

ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

в Томске

июль-август 2026



16+



на обложке

МИСТЕР И МИСС МАРТЕН

МЕРОМ
ДРУГих.
АЧИНАЯ
ГО С5591



ФИТНЕС-КЛУБ «МАРТЕН» | ТОМСК

СКАНИРУЙТЕ QR-КОД
И ПОГРУЗИТЕСЬ В 3D-ТУР ПО КЛУБУ



BRASCHI
RINDI
DIEGO
M



Luxury^{*}
Kashemir

СКИДКИ ДО -60%

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

*LUXURY KASHEMIR — ЛАКШЕРИ КАШЕМИР



ERMANNO
FIRENZE

D.EXTERIOR
Made in Italy



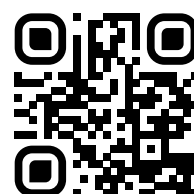
Есть у лета удивительная способность — оно будто возвращает нам легкость. Хочется больше цвета, движения, красивых встреч и решений не только по плану, но и по настроению. Хочется позволить себе быть ярче, смелее, свободнее — без лишних объяснений.

На обложке этого выпуска — Мистер и Мисс Мартен. Герои, которые не побоялись выйти вперед, проявить себя, показать свою энергию и стать частью красивой истории. И наверное, именно в этом есть особое настроение этого номера — не прятаться, не ждать идеального момента, а выбирать жизнь чуть смелее.

Мы часто думаем, что для перемен нужен большой повод. Но иногда все начинается с простого внутреннего разрешения: попробовать, заявить о себе, принять приглашение, выйти в свет, позволить себе новый образ или новое впечатление.

Пусть этот выпуск станет для вас напоминанием о том, что яркость — это не всегда про внешнее. Порой это больше о внутреннем состоянии и умении быть открытым к жизни, к людям, к событиям и к самому себе.

С теплом, Екатерина Казаченко, главный редактор



Макияж и укладка: Юлия Степанова
Одежда: Anteprima

дорогое #07-08 2026

Есть путешествия.

А есть
истории,

которые потом
рассказывают
всю жизнь.



Танзания + Занзибар

Сафари, океан и Африка, которую хочется прожить красиво.

#ЛЕТАЙ  ОТДЫХАЙ

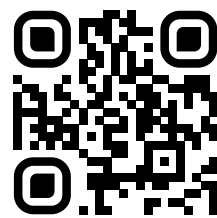


Туристическая компания
#Летайотдыхай,
ул. Белинского, 30,
☎ 8 (382-2) 734-204

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



На обложке: Мистер и Мисс МАРТЕН
Фотограф: Алексей Почеревный
Макияж и укладка: Юлия Степанова
Брюки: HIS STORY



dorogoe.tomsk.ru

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

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

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

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7 (383) 3-340-270, www.dealprint.ru
Дата выхода в свет 9 июля 2026 года. N° 07-08 (184). 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 #07-08 2026

/ЖК ПАРАГРАФ

НОВАЯ ГЛАВА ГОРОДСКОЙ ЖИЗНИ



СДАЧА ДОМА: 1 КВАРТАЛ 2029 ГОДА

- / все стены из кирпича
- / высокие потолки 2,7 м
- / витражное остекление лоджий
- / система «умный дом»
- / подземный паркинг

УЛ. СИБИРСКАЯ, 70



KIT DEVELOP GROUP

ЖКПАРАГРАФ.РФ

97 72 97

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Партнеры выпуска

ФОТОГРАФЫ

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

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

Ирина Пиар, тел. 8-952-802-88-65

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

Татьяна Румянцева, тел. 8-913-821-91-45, tati-tati.ru

МАКИЯЖ И УКЛАДКА

Студия Рубе, пр. Ленина, 94, alexandrarube.ru

Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02

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

Катерина Кабанец, vk.com/katerinapromakeup

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

Ольга Сухова, t.me/olchigabanna

Виктория Чернышова, vk.com/chernyshovamakeup

Татьяна Чурина, тел. 8-995-372-14-81

Танзила Фаргиева, тел. 8-999-620-26-21

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

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

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

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

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

By Garibli, ул. Беленца, 9/1, t.me/by_garibli

Магазин бижутерии RMN, ТРК «Лето», тел. 8-906-959-06-19

дорогое #07-08 2026

Инновации для каждого

HAVAL



Обновленный

HAVAL JOLION

Кроссовер №1 в России*

от 2 049 000₽**

СТО КОНЕЙ

ул. В. Высоцкого, 25, стр. 3

тел. +7 (3822) 68 00 00

* По данным продаж новых легковых автомобилей в сегменте кроссоверов и внедорожников в России за 2025 год. Источник: Информационно-аналитическая система «РАДАР» ООО «Автостат». Подробности — в дилерских центрах Haval City и на сайте haval.ru.
ООО ПКП «Арсенал ЛТД». ИНН 7021054602. Обновления Haval Jolion — haval.ru/models/haval-jolion.

** Подробности в автоцентре «СТО Коней».

ИЮЛЬ-АВГУСТ



32

КОМАНДА
НОМЕРА
Зубок

44

КОД ЗУМЕРА
Нормис vs
нишевый

48

ФОТОПРОЕКТ
Статья ангард

4

ПИСЬМО
РЕДАКТОРА

20

НА ОБЛОЖКЕ
Мистер и Мисс Мартен

26

ГЕРОЙ НОМЕРА
Александр Пушкин



Микрорайон «Заповедный» — семейные владения

Место, где хочется жить



Уникальный поселок
с продуманной инфраструктурой



В 15 минутах езды от Томска
(Синий Утес)



Кирпичные дуплексы 170 м²
и индивидуальные коттеджи



Газификация, электрификация поселка



Система централизованного водозабора



Лесной массив и чистый воздух



пр. Ленина, 147



200-677



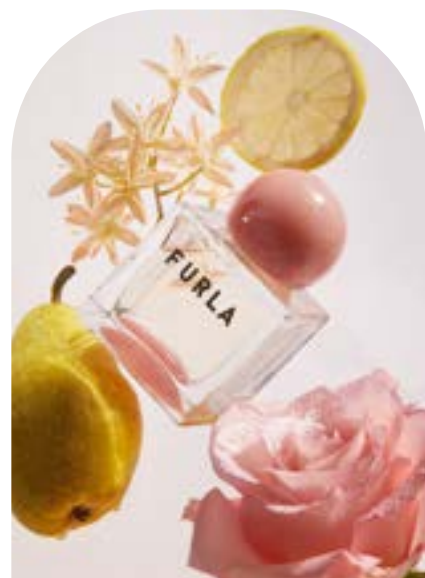
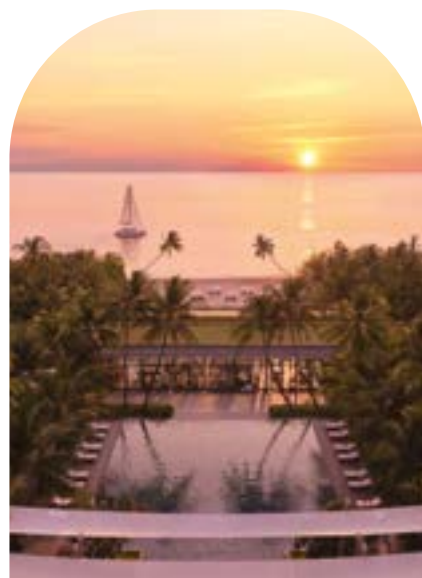
поселок-заповедный.рф



микрорайон
ЗАПОВЕДНЫЙ
Семейное владение



ИЮЛЬ-АВГУСТ



56

ТРЕНДЫ
Место под солнцем

66

БЬЮТИ-НОВИНКИ
Ветер с моря

76

ДОЛГОЛЕТИЕ
Биохакинг
как образ жизни

90

СПЕЦПРОЕКТ
Город, который
мы строим

112

**АЛХИМИЯ
СТРАНСТВИЙ**
Топ-10 звуков, которые
стоит услышать

126

**ГОРОДСКОЙ
ГИД**
События
в июле и августе

128

КУЛЬТУРА
Вячеслав
Радионых

134

ГОРОСКОП
Астропрогноз
на июль и август



24

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



RobotCarWash®

Бесконтактная технология

Красноармейская, 144 д

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



**ROBOTCARWASH —
НИ СЕКУНДЫ,
ПОТРАЧЕННОЙ ЗРЯ**



ПАРИЖ В СУМКЕ

Иронично и интеллектуально

Ручная работа мастеров Vivian Dupréé из натуральной итальянской кожи с замшевым подкладом раскроет все секреты французского утра, но надежно сохранит ваши тайны. Сумка стилизована под номер газеты с рассказом о традиционном завтраке парижан и его роли в городской культуре. Ироничный, интеллектуальный и безупречно стильный аксессуар, уместный для любого часа дня—от полуденного апероль-шприца до полуночного променада по набережной.



СИЛА БАЛАНСА

*Воплощение чистоты
и гармонии*

Вдохновляясь винтажными украшениями и наследием легендарной Эльзы Перетти, дизайнеры бренда Lhasa создали коллекцию вне времени. Кулон в форме миниатюрного флакона для эфирных масел—воплощение чистоты и гармонии. В нем японская традиция медитации встречается с функциональным решением, а благородное серебро, из которого он выполнен, бережно сохраняет свежесть и целительную силу эссенций. Ювелирный талисман, который выглядит как предмет искусства.



ЛЕТНИЙ ВАЙБ

Жизнерадостный характер

Коллекция Pinko Escape Bag весна-лето 2026 — это гимн свободе и стилю. В новом сезоне культовая сумка переосмыслена в удлиненной форме «боулинг». Элегантный прямоугольный силуэт дополнен фирменным функциональным замком-защелкой и брелоком с ключом, а маленькая птичка Love Bird на логотипе подчеркивает жизнерадостный характер бренда.



ИСТОРИЯ ГОНОК

В самом сердце Рима

Парад ретроавтомобилей Ananatara Concorso Roma, посвященный наследию итальянского автомобилестроения, прошел в апреле в самом сердце Рима. На площади Piazza Bucarest и в парке Вилла Боргезе были представлены 70 культовых объектов итальянского автомобильного дизайна и инженерии, в том числе три гоночных автомобиля Ferrari, на счету которых в общей сложности шесть побед в гонке на выносливость «24 часа Ле-Мана» — Ferrari 250 LM 1964 года, Ferrari 275P 1963 года и Ferrari 499P.



УЛОВ СЕЗОНА

Утонченная роскошь

Заколка в форме сардины от итальянского модного дома Bottega Veneta—смелый улов для той, кто не боится выделяться, и безоговорочный кандидат на попадание в вишлист. Функциональный аксессуар в золотом цвете фиксируется на волосах автоматическим зажимом. Утонченная роскошь кроется в лаконичной монолитной форме, которая притягивает взгляд. Модный трофей доставляется в фирменной подарочной упаковке с персонализированным посланием на открытке.

Люди.

ВАСИЛИЙ И АЛИНА ЧЕРНОУСОВЫ / ЕКАТЕРИНА
ПИВОВАРОВА/ СЕМЁН ЕРМАКОВ / АЛЕКСАНДР ПУШКИН /
ЭЛЬДАР АББАСОВ И НИДЖАТ МУСТАФАЗАДЕ

КРУПНЕЙШИЙ ФИТНЕС-ПРОЕКТ



Фитнес-клуб «Мартен» появился в нашем городе стремительно и ярко. Как родился проект, почему премиум сегодня — не в интерьерах, и что ждет гостей в третьем «Мартене», который откроется в ТЦ «Клевер» уже в августе, мы узнали у одних из создателей клуба — Василия и Алины Черноусовых.

ОПЫТ, ПРОВЕРЕННЫЙ ДЕЛОМ

За плечами команды более десяти лет работы в оснащении оборудованием фитнес-клубов по всей России, знание рынка изнутри—его слабых мест и точек роста, понимание современных тенденций, постоянное участие в профильных выставках и мероприятиях в стране и за рубежом. Долгое время оставаясь наблюдателями, в 2023 году они все же приняли смелое решение и воплотили весь накопленный годами опыт в по-настоящему современном и премиальном велнес-пространстве.

ПРЕМИУМ— ЭТО ОЩУЩЕНИЯ

«Для нас было важно, чтобы в клубе человек чувствовал себя комфортно и свободно, — поясняет Алина. — Сегодня фитнес—это досуг. Спорт в тренде, но люди идут в тренажерные залы не только “за мышцами”. Им интересно здесь пообщаться, провести время, расслабиться». Над созданием проекта с уникальной атмосферой трудилась целая команда, предусмотревшая все: от грамотного зонирования пространства с распределением потока посетителей до выбора «своего» аромата, который встречает гостей зала. Немалое значение имел и выбор помещений с высокими потолками и окнами. Вентиляция и кондиционирование, акцентные световые решения—еще один важнейший аспект невидимого комфорта. «Завершить тренировку можно посещением сауны и тропического душа—чтобы выйти отдохнувшим, но с выполненным чувством долга»,—уточняет Василий.

БЕСШОВНЫЙ СЕРВИС

Одной из первых инноваций стала бесконтактная система доступа с помощью индивидуального браслета. «У любого человека есть собственный ключ от дома, — объясняет Василий. —Здесь концепция та же: каждый член клуба имеет личный

браслет, чтобы пользоваться пространством, ему никто не нужен». Идеальное решение для тех, кто после тяжелого дня не стремится к коммуникации. «И в то же время на ресепшене всегда находятся менеджеры клиентского сервиса», — добавляет Алина. Еще один невидимый, но важный элемент—система «умной уборки». Отсканировав QR-коды, размещенные по всему пространству, можно сигнализировать о проблеме—и ее быстро устранят. Из приятных деталей—удобные шкафчики по всему залу для личных вещей, беспроводные зарядки, персональная ароматизация всех помещений, фонтанчик с питьевой водой, возможности для быстрого перекуса и фирменные аксессуары.

МАРТЕН 3.0.: БОЛЬШЕ, СВЕТЛЕЕ, СМЕЛЕЕ

Уже в августе откроется третий фитнес-клуб—самый большой из всех и вобравший в себя не только лучшие практики существующих «Мартенов», но и решения, принятые по итогам обратной связи от клиентов и коллектива. Залы для групповых занятий станут просторнее, появится самая большая кардиозона с панорамными окнами на Комсомольский проспект. В клубе будут установлены мобильная сцена для мероприятий и масштабный светодиодный экран с мотивирующим контентом. «Это тренд, который мы видим в Москве и за рубежом, — говорит Василий. —Здесь мы планируем проводить мастер-классы, транслировать знаковые спортивные события, тем самым создавая спортивное комьюнити».



ЗАЛЫ ДЛЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ СТАНУТ ПРОСТОРНЕЕ, ПОЯВИТСЯ САМАЯ БОЛЬШАЯ КАРДИОЗОНА С ПАНОРАМНЫМИ ОКНАМИ НА КОМСОМОЛЬСКИЙ ПРОСПЕКТ.

ЭНЕРГИЯ СОПРИЧАСТНОСТИ

Здесь, кажется, вообще не любят слово «соревнование». Опыт, живое общение, взаимный рост—принципы, на которых строится жизнь «мартеновцев». И конкурс «Мистер и Мисс Мартен» стал их идеальным воплощением: в нем не было жестокой конкуренции и погони за цифрами. Перед организаторами стояла иная задача—показать людей, а не спортивные рекорды. «В зале гости зачастую видят только внешнюю маску друг друга,—замечает Алина.—А для конкурса каждый записывал видеовизитку, рассказывал о себе. И всем было безумно интересно узнавать друг о друге». Организаторы и сами удивились: 195 человек разных возрастов—и каждый пришел за новым опытом. Но самое впечатляющее случилось уже после финала. Участники подали заявки на «Стальной характер» вместе—единой командой. Рядом с ними побежит команда тренерского состава и менеджеров клуба «Мартен». И это, пожалуй, самый точный индикатор того, что сообщество сложилось и живет своей жизнью, а его дух, ценности, сама энергия сопричастности—выходят далеко за пределы огромных мартеновских пространств.

пр. Кирова, 5, стр. 13 (Гастрохолл «Лампочка»),
пр. Ленина, 217 (Ритейл-парк «Мегаполис»),
пер. Асфальтовый, 8 (ТЦ «Клевер»)
martenfitness.ru

МИСС МАРТЕН: ЕКАТЕРИНА ПИВОВАРОВА

«Я РАЗРЕШИЛА СЕБЕ БЫТЬ ЗАМЕТНОЙ»

—Екатерина, как вы оказались в «Мартене»?

—Я работаю в воинской части в Северске, в небольшом коллективе. Мне захотелось расширить свой круг общения, поэтому я сразу выбрала фитнес-клуб «Мартен» в Томске. Правда, коллега мне сказала: «Катя, ты посмотри, сколько там своих “звезд”». В соцсетях полно видео—там одна краше другой». И, честно, когда я впервые зашла в клуб, у меня руки и ноги тряслись. Но тем, кто сомневается, идти ли сюда, скажу: не ждите идеального момента—пробуйте. Атмосфера в «Мартене» правда особенная, я уже столько подруг в него привела!

—На ваш идеальный пресс невозможно не обратить внимание. Это результат тренировок?

—В первую очередь это—генетика. У папы и в 65 лет пресс никуда не делся. Но вот первое место по кроссфиту в одном из этапов конкурса—уже результат тренировок. Для меня они не были чем-то новым: я 13 лет служу в воинской части, сдаю нормативы каждые три месяца—бег, стрельба, плавание. Имею первый класс по физподготовке. Спорт всегда был моей отдушиной.

—Конкурс был попыткой что-то себе доказать или просто проверить свои силы?

—Я зачастую застенчивая, и мне было интересно проявить себя, не бояться быть увиденной, узнать, что я могу—без детей, без погонов. Сначала, конечно, искала пути отхода, уговаривала себя. Потом поняла, что ничего не потеряю, если попробую, только приобрету—и физическую форму, и новые знакомства. Когда стала лидером в первом туре, включился перфекционизм: либо иду до конца, либо вообще не стоило начинать. Эмоционально было трудно, я почти не спала от волнения перед важными этапами. За пару месяцев до финала повредила ногу, не понимала, смогу ли бежать. И только когда выяснилось, что дистанция фиксированная, а техника важнее скорости,—выдохнула.

—Какой мастер-класс вам запомнился больше всего?

—Дефиле—в нем каждая девушка проявляет себя, свой характер. Но оно стало и самым сложным этапом: ощущение, что тебя оценивают, очень давит. Под прицелом внимания зрителей ты зажимаешься, тело перестает тебя слушаться. Но как раз этот триггер я и стремилась перебороть.

—Что значит для вас титул «Мисс Мартен»?

—Для меня он ценен. На меня равняются, и это очень ответственно. Быть «Мисс Мартен»—значит быть живым напоминанием о том, что упорство приносит плоды. Это про победу над своей ленью и сомнениями. Теперь я хочу, чтобы каждый, кто меня видит, поверил, что у него тоже получится. Быть «Мисс Мартен»—значит не останавливаться и напоминать всем: лучшее время—сейчас.

—Как думаете, что у вас общего с Семёном Ермаковым, победителем среди мужчин?

—В начале конкурса мой тренер сказал мне: выигрывает тот, кто вкладывается. Я тренировалась каждый день, и Семён, уверена, делал то же самое—вложил в временем и душой.

—Конкурс закончился. Что он изменил для вас?

—Прежде всего изменения произошли внутри. Я разрешила себе быть заметной и оказалась интересной окружающим. Конкурс нас всех сблизил, дал много эмоций. Я рада, что стала частью дружного сообщества. Теперь на каждую тренировку иду как на праздник: менеджеры и тренеры узнают, в раздевалке девушки подходят, говорят приятные слова. Добрых людей в моем окружении стопроцентно стало больше. Очень ценной была и поддержка сыновей. Младший переживал, плакал от радости, когда я получила титул. А старший после первого этапа подошел, обнял по-мужски и сказал: «Мам, ты лучшая». «Мартен» среди молодежи сейчас «гремит»—друзья сына, подростки, тоже следят за клубом и его сообществом. Я теперь часть этой истории!



Воинское звание:
младший сержант
Возраст: 40 лет
Дети: двое сыновей
Спортивный разряд:
1-й класс
по физподготовке
военнослужащих

Макияж и укладка: Студия Рубе

МИСТЕР МАРТЕН: СЕМЁН ЕРМАКОВ

«ЛЮБЛЮ БРОСАТЬ СЕБЕ ВЫЗОВ»

—Семён, в вашем профиле на сайте студии «Ё дизайн» указано: «обладатель черного пояса по спортивному дизайну». Как давно спорт стал частью вашей жизни?

—Я пошел в «качалку»—тренажерный зал в подвале—классе в шестом или седьмом. Она находилась рядом со школой, и мне разрешили заниматься бесплатно, если я помогу делать уборку. В девятом классе записался на занятия борьбой в школе олимпийского резерва в Северске, где тогда жил. Получил спортивный разряд по греко-римской борьбе. Потом были бокс, другие виды борьбы, успел получить пурпурный пояс в бразильском джиу-джитсу—так что спорт в жизни был всегда.

—Как вы оказались в «Мартене»?

—Можно сказать, по зову сердца. Это уже совсем не та школьная «качалка», в городе мало залов с большими окнами и пространством. А вид из окна—это всегда круто. Начал ходить, а дальше просто втянулся. Занимаюсь я самостоятельно, программу составляю сам: короткие тренировки по 20–30 минут—сделал, что успел, и убежал. Но в «Мартене» у меня появилась компания—ребята из клуба, тренеры. Мы периодически встречаемся, выбираем одно упражнение и соревнуемся на скорость. Мне нравится такая атмосфера! Я люблю мини-конкурсы, где не нужно готовиться месяц, «сгонять» вес, как перед большими соревнованиями по борьбе. Пришел—и сразу проверил себя. А еще зал для меня—это психологическая разгрузка.

—Что стало вашей мотивацией для участия в конкурсе «Мистер и Мисс Мартен»?

—Если честно, главный приз—годовая клубная карта. О том, что победители попадут на обложку журнала, я узнал уже в процессе конкурса—и это тоже крутой бонус. Я долго не мог собраться и подать заявку. Кстати, ее за меня заполнила и отправила моя коллега.

—Кто вас поддерживал?

—Семья, девушка, друзья и коллеги. Мама и девушка приезжали посмотреть соревнование. Девчонки с работы активно за меня болели. Это было очень приятно.

—Чем запомнился конкурс больше всего?

И что оказалось самым сложным?

—Я посетил все мастер-классы. Мне запомнилось, как многие участники загорелись позированием. Один парень сказал, что его жена взяла три персональных занятия у тренера. Вот тогда я задумался: «Может, я что-то упускаю?». Дефиле для меня было непривычным—стоять перед зрителями, позировать... Но раньше я выступал перед студентами, читал часовые лекции, так что это просто было делом техники. Тем более, позировать нужно всего 40 секунд. А вот самым сложным было—зарегистрироваться. На любых соревнованиях самый трудный шаг—решиться.

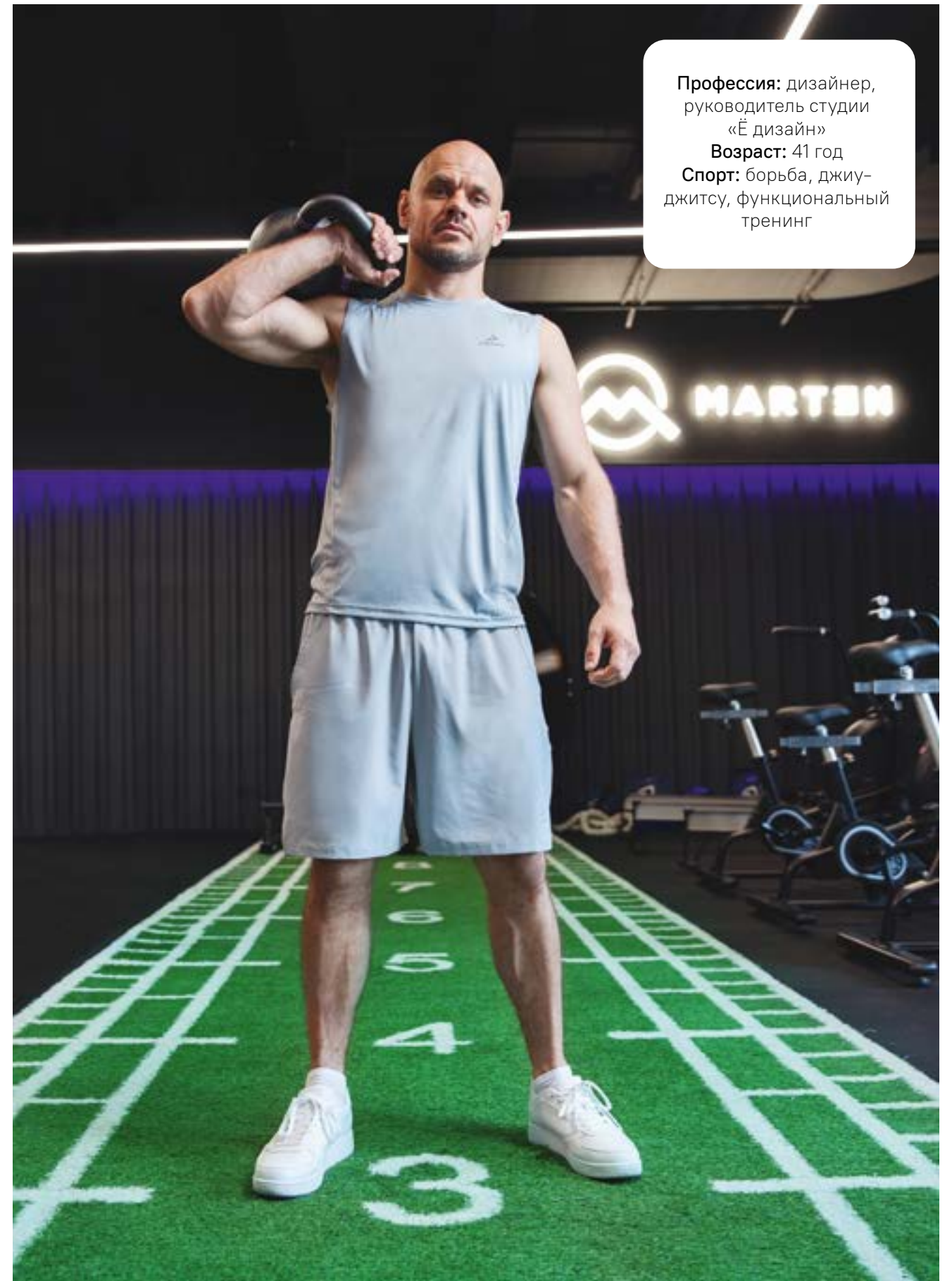
—Что у вас общего с Екатериной Пивоваровой, победительницей среди женщин?

—Мы оба из Северска, я там родился, долго жил. Может, это близость к реактору дает какую-то суперсилу. А если серьезно—мы оба целеустремленные и любим бросать себе вызов.

—Что для вас значит быть Мистером Мартен? Что вам дал конкурс?

—Первую неделю после финала все в зале меня поздравляли—как в день рождения. Несколько человек подписались на меня в соцсетях, иногда здороваются незнакомые люди. Ну и, конечно, годовая карта. Конкурс принес мне новые интересные знакомства, я стал частью сообщества. Приятно, когда люди в зале не просто тренируются, а взаимодействуют друг с другом. «Мартен» дает такую возможность, это действительно классный ход. Я теперь с удовольствием прихожу на тренировки, и если в следующем году понадобится помощь в судействе или организации конкурса—готов участвовать.

Профессия: дизайнер, руководитель студии «Ё дизайн»
Возраст: 41 год
Спорт: борьба, джиу-джитсу, функциональный тренинг



АЙ ДА ПУШКИН!

У этой истории знакомая с детства фамилия. Но если один Александр Сергеевич с помощью живого слова построил главный русский литературный канон, то наш герой нашел свою поэзию в игре света и фактур. Здесь вместо ямба — шпатель, вместо рифмы — стык плитки. И в этом тоже есть своя гармония.

