Ну и конечно, свежий воздух, собственный двор—особенно важные пункты, если в семье есть дети.

**—А как же отдаленность от города и инфраструктуры?**

**Семен:** Тоже очень популярный вопрос от наших клиентов. Обычно выбирают участки в радиусе 20 км от города. Я сам езжу из Тахтамышева по утрам и не скажу, что это очень долго. В пробке на

Пушкина или Комсомольском можно простоять дольше. Что касается инфраструктуры, скажу так: где начинают строить дома, она сразу же начинает развиваться. Взять тот же Северный парк, еще 5 лет назад там ничего не было, а сейчас есть все. Кроме свободной недвижимости. (Смеется.)

**—Хорошо, допустим, человек принимает решение строить дом. Как это будет происходить поэтапно и сколько времени займет?**

**Семен:** Самое главное и первоочередное—выбрать землю. В этом, конечно, помогают наши риелторы, предлагая оптимальный вариант исходя от запроса клиента—доступность к работе, школам и т. д. Участки есть—Корнилово, Тахтамышево, Зоркальцево, Синий Утес... Что душе угодно. Иногда, кстати, бывает, что у человека уже есть земельный участок. Но он, даже не думая о собственном доме, пришел к нам в поисках квартиры, поговорил с нашими специалистами—и в его сознании все поменялось на 360 градусов. Через три месяца он уже может жить в собственном доме.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО  
ЛЕТ НАЗАД МЫ  
И НЕ ДУМАЛИ  
О ЗАГОРОДНОМ  
ДОМЕ, А СЕЙЧАС  
ЭТО САМЫЙ  
ВЫГОДНЫЙ  
ВАРИАНТ  
ПОКУПКИ ЖИЛЬЯ  
И ИНВЕСТИЦИЙ В  
НЕДВИЖИМОСТЬ.



НОЕМ МИНАСЯН  
руководитель отдела продаж  
агентства недвижимости  
«Этажи»

**—Три месяца? Реально?**

**Семен:** Да, если, это каркас, можно построить дом очень быстро. Если дерево, то дают еще год на усадку. Много разных нюансов зависит от материала. Но это чуть позже, сначала мы помогаем выбрать застройщика. У нас более 10 вариантов проверенных застройщиков из Томска и Новосибирска. Наш риелтор организует встречи, можно съездить посмотреть уже готовые варианты, нарисовать схемы. К слову, это бесплатно. Есть еще важный момент безопасности сделки—обязательный эскроу-счет. Покупатель вносит деньги на счет, банк их блокирует в счет уплаты стоимости договора долевого участия. Застройщик получает эти деньги только после завершения строительства.

**—Осталось дело за малым—оформить ипотеку?**

**Ноем:** Этот вопрос мы тоже берем на себя. У нас свой ипотечный отдел, и мы помогаем получить заем даже тем клиентам, которым до этого приходил отказ. Мы обеспечиваем сопровождение абсолютно на всех этапах.

**—Наверное, именно такой комплексный подход обеспечивает ваш рост на рынке города вот уже 10 лет?**

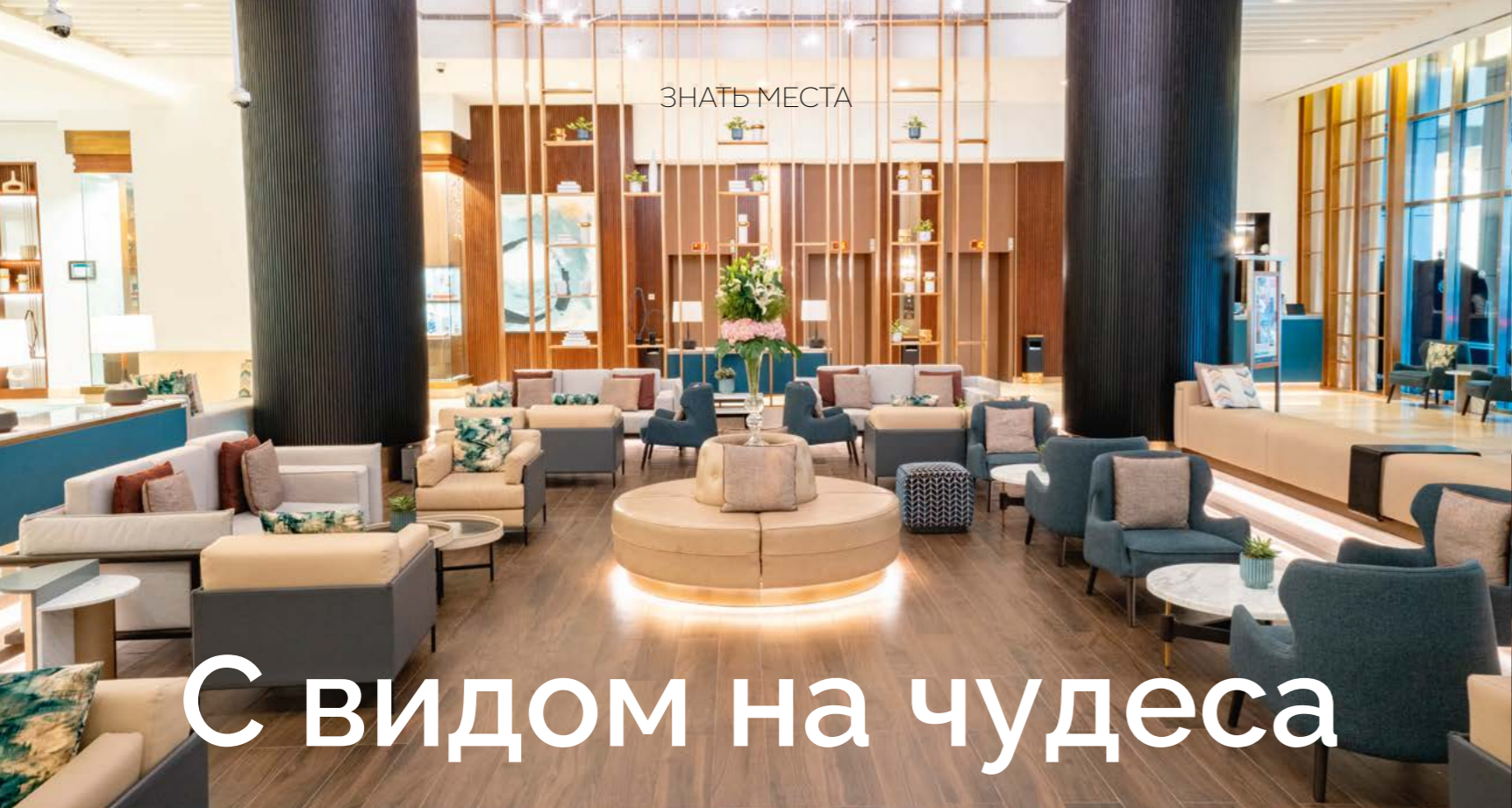
**Семен:** Наша главная задача—довольный клиент. Мы умеем видеть его потребности и для каждого находить персональные варианты. Иногда человек приходит за квартирой, и мы вместе понимаем, что ему подойдет дом, кто-то возводит загородное жилье в качестве инвестиции, кто-то, исходя из свободных денег и потребностей, покупает дачу (к слову, сейчас есть готовые дачи площадью 30 кв. м за 2 млн. рублей), кто-то просто выбирает земельный участок. Кому-то мы честно советуем подождать...

**—А кто-то выбирает завести ребенка и получить семейную ипотеку...**

**Семен:** Между прочим, это очень рабочий вариант!.. (Смеется.)

БЦ «Гринвич», пр. Ленина, 60/1, 1-й этаж, тел. 8 (382) 228-09-99,  
tomsk.etagi, tomsk.etagi.com





ЗНАТЬ МЕСТА



Кулинарное шоу в ресторане Benihana

# С ВИДОМ НА ЧУДЕСА

ЗНАТЬ МЕСТА

особой гордости отельной группы Rotana, которая уделяет их выбору особое внимание. Утро гости отеля начинают в ресторане Horizon, где в меню завтрака есть все, что только можно вообразить: от восточных мезе и сашими из лосося до изысканной выпечки. А если вы хотите встретиться за утренним кофе с деловыми партнерами, на 24 этаже есть элегантный бизнес-лаунж, где завтрак вам подадут официанты, а великолепный вид даст правильный настрой на успех. На территории отеля работают четыре ресторана, которые устроят для вас настоящее гастрономическое путешествие. Всемирно известный ресторан Benihana обрадует ценителей высокой японской кухни. Сашими и роллы здесь восхитительные. А если хотите ярких эмоций, приходите в Benihana на теппан-яки шоу, которое развернется прямо на ваших глазах. Повара здесь не только виртуозно жонглируют ножами и искусно миксуют ингредиенты заказанных блюд, но и умеют поднять настроение всей компании. Блюда итальянской кухни можно попробовать в ресторане Rosso, тогда как Gastropub и Horizon предлагают большое разнообразие блюд международной кухни. Ну а если вам повезет оказаться в Amwaj Rotana в воскресенье, не пропустите знаменитый воскресный The Carnival Brunch, куда с удовольствием приходят не только гости отеля, но и сами



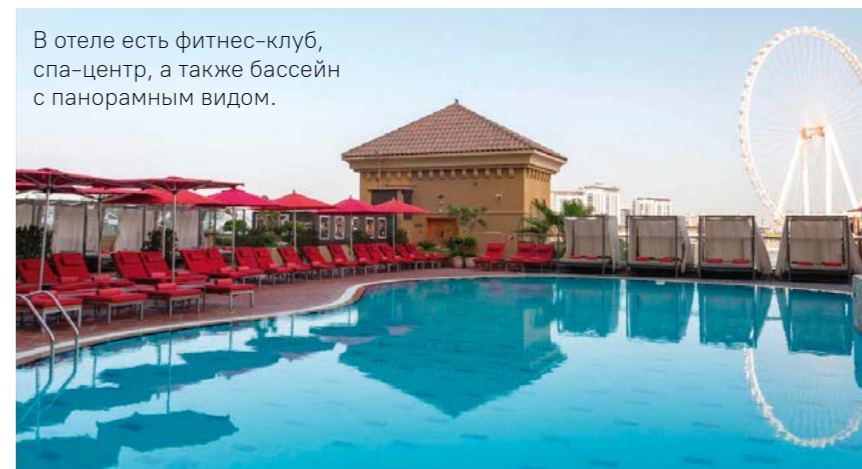
**Дубай – то самое место, где хочется смотреть вокруг во все глаза, удивляться и восхищаться. А чтобы наслаждаться чудесами Дубая круглые сутки, нужно знать правильные места.**

У гостей роскошного пятизвездочного отеля Amwaj Rotana есть особое преимущество – потрясающий вид на Персидский залив. Фишка отеля в том, что у каждого номера есть видовой балкон! Устроившись поудобнее, вы в любое время суток можете стать зрителем шоу, которое разворачивается здесь с утра и до утра. Днем по бирюзовой глади залива курсируют роскошные яхты, катера и большие круизные лайнеры. В небе парят парашюты, а взлетно-посадочная полоса у Palm Jumeirah – то и дело отправляет и принимает частные джеты. На знаменитом пляже Джумейра-Бич летнее оживление царит даже в декабре, и если хочется нырнуть с разбегу в ласковые волны, сделать это проще простого – пляж расположен прямо под вашим балконом, в пяти минутах ходьбы. Отель Amwaj Rotana имеет стратегическое расположение на главном дубайском променаде The Walk: в пешей досягаемости от отеля не только пляж, но и торговый центр Beach Mall с детским аквапарком и остров Bluewaters с самым высоким в мире колесом обозрения. Номера в Amwaj Rotana по-домашнему уютные и очень просторные. Площадь даже стандартного номера составляет целых 42 квадратных метра, что несомненно является большим преимуществом, особенно когда вы отдыхаете семьей. А еще здесь невероятно удобные и анатомически правильные кровати, предмет

«Романтическое предложение» включает завтрак в номере, романтический ужин в ресторане Rosso, 30-минутный массаж в спа-центре, бутылку охлажденного игристого, клубнику в шоколаде и действует круглый год.



