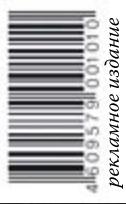


# ДОРОГЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

январь-февраль 2026  
в Томске

16+



на обложке

АЛЕКСАНДР ФАТЕРИН

*Luxury*  
Kashemir



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

ERMANNO  
FIRENZE

DIEGO  
M  
MILANO

PARAJUMPERS

SALE



# КОМФОРТ-КЛАСС ЛУЧШИЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС\*

\*ДИПЛОМ 1 СТЕПЕНИ В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕКТ 2024 ГОДА»  
ПО РАЗДЕЛУ «ЛУЧШИЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС»

Томск, пр. Комсомольский, 48 и 48 б  
Продавец ООО «ТДСК ИНВЕСТ»  
Реклама

+7 (3822) 501-011 / [k48.ru](http://k48.ru)

# ДВУХУРОВНЕВЫЙ КОМФОРТ



Квартиры с террасами и отдельным входом  
Двухуровневые квартиры  
Подземный паркинг  
Приватный двор  
Променад на крыше

ДОМ ПОСТРОЕН И ЗАСЕЛЕН





Новый год—это редкий момент, когда мы позволяем себе немного замедлиться, оглянуться и сделать вид, что жизнь начинается с чистого листа. Мы открываем новые ежедневники, мысленно даем себе обещания искренне верим, что теперь все будет по-другому. И, как ни странно, именно в этом есть сила.

Первый выпуск 2026 года мы готовили в ритме времени: быстро, точно, без лишних пауз. Мир меняется стремительно, и у нас больше нет роскоши стоять на месте. Сегодня важно не просто соответствовать—важно развиваться, усиливаться, быть в движении. Быстрее. Выше. Сильнее. И при этом не терять вкус к жизни.

Этот номер о людях, которые умеют держать баланс между амбициями и внутренним комфортом. О тех, кто принимает перемены как рабочий инструмент, а не как стресс. Кто понимает: успех—это не точка назначения, а постоянный процесс.

И да, в этом году мы готовим для вас новые проекты. Совсем другие форматы, новые смыслы и неожиданные коллаборации. Мы готовы удивлять, но обо всем—чуть позже. Пусть этот год будет годом движения, ясных мыслей и приятных сюрпризов. И пусть у вас все сложится красиво.

С теплом, Екатерина Казаченко, главный редактор



дорогое #01-02 2026

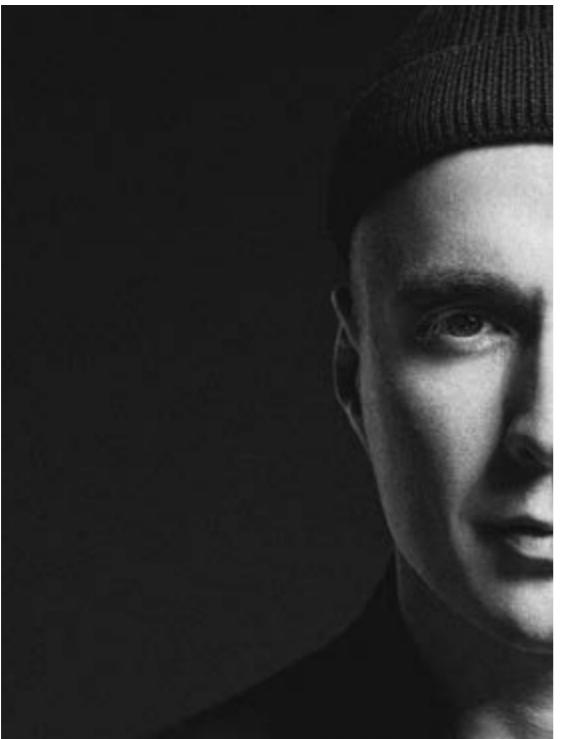
Макияж и укладка: Анастасия Меркулова студия Beauty team, фотограф: Александр Руденко



**tezaurum**  
Travel

ТУРИЗМ, АВИАКАССА  
г. Томск, пр. Кирова, 39  
+7 (3822) 55-68-72  
+7 (3822) 56-06-05

# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



Главный редактор **Екатерина Казаченко**  
Выпускающий редактор **Мария Новикова**  
Литературный редактор **Валентина Коршунова**  
Редактор **Алина Руссу**  
Главный дизайнер **Елена Буйкина**  
Дизайнер **Антон Россейкин**  
Продакшен-редактор **Дарина Ковалевская**  
Фотограф **Алексей Почекревый**  
Руководитель проектов **Мария Тур**  
Медиаменеджеры: **Вероника Атамасова,**  
**Евангелина Щербинина**  
Авторы: **Мария Новикова, Валентина Коршунова,**  
**Валерия Клейменова, Полина Никулина,**  
**Мария Заикина**

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

На обложке: Александр Фатерин



dorogoe.tomsk.ru

Учредитель: ООО «БрендНейм». Журнал «Дорогое удовольствие в Томске» зарегистрирован как рекламное издание в Управлении Роскомнадзора по Томской области.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 70-00205 от 29 июня 2011 года.

Юридический адрес редакции и издателя: 634050, г. Томск, ул. Герцена, 72 б.

Главный редактор: Казаченко Екатерина Михайловна.