Интервью: Мария Новикова. Текст: Алексей Почеревный

Ремонт сегодня—это логистика, сроки, десятки решений, коммуникация, высокие ожидания и страх клиента ошибиться. С основателем строительно-отделочной компании «Пушкин Строй» Александром Пушкиным мы поговорили о его пути от первого инструмента до собственного бизнеса, выборе нестандартных задач и о человеческом подходе, который не принято считать конкурентным преимуществом, но который и есть главная ценность.

—Александр, есть версия, что имя и фамилия, которые даны человеку,—не случайность, а некая программа. Вам, полному тезке поэта, по логике надо было идти в литераторы, но вы пошли в строители. Почему?

—Строительство ведь—тоже творчество. А мое увлечение стройкой и ремонтом берет свои корни из детства. Будучи еще мальчишкой я вечно что-то мастерил. Близкие до сих пор вспоминают, как из найденных досок и палок я возводил целые конструкции. Весь двор был в моих шалашах—ни одна стройка не обходилась без меня! А потом уже и отец—он сам строитель, всю жизнь работает руками—начал привлекать меня к делу. С малых лет брал меня с собой на работу: учил пользоваться инструментами, рассказывал о строительных материалах, доверял сперва простые, а потом и более сложные задачи. Мне это очень нравилось. Я помогал в каникулы, в выходные, после пар в вузе—все свободное время проводил на стройке. Впрочем, был момент, когда я сказал себе, что никогда не буду заниматься строительством

профессионально. Меня тогда привлекла нефтяная сфера—казалось, что она более денежная и «чистая». Стройка же—это постоянная пыль, грязь, тяжелый физический труд. Я поступил в Институт природных ресурсов ТПУ, отучился и понял, что все не так красочно, как я себе представлял. Поэтому решил пробовать себя в разных областях—риелтором, торговым представителем, менеджером по продажам дорожно-строительной техники, специалистом по приемке в автоцентре, даже начинал небольшое дело по продаже шин из Японии—но нигде не увидел перспектив, не нашел «своего» места. А параллельно, для дополнительного заработка, занимался тем, что действительно умею. Подал объявление о демонтажных работах—и вот здесь дело пошло.

—Как выглядел ваш дальнейший путь от человека, который сам держал перфоратор, до руководителя компании?

—Количество заказов росло. Я начал собирать профессиональную команду и закупать инструмент. Потом товарищ предложил заняться механизированной штукатуркой, затем добавилось направление по ремонту помещений. К нам обращались в основном по рекомендациям. Когда занимались демонтажом, выбрали название «Мастер-ломастер»—это было забавно и отражало суть. Постепенно я переключился на ремонт и чистовую отделку—нашел свой профиль, и название пришлось менять—на «Мастер групп». И пришел к тому, что хочу углубленно заниматься ремонтом. Стал посещать



специализированные форумы и обучения, развиваться как предприниматель. Получается, что в предпринимательской деятельности я 7 лет—считаю по возрасту дочки, она появилась одновременно с компанией.

— А когда и откуда пришло название «Пушкин Строй»?

—Это была идея моего SMM-специалиста, она сказала: «Какой “Мастер групп”?! У тебя такая фамилия, ее нельзя не использовать». И действительно, все стремятся найти запоминающееся название, а у меня оно уже есть. Так четыре года назад родился «Пушкин Строй».

—Если сформулировать главное, что вы в бизнесе делаете не так, как другие,—что это будет?

—Ремонт—это сложный процесс, который у большинства людей вызывает стресс: сроки, бюджет, качество, множество решений—все это давит. Моя задача—сделать так, чтобы этот процесс прошел максимально

—То, что вы полный тезка поэта как-то помогает вам при знакомстве с клиентом? Как люди реагируют?..

—Практически никто не заостряет на этом внимание, но я человек с юмором, и если вижу, что собеседник к этому расположен, могу и пошутить. Недавно был забавный случай: женщине, которой нужен был ремонт, передали мои контакты. Она позвонила мне именно 6 июня—в день рождения А. С. Пушкина. Мы тогда посмеялись и решили, что это судьба.

—Одно из ключевых преимуществ работы с «Пушкин Строй»—возможность для клиента находиться в любой точке мира и при этом полностью контролировать процесс. Как родилось это ноу-хау?

—Да, у нас есть цифровое решение, которое позволяет клиенту вообще не появляться на объекте. Впервые я увидел такое приложение у блогера, начал его изучать, а на одном из форумов познакомился с его разработчиками, которые объяснили, как адаптировать его под мою сферу и мои задачи. Это невероятно удобно

У НАС ЕСТЬ ЦИФРОВОЕ РЕШЕНИЕ, КОТОРОЕ ПОЗВОЛЯЕТ КЛИЕНТУ ВООБЩЕ НЕ ПОЯВЛЯТЬСЯ НА ОБЪЕКТЕ. ВПЕРВЫЕ Я УВИДЕЛ ТАКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ У БЛОГЕРА

легко и комфортно. Чтобы человек получал удовольствие от результата, а не нервничал на каждом этапе. Конечно, мы подписываем договор—это наша страховка. Но в основу работы я ставлю взаимопонимание: слышать клиента, объяснять, предлагать, быть на связи. Кому-то нужны только цифры и механика—работаем строго по договору. Кто-то хочет больше участия—идем навстречу. Главное—снять напряжение и сделать процесс предсказуемым и прозрачным для клиента.

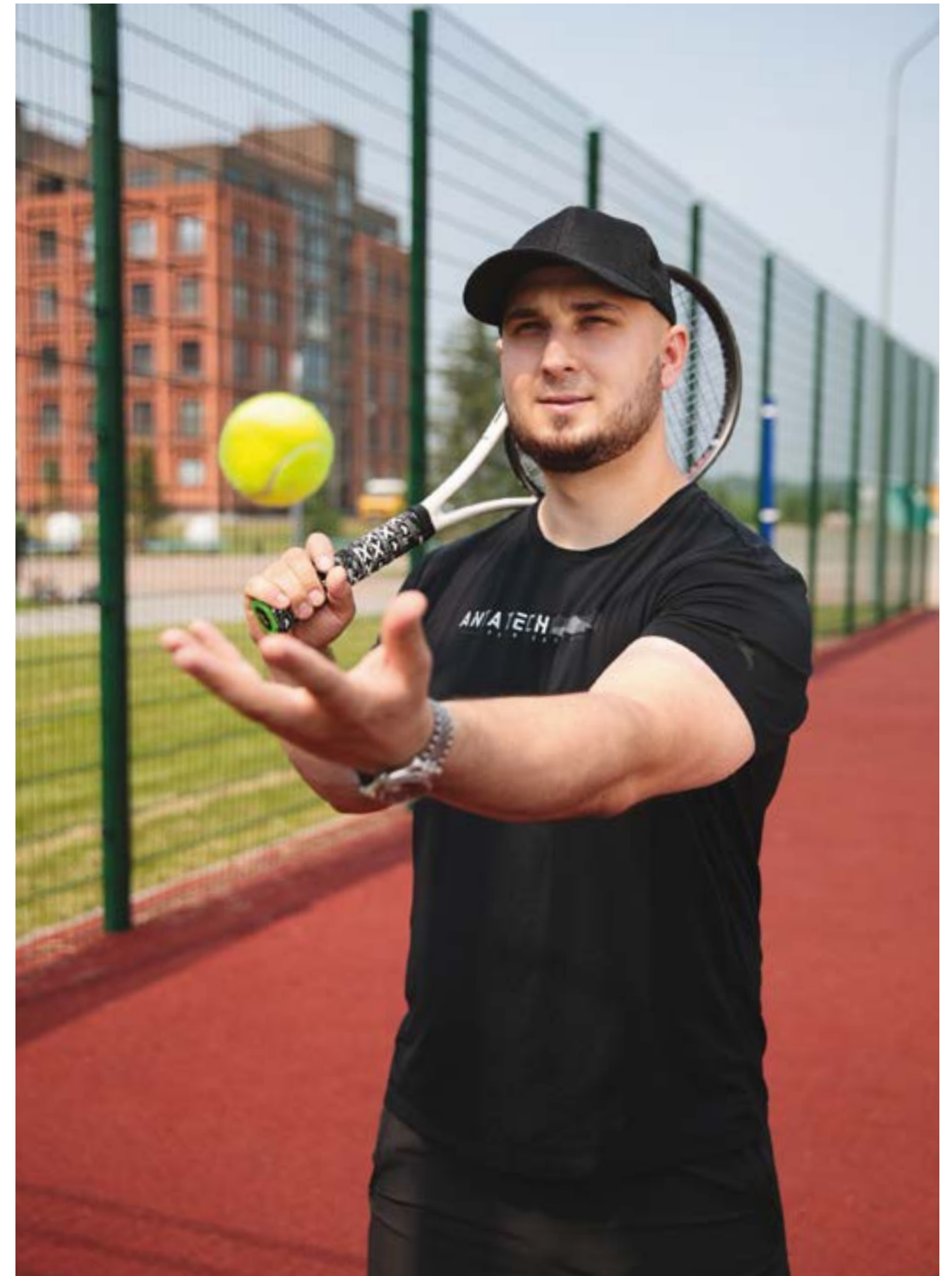
—Вы не боитесь браться за сложные проекты, от которых другие отказываются. Это вызывает в вас азарт?

—Скорее, для меня это способ избежать рутины. Любая работа, даже самая любимая, может надоесть, если делать одно и то же. Сложные проекты вдохновляют и дают новый стимул, хотя к ним бывает страшно приступать. Например, было страшно впервые браться за объект с историческим фасадом, но я это сделал и до сих пор горжусь проектом, проезжая мимо испытываю большую радость от результата.

для всех. Клиент видит все траты до рубля в реальном времени, каждый чек. Мы загружаем информацию о закупках, о выполненных объемах работ—все прозрачно, логистика понятна, есть видеотчеты с места. Это дает клиенту главное—спокойствие и уверенность, ведь он в курсе всего происходящего, даже если находится за тысячи километров. Я, в свою очередь, могу вести учет всех процессов прямо со смартфона. Даже не находясь в офисе, мгновенно вижу весь финансовый поток по каждому объекту, в любой момент могу подключиться, если необходимо решить какой-то вопрос.

— Вы привлекаете к работе на объекте узкопрофильных специалистов. Как понять, что человек не просто классный мастер, но и разделяет вашу философию?

—К этому я шел долго. Действительно, в любом деле важно чувствовать рядом надежное плечо. И к счастью, сегодня в моей команде настоящие профессионалы—мастера, которые отлично знают свое дело, горят им и не нуждаются в постоянном контроле. Конечно, для меня важно,



чтобы человек был не просто крутым специалистом, но и разделял наш подход: решать трудности самостоятельно и не дергать клиента по пустякам. Все наши мастера прошли «тест на человечность»—я могу положиться на каждого из них. Наша коммуникация строится на взаимоуважении, и я счастлив, что именно эти люди ко мне «притянулись».

—А к себе вы применяете «тест на человечность»?

—Конечно. В первую очередь стараюсь быть ответственным. Ответственным отцом, мужем, сыном, руководителем. Считаю, что у мужчины должен быть внутренний стержень. Второе—нельзя стоять на месте, нужно развиваться—не только в профессии, но и как личность. Мне интересны тренинги, обучения. Благодаря им я многое переосмыслил: стал меньше времени проводить в телефоне и больше—с семьей, отказался от вредных привычек. Стал смотреть на мир позитивнее—и жить стало проще. Оглядываясь вокруг и вижу, что добрых людей на самом деле больше.

—У вас с супругой двое детей—дочка и сын. Вы управляете бизнесом, имеете множество увлечений: мотоциклы, охота, теннис, горные лыжи, занимаетесь благотворительными проектами. Как все это умудряетесь упаковать в одну жизнь?

—Мы с семьей очень легки на подъем. Любим спонтанные путешествия—можем просто собраться и рвануть куда-нибудь. Однажды взяли билеты в Таиланд меньше чем за сутки до вылета, и это с двумя маленькими детьми (сыну тогда был всего год). Вообще мы часто выезжаем на природу, каждый год отправляемся



«подзарядиться» на Алтай. Я, кстати, люблю готовить на открытом огне и в казане—наверное, сказываются кавказские корни. Меня этот процесс успокаивает. Что касается хобби—это скорее «хотелки», мечты, которые я реализую. Долго не решался сесть на мотоцикл, боялся. Все-таки большая скорость—это и большая опасность, да и семья переживала. В итоге друзья меня убедили рискнуть, и на следующий день я уже подал документы на права, а потом и мотоцикл купил. Думаю, мне просто нравится техника, а еще—сам факт того, что у меня есть такое увлечение. Честно говоря, все это—не попытка предстать

каким-то супергероем, просто хочется, чтобы жизнь была разносторонней и интересной.

—Что для вас значит быть Пушкиным спустя 15 лет в строительстве и с компанией, построенной с нуля?

—Для меня это—то же самое, что быть Ивановым или Петровым. Уже 30 лет живу с этой фамилией и не чувствую себя особенным—я обычный человек. Но иногда, конечно, задумываюсь: «Почему именно я—Пушкин?». Должно же быть в этом какое-то предназначение. Точного ответа пока не нашел. Возможно, он не в том, чтобы соответствовать, а в том, чтобы оставаться самим собой.

дорогое #07-08 2026



РЕМОНТ И ОТДЕЛКА
ПОД КЛЮЧ

**СОЗДАЕМ
ПРОСТРАНСТВА,
В КОТОРЫХ
ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ**



Качественный ремонт квартир и домов
с вниманием к деталям и соблюдением сроков

ДЕЛЕГИРУЙТЕ РЕМОНТНУЮ РУТИНУ
НАШИМ ПРОФЕССИОНАЛАМ
и получите готовый результат,
находясь в любом городе

PUSHKINSTROY.RU

8-962-786-35-00
8 [38 22] 94-05-66





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Синхронизация улыбок

С чего начинается команда мечты? Не с бренда, оборудования и количества кресел в стоматологической клинике. Она начинается с отношения и невидимых связей: когда сильные эксперты действуют как единое целое, а человек чувствует себя не просто очередным пациентом в графике, а главным героем всего процесса.

Фотограф: Ольга Марилова

О том, как воплотить в реальность идеальную среду, в которой лечение проходит для пациента без стресса, мы поговорили с директором сети стоматологических клиник «ЗубОК» Эльдаром Надировичем Аббасовым и главным врачом Ниджатом Давудовичем Мустафаде.

— Стоматология — командная игра. Как вам, Эльдар Надирович, удается держать баланс, чтобы клиника оставалась коллективом единомышленников?
Э. А.: Я не верю в искусственно поддерживаемый баланс. Все проще: если ты справедлив к себе, своему делу и тем, кто рядом, это работает само собой. Как бы банально ни звучало, надо относиться к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе. Тогда все становится на свои места.

— А для вас, Ниджат Давудович, что важнее в коллеге: безупречный профессиональный навык или человеческие качества?
Н. М.: Пациент доверяет нам здоровье — и здесь экспертный уровень специалиста, безусловно, критичен. Без него никуда. Но в команде именно человеческие качества выходят на первый план. Междисциплинарный подход, общая ответственность — все это строится на людях и доверии. Хороший врач должен быть и хорошим человеком, а профессионализм — подкрепляться эмпатией и уважением. Разделять эти понятия нельзя.

— Два харизматичных лидера в одном тандеме — в чем секрет вашей совместной работы? Возникают ли между вами споры, и как вы находите общий язык?
Э. А.: Секрета нет, только взаимное уважение. Мы выслушиваем все мнения, рассматриваем вопрос с разных

точек зрения и лишь потом принимаем решение. Спорами это не назовешь, но глубокие дискуссии, конечно, бывают. В них и рождается истина, ведь мы оба работаем на одну цель.
Н. М.: Действительно, когда у команды есть общая цель, все остальное становится инструментом движения к ней. Каждый сотрудник, независимо от должности, должен понимать свою роль в ее достижении. Тогда личные амбиции помогают работать на результат, а запросы всех оказываются удовлетворенными, потому что мы смотрим и идем в одну сторону.
— Эльдар Надирович, атмосфера в компании начинается с руководителя. Как вы понимаете, что коллектив вам доверяет?
Э. А.: Доверие — не то, что можно измерить или проверить анкетой. Оно рождается, когда люди знают: в любой сложной ситуации ты будешь рядом и не спрячешься



за их спины. Я стараюсь погружаться во все процессы, быть информированным. Если случаются трудности, вникаю в детали и помогаю. Это и есть моя работа как руководителя: брать ответственность на себя и вести людей вперед, а не стоять над ними с указкой.

—А если речь идет о сложных клинических случаях? Ниджат Давудович, что важнее: держать

все под личным контролем или суметь довериться коллегам на каждом этапе?

Н.М.: Не вижу здесь противоречия. Контроль и доверие—две стороны ответственности. Пациент должен быть уверен, что на каждом этапе он получит полноценную диагностику и выявление всех проблем. Если я доверяю коллеге, это не значит, что я ослабляю

внимание. Это значит, что оба мы профессионально отвечаем—каждый за свой участок общей работы.

—Современная стоматология стремится воспитать пациента, который не боится врача с детства. Как в вашей клинике рождается «среда без страха»?

Н. М.: За годы практики я убедился: единственный способ снять страх—это

честный разговор. Нужно объяснить каждый шаг лечения простым языком, без пугающих медицинских терминов. Чтобы человек выходил из кабинета с четким и осознанным пониманием того, как и почему мы будем устранять проблему. Тогда его страх уходит. И в таком случае, даже если на каком-то этапе им займется другой специалист клиники, пациент будет спокоен: все идет по изначальному сценарию. Это и есть непрерывность заботы.

—Комплексный подход—сегодня база для медицины. Как выстраивается коммуникация между терапевтами, хирургами, ортопедами, чтобы это не превращалось в работу разрозненных кабинетов и не сказалось на отношении к пациенту?

Э. А.: Пациент доверяет, если ты открыт с ним, говоришь правду, помогаешь во всем—начиная с элементарного внимания при входе в клинику. И внутри коллектива коммуникация выстраивается по тем же принципам: уважение, доверие и постоянное взаимодействие. Мы изначально создаем среду, где врачи не изолированы друг от друга, а объединены общими ценностями. А вот как устроен этот диалог—лучше расскажет Ниджат Давудович.
Н. М.: Действительно, за каждым красивым результатом стоит огромная работа. Чтобы специалисты разных



ВНУТРИ КОЛЛЕКТИВА КОММУНИКАЦИЯ ВЫСТРАИВАЕТСЯ ПО ТЕМ ЖЕ ПРИНЦИПАМ: УВАЖЕНИЕ, ДОВЕРИЕ И ПОСТОЯННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.

профилей понимали друг друга с полуслова, они должны постоянно подпитывать свой интеллект знаниями. Поэтому обучения и конгрессы—обязательная часть жизни врача, но самое важное происходит после них. Мы регулярно собираемся на клинические разборы, обмениваемся опытом и идеями, как улучшить наши процессы. Делается это не «для галочки». Часто запрос, с которым приходит человек,—лишь верхушка айсберга, следствие чего-то, что вовремя не заметили или упустили другие специалисты. На наших консилиумах врачи «синхронизируют» свое видение и мышление. Это крайне важно: клиника должна работать как единый организм, где каждое решение принимается совместно. Так мы растем все вместе—и пациент в итоге эту надежность очень хорошо чувствует.

—Говорят, задача врача—лечить, а все остальное (новое оборудование, комфорт, обучение) должна обеспечить клиника. Как защищаете своих специалистов от выгорания?

Э. А.: Технологии и комфортные условия мы создаем для того, чтобы врач чувствовал поддержку и мог спокойно, достойно заниматься своей работой. Чтобы человек не «закисал», у него должна быть возможность расти. Когда видишь перспективы для развития, выгорания не происходит.
Н. М.: А еще очень помогают наши внутренние ритуалы. Совместные выезды, спортивные мероприятия, интеллектуальные игры—это способ снять напряжение и пообщаться вне рабочих



кабинетов. Это невероятно сплочивает, нам искренне приятно быть в компании друг друга.

—Если читающий интервью все еще сомневается, какой главный аргумент вы приведете, чтобы он выбрал именно «ЗубОК»?

Э. А.: Я бы не стал искать рациональные аргументы. Доверие—вопрос не логики, а ощущения. Наша философия в том, что мы

не просто выполняем обязанности, а помогаем людям и получаем от этого искреннее удовольствие. Для нас медицина—призвание, и это чувствуется, как только переступаешь порог.
Н. М.: Скажу кратко: мы умеем решать проблемы, которые мучают вас годами или которых вы стесняетесь.

—Какой вы видите клинику через 5–10 лет?

Э. А.: Продолжающей расти

в профессии, качестве сервиса и взаимодействия. Через годы я вижу нас такими же увлеченными и способными быстро адаптироваться к любым вызовам. Изменится, пожалуй, только масштаб сети, а суть останется прежней.
Н. М.: Я вижу «ЗубОК» как союз экспертов высочайшего уровня. И желаю коллегам одного—сохранить пылливость ума. Искреннее стремление к знаниям—единственное, что никогда не устареет.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



+7 (3822) 708-707

пер. Урожайный, 29/1 | пр. Кирова, 58

skzubok

МУЗА

КЛИНИКА СОВРЕМЕННОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ

КРАСОТА, КОТОРАЯ ЗВУЧИТ УВЕРЕННО

Профессиональная косметология,
уходовые, аппаратные
и инъекционные методики
для естественного сияния
кожи и уверенности в себе.

SMAS-лифтинг

Биоревитализация

Контурная пластика

RF-лифтинг

Пилинги

Массаж

Уход за лицом

ЗАПИШИТЕСЬ
НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

тел. 8-913-829-14-74

проспект Кирова, 36 б
muzaclinic.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ТЕТРАДЬ II



Код зумера.

Они строят свою карьеру как пазл и переписывают правила
взросления. Портрет поколения Z, которое умело монетизирует
хобби, живет без оглядки на старые сценарии и ищет себя
в мире без четких ориентиров.

дорогое #07-08 2026

Отложенный старт

Напомним, что к зумерам относят рожденных с 1997 по 2012 годы—то есть самым старшим представителям поколения сейчас почти 30 лет. Это уже не подростки, только что окончившие школу, а люди, вступившие во взрослую жизнь. Однако многие из них не ощущают себя на тот возраст, который указан в паспорте. В социологии даже появился термин «отложенное взросление». Психолог Джефри Арнетт предложил рассматривать период «формирующейся зрелости» от позднего подросткового возраста до примерно 30 лет как отдельную стадию жизни. Для нее характерны поиск идентичности, нестабильность, эксперименты с работой, отношениями и образом жизни. Сегодня молодые люди позже достигают традиционных маркеров зрелости—финансовой независимости и устойчивой карьеры, брака, рождения детей, покупки жилья. Но не всегда причиной этому личный выбор. Зумерам приходится строить свое будущее в независящих от них условиях: непрерывное образование длиною в жизнь, нестабильный рынок труда, рост цен на недвижимость и экономическая неопределенность.

В 25 лет их родители уже выплачивали ипотеку, а современные двадцатилетние пытаются понять, просуществует ли выбранная ими профессия еще 5 лет. В результате многие откладывают важные жизненные решения, предпочитая дольше оставаться в состоянии поиска и выбора, а ощущение «я еще не взрослый» считается нормой.

Выглядеть на 30, чувствовать на 17

Пока исследователи говорят об отложенном взрослении, в социальных сетях все чаще обсуждают, что многие зумеры выглядят старше своих лет. Если миллениалы постигали бьюти-грамотность через подписку на ежемесячные глянцевого журналы, то для зумеров та же самая «школа» умещается в 15-секундный ролик. Благодаря тикток-обзорам они освоили сыворотки и патчи быстрее, чем таблицу умножения, и впитали правила заботы о себе вместе с первыми подписками—задолго до того, как у них появились даже намеки на морщины. Это, конечно, не делает их взрослее, но влияет

на то, как они воспринимают собственную внешность и какой образ стремятся создавать. А еще смещает их оптику и систему координат. Подростки рано начинают рассуждать о тревоге, карьере, саморазвитии—и это формирует более серьезную манеру поведения и общения.

Жизнь на виду

Социальные сети приучили их жить под прицелом чужого внимания. Аудитория появляется у зумера раньше, чем диплом или водительские права—и требует постоянного подтверждения его компетентности. В отличие от миллениалов, которые учились самопрезентации во взрослом возрасте, современная молодежь осваивает ее азы уже в школьные годы. К тому же многие зумеры растут в условиях постоянного сравнения с другими. Мало просто иметь достижения—они должны выглядеть впечатляюще и (желательно) эстетично, подкрепляться лайками и реакциями. Это формирует среду, где самокритика поколения Z перерастает в гипертрофированную рефлексия. Неудивительно, что каждый из них

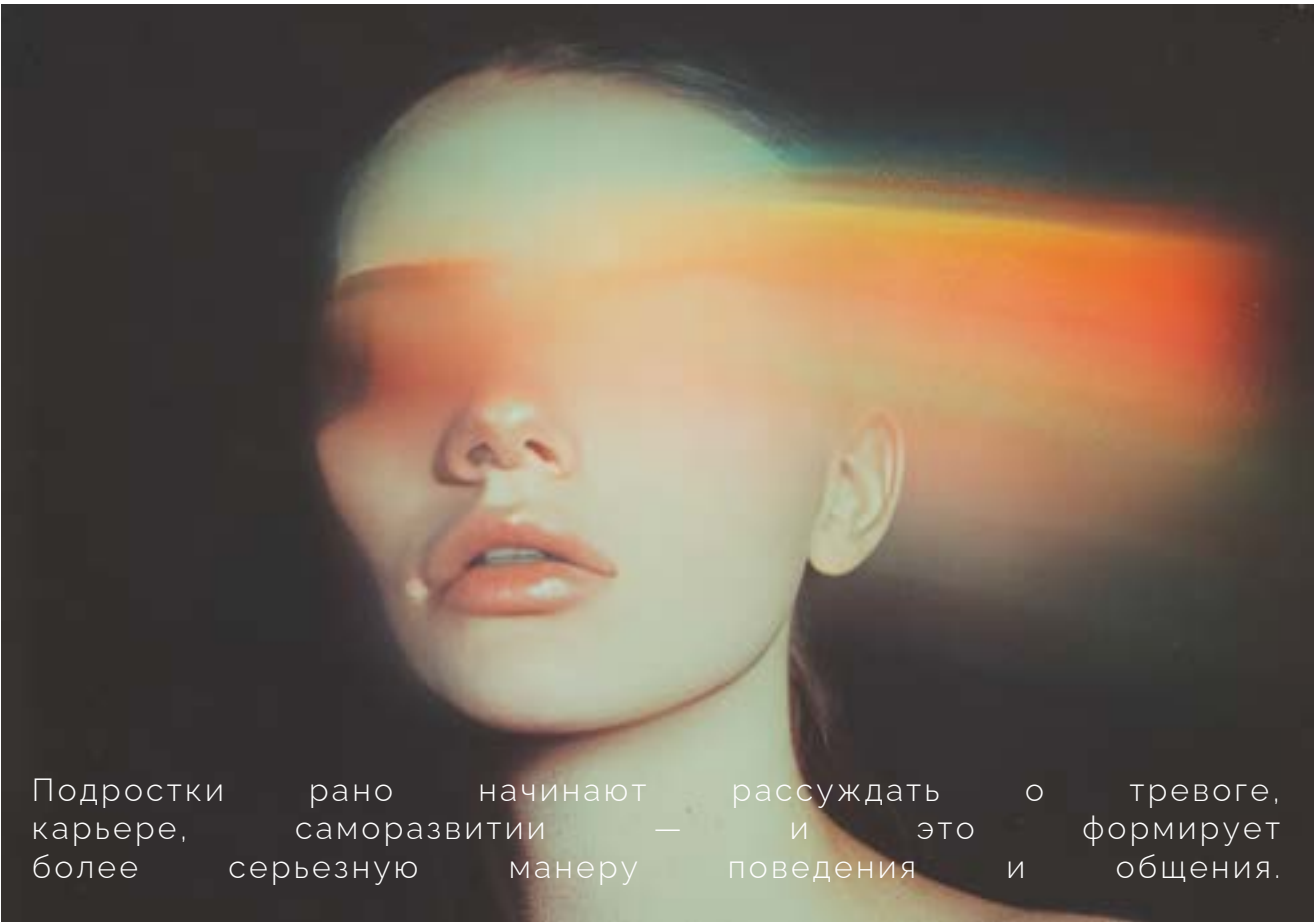
живет с вопросом: «Все ли я делаю правильно?». Но умение рассуждать о себе—еще не признак жизненной зрелости. Молодые люди раньше овладевают взрослым языком, примеряют взрослые роли и осваивают взрослые способы самоподачи. Внутри же продолжает формироваться та самая личная идентичность—медленно, неспешно, с ошибками и сомнениями. И это нормально.