The Carnival Branch проходит в Amwaj Rotana по воскресеньям

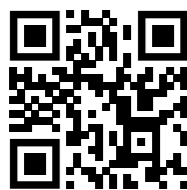


В отеле есть фитнес-клуб, спа-центр, а также бассейн с панорамным видом.

жители Дубая. Столики накрывают в просторном патио отеля под пальмами у бассейна, а каждый ресторан предлагает свой буфет. Такое изобилие и разнообразие блюд и напитков впечатлит даже самых искушенных ценителей. На бранче царит атмосфера праздника, девушки в красивых платьях и на шпильках, мужчины в костюмах. В баре готовят коктейли, а танцоры зажигают латину под живую музыку. А вечером, как только стемнеет, над заливом развернется ночное шоу. Самое высокое в мире колесо обозрения засияет огнями, а в небе начнется шоу дронов – движущиеся 3D-объекты из сотен светящихся огоньков! А вы, наблюдая ночной Дубай во всей его красе, снова убедитесь, как важно знать правильные места.



«Незнание законов не освобождает от ответственности — гласит один из древнейших правовых принципов. А вот знание, напротив, освобождает», — говорит руководитель компании «Оборона труда» Мария Позднеева.



## Как избежать штрафов

— Если в частной компании или в бюджетной организации обнаружится грубое несоблюдение трудовых норм или если в них вовсе не заботятся об организации охраны труда, — сослаться на привычное «а меня никто не предупреждал» у их директора вряд ли получится. Да, сегодня малый и средний бизнес освобождены от многочисленных проверок. Но та же трудовая инспекция может прийти с профилактическим визитом и, не имея права налагать штраф, вполне может передать информацию о нарушениях в прокуратуру.

На своем опыте я убедилась, что в некоторых сферах бизнеса редко берутся за охрану труда, не желая финансово в это вкладываться. Не буду скрывать: да, это достаточно дорого. Но только соблюдение требований охраны труда может обезопасить бизнес собственника.

Скажу одно: руководители могут не выделять на это средства, но пожалеют об этом, когда из трудовой инспекции придет уведомление отчитаться за несчастный случай. И оформить документацию задним числом тоже уже не получится. Сегодня закон предусматривает наличие у работодателя онлайн-кабинета по охране труда. Также все протоколы, которые раньше были лишь внутренним документом организации, теперь должны быть внесены в реестр Минтруда. В зависимости от их наличия или отсутствия и будут накладываться штрафные санкции в случае ЧП.

Вы можете вернуть деньги за охрану труда, но об этом мало кто знает. Работодатель ежегодно может возместить до 20% средств от суммы страховых взносов «на травматизм», уплаченных за прошедший

год. Однако возмещение затрат на охрану труда от СФР получит только добросовестный предприниматель, который вовремя платит взносы, подает документы, ведет отчеты по целевому расходованию средств и проводит какое-то мероприятие по ОТ — например, медосмотр.

Открывая свой бизнес, каждый человек должен позаботиться о безопасности своих будущих сотрудников. Своевременное обращение к грамотному бухгалтерскому или юридическому агентству, консультация с нашей компанией помогают решить все важные вопросы, связанные с охраной труда.

пр. Фрунзе, 111, оф. 207,  
тел. 8-913-106-22-02,  
oborona\_truda@mail.ru,  
oboronatruda.ru

# 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.



Линейка средств для стирки 350 р.

Салфетки-пятновыводители

25 р. - 1 шт. 100 р. - 5 шт.

**Доставка** - заберем и привезем готовый заказ.

Бесплатная доставка распространяется на заказы от 3000 руб. В остальных случаях ее стоимость составляет 350 руб. Подробности уточняйте по тел. 42-40-98

Подробности проведения акций узнавайте в сообществах «Химчистка BÖWE»



# ОТКРЫВАЯ НОВОЕ



**Гимнастикой я начала заниматься еще в пять лет. С тех самых пор и решила — буду тренером! У меня не было суперданных, присущих гимнастке, но было безумное трудолюбие...**

«Помню, как возвращалась домой после тренировок, включала музыку и отработывала элементы, придумывала что-то новенькое, потом приходила в зал и показывала тренеру. Меня не заставляли работать, это было мое собственное желание—и оно привело меня к тому, кем я являюсь сейчас»,—вспоминает Нина Ветрова, тренер по художественной гимнастике.

**—Нина, вы окончили гимназию с золотой медалью. Как удавалось совмещать учебу и спорт?**

—В школе я училась на отлично, все дисциплины давались мне легко. И хотя совмещать учебу с гимнастикой было непросто, у меня это получалось. Я искренне благодарна каждому учителю и тренеру, которые проходили весь этот путь со мной. По окончании гимназии не раздумывая поступила в ТГУ на Факультет физической культуры

и спорта. Так и началась новая глава в моей жизни.

**—А как вы начали преподавать?**

—На первом курсе университета я занималась гимнастикой, выступала на соревнованиях, и конечно же, тогда речи о работе и быть не могло. Мне катастрофически не хватало времени ни на что, кроме спорта и учебы.

После первого семестра мне пришлось закончить свою

спортивную карьеру. Но без гимнастики и работы было очень скучно, да и на стипендию студента прожить было нереально. Тогда стала помогать своему тренеру, Галине Ивановне Андреевой, начала работать в школе Олимпийского резерва №15, а чуть позже набрала собственную группу. Мои воспитанники достигали хороших результатов, становились чемпионами и призерами городских и региональных соревнований. Также меня не раз приглашали на судейство. Работала главным судьей, главным секретарем, линейным судьей. Получила звание спортивного судьи первой категории.

**—Какими личными спортивными достижениями вы особенно гордитесь?**

—Для меня любое достижение в спорте—это уже маленькая гордость за себя и свои старания. Я состояла в сборной Томской области с юных лет и до конца своей спортивной карьеры. Не раз становилась победителем и призером разного уровня соревнований—городских, региональных, областных, всероссийских и международных турниров. Первенство Сибирского федерального округа (бронзовый призер), Всероссийские соревнования памяти Марии Октябрьской (командные, первое место), конкурс Спортивная гордость Томска (победитель в одной из номинаций)—вот лишь некоторые из них. Наконец, я мастер спорта России по художественной гимнастике и горжусь этим званием.

**СЕГОДНЯ, СПУСТЯ ТРИ ГОДА, МОИ УЧЕНИКИ СТАНОВЯТСЯ ПРИЗЕРАМИ ЧЕМПИОНАТА ТАИЛАНДА, А С МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПРИВОЗЯТ ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ.**



**—Как решились на переезд в Китай?**

—Мне захотелось новых открытий. В то время в Китае активно развивалась художественная гимнастика, спортклубы нуждались в опытных тренерах. Поэтому я сразу знала, чем займусь в новой стране. Откликнулась на одну из вакансий, прошла собеседование и на следующий же день получила контракт на работу. В Китае очень ценится российская школа художественной гимнастики. В первый же год я показала высокие результаты и была назначена старшим тренером в клубе.

**—Когда поняли, что настало время для следующего шага—создания интернационального клуба в Таиланде?**

—За полгода работы с китайскими спортсменами мы вышли на высокий уровень, взяли призовые места на международных соревнованиях в Шанхае, а затем—в Москве. Моих учениц даже пригласили выступить в новогоднем шоу на центральном китайском телевидении. Но с началом ковида жить в Китае стало очень тяжело. Мы работали онлайн и не понимали, что будет дальше. У меня уже было достаточно опыта, поэтому, когда мы с семьей решили переехать, я открыла свой клуб на острове Пхукет. Были, конечно, и свои сложности с поиском подходящего помещения, юридическим оформлением... Но я со всем справилась. Сегодня, спустя три года, мои ученики становятся призерами чемпионата Таиланда, а с международных соревнований привозят золотые медали. Хочу отметить, что почти все спортсмены на Пхукете впервые познакомились с художественной гимнастикой именно на моих тренировках. Когда-то мы начинали с трех учеников, а сейчас их в клубе около семидесяти!



# Начни сейчас



ЗАПИШИСЬ  
НА ОБУЧЕНИЕ



Рынок, где каждый день открываются новые возможности для бизнеса, где границы стираются, а покупатели находятся всего в нескольких кликах от вас. Это мир маркетплейсов — огромных онлайн-платформ, которые меняют правила игры.

Как начать работать на онлайн-площадке? Как выбрать правильную нишу, найти поставщиков и обойти конкурентов? Именно об этом мы спросили у Татьяны Агеевой, владелицы бренда Tati Lab и эксперта по продажам на маркетплейсах.

— Татьяна, стоит ли сегодня начинать продажи своего товара на маркетплейсах? Всегда ли нужна стратегия на старте?

— Мир маркетплейсов растет с каждым днем — за ним будущее. Когда я заходила на площадку Wildberries три года назад, покупателей из России и СНГ было лишь 15%, сегодня их более 30%. В этом году 50% россиян будут покупать как минимум одну категорию товаров исключительно на маркетплейсе. Так что заходить на этот рынок сейчас стоит.

Если вы хотите, чтобы ваши товары продвигались и попадали в топ, — разумеется, нужна стратегия. Свою стратегию я практикую в личном магазине. Сейчас мой оборот составляет 60 млн. рублей в год, а начиналось все лишь со 120 тысяч. Теперь, когда платформа WB мне полностью понятна, я приглашаю людей на личную работу. Никаких курсов, я за эффективность. Вместе с учениками мы начинаем буквально с нуля. Выбираем нишу, проводим аналитику товара и выходим к прямым поставщикам из Китая и Киргизии, которые уже есть в моей базе. Кстати, все это происходит онлайн. До результата я довожу, можно сказать, за ручку. Очень бережно, планомерно.

— С чем от вас выходят ученики?