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7 (383) 3-340-270, [www.dealprint.ru](http://www.dealprint.ru)

Дата выхода в свет 15 января 2026 года. № 01–02 (180). 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 #01-02 2026

# ПОЗВОЛЬ МАШИНЕ СИЯТЬ ПО-НОВОМУ



ШИНОМОНТАЖ  
ХРАНЕНИЕ ШИН  
РАЗВАЛ-СХОЖДЕНИЕ  
ЗАМЕНА МАСЛА  
МЕЛКОСРОЧНЫЙ РЕМОНТ



КОЛЕСО

[KOLESO.SU](http://KOLESO.SU)

706-555

ул. Яковлева, 26, ул. 1-я Рабочая, 33, пр. Мира, 74, Северск, ул. Транспортная, 5/1

# ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

## Партнеры выпуска

### ФОТОГРАФЫ

Алена Фирсова, тел. 8-952-179-27-95, alyonabrehova-1.wfolio.pro

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

### ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

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

**Trends Brands**, ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж), vk.com/trendsbrands\_tsk

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

Модный бульвар, ул. Красноармейская, 122, t.me/modny\_bulvar\_tomsk

SV-Центр, ул. Красноармейская, 122, sv-center.ru, t.me/svcenter\_tomsk

### МАКИЯЖ И УКЛАДКА

Виктория Чернышова, vk.com/chernyshovamakeup

Любовь Сибина, тел. 8-960-974-45-05, t.me/sibina\_lyubov

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



СУМКА  
ULYANA SERGEENKO



**Студия вкуса Loft:**  
микрокейтеринг для ваших  
особенных моментов

Позвоните или напишите нам, мы ответим на ваши вопросы  
и подберем подходящий формат для вашего праздника.

# ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ



4

ПИСЬМО  
РЕДАКТОРА

14

НА ОБЛОЖКЕ  
Александр Фатерин

20

ГЕРОЙ НОМЕРА  
Елена Замесова



OUD SATIN MOOD  
MAISON FRANCIS KURKDJIAN

26

СОЗИДАТЕЛИ  
Константин  
Ланевский

32

ВЕЩИ  
С ИМЕНЕМ

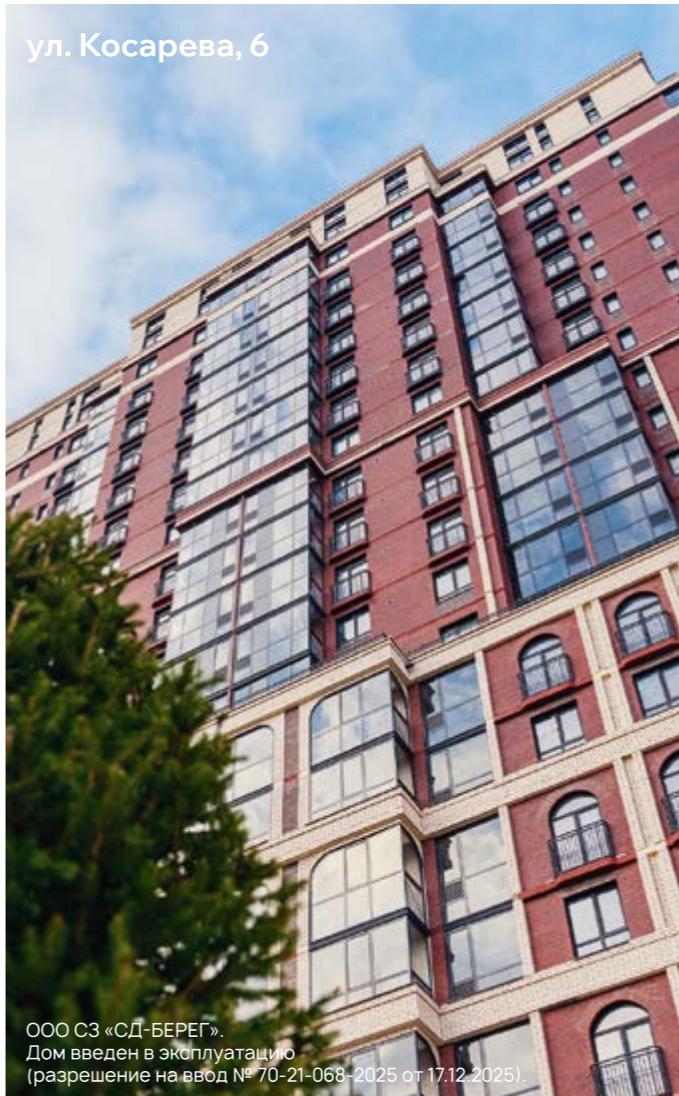
36

ФОТОПРОЕКТ  
Эхо праздника

# ДОМА СДАНЫ

## КОСАРЕВА, 6

23-этажный дом в центре Кировского района с готовой инфраструктурой в шаговой доступности. В проекте - теплый подземный паркинг и двор с разделением на активные детские зоны и тихие про-странства для отдыха. В линейке планировки от 35,15 до 81,5 м<sup>2</sup>, есть квартиры с собственными террасами. Высота потолков до 2,85 м.



ООО СЗ «СД-БЕРЕГ».  
Дом введен в эксплуатацию  
(разрешение на ввод № 70-21-068-2025 от 17.12.2025).

квартал,  
вдохновлённый  
городом  
**БЕЛОЗЕРСКИЙ**

Жилой квартал с закрытым двором и архитектурой, вдохновлённой исторической застройкой города: классическая кирпичная кладка, квартальный формат. Предусмотрен подземный паркинг. Планировки от 40 до 179 м<sup>2</sup>, есть квартиры с антресолями и террасами. Высота потолков от 3 до 5,7 м.



ООО СЗ «СД Белозёрская».  
Дом введен в эксплуатацию  
(разрешение на ввод № 70-21-061-2025 от 4.12.2025).



ПОЛУЧИТЕ КЛЮЧИ  
В ДЕНЬ СДЕЛКИ

# ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ



44

МОДНЫЕ  
НОВОСТИ

46

БЬЮТИ-СРЕДСТВА  
Ваше сиятельство

50

ПАРФЮМ-ГУРМЭ  
Топ-5 ароматов  
для двоих

62

ХОЧУ СЮДА  
Да будет лето!

84

ВКУС ЖИЗНИ  
Секрет фирмы

94

ГОРОДСКОЙ  
ГАЙД

96

для двоих  
Идеи для свиданий

108

ГОРОСКОП

# Люди.

АЛЕКСАНДР ФАТЕРИН / ЕЛЕНА ЗАМЕСОВА /  
КОНСТАНТИН ЛАНЕВСКИЙ

# ТОТ САМЫЙ ФАТЕРИН

## «ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ»

Год назад мы впервые встретились с героем обложки Александром Фатерином, владельцем танцевальной компании «ДАБИДЖИ» и мультиформатного пространства «ЭТЮД», чье имя известно далеко за пределами Томска. Честный, интересный, живой — тогда он покорил редакцию своим взглядом на мир и сумел обаять с первого слова.