Возможно, главная ошибка в разговоре о зумерах — попытка оценивать их по старым меркам. Каждое поколение казалось предыдущему слишком шумным, слишком странным или недостаточно серьезным. Но за ярлыками обычно скрывается не столько характеристика молодых людей, сколько непонимание перемен, которые происходят в обществе. Поколение Z не боится взрослеть. Оно просто первым столкнулось с тем, что слово «взрослый» больше не ограничивается возрастом или семейным статусом. И если прежние ориентиры больше не работают, неудивительно, что молодые люди ищут новые способы понять, кем они являются и кем хотят стать.

ТАЙМ-АУТ НА ВЗРОСЛЕНИЕ

Миллениалы часто обвиняют зумеров в инфантильности и лени. Конфликты поколений встречаются повсеместно: в семье, на работе, даже в общественном транспорте или за соседними столиками в кафе. Но действительно ли поколение Z такое, каким его принято описывать, или за поведением его представителей стоят более глубокие причины?

Текст: Александра Борисова



Подростки рано начинают рассуждать о тревоге, карьере, саморазвитии — и это формирует более серьезную манеру поведения и общения.

КАРЬЕРА КАК ПАЗЛ

Днем они трудятся в офисе, по вечерам — бариста в кофейне, а по выходным подрабатывают курьерами и расписывают керамические кружки на заказ. И речь вовсе не о тех, кто ищет очередную подработку, чтобы сводить концы с концами. Поговорим о том, что такое «поливоркинг» и зачем представители поколения Z идут на пятую работу.



Еще недавно карьерный путь выглядел как четкий план: получить образование, устроиться в крупную компанию и постепенно двигаться вверх по служебной лестнице. Люди часто посвящали одной сфере деятельности всю жизнь, даже если меняли место работы. Сегодня отношение к занятости кардинально изменилось, и лучше всего это доказывают представители поколения Z, которые одновременно работают маркетологами, ведут блог и развивают собственный стартап. Это явление получило название поливоркинг (polyworking)—практика совмещения нескольких источников дохода и профессиональных ролей одновременно. На первый взгляд кажется, что речь идет исключительно о стремлении заработать больше. Однако за новой моделью занятости стоят более глубокие причины.

КАРЬЕРА КАК ПОРТФЕЛЬ НАВЫКОВ

Для предыдущих поколений работа была частью идентичности. Сегодня молодые специалисты мыслят не профессиями, а навыками. Один и тот же человек может быть дизайнером, создателем контента, преподавателем и предпринимателем одновременно. Вместо одной карьерной траектории появляется целый портфель проектов, каждый из которых раскрывает разные стороны личности, помогая «прокачать скилы» в разных сферах.

ЭКОНОМИКА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Поливоркинг выступает для зумеров настоящим источником безопасности. Поколение Zросло на фоне финансовых кризисов, пандемии, геополитической нестабильности и стремительных изменений на рынке труда. Зумеры рано усвоили простой урок: одна работа больше не гарантирует стабильности. Если основной работодатель сокращает штат, дополнительные проекты позволяют сохранить доход и создают психологическую опору: человек ощущает себя более свободным в принятии решений.

ЖЕЛАНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ

Для зумеров работа все реже ассоциируется с офисом, фиксированным графиком и жесткой иерархией. Они ценят автономию, возможность самостоятельно выбирать задачи, клиентов и формат взаимодействия. Дополнительные проекты позволяют

не чувствовать полной зависимости от одного работодателя. Даже если основная работа нравится, наличие собственных источников дохода создает ощущение контроля над жизнью и карьерой. Для многих представителей поколения Z именно чувство независимости становится важнее самого уровня заработка.

ПОЧЕМУ ПЯТЬ РАБОТ НЕ КАЖУТСЯ ПЕРЕГРУЗКОЙ

На первый взгляд, идея совмещать несколько занятий выглядит утомительной. Однако многие зумеры воспринимают это иначе. Во-первых, значительная часть проектов не требует полной занятости. Во-вторых, цифровые инструменты сегодня позволяют автоматизировать множество рабочих процессов. В-третьих, молодые специалисты часто переключаются между задачами, чтобы избежать монотонности. Так работа перестает быть обязательством, превращаясь в набор разнообразных активностей, которые поддерживают интерес и мотивацию.

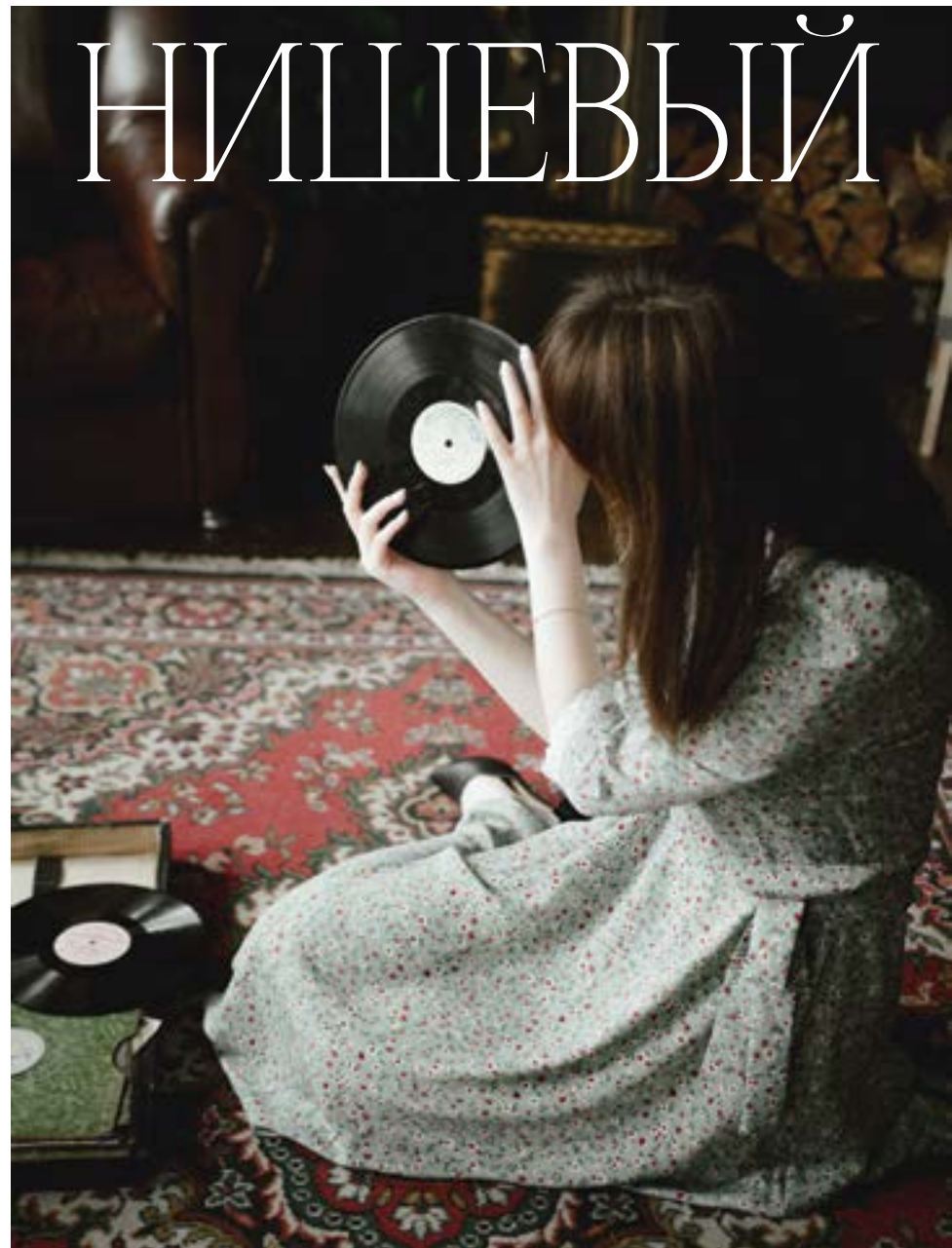
ТЕМНАЯ СТОРОНА ПОЛИВОРКИНГА

Несмотря на очевидные преимущества, поливоркинг несет и серьезные риски. Постоянное переключение между проектами может приводить к эмоциональному истощению и профессиональному выгоранию. Кроме того, часто в погоне за многозадачностью размываются границы между работой и личной жизнью, а стремление монетизировать каждый навык порой и вовсе лишает человека времени и пространства для отдыха. Гибкость, которая изначально воспринимается как преимущество, может незаметно превратиться в «рабочий режим», переключиться с которого становится все сложнее.

БУДУЩЕЕ РЫНКА ТРУДА

В условиях современного мира с его динамичным ритмом жизни, поливоркинг видится уже не временным трендом, но актуальной моделью занятости будущего. К тому же развитие удаленной работы и цифровых сервисов делает совмещение нескольких профессиональных ролей все более доступным. Вероятно, в ближайшие годы работодателям придется адаптироваться к новой реальности, в которой талантливый специалист одновременно работает над несколькими проектами и не связывает свою профессиональную идентичность с одной компанией.

НОРМИС VS НИШЕВЫЙ



Благодаря зумерам наша речь обретает новые замысловатые выражения. Непривычные уху слова и фразочки быстро разлетаются, уходят «в народ». Но едва мы успеваем их осмыслить и «примерить» к своему лексикону, как они выдыхаются и отправляются в утиль — а на подходе уже свежая партия!

Наверняка вы недавно слышали: «типичный нормис», «реальная ниша». О ком речь? Кто вы в этой истории?

Кто такие нормисы?

Раньше их называли обывателями, но зумеры и здесь провели свой «ребрендинг». Нормисы (от слова «норма») — это условная категория людей, которые предпочитают следовать общепринятым стандартам и тенденциям. Они ориентируются на массовую культуру и не стремятся к экспериментам.

Что выдает типичного нормиса?

Чаще всего — образ жизни, манера одеваться, интерьер, хобби. Например, нормис редко самовыражается с помощью одежды. Он предпочитает комфортные вещи, проверенные

стриминговых сервисов и проверенных временем хитов, а среди фильмов им ближе популярные боевики, мелодрамы или комедии с понятным юмором, например, картины с Джимом Керри.

Часто нормисов критикуют за отсутствие тяги к индивидуальности и примитивные интересы. Но что плохого в том, что человек выбирает стабильность, внутреннюю гармонию и комфорт, а не гонится за мнимой уникальностью?

Тренд на уникальность

Противоположностью «нормисности» выступает нишевость — понятие, которое еще недавно использовалось исключительно в парфюмерной индустрии. Нишевыми парфюмеры

Нормисов критикуют за отсутствие тяги к индивидуальности и примитивные интересы. Но что плохого в том, что человек выбирает стабильность, внутреннюю гармонию и комфорт, а не гонится за мнимой уникальностью?

бренды и не видит ничего плохого в том, что на нем такой же свитер, как у случайного прохожего. За модными трендами нормисы не охотятся и подхватывают волну с большим опозданием — когда тенденции уже перекочевали на полки массмаркета. Жилье нормисов также не отличается оригинальностью: часто это предельно минималистичный дизайн — бежевые стены, интерьерные картины и ваза с сухоцветами. Типичный нормис выбирает массовые хобби. Если спорт, то бег, пилатес или падел, если творчество — то лепка из глины или раскрашивание картин по номерам. Музыкальные предпочтения нормисов часто складываются из случайных подборок

называют ароматы локальных брендов, ориентированных на узкую аудиторию ценителей уникальности и творческого подхода. Слово происходит от французского «*niche*» — «ниша» или «ячейка» — и подразумевает эксклюзивность.

Теперь слово «нишевый» зумеры применяют почти ко всему — от гардероба до музыкального вкуса. Несмотря на то, что цель нишевости — быть неповторимым, явление сформировало внутри себя отдельные тренды, по которым можно составить среднестатистический портрет «нишевого» человека. Часто это избирательные вкусы в кино и музыке. Если фильм, то непременно что-то из новой французской волны, с философскими смыслами



и темами «на подумать». Если музыка—азиатский рэп, берлинское техно или дрифт-фолк в проводных больших винтажных наушниках. «Эирподсы»—для «нормисов». Среди «нишевых» хобби часто встречаются занятия, которые, казалось бы, уже не в тренде—шахматы, вязание или коллекционирование старых почтовых марок.

Среди «нишевых» хобби часто встречаются занятия, которые, казалось бы, уже не в тренде — шахматы, вязание или коллекционирование старых почтовых марок.

Дом «нишевого» человека тоже отличается самобытностью. Часто это яркий «дофаминовый» интерьер с обилием броских деталей: необычными статуэтками, пестрыми подушками и виниловыми пластинками. К гардеробу «нишевые» люди подходят с особой щепетильностью: в их шкафу едва ли встретишь одежду из массмаркета, зато вы точно найдете винтажные вещи из эксклюзивной коллекции,

представленной на модном показе в 90-х годах прошлого столетия.

Как «нишевость» быстро изжила себя

Постмодернизм возвел личный бренд в культ. И если раньше люди не стремились столь публично демонстрировать свои необычные вкусы, то зумеры превратили это в тренд.

Проблема в том, что от нарочитой индивидуальности так же быстро устали и уже требуют отменить «нишевость». В попытке казаться уникальным вместо того, чтобы быть собой и просто жить, то и дело задаешь себе вопросы: «Это мой искренний выбор или дань моде?». А главное—есть ли вообще разница между «нормисами», подхватывающими массовые тренды, и теми, кто играет в эксклюзивность?



Мода.

Летняя коллекция «Голубая лагуна» российского бренда ZARINA наполнена воздухом, свободой и свежим ритмом моря. Эстетика, вдохновленная мифами о русалках, переосмыслена так, чтобы носить эти вещи можно было в любой день лета.



СТАТЬ АНГАРД

Фотограф: Ярослав Бушов. Модель: Марго Морева.
Локация: арт-пространство «Студия 84» (Новосибирск)



Ангард — состояние боевой готовности в фехтовании.





дорогое #07-08 2026



дорогое #07-08 2026



ТРЕНДЫ



MELISSA ODABASH

ГРАФИКА

Подчеркнуть красивые линии тела и естественный тон загара — вот зачем мы из сезона в сезон выбираем черно-белую классику. Бескрайнее синее небо, рубиновый коктейль в бокале, и вот уже кадр вашего пляжного дня безупречен, словно в объективе Марио Тестино.



MELISSA ODABASH

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Пляж – долгожданное летнее удовольствие, красная дорожка для отточенной тренировки фигуры, подиум для захватывающей дух женственности, место, где можно быть русалкой, хищницей или героиней чьих-то снов.



SHAN

PINKO

WATERCULT

LUNALU

дорогое #07-08 2026

ТРЕНДЫ



MARLIES DEKKERS



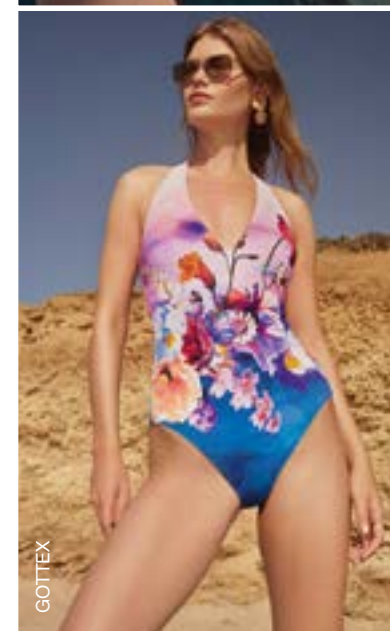
LISE CHARMEL

PINKO

MELISSA ODABASH

ВАЛЬС ЦВЕТОВ

Отдых дружной семьей, веселой компанией или вдвоем с любимым — это тот самый маленький рай, о котором вы мечтали долгими зимними вечерами. Яркие цветочные принты красноречиво намекают, что счастья много не бывает, и насладиться им надо в полной мере.



GOTTEx



LISE CHARMEL



ANTIGEL

дорогое #07-08 2026



SHAN



MELISSA ODABASH



PINKO

КНИГА ДЖУНГЛЕЙ

Ступая босиком по теплomu песку далекого экзотического острова, так легко представить себя принцессой древнего племени, чей домашний любимец — мудрый тигр, а на прогулку можно отправиться верхом на слоне. Леопард, питон и зебра—принты для фантазий и путешествий во времени.



TILDA JEWELRY



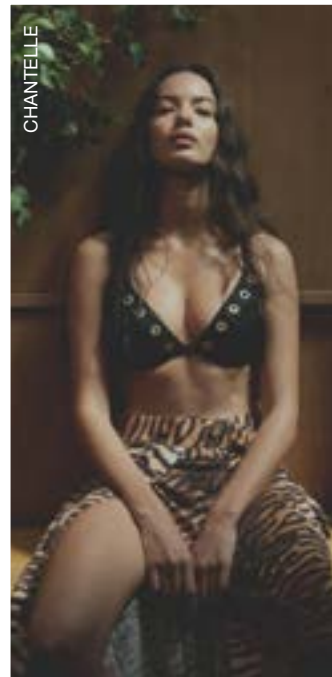
PIN-UP STARS



MELISSA ODABASH

PIN-UP STARS

GOTTEx



CHANTELLE



LAS SURENAS

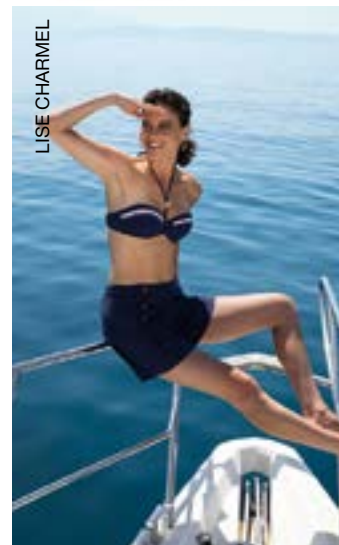


LUNALU

TILDA JEWELRY

KORE COLLECTIONS

MARYAN MEHLHORN



LISE CHARMEL



YUKIO



MELISSA ODABASH



YUKIO



YUKIO

УНДИНА

Повелительница водной стихии, морских ветров и подводных обитателей, дочь морского царя загадочна и прекрасна. Но, согласно легендам, обрести душу, а вместе с ней и свое счастье, Ундина может только в любви к земному мужчине.



SHAN



GOTTIX

ЭТНО

Дизайнеры не устают черпать вдохновение в бездонной этнографической кладовой, интерпретируя орнаменты разных народов мира и создавая восхитительные жизнерадостные композиции. Южная Америка, Индия, Мексика... Этностиль — это гармония, созданная самой природой.



LISE
CHARMEL

PINKO



MELISSA
ODABASH

TILDA JEWELRY

CUOIERIA
FIORENTINA



GOTTIX



LISE
CHARMEL

Сервис от «Хот Тур»

ОНЛАЙН-БРОНИРОВАНИЕ ОТЕЛЕЙ



Наталья ШЕВЦОВА,
основатель «Хоттур»

ПОЧЕМУ БРОНИРОВАТЬ ОТЕЛИ С «ХОТТУР»
ДО 40% ВЫГОДНЕЕ, ЧЕМ С ПОМОЩЬЮ АГРЕГАТОРОВ?!

— Наш сервис онлайн-бронирования отелей работает через канал туроператоров, которые закупают номера в отелях «оптом». Это позволяет нам удерживать выгодные для клиентов цены.



ОНЛАЙН-БРОНИРОВАНИЕ ОТЕЛЕЙ БЕЗ ПЕРЕЛЕТА

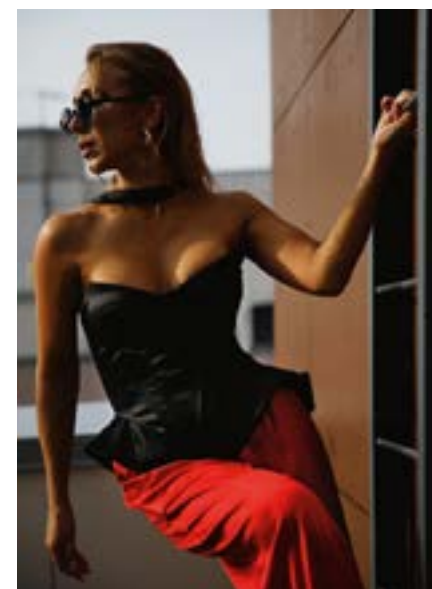
Выгода до 40%. Сравни цены и бронируй!
Онлайн на сайте 24/7 или у менеджеров турагентства
☎ +7 909 543-14-14



РАЗРАБОТКА СЕТИ ТУРАГЕНТСТВ

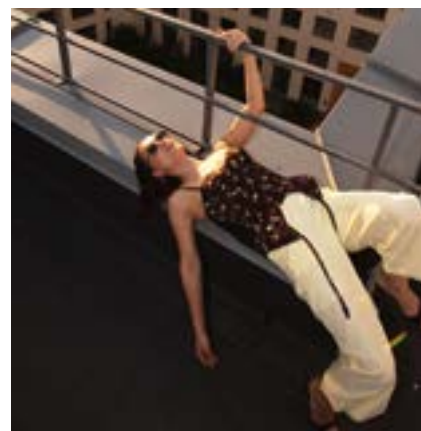
В РИТМЕ СВОБОДЫ

Лето — самое подходящее время для покорения новых горизонтов, когда каждый день становится поводом для открытий и свершений. Летний воздух буквально пропитан свободой, легкостью, бодрящей энергией и духом перемен, к которым отважно стремятся наши модели.





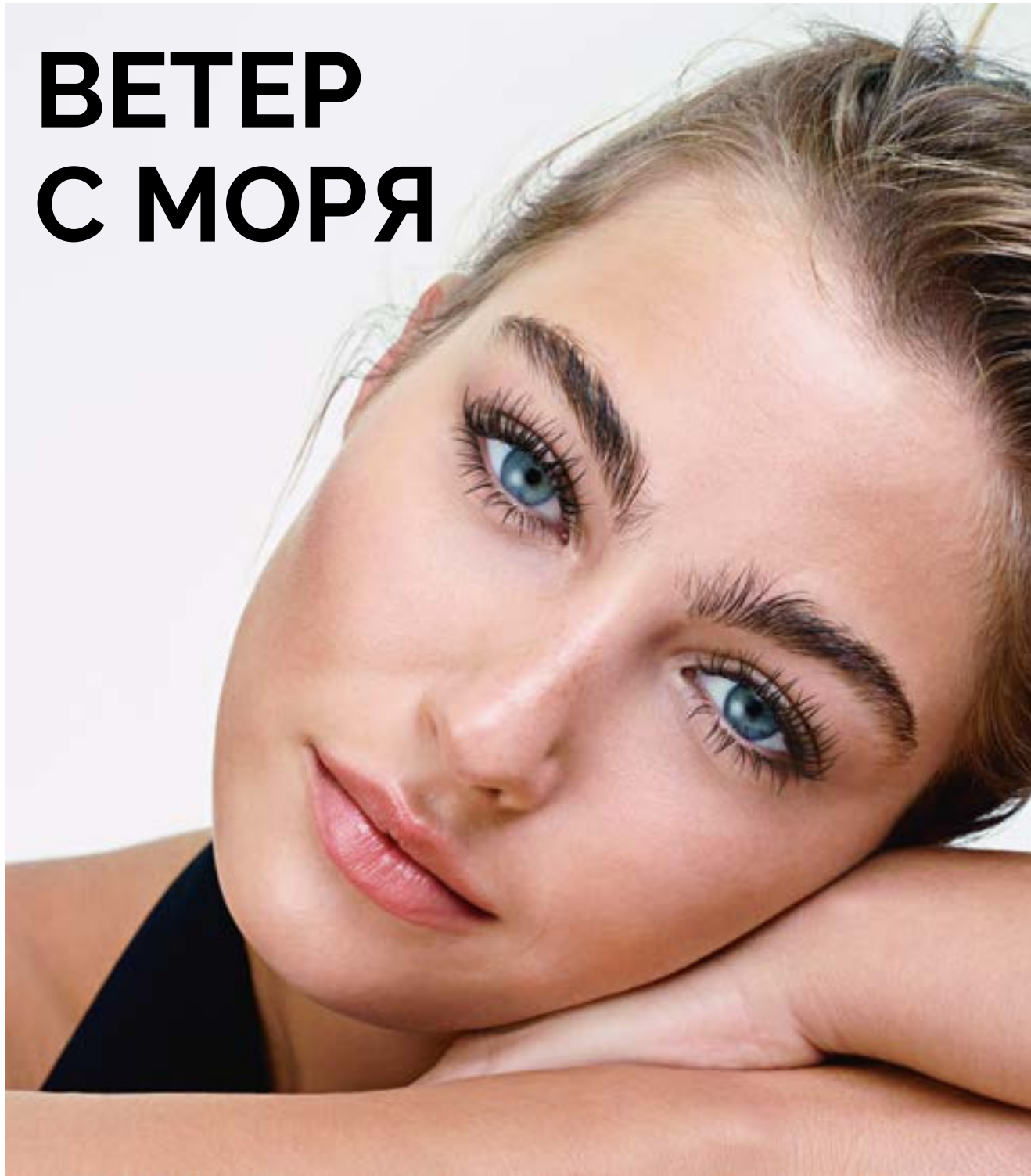
Модельное агентство
«Pro Fashion Models»,
тел. 8-913-850-34-40,
t.me/profashion_models
Организатор фотопроекта,
кастинг-директор
и руководитель модельного
агентства «Pro Fashion Models»
Мария Лещеня
Модели: Мария Лещеня, Наталья
Широкоград, Анастасия Дьячкова,
Светлана Конева, Артём Порсев
Модели kids: Маргарита Лещеня,
София Мосейчук
Женская одежда: «Бай Гарибли»
Мужская одежда: HIS STORY
Украшения: RMN
Фотографы: Александр Руденко,
Татьяна Румянцева
Макияж и укладка: Валентина
Жукова, Танзила Фаргиева,
Снежана Котикова



Красота.

Формула легкого крема-флюида Institut Esthederm Photo Reverse SPF50+, направленная на комплексную работу с гиперпигментацией, предотвращает появление новых темных пятен и корректирует уже существующие. Средство имеет сухой финиш и подходит для ежедневного использования.

ВЕТЕР С МОРЯ



Сезон летних веранд и спонтанных поездок объявляется открытым. Чтобы сохранить каждую деталь этого лета не только в памяти, но и на фотографиях, важно быть во всеоружии. Для создания красивого летнего образа не нужны спецэффекты. Достаточно добавить в косметичку продукты из нашего обзора.

1. СИЛА ВЗГЛЯДА

Тушь Wonder Perfect 5D Mascara от Clarins создает распахнутый и выразительный взгляд одним движением щеточки. Объем, длина, изгиб и четкое разделение — составляющие идеального макияжа глаз. Формула с гиалуроновой кислотой и ухаживающими компонентами делает ресницы не только красивыми, но и более густыми и здоровыми.

2. ИТАЛЬЯНСКИЕ КАНИКУЛЫ

Аромат Radiosa звучит женственно и очень элегантно. Сочные ноты груши и лимона переплетаются с жасмином и розой, создавая мягкий шлейф. Представленная в Рив Гош парфюмерная композиция Furla вдохновлена красивыми летними вечерами на террасе, теплыми лучами итальянского солнца и расслабленной атмосферой отпуска.

3. СОЛНЕЧНЫЙ ДУЭТ

Helios SPF 50 — тот самый летний набор, который хочется взять с собой в отпуск. Солнцезащитное молочко с легкой текстурой защищает кожу и оставляет после себя нежный аромат кокоса и ванили. А лосьон после солнца помогает качественно увлажнить, снять покраснения и подарить ощущение прохлады после жаркого дня. Новинка уже ждет вас в Рив Гош.