— Спустя два месяца обучения они имеют свой магазин на WB, знают

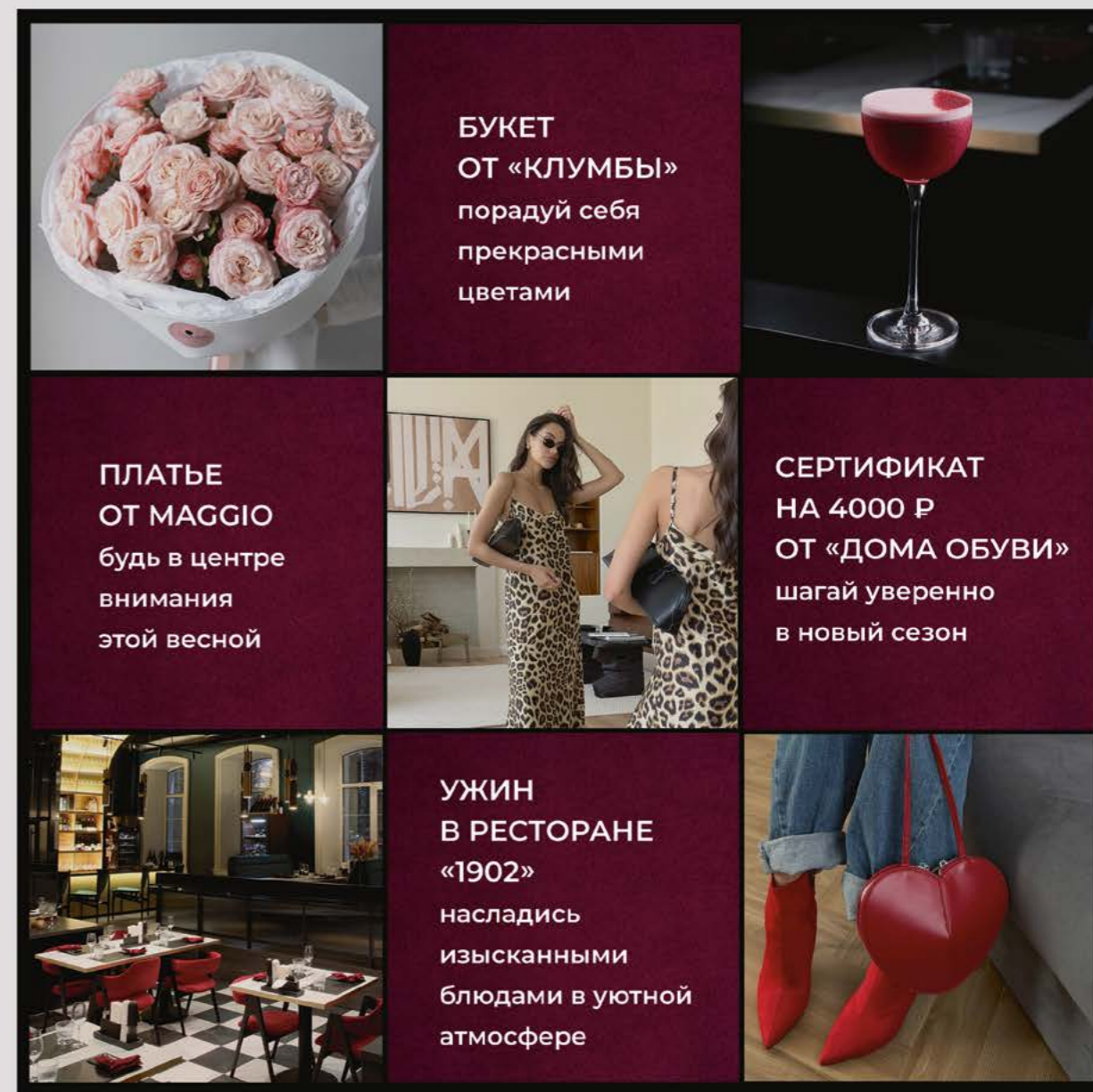
все фишки и хитрости площадки. Спокойно и эффективно настраивают рекламу, понимают, как выбрать товар для продажи, правильно заполняют карточки товара, следят за его остатками на складе и масштабируют магазин, который мы создали вместе.

— Сколько вложений обычно требуется на первых этапах?

— Минимум 100 тысяч. Этой суммой вы вполне сможете обеспечить старт бизнесу. Маркетплейсы — отличный источник дохода. Но чтобы он начал приносить реальную прибыль, нужна работающая бизнес-модель, погружение в аналитику. Этот бизнес требует терпения и настойчивости, но результат точно того стоит!

тел. 8-913-113-08-83,  
wb-premium.ru

## УЧАСТВУЙ В РОЗЫГРЫШЕ ОТ СТИЛЬНОЙ КОМАНДЫ



### КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ?

Подпишись на всех партнеров акции и следи за результатами розыгрыша



Розыгрыш в закрепленном сообщении ТГ-канала

\*Период проведения акции: с 05.03.25 по 15.03.25. Подробности об источнике информации, организаторе, правилах проведения, количестве призов или выигрышах, сроках, месте и порядке их получения узнавайте по тел. 8-913-850-03-08 и t.me/maggiogroup.



# ПТИЦА МОЕЙ МЕЧТЫ



«Высота 5642»,  
оджахури из цыпленка

Фазаны и рябчики, перепела, утки и лебеди во все времена служили украшением самых торжественных застолий. Блюда из дичи и домашней птицы популярны и любимы во всех уголках мира. Ну а классика в интерпретации московских шефов – в меню лучших ресторанов столицы.

Подготовила: ЮЛИЯ ВЕСЕЛОВА

«На своих пирах и вечеринках москвитяне употребляют вдоволь кушаньев и напитков, так что часто велят подавать до 30 и 40 блюд как рыбных, так и мясных, также жареных лебедей, которых если не бывает когда, хозяину тогда не много чести», — писал о нравах зажиточных москвичей конца XVI века посланник шведского короля при Московском дворе. Птицу на Руси всегда умели готовить отменно. Начинять и запекать целиком, придумывать блюда из потрошков и экспериментировать с нежным филе.

## ПОЖАРСКАЯ КОТЛЕТА

«Еще бокалов жажда просит залить горячий жир котлет», – писал в своем романе «Евгений Онегин» Александр Пушкин, большой поклонник пожарских котлет, отведавший их однажды в Торжке, в трактире гостиницы «Пожарская». Именно владельцу гостиницы Евдокиму Пожарскому приписывается авторство этого гениального рецепта, ставшего классикой русской ресторанной кухни. Свежайший куриный фарш, сдобренный сливочным маслом, сохраняет невероятную нежность в легкой хрустящей панировке, и котлеты буквально тают во рту. «Главный секрет идеальной Пожарской котлеты — правильные продукты и технология, – говорит шеф-повар ресторана «Страна которой нет»

PRO.Хинкали by Novikov,  
сациви из курицы



«Страна которой нет»,  
Пожарская котлета с пюре  
и брусничным соусом







«Высота 5642»,  
хрустящий  
цыпленок по  
традиционному  
рецепту



«Матрешка», ножка  
фермерского цыпленка,  
фаршированная  
сморчками

Сергей Батуков. – Мы используем охлажденное куриное филе, качественное сливочное масло, для панировки – гренки из хлеба собственного приготовления. Для баланса добавляем брусничный соус – его легкая кислинка отлично нейтрализует жирность котлеты.

Пожарская котлета – это классика русской кухни, и ее место в нашем меню абсолютно оправдано. Наш ресторан находится в самом центре Москвы, напротив Большого театра, и мы рады принимать гостей со всего мира. Пожарская котлета – это не просто блюдо, а часть культурного наследия, которым мы с удовольствием делимся с нашими гостями».

## В ГОСТЯХ У ГОРЦЕВ

Вряд ли найдется кто-то, кто не слышал о знаменитом грузинском блюде сациви. Но вот попробовать настоящее сациви доводилось далеко не всем. Бренд-шеф ресторана PRO.Хинкали by Novikov Андрей Бова готовит его в лучших традициях грузинской кухни. Обычно под сациви понимают соус на основе грецких орехов и большого количества специй. «Главный секрет идеального сациви—терпение и правильные ингредиенты, уверен Андрей Бова. – В куриный бульон нужно добавить чеснок, грецкий орех, пассерованный лук, стебли кинзы, уцхо-сунели, кориандр, сухую аджику, имеретинский

шафран и смешать в блендере до однородной консистенции. В конце важно снова добавить грецкий орех, чтобы он хорошо чувствовался в структуре соуса. Теплую отварную курицу выкладывают в глубокое блюдо, заливают соусом сациви, добавляют шафрановое масло, зерна граната и веточки свежей кинзы». Важная роль в кавказской кухне отводится подбору трав и специй, способных придать нежному мясу птицы особый насыщенный вкус и аромат.

Шеф повар ресторана «Высота 5642 на Большом Черкасском переулке» Эльдар Исаев впитал в себя кавказское гостеприимство и любовь к кулинарии. Сочный куриный шашлык, приготовленный на мангале, он дополняет вкусом печеного помидора, укропа и кинзы, и конечно – соусом сацебели. Цыпленок с хрустящей корочкой готовит по традиционному рецепту, пропитывая нежное мясо ароматом пряных трав и зелени и подавая с пикантным соусом ткемали.

А вот традиционное грузинское блюдо оджахури здесь готовят в большой сковороде. Нежное мясо цыпленка обжаривают до золотистой корочки, а картофель, сочные томаты и ароматная зелень звучат как многоголосный грузинский хор.

## КОНФИ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Ножка конфи – одно из любимейших блюд французской кухни. Появилось оно в Гаскони, на юге Франции, и возникло вовсе не как ресторанный изыск, а как народный способ длительного хранения мяса в отсутствие холодильников. Ножки неторопливо тушат в утином



Solna Bistro,  
утинья ножка  
с кремом из  
копченого  
батата



«Высота 5642»,  
шашлык из куриного бедра





True Cost, салат с куриной печенью, рукколой и вялеными томатами черри



True Cost, утиная ножка конфи с пюре из сельдерея и со сливой



China Club, утка по-пекински с овощами и блинами, приготовленными на пару

жиру, который при остывании выполняет роль консерванта, а слово «конфи» происходит от французского глагола *con-fire*, «сохранять». Невероятную популярность блюдо приобрело уже в XX веке, когда начался бум производства фуа-гра. Предложение отборных утиных тушек на рынке выросло, и шеф-повара самых изысканных заведений включили утиную ножку в свои меню. Кстати, диетологи реабилитировали утиный жир. Он оказался богат жирными кислотами и олеиновой кислотой, полезной для сердечно-сосудистой системы.

Ножку конфи подают в самых разных сочетаниях, каждый шеф-повар сочиняет к ней свой аккомпанемент. Например, в ресторане True Cost ножку подают со сливами и с пюре из сельдерея. А в *Sölna Bistro* ножку конфи сопровождают крем из копченого батата, соус демиглас, зеленое масло, микрорезель и интересный акцент — орех пекан.

## КИТАЙСКАЯ КЛАССИКА

Для китайцев утка по-пекински такой же символ народных достижений, как и Великая Китайская стена. В свое время пекинская утка стала одним из любимых блюд госсекретаря США Генри Киссинджера. Считается, что именно это угощение способствовало сближению Штатов с коммунистическим Китаем в 1970-е годы. Классический способ приготовления утки заимствовали из Шаньдуна, восточной провинции неподалеку от Пекина, откуда к императорскому

двору приезжали самые талантливые повара. В XVIII столетии утка стала излюбленным блюдом аристократии, поэты воспевали ее в стихах, а чиновники обязательно включали в меню праздничного банкета. «Утка по-пекински—это знаковое китайское блюдо, которое поражает своим изысканным вкусом, — рассказывает шеф-повар ресторана *China Club* Андрей Лихачев. — Приготовленная по особому рецепту, утка имеет хрустящую, золотистую корочку, которая придает ей неповторимый аромат. Внутри мясо остается нежным и сочным, с легким сладковатым привкусом, который идеально сочетается со свежими овощами и несладкими блинчиками, приготовленными на пару». В мире существуют тысячи рецептов блюд из птицы от хитов системы фаст-фуд до изысканных блюд высокой кухни. А значит, нам предоставляется удовольствие бесконечно дегустировать, составляя свой личный рейтинг предпочтений.