Интервью: Дарья Квишнева

Фото: Алексей Почекревный, Максим Кобзев

На этот раз он раскрылся нам с другой, по его словам, со своей темной, «обратной стороны Луны» — философской и откровенной, скрытой от многих глаз. И, признаться, это интервью впечатлило нас еще больше!

—Александр, напомним читателям, что 20 лет назад у тебя уже была огромная танцевальная школа, более тысячи учеников. И ты, и школа прошли через множество этапов и трансформаций, но одно неизменно — то, как к тебе тянутся ребята. Как ты находишь подход к каждому из них? В чем секрет твоего успеха?

—Секрета никакого нет. Есть моя философия, которой я придерживаюсь в воспитании и собственных детей, и всех остальных. И она очень проста. Надо сделать так, чтобы они считали тебя не только папой, но и своим другом. Это важно. Потому что разница в уровне доверия между просто отцом и отцом-другом — колоссальная. Во втором случае связь поистине космическая. Никаких барьеров. Любые ситуации, даже самые стыдные и позорные, легко выкладывают на «разделочную доску» — и махом решаются.

—Какие это ситуации?

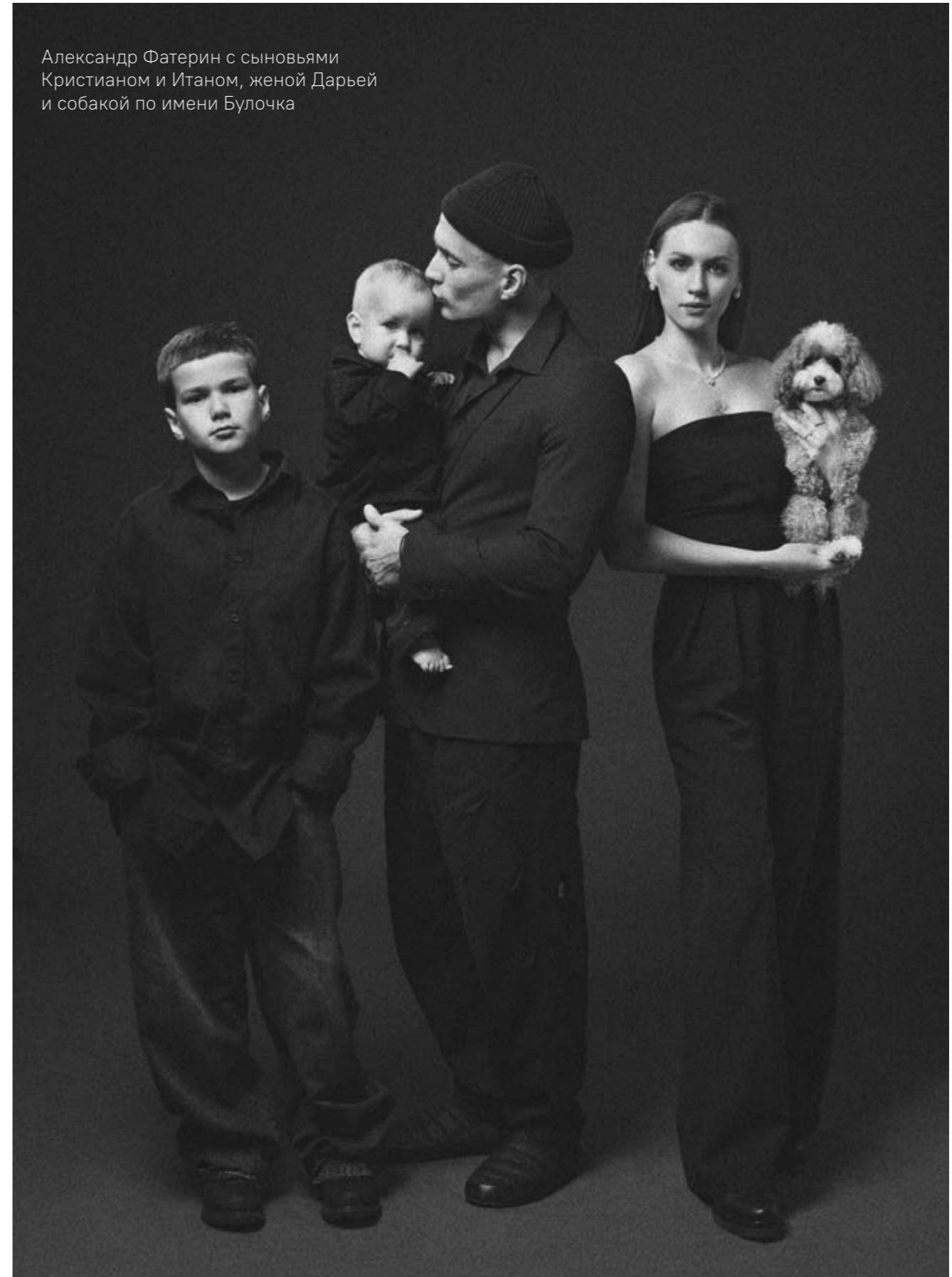
—Например, первые неудачные свидания или первая любовь. Это же целая отдельная тема в психологии. У мальчиков они протекают крайне сложно и воспринимаются ими очень болезненно. По себе помню: все держал внутри, переживал. Боялся кому-то рассказать, даже близким друзьям

или брату. Про папу вообще молчу. А знаешь, как хотелось?! Хотелось поддержки, советов — потому что сам ты абсолютно не понимаешь, что делать, как себя вести в этот первый и такой интересный раз. (Смеется.) Так вот, сегодня со своим старшим сыном я могу говорить на любые темы. Никаких секретов. Моментальное понимание и моментальная поддержка. Да, он сразу «отхватит», если сделает что-то плохое, и Кристиан это прекрасно знает. Но он не боится рассказать мне о любой проблеме, потому что понимает: нет сильнее друга и поддержки, чем папа, с которым дальше уже не будет страшно. Также периодически напоминаю ему базу: «Если облажался — держи удар достойно. Ты же мужчина».