4. ТРОПИЧЕСКИЙ ДЕТОКС

Маска GOOBEN превращает обычное очищение в маленький спа-ритуал. Белая глина качественно очищает поры и делает кожу более гладкой, а масло авокадо смягчает и успокаивает. Тон становится ровнее, кожа сияющая и увлажненная. Лучшее решение, когда хочется быстро вернуть сияние и тонус в домашних условиях. Чудо-маска уже на полках Рив Гош.

*Прохлада после
жаркого дня*



5. ЭНЕРГИЯ МОЛОДОСТИ

Крем Clarins Extra-Firming Energy, словно утренний заряд для кожи, придает сияние и возвращает упругость. Формула с коллагеновым комплексом, ниацинамидом и красным женьшенем отвечает за антивозрастной эффект, выравнивает тон и моделирует овал лица. Невесомая текстура приятно освежает кожу и быстро впитывается.

6. СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД

Жидкие патчи To My Skin быстро освежают взгляд после вечеринки или бессонной ночи. Гиалуроновая кислота насыщает клетки влагой, кофеин помогает уменьшить отечность, а легкая текстура приятно охлаждает кожу вокруг глаз. Она становится более гладкой, возвращается сияние. Идеально для утра, когда нужно быстро вернуть отдохнувший вид.

7. ЛЕТНИЙ ВАЙБ

Шампунь и регенерирующая питательная маска Stendhal, эксклюзивно представленные в Рив Гош, идеальны для летней бьюти-рутины. Шампунь с растительными компонентами и провитамином B5 придает волосам объем без утяжеления. Маска, обогащенная маслом ши и аргановым маслом, обволакивает и защищает волосы, придавая им гладкость и блеск.

8. ГОНОЧНЫЙ КЛУБ

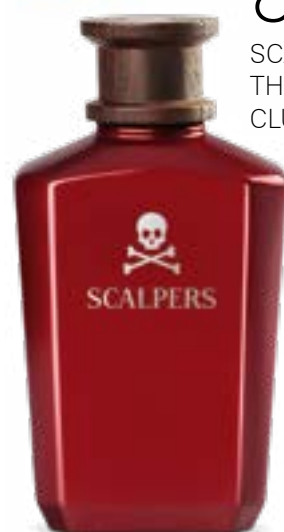
Представленный в РИВ ГОШ аромат SCALPERS The Special Club идеально передает атмосферу гоночного клуба, где встречаются эксклюзивность, драйв и сила. Свежая лаванда и мята открывают гонку, смешиваясь с пряным оттенком черного перца. Смелый ванильный аккорд, дополненный кожаными нотами, усиливает рычание двигателя. Невероятно стильная маскулинная история. Аромат для тех, кто любит быть первым.

Возвращает упругость коже

CLARINS
EXTRA-FIRMING
ENERGY 5



8
SCALPERS
THE SPECIAL
CLUB



STENDHAL 7

дорогое #07-08 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ГЕНОМ
репродуктивная медицина

НАША ЦЕЛЬ – ПОМОЧЬ ВАМ СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ

**ИНДИВИДУАЛЬ-
НЫЕ ПЛАНЫ**
лечения
бесплодия

**ПОЛНЫЙ
ЦИКЛ ЭКО**
от обследования
до переноса

до **61,6%**
частота
наступления
беременности

40+
помогаем
пациентам разных
возрастов

- Диагностика и лечение женского и мужского бесплодия
- Оценка состояния репродуктивной системы мужчины: спермограмма, MAR-тест, морфология сперматозоидов по Крюгеру, тест LeucoScreen, фрагментации ДНК в сперматозоидах, микрофлюидика;
- Вспомогательные методы для повышения эффективности ЭКО: PRP-терапия эндометрия, ИКСИ, среда Embryogluе (ЭмбриоГлю), хетчинг эмбрионов и другие;
- Донорские программы ЭКО
- Криоконсервация половых клеток и эмбрионов
- Программы отложенного родительства для женщин и мужчин
- Программы ведения беременности



Узнать больше
о BPT



Страница клиники
на продокторов

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



ФИНАЛЬНЫЙ ШТРИХ

Масло Iconic Multi-Glow Oil от MONE моментально разглаживает поверхность волос, ретушируя секущиеся концы, и дарит локонам зеркальный блеск, не оставляя жирной пленки. Формула с UV-фильтром в составе защищает цвет от выгорания, масла макадамии и арганы придают мягкость и эластичность, а экстракт цветка таитянской гардении увлажняет и регенерирует пряди, усиливая их сияние. Мгновенное преображение волос без компромиссов!

*Усиливает
сияние*



ЭНЕРГИЯ РОСТА

Лосьон с пептидами для роста волос Primaderma создан в лаборатории доктора Юлии Галлямовой из селективного растительного сырья и безопасных компонентов. Высокая концентрация уникальных пептидов стимулирует рост волос, делая их гуще и сильнее. Комплекс активных молекул гликопротеинов с растительными экстрактами способствует обновлению клеток. Лосьон улучшает плотность и структуру волос, защищает фолликулы от старения и стресса, обеспечивает антиоксидантную защиту.

Вестники лета

В жаркие дни как никогда важно иметь под рукой средства, которые бережно и эффективно позаботятся о вашей коже. В нашей подборке хедлайнеры этого сезона, которые помогут оставить о лете только приятные воспоминания!

СИЛА ВИТАМИНОВ

Осветляющий крем EGIA Biocare System с УФ-фильтрами осветляет пигментные пятна, возникающие на солнце и после повреждений кожи, а также предупреждает образование пигмента на самых ранних стадиях. Природные антиоксиданты, витамины и пантенол в составе стимулируют регенерацию и улучшают барьерные функции кожи, а комплекс Е.С.А.-3 останавливает процессы преждевременного старения.



*Стимулирует
регенерацию*

СТОП ЗАГРЯЗНЕНИЯМ!

Очищающая экспресс-маска для лица с каолином (белой глиной) от Etat Pur способствует удалению загрязнений, уменьшает высыпания, подтягивает текстуру кожи и выравнивает тон. Мягкие очищающие компоненты регулируют бактериальную флору и выработку себума—идеальное решение для комбинированной и жирной кожи.



ИСТОЧНИК СИЯНИЯ

Тонизирующий лосьон Bioderma Hydrabio стимулирует процессы увлажнения кожи, помогая не только напитать ее влагой, но и вернуть сияние и упругость. Используйте средство сразу после очищения и перед нанесением основного ухода, например, сыворотки и увлажняющего крема из линейки Hydrabio.

ФОРМУЛА СВЕЖЕСТИ

Деликатный пилинг для кожи головы от FANE мягко очищает благодаря формуле на основе АНА и ВНА кислот, создавая ощущение комфорта и свежести. Нормализует работу микробиома кожи головы и удаляет излишки себума. Пептиды зеленого гороха активируют естественные процессы регенерации, а комплекс масел интенсивно увлажняет и питает кожу головы, способствуя росту здоровых, красивых волос.



ГЕРНИОПЛАСТИКА

ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ

Грыжа — это выпячивание внутреннего органа или его части под кожу, в пространство между мышцами или в область внутренних карманов и полостей, которое, по статистике, встречается у 5-6% людей.

Единственным надежным методом лечения грыж является хирургическое лечение (герниопластика), направленное на восстановление правильной анатомии органов и коррекцию слабости мышечной стенки. Достижение этих двух целей позволяет предупредить формирование повторных выпячиваний.

Операция длится
около 2-х часов
под спинальной /
ингаляционной
анестезией

Выход на работу
через 21-30 дней

Дальнейшее
лечение —
перевязки через
3-4 дня, снятие
швов на 8 сутки

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ РАЗЛИЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ:

- ПУПОЧНЫЕ
- ГРЫЖИ ЖИВОТА
- БЕДРЕННЫЕ
- ПАХОВЫЕ

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ ненатяжная методика
- ✓ использование сетчатых эндопротезов
- ✓ минимальный срок госпитализации
- ✓ послеоперационное наблюдение оперирующего хирурга

Предоставляем комфортный
хирургический стационар и
послеоперационное наблюдение
хирургом до момента снятия швов.



г. Томск, пер. Макушина, 14 Б

тел. 651-650

www.1klinika.ru

Главный козырь — научный подход

Клиника эстетической косметологии Revital встречает свое 15-летие на новом месте и в обновленном пространстве. Масштаб клиники изменился, но ее основатель Татьяна Саликова осталась прежней — считает себя не предпринимателем, а в первую очередь врачом. И до сих пор сверяет шаги не с финансовыми отчетами, а с собственным сердцем и интуицией.

— Татьяна, 15 лет для клиники — серьезный срок. Если вернуться в самое начало пути, что вспоминается ярче всего: страх, азарт или что-то совсем другое?

— Когда я открыла Revital, я была в первую очередь врачом, а не бизнесвумен. Действовать приходилось скорее интуитивно. Поэтому самые теплые воспоминания для меня связаны не с какими-то финансовыми показателями, а с нашими первыми пациентами. Я помню, как мы вводили первые методики, как радовались первым искренним отзывам.

Моя мечта всегда была простой и сложной одновременно: я хотела создать не просто клинику для проведения процедур, а место, где люди чувствуют себя особенными. Чтобы женщина, переступая порог, ощущала заботу уже с первых минут. И я вижу, что это удалось: к нам возвращаются не столько за «волшебным уколом», сколько за позитивными эмоциями и тем состоянием комфорта, тепла и внимания, которое мы даем.

— Как удалось создать такое пространство, куда клиенты возвращаются вновь и вновь?

— Только чувствами, а не холодным разумом. Интуицией, а не экономическими расчетами. Заботой, а не навязчивостью. А еще искренней добротой и открытостью. Это, пожалуй, самое главное. А уже за ним идут оснащение, освоение и внедрение новых методик — мы постоянно держим руку на пульсе, учимся и применяем новые технологии. Но при этом



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

здоровье человека всегда ставим выше любых модных трендов.

— Какую роль в создании этой атмосферы сыграла команда? На что вы обращаете внимание при подборе сотрудников?

— В первую очередь — искренность, доброта. Из хорошего человека не получится плохого профессионала. Нас объединяет то, что мы смотрим в одну сторону и разделяем общие ценности и принципы в работе с пациентами. И я убеждена, что атмосферу формирует правильное отношение к своим сотрудникам. У нас каждый может повлиять на рабочий процесс, привнести свои идеи — я учитываю мнение всех. Благодаря этому у нас сплоченный коллектив. Я очень горжусь командой!

— Вы всегда подчеркиваете важность клинического подхода в косметологии. Почему для вас принципиально, чтобы косметолог был прежде всего врачом?

— Для меня по-другому просто не бывает. Косметология — это медицина, и точка. Да, встречается мнение, что она может существовать вне клиники, но я с этим не согласна. На первый взгляд, процедура кажется простой: ну что там — укол, ввел. Но главный вопрос всегда в другом: как это делать? Без знаний анатомии, физиологии, понимания рисков это просто опасная лотерея. Врач учится 6 лет в вузе, потом — ординатура, профильные курсы. Все это и формирует клиническое мышление и системность в подходе к пациенту — на мой взгляд, в косметологии без этого просто нельзя.

— Revital для вас — успешный бизнес или, как многие предприниматели, вы относитесь к нему как к еще одному своему «ребенку»?

— Ни то, ни другое. Наверное, стоило бы относиться как к бизнесу, но я про другое — про душу. И как ребенка клинику никогда не воспринимала — дети есть дети. Revital для меня — место, где мне комфортно работать. Где осуществляются мои мечты. Где я радуюсь вместе с пациентами и сотрудниками. Это место, куда мне хочется возвращаться — как сотруднику, как директору, как посетителю. Место, которое меня вдохновляет.



Макияж и укладка: Любовь Сибина
Одежда и аксессуары: Maggio

— Каким вы видите будущее своей клиники?

— Мне хочется, чтобы наша команда росла. Переезд в новое пространство — для меня это не просто расширение, это возможность дать томицам доступ к современным технологиям, качественной косметологии и устойчивым здоровым результатам. Я хочу, чтобы каждая наша пациентка чувствовала себя красивой, уверенной, счастливой, женственной. Знаете, у многих из них даже взгляд меняется, а у кого-то — и жизнь. Когда это происходит, я понимаю, ради чего все это, чувствую, что мы делаем что-то по-настоящему важное.



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

БИОХАКИНГ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



Фото: Depositphotos

Термин «биохакинг» в современном понимании далеко ушел от образов ученых-экспериментаторов из научной фантастики. Сегодня биохакинг – это осознанное отношение к своему организму, как к биологической системе, которую можно настраивать, продлевая срок и качество жизни. О биохакинге и управлении возрастом мы поговорили с создателем и главным врачом антиэйдж-клиники «АртМедия», кандидатом биологических наук Натальей Фридман.

Интервью: Елена Бальбурова Фото: Екатерина Артищева

Bios на латыни — жизнь, hacker в современном контексте — тот, кто ищет нестандартные пути. И пути эти могут быть разными. Известный биохакер, миллиардер Брайан Джонсон, например, живет в экстремальном «режиме Бога», вкладывая в управление процессами своего организма миллионы долларов в год.

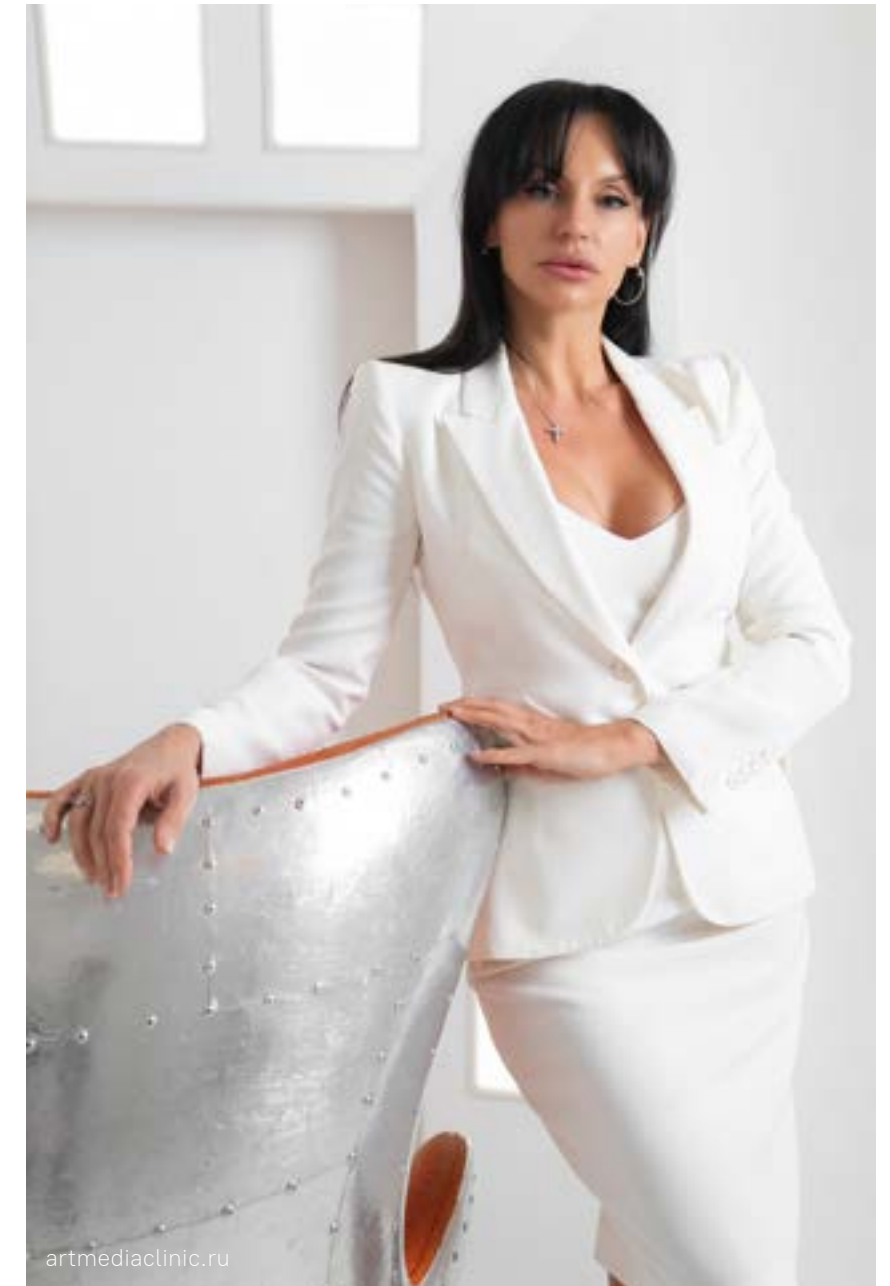
Фактически, это научный эксперимент, в котором участвует команда из 30 врачей разных специальностей. Все органы и системы Джонсона подлежат тщательному мониторингу, он ежедневно проводит 90 минут в камере гипербарической оксигенации, придерживается строгой веганской диеты с инженерным подходом к нутриентам и ежедневно принимает более 100 витаминов и специфических соединений, подобранных индивидуально по данным его анализа крови. Цель этого эксперимента — не просто замедлить старение, а повернуть его вспять. И данные такого эксперимента, безусловно, крайне ценны для науки.

Но есть и другой подход, который пропагандируют бизнесмен Рэй Курцвейл и врач Терри Гроссман, авторы бестселлера «Transcend. 9 шагов на пути к вечной жизни». Их стратегия ориентирована на профилактику главных угроз современного человека: сердечно-сосудистых и нейродегенеративных заболеваний, сахарного диабета и онкологии. На переход от реактивного лечения, когда болезнь уже появилась, к превентивному управлению. По сути же биохакером является каждый, кто подходит к своему организму как к сложной биологической системе, которую можно мониторить и оптимизировать с помощью достижений науки и медицины, чтобы предупредить возможные заболевания, повысить качество жизни и продлить ее продолжительность.

— Наталья Владимировна, многие воспринимают термин «биохакинг» как эксперименты над человеческим организмом, что-то из области научной фантастики. Вам приходилось сталкиваться с таким восприятием?

— Многие действительно считают, что биохакинг — это высокотехнологичные и нереально дорогие процессы, доступные только людям с доходами Илона Маска. На самом деле суть биохакинга сводится к улучшению состояния своего организма, повышению функциональности — как ментальной, так и соматической и, как следствие, повышению качества жизни. Для этого не нужно быть миллиардером, потому что в основе биохакинга могут лежать простые, доступные каждому методики.

— Если метафорически представить человеческий



организм как сложную машину, то показания каких «датчиков» нам нужно отслеживать ежедневно, на базовом уровне?

— Контролировать нужно, как ни странно, самые простые базовые вещи — продолжительность и качество сна, питание, физическую нагрузку, уровень стресса. Эти аспекты повседневной жизни большинство из нас не оценивает как инструменты — мы просто спим, просто едим. На самом же деле, управляя только этими сферами жизни, человек уже существенно может влиять на состояние своего здоровья и качество жизни, то есть он уже находится в процессе биохакинга. Но в этом процессе должна быть система — контролировать показатели нужно регулярно, изо дня в день, подбирая оптимальные для вашего организма. Кроме того, их необходимо измерять и оценивать, как они влияют на ваше самочувствие.



Фото: Depositphotos

БИОХАКЕР — ОСОЗНАННЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ СВОЕГО ТЕЛА. BIOS — ЖИЗНЬ, HACKER — ТОТ, КТО ИЩЕТ НЕСТАНДАРТНЫЕ ПУТИ.

— Значит, «начинающему биохакеру» необходимы определенные гаджеты? — Гаджеты обязательно нужны, потому что для контроля необходимы цифры. Есть различные трекеры, которые контролируют физическую нагрузку. Очень важно контролировать свой VO2max или иначе МПК — максимальное потребление кислорода в минуту на 1 кг веса. Это показатель кардиовыносливости, то есть состояния сердечно-сосудистой системы в целом. Именно на нем базируется определение биологического возраста. Важно контролировать продолжительность и качество сна. Есть гаджеты, которые прекрасно с

этим справляются. Если говорить о питании — хорошо иметь приложение в смартфоне, которое поможет вам определять калорийность пищи, белки-жиры-углеводы. Еще один важный показатель в биохакинге — суточное мониторирование глюкозы. Такой датчик, который не мешает заниматься спортом и даже плавать, можно поставить в нашей клинике. Он измеряет уровень глюкозы в крови в режиме реального времени, показывая, как он меняется в зависимости от приемов пищи, нагрузки и других факторов. Измерения идут в течение 2 недель, но интерпретировать результаты, конечно, нужно вместе с врачом. Во всех этих исследованиях своего организма, несомненно, есть доля эксперимента. Ведь только экспериментальным путем можно вычислить, сколько часов сна вам необходимо, какие продукты идут вам на пользу, а какие — нет, и многое другое.

— Отслеживание и восполнение дефицитов в организме — тоже один из методов биохакинга? — Это фундамент. Если чекап показывает дефициты, их необходимо восполнять. Когда в организме не хватает магния, цинка, селена, вряд ли можно надеяться на хорошее самочувствие. Биохакинг предполагает индивидуальный подбор препаратов. Мы не раз наблюдали, что далеко не у всех высокодозные инъекционные препараты витамина D дают результат лучше, чем витамин D в таблетках или капсулах.

— Каждый слышал про «плохой» и «хороший» холестерин и для большинства это довольно запутанная история. А есть еще такой показатель как аполипопротеин В, как прямой маркер риска образования бляшек. Можно ли его контролировать? — Конечно, можно. Он является составной частью липопротеинов низкой плотности, которые как раз и отвечают за образование атеросклеротических бляшек. Липидный профиль, глюкоза, инсулин, С-реактивный белок, гомоцистеин, базовые витамины и минералы — все это необходимо мониторить, чтобы поддерживать в норме и предупреждать сбои в организме. Так работает биохакинг.

— Есть еще два «загадочных» показателя — инсулинорезистентность и хроническое воспаление. Воспаление звучит как готовое заболевание. А инсулинорезистентность — она должна быть высокая или низкая? Что обычному человеку важно об этом знать? — Важно знать, что инсулинорезистентности у здорового человека не должно быть вообще! Инсулин отвечает за то, чтобы глюкоза,

универсальный источник энергии, из крови попала в клетки. Инсулинорезистентность означает нечувствительность тканей к действию инсулина, глюкоза не попадает в клетки и остается в крови. Этого быть не должно. Что касается хронического воспаления — это один из факторов ускоренного старения и «общий знаменатель» ряда возрастных заболеваний. В норме у здорового человека маркеры воспаления, в частности, С-реактивный белок, гомоцистеин, интерлейкины, должны находиться в низком диапазоне. Эти маркеры необходимо контролировать. А усиливают воспаление, как ни странно, все те же факторы — неправильное питание, дефицит сна и физической активности, хронический стресс.

— Если говорить о физической активности, для многих слово «спортзал» звучит как наказание. Неужели в наш высокотехнологичный век нельзя обойтись без физической нагрузки? — Физическая нагрузка необходима — это не только про снижение объема жировой ткани, которая в избытке тоже служит источником воспаления, но и про активные мышцы. Мышцы — основа нашего метаболизма, они — фабрика по производству миокинов, молекул, которые гасят воспаление. Активные мышцы повышают иммунную защиту организма, способствуют синтезу гормонов, работе мозга. Чем больше активной мышечной ткани, тем ниже наш биологический возраст!

— Если человеку нравится биохакинг, как подход — какой протокол должен сложиться, чтобы осмысленно управлять своим организмом? — Во-первых, человек должен это захотеть. Понять, зачем ему это нужно. Второе — сделать базовый чекап, увидеть, что нужно скорректировать. Врачи антиэйдж-медицины очень хорошо в этом разбираются. И конечно, должна быть система. Говоря языком бизнеса, биохакинг — это не проект, это стратегия. Если ты встаешь на этот путь — он должен стать образом жизни. А увидеть, в правильном ли направлении вы движетесь, поможет контроль биологического возраста. Это объективный, суммарный и достоверный показатель. Сегодня ваш биологический возраст может быть выше паспортного, а через год осмысленного биохакинга вы можете оказаться на несколько лет моложе, чем цифры в паспорте.

СЛОВАРЬ БИОХАКЕРА

Биомаркеры — измеримые показатели, которые объективно отражают, что происходит в вашем организме.
VO2max — аэробная выносливость, показывает максимальное количество кислорода, которое ваш организм способен потребить за единицу времени, важный показатель того, насколько эффективно работают ваше сердце, легкие и кровеносные сосуды; индикатор продолжительности жизни.
Биоимпеданс — метод диагностики состава тела. Он определяет массу мышечной и жировой ткани, водный

баланс и скорость основного обмена веществ.
Длина теломер — теломеры находятся на концах хромосом и укорачиваются с каждым делением клетки. Короткие теломеры ассоциируются с риском возрастных заболеваний.
АроВ (Аполипопротеин В) — индикатор риска сердечно-сосудистых заболеваний.
Биологический возраст — достоверный суммарный показатель, который рассчитывается на основе целого ряда данных и может быть выше или ниже паспортного возраста.

СОБСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ

О массаже сказано и написано очень много: он восстанавливает, расслабляет, снимает, тонизирует, улучшает, усиливает, снижает, нормализует, стимулирует... Но лучше один раз почувствовать, чем сто раз услышать о его пользе.

Массаж—это руки специалиста, побуждающие тело к самоисцелению. Как найти «свои» руки? «Частная клиника №1» предлагает познакомиться на процедуре «Диагностический массаж». Это не просто знакомство, а комплексное обследование. В процессе процедуры медицинский брат по массажу с помощью пальпации оценит состояние мышц, суставов и связок, выявляя зоны напряжения, боль и ограничение подвижности. **Диагностический массаж** —это важный этап подготовки к курсу лечения. Он помогает адаптировать лечебные методики для взрослых и детей, служит объективным методом контроля динамики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и незаменим при наличии конкретного запроса (коррекция осанки, восстановление после травм).

Как это происходит: Вы ложитесь на массажный стол, медицинский брат «считывает» тело руками, задает Вам вопросы. Он узнает о том, что Вас беспокоит, где болит, уточняет Ваши пожелания, параллельно тестируя глубину мышечных зажимов, чувствительность и отечность, симметрию и компенсации, особенности осанки и дыхания, а Вы в этот момент понимаете, что и почему доставляло Вам дискомфорт, как мы можем это исправить и что для этого делать. Такая диагностика помогает определить и выбрать



наиболее подходящий вид лечебного массажа, сколько сеансов нужно, какие техники подойдут именно Вам. Для детей диагностика выполняется более деликатно, с учетом возраста и состояния организма, для взрослых массаж более глубокий и интенсивный. Диагностический массаж занимает 45–50 минут, это оптимальное время для составления индивидуального лечебного плана.

Звоните и записывайтесь. Мы готовы делиться знаниями и опытом, а главная награда для нас—ваше здоровье.



пер. Макушина 14 Б,
тел. 651-650

дорогое #07-08 2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Мастер **А**гент
А ЕТЯМ

**ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА
«ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»***

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



Телефон для записи

586-586

Обязательно назовите промокод **«Дорогое удовольствие»!**

*Сроки акции с 15.07.2026 по 15.09.2026. подробности об организаторе и условиях уточняйте по тел. 586-586



ХИТЫ ЖАРКОГО СЕЗОНА

Наступление лета диктует свои правила ухода за кожей. Агрессивный ультрафиолет, жара и риск гиперпигментации заставляют полностью пересмотреть свой уходовый арсенал. На смену плотным текстурам приходят невесомые формулы, многофункциональность и интеллектуальная защита.



Макияж и укладка: Оксана Андрейчик, Катерина Кабанец
Одежда: Trends Brands
Фотограф: Ольга Марилова

В коллекции профессиональных средств от экспертов «Премиум К&М»—продукты, которые решают специфические задачи этого сезона, сохраняя безупречный вид и здоровье вашей кожи.