дорогое #03 2025

# ЖУРНАЛ THE МОСТ

## ОБ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ДЕЛОВОЙ ЖИЗНИ ТОМСКА

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

Свяжитесь с нами  (3822) 52 10 01





ресторан  
**СЛАВЯНСКИЙ  
БАЗАРЪ**

📍 ПЛ. ЛЕНИНА, 10  
☎️ Бронирование столов +7 (3822) 90-00-50



афиша мероприятий  
**МАРТ**

**Специальное предложение**

Приглашаем попробовать новое специальное предложение от наших друзей из Грузии.

**1 МАРТА**

**Постное меню**

Запускаем "Постное меню" и ждём вас в гости!

**3 МАРТА**

**Мастер-класс совместно с «Поле»**

Лепим кружки и заряжаемся весенним настроением.

**16 МАРТА | 15:00 | 2300₽**

**Живая музыка**

Ирина Непогожева и Юрий Усольцев.

**21 МАРТА | 19:00**

**Мастер-класс**

Мастер-класс для взрослых по лепке хинкали.

**23 МАРТА | 15:00 | 600₽**



**Международный женский день**

Комплимент от ресторана в честь Международного дня женщин. Сопровождение вечера — Анастасия Сатарова.

**8 МАРТА | 19:00**





# Грузия в гостях у «Славянского базара»!

С 1889 года «Славянский базар» славится своим сибирским гостеприимством. В этом году ресторан решил дружелюбно разделить страницы своего основного меню с кухнями различных стран мира.

## С марта 2025 года

у посетителей «Славянского базара» будет возможность пробовать специальные предложения, посвящённые гастрономии других народов.



Какие это будут страны — остаётся интригой для посетителей. Но гастропутешествие начнется с Грузии, изобилие и кулинарные контрасты которой славятся на весь мир!

📍 пл. ЛЕНИНА, 10  
☎ Бронирование столов +7 (3822) 90-00-50



Ознакомиться с меню



📍 slavyansky\_bazar





КОФЕ ПО-ТУРЕЦКИ

*Joie de vivre*

АМЕЛИ



КОФЕЙНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

# 7 МЕСТ где вкусно варят кофе

Самые уютные места города, которые порадуют чем-то особенным: от классических рецептов до уникальных авторских миксов, ради которых стоит прийти именно сюда.



Наш редактор Маша попробовала все и составила гайд для вас.

**1. КОФЕ ПО-ТУРЕЦКИ**  
Где: кафе «Джезва»  
Чего ожидать от идеального черного кофе? Бодрящего аромата и глубокого бархатистого вкуса с легкой горчинкой. Помножьте это на приготовление в джезве, где бурлит тягучая маслянистая магия, — и вот он, кофе по-турецки! Крепкий, с густым осадком и кремовой пенкой. Запивайте его водой и непременно сочетайте с восточными сладостями!

**2. АМЕЛИ**  
Где: кофейня Rumrkin  
Сливочный кофе с домашней карамелью, пряностями и аппетитной сахарной корочкой, украшенной дробленым кешью. Корочка трескается под ложечкой, обнажая пенку со сладковатым ароматом ореха. Каждый глоток — путешествие в фантазийный мир героини одноименного фильма. Для тех, кто ищет уют и капельку французского joie de vivre\*.

**3. КОФЕЙНЫЙ ГЛИНТВЕЙН**  
Где: кофейня «Ёлка»  
Пока весна робко вступает в свои права, наслаждаемся кофейным глинтвейном! Сладковатые анисовые ноты бадьяна и пряная гвоздика дают идеальный баланс ароматов. Это прекрасный компаньон для неспешных прогулок, когда хочется созерцать пробуждающуюся природу в моменте. И послевкусие, которое согреет, даже когда зима останется позади.

\*радость жизни



РАФ ПЛОМБИР



ЛАТТЕ ГРИЛЬЯЖ



ФИСТАШКОВЫЙ ЛАТТЕ



СЫРНЫЙ ЛАТТЕ

*Настоящий парадокс*

**4. РАФ ПЛОМБИР**  
Где: кафе Kafedra  
Нежнейший пломбир, герой этой истории, становится воздушным облачком, едва касаясь губ. Горячий эспрессо встречается с прохладной кремовой основой, рождая нечто невероятное. Это не просто кофе, это воспоминание о днях детства, когда мороженое было любимым лакомством каждого из нас. Маленькое чудо возвращает в мгновения счастья.

**5. ЛАТТЕ ГРИЛЬЯЖ**  
Где: кофейня Rocket Coffee  
Праздник для рецепторов со вкусом любимых конфет. Идеальная комбинация из арахисовой пасты, орешков и натурального меда. Паста придает бархатистую текстуру и насыщенный ореховый вкус, кусочки орехов добавляют приятную хрустящую нотку, а мед наполняет мягкой, согревающей сладостью — словно солнечный лучик в чашке.

**6. ФИСТАШКОВЫЙ ЛАТТЕ**  
Где: кофейня Torta  
Виртуозное соло фисташки дополняет яркость и терпкость эспрессо. Натуральная фисташковая паста соседствует с ванильным сахаром и дробленой фисташкой, рождая мягкий, но насыщенный ореховый вкус напитка. Это всегда беспримысленный спутник десертов из ассортимента кафе-кондитерской, если хочется чего-то особенного.

**7. СЫРНЫЙ ЛАТТЕ**  
Где: кофейня Paradox coffee  
Кто бы мог подумать, что нежный вкус сыра может гармонично сочетаться с насыщенной глубиной кофе? Настоящий парадокс: кажется странным, но стоит попробовать — и уже невозможно остановиться. Вместе с двойной порцией эспрессо, соленой карамелью и молоком сливочный сыр дает незабываемое оригинальное сочетание.





## СТРАСТИ ПО ПИЛАТУ

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

**17 МАРТА**

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



## #ПРОКОЛЬЕ: ОТ ИСТОРИИ ДО ТРЕНДОВ

Лекция и мастер-класс  
Ведущая: искусствовед Ирина Малиновская

**2 МАРТА**

ул. Никитина, 99, арт-бутик «Русский Шарм»  
(модная галерея «Антеприма»)  
Начало в 16.00  
16+

## САША ЧЁРНЫЙ ДНЕВНИК ФОКСА МИККИ

Литературно-театральный вечер  
Исполняет: Илья Гваракидзе

**3 МАРТА**

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



## ПОЕЗДКА В ВИСБАДЕН

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

**10 МАРТА**

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



## АРТ-ЛАНЧ КОРОВ&СЕРОВИН ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ВАЛЕНТИН СЕРОВ

Беседа об искусстве с Ириной Малиновской

**30 МАРТА**

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



## ЖИВЫЕ ИСТОРИИ

Читакль по прозе К. Паустовского  
Исполняют: Лариса Окишева, Андрей Колемасов

**31 МАРТА**

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



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



# Город.

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

Эльчин Сафарли





**Т**ак, в Томском ТЮЗе теперь можно поучаствовать в проектах «Читки современной драматургии» и «Мастер-класс с артистом», а собственные режиссерские лаборатории, предполагающие эксперименты и поиски, проходят здесь уже не первый год.

В 2024 главным режиссером ТЮЗа стал Иван Орлов, который и предложил постоянно проводить читки, где зрители слушают, а потом обсуждают современные пьесы, и мастер-классы, где каждый из актеров театра может представить занятие на интересную ему тему.

—Наши проекты прежде всего созданы ради того, чтобы как можно чаще встречаться со зрителями в «живом» общении. Обсуждение пьес, взаимодействия на мастер-классах помогает нам лучше узнать зрителя, а ему — познакомиться с артистами, с «театральной кухней», с ТЮЗом, с нашими убеждениями. Внерепертуарные проекты благотворно влияют на развитие театра в городе.

#### Читки современной драматургии

Читки проходят примерно раз в месяц в репетиционном зале, где обычно публика не бывает. На них звучат яркие, интересные пьесы последних лет. Обращать внимание на новые тексты важно, ведь, по мнению актера ТЮЗа Игоря Савиных, читки — это возможность попасть на территорию современных направлений, тенденций, мироощущения нашего общества, самому придумать «свой» спектакль, без

## В ТВОРЧЕСКИХ ПОИСКАХ

Сегодня, подстраиваясь под стремительность жизни, театральная афиша предлагает новые формы, актеры осваивают новые пространства. Зрители сегодня уже не только наблюдатели, но и участники процесса, высказывающие мнение и сами выходящие на сцену.

Текст: МАРИЯ СИМОНОВА Фото: ЕЛЕНА ФЕЩЕНКО, АЛЕКСАНДРА ЧИЖОВА



ЧИТКИ — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОПАСТЬ  
НА ТЕРРИТОРИЮ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ,  
ТЕНДЕНЦИЙ, МИРООЩУЩЕНИЯ НАШЕГО ОБЩЕСТВА,  
САМОМУ ПРИДУМАТЬ «СВОЙ» СПЕКТАКЛЬ







В ФОРМАТЕ ЛАБОРАТОРИИ МОЖНО ОШИБАТЬСЯ,  
ЧТО-ТО ПРОВЕРЯТЬ, СМЕЛО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ,  
БЫТЬ СВОБОДНЫМ.

«навязываний» со стороны художников и режиссеров, которые могут привносить в историю свои смыслы. В читках акцент делается на раскрытие «зерна» текста, которое автор вложил в него.

Режиссерами читок выступают главный режиссер, а чаще — актеры ТЮЗа. Хотя жанр не предполагает особой режиссуры, некоторые предпочитают сочинить эскиз, наметить определенное решение, сделать показ более увлекательным для зрителя. К примеру, с пьесой-монологом Полины Коротыч «Тигр», потоком сознания героини, работал Игорь Савиных:

—Для меня было важно подчеркнуть глубины разума и космоса в быту каждого из нас на примере девушки с ее переживаниями, волнениями, мыслями и фантазиями. Это был прекрасный эксперимент, опыт, который дал нам возможность наблюдать за актрисой, не произносящей слов вслух (идет лишь аудиозапись текста) и тем не менее раскрывающей поток энергии персонажа. Лишь последние строки текста героиня озвучила своим голосом, как некий выплеск накопившихся переживаний. С задачей блестяще справилась Ольга Райх/Кузнецова.

Непременная часть читок — обсуждение, которое иногда длится дольше, чем сам показ. Бывает, его участники спорят — как это было после «Черной пурги», пьесы Анастасии Букреевой, когда кто-то счел текст слишком абсурдистским и оторванным от реальности, а кто-то утверждал, что реплики словно списаны с его жизни.

### Мастер-класс — это «актерский портрет»

Мастер-класс с артистом можно назвать открытым театральным уроком на свободную тему, когда зритель не наблюдатель, а активный участник. Он может научиться полезному актерскому навыку, необычно провести время и увидеть актеров не на сцене. Иван Орлов убежден, что ежемесячный мастер-класс от актера или группы артистов — всегда авторское занятие. Те, кто его ведет, через мастер-класс раскрываются как личность. Такой формат знакомства с артистом в большей степени рассказывает про него, чем интервью или творческий вечер, объясняет, что для него есть профессия, что в ней первостепенно. Другая причина появления мастер-классов — в запросе зрителей на студию при театре. Сейчас в ТЮЗе ее нет, но такие встречи, как мастер-классы,

знакомства с активными зрителями, которые хотят постигать профессию, в дальнейшем могут помочь при работе над новыми проектами. Это возможность собрать некое театральное комьюнити.