—Так что, в итоге, делать, чтобы стать таким крутым отцом-другом для сына?

— Да, самое главное я и не сказал. (Улыбается.) Надо стать таким же «молокососом», как и он. Опуститься на его уровень: те же интересы, тот же сленг, та же манера общения. Надо даже не бояться быть с небольшой «дуростью». Например, для детей в школе танцев я не Александр Александрович, они не должны обращаться ко мне на «вы» — только на «ты». И в этом весь кайф. Ребята общаются без «напрягов» и возрастных барьеров. Чувствуют себя как дома. Всегда могут подойти к Сане, посмеяться со мной, получить годный совет, поддержку — и даже денежку на проезд. А родители и сейчас пишут, просят повлиять на ребенка, со словами: «Александр, помогите, пожалуйста, посодействуйте».

Александр Фатерин с сыновьями  
Кристианом и Итаном, женой Дарьей  
и собакой по имени Булочка



## НА ОБЛОЖКЕ



Вы для него авторитет, вас он послушает». Просят поговорить, если ребенок скатился в учебе или начались проблемы с дисциплиной и плохими увлечениями. И я это махом решаю. Не знаю, как это получается. Но для меня это очень легко—сесть и серьезно поговорить. Договориться, пожать руки, как настоящие мужчины, и больше к этой теме не возвращаться.

### —Почему это не вызывает у тебя трудностей?

—Потому что абсолютно **все**: и мои собственные дети, и мои «приемные», то есть те, кто тренируется у нас, знают одно прекрасное правило нашего «шалаша». Здесь им можно все, нельзя только открывать «красную дверь» и выходить за нее. Они знают, что находится за ней. Там сидит чудовище в клетке, страшный Фатерин, которого он и сам боится. Если откроют клетку, в которой он сидит,—голова полетит сразу. Все, что касается аморальных вещей, безнравственных, запрещенных в силу их возраста, связанных с жестокостью, неуважением к близким и (не дай бог!) к слабым, с подлостью, клеветой, лицемерием и так далее—все это выход за «красную дверь». И на все это они получат моментальный и страшный ответ. Дети это очень хорошо знают, не раз видели и не хотят испытывать свою судьбу, потому что дорожат тем местом, где находятся. И всегда помнят наше второе правило, базу: «Не плюй в тарелку, из которой ешь».

### —Но по тебе не скажешь, что ты мягкий—пушистый отец, который все разрешает. Не верится.

—Знаешь, что об отцовстве писал Фрейд? Отец должен быть для сына угрозой, а не другом, иначе мальчик навсегда останется ребенком. Он назвал это «Законом отца». Сын рождается в мире матери, где всегда тепло и прощаются любые ошибки. А отец—это первый вестник реальности. Его задача—вывести сына из уютного маминого «инкубатора» в мир постоянной борьбы, опасности и жестокости. «Быть угрозой для сына»—это не про насилие, это про авторитет. Пацан должен столкнуться с силой больше его, чтобы захотеть стать таким же сильным, смелым и справедливым. Если папа «мягкий и пушистый», у сына нет мотивации становиться «львом». Зачем, если его отец «травоядный»? Поэтому очень важно, чтобы мальчик символически победил своего отца и прошел этот сложный путь. Папа всегда был для своего наследника проводником в мир

## НА ОБЛОЖКЕ

опасности. Только так умирал «ребенок» и рождался «мужчина». Тот самый, который потом заменит своего отца.

### —Впечатляет!

—Да. Очень сильные и суровые слова, но в них скрыта сама истина. Поэтому все верно: я не мягкий и не пушистый, мне нельзя быть таким. Иначе я не смогу ни воспитать своих сыновей «львами», ни стать вожаком в уже существующем «прайде». Речь об учениках-подростках и их уважении ко мне. Думаешь, не имея такой силы, я смог бы вести за собой такое количество детей и молодежи? Нет, конечно! Подростки—самая беспощадная и сложная аудитория. Хочешь проверить насколько ты крут? Попробуй заставить их склонить головы. Они же никого не уважают, ни во что не ставят—даже своих родителей. Чтобы подобраться или влиться в их стаю, ты должен стать как они, только немного круче. Ты должен быть взрослее и мудрее—по **их** понятиям и

правилам. Понимаешь, о чем я? А еще точнее, ты должен обладать той самой «скверной», которой умеешь управлять лучше, чем они. И тогда, когда они увидят твою силу и жесткую справедливость, ты получишь их уважение. Но речь не о том, чтобы лишить своего ребенка детства. Не надо впадать в крайность. Сын еще успеет повзропеть. Более того, считаю очень важным заложить в него и другую, не менее значимую часть его воспитания—это невосполнимые временем детские воспоминания, которые потом лягут в основу создания и построения его будущей семьи. А также будут жить в его памяти вечно, всегда напоминая о том, какие у него были крутые родители. И я думаю, вы поняли, о чём я. О том, чтобы проводить **физически** больше времени со своим ребенком. В любой форме! Лучше, конечно, в игровой! Это еще один жирнющий плюс в воспитании здорового и полноценного развитого ребенка.

Я в последнее время вообще стараюсь не отказывать сыну, когда он просит поиграть с ним. Не могу. Совесть мучает сказать, что занят, дел много или не хочу играть в эти компьютерные игры, которые он так любит, или пойти вместе на «треньку» и погулять...