НЕВЕСОМЫЙ ЩИТ: БЕСКОМПРОМИССНАЯ ЗАЩИТА

В жару кремы часто становятся испытанием, оставляя на лице жирную пленку и забивая поры. Но ультралегкий солнцезащитный концентрат **Janssen Face Guard Advanced** ломает этот стереотип. Он дарит коже абсолютную свободу дыхания и защищает не только от UVA/UVB-лучей, но и от инфракрасного излучения (IR)—главного виновника теплового фотостарения. Идеальный выбор для города, когда вам нужна надежная защита, но вы категорически не готовы к ощущению маски на лице.



Если УФ-индекс зашкаливает, а вы планируете долгую прогулку или день на пляже, ухаживающий BB-крем **Premium Medi BB SPF 45 PA +++** с максимальным фактором защиты

обеспечит мощнейший барьер во время пиковых нагрузок. Он идеально подходит для чувствительной кожи, склонной к покраснениям, при этом имеет комфортную текстуру, которая не скатывается и не течет в условиях высокой температуры и влажности.



В летние дни принцип «многослойности» в макияже просто не работает. Гений мультифункциональности—**Real Bright CC Cream 30+ PA++** объединяет в себе высокую степень защиты (SPF 30), легкое выравнивание тона и активную борьбу с пигментацией. Пока вы наслаждаетесь прогулкой,

его формула нейтрализует воздействие солнечных лучей на меланоциты, предотвращая появление нежелательных веснушек и пятен, к которым кожа склонна в этот период.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ СИЯНИЕ: ЭФФЕКТ ОТПУСКА БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Все любят эффект «поцелованной солнцем» кожи, но никто не хочет последствий в виде фотостарения. **Inspira Sun Kissed Skin** дарит здоровый загар и отдохнувший вид, при этом работает как мощный антиоксидантный щит. Благодаря экстракту розмарина и маслу моринги, продукт нейтрализует свободные радикалы, которые образуются под прямыми лучами.



Однако жара часто играет с кожей злую шутку: вместо сияния мы получаем тусклый цвет и обезвоженность. **Wonder Glow ot Inspira** мгновенно реанимирует уставшее лицо. Продукт создает эффект «стеклянной кожи» и мягкого фокуса, визуально стирая мелкие несовершенства. Его невесомая текстура идеально подходит для жарких дней, освежая и создавая базу, которая не конфликтует с защитными средствами и не провоцирует жирный блеск.

КОНТРОЛЬ ПИГМЕНТАЦИИ И ГЛУБОКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Главный провокатор гиперпигментации—ультрафиолет, который может вызвать появление темных пятен даже при использовании SPF-защиты. Сыворотка **Janssen Fair Skin**—



это ваш персональный контроль над тоном лица. Мощный комплекс активно подавляет фермент тирозиназу, который «просыпается» под воздействием УФ-лучей. Регулярное использование сыворотки летом гарантирует, что осень вы встретите с ровным, фарфоровым цветом лица, без намека на пигментацию.

В жаркий сезон коже нужна не только превентивная защита, но и грамотное восстановление. **Janssen Cosmetics SUN** закрывает обе задачи, предлагая комплексный подход. Средства обеспечивают надежный барьер от фотостарения,

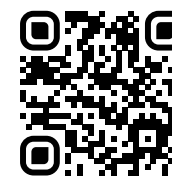
а ухаживающие компоненты в составе мгновенно успокаивают кожу, снимая покраснения и чувство стянутости после долгого пребывания на открытом воздухе. Это идеальный баланс между надежным щитом в течение дня и глубокой регенерацией вечером.



Профессиональная линия **Sun от Inspira Med**—фундамент кожи, подверженной экстремальным нагрузкам, продукты этой серии работают на глубоком клеточном уровне. Они укрепляют естественные защитные механизмы, снимают эритему и предотвращают преждевременное старение. Это обязательный элемент для максимально бережного и грамотного ухода в жаркие месяцы.



Красота в теплый сезон—это не маскировка, а грамотная защита и естественное сияние. В «Премиум К&М» найдутся средства, чтобы закрыть все потребности кожи в период высокой инсоляции: от невесомых SPF-текстур и контроля пигментации до создания того самого желанного эффекта отдохнувшей, сияющей кожи. Выбирайте свои фавориты и наслаждайтесь сезоном красиво!



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

Борьба за каждый миллиметр

О том, как микрохирургия спасает зубы, еще недавно считавшиеся безнадежными, в нашем интервью с заведующим терапевтическим отделением, заместителем главного врача клиники «Миродент», стоматологом-терапевтом, хирургом Кириллом Кротовым.

—Кирилл Игоревич, в какой момент вы понимаете, что классическое лечение уже бессильно и нужна апикальная хирургия?

—Решение всегда основано на клинической картине. К микрохирургии в апикальной области мы прибегаем в нескольких случаях: незаживающий очаг воспаления после лечения корневых каналов, невозможность проведения классического лечения из-за анатомических особенностей или огрехов прошлой терапии, а также «свежие» ортопедические реставрации—новые коронки или виниры, которые жалко спиливать. Но чаще всего речь о зубах, пролеченных «по-советски»: они простояли до наших дней, перелечить их классически невозможно, есть хронический очаг инфекции. Но дать шанс им можно.

—В чем преимущества апикальной хирургии перед традиционным методом лечения?

—Это не альтернатива перелечиванию, скорее способ сохранить зуб, приговоренный к удалению, с максимально предсказуемым результатом. При классическом подходе успех составляет 50–60%— и это при идеально вылеченных



каналах. Но стоматология— наука неточная, в процессе цифры могут снижаться, и на это никто не может повлиять—ни пациент, ни врач. Микрохирургия с использованием современных методик повышает шанс на успех до 95%. Магия—не иначе.

—Как вы помогаете пациенту чувствовать себя защищенно в процессе операции?

—На консультации перед операцией мы обсуждаем все этапы, риски, исходы. У меня есть любимый девиз: «Если можно не делать—лучше не делать». И если я или пациент в чем-то не уверены, откладываем манипуляции до тех пор, пока оба «не созреем». Доверие рождается из взаимопонимания с пациентом, а не из «операции ради операции».

—Насколько травматична процедура и сколько времени

занимает восстановление?

—Операция проходит под местной анестезией, пациенты ощущают лишь давление или, как они говорят, «ковыряние». Восстановление выглядит так: слизистая десны заживает, швы снимаются через 7–10 дней. Отек и небольшая гематома спадают на 3–4 день. Пациенты отмечают, что зубная боль, если она была, пропадает практически сразу. Затем включаются процессы регенерации, и структура кости полностью восстанавливается за 3–6 месяцев. Но забыть о том, что зуб оперировали, пациент может уже через две недели.

—Есть ли ограничения?

В каких случаях даже хирургия бессильна?

—Апикальная хирургия— не панацея. Но я считаю, что спасти можно практически любой зуб—вопрос целесообразности. Сколько вы хотите, чтобы он еще прослужил? Однокорневые зубы заживают лучше, но можно прооперировать и жевательные с многокорневой системой. Если желаете избежать имплантации или отсрочить ее—жду вас на консультацию.

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

Фотограф: Ирина Пиар

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ
ДИАГНОСТИЧЕСКИХ
ЦЕНТРОВ



МРТ Лидер —
диагностика,
которой
доверяют
по всей
России

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



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



Доступность и высокое
качество диагностических
услуг



Опытные, внимательные,
отзывчивые специалисты



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

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



БЕЗ ШАБЛОНОВ И СПЕШКИ

Для мастера по аппаратному массажу клиники «ЦСМ Косметология» Валентины Казанцевой профессионализм измеряется умением «услышать» тело клиента. О том, почему аппаратный массаж — в первую очередь об энергии и самоощущении, — от первого лица.

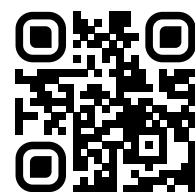
—Внешне мой кабинет похож на лабораторию: аппараты, датчики, провода. Но первое, что я делаю, когда входит клиентка, — выключаю все, что шумит и «моргает». Пауза в 20 секунд, улыбка, предложение выпить воды. Контакт всегда устанавливаю до того, как нажимаю кнопку «Пуск». А в процессе «перевожу» с технического языка на чувственный: «Сейчас пойдет волна прогрева, а это легкое вибрирующее покалывание».

Мастер—главный гарант безопасности и уюта. Через три минуты клиентка закрывает глаза и признается: «Знаете, а шум уже не раздражает». Это и есть момент переключения. Шаблоны для роботов, а человек—это всегда «здесь и сейчас». Если вижу активный отек, застой лимфы после перелета или перед циклом, начинать

с моделирующего режима—преступление против результата. Сначала мягкий лимфодренаж, успокоить ткани, убрать жидкость. А контур—следующим сеансом.

Главная ценность моей работы—возвращение женщине контакта с ее телом. Бывает, вижу, что оно «просит» иного—микровибросигнал уходит не туда, или рукой чувствую повышенный тонус—тогда меняю методику по ходу. Всегда говорю клиентке: «Сегодня сделаем то, что нужно вашему телу». После курса LPG женщины говорят не «у меня минус 5 сантиметров», а «у меня изменилась походка», «я перестала прятать руки», «снова чувствую мышцы». Женщина встает с кушетки и с гордостью выпрямляет спину—вот это и есть настоящая эстетика результата. И это дорогого стоит! Я прихожу в клинику не нажимать

кнопки и не выполнять план по минутам, а ради момента, когда слышу: «Я обошла трех массажистов, но вы меня услышали». Ради того, чтобы снять отек с ног, мучивший женщину полгода, и увидеть ее недоверчивое «Как? За 30 минут?» Ради этого учусь, разбираюсь в анатомии, лимфатической системе, психосоматике отеков. В эпоху, когда нас отучают чувствовать себя через гаджеты и навязанные стандарты, я напоминаю: твое тело—умное, благодарное, красивое. Оно просто ждет помощи. Эта помощь—и есть моя работа. И я кайфую от нее каждый день.



ул. Трифонова, 22 б,
тел. 34-29-50

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ТРЕНИРУЙСЯ С ЧЕМПИОНАМИ

Путь к телу мечты уже сегодня!



BODY FIT CLUB

• BODY FIT CLUB — БОДИ ФИТ КЛУБ

Перейти в ВК



Перейти в MAX



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

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

BFC

BODY FIT CLUB

ПЕРВЫЙ КЛАСС

КАК НЕ СЛОМАТЬ КРЫЛЬЯ И НАУЧИТЬ ЛЕТАТЬ

Поступление в первый класс — это не просто покупка ранца и букета цветов. Это момент, когда рушится привычный мир игры, и на смену приходит суровая реальность оценок, правил и домашних заданий.



Воспитанники пространства современного детства «Оранжевый Ёж» Платон, Аиша, Арсений

Многие родители испытывают шок: вчерашний любознательный малыш вдруг превращается в «не хочу». Ленился, отвлекается на муху за окном, не может запомнить, что проходили на уроке, и требует помощи в каждом простом действии. Родители часто списывают это на характер или неорганизованность. Но причина глубже— отсутствие базовых учебных навыков. Учеба—это не просто набор знаний, это сложнейшая СИСТЕМА. Чтобы ребенок чувствовал себя в ней уверенно, он должен уметь ставить цель, видеть план действий, удерживать внимание на структуре задачи и, самое главное, доводить дело до результата. Если этого

нет, даже самый простой пример по математике превращается в катастрофу.

Корни ошибок—в трех векторах:

1. Планирование и стратегия. При первой трудности возникает «развилка»: «А смогу ли?». Если навык преодоления не сформирован, ребенок бросает задание.

2. Самоконтроль и выносливость. Умение проверить себя до сдачи тетради. Без этого накапливается усталость, растут ошибки, падает качество.

3. Понимание текста и концентрация. Без фокуса на главном ребенок цепляется за детали и теряет суть задачи.

На основе двухлетнего изучения проблем адаптации первоклассников, с учетом живого опыта родителей и наших выпускников мы разработали актуальное предложение. С 1 сентября 2026 года мы запускаем группу продленного дня для первоклассников. Это не «посидеть под присмотром». Мы создали среду, где учеба становится осознанным процессом. Наша задача—научить учиться. Мы не просто делаем «домашку». Мы развиваем навыки, нужные в средней и старшей школе: осмысленное письмо и счет, пересказ и выделение главного, самопроверку и работу над ошибками, критическое мышление, эмоциональный интеллект, управление временем и даже азы финансовой грамотности. Успех в учебе строится не на страхе оценки, а на внутренней мотивации и интеллектуальной выносливости. Когда ребенок умеет преодолевать трудности и проверять себя, он перестает бояться ошибок и становится самостоятельным. Только качественное сопровождение взрослого поможет не «просидеть» первые классы, а заложить фундамент на годы вперед. И если Ваше время ограничено, эту миссию с готовностью возьмет на себя наш педагог. Поверьте, это главная инвестиция в школьное будущее вашего ребенка.



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



Лайф.

Французский шарм встречается с восточной эстетикой в коллекции Monplaisir Императорского фарфорового завода. Белоснежный фарфор, расписанный мотивами шинуазри—изящными цветами и птицами в изумрудном оттенке, приглашает окунуться в летнее настроение. Коллекция представлена в интерьере салона МАЭСТРО.

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС «ПОЭЗИЯ»



- 360 КВАРТИР
- 182 МАШИНОМЕСТА
- ПАНОРАМНЫЕ ОКНА
- ЖИЛЬЕ КОМФОРТ-КЛАССА
- СДАЧА IV КВАРТАЛ 2027 Г.

В Томске все чаще появляются проекты, которые задают новый ритм городской среде. «Поэзия» — один из них. Здесь смелость инженерных решений соседствует с продуманным комфортом, привычные маршруты наполняются новыми смыслами, а повседневность — гармонией и красотой.

дорогое #07-08 2026

Расположение на улице Маяковского, 24, во многом определило и характер, и название жилого комплекса. Творчество советского поэта, художника, драматурга — яркое, запоминающееся, монументальное. Архитектура «Поэзии» вторит этому настроению: выразительный и лаконичный фасад сочетает классические мотивы с современными энергоэффективными технологиями. Все это — продуманный шаг в будущее. Проект закладывает ресурс на годы вперед, чтобы и через десятки лет оставаться актуальным и заметным ориентиром на карте города.

Строительство идет в строгом графике. Застройщик отказался от стандартных подъездов в пользу открытых входных групп. Прозрачные двери и безбарьерный доступ обеспечивают безопасность и удобство входа в любое время суток. Светлые дизайнерские лобби с консьерж-зоной и бесшумными высокоскоростными лифтами сразу настраивают на спокойный, умиротворенный лад. Продумана и важная для сибирского климата деталь — подземный теплый паркинг, куда можно спуститься на лифте со своего этажа. При всей автономности дом органично вписан в инфраструктуру района. Все необходимое для привычного городского комфорта расположено в радиусе короткой пешей прогулки. Путь до супермаркета, фитнес-зала, транспортной развязки, медицинского или торгового центра займет не более 5 минут. В паре минут ходьбы находятся школа и детский сад. Соседство с Михайловской рощей завершает баланс, добавляя к динамичному городскому ритму возможность в любой момент переключиться на спокойный отдых в уютном парке.

Сегодня дом становится отражением характера, привычек и ценностей его жильцов. «Поэзия» учитывает разные социальные сценарии благодаря гибкой линейке планировок — от просторных однокомнатных до больших трехкомнатных квартир с высокими 3-метровыми потолками и панорамными окнами, глубокими холлами, вместительными санузлами и просторными кухнями, где удобно собираться всем вместе. В современном ритме жизни, пожалуй, самый ценный ресурс — время, проведенное с близкими. И уже на этапе строительства в «Поэзии» все чаще приобретают жилье целыми семьями. Старшее поколение выбирает просторную квартиру для себя и соседнюю — для детей, чтобы внуки росли рядом с бабушкой и дедушкой. Жилой комплекс «Поэзия» доказывает: творческий комфорт и надежность — это не взаимоисключающие понятия, а основа для создания дома, в котором хочется остаться.



СВЕТЛЫЕ
ДИЗАЙНЕРСКИЕ
ЛОББИ
С КОНСЬЕРЖ-ЗОНОЙ
И БЕСШУМНЫМИ
ВЫСОКО-
СКОРОСТНЫМИ
ЛИФТАМИ СРАЗУ
НАСТРАИВАЮТ
НА СПОКОЙНЫЙ
ЛАД.



Телефон: 97-72-97
Сайт: жкпоэзия.рф
Офис продаж:
ул. Маяковского, 24, стр. 1

ООО «Специализированный
застройщик КИТ ДЕВЕЛОП ГРУПП»

дорогое #07-08 2026

ПОСЕЛОК «ЗАПОВЕДНЫЙ»



Фотограф: Алиса Качан

В бесконечной череде событий — тревожных, стремительных, порой ошеломляющих — легко потерять ощущение опоры. Именно поэтому сегодня особенно ценны места, где жизнь течет спокойно, размеренно и по-настоящему.

Таким местом стал «Заповедный». Здесь взгляд не упирается в бесконечные многоэтажки. Вместо городского шума—пение птиц по утрам. И рядом самые близкие люди. Микрорайон расположился в 15 минутах от Томска, в черте поселка Коларово. С самого начала он задумывался как пространство для семейной жизни—отсюда и особая роль улицы с дуплексами. Дом на две семьи—современный формат, который позволяет быть рядом с близкими. Бабушки и дедушки всегда могут помочь молодой семье с детьми, взрослые дети остаются рядом с близкими, но при этом сохраняют личное пространство.

- Готовые кирпичные дуплексы площадью 170 м²
- Район Синего Утеса— 16 км от Томска
- Типовые и индивидуальные проекты домов
- Организован трансфер детей до школы
- Стоимость дома сопоставима с ценой 2-комнатной квартиры в Томске

Окружение работает на комфорт не меньше самих домов: до школы, детского сада или бассейна на Синем Утесе—пять минут на машине. Рядом находятся магазины для повседневных покупок. Да и сама природа заботливо создала уютный ландшафт и благоприятный мягкий микроклимат: «Заповедный» расположен в естественной низине—«чаше»—у горы, поэтому летом здесь немного теплее. Роза ветров защищает территорию от скопления назойливых насекомых—здесь их меньше, чем в городе. Чистый воздух, живописный лес и простор—идеальные условия для размеренной жизни.

Владелец дуплекса Константин Карпенко живет здесь уже третий год. «Для меня было важно,—делится он,—что газ уже заведен прямо в дом. Не обещан, а действительно подключен. Очень нравятся красивые закаты, летом можно просто выйти на свою лужайку, посидеть, позагорать. За два года жизни здесь я ни разу не пожалел о своем выборе. Наоборот—каждый день понимаю, что все сделал правильно». Именно из таких историй складывается атмосфера места.

Дуплексы из кирпича площадью 170 квадратных метров спроектированы так, чтобы каждая деталь работала на уют семейной жизни. Просторная кухня-гостиная, три спальни, два санузла, собственный участок, навес для двух автомобилей и все необходимые инженерные коммуникации уже заведены в дом. После покупки остается только завершить внутреннее пространство так, как хочется именно вам. Больше половины домов уже заселены. По улицам гуляют дети, соседи собираются вместе, рождаются новые семейные традиции. Символично, что настоящая история «Заповедного» началась с первого коренного жителя поселка—маленького Виктора. Четыре месяца назад родители привезли его прямо из родильного дома. Его появление на свет словно подчеркнуло главную философию этого места: «Заповедный» создан для жизни.

Варвара Самойлова, мама Вити, признается: «Когда мы переехали в дом в “Заповедном”, у нас еще осталась городская квартира—так что мне есть с чем сравнить. С рождением Вити я окончательно поняла: в городе не справилась бы. Здесь тихо, спокойно, можно гулять с коляской сколько хочешь. Никаких лестниц, никаких неудобных лифтов. Сейчас даже не представляю для себя другой жизни».

Сегодня «Заповедный» выбирают те, кто ценит качество жизни. Те, для кого важно, чтобы дети росли на свежем воздухе, чтобы дорога домой заканчивалась не шумным двором, а собственным участком, а вечер—закатом над лесом. Иногда достаточно однажды приехать сюда, чтобы понять: именно таким должно быть место, куда каждый день хочется возвращаться.



**ОКРУЖЕНИЕ
РАБОТАЕТ
НА КОМФОРТ
НЕ МЕНЬШЕ
САМИХ ДОМОВ:
ДО ШКОЛЫ,
ДЕТСКОГО САДА
ИЛИ БАССЕЙНА
НА СИНЕМ УТЕСЕ —
ПЯТЬ МИНУТ
НА МАШИНЕ.**

пр. Ленина, 147
тел. 200-677
поселок-заповедный.рф

Реклама. ООО «ТИСК - Строй»

ЖИЛОЙ КВАРТАЛ «БОТАНИКА»



В новом проекте ТДСК инженеры компании воплотили уникальные конструктивные решения, которые учитывают и современные тренды индустриального домостроения, и, конечно, запросы и привычки людей.

Благодаря этому на востоке Томска появилась первая по-настоящему квартальная застройка, в которой все продумано до мелочей—от планировок до дворового пространства—ЖК «Ботаника»*. Что это значит для тех, кто будет здесь жить?

ДВОР БЕЗ МАШИН — И НИКАКОГО ХАОСА

Пожалуй, главное новшество—сквозные подъезды. Теперь из холла первого этажа можно выйти и во двор, и на улицу. Решение простое, но чтобы его воплотить, проектировщикам пришлось серьезно пересмотреть конструкцию домов. Именно эти подъезды позволили сформировать квартальную застройку—эталон современного

ТДСК—одно из крупнейших предприятий строительной индустрии в Сибири. Сегодня индустриальное домостроение переживает ренессанс—теперь на стройке решают не только качество и скорость строительства, но также экологичность и энергоэффективность. Индустриальный подход обеспечивает их в полной мере. Большинство строительных процессов перенесены в заводские условия, где можно гарантировать промышленную точность и контроль качества.

жилья. Выходя из подъезда, вы попадаете в тихий зеленый двор, полностью закрытый для автомобилей. Парковки вынесены за периметр, но расположены максимально близко—в 15–20 метрах от дома. Во дворах и местах общего пользования создано разнообразное и качественное озеленение для ощущения спокойствия и полной гармонии с природой. Здесь можно гулять с детьми или наблюдать за их играми на площадке с балкона, не переживая за безопасность.

ПЛАНИРОВКИ ДЛЯ ЖИЗНИ

В каждом подъезде есть колясочные: коляски, самокаты и велосипеды не загромождают коридоры и не занимают место в квартире. Проектировщики учли и еще один важный тренд: современные горожане все меньше времени проводят у плиты. Кухня перестает быть отдельным помещением для приготовления пищи и становится частью общего пространства, где можно и пообщаться, и принять гостей. Новая квартирография предлагает больше решений с объединенной кухней-гостиной. Впрочем, классические варианты с отдельной кухней тоже остались—выбор зависит от привычек и образа жизни семьи. Главное, чтобы в квартире была и общая зона для всех, и укромные уголки для личного спокойствия.

МАКСИМУМ ЕСТЕСТВЕННОГО СВЕТА

Увеличение оконных проемов—не просто дизайнерское решение. В наших широтах, где солнце скорее дефицит, чем норма, естественный свет дает ощутимую экономию на электроэнергии. Но главное не в этом. Естественный свет влияет на настроение и самочувствие—в таких квартирах легче просыпаться и приятнее работать, а вечером не хочется включать лампы до последнего.

БЕЗБАРЬЕРНАЯ СРЕДА ДЛЯ КАЖДОГО

В «Ботанике» лестничные марши развернуты вдоль фасадов, этажные холлы стали просторнее и удобнее, на входе в подъезд и лифт—нулевая высота порога. Все это упрощает выход из дома не только для пожилых или маломобильных людей, но и для мам с колясками.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПОСТОЯННОМ КОНТРОЛЕ

Камеры видеонаблюдения установлены во дворе, на входных группах. Пожарная сигнализация выведена на домофон—система оповещает о тревоге громким сигналом, и автоматический вызов экстренных служб срабатывает мгновенно. В квартирах



**ЕСТЕСТВЕННЫЙ
СВЕТ ВЛИЯЕТ
НА НАСТРОЕНИЕ
И САМОЧУВСТВИЕ.
В ТАКИХ
КВАРТИРАХ ЛЕГЧЕ
ПРОСЫПАТЬСЯ
И ПРИЯТНЕЕ
РАБОТАТЬ,
А ВЕЧЕРОМ
НЕ ХОЧЕТСЯ
ВКЛЮЧАТЬ ЛАМПЫ
ДО ПОСЛЕДНЕГО**

*Продавец ПАО «ТДСК».
В продаже квартиры по адресу:
г. Томск, ул. Пришвина, 50.



предусмотрена опция круглосуточной связи с диспетчерскими службами через домофон. Жители чувствуют себя защищенными, зная, что о них позаботятся в любой ситуации.

ДОСТУПНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Нежилые помещения на первых этажах адаптированы под бизнес: аптеки, продуктовые, цветочные, парикмахерские салоны, кафе, постаматы. Все, что нужно семье, — под рукой. Вблизи расположены школа «Открытие» и детский сад № 6, на территории ЖК спроектированы еще два детских сада. В планах разместить поликлинику в одном из домов ЖК.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

ТДСК не останавливается на достигнутом: каждая новая площадка — это повод проанализировать накопленный опыт, свериться с современными трендами и воплотить все лучшее в следующих проектах. В компании приступили к разработке высотных 25-этажных зданий для новых городских районов, в которые также будут включены усовершенствованные решения: актуальная квартирография, оптимизированные сроки строительства и, конечно, безопасные дворы с продуманным доступом для всех экстренных служб.



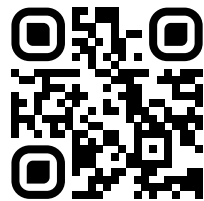
ФАКТЫ О ТДСК

ЦИФРЫ. Компанией возведено около 9 миллионов квадратных метров жилья — 100—110 тысяч квартир. В домах ТДСК живет порядка 220—250 тысяч томичей — почти половина населения города.

ГРАЖДАНСКИЕ ОБЪЕКТЫ. Специалисты ТДСК провели масштабную реконструкцию взлетно-посадочной полосы и комплекса инженерных сооружений томского аэропорта.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОБЪЕКТЫ. На счету ТДСК поликлиника в Южных Воротах, 8 больших общеобразовательных школ и около 50 детских садов, построенных по собственным авторским проектам. Хирургический корпус Томского областного онкологического диспансера — самый сложный объект медицинского назначения. А еще бассейн «Звездный» и Ледовый дворец.

ДЕМОГРАФИЯ. Микрорайон ТДСК «Южные Ворота» бьет рекорд рождаемости в Сибири.



Отдел продаж:
ул. Пришвина, 44, подъезд 3,
офис 82, тел. 501-011,
botanica.tomsk.ru

БАНЯ  ЧАН  
БЕСЕДКА  ДОМ
ВСЁ В   
  ЛЕСНОМ 



8-960-972-61-50
г. Томск, Басандайская улица, 63

Телеграм



Сайт



ВЫБОР, КОТОРЫЙ ПРИВОДИТ ДОМОЙ



Макияж и укладка: Ольга Сухова,
Виктория Чернышова, Татьяна Чурина
Одежда и аксессуары: Trends Brands

Безопасность. Тепло. Искренность.

Эти три слова определяют ДНК агентства недвижимости «Я дома».

Безопасность — потому что покупка жилья для большинства — самый волнительный и крупный шаг в жизни, где ошибка стоит слишком дорого. Тепло — потому что здесь помогают найти не квадратные метры, а ощущение уюта и защищенности. Искренность — потому что доверие человека для «Я дома» всегда важнее сиюминутной выгоды.

За 15 лет работы специалистами агентства проведено более 3000 сделок. Но цифры — лишь отражение главного: за это время здесь научились слышать человека по-настоящему. Основатель агентства недвижимости «Я дома» Наталья Богимская признается: рынок стал технологичнее, клиенты — более информированными и требовательными. Но за каждым запросом стоит одно: «Я хочу, чтобы меня услышали и помогли». Здесь давно переросли формат простого подбора вариантов по параметрам «метраж-район-цена». В «Я дома» смотрят глубже:

где в новой квартире ребенок будет делать уроки, где мама станет пить утренний кофе, как это пространство изменит качество жизни всей семьи. Здесь умеют чувствовать тревогу клиентов и превращать ее в уверенность и спокойствие.