Тема у мастер-класса может быть любая — азы сторителлинга или перформанса, работа на сцене вообще. К примеру, актеры Ольга Ульяновская и Владимир Хворонов назвали свое занятие «Я выхожу на сцену»:

—Наш мастер-класс был направлен на работу с публикой и прошел очень весело. Большинство упражнений заключались в импровизации, подключении внимания, фантазии. Включались абсолютно все участники. Даже те, кто пришел «за компанию», потом раскрепостились — мы каждому уделили внимание. Мастер-класс — это всегда обмен энергией. Репертуар репертуаром, а мастер-классы и читки для актера как тренинг. Актёру нельзя сидеть в своем «домике» и заниматься чем-то одним.

Актриса Анастасия Ревнивец назвала свой мастер-класс «Просто будь».

—Я проводила мастер-класс на раскрепощение, потому что для меня самой это очень актуальная тема. Мы много смеялись, говорили про уникальность каждого, танцевали, снимали физические зажимы, высвобождали своего внутреннего ребенка. Чем мне нравятся мастер-классы? Человеку нужен человек! Важно видеть, слушать, чувствовать друг друга, получать удовольствие от жизни здесь и сейчас, в моменте. Я получила удовольствие от процесса.

### Лабораторное исследование

Лаборатории для ТЮЗа — практически естественное состояние уже много лет. Они проходят в театре с 2023 года раз в сезон, после чего одну или даже несколько работ участников по возможности доводят до спектакля. Иван Орлов отмечает, что ТЮЗ — в хорошем смысле театр очень студийный, живой, в нем много самодостаточных художников. Масштаб их личности раскрывается в актерской профессии, а когда они проявляют себя в качестве режиссеров, то это позволяет им расширить свои возможности. В формате лаборатории можно ошибаться, что-то проверять, смело экспериментировать, быть свободным.

Нынешняя лаборатория «Зарубежная классика» пройдет 22–23 марта. В ее афише — целых пять работ. Материал абсолютно разный. Екатерина Костина выбрала «Маленького Эйольфа»,





МАСТЕР-КЛАСС  
С АРТИСТОМ МОЖНО  
НАЗВАТЬ ОТКРЫТЫМ  
ТЕАТРАЛЬНЫМ  
УРОКОМ НА  
СВОБОДНУЮ ТЕМУ,  
КОГДА ЗРИТЕЛЬ  
НЕ НАБЛЮДАТЕЛЬ,  
А АКТИВНЫЙ  
УЧАСТНИК.



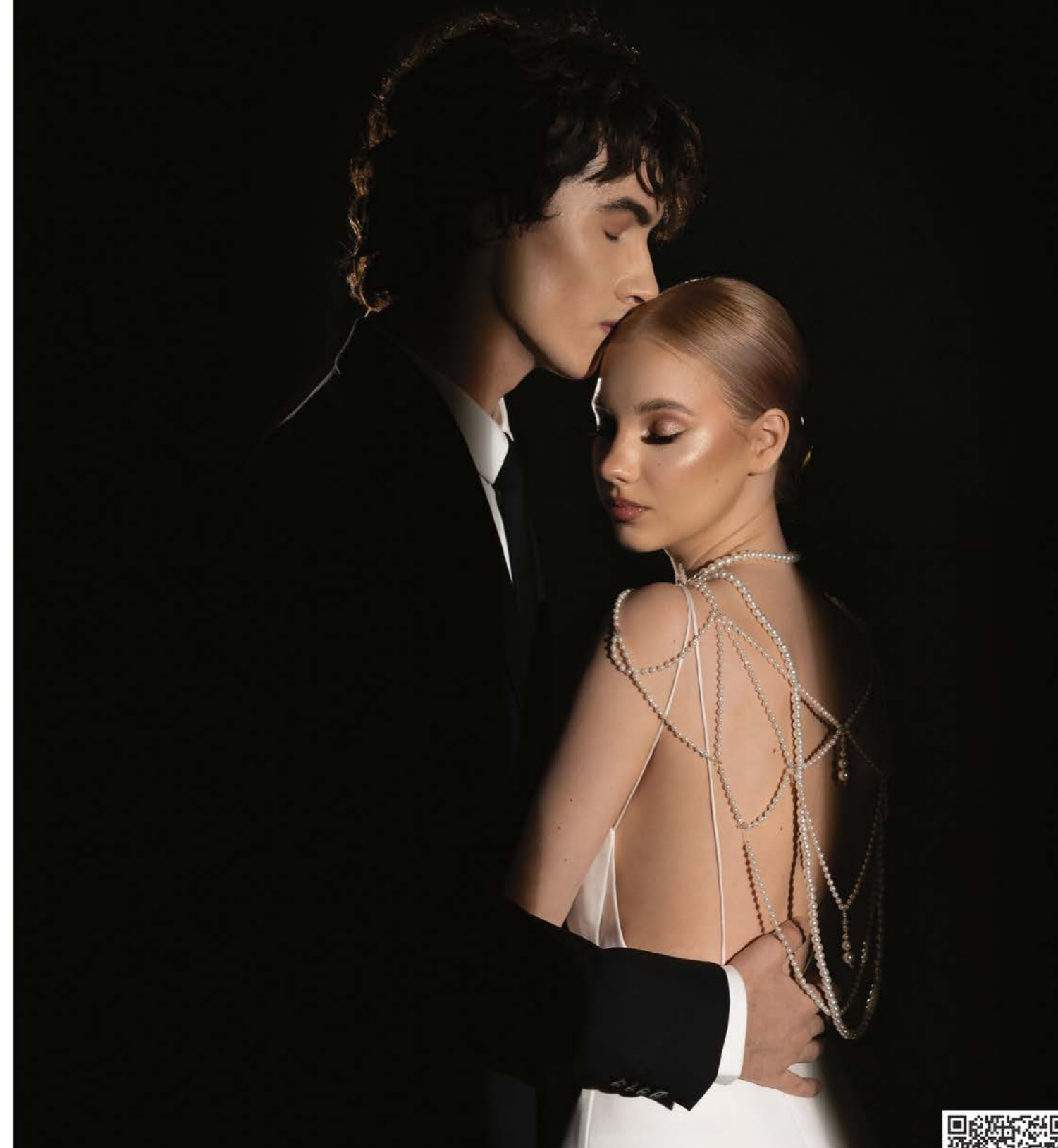
малоизвестную пьесу Генрика Ибсена. Дмитрий Гребенщиков представит «Путешествия Гулливера» Джонатана Свифта как ... русскую народную сказку! Сергей и Евгения Парфеновы сочиняют эскиз «Ну чё ты такой хороший...» по мотивам рассказа Джерома К. Джерома «Миссис Корнер расплачивается». Владимира Бутакова на работу «Белый ворон» вдохновило стихотворение Эдгара По «Ворон». Ольга Райх/Кузнецова замахнулась на культовый роман Джеймса Джойса «Улисс», ее эскиз называется «Час. Улисс».

Зачем артистам такие проекты, как лаборатория, когда, казалось бы, столько сил забирает основная работа? Ольга Райх/Кузнецова участвовала во всех лабораторных историях. —Лаборатория связана с исследованиями, и мне как человеку, любящему открывать новое, это интересно. Зрителя мы будем стремиться погрузить в сам текст—именно он главный герой. Мы, по-моему, нашли интересный подход, и что из этого получится, нам самим любопытно. Пока мы находимся в приятном исследовательском ощущении, и это очень круто. Лабораторное исследование завершится показами в марте, а проекты будут продолжаться и дальше, так что каждый месяц в ТЮЗе можно увидеть результат очередных творческих поисков.



# СОВЕРШЕНСТВО В КАЖДОМ КАДРЕ

Я сделаю утонченные и стильные фотографии, которые подчеркнут вашу элегантность!



ИРИНА КАТАЕВА,  
фотограф,  
irinakataeva.ru

Забронируйте дату прямо сейчас  
и получите подарок:  
фотоальбом или лавстори!







ВАЛЕНТИНА БОГАЧЕВА,  
колумнист журнала



Прочитать рецензии и обсудить прочитанные книги можно в моем книжном телеграм-канале [@bookstock](#)

## Вечна ли классика?

Удивительно, что в основе своей школьная программа по литературе неизменна уже больше столетия. Так Пушкин, Лермонтов и Гоголь вошли в учебники словесности примерно в середине XIX века, Толстой, Достоевский и Тургенев — в первые годы XX века.

**Ш**кольная программа 1921 года, за некоторыми исключениями, мало отличалась от того, что было в списке по литературе в мои школьные годы: «Путешествие из Петербурга в Москву», «Бедная Лиза», «Светлана», «Горе от ума», «Евгений Онегин», «Герой нашего времени» и прочее. Сегодня, грустно восседая за первым томом «Войны и мира», современный школьник может смело представлять за этим же занятием и родителей, и бабушек с дедушками, и прабабушек с прадедушками, и даже далее. Значит ли это, что классика вечна? И что, единожды пройдя то самое испытание временем, которое, по мнению критиков, должно отсеять истинно достойные и по-настоящему великие литературные произведения от беллетристских и ультрамодных «плевел», она получает пожизненное право на золоченный пьедестал и место в народном сердечке? Вот уж не думаю!

Современная культура давно перестала быть литературоцентричной. В лучшем случае классических героев и авторов все знают по экранизациям и байопикам (в этот момент давайте помашем ручкой фильму «Пророк. История Александра Пушкина», который я, в силу прохладного отношения к нынешнему отечественному кинематографу, не смотрела, но уверена, что он принесет свою волну хайпа со стороны взрослых зрителей и, возможно, хоть какого-то интереса к легендарному поэту со стороны молодежи). Так нужна ли эта литературная классика в школьной программе? Старая шутка гласит, что литература состоит из страданий. И если одновременно страдает и персонаж, и читатель, и автор, то это, несомненно, шедевр русской классики. Но если серьезно, то, на мой взгляд, страдания юного читателя — это настоящая трагедия классической литературы в наши дни. И причина этих терзаний зачастую — не сам факт необходимости чтения, а глубокое непонимание происходящего в том или ином произведении. Как точно отмечал гениальный литературовед и культуролог

**СОВРЕМЕННАЯ КУЛЬТУРА ДАВНО ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ ЛИТЕРАТУРОЦЕНТРИЧНОЙ. В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ КЛАССИЧЕСКИХ ГЕРОЕВ И АВТОРОВ ВСЕ ЗНАЮТ ПО ЭКРАНИЗАЦИЯМ И БАЙОПИКАМ**

Юрий Михайлович Лотман: «Отрывая шедевры от их исторического контекста, мы убиваем их». Нельзя объяснить, почему Герасим утопил Муму, не объясняя принципов крепостного права. Как знать, может быть, союз истории с литературой был бы много более полезен для современного чтения. Впрочем, декларирование «полезности» классики — еще один спорный момент. Классическая литература — это и моральный камертон, и воплощение культурных ценностей и философских воззрений, а знание классики — неременный атрибут образованности. Столько всего сверху, что это как бы исключает самую простую и наивную идею — чтения классики ради удовольствия и развлечения! Да, многие бывшие ученики, измученные на занятиях классической литературы, открывают ее шедевры для себя спустя многие десятилетия после школы, внезапно осознав, что чтение без прессы чужих мнений и требований отвечать на вопрос «Что хотел сказать автор?» отличается особой прелестью, становится увлекательным и легким. Так что же, пора снова поднять вопрос о сбрасывании Пушкина, Достоевского, Толстого и прочих с парохода современного школьного образования? Да. Нет. Не знаю. Возможно. Я не берусь сказать, что мне дала школьная программа по литературе. С хорошими преподавателями было интересно, с плохими — скучно. Возможно, если бы наша школьная программа содержала больше современной прозы, актуальной для подростков, лавры самой читающей нации нас бы и не покинули. По счастью, я читать полюбилась еще до знакомства с классикой и в своих сегодняшних читательских приключениях обращаюсь к ней редко. Недавно впервые прочитала «Чувство и чувствительность» Джейн Остин и перечитала «Евгения Онегина». В обоих случаях особо оценила авторское чувство юмора и искренне ему порадовалась, попутно проводя изыскания в интернете по некоторым деталям и фактам реалий начала XIX века. И даже почитала критические статьи о романах просто потому, что было интересно. Для меня чтение классики — удовольствие и любопытство. Я верю, что классика вечна, просто приобщение к этой вечности не должно быть из-под палки. Не надо никого принуждать к классике — и тогда будет всем читательское счастье и «никто не уйдет обиженным» классической литературой.