### —Почему совесть мучает?

—Потому что очень хорошо помню свое детство. Когда нам с братом папа купил компьютер—они тогда только появились—это было просто вау, конечно! В моем классе компьютеры были только у двоих ребят. Каждый день, возвращаясь из школы, они обсуждали между собой, как придут домой, сделают уроки и будут ждать пап с работы, чтобы сесть с ними и «зарубиться» в любимую игрушку-стратегию «Ред Алерт». Она была тогда страшно популярна. Строишь свою базу, танки, ракеты, добываешь ресурсы и нападаешь на врага. В нее можно было играть вдвоем, поделив экран. Так вот, каждый день они взахлеб рассказывали, что сегодня поставят более сложный уровень, что придумали с папой, как будут нападать: «Он готовится с горы,

## ОТЕЦ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДЛЯ СЫНА УГРОЗОЙ, А НЕ ДРУГОМ, ИНАЧЕ МАЛЬЧИК НАВСЕГДА ОСТАНЕТСЯ РЕБЕНКОМ

я выезжаю из леса по его команде, разбиваем противника, захватываем базу, ура, ура!». Это звучало так круто и одновременно так грустно. Ведь у меня тоже был тот самый крутой компьютер и та самая крутая игра, но не было папы, который поиграл бы со мной в «войнушку». Когда я звал его, он всегда меня обнимал и говорил: «Ну, сынок, какие мне игрушки. Это вы играйте, а у меня работа и нет времени в этом разбираться». Целовал и уходил... Время пролетело быстро. Теперь я стал папой. И не хочу, чтобы было так. Каждую неделю в компьютерном клубе мы с сыном «рубимся» в его любимые игрушки. Вместе. И вообще идем на любую авантюру, где можем «пошкодить», немного порисковать и получить адреналин. Я знаю, что ему это необходимо—он же пацан. Такой же, как и я. Дела подождут и никуда не денутся, а вот слова «Пап, давай поиграем!» закончатся быстро, и ты их потом уже не услышишь. Никто тебя уже не позовет «порубиться в войнушку». Это же обычная арифметика. Сын просто вырастет. И в этом есть небольшая доля ужасной правды. Поэтому я суперкрутой современный батя, который еще долго будет «в тренде» с сыном и не раз услышит, как одноклассники говорят ему: «Какой у тебя крутой папа. Он что, ходит играть

## НА ОБЛОЖКЕ

с тобой на "компы"? Танцует с тобой брейк-данс? Вот тебе повезло! Мой папа не играет со мной в игрушки и так не прикальвается со мной». Это все как раз то, о чем я только что сказал.

**—Знаю, что уже 10 лет ты не ешь мясо. Респект! Почему отказался от его употребления? И как в свои 42 года тебе удается быть в такой потрясающей форме?**

—Первая причина, почему я отказался от мяса, в том, что я отравился в свой день рождения шашлыком, который мы сами делали. Именно в тот момент я испытал просто невероятную тяжесть от этой пищи. Проснулся утром и сказал себе: «Больше это не ем». А я человек упертый, и если дело касается моих убеждений и принципов, то там вообще бетон. Вторая причина—знания, которые я получил, всерьез занявшись своим здоровьем и физической формой. У мясного белка невероятно длинная аминокислотная цепь, в отличие от рыбы

когда я подошел к своему главному кармическому узлу—сорокалетию, мое сознание и понимание этого мира окончательно «улетели в космос». И от прежнего Сани не осталось и следа. Хотя я и до этого имел высокий уровень сочувствия и сострадания к тем, кто слабее, особенно к животным и детям. Но этот «пробой» обновил все мои самые высокие уровни. Я не раз говорил, что всегда выберу тех, кто нуждается в помощи, кто слабее, просто потому что так чувствую. Выберу смело и без раздумья, даже если придется проиграть. Проиграем вместе. Без проблем. Зато буду рядом в трудную минуту. Даже если придется потерять комфорт, время и деньги. Хотя последнее—самое незначительное, что может от нас убыть. Да, я думаю именно так. И всю свою сознательную жизнь я помогаю, отдаю, а кого-то удается даже спасти. Никому об этом никогда не говорю, не рассказываю и тем более не хвастаюсь. И вам не расскажу. (Улыбается.) Но верх этих чувств я познал, как бы жестко это ни звучало, через близкую и родную боль. Думаю, вы знаете, что сочувствие и сострадание осознанно приходят к нам только и исключительно через боль. У меня это было связано с моим сыном.

**—Что произошло? Можешь поделиться?**

—Нет, нет. Это личное. Не могу. Но хочу сказать, что это настолько произвело на меня впечатление—и одновременно уничтожило—что я очень долго не мог прийти в себя. Когда сын сильно плакал, уперевшись в мое плечо, и говорил: «Пап, ну ты же все можешь, реши это, пожалуйста. Спаси». А ты не можешь это решить! Вот это я понимаю—на тебя плита падает. Еле дышишь... Батя, такой сильный супергерой, который может все,—не может ничего сделать и помочь. Как это объяснить своему ребенку?! Жестко. Как хорошо, что мы это прошли и победили. Но не забыли и никому не простили.

**—Ты не прощаешь людей?**

—Я не прощаю предательство. Самые большие беды человечеству принесли предатели и трусы. Мы все их знаем из истории: Иуда, Брут, Власов и так далее. Нельзя прощать тех, кто бросает в трудную минуту, тихо предает, уходит, не подав руки. Молчит от трусости, когда нужно заступиться за слабого или беззащитного. Продает родину за две копейки, или вовсе не имеет ее и так далее.

## Я НЕ ХОЧУ УЧАСТВОВАТЬ ВО ВСЕМ ТОМ, ЧТО ПРИЧИНЯЕТ БОЛЬ ЛЮБОМУ ЖИВОМУ СУЩЕСТВУ

и тем более растений. На его расщепление и переваривание организм тратит колосальную энергию, а значит, в моменте работает на пределе. А зачем вам это? Для чего лишний раз нагружать свою пищеварительную систему, у которой совершенно точно есть ограниченный срок службы, ресурс, как и у любого органа? Помните, такое хорошо знакомое состояние, когда нет сил и энергии, вечно хочется спать? Сегодня это прямо тренд. Интересно, с чем это он связан? С тем, что вы едите—напрямую! Поэтому я настоятельно рекомендую после 25 лет перестать есть мясо. Просто попробуйте. Легкость, энергия, никаких тяжелых запахов от вашего тела, свежая, подтянутая кожа. Организм махом очистится. Ведь с той же курицей вы в себя закидываете просто всю таблицу Менделеева. Только не говорите, что вы этого не знаете.