ОДНА ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ ВСЕ ОБЪЯСНЯЕТ

Каждая сделка для «Я дома» — это маленькая жизнь. Но есть одна, которую основатель агентства Наталья Богимская вспоминает с особой теплотой. Молодая семья долго и тяжело копила на первое жилье в Томске, параллельно преодолевая личные трудности. Вместе с «Я дома» они искали не просто квартиру, а место силы. И нашли: небольшую, но невероятно светлую квартиру с видом на хвойный лес. На первой встрече их маленькая дочка нарисовала рисунок: «Наш дом». Накануне сделки застройщик внезапно изменил условия — и все оказалось под угрозой. Команда «Я дома» за сутки провела сложные переговоры с банком, отстояла условия и провела сделку через Новосибирск.

— В день, когда мы передавали ключи, они плакали от счастья, — вспоминает Наталья. — А через год прислали фото у окна своей квартиры: на стене висел тот самый детский рисунок в рамке. В такие моменты понимаешь: твоя работа — не про недвижимость. Она про создание человеческого счастья.

За выгодными условиями для клиентов стоит безупречная репутация. Банки и застройщики Томска знают: если сделку ведет «Я дома», она будет юридически чистой и предсказуемой. Поэтому застройщики открывают эксклюзивные брони, а банки-партнеры дают лучшие условия. При этом география агентства давно вышла за пределы России: Дубай, Турция, Таиланд, Бали. Международное направление Ya Doma Global только набирает свои обороты. И принципы здесь те же: жесткий юридический контроль, единые ценности, сильные лидеры на местах. «Я дома» не просто продает виллы у моря — оно переносит туда ощущение заботы и защищенности. Где бы ни находился клиент, он должен чувствовать, что за его спиной надежная команда.

ИПОТЕКА БЕЗ СТРАХА

Когда клиент приходит с мыслью «ипотека — это сложно, страшно и на годы», ипотечный брокер агентства «Я дома» Ольга Николаева улыбается и говорит: «Страшно только в первый раз. Ипотека — лишь финансовый инструмент. Вы же не боитесь покупать автомобиль в кредит или пользоваться кредитной картой? Главное — правильные настройки под вашу жизнь».

На 20–30 лет ипотеку берут только на бумаге, на самом деле средний срок выплаты в России — 7–10 лет. Задача брокера — сделать так, чтобы ежемесячный платеж был комфортным, а семья не отказывала себе в привычном уровне жизни. Когда клиент видит реальные цифры и понимает, что всю бумажную рутину берут на себя, страх сменяется предвкушением переезда. Отказ банка — тоже не приговор, а просто неправильно поданная информация. Алгоритм работы Ольги прост: глубокий аудит кредитной истории, поиск забытых задолженностей или банковских ошибок, «пересборка» портрета заемщика и прямой диалог с андеррайтерами банка — только точечная стратегия.



НАТАЛЬЯ БОГИМСКАЯ,
ОСНОВАТЕЛЬ АГЕНТСТВА



ОЛЬГА НИКОЛАЕВА,
ИПОТЕЧНЫЙ БРОКЕР

БАНКИ И ЗАСТРОЙЩИКИ ТОМСКА ЗНАЮТ: ЕСЛИ СДЕЛКУ ВЕДЕТ «Я ДОМА», ОНА БУДЕТ ЮРИДИЧЕСКИ ЧИСТОЙ И ПРЕДСКАЗУЕМОЙ.

—Безнадежных ситуаций практически не бывает, если за дело берется профессионал,—уверена Ольга.—Среди типичных ошибок первая—подавать заявки самостоятельно во все банки подряд. Каждый отказ снижает кредитный рейтинг, а банки видят эту суету и начинают сомневаться. Вторая—открывать кредитные карты/рассрочки прямо перед подачей без консультации с брокером. Это меняет долговую нагрузку не в лучшую сторону. Решение простое: сначала прийти к брокеру, выстроить стратегию и только потом сделать один точный шаг.

Заглядывая в будущее, Ольга отмечает рост интереса к индивидуальному жилищному строительству. Ипотечные программы на строительство своего дома становятся доступнее. А в арсенале «Я дома»—гибридные программы застройщиков, рассрочки и субсидирование ставок, которые агентство тестирует одними из первых в Томске, чтобы клиенты всегда получали самые выгодные и современные решения.

ДВЕ ГРАНИ ПРОФЕССИИ

В подходе Екатерины Низанутдиновой, руководителя отдела продаж «Я дома», уживаются строгая система и свобода для творчества. Система—это стандарты безопасности, знание законов, регламенты работы с документами и CRM. Творчество—живое общение с клиентом, презентация объекта, хоум-стейджинг.

—Сильная система освобождает голову агента от страха совершить юридическую ошибку, давая ему свободу чувствовать клиента, искренне вовлекаться в его историю, находить нестандартные решения. Мы не роботы,—говорит Екатерина.—Мы проводники к счастью.

Часто нестандартный подход работает лучше классической схемы. Например, вместо снижения цены на трехкомнатную квартиру, которая продавалась несколько месяцев, команда сделала легкий стейджинг, добавила аромат свежей выпечки, переписала объявление в «сценарий счастливого дня»—и продала за неделю без торга! На вопрос, говорить ли клиенту о неочевидных минусах объекта? В «Я дома» отвечают: да! В приоритете абсолютная честность—даже если это сорвет сделку сегодня, доверие останется на всю жизнь. А главное вдохновение для Екатерины—это люди, которые «растут» рядом с ней. Когда вчерашний стажер, еще недавно боявшийся первого звонка, сегодня уверенно ведет переговоры и возвращается с победой—это дорогого стоит.

За каждой такой историей—реальные люди, которые ищут свой дом. С ними напрямую работает Александра Неретина, эксперт по недвижимости и лидер продаж. Она уверена: лучшее время для покупки квартиры—сейчас! Попытка переиграть рынок или угадать движение ставок—дело неблагодарное. Сейчас на вторичном рынке можно найти «жемчужины» с отличным ремонтом. Выбирая между новостройкой и вторичным жильем, оценивайте свой сценарий жизни. Если вам нужно заехать и жить «здесь и сейчас», водить ребенка в уже готовую школу во дворе—выбирайте проверенную «вторичку». Если вы инвестируете «на вырост» и готовы подождать—смотрите в сторону современных жилых комплексов. В любом случае, если нашли объект, который «откликается»,—не откладывайте. Все остальное «Я дома» возьмет на себя.



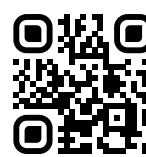
ЕКАТЕРИНА
НИЗАНУТДИНОВА,
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА
ПРОДАЖ



АЛЕКСАНДРА НЕРЕТИНА,
ЭКСПЕРТ
ПО НЕДВИЖИМОСТИ
И ЛИДЕР ПРОДАЖ



Страница ВК



ТГ-канал

ул Гоголя 33, 2-й этаж,
тел.: 8(3822)50-33-35,
8-952-880-95-50,
an-yadoma.ru



Продажа и обмен ГОТОВЫХ ДОМОВ



В продаже земельные участки
рядом с Северным парком (Серебряный бор)



Все ипотечные
программы



Программа
трейд-ин



Строительство
на заказ

+7-952-161-00-61



berezahutor.ru

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЖИЗНЬ НА ВЫХОДНЫЕ

Почему все, что вы ищете на даче, может быть вашим каждый день.

Все больше горожан стремятся покинуть многоэтажки в пользу собственного жилья. Главное — найти правильный дом в правильном месте. Как не ошибиться с выбором, редакции рассказал создатель проекта «Береза Хутор», предприниматель Андрей Березовский.



Фотограф: Ольга Марилова

—Андрей, как вы объясните этот тренд: почему сегодня люди все чаще меняют квартиру на дом?
—Есть такое понятие —«квартирная карьера». Сначала человек покупает однукомнатную квартиру, потом «двушку», «трешку» и, наконец, свой дом. Это логичный путь к более уединенному, комфортному и статусному образу жизни. Но, что интересно, 90% наших клиентов никогда раньше не жили в частном доме—они лишь мечтали об этом. В многоквартирном—соседи, шум, борьба за парковочные места, запахи в подъезде. А своя территория дарит свободу в мелочах: можно жарить шашлык во дворе, сидеть с семьей или компанией друзей в собственной беседке до глубокой ночи. Это настоящее семейное гнездо, куда всегда смогут вернуться выросшие дети. И если дом качественно построен и удачно расположен, желание жить в многоэтажке исчезает навсегда.

—Но ведь с собственным домом приходит и больше хозяйственных забот?

—Согласен, управляющей компании нет. Придется самому следить, например, за коммуникациями. Однако современные системы—будь то электрический котел или станция водоочистки—проектируются так, чтобы не требовать от владельца специальных навыков. Все обслуживают сервисные компании. И мы всегда передаем покупателям контакты всех специалистов—сантехников, электриков, газовиков, которые участвовали в строительстве. Это вопрос не сложности, а организованности.

—Ваша компания работает на рынке строительства уже 20 лет. Что сегодня в приоритете у покупателя: цена, квадратные метры или качество?

—Сегодня большинство сделок происходит в сегментах эконом и эконом-плюс до 10 млн руб. Чаще всего выбирают дома площадью до 100 кв. метров с участком 6–10 соток. Люди отдают

себе отчет, что за территорией нужно ухаживать—косить траву, чистить снег. Чем больше земли, тем больше хлопот. Спрос на просторные дома под 200 «квадратов» практически сошел на нет. Так что главное сегодня—адекватная цена и практичность.

—Исходя из вашего опыта, на что в первую очередь стоит обратить внимание при покупке дома?

—На застройщика. Это ключевой момент. К сожалению, некоторые компании в погоне за экономией нарушают технологии. Поэтому я всегда советую изучать реализованные объекты, читать отзывы и, по возможности, общаться с жильцами уже построенных домов. Мы, кстати, проводим экскурсии в гости к нашим покупателям—они охотно делятся своим опытом. Реальные отзывы—лучший показатель надежности. И, конечно, следует насторожиться, если цена на дома аналогичного класса заметно ниже рыночной: так не бывает без скрытых рисков.

—Что еще, кроме репутации застройщика, имеет значение?

—Есть золотое правило трех «Л»: локация, локация и еще раз локация. Выбирая дом, проверьте, есть ли поблизости магазины, детский сад, школа, остановка общественного транспорта или удобный выезд на трассу. В «Береза Хутор» мы предусмотрели все необходимое—от аптеки и почты до парка и ПВЗ маркетплейсов. Удобно и есть чем заняться. Когда инфраструктура развита, жизнь за городом становится не менее удобной и безопасной, чем в нем. Но при этом вы возвращаетесь в свой дом, где никто и ничто не нарушит ваш покой.

—Многие приобретают дома в черновой отделке, чтобы сэкономить,—насколько оправдан такой подход?

—Часто люди наивно полагают, что справятся сами и сэкономят бюджет, а в итоге тратят гораздо большие суммы на исправление ошибок. К примеру, приглашают отделочников, привыкших работать в многоэтажках, а те не учитывают специфику дома. Отсюда проблемы с паро- и гидроизоляцией и скрытые конфликты



инженерных систем. Чтобы этого избежать, мы готовим для клиентов памятки с ключевыми нюансами работ. Но оптимальный вариант—приобретать дом уже готовым, согласовав с застройщиком планировку и финишную отделку. Мы предлагаем не только типовые решения, но и индивидуальное проектирование под запросы конкретной семьи. Такой подход надежнее и заранее учитывает все тонкости.

—Вы и сами живете в загородном доме. Какие занятия приносят вам особенное удовольствие?

—У меня прекрасный гараж. Я очень люблю технику: снегоходы, мотоциклы, садовое оборудование. Нравится возиться с ними, обслуживать самому. Я получаю истинное удовольствие, когда чищу снег или стрижу газон. Это помогает переключиться, мысленно разгрузиться. Особенно люблю выйти во двор летним вечером или утром прогуляться с собакой, вдохнуть воздух полной грудью. Свой дом—это свобода и тихое счастье.



Перейти на сайт



Перейти в MAX

тел. 8-903-955-82-92, berezahutor.ru

РЕМОНТ, КОТОРЫЙ ГОВОРИТ О ВАС



Когда речь заходит о ремонте, чаще всего мы думаем о бюджете, сроках и бесконечных хлопотах. Но есть у этого процесса и другое измерение — то, где обновленное пространство становится продолжением человека, его привычек и внутреннего мира.

Евгений Чекунов, бизнес-тренер, предприниматель и основатель ремонтно-отделочной компании «Время первых», попал в эту сферу не случайно. Путь его начался не с бизнес-плана, а с личного ощущения.

— Помню, как лет десять назад, еще работая в найме, сделал первый ремонт в своей квартире— тот, о котором всегда мечтал. Каждый раз, возвращаясь домой, я получал такие позитивные эмоции, — вспоминает Евгений. — Смотрел вокруг и внутри все просто замирало от удовольствия. Это было ощущение тепла, восторга, «своего» места.

Именно это чувство Евгений решил дарить другим. Не менять покрытия «ради галочки», а создавать пространство, в котором хочется жить. Но чтобы оно действительно стало «своим», одного дизайнерского взгляда недостаточно. У каждого из нас свои привычки, свой ритм, свои маленькие ритуалы. Все это — не мелочи, а основа. Именно поэтому в компании «Время первых» путь к идеальному ремонту начинается не с эскиза, а с живого разговора — глубинного интервью с клиентом: как вы строите свое утро, где любите пить кофе, сколько человек живет в квартире, что для вас важно, а без чего вы не представляете свой день.

— Одна женщина рассказала мне историю, которая многое объясняет. Она мечтала о новом ремонте, переезде, была уверена, что это автоматически изменит ее жизнь к лучшему. А потом призналась: «Я просто переехала со своими старыми привычками». Но в этом суть, — говорит Евгений. — Ремонт не меняет человека. Он дает пространство. А новую жизнь каждый создает сам. Наша задача — не создать абстрактную красивую картинку, а сделать так, чтобы пространство «дышало» жизнью заказчика.

И только когда рождается такое точное понимание, начинается проектирование — детальный план реализации вашей мечты.

— Когда дизайн-проект готов, менеджер просчитывает точную смету, — продолжает Евгений. — Уже видны все объемы: стены под обои или покраску, какая сантехника, сколько материалов. Клиент видит свой будущий дом и знает его стоимость еще до того, как началась работа. Никаких сюрпризов. Все честно и прозрачно.

Прозрачность — один из главных принципов компании. Евгений признается, что всегда был человеком действия, и свои внутренние ориентиры — честность, открытость, стремление к постоянному развитию — переложил на корпоративную культуру. При этом строительная сфера для него — не поле конкурентной борьбы, а экосистема, в которой каждый играет свою роль. Но цель у всех общая — чтобы рынок рос, сервис развивался, а клиент получал лучший опыт.

— Мы дружим со многими коллегами, — улыбается Евгений. — Мы же все работаем на повышение качества. Если каждый делает свое дело хорошо, выигрывает конечный клиент. Это и есть наша общая задача. В преддверии Дня строителя Евгений обращается к тем, с кем создает эту экосистему: — Коллегам я искренне желаю не унывать и не сбавлять шаг, даже если сложно и дела не идут в гору. Дизайнерам — вдохновения и смелых идей, которые превращаются в живые пространства. Партнерам — стабильности, надежности и новых возможностей. Пусть заказов будет больше, а вместе с ними — радости от достигнутых результатов. Ведь там, где заканчивается ремонт, начинается чья-то новая счастливая жизнь.



тел. 8-923-444-20-44

«ТИХИЙ ОКЕАН» В ЦЕНТРЕ ТОМСКА

НОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРЕМИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ОТ АТБ



АТБ работает на рынке с 1992 года и располагает широкой филиальной сетью в 25 регионах России. Для банка открытие представительства в Томске — знаковое событие и важный стратегический шаг.

«Томская область с ее научно-образовательным и промышленным потенциалом — перспективный и динамично развивающийся регион. Мы видим высокий спрос на качественные банковские услуги и намерены активно развивать розничное и корпоративное направления. Для состоятельных клиентов в АТБ доступны премиальные программы обслуживания с широким набором финансовых и нефинансовых привилегий», — рассказывает директор АТБ по Томской области Владимир Манухин.

В офисе АТБ нового формата на проспекте Кирова, 26 предусмотрены все условия для быстрого и комфортного обслуживания: работает система электронной очереди и бесконтактные банкоматы.

В декабре 2025 года «Азиатско-Тихоокеанский Банк» (АО) открыл первое отделение в Томске. О новых возможностях премиального обслуживания беседуем с Владимиром Манухиным, директором регионального подразделения АТБ.

Вместо открытых стоек — более камерная атмосфера с повышенным вниманием к конфиденциальности, а для премиальных клиентов — отдельные переговорные.

«АТБ | Клуб Тихий Океан»: философия глубины и стабильности
Формат клубного премиального обслуживания — «АТБ | Клуб Тихий Океан» — создан для тех, кто ценит комфорт, конфиденциальность и индивидуальный подход. Это экосистема, частью которой становится клиент, оформив один из премиальных тарифов — «Статус Лайт», «Статус Плюс» или «Прайвет». Подробные условия можно найти на сайте банка.

«Подобно тому, как океан омывает берега множества стран, наш банк предоставляет клиентам безграничный доступ к лучшим финансовым практикам и индивидуальным решениям. “Клуб Тихий Океан” — это пространство, где клиент чувствует уверенность, внимание и партнерство. Мы создаем решения, которые превращают стандартное обслуживание в персонализированный сервис», — поясняет Владимир Манухин.

МЫ РАСШИРЯЕМ ЭТУ ПАРАДИГМУ,
ПРЕДЛАГАЯ КЛИЕНТАМ УСЛУГИ,
КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ РЕШАТЬ
НЕ ТОЛЬКО ФИНАНСОВЫЕ,
НО И БЫТОВЫЕ, И ДЕЛОВЫЕ ЗАДАЧИ

Преимущества премиального обслуживания

Премиальное обслуживание в АТБ предполагает индивидуальный подход с учетом предпочтений и потребностей клиента. Премиум-программа открывает расширенный доступ к финансовым продуктам, дополнительным привилегиям и сервисам. Тем, кто ценит эстетику и технологичность, банк предлагает платежные кольца и ультратонкий платежный стикер. Они работают как бесконтактная карта, но выглядят как стильный аксессуар.

Сервисы для жизни

В рамках премиальной программы АТБ предусмотрен широкий перечень сервисов для решения самых различных задач. Сервисы доступны для владельцев премиальных тарифов «Статус Лайт», «Статус Плюс» или «Прайвет» при выполнении условий тарифных планов.

«Традиционно премиальное банковское обслуживание ассоциируется с управлением капиталом, инвестициями и эксклюзивными финансовыми продуктами. Мы расширяем эту парадигму, предлагая клиентам услуги, которые помогают решать не только финансовые, но и бытовые, и деловые задачи — от организации путешествия до покупки недвижимости», — рассказывает директор регионального офиса.

Все нужное рядом

Для АТБ открытие офиса нового формата — не просто бизнес-проект, а вклад в развитие местного сообщества. Команда банка создала для жителей Томска комфортное и современное пространство, куда захочется возвращаться.

«Нам важно, чтобы каждый клиент чувствовал себя здесь как дома, зная, что его потребности и желания будут услышаны и учтены. Мы готовы предложить широкий спектр услуг, которые помогут как частным лицам, так и бизнесу развиваться и достигать новых высот. АТБ становится надежным финансовым партнером для тех, кто ценит индивидуальный подход и высокий уровень сервиса», — резюмирует Владимир Манухин.

Азиатско-Тихоокеанский банк ориентирован на устойчивое развитие в регионе, и в Томске для этого все уже есть: современный офис, профессиональные менеджеры, широкая линейка продуктов и сервисов, а главное — готовность решать задачи любой сложности.

Пр. Кирова, 26,
Тел. 8-800-775-88-88

Информация об условиях на сайте www.atb.su и в отделениях банка.

«Азиатско-Тихоокеанский Банк» (АО). Универсальная лицензия ЦБ РФ № 1810. ИНН: 2801023444. Реклама.



АТБ | Клуб Тихий Океан

Привилегии для тех, кто хочет большего



Недвижимость по всему миру[°]



Недвижимость для жизни или инвестиций в России и за рубежом



Налоговый и юридический эксперт^{°°}



Ваш надежный партнер в вопросах финансов и права 24/7



Консьерж-сервис 24/7^{°°°}



Ваш персональный помощник в решении повседневных задач



Комфортные путешествия^{°°°°}



Привилегии от Mir Pass: бизнес-залы, такси, рестораны, упаковка багажа, фаст-трек



Красота и здоровье^{°°°°°}



Экосистема для спорта, отдыха и заботы о себе



[°] Сервис предоставляется ООО «Транио»
^{°°} Сервис предоставляется ООО «ЕЮС»
^{°°°} Сервис предоставляется ООО «СИНКУРА РУС»
^{°°°°} Сервис предоставляется АО «НСПК»
^{°°°°°} Сервис предоставляется ООО «Фитность»



Данные вместо интуиции

КАК ГЕОСЕРВИС ПОМОГАЕТ ТОМСКОМУ БИЗНЕСУ

В городе легко потеряться не только на улицах, но и среди предложений. Как 2ГИС помогает Томску оставаться связанным, а бизнесу — видимым? Обсудили с директором томского филиала Верой Онкиной.

—Томск—город с уникальной атмосферой. Как вы считаете, какие потребности жителей и бизнеса здесь наиболее ярко проявляются, и какую роль в их решении играет 2ГИС?

—Действительно, Томск—город, который всегда умел удивлять. Здесь резные деревянные дома соседствуют с университетскими корпусами, а академический дух переплетается с предпринимательской энергией. В нем органично сосуществуют студенты, ученые, бизнесмены и туристы—и каждый находит свой ритм. В таком многоголосии очень важно услышать каждого. 2ГИС в этом смысле функциональный геосервис, который подстраивается под потребности конкретного пользователя. Для вчерашнего абитуриента, впервые оказавшегося в Томске, приложение становится надежным проводником: подскажет, где выпить кофе, как быстрее добраться до нужного корпуса и даже аудитории, если у вуза есть поэтажный план на карте. Гостю сибирского города сервис с легкостью заменит персонального гида, составив интересный маршрут по самым атмосферным уголкам. А для коренных томичей 2ГИС уже давно превратился в привычную часть жизни и незаменимого спутника, который экономит главный ресурс—время.

—Какие возможности особенно востребованы пользователями геосервиса сегодня?

—Безусловно, навигация и справочник остаются самыми популярными функциями. Но помимо этого, все больше пользователей обращают

внимание на социальные возможности сервиса—и это, честно говоря, нас даже немного удивляет. Например, благодаря функции «Друзья на карте» можно в реальном времени видеть геолокацию друзей и близких, которые сами поделились ею. Там же, в ленте, удобно разделять с ними свои городские открытия и любимые места, а в личных сообщениях, не выходя из приложения, — обменяться стикерами или обсуждать планы. Мы много лет вкладываем ресурсы в развитие этих функций, поскольку видим устойчивый интерес пользователей. Для нас это еще и конкурентное преимущество—мы не просто показываем точки на карте, а помогаем людям оставаться на связи.

—Расскажите, как вы строите взаимодействие с местным бизнесом.

—Мы помогаем не просто присутствовать на карте, но и чувствовать себя уверенно в постоянно меняющейся деловой среде. Для этого 2ГИС развивает локальное бизнес-сообщество, создавая площадку для обмена опытом и совместного поиска решений. Наша команда регулярно организует встречи, где специалисты разбирают с бизнесом успешные рекламные кампании и ищут эффективные решения в конкретных кейсах. А масштабные мероприятия с участием приглашенных экспертов по маркетингу, подбору персонала и стратегии становятся площадкой для обмена опытом и профессионального роста. Особое место занимает и международная

Премия 2ГИС. Это не просто голосование, а масштабный проект, где победителей определяют на основе реального поведения миллиона пользователей—жителей и гостей города. Алгоритм учитывает совокупность факторов: от оценок и отзывов до полноты профиля и активности. Мы выделяем лидеров в десятках номинаций—от общепита до сферы услуг, здоровья и авто. Для бизнеса это знак качества, подтвержденный данными. Кроме того, мы проводим торжественные церемонии награждения лучших из лучших, где предприниматели получают признание за вклад в развитие городской среды.

—Какие инструменты для развития бизнеса предлагает 2ГИС предпринимателям сегодня?

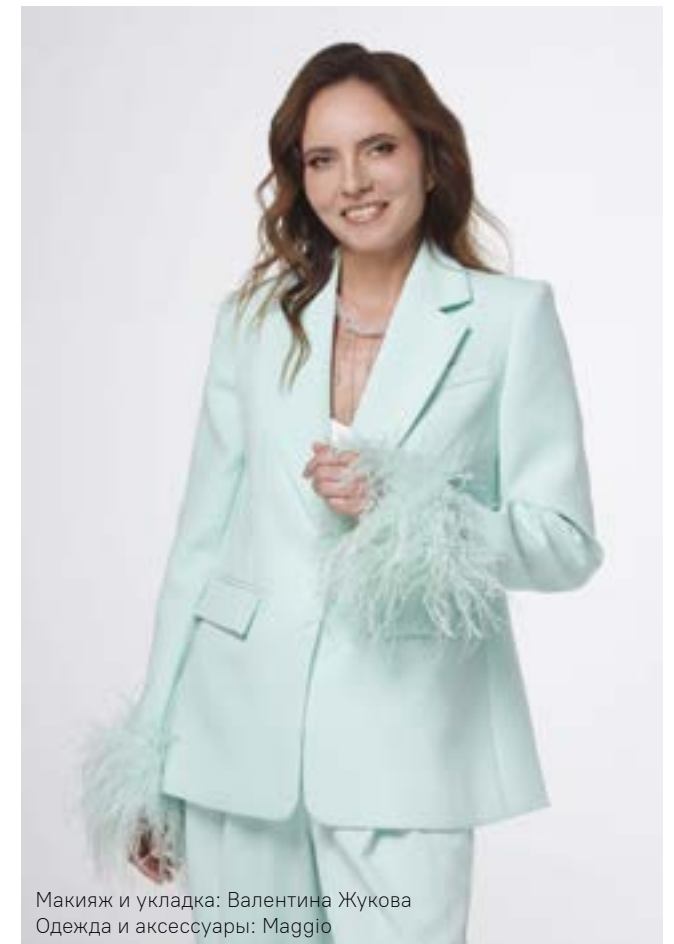
—Бизнесу уже недостаточно просто «отметиться в интернете», нужно присутствовать на карте правильно. Предприниматели сегодня ищут сервисы, с помощью которых их будут узнавать. На самом деле, у нас есть много бесплатных возможностей для повышения узнаваемости на карте. Но если бизнесу хочется выделиться, тогда есть дополнительные коммерческие варианты—от приоритетной выдачи в поиске до сторисов и спецпроектов. Инструменты георекламы помогают решать самые разные

ДЛЯ ГЛУБОКОГО ПОНИМАНИЯ РЫНКА У НАС ЕСТЬ СЕРВИС ГЕОАНАЛИТИКИ «2ГИС ПРО». ТАМ ДОСТУПНА ПОЛНАЯ КАРТИНА: ОТ ТРАФИКА — И АВТОМОБИЛЬНОГО, И ПЕШЕХОДНОГО — ДО ДАННЫХ О СПРОСЕ И ДЕМОГРАФИИ.

задачи: от охвата широкой аудитории до работы с теми, кто уже готов к выбору.

Для глубокого понимания рынка у нас есть сервис геоаналитики «2ГИС Про». Там доступна полная картина: от трафика—и автомобильного, и пешеходного—до данных о спросе и демографии. Это помогает принимать взвешенные решения, например, где открыть новую точку или как эффективнее разместить рекламу.

А еще мы можем помочь встроить карту прямо на ваш сайт или в приложение. Представьте, что клиент заходит к вам, а карта уже там. Ему не нужно никуда переходить—он сразу видит, где вы находитесь, и строит маршрут. Все в одном месте.