## МАСТЕР-КЛАССЫ

До 27 марта в ДНТ «Авангард» пройдут Гончарные Мастер-классы «Почерк мастера» от профессионала Андрея Салтана, лауреата областных и международных конкурсов—это удивительное путешествие в мир творчества, вечер в чудесной компании, возможность сделать подарок себе или близкому. Погрузившись в волшебный мир керамики, можно создать горшочек для меда, бокал своей мечты или оригинальную тарелку. 6+



ВЕДУЩИЙ  
АНДРЕЙ САЛТАН

# ЧТО НОВОГО?

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



## ГАСТРОЛИ

16 марта в БКЗ зрители увидят шоу ирландских танцев Celtica. Это настоящее знакомство с танцевальной и музыкальной культурой Ирландии, фееричный коктейль из самобытных кельтских мелодий, фирменного ирландского степа, живой музыки и завораживающего пения солистов. Главный «герой» шоу—знаменитый ирландский степ, прославивший культуру родины кельтов на весь мир. 6+



## ТВОРЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

В рамках лаборатории «Зарубежная классика» 22 марта ТЮЗ представит новую работу—спектакль «Ну че ты такой хороший...» по рассказу Дж. К. Джерома «Миссис Корнер расплавляется». Режиссеры спектакля Сергей и Евгения Парфеновы: «Отношения между мужем и женой—тема вечная и многогранная. Любые отношения рано или поздно сталкивались со «стеной»: непонимания, неприятия, скуки, взаимных претензий. Но когда действиями управляет любовь, то претензии превращаются в истинные чувства, чувства наполняются музыкой и танцами, а «неправильный поступок» ведет к трогательному финалу. Или к началу чего-то нового...». 16+



## ТЕАТРАЛЬНАЯ ПРЕМЬЕРА

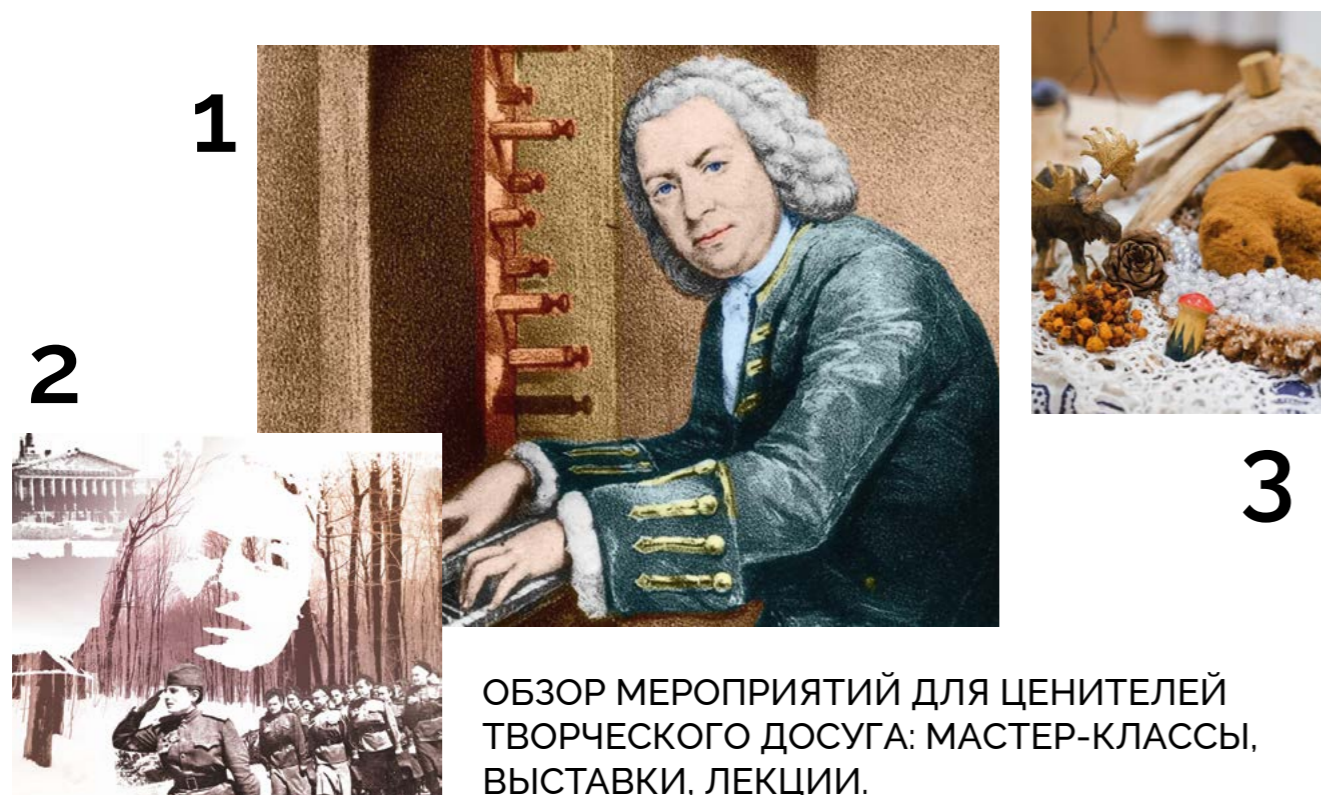
Интриги и страсти высшего света Москвы и Петербурга, первые влюбленности, роковые события и судьбоносные решения... Всего этого с избытком в великом романе Льва Толстого. Постановщики спектакля решили поменять привычную оптику и посмотреть на историю отношений Анны Карениной и Алексея Вронского глазами окружающего их общества, где у каждого свой взгляд на брак, супружеские обязанности и любовь. Премьера в Томском театре драмы состоится 29 марта. Проект реализуется при поддержке Президентского фонда культурных инициатив. 16+



## КОНЦЕРТ

«Интерстеллар», «Начало», «Дюна», «Гладиатор», «Пираты Карибского моря»—сложно перечислить все кинохиты, саундтреки для которых написал композитор Ханс Циммер. Вечером 23 марта в ЦК ТГУ зрители погрузятся в атмосферу любимых фильмов и насладятся великолепной музыкой. Их ждет фантастически красивый концерт и переосмысление хитов от музыкантов оркестра «Модерн», сыгравшего больше 9 концертов «Ханс Циммер OST». На этот раз оркестр выступит с обновленной программой в расширенном составе из 35 музыкантов. Каждый раз музыка производит настоящий фурор среди слушателей—на предыдущих концертах все билеты были раскуплены! 6+





# Город приглашает

## 1. КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА 21 МАРТА Органный концертный зал

Ансамбль музыкантов Томской филармонии — органист Д. Ушаков, струнный квартет «Фаэтон» (руководитель — С. Промое), артист Томского академического симфонического оркестра Н. Иванов (труба), солисты Ю. Шинкевич (сопрано), И. Макарова (сопрано), В. Клименко (баритон) в 360-й день рождения Иоганна Себастьяна Баха устраивают вечеринку «Бах-гала» в честь его юбилея. 12+

## 2. ТЕАТРАЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА 28, 29 МАРТА Театр куклы и актера «Скоморох»

Премьера театра по пьесе Е. Радченко «До войны мы жили в Ленинграде» — посвящение девушкам-радисткам, история о девочках, чье детство и юность прервала война. О девочках, которые не дожили, не долюбили, не познали радость материнства, не обняли своих детей. О девочках, которые наравне с мужчинами встали на защиту Родины. Ведь они не могли иначе. 12+

## 3. ДЕТСКАЯ СКАЗКА 16 МАРТА Первый музей славянской мифологии

На весеннюю арт-терапевтическую сказку «Как звери Медведя будили» по сюжетам произведений Н. Сладкова и А. Пушкина приглашают детей и родителей. Сказочная встреча пройдет в русле русских народных традиций: хоровод, игры-забавы, игра на колокольчиках и ложках, чай с баранками. Дети будут мастерить маленького дятла на деревце и раскрашивать его яркими цветами. 3+

## 4. ВЫСТАВКА ЧАСОВ КАЖДАЯ ПЯТНИЦА МАРТА Томский областной краеведческий музей

На выставке «Без пяти минут самое время» можно увидеть более 100 экспонатов из фонда музея и частных коллекций — настольные, настенные, карманные, наручные, дорожные и каминные часы с разнообразным оформлением из камня, дерева, стекла, металла, фарфора. Принадлежавшие известным томичам, экспонаты, которые являются произведениями искусства разных времен. 0+



## 5. ВЫСТАВКА ДО 30 МАРТА Томский областной художественный музей

Откройте для себя феномен Олонхо. Творчество якутских художников не оставит равнодушным любого — оно затрагивает вечные эстетические и философские темы и несет в себе дух любви и уважения к традициям и культуре. В трех музейных залах экспонируются более сотни экспонатов. Передвижная выставка «Земля Олонхо» организована Союзом художников Республики Саха (Якутия). 0+

## 6. СЕНДАП В ТЕЧЕНИЕ МАРТА Стендап-клуб «Томедия»

Какой он томский стендап? Будничный, пенный, пятничный субботний, ночной, покерный — короче, на любые вкусы и характеры участников и зрителей. И вовсе не стоит ждать в Томск гастролеров — стендап-комиков с громкими именами. В «Томедии» на Ленина, 85а, всегда царит неповторимая стендап-атмосфера, где не стесняются резких выражений и легко говорят с аудиторией на понятном ей языке. 18+

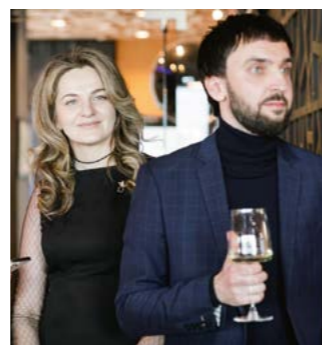
## 7. ВЫСТАВКА КЕРАМИКИ ДО 13 АПРЕЛЯ Первый музей славянской мифологии

В экспозиции представлены работы, демонстрирующие широкую палитру возможностей керамики, высокий художественный уровень, разнообразие стилей, техник и традиций мастеров из России, включая томских умельцев, а также других стран. Многие изделия можно будет купить: как авторские неожиданные экспериментальные формы, так и произведения народных ремесел ручной работы. 6+

## 8. ЧЕРНАЯ КОШКА 14 МАРТА Ресторан «Капитал»

Очередная встреча интеллектуального клуба «Черная Кошка» будет посвящена дню рождения Альберта Эйнштейна и Всемирному дню вопросов. В игре «примут участие» лучшие умы человечества: именитые ученые, философы, деятели искусства. «Искателям» — участникам команд за игровым столом — как всегда пригодится их опыт, интуиция и знания, ну а зрителям шоу обещает захватывающую и азартную атмосферу. 16+





## Запуск Jufora в Томске

4 февраля в ресторане «Гоби» друзья нашего издания, команда компании-дистрибьютора косметологических препаратов и оборудования «Профарм», провели презентацию бренда Jufora, родившегося в сколковской лаборатории Sigma Lab.