**—А третья причина?**

—Да, самая главная, третья причина моего отказа от мяса пришла ко мне значительно позже и на данный момент является основой всех моих жизненных принципов и убеждений. Спустя 7 лет,

## НА ОБЛОЖКЕ

**—Что было дальше?**

—Все. С этого момента мой «колодец» наполнился доверху. Я не хочу участвовать во всем том, что причиняет боль любому живому существу. Это третья причина, по которой я не ем мясо.

**—А как же Кавказ, Александр?**

—Там барана приносят в жертву, и у этого есть свой четкий религиозный смысл, который никак не схож с употреблением мяса из магазина, которое давно умерло, и еще неизвестно, какой мучительной смертью. Мясо барана едят суперсвежим, сразу. И когда его подают к столу, то сопровождают блюдо большим количеством зелени. Я бы сказал, очень большим. И это неспроста—возвращаясь к первой причине отказа от мяса. Зелень—это «турбо» для всей вашей пищеварительной системы. Я бы сказал, ваша вечная молодость. И как ты понимаешь, все эти кавказские традиции очень сильно отличаются от вашего привычного квартирного ужина с «трупиком». (Смеется.)

Так вот, возвращаясь к моему рассуждению, я не хочу быть причастным к мучениям живых существ. Это мое субъективное мнение, и я никого к нему не призываю. Но именно поэтому, например, в аэропорту Стамбула мы с женой ловили голубя, у которого лапы были опутаны леской и порезаны до крови. Зато на нас смотрели, как на идиотов. И ни у кого из окружающих даже не «екнуло» помочь. Хотя они прекрасно видели, как он приземляется на грудь, потому что не может стоять и, едва передвигаясь возле столов, собирает крошки. Мы его, слава богу, поймали, размотали леску, обработали раны «Мирамистином», который оказался с собой, и он довольный улетел. Я считаю, что это была главная причина нашей поездки. Спасти чью-то жизнь. Кайф. Скажете, что я «котялся»? Ok. Пусть будет так. Но именно поэтому, увидев на пляжном песке пчелу, которая зачем-то долетела сюда, дурочка, и теперь мучается и умирает на этой «сковородке», я беру ее в ладонь и несу в кусты. Немного поливаю водой, а потом смотрю, как она, ожившая, чистит крыльышки. Ну не счастье ли это?! А на Кипре? На завтраке увидел худую до безобразия девушку из Индии по имени Асшания (потом познакомился с ней), с которой очень грубо разговаривала хозяйка, когда она раскладывала еду и абсолютно нормально работала изо дня в день. Сделал ее фото со спины и каждый день смотрел на нее в напоминание себе о том, что не надо жаловаться на свою жизнь. Такие вещи очень хорошо приводят тебя в чувство и быстро приземляют. Сразу сказал себе, что перед отъездом обязательно оставлю ей денег. Асшания

получила свои 3 тысячи долларов. И я был счастлив, когда получил от нее записку, в которой она писала, что это изменил ее жизнь. Крут ли это? Да это отвал башки какое наслаждение. Самое незначительное и простое, что ты можешь сделать для человека,—это помочь ему деньгами, если у тебя есть такая возможность. Купить корм в приют собак всегда проще, чем спасти и забрать их всех оттуда. Всегда это помню и всегда очень тяжело принимаю эту правду, что не могу всем помочь. Записку храню до сих пор. А когда перечитываю, даже начинают немного блестеть мои глаза. Скажешь, что есть в жизни что-то круче этого?

Поэтому все, что сегодня я хочу сказать вам, это то, что сочувствие и сострадание ко всему живому старше любой религии, старше нас всех. Этому не учат в школе. Это познается не в словах, а только в действиях и в глубокой душевной боли. А еще в тихом выборе заботиться о ком-то, даже когда этого никто не заметит.





Макияж и укладка: Оксана Андрейчик, одежда: Модный бульвар, SV-Центр, фотограф: Александра Гайер

# СЕМЬЯ – МОЙ ГЛАВНЫЙ РЕСУРС

В мире, где деловой успех часто измеряют в цифрах и агрессивных стратегиях, история предпринимателя Елены Замесовой звучит как глоток свежего воздуха. Владелица кафе-столовой и службы доставки «Чудо-Печь» и идейный вдохновитель новых кулинарных проектов доказала, что семейные ценности, тепло и взаимопонимание могут быть самой прочной основой для роста.

Текст: Валерия Клейменова    Фото: Александра Гайер

Для нее бизнес—не «отдельная вселенная», а естественное продолжение жизни. О том, что позволяет ей не просто работать, а проживать каждый день с ощущением счастья и полноты,— в интервью с героиней номера.

## ДОВЕРИЕ КАК СТРАТЕГИЯ

— Елена, сложные решения, которые порой мы принимаем, зачастую обрачиваются ростом и мощным рывком вперед. Вы наверняка прошли через это в бизнесе?

— Конечно. Пожалуй, самым волнительным для меня было решение 18 лет назад открыть «Чудо-Печь» там, где не было ни крупных предприятий, ни офисов. Непонятно было, придут ли люди. Но мы с мужем верили в успех. А вторым большим испытанием

стала пандемия. Фактически мы были на грани закрытия. Сидели как-то за чаем, думали, как быть с коллективом и арендой. И тут к нам пришел запрос от представителя строительной компании на организацию питания для их большого предприятия—это помогло нам не останавливаться, сохранить команду. Но отмечу, что за каждым таким этапом стояла вера и поддержка близких, поэтому они и стали точками роста.

— А с предрассудками по отношению к женщинам в деловой среде доводилось сталкиваться?

— Лично мне—нет. Для меня у бизнеса нет «мужского» или «женского» лица. Есть разные подходы. Женский—более мягкий, уютный, текучий, как вода. Мужской—более прямолинейный. В моем случае эти подходы гармонично сочетаются, поэтому я не ощущала разницы.

## НЕ ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ

—Откуда в вас такой внутренний стержень?  
Это «боевая» предпринимательская закалка?  
Или вы были такой всегда?