Макияж и укладка: Валентина Жукова
Одежда и аксессуары: Maggio

—Какие результаты работы для вас самые ценные?

—Когда бизнес начинает расти, используя наши инструменты. Мы видим, как компании меняют стратегию на основе данных и получают реальный рост. Это лучшая оценка нашей работы. В Томске предпринимательская энергия всегда была сильной. Мы просто помогаем направить ее в нужное русло, чтобы идеи находили своих людей.



31 год вместе с инвесторами

Что сегодня означает быть инвестиционной компанией с 31-летней историей? Мы поговорили об этом с Евгением Молодых, директором Томского филиала «БКС Мир инвестиций»¹.

—Евгений, 31 год для финансовой компании — серьезный возраст. Чем БКС встречает эту дату? —Для нас это прежде всего год развития. За последний год БКС запустил сразу несколько решений, которые делают инвестиции доступнее и удобнее. Мы обновили мобильное приложение,



расширили возможности внебиржевой торговли валютой, внедрили инвестиционные рекомендации на базе искусственного интеллекта и вывели на рынок новые инвестиционные продукты. Важно, что все эти решения востребованы клиентами. Только за 2025 год мобильное приложение для инвестиций «БКС Мир инвестиций» было установлено более 1,6 млн раз, а количество сделок через цифровую платформу превысило 25 млн. При этом годовой оборот на платформе вырос на 17%.

—Насколько эти изменения оценило профессиональное сообщество? —В этом году БКС получил сразу несколько престижных наград. Мы стали победителями Investment Leaders Award в номинации «Лучшая аналитика для эффективных инвестиций», Frank Investment Award—за лучший цифровой опыт клиентов, премии «Финансовая элита России»— за инвестиционную аналитическую экспертизу года. Кроме того, мобильное приложение БКС признано лучшим мобильным брокером по версии InvestFunds Awards, стало победителем конкурса «Золотое приложение» и заняло второе место в рейтинге Marksw Webb.

—За всеми технологиями стоят люди. В чем сегодня сильная сторона команды БКС? —Во многом—в уникальной, глубокой экспертизе. Наши аналитики за последний год подготовили более тысячи инвестиционных идей по российскому и зарубежным рынкам. Финансовые советники ежедневно помогают клиентам принимать взвешенные решения, а цифровые сервисы позволяют быстро получать необходимую информацию и сопровождение.



Сегодня в компании работают более 6400 сотрудников, включая свыше тысячи финансовых советников, а офисы БКС открыты в более чем 40 городах России.

—Еще один проект, о котором много говорят инвесторы, —социальная сеть «Профит». Почему она стала популярной? —Любям важно не только получать информацию, но и обсуждать идеи с единомышленниками. За прошлый год число пользователей «Профита» выросло на 37%, а среднее время пребывания на платформе увеличилось на 40%. Это показывает, что инвесторам нужны качественный профессиональный диалог и возможность обмениваться опытом.

—Что для вас означает 31-й день рождения компании? —Это возможность подвести итоги и сказать главное. Все достижения—технологии, новые

СЕГОДНЯ В КОМПАНИИ РАБОТАЮТ БОЛЕЕ 6400 СОТРУДНИКОВ, ВКЛЮЧАЯ СВЫШЕ ТЫСЯЧИ ФИНАНСОВЫХ СОВЕТНИКОВ, А ОФИСЫ БКС ОТКРЫТЫ В БОЛЕЕ ЧЕМ 40 ГОРОДАХ РОССИИ.

сервисы, профессиональные награды, миллионы сделок и инвестиционных идей—были бы невозможны без доверия наших клиентов. Уже 31 год они выбирают БКС для реализации своих финансовых целей, растут вместе с нами и мотивируют нас становиться лучше. За это доверие мы искренне благодарны и продолжаем работать так, чтобы оправдывать его каждый день.

БКС Мир инвестиций.
Томский филиал, пр. Ленина, 63

1. ООО «Компания БКС», лицензия № 154-04434-100000 от 10.01.2001 на осуществление брокерской деятельности. Выдана ФСФР. Без ограничения срока действия. С информацией об ООО «Компания БКС» можно ознакомиться: <https://broker.ru/disclosure>



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

Топ-10 звуков,

КОТОРЫЕ СТОИТ УСЛЫШАТЬ ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ



Узнать больше
о книге можно
на сайте
alchemytravel.ru

Путешествия в эпоху соцсетей прочно привязали наши маршруты к фотографиям. Мы помешаны на картинках. Я и сама такая—150 стран, а значит, сотни тысяч кадров. Но что делает впечатления от разных мест по-настоящему объемными, живыми, почти осязаемыми? Мне кажется, звуки. Они такие же полноценные участники процесса, как и зрительные образы. Турист ищет открыточный вид. Путешественник—мельчайшие чувственные детали, которые этот вид дополняют. Взбираясь на дюну, можно услышать, как ветер с тонким свистом сносит песчинки с ее гребня. Бродя под каменными сводами древнего замка—эхо собственных шагов. Следя за охотой ягуара на крокодила—низкий горловой рык пятнистого зверя. Наблюдая за коллективной молитвой в мечети—шепот сотен людей с восхвалением Бога. Любуясь долиной гейзеров—шипение горячей воды, вырвавшейся наружу. А звенящая тишина в горах? Это тоже звук. Мир соткан из бесконечного множества шорохов, хрустов, скрипов, криков, шелеста, свиста, стука, звона и еще сотен созвучий, которые сложно описать словами. Звук не поймать объективом—его можно только впустить в себя. Он всегда честен. В отличие от картинки, которую можно обработать и приукрасить. Я выбрала 10 звуков, которые когда-то впечатлили меня в разных уголках планеты. Это были те моменты, которые заставляли опускать камеру и просто слушать.

Хор цикад, Вьетнам

Есть звуки, которые идеально соответствуют жаркому лету и как будто формируют его акустический портрет. Жужжание пчел над цветами, далекие раскаты грома, шум воды в городских фонтанах, стрекотание кузнечиков в траве... Все такое родное и привычное. Но в наших широтах не услышать того, что вытворяют цикады в знойный полдень в Юго-Восточной Азии. Мы возвращались на парковку после осмотра Императорской цитадели в Хюэ—древней столице Вьетнама. Дворец, королевские сады, гробницы с фарфоровыми панно—все осталось позади. Солнце было в зените. И тут мы поняли, что кричим, чтобы услышать друг друга. Наши голоса перекрывал хор миллионов цикад. Звуки в 90—120 дБ издают самцы в брачный период с помощью ребристых перепонки в брюшке, сокращая их с частотой до нескольких сотен раз в секунду. А полости внутри тела работают как резонатор, многократно усиливая звук. Нам еще повезло: стоял апрель, а пик по уровню шума наступает в июле—августе!



Тишина шахты, Швеция

Во вступлении я упомянула тишину как полноценный звук наравне с остальными. Потом задумалась: где вообще можно услышать тишину—абсолютную, ничем не нарушаемую? И этим местом оказался отель в Швеции. Необычный: его единственный номер находится на глубине 155 м под землей. Шведы—народ практичный. Часть заброшенной серебряной шахты Сала, которая непрерывно работала с XV века, но к началу XX была закрыта, они превратили в самый глубокий гостиничный номер в мире. Выглядит он как анфилада пещер, обставленных стильной

мебелью и освещаемых свечами в канделябрах. Ужин и завтрак спускают в корзинах сверху, оставляют рацию для экстренных случаев—и исчезают. Ты остаешься один (даже если вас двое) в этом подземном царстве, куда не проникает ни звука из внешнего мира. Если замереть, то внутренние шумы тоже исчезают. Именно здесь можно испытать натиск тишины, когда она буквально давит, оглушает своей тяжестью. Опыт проживания идеальной тишины пробирает до глубины твоего существа. Предположу, что Борису Пастернаку, написавшему строки: «Тишина, ты — лучшее/Из всего, что слышал», там понравилось бы.





Рев тибетских труб, КНР

Тибет, несмотря на активные попытки властей КНР его осовременить, сопротивляется как может. Его монастыри— последний оплот уникальной буддийской культуры, философии и традиций в этом регионе. Множество паломников совершают их ритуальные обходы, читая мантры и вращая молитвенные барабаны. Некогда в монастырях жили тысячи монахов, занятых



медитацией и изучением древних священных текстов. Сегодня их количество сильно сократилось, но все же они хранят дух Тибета как сокровищницы последних тайных учений на Земле. Одна из древних традиций в монастырях—использование дунгченов: ритуальных духовых инструментов из металла. Внешне они выглядят как трубы длиной от 1,5 до 4,5 м. Звук дунгчена можно сравнить с ревом слона, настолько он глубокий, низкий и густой. Считается, что своей мощью он соединяет Небо и Землю. В тибетском буддизме звук—живая энергия, способная трансформировать сознание. Поэтому здесь произносят мантры,

используют поющие чаши, трубы, гобои и техники горлового пения. В обычной жизни редко услышишь звук такой глубины и силы. Дунгчен звучит не для уха—для того, что внутри нас. Не знаю, насчет Неба и Земли, но он точно соединяет с чем-то гораздо большим, чем ты сам.



Гул воздушных змеев, Индонезия

Увидев однажды на видео гигантских воздушных змеев, парящих в голубом небе острова Бали, я не могла забыть о них. Фестиваль воздушных змеев на Бали— грандиозный праздник, проходящий в ветреный сезон (июль–август). Дата его проведения совпадала с моим днем рождения. Сомнений не было—надо ехать! На пляже собираются сотни команд со всего острова со своими конструкциями: от огромных змеев со стометровыми хвостами до пятиметровых сказочных фигур. Запуск змеев—не развлечение, а древняя балийская традиция, призванная задобрить богов и поблагодарить их за хороший урожай. Для подъема таких гигантов в небо с помощью толстых веревок и стальных тросов требуется слаженная работа группы. Конструкции некоторых змеев снабжены специальными вибрирующими устройствами, натянутыми на каркас. Поток воздуха на высоте заставляет их издавать низкий, но громкий гул. Десятки змеев звучат как хор голосов, поющих басом. Добавьте к этому хлопанье полотнищ ткани, шум океанского прибоя и ритмы балийской музыки — все это создавало звуковую картину острова, которая оказалась для меня даже ярче, чем визуальная.



Пение горбатых китов, Аляска

Еще не видя их, мы уже могли слышать их разговор: горбатые киты в заливе у берегов Аляски договаривались о рыбалке. Да, без кавычек. Это был именно разговор. И то, что мы не понимали ни слова, не делало эти звуки чем-то иным. Девушка-рейнджер опустила в воду микрофон с борта катамарана и вывела звук через динамики на палубу. В этой сложносочиненной смеси стонов, хрюканья, скрипов, мычания, бульканья и свистов было что-то изысканно прекрасное и одновременно пугающе инопланетное. К слову, горбачи—один из самых разговорчивых видов. Откуда мы узнали, что они обсуждали рыбалку? Из того, что случилось позже. Мы стали свидетелями их знаменитой «пузырьковой охоты». Разведчики из стаи находят крупный косяк рыбы и призывают остальных занять свои позиции. Далее киты начинают двигаться по кругу, выпуская из дыхал огромные пузыри. Так рыба сбивается в плотный шар, под который резко подныривают гиганты с открытой пастью, заглатывая до тонны добычи за раз. Охота—приобретенное поведение китов, ее методам они учатся друг у друга, активно общаясь.



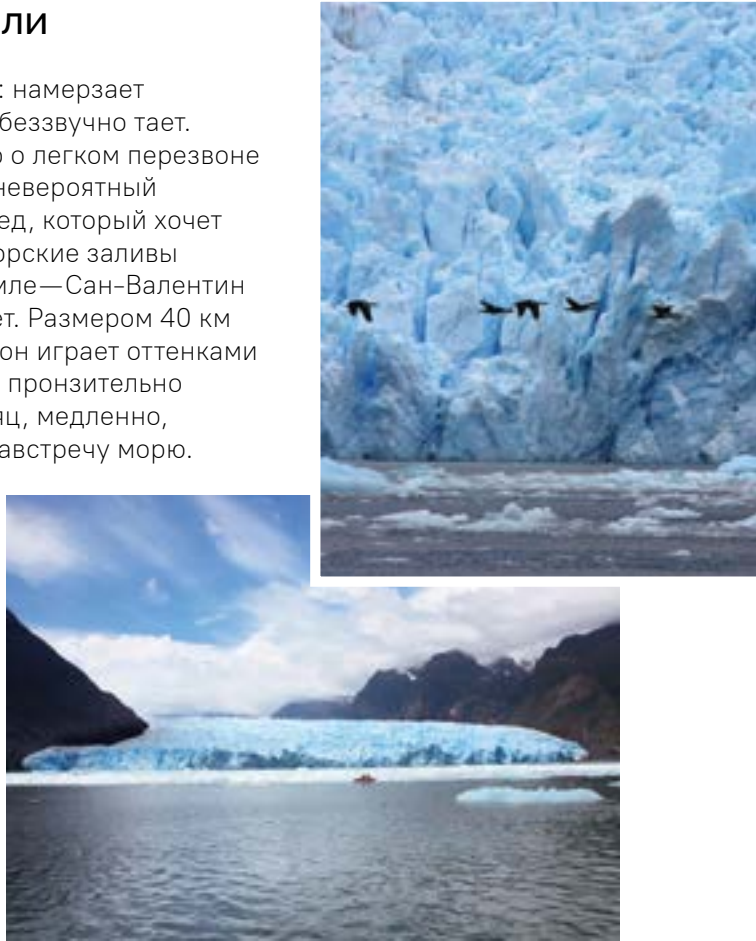
Звон карильона, Бельгия

Однажды, гуляя по Антверпену, я услышала совершенно чарующие звуки многоголосого колокольного звона—чистые, почти хрустальные, но при этом удивительно теплые. Это был знаменитый бельгийский карильон. Необычный музыкальный инструмент, который состоит из колоколов разного размера, веса и количества (от 35 до 49). Например, у карильона Кафедрального собора Богоматери в Антверпене 47 колоколов. Что интересно, этот музыкальный инструмент—светский, он не участвует в церковной службе (хотя, бывает, играет на Рождество или Пасху). А произведения на нем исполняют кулаками и ногами! В города Бельгии с XVI века и по сей день съезжаются люди, чтобы услышать мелодичные звуки. Кстати, выражение «малиновый звон» означает перезвон колоколов в Соборе Св. Румбольда. Французское название города Мехелен, где он находится, произносится как «Малин» (Malines). Рассказ о нем из Европы привезли на родину русские солдаты после победы над Наполеоном. Я же купила диск с карильонными концертами и долгое время слушала его в машине вперемешку с другой—чаще этнической—музыкой.



Треск древнего ледника, Чили

Казалось бы, лед—очень тихая субстанция: намерзает медленно, долго спрессовывается и потом беззвучно тает. О каких звуках можно писать? Разве только о легком перезвоне кубиков льда в бокале. Но он способен на невероятный шум! Особенно—многовековой, тяжелый лед, который хочет вырваться на свободу. Я о сползающих в морские заливы ледниках. Одному из самых древних на земле—Сан-Валентин в чилийской Патагонии—более 20 тысяч лет. Размером 40 км в длину, 3—4 км в ширину и 60 м в высоту, он играет оттенками от кристально белого и пыльного серого до пронзительно голубого. По несколько сантиметров в месяц, медленно, но верно, Сан-Валентин спускается с гор навстречу морю. «Отмечает» это событие он весьма бурно: гигантские куски льда, откалываясь от края, с чудовищным грохотом падают в воды лагуны. Зрелище и звуковое сопровождение, достойные того, чтобы стоять на палубе под натиском ветра и дождя с градом. Или ждать своей очереди на «зодиак» (шлюпка с мотором), чтобы поближе познакомиться с процессом рождения ледяных глыб, решившихся на побег в стремлении стать вольными айсбергами. Вблизи слышно, как они трещат и шипят. Лед, оказывается, умеет не только молчать.



Цоканье бушменов, Ботсвана

Язык древнейшей на планете этногруппы из южной Африки—бушменов и готтентотов—необычен до крайности. Точнее, не сам язык, а щелкающие согласные, которые они издают во время разговора,—«кликсы». Почти каждое слово разрывается щелчком—как если бы мы, цокая языком, изображали лошадку. Впервые услышав этот говор в Ботсване, я стояла как замороженная, возможно, вспоминая свои прошлые воплощения, в которых тоже умела говорить на койсанском языке. Почему нет? Генетически мы «расстались» с койсаноязычными народами 60—100 тысяч лет назад, когда часть человечества отделилась от своей южноафриканской ветви и мигрировала в Евразию. К слову, бушмены и готтентоты не относятся к негроидной расе: у них более светлая кожа, тонкие губы, низкий рост (в среднем 150 см), а также монголоидные черты лица. Все эти тысячелетия они не изменили ни языку, ни генофонду, ни образу жизни. По-прежнему живут охотой и собирательством, а часть из них—кочевым скотоводством. Бушмены—одно из последних оставшихся на Земле чудес. Их еще можно увидеть, чтобы понять, какими мы были в нашем человеческом «детстве».



Скрип ключа в замке, Италия

Однажды на обложке итальянского путеводителя я прочла: «Тоскана. Самое красивое место на Земле». Нескромно, но объективно. Крошечные городки с черепичными крышами, склоны зеленых холмов, оливковые рощи и виноградники, замки и виллы—все то, что мы так любим. О каком звуке может пойти речь? Например, большого железного ключа от входной двери в старинном поместье. Откройся она сразу, и я не обратила бы внимания. Но нет, ключ выступил в роли музыканта и устроил концерт на внутренних механизмах замка, застряв в нем. Натужный скрежет переходил в глухие щелчки, они—

в истошные стоны, которые завершились тишиной. Ключ поведал нам историю виллы, насчитывающей сотни лет, и о своей тяжелой доле—открывать замок, который давно не смазывали маслом. Я опустилась на землю у каменной стены и начала громко хохотать в тихой тосканской ночи—в этот час мы были единственными гостями в этом отеле. Битва с замком длилась вечно. Но вдруг появился охранник с запасным ключом и открыл дверь в отель, наполненный антиквариатом, рыцарскими доспехами и картинами.



Шум бамбукового леса, Япония

В школьные годы у меня на столе стояла фотография, вырванная из журнала: бамбуковый лес, туман, узкая дорожка, убегающая в глубину зарослей. Мысленно я прошла по ней сотни раз. Зная, что в моей жизни это вряд ли случится. И все же ту самую рощу с фото я нашла в одном из районов Киото—Арасияма. Все было именно так: отполированные ярко-зеленые стволы бамбука, разбитые на сегменты темными кольцами, обрамляли тропинку, а по ней шли девушки в элегантных кимоно. Я подняла глаза выше. Полоска неба виднелась сквозь верхушки бамбуковых зарослей. Они почти сомкнули остролистые кроны и послушные ветру пели тихую песню только для меня. Шелест напоминал шуршание шелка, шепот сотен голосов или звук перелистывания страниц старинной книги. Я стояла неподвижно, слушая его музыку. Казалось, лес ждал меня долгие годы, пока я смотрела на ту фотографию. К слову, в японской культуре шелест бамбуковых зарослей считается умиротворяющим, его включают в медитативные практики. Знаменитый дзэн-мастер Догэн говорил: «Разве не в шуме бамбука путь к просветлению?».



ЖИЗНЬ В БЕЗЗВУЧНОМ РЕЖИМЕ



АНАСТАСИЯ ПЛОТНИКОВА
колумнист журнала



Пройти тест
на чувствительность
к шуму по шкале WNSS

Сдаем телефоны! Нет, это не голос учительницы, а призыв к действию ведущей «Ретрита тишины», на который я попала в прошлом году. Участникам не желательно было даже переглядываться. Разрешалось лишь слушать всеобъемлющее молчание и выполнять статическую медитацию, которая сменялась прогулками на свежем воздухе среди деревянных домиков, мимо декоративных фигур и пруда.

Эта короткая поездка оказалась для меня целительной после непростого года работы в музыкальном колледже, где на тебя со всех сторон обрушивается какофония — не только инструментов самой разной звучности, но и диалогов преподавателей и студентов. Мы вообще часто становимся невольными слушателями случайных бесед: на работе, в транспорте, в магазине, в салоне красоты, на парковке или около дома. Информационный и городской шум подталкивает жителей каменных джунглей к поиску возможностей для звукового «детокса». Зарождение «тихого тренда»

логично и справедливо, но тишина может быть сколь желанной, столь и пугающей. Эксперимент в звуконепроницаемой камере, проведенный в лабораториях Orfield и Microsoft (США), показал, что из-за отсутствия эха человек перестает ориентироваться в пространстве. Испытуемые начинают четко слышать дыхание и даже звук крови, циркулирующей по венам. Через некоторое время мозг, лишенный звуковых стимулов, обостряет внутреннее восприятие, а затем начинает генерировать галлюцинации. Так что будьте осторожнее в своем стремлении к абсолютной тишине!

ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ВНЕШНЕГО ШУМА ПОМОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Этот прием иногда используют в кинематографе, когда хотят показать максимальную тревогу героя. В любом, даже самом тихом месте, вы будете слышать что-то. Если не лай собак или плач соседских детей во дворе, то как минимум стук своего сердца. **Попробуйте сконцентрироваться на одном звуке, а не пытаться заглушить сразу все.** Вы заметите, что остальной шум уходит на периферию.

2. Девелоперы и застройщики уделяют большое внимание шумоизоляции, создавая целые «тихие» кварталы. Но и для уже готовых квартир и домов есть свои хитрости. Например, **«вторые шторы» — плотный флисовый плед или специальный акустический портьерный материал.** Такие волшебные шторы снижают уличный шум на 5–7 дБ. Прекрасную компанию им составит мягкая мебель, ковры и звукоизоляционные панели.

3. **Звук — чистая физика, поэтому можно пустить в ход маскировку шума, а не его устранение.** Включите вентилятор, приложение «Белый шум» или звуки дождя (например, на сайте myNoise). Мозг перестает фокусироваться на раздражающих звуках, воспринимая их как фон.

4. **Шумоподавляющие наушники (ANC)** — лучший лайфхак. Даже без музыки они срезают гул города, метро, кондиционеров.



5. **Прогулка с шумоизоляцией:** выйдите на 15 минут, наденьте беруши или наушники (без музыки). Мир с его непрерывным гамом впервые предстанет перед вами словно немое кино. Это снижает стресс быстрее, чем полная тишина дома.

6. **Вылазки на природу:** даже короткие поездки отлично помогают справиться с усталостью, наполняют спокойствием и умиротворением. Идеально подойдет берег реки или любимое озеро возле дачи. Для тех, у кого нет возможности выбраться за город, хорошим решением станет акваторий, пруд в центральном парке и даже привычный глазу фонтан в скверике у дома.

7. **Время.** Ранним утром, с 5 до 8 утра, город еще спит.

Попробуйте вставать в будни на час раньше и превращать это время в свое личное право на тишину. Ранний подъем позволит ощутить себя избранным: пока все спят, вы наслаждаетесь возможностью побыть наедине с собой и услышать мир до того, как он проснется.

8. **Место:** идеально подойдет библиотека. Это совершенно особое пространство, позволяющее замедлить ход беспокойных мыслей, остаться наедине с книгой, услышать медитативный шепот страниц и ощутить тишину не только снаружи, но и внутри.

9. **Цифровая нирвана.** Выбирайте режим «Не беспокоить», «Фокусировка», «Полет» — можно настроить исключения, чтобы проходили звонки только от ключевых контактов. Отключите все уведомления. Уберите голосовых помощников, они отвлекают даже тогда, когда работают не на полной громкости.

10. **Пятиминутка безмолвия.** Самое доступное и порой самое сложное — дать себе право просто «быть». Без мыслей. Без тревог. Комфортное место, простая удобная поза, концентрация на дыхании. Если внедрить эту практику на ежедневной основе, мысли становятся яснее, чаще приходят оригинальные идеи, а фоновая тревога постепенно снижается.



КТО КУДА...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУОРТЫ,
СПА, РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

НАЕДИНЕ С ОКЕАНОМ

Мальдивские острова

Уединенный курорт только для взрослых You & Me Maldives—место, где можно в полной мере ощутить дыхание Индийского океана. Дайвинг и снорклинг, стремительный подводный полет с sea-бобом и морская рыбалка. Здесь находится подводный ресторан H2O, в котором каждый столик — видовой. Вы окажетесь в фантастическом пространстве в самом центре жизни прибрежного рифа. Это единственный на Мальдивах ресторан, который управляется шеф-поваром со звездой Michelin, так что к завораживающим картинам подводной жизни прибавляйте гастрономический восторг!



ОДА ПРОВАНСУ

Франция, Сен-Тропе

Отель Cheval Blanc St-Tropez – место, где роскошь встречается с гастрономическим искусством. В сердце отеля расположились два кулинарных шедевра. La Vague d'Or – ресторан с тремя звездами Michelin (статус подтверждается ежегодно с 2013 года). Шеф-повар Арно Донкель, ученик Алена Дюкасса, превращает местные продукты в настоящие произведения искусства. Рядом – La Terrasse, обладатель одной звезды Michelin. Здесь каждое блюдо – результат страстной любви к гармонии вкусов. Сезон в Cheval Blanc St-Tropez длится лишь до октября. Прекрасное время, чтобы ощутить счастье во всей полноте.



ОТКРЫВАЯ ГОНКОНГ

Китай, Гонконг

Отель Regent Hong Kong вошел в список 100 лучших отелей Китая по версии престижной премии China Travel Awards 2025. Отель расположен на набережной Коулун с видом на гавань Виктория. Сьюты и ванные комнаты Oasis с панорамными окнами усиливают ощущение уединения в самом центре города. Шесть ресторанов и баров предлагают путешествия от изысканных кантонских ужинов в Lai Ching Heen, награжденном двумя звездами Michelin, до аперитивов в баре Qura Bar. Близость к знаковым местам Гонконга делает отель идеальным местом для знакомства с городом.



СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Франция, Ля Боль

Передовые методики долголетия, морской климат и французское искусство жизни — вот что объединила новая wellness-программа ORA Longevity Retreats & Marine Spa, представленная отелем Barriere Le Royal La Baule на курорте Ля Боль, одним из самых знаковых направлений Атлантического побережья Франции. В центре программы – метод, сочетающий диагностику, персонализированные процедуры, питание и движение. Гости отеля получают индивидуально разработанную программу процедур и сбалансированное меню с акцентом на растительные блюда и безалкогольные пейринги.



КРАБОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ Мальдивские острова

В условиях, когда уникальные гастрономические впечатления занимают верхние строчки списка желаний взыскательных гостей Мальдивских островов, креативность в сфере высокой кухни становится предметом ожесточенной конкуренции среди курортов премиум-класса. Уже располагая одним из самых известных камерных подводных ресторанов в мире—M6m, OZEN LIFE MAADHOO вновь подтвердил свое лидерство, выведя концепцию «крабового ресторана» на принципиально новый уровень и открыв новый ресторан Mud Crab.



Идея нового пляжного barefoot bistro заключалась в том, чтобы перенести изысканный ресторанный опыт на пляж и позволить гостям наслаждаться утонченной кухней босиком, без излишнего пафоса и формальностей.

Само гастрономическое путешествие выстроено как цельный сценарий от тропических коктейлей, которые подаются вместе с крабовыми amuse-bouche, до обширного меню блюд из шри-ланкийского грязевого краба. Гости могут выбрать вкусовые направления разных регионов—Франции, Сингапура, Гонконга и, конечно, фирменное блюдо ресторана в шри-ланкийском стиле. После ужина гостей приглашают переместиться с террасы на пляж, чтобы под звездным небом насладиться кофе и ликерами в формате расслабленного after-dinner.

ТОЧКА ПРИТЯЖЕНИЯ Турция, Бодрум

Ощущение приватности, тишина и расслабленная атмосфера Бодрума ждут гостей отеля Avantgarde Refined Bodrum на побережье бухты Кудур. Здесь утро начинается с завтраков в Feast, день продолжается неспешным afternoon tea с десертами и морскими закусками, а вечером гости собираются в Ace Restaurant или Hodan—ресторане, рекомендованном Michelin. Пляж Refined Beach с белым песком и DJ-сетами становится точкой притяжения днем и вечером, а Rea Wellbeing предлагает wellness-ритуалы для восстановления и внутреннего баланса. Для подростков в отеле создано отдельное пространство Teenager's Zone.