Мероприятие стало настоящей ареной для вдохновения и общения более восьмидесяти косметологов и представителей клиник города. Гости—среди которых были и спикеры из столицы—делились знаниями и обменивались мыслями о будущем. Запуск российского продукта собрал большую и дружную компанию близких по духу людей.



Медиапартнер события—журнал «Дорогое удовольствие»



## Новый премиальный фитнес-клуб

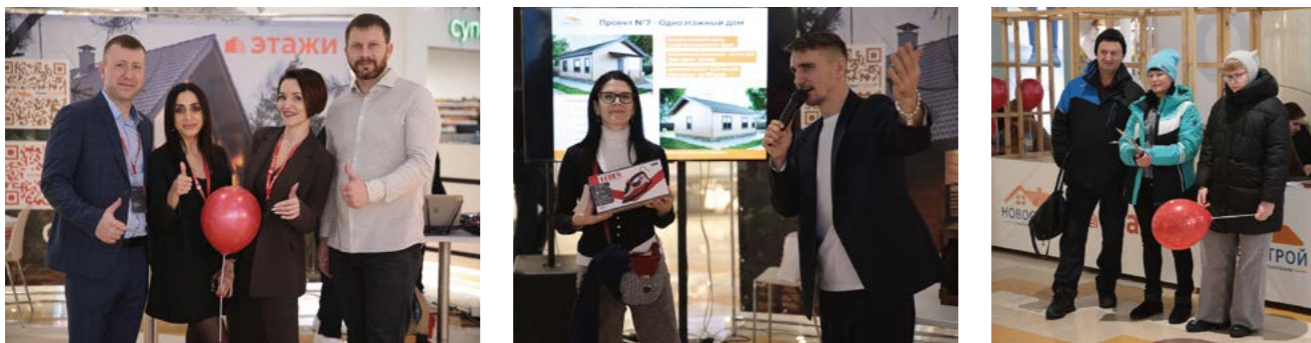
пр. Кирова, 5, стр. 13, гастрохолл «Лампочка»

☎ 8 (3822) 73-23-11 📧 martenfitness

MARTENFITNESS.RU







## Ярмарка загородной недвижимости

21 февраля в ТРК «ЛЕТО» прошла ярмарка загородной недвижимости, организованная АН «Этажи» и СК «НовоСтрой».

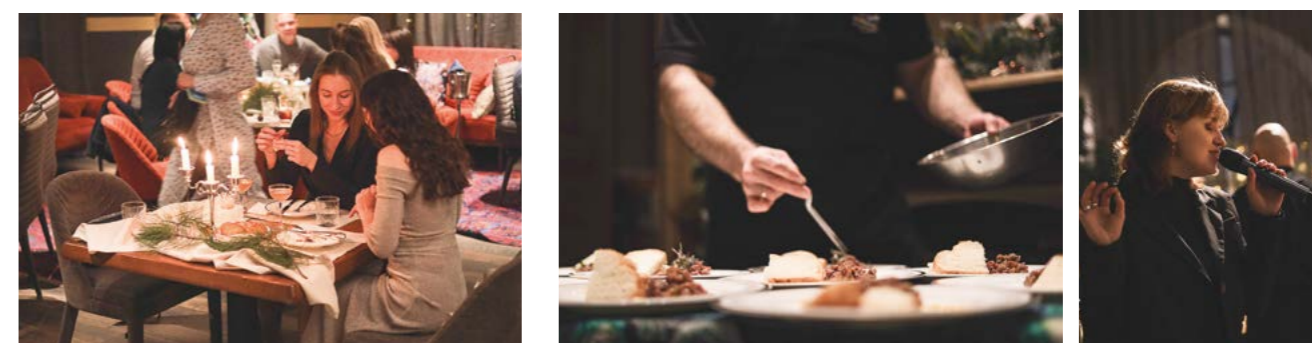
Посетители могли задать интересующие вопросы об актуальных программах строительства домов менеджерам агентства и застройщикам, изучить выгодные и эксклюзивные предложения рынка и подобрать подходящий участок по минимальной стоимости. Ярмарка привлекла внимание тех, кто давно задумывался о строительстве собственного дома—участники не упустили шанс заключить сделки на привлекательных условиях. А организаторы помогли сделать мечты о комфортном и уютном загородном жилье еще на один шаг ближе к реальности.



## Как рестораны Святки отметили

17 января рестораны «Славянский Базарь» и «Река 827» познакомили гостей ближе с русскими традициями на совместном ужине «Святки».

На гастроужине были представлены 5 курсов от шеф-поваров ресторанов, а также сопровождение в виде авторских коктейлей и безалкогольных напитков с сибирским характером. В этот вечер в ресторане царила атмосфера уюта и мистики, у гостей была возможность насладиться живой музыкой, а также поучаствовать в гаданиях.



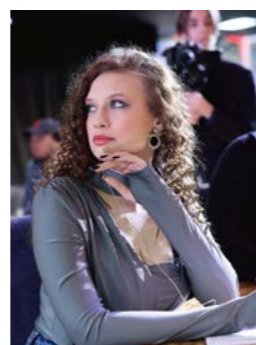


В ГОРОДЕ



## «Черная Кошка» по-русски

7 февраля в клубе «Капитал» прошла игра «Черная Кошка» в русском стиле, которая получилась очень душевной, музыкальной и веселой.



В перерывах битвы настоящих интеллектуалов звучали балалайка, гармонь, русские песни и частушки. На игровом поле находились команды «Замечательные Люди», «Номер 1», «Команда Клуб Интровертов» и «БКС Мир Инвестиций». Победу одержала сборная «Замечательные Люди», одна из участниц которой — Евгения Мурашкина — стала лучшим Искателем игры. Официальный партнер игры — Первый музей славянской мифологии. Медиапартнер события — журнал «Дорогое удовольствие».



дорогое #03 2025

# Индивидуальный *характер* вашего дома



Гидро-, шумо-,  
теплоизоляция



Широкоформатная  
керамика



Вентилируемый  
фасад



Окна, остекление



Москитные системы



Тротуарная  
плитка



Заборы и ограждения



Террасная доска и изделия  
из древесно-полимерного  
композита



Секционные  
и откатные ворота

ПРЕДЛАГАЕМ ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СТРОИТЕЛЕЙ,  
ДИЗАЙНЕРОВ, ПРОЕКТИРОВЩИКОВ



Торгово-монтажная компания «ОРС 70». Отделка, ремонт, строительство.

г. Томск, пр. Фрунзе, 94, офис 1, тел.: 210-610, 479-794, +7-991-391-78-39,

ors70.ru



ors70\_tomsk



ors70\_tomsk



# Томскон



КОЛЬЕ  
PASQUALE BRUNI



ул. Мичурина, 88/2  
тел.: 22-01-44  
restoranshanson  
shanson-tomsk.ru

## Рыбы

19.02—20.03

Срочно перестраивайте свой график так, чтобы в нем нашлось место для романтических сюрпризов и захватывающих приключений! Встречайте эту весну подготовленными. Ведь у звезд на вас большие планы!

## Овен

21.03-19.04

После плодотворной зимы Овнам нужно время на раскачку. Уделите время заботе о себе. Купите абонемент в SPA, займитесь уютом дома. Встречайте эту весну в гармонии с собой.

## Телец

20.04-20.05

Тельцы, вы ждали эту весну больше всех остальных. Ликуйте! Совсем скоро набухнут почки и позеленеют газоны, а вы почувствуете прилив сил и вдохновения. Звезды обещают вам спокойную, устойчивую и жизнерадостную весну.

## Близнецы

21.05-20.06

Легких на подъем Близнецов ожидают путешествия. Впрочем, как и всегда! Если вы еще не купили билеты в жаркие страны, самое время это сделать!

## Рак

21.06-22.07

Ракам самое время порадовать себя и близких роскошными подарками. Новая машина, дорогая сумка или изысканные украшения — побалуйте себя. Ведь вы этого достойны!

## Лев

23.07-22.08

У Львов этой весной произойдет финансовый прорыв. Ожидайте повышения на работе, новых интересных возможностей в развитии карьеры и поступления крупных денежных сумм.

## Дева

23.08-22.09

У Дев все под контролем. Дом и работа, финансы и отношения с близкими. Звезды советуют вам двигаться в своем комфортном темпе. Постепенно развиваться в том, что вы делаете.

## Весы

23.09-22.10

Весы проснутся от зимней спячки в созерцательном и романтическом настроении. Наслаждайтесь каждым мгновением наступающей весны. Выбирайтесь за город, займитесь творчеством, расцветайте вместе с природой!

## Скорпион

23.10-21.11

Скорпионам самое время открывать сезон вечеринок. Собирайте свой самый смелый лук и отправляйтесь покорять ночной город! Не сомневайтесь, вы прекрасно проведете время. К тому же, заведете полезные знакомства.

## Стрелец

22.11-21.12

Гармония — главное слово марта для Стрельцов. Если ваше сердце уже занято, то ваши отношения перейдут на новый уровень, станут более зрелыми и гармоничными. Если у вас еще нет второй половинки, то этой весной есть все шансы обрести любовь!

## Козерог

22.12-19.01

Погрузитесь в приятные воспоминания, соберите новый плейлист, проведите время с близкими друзьями. Это не только поднимет вам настроение, но и поможет скорректировать свои дальнейшие планы.

## Водолей

20.01-18.02

Водолеи переживают новый этап в своей жизни. Звезды советуют вам проходить через этот период со свойственной вашему воздушному знаку легкостью. Знайте, у вас все сложится наилучшим образом.

## УСАДЬБА «ШАНСОН»

Идеальное место для вашей свадьбы.

Более 20 лет мы помогаем клиентам провести свадебное торжество, день рождения, корпоративное мероприятие.

Для вас — банкетный зал на 500 мест и аренда усадьбы.