—Думаю, что все идет из детства, из семьи. Отец привил мне чувство ответственности за свои решения и дела. Я не бросаю начатое на полпути: тщательно все продумываю, советуюсь с семьей. Это мое жизненное правило. Бизнес меня почти не изменил, я лишь стала увереннее и требовательнее—и к себе, и к окружению. Но превратиться в «железную леди» у меня не получилось бы. Я замужем 29 лет за прекрасным человеком, Максимом Николаевичем Замесовым. Он тоже предприниматель с большим опытом, у него свое дело, поэтому он меня полностью понимает. Я нахожу в нем свою главную поддержку, опору—и в жизни, и в бизнесе. Это наше общее поле для взаимного уважения. Рядом с мужем я всегда чувствую себя именно женщиной, более мягкой. Хотя поначалу, став предпринимателем, я и пыталась «воевать», что-то доказывать. Но благодаря общению

мы относимся к людям, конечно же. Это касается и коллег, и партнеров, и наших клиентов. Поэтому мне действительно не о чем волноваться, я спокойно уезжаю в командировки, на обучение. Более того, временно могу передать управление, и бизнес продолжит работать стабильно и красиво. Должность управляющей занимает моя младшая сестра Наталья. Это не случайно. Для меня важны семейные ценности, и то, что на ключевом посту находится близкий человек, который их разделяет, это огромная опора, я могу быть спокойной за дело, в которое вложено столько души.

## КОЛЕСО БАЛАНСА

—А что вы вкладываете в понятие «высокий уровень»—в бизнесе, стиле жизни и людях, которыми себя окружаете?

—В бизнесе—качество равно безопасности, когда я отвечаю за то, что делаю, слышу людей и честна с ними. Когда есть взаимное доверие. В стиле жизни—баланс во всем. Люди вокруг

МОЙ ПОДХОД — ЭТО ДИАЛОГ И УВАЖЕНИЕ.  
ДЛЯ МЕНЯ ФУНДАМЕНТ — ЭТО СЕМЬЯ, А БИЗНЕС-  
ПРОЦЕССЫ МОЖНО ОТСТРОИТЬ И ДЕЛЕГИРОВАТЬ.

с мудрыми подругами и опыту, накопленному годами, научилась приносить в дом не «каблуки и приказы», а спокойствие и тепло. Здесь я прежде всего жена, любимая и любящая. Стабильный, счастливый брак дает возможность не терять женское обаяние и быть собой.

—Неужели и в работе не приходится надевать маску «железной леди»?

—Мне кажется, я не меняюсь кардинально между бизнесом и жизнью, всегда остаюсь собой—открытой, стремящейся к гармонии, ценящей теплое общение. Просто в работе на мне чуть больше ответственности. Но это не отдельная роль, где нужно надевать маску собранности и требовательности. Процессы в «Чудо-Печи» отложены годами и выстроены так, что я могу полностью доверять своим сотрудникам, делегировать им задачи и быть уверенной в том, что все будет сделано на высоком уровне. Мы разделяем с ними общие договоренности и правила в отношении стандартов качества, выбора поставщиков и продуктов. И в том, как

меня—гармоничные, стремящиеся к развитию, ответственные, умеющие жить с удовольствием, не осуждающие других, но готовые помочь. Я стараюсь быть такой же: не вмешиваюсь в чужую жизнь, но если помочь—в моих силах, обязательно сделаю это.

—Гармония звучит лейтмотивом вашей жизни, кажется, это ключевое слово. Но как достигать ее на практике между делом и семьей, особенно когда в жизни появились внучки?

—Практика начинается с простых ритуалов. Каждое утро я завтракаю с мужем и звоню маме и дочери Алене, узнаю, как их настроение, здоровье—это задает тон всему дню. А что касается жестких решений в бизнесе, то я их почти не принимаю, за 20 лет таких ситуаций были единицы. Я сторонница диалога и уважения, таков мой подход. Бизнес-процессы всегда можно отстроить и делегировать, что я и сделала. Но фундамент моего роста—это личные отношения, семья. В этом я черпаю вдохновение и ресурс.





— А желание оставить бизнес и целиком погрузиться в семью, внучек не возникает?

— Искренне считаю, что человек не может и не должен работать безостановочно. Важно сохранять баланс: совмещать работу, отдых и семью. У нас с мужем две внучки—10-летняя Алиса и 5-месячная Аделина. Смотреть на них—огромное счастье. С ними я отдаю душой. Конечно, мы с мужем много времени проводим с ними, но погружаться полностью я не хочу—у них есть родители. Мы—бабушка и дедушка: можем побаловать, поиграть с ними. И поучиться у них открыто любить и принимать этот мир таким, какой он есть—с детской непосредственностью. Видеть, как наш приемный сын Александр наверстывает упущенное, добирает все, чего ему не хватило

пространство для творчества и объединения людей—то, что полностью соответствует моей философии.

— Ваша деятельность выходит далеко за рамки предпринимательства. Расскажите о своей общественной роли. Что она вам дает?

— Уже шесть лет я вхожу в координационный совет женщин при мэре Томска. Мы реализуем проекты, направленные на поддержку женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. В частности, регулярно посещаем женскую колонию: учим девушек печь пряники, общаемся, показываем, что можно начать новую жизнь, выйти и стать самостоятельной личностью, полезной обществу. Это—миссия отдавать, делиться своими навыками и теплом

## НЕ МЕНЯЙ СВОЮ СУТЬ, ЛИШЬ ОТТАЧИВАЙ ЛУЧШЕЕ В СЕБЕ. УЧИСЬ НОВОМУ, БУДЬ В ПОТОКЕ ЖИЗНИ, УЧИСЬ У СИЛЬНЕЙШИХ — И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕДАВАЙ ЭТИ ЗНАНИЯ ДАЛЬШЕ.

в детстве, видеть его успехи и рост—это тоже огромное счастье. Потому что, повторюсь, семья—это и есть главный источник сил и моя самая большая радость. Я научилась это беречь через доверие и делегирование в бизнесе, через планирование и осознание приоритетов.

### ПО ВЕЛЕНИЮ СЕРДЦА

— Планирование—это взгляд вперед. Какие новые горизонты вы видите для «Чудо-Печи» и для себя?