ЖЕМЧУЖИНА КРИТА Греция, Крит

В начале мая на Крите торжественно открылся новый роскошный курорт Ikos Kissamos. Расположенный в регионе Ханья на 600-метровом нетронутым пляже залива Киссамос, он обещает стать идеальным местом для безмятежного отдыха. Как и на других курортах сети, здесь действует уникальная концепция «все включено a la carte». Визитной карточкой Ikos Kissamos станет целая коллекция изысканных ресторанных концепций. В рамках программы Local Discovery, которая включает бесплатный прокат электромобиля MINI Countryman и билеты в местные музеи и галереи, гости смогут изучить самые живописные уголки Крита.



ГОЛЬФ И НЕ ТОЛЬКО Оман, Маскат

В столице Омана распахнул свои двери новый отель Tivoli LA VIE. Удобная локация – район Мадинат-аль-Ифран – это не только множество магазинов и развлекательных заведений, но и прямой доступ к чемпионскому полю для гольфа. В каждом роскошном номере гостей ждут техника Dyson, бытовые приборы Smeg, банные принадлежности Amouage и шоколадные лакомства Laderach. К концу года гастрономическое портфолио отеля пополнится японским рестораном Benihana с его знаменитым теппаньяки-шоу, а также здесь откроется первый в Маскате Anantara SPA.

РОЗОВЫЕ ЗАКАТЫ Вьетнам, Фукуок

Любоваться розовыми закатами над Сиамским заливом на террасе ресторана Ocean Club — любимое предвечернее занятие гостей отеля Regent Phu Quoc. Ну а в топ-листе дневных удовольствий — посещение спа-центра отеля, где фирменный массаж снимет усталость после перелета, а для пар предусмотрен особый ритуал. После сауны гостей ждет ароматическая ванна с эфирными маслами, она подготовит кожу к успокаивающему парному массажу, который подарит телу глубокое расслабление.





МАРИЯ ЗАЙКИНА, колумнист журнала,
t.me/writemashawrite

Сила визуализации

В детстве мы часто запечатлевали свои мечты на бумаге, надеясь, что однажды они обязательно сбудутся. Во взрослой жизни на смену мечтам приходят планы и цели. Но что если я скажу, что визуализация работает и сейчас? Речь о карте желаний.

Она представляет собой коллаж из изображений и слов, отражающих желания. Такой удобный визуальный инструмент помогает нам сфокусироваться на своих целях и мечтах и активировать свои намерения. Но не попадите в ловушку: научитесь отличать, где начинаются и заканчиваются ВАШИ желания. Возьмите на вооружение практику «90 дней»: купите тетрадь и пишите в ней свои желания, ежедневно начиная список заново. Не заглядывайте в предыдущий день—это ключевое правило. Если в течение 90 дней какие-то желания пропадают из него, значит, они навязаны извне.

КАК СОСТАВИТЬ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ

1. Определите свои цели и мечты. Это могут быть карьерные достижения, личные отношения, здоровье или путешествия, покупки.
2. Соберите материалы. Вам понадобятся журналы, ножницы, клей и большой лист бумаги.
3. Создайте карту. Вырежьте и в произвольном порядке наклейте на лист изображения и слова, которые резонируют с вашими мечтами и целями.
4. Не прячьте карту, просматривайте ее. Разместите на видном месте и регулярно обращайтесь к своим желаниям. Кстати, карты желаний нельзя выкидывать, их нужно сжигать. В отличие от рукописей—они горят!

Несколько лет назад мы с мужем сделали карту желаний и повесили ее на стене напротив кровати. За это время реализовались три больших проекта, две крупные материальные покупки и долгожданное рождение дочери. Самовнушение? Не думаю! Начинайте с малого и верьте в свои мечты! Ваша жизнь—это ваше творчество!



Город.

Солнце пригревало все сильнее, листва распускалась с фантастической быстротой, словно при ускоренной киносъемке, и я почувствовал знакомую с детства уверенность, что летом жизнь начинается заново.

Фрэнсис Скотт Фицджеральд, «Великий Гэтсби».

1



2



3



4



8

6



7



5

Город приглашает

1. ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ
10–12 ИЮЛЯ
Пляжные корты у ДЗиС

Ежегодный открытый областной чемпионат по пляжному волейболу «Буря в Сибири». Один из крупнейших любительских турниров в Сибири. В турнире участвуют мужские и женские команды из разных городов Сибири (Томск, Иркутск, Новосибирск, Барнаул, Кемерово и другие).
0+

2. ВЫСТАВКА
ДО 19 ИЮЛЯ
ТОХМ

Выставка «Я нашел тебя, моя Индия. Лик Бхараты» познакомит томичей с колоритом индийской жизни с помощью работ известных российских художников, которые совершили несколько продолжительных творческих экспедиций в Индию. Пейзажи, портреты и артефакты индийской культуры.
6+

3. СЕНДАП
23 ИЮЛЯ
ЦК ТГУ

Нидаль Абу Газале приезжает в Томск с новой авторской программой Abu Show. Стендап-комик представит живую комедию на основе жизненного опыта. Его подход к стендапу отличается акцентом на взаимодействие с залом и живой импровизацией, а не на классических монологах.
18+

4. ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА
8 АВГУСТА
ДЗиС

Спортивный фестиваль «Вокруг спорта» приурочен ко Дню физкультурника. Здесь будут представлены более 70 спортивных направлений, которые ждут новых воспитанников. Гостей ждут развлекательная программа, фудкорты, лекторий и другие активности.
0+

5. ПРАЗДНИК ТОПОРА
18–23 АВГУСТА
Парк «Околица»

Ежегодный фестиваль народных ремесел «Праздник Топора» включает обширную культурную программу: конкурсы мастеров — от плотников и резчиков по дереву до керамистов и гончаров, мастер-классы и театрализованные представления, гастрофестиваль «На топоре» и ярмарку.
6+

6. ПРЕМЬЕРА
20 АВГУСТА
Театр Драмы, малая сцена

«Варшавская мелодия» — драматическая пьеса Леонида Зорина о послевоенной истории любви фронтовика Виктора и студентки Гелены. Герои надеются, что глубокая нежность и искренняя вера в завтрашний день способны разрушить любые препятствия на пути к счастью...
12+

7. ФЕСТИВАЛЬ ЕДЫ
29–30 АВГУСТА
Площадка перед ТРК «Лето»

Пятый фестиваль еды и впечатлений «Есть Фест» — это два дня гастрономических удовольствий и общения для каждого гостя. 60 любимых заведений в одном месте, фермерские продукты, лекторий, мастер-классы, детская зона и шоу-программа на главной сцене.
0+

8. МЕДИАЦИЯ
ДО 30 СЕНТЯБРЯ
ТЦСК

Вместе с медиатором выставки «Традиции + дизайн», подготовленной Московским музеем дизайна, участники исследуют экспозицию, размышляют о смыслах, делятся ассоциациями, задают вопросы и по-новому смотрят на привычные вещи. Формат общения, где ценной становится каждая мысль.
0+

«ЧЕМ СЛОЖНЕЕ, ТЕМ МНЕ ИНТЕРЕСНЕЕ»

В начале июня ведущий артист Томского театра драмы Вячеслав Радионов отметил юбилей. Мы поговорили о любимых ролях, актерской кухне и неожиданных поворотах судьбы.

Интервью: Наталья Бабенко Фото: Сергей Захаров



—Я никогда не думал, что я стану актером,—рассказывает Вячеслав,—Это какой-то странный поворот моей судьбы. И я до определенного времени, может, даже не понимал, что такое театр. Но как-то вернулся из школы, по телевизору шел спектакль «Дядя Ваня», где играли Лебедев, Лавров, Басилашвили. Что такое Чехов для школьника? Скучнейший автор, какие-то рассказы о маленьких человечках. А я тогда, не раздеваясь, сел на ковер перед телевизором и не отрываясь смотрел, так меня поразил спектакль. Второй раз была похожая история. Я увидел комедию «Шум за сценой» Севастопольского театра—не мог оторваться от экрана, хохотал.

Я был очень зажатым мальчиком, и в театр попал случайно. Учился в Политехническом на геолога, и мою девушку пригласили в Литературно-художественный театр ТГУ. Она увлекалась театром, стихами. Я же стихи не любил. Маяковского, терпеть не мог—так его преподавали в школе. Про Лорку услышал впервые в жизни уже в ЛХТ.

—Удивительно узнать такое о человеке, который потом написал множество песен. Как произошла такая трансформация?

—Мне в жизни очень сильно повезло. Тогда ЛХТ руководил Анатолий Алексеевич Лукин. Он и заразил меня любовью к поэзии. Дальше это подхватила Валентина Алексеевна Бекетова. Можно сказать, что она мой первый педагог и по актерскому мастерству, и по сценической речи. Благодаря ей во мне раскрылось то, что в детстве по каким-то причинам закрылось. Участвуя

в постановке водевиля, я вдруг понял, что в жизни не смеюсь. Просто не умею смеяться. Хотя в детстве хохотал. И те же песни я начал писать именно для спектаклей Валентины Бекетовой в ЛХТ...

—За годы работы в театре сыграно немало ролей. Какая самая любимая?

—Например, Пятёркин в спектакле «Васса и другие» 2004 года. Я очень любил эту небольшую роль. Во-первых, спектакль был классный. Во-вторых, ценный опыт мне дала работа с режиссером Александром Бурдонским. Он умел сплотить вокруг себя команду единомышленников. Еще среди любимых персонажей—Сергей Александрович в спектакле «Село Степанчиково и его обитатели» по Достоевскому—моя первая большая роль. Шут в «Короле Лире»... Помню, когда мы репетировали, Олег Рэмович Пермяков говорил: «Вот шут—это что такое? Это сгусток мысли».

—«Сгусток мысли»—очень красивая метафора. Но как сыграть это на сцене?

—У каждого своя актерская кухня. Вот Валентина Алексеевна любит выражение: «Петушиное слово». Это когда роль не идет—не идет, и вдруг режиссер что-то говорит, и у тебя в голове словно щелкает что-то. У меня такое было. Я вводился на роль в спектакле «Папа в паутине». Режиссер Юрий Пахомов мне сказал: «Вы—человек—ухо». И мне сразу стало понятно, как играть. То есть это человек, который что-то слышал краем уха, но сразу вызывается быть свидетелем. «Кто свидетель?»—«Я свидетель! А что случилось?» Но, вообще, мне надо увидеть

своего персонажа. Можно говорить «сгусток мысли» и другие красивые фразы. Они верные в философском, моральном, нравственном, этическом, эстетическом ключе. А что играть-то? Шут в «Короле Лире» у меня долго не получался. Пока я не вспомнил про вагантов. И тут для меня все встало на свои места. Или когда мы репетировали спектакль «Амали» с Александром Огарёвым. Он замечательный, талантливый, гениальный режиссер. Но вот задачи «по Станиславскому» он актерам не давал. У меня никак не шла сцена, где мой персонаж—бельгийский дипломат становится учеником японской школы пения. Режиссер поставил задачу: ты в сцене и одновременно вне сцены. Вот иди и играй. Этот эпизод у меня не шел, пока я не вспомнил Эдварда Радзинского и то, как он вел свои исторические передачи. Вот он просто рассказчик, историк. И вдруг «впрыгивает» в шкуру, допустим, императора Павла и кричит, потому что его режут гвардейцы. И я понял, как мне играть эту сцену.

**БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ СПЕКТАКЛЮ
Я ВДУРГ ПОПРОБОВАЛ ПЕТЬ ТАК,
КАК Я НИКОГДА В ЖИЗНИ НЕ ПЕЛ,
КАК БЫ ПРИБЛИЗИВШИСЬ К НАРОДУ.
ЭТО НОВЫЙ ОПЫТ, Я КАЖДЫЙ
РАЗ ВОЛНУЮСЬ, НО МНЕ ЭТО
БЕЗУМНО ИНТЕРЕСНО.**

Мне очень нравился Моцарт в «Маленьких трагедиях»—роль тоже небольшая, но сам формат существования был необычным. Режиссер Юрий Ильин любил статuarные мизансцены. Ты стоишь, а все движение, весь конфликт внутри.

—Поговорим о тех любимых ролях, которые вы играете сейчас.

—Мне, наверное, важнее говорить о спектаклях в целом. Почему я люблю ту или иную роль? Потому что, когда пробую что-то, чего я раньше не делал—другой способ существования или еще что-то, мне это очень нравится. И чем сложнее мне это дается, тем мне интереснее. Вот почему мне в «Лавре» нравится играть, хотя у меня там небольшая роль? Потому что благодаря этому спектаклю я вдруг попробовал петь так, как я никогда в жизни не пел, как бы приблизившись к народу. Это новый опыт, я каждый раз волнуюсь, но мне это безумно интересно. Но на первом месте в ряду моих любимых спектаклей «Поминальная молитва»! Когда я впервые ее увидел в 1991 году, подумал: хочу быть там! В любой роли! Так и получилось. «Поминальная молитва» в нашем театре—это такой оселок для молодых актеров. Те, кто приходил в театр, сразу попадали в него. Моей первой ролью была роль молодого еврея (в новой версии спектакля, поставленной в 2017 году, такого персонажа нет). Потом я играл Федора, потом Войцека. И сейчас в новой версии играю Менахема. Я обожаю эту роль! Но прежде всего люблю этот спектакль, и все мои роли, которые в нем были.

В ГОРОДЕ



Сезон неспешных вечеров

30 мая «Славянский базар» — тот самый исторический ресторан русской кухни — открыл летнюю веранду и подтвердил репутацию места, где умеют принимать гостей со всей щедростью

Событие прошло в камерном формате: живая музыка, авторское прочтение русской кухни, игривое в качестве комплимента и тот самый по-настоящему теплый вечер, когда никто не торопился домой. Здесь одинаково комфортно и тем, кто ищет уединенный ужин, и тем, кто собирается своей компанией. Идеальный баланс, который превращает любой вечер в теплое воспоминание.



МЕТАЛЛ С ПЕРФОРАЦИЕЙ

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



ЭСТЕТИКА
И СТИЛЬ



ЛЁГКОСТЬ
И ВОЗДУШНОСТЬ



ПРОЧНОСТЬ
И ДОЛГОВЕЧНОСТЬ



СВЕТ
И ТЕНИ

ГДЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ



БАРЫ
И РЕСТОРАНЫ



ОФИСЫ
И БИЗНЕС-ЦЕНТРЫ



ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ
И МАГАЗИНЫ



ОТЕЛИ
И СПА-ЗОНЫ



КОНЦЕРТНЫЕ
ЗАЛЫ



ЖИЛЫЕ
КОМПЛЕКСЫ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПРОЕКТА
ПРОЕКТИРУЕМ ПРОИЗВОДИМ УСТАНОВЛИВАЕМ



+7(3822) 32-03-23



fortis.tomsk.ru



ул. Герцена, 72/4, Томск





Вечер в стиле верстерн

4 июня в баре-ресторане
«Мы же на ты» редакция журналов
«Дорогое удовольствие» и «The МОСТ»
вновь собрала гостей
на светский квиз.



Вечер в джинсовом стиле объединил атмосферу
Дикого Запада, интеллектуальный азарт и живое
общение. Три игровых раунда, модный показ,
розыгрыши призов и выступления партнеров события
задавали ему уникальный динамичный ритм.
За особенное настроение благодарим генеральных
спонсоров: ремонтно-отделочную компанию
«Время первых», банк «АТБ» и дистрибьютора
профессиональной косметики «Премиум К&М».



Фотограф: Вячеслав Станкевич

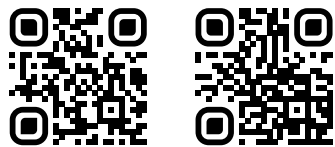


Гороскоп

Два летних месяца помогут усилить внутреннюю опору и будут способствовать яркому самовыражению. Июль поможет разобраться с прошлым, укрепить отношения и навести порядок в чувствах, а август потребует смелости заявить о себе. Главное правило этого лета — не играть чужие роли, а выбирать то, что действительно делает вас счастливее.



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



Лев

23.07-23.08

Первая половина июля подарит возможность выдохнуть и наконец завершить старые истории. Но уже с конца месяца начинается ваше звездное время: вы будете купаться во внимании окружающих, на горизонте появятся новые перспективы и желание громко заявить о себе. Август станет одним из самых важных месяцев года. Судьба предложит отказаться от устаревшего образа и показать миру свое настоящее лицо. Смелость принесет больше, чем привычное стремление всем понравиться. Главное —выбирать искренность вместо красивых декораций.

Дева

24.08-23.09

Июль поможет вам как следует разобраться в своем круге общения: рядом останутся только те люди, которые действительно разделяют ваши ценности, убеждения, цели и планы. Во второй половине месяца появится желание снизить темп и заняться внутренней перезагрузкой. Август продолжит этот процесс, помогая отпустить все лишнее. А после 23 августа начнется ваш личный сезон—время новых стартов, важных решений и уверенного движения вперед. Конец лета идеально подходит для обновления имиджа, образа жизни и рабочих целей.

Весы

24.09-23.10

Июль начнется с важных карьерных задач: возможны новые предложения, повышение ответственности или возвращение к незавершенным проектам. Во второй половине месяца откроются перспективы через друзей, полезные знакомства и коллективные инициативы. Август станет временем исполнения давних планов и обновления круга общения. Однако ближе к концу лета захочется снизить темп и уделить больше внимания себе. Не бойтесь отказаться от лишних ненужных обязательств —именно это поможет сохранить силы для большого рывка осенью.

Скорпион

24.10-22.11

Лето открывает перед вами новые горизонты и двери. Июль благоприятен для обучений, увлекательных путешествий, оформления документов и профессионального роста. Уже в конце месяца карьера выйдет для вас на первый план, а август может принести судьбоносное предложение или новый статус. При этом важно не забывать о и личной жизни: успех станет особенно ценным и заметным, если рядом будут люди, готовые разделить с вами радость. Финал августа обещает вдохновение для творческих проектов и яркие романтические события.

Овен

21.03-20.04

Июль напомним: прежде чем покорять новые вершины, стоит укрепить фундамент. Дом, семья и личное пространство потребуют внимания, зато уже к концу месяца жизнь ускорится, открывая возможности для творчества, любви и множества новых ярких проектов. Август усилит романтическое настроение и желание быть в центре внимания и событий. Возможны судьбоносные знакомства или даже новый этап в отношениях. Финал лета заставит пересмотреть рабочий ритм: берегите силы, здоровье и не забывайте, что отдых—очень важная часть успеха.

Телец

21.04-20.05

Лето начнется в активном бурном ритме: множество полезных переговоров, неожиданных поездок, новых интересных знакомств и важных разговоров, которые способны изменить планы. Во второй половине июля ваше внимание переключится на дом, семью и создание ощущения уюта и стабильности. Август принесет важные решения, связанные с жильем или близкими. После 23 августа жизнь снова станет насыщеннее и ярче: появится вдохновение, прилив сил, романтика и желание больше времени уделять себе, творчеству, развитию, детям или любимому делу.

Близнецы

21.05-21.06

Июль станет месяцем финансовой настройки. Самое время пересмотреть свои расходы, повысить стоимость услуг или найти новые источники дополнительного дохода. Во второй половине лета вас ждет настоящий всплеск общения: встречи с друзьями, интересные поездки, новые полезные обучения и деловые предложения. Август способен изменить профессиональные планы благодаря одному важному разговору или неожиданной новости. В конце сезона карьера выйдет на первый план, поэтому каждое слово и решение будут иметь особую цену и вес.

Рак

22.06-22.07

Для вас июль— время личного обновления и триумфа. Захочется изменить привычки, внешний образ или даже жизненные цели. В отношении многое станет честнее: останутся только те чувства, которые действительно имеют значение. Август переключит внимание на материальную сторону жизни. Возможны новые источники дохода, удачные проекты и пересмотр финансовых приоритетов. Важно научиться по-настоящему ценить себя, свои усилия и вклад— лето поможет убедиться, что ваш труд стоит намного больше, чем вы привыкли думать.

Стрелец

23.11-21.12

Июль поможет разобраться с финансами, совместными обязательствами и вопросами доверия. Не исключено, что придется закрыть старые долги—как материальные, так и эмоциональные. Во второй половине месяца захочется расширить горизонты: путешествовать, учиться, строить смелые планы. Август поддержит эти стремления и может открыть новые перспективы за пределами привычной среды. Конец лета напомним о важности баланса между карьерными амбициями и домашним уютом—одно без другого не принесет полного удовлетворения.

Козерог

22.12-20.01

Июль станет временем, когда главную роль сыграют отношения. Партнерство—личное, деловое или дружеское —поможет увидеть себя с новой стороны и принять важные решения. Август усилит тему общих ресурсов, вклада, доверия и финансов. Возможны новые выгодные предложения, но действовать лучше без спешки и лишнего риска. Во второй половине месяца появится желание выйти за привычные рамки: отправиться в путешествие, начать обучение, заняться новым хобби, сменить круг общения или задуматься о новом профессиональном направлении.

Водолей

21.01-19.02

Лето начнется с заботы о повседневных делах, здоровье и рабочих процессах. Июль поможет наладить режим, завершить накопившиеся задачи и избавиться от хаоса. Во второй половине месяца внимание переключится на отношения: одиноких Водолеев ждут интересные знакомства, а пары смогут вывести союз на новый уровень. Август продолжит эту тему, заставляя честно и искренне ответить на вопрос, кто действительно готов идти с вами рядом. Конец лета благоприятен для решения финансовых вопросов и пересмотра совместных планов.

Рыбы

20.02-20.03

Июль наполнит жизнь вдохновением, романтикой и желанием чаще заниматься тем, что принесит удовольствие. Это удачное время для творчества, отдыха и ярких знакомств. Август постепенно переведет внимание на работу, здоровье и повседневные обязанности, помогая навести порядок в делах. После середины месяца особое значение приобретут отношения: возможны важные разговоры, новые союзы или переосмысление существующих. Главное открытие сезона—счастье рождается там, где вдохновение встречается с реальными поступками.



КОЛЬЕ
STEPHEN
WEBSTER

Образ жизни

«СТО КОНЕЙ», ул. В. Высоцкого, 25, стр.3, тел. 68-00-00 / Автомойка **«ROBOTCARWASH SIBIR»**, ул. Елизаровых, 85/4, тел. 90-30-90, t.me/robotcarwash_7 / Микрорайон **«ЗАПОВЕДНЫЙ»**, офис продаж: пр. Ленина, 147, тел. 8-952-178-06-77, семейноевладение.рф / ЖК **«ПАРАГРАФ»**, ул. Сибирская, 70, тел. 97-72-97 / Производственно-строительная компания **«ФОРТИС ГРУПП»**, ул. Герцена, 72 б, тел. 30-21-71, fortis.tomsk.ru / Турагентство **«#ЛЕТАЙОТДЫХАЙ»**, ул. Белинского, 30, тел. 203-223 / **«АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКИЙ БАНК»**, пр. Кирова, 26, тел. 8-800-755-55-02, atb.su / Модельное агентство **«PROFASHION MODELS»**, тел. 8-913-850-34-40 / Пространство современного детства **«ОРАНЖЕВЫЙ ЕЖ»**, тел. 8-952-679-64-87, ул. Шевченко, 14 / Компания **«2 ГИС»**, business.2gis.ru / Инвестиционная компания **«БКС МИР ИНВЕСТИЦИЙ»**, Томский филиал: пр. Ленина, 63, тел. 70-50-30 / Федеральная сеть турагентств **«ХОТ ТУР»**, ТЦ «Клевер», пер. Асфальтовый, 8, тел. 236-277, tomsk.xottur.com / Сеть шинных центров **«КОЛЕСО»**, ул. Яковлева, 26; ул. 1-я Рабочая, 33; пр. Мира, 74; Северск, ул. Транспортная, 5/1, тел. 705-555, koleso.su

АДРЕСА

Красота, здоровье

Премиальный фитнес-клуб **«MARTEN»**, пр. Кирова, 5, стр. 13 (гастрохолл «Лампочка») тел. 73-23-11, пр. Ленина, 217, тел. 73-23-11, vk.com/martenfitness, martenfitness.ru / Стоматологическая клиника **«ЗУБОК»**, пер. Урожайный, 29/1, пр. Кирова, 58, тел. 708-707, vk.com/skzubok / Клиника репродуктивной медицины **«ГЕНОМ»**, ул. Ивана Черных, 94, тел. 907-327, tomsk.genom-eko.ru, vk.com/genom_official / Центр магнитно-резонансной томографии **«МРТ ЛИДЕР»**, ул. Красноармейская, 101 а, стр. 3, тел. 99-99-04, mrt-lider.ru/tomsk / Клиника эстетической косметологии **REVITAL**, пр. Фрунзе, 88, тел. 50-00-47, revitaltomsk.ru, vk.com/revital_tomsk / Стоматологическая клиника **«МИРОДЕНТ»**, ул. Марины Цветаевой, 30, пос. Зональная Станция, ул. Солнечная, 17, miro-dent.com / Клиника современной косметологии **«МУЗА»**, пр. Кирова, 36 б, тел. 8-913-829-14-74 / 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 / Хирургия, поликлиника, косметология **«ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА»**, ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1 / Стоматологическая клиника **«МАСТЕР ДЕНТ»**, ул. Герцена, 44, пр. Фрунзе, 119 е, ул. 19 Гвардейской Дивизии, 7, пр. Мира, 15, тел. 586-586, masterdent.dental / Многопрофильный медицинский центр **«ЦЕНТР СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ»**, ул. Трифонова, 22, ул. Киевская, 15, ул. Войкова, 55, ул. Сибирская, 104/4, ул. Богдана Хмельницкого, 43, ул. Смирнова,

30, ул. Бирюкова, 12, тел. 90-03-03 / Фитнес-клуб **«БОДИ ФИТ КЛАБ»**, ул. Белинского, 15 а, тел. 8-913-806-13-13, t.me/bodyfit_tomsk, vk.com/bodyfit_tomsk

Одежда, обувь, аксессуары

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

Дом и интерьер

Ремонтно-отделочная компания **«ПУШКИН СТРОЙ»**, тел.: 94-0566, 8-962-786-35-00, pushkinstroy.ru / Ремонтно-отделочная компания **«ВРЕМЯ ПЕРВЫХ»**, пер. 1905 года, 14 б, тел. 8-923-444-20-44, vremya-pervih-tomsk.ru / ЖК **«ПОЭЗИЯ»**, офис продаж: ул. Маяковского, 24, стр. 1, тел. 97-72-97, жкпоэзия.рф / ЖК **«БОТАНИКА»**, отдел продаж: ул. Пришвина, 44, подъезд 3, офис 82, тел. 501-011, botanica.tomsk.ru / **ПАРК-ОТЕЛЬ «ЛЕСНОЙ»**, тел. 8-960-972-61-50, ул. Басандайская, 63, lesnoy-parkhotel.ru / Агентство недвижимости **«Я ДОМА»**, ул. Гоголя 33, тел.: 50-33-35, 8-952-880-95-50, an-yadoma.ru / Строительство и продажа домов **«БЕРЕЗА ХУТОР»**, тел. 8-952-161-00-61, berezahutor.ru / Интерьерный салон **«МАЭСТРО»**, ул. Красноармейская, 18, тел. 99-88-01, maestro.tomsk.ru

КОЛЕСО
сеть шинных центров



30 ЛЕТ ВМЕСТЕ

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

ПЕРЕХОДИТЕ В ГРУППУ ВКОНТАКТЕ, ЧТОБЫ УЧАСТВОВАТЬ.



Перейти ВКонтакте

KOLESO.SU

706-555

VK KOLESOTOMSK

📍 ул. Яковлева, 26

📍 пр. Мира, 74

📍 ул. 1-я Рабочая, 33

📍 Северск, ул. Транспортная, 5/1



МАММОЛОГИЯ

КОНСУЛЬТАЦИИ • УЗИ • БИОПСИЯ
МАММОГРАФИЯ • ОПЕРАЦИИ