## Рестораны

Экомагазин сладостей из дикоросов «**СИБИРСКИЙ КЕДР**», ул. А. Беленца, 9/1, пр. Комсомольский, 13 б (ТРЦ «Изумрудный город») / Компания «**СИБАГРО**», sibagrogroup.ru / Интеллектуальный клуб «**ЧЕРНАЯ КОШКА**», vk.com/catblackgame / Усадьба «**ШАНСОН**» ул. Мичурина, 88/2, тел.: 22-01-44, 220-880, 8-903-955-08-80, shanson-tomsk.ru / Ресторан «**СЛАВЯНСКИЙ БАЗАР**», пл. Ленина, 10, тел. 900-050

## Образ жизни

Турагентство «**ЛЕТАЙОТДЫХАЙ**», ул. Белинского, 30, тел. 203-223 / Торгово-строительная компания «**ОРС 70**», пр. Фрунзе, 94, тел.: 210-610, 8-991-391-78-39, ors70.ru / Бизнес-клуб для предпринимателей «**C-LEVEL**», clvl.ru / Детское модельное агентство «**MAC MODELS**», ул. Алтайская 70, 3-й этаж, тел. 8-923-424-42-32, vk.com/makkidstomsk / Агентство недвижимости «**ЭТАЖИ**», пр. Ленина, 60/1 (БЦ «Гринвич»), 1-й этаж, тел. 28-09-99, vk.com/tomsk.etagi, tomsk.etagi.com / Компания по охране труда «**ОБОРОНА ТРУДА**», пр. Фрунзе, 111, 2-й этаж, оф. 203, oboronatruda.ru, тел.: 8-913-108-54-59, 8-913-106-22-02 / Фотограф

**ИРИНА КАТАЕВА**, irinakataeva.ru / Немецкая химчистка «**BÖWE**», ул. А. Иванова, 3, тел. 424-098, bowe.ru

## Одежда, обувь, аксессуары

Салон «**KASHEMIR LUXURY**», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Женская одежда «**IF I DO**», if-brand.ru, ул. Белинского, 25 / Женская одежда «**WE ARE LK**», пр. Фрунзе, 25, тел. 8-913-820-25-77 / Салон одежды «**БУТИК ХМЕЛЕВСКАЯ**», пер. 1905 года, 8/1, тел. 8-923-419-45-61 / Салон часов, подарков и аксессуаров «**ТАЙМБЕРРИ**», пр. Фрунзе, 40, пр. Комсомольский, 13 б (ТРЦ «Изумрудный город»), тел.: 8-962-777-98-48, 52-63-52, таймберри.рф, vk.com/timeberry / Салон женской одежды «**AVELONTAILOR**», пр. Комсомольский, 48, тел. 320-015, ул. Нахимова, 8, стр. 13 (ТРЦ «Лето»), тел. 8-913-811-19-05 / Ювелирный салон «**SBLESKOM**», пр. Ленина, 72, sbleskom.ru, vk.com/sbleskomru

## Красота, здоровье

Фитнес-холл «**РЕФОРМА**», ул. Белинского, 60/1, тел. 8-903-950-96-86 / Спортивный клуб художественной и эстетической гимнастики «**ЭТАЛОН**», ул.

Красноармейская, 126 (СК «Дворец Зрелищ и Спорта»), тел. 8-909-544-18-30 / Косметологическая клиника «**LANTA-NA**», ул. Усова, 27 а / Стоматологическая клиника «**ЗДРАВА**», ул. Косарева, 6 а, тел.: 55-60-55, 23-46-99, zdrava.tomsk.ru, vk.com/zdrava.tomsk / Косметология «**PRO MOLODOST**», ул. Карла Маркса, 13, тел. 90-60-90, vk.com/kosmetologiya.tomsk, t.me/Pro-Molodostttt / Лаборатория косметики «**ARKADIA**», ул. Р. Люксембург 19, 4-й офисный подъезд, оф. 2, тел. 8-913-808-70-39, arcadia.spb.ru / Многопрофильный медицинский центр «**ТОМ ТЕРРА**», ул. Яковлева, 15, тел.: 77-03-03, 777-100, tomterra.ru, vk.com/terga\_medica, skenarpride.ru, vk.com/skenar\_pride / Студия красоты «**BEAUTY ХМЕЛЕВСКАЯ SPA**», пер. 1905 года, 8/1, тел. 97-96-72, kseniyasalon.ru / Визажист и стилист по прическам **ЮЛИЯ СТЕПАНОВА**, тел. 8-960-972-06-02, vk.com/juliastepanovamakeup / Компания «**ПРЕМИУМ K&M**», тел.: 46-88-08, 8-952-886-06-35, vk.com/janssentomsk, t.me/PremiumKM\_Tomsk, ул. Красноармейская, 126, офис 139 / Международный медицинский центр «**МУЛЬТИ КЛИНИК**», ул. Сибирская, 9/1, ул. Белинского, 20 а, тел. 90-19-41, multiclinic.ru / Компания «**ПРОФАРМ**», ул.

Новосибирск, ул. Советская, 23, тел. 8 (383) 255-40-88; Томск, ул. Киевская, 76, тел. 23-40-88, propharm-sib.ru / Премиальный фитнес-клуб «**MARTEN**», пр. Кирова, 5, стр. 13 (гастрохолл «Лампочка») тел. 73-23-11, vk.com/martenfitness, martenfitness.ru / Хирургия, поликлиника, косметология «**ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА**», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1

## Дом, интерьер

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

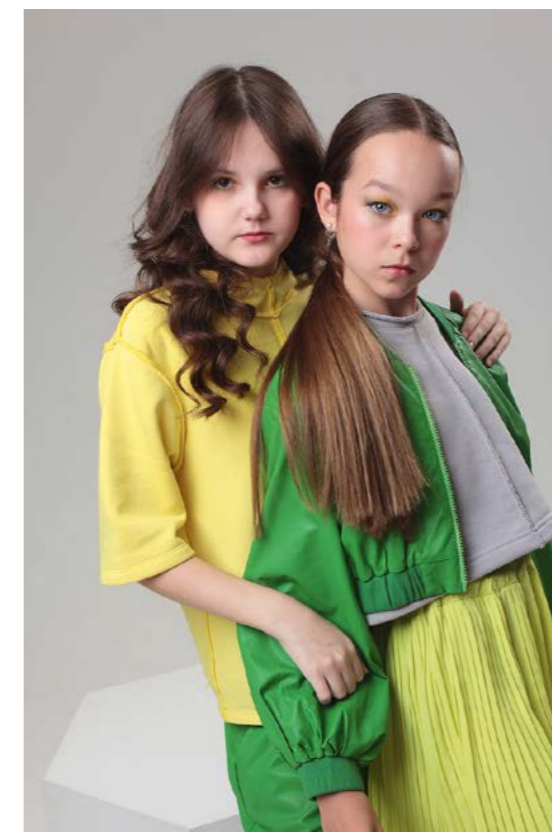
## Подарки

Арт-бутик «**РУССКИЙ ШАРМ**», ул. Никитина, 99, тел. 8-961-098-19-33 / Федеральная сеть авторской парфюмерии «**PARFUMER ATELIER**», пр. Комсомольский, 13 б (ТРЦ «Изумрудный город», 1-й этаж), ул. Учебная, 48 д (ТЦ «СМАЙЛcity»), тел. 8-913-870-03-00, parfum-atelier.com / Салон цветов «**МАКИ**», пр. Комсомольский, 48, тел. 97-57-57, maki-tomsk.ru, vk.com/maki.tomsk / «**ЛАВКА КУЗНЕЦОВЪ**», Томск, пр. Ленина, 80; Северск, пр. Коммунистический, 74

ТИМУР ИСАЕВ,  
ЕЛИЗАВЕТА КУВЫРЗИНА



ВЕРОНИКА ПЕРМИНОВА,  
АНАСТАСИЯ ПОЛЕХИНА



АРМИДА ЗАРГАРОВА,  
РАФАЭЛЬ МИЛКОВСКИЙ



**MAK MODELS** KIDS  
МОДЕЛЬНОЕ АГЕНТСТВО



Модельное агентство  
Анны Кувырзиной  
ул. Алтайская 70, 3 этаж,  
☎8-923-424-42-32,  
📧makkidstomsk

Фотограф Дмитрий Кузьменков.  
Стилисты: Кристина Финк,  
Анастасия Корнева.  
Коллекция дизайнера  
Натальи Веревкиной



ПОЛИНА РОДИОНОВА



АНАСТАСИЯ ГУМЕННИКОВА,  
АННА СИТНИКОВА



ПОЛИНА ТОКАРЕВА,  
ДАНАРА БУКОБАЕВА





Лето начинается  
с твоего гардероба



Подписаться на ТГ-канал

 avelon\_tsk

# Avelontailor

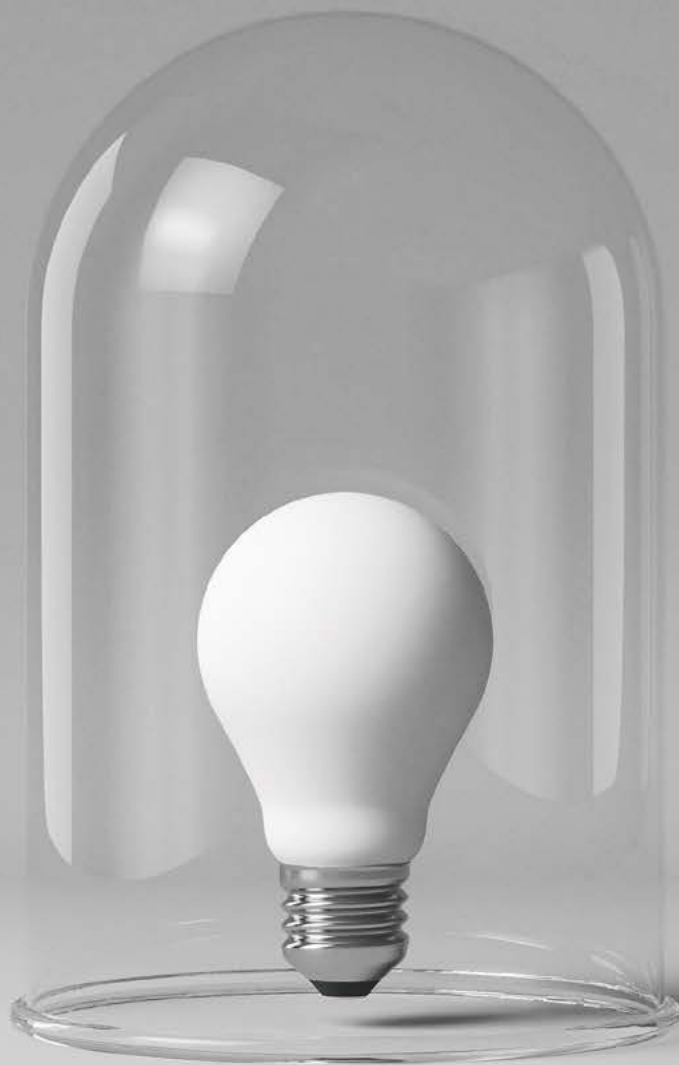
Коллекция весна-лето  
уже в продаже!



пр. Комсомольский, 48, тел. 8 (3822) 320-015  
ул. Нахимова, 8, стр. 13, ТРК «Лето», тел. 8-913-811-19-05



Первая  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА



# ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В «ПЕРВОЙ ЧАСТНОЙ КЛИНИКЕ»

г. Томск, пер. Макушина, 14 б, тел. 651-650, [www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru)  [chastna1](http://chastna1.ru)

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