— Мы активно движемся в сторону ярких событий: развиваем кейтеринг и выездные фуршеты, банкеты с красивой подачей, учимся делать эффектные крио-шоу, чтобы мероприятия были не только вкусными и сытными, но и зрелищными. Но самый душевный и важный проект—открытие большой кулинарной школы, которое ждет томичей во второй половине года. В ней мы хотим организовывать девичники и, конечно, детские мастер-классы—у нас огромный опыт работы с шоколадом и печатными пряниками. Такие мероприятия уже проводятся на нашей площадке, но кулинарная школа станет отдельным, полноценным бизнесом. Для меня это не просто развитие, а возможность создать

с теми, кому они необходимы. А вторая—развиваться самой, обмениваться опытом с другими успешными женщинами. Я состою в комитете по развитию женского предпринимательства Торгово-промышленной палаты Томской области. Его цель—создать профессиональную среду для поддержки и роста бизнеса, который ведут женщины. Для меня это бесценный обмен опытом, заряд энергии и возможность видеть, сколько вокруг умных, сильных и ответственных предпринимательниц.

— И, наконец, если бы вам нужно было сформулировать итоговый совет себе—не как бизнес-леди, а просто как женщине—каким он был бы?

— Всегда оставайся собой. Не менять свою суть, лишь оттачивай лучшее в себе. Учись новому, будь в потоке жизни, учись у сильнейших—и обязательно передавай эти знания дальше. Люби жизнь и принимай ее во всех проявлениях. В этом, наверное, и есть главный секрет.

# БЫТЬ ЧАСТЬЮ ГОРОДА



Одежда: HIS STORY

Для Томска Альфа-Банк — давно уже не просто финансовый институт. Это неотъемлемая часть городского ландшафта, влиятельный игрок и вдохновитель изменений. Что на самом деле стоит за этим статусом?

Как изменился банк за четверть века и что в нем осталось неизменным? Почему для него важны локальные истории, и как его поддержка помогает строить будущее города? Мы обсудили это с человеком, который точно знает все ответы на эти вопросы,—региональным управляющим Альфа-Банка в Томской области Константином Ланевским. Его профессиональная биография в компании насчитывает почти четверть века, а философия, которую он отстаивает, проста: быть полезными там, где живешь.

## СТАТЬ «СВОИМИ»

—Константин Николаевич, вашей карьере в Альфа-Банке без малого 25 лет. На ваших глазах менялся и банк, и город. Как вы описали бы роль Альфы в жизни Томска сегодня?

—Если смотреть глобально—да, изменения разительные. Мы прошли путь от банка для корпоративного сектора до крупнейшего частного банка страны, который работает со всеми: и с большим бизнесом, и с любым человеком, зашедшим в наш офис. Но суть, внутренний стержень—остались. Мы всегда были и хотим оставаться теми, кто задает вектор—и в банковском деле, и в том, как бизнес взаимодействует с обществом. Создавать новые направления, чувствовать запросы времени и оставаться верными своим принципам—это, наверное, и есть наша главная роль. Эти ценности заложили наши основатели 35 лет назад. Кстати, именно столько исполнилось Альфа-Банку 20 декабря.

—Один из этих принципов—стремление менять Томск к лучшему. Что для вас, как для томича и руководителя банка в регионе, стоит за этими словами?

—Конкретные действия. Делать всё, что в моих силах, для развития родного города и области. Это и диалог с властью, и совместное участие в решении городских задач. Но не менее важна работа с людьми. Повышение их финансовой грамотности, обеспечение доступности наших услуг в самых отдаленных уголках области, сервиса, который не разочаровывает. Наша простая философия в том, чтобы быть удобными, полезными и комфортными. Не на словах, а на деле.

—Эта философия проявляется в региональных проектах. Почему для федерального банка так важна именно локальная, «точечная» деятельность?

—Наша большая прекрасная страна многонациональна. Каждый регион, каждый город—уникален и ценен. Мы—федеральная сеть, но мы стремимся быть «своими»: говорить с людьми на их языке, понимать локальный контекст. Поэтому региональные проекты для нас—не «обязательная программа», а самая настоящая ценность. Это способ быть частью местной жизни.

## ПРОЕКТЫ: СПОРТ, КУЛЬТУРА И ТОЧКИ РОСТА

—Как это «быть частью жизни» материализуется в конкретных делах? Что удалось сделать за последние годы, чем вы гордитесь особенно?

## СОЗИДАТЕЛИ



Я ИСКРЕННЕ ВОСХИЩАЮСЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМИ. ОНИ — ОСОБАЯ ПОРОДА ЛЮДЕЙ, ДВИГАТЕЛИ ПРОГРЕССА ВО ВСЕХ СФЕРАХ, НЕ ТОЛЬКО В ЭКОНОМИКЕ.

— ОЗО | ОЗО —

дорогое #01-02 2026

—Проектов было много, но последние несколько лет— действительно насыщенные. В 2025 году мы провели около 70 внешних мероприятий— помимо ежедневной операционной работы. Это были и интеграции, и собственные масштабные инициативы. Для меня лично, как для человека, влюбленного и играющего в волейбол, особая гордость—возрождение женской волейбольной команды «Томичка». Это проект Альфа-Банка с Томской региональной федерацией волейбола. И знаете, это та история, где вклад виден сразу: в прошлом сезоне девушки стали чемпионками России среди команд первой лиги, а в этом сезоне лидируют в своей подгруппе. Мы мечтаем, чтобы команда развивалась и играла в высшей лиге страны, а затем и в суперлиге и стала новым спортивным символом региона. Также мы традиционно поддерживаем открытый чемпионат по пляжному волейболу «Буря в Сибири». В этом году было рекордное количество участников: игроки из 60 команд в возрасте от 15 до 67 лет представляли свои города. В Томске и сейчас есть настоящий спортивный суперсимвол—самый продолжительный турнир страны, который по праву может попасть в книгу рекордов. Это Кубок Сергея Белова по баскетболу, который мы поддерживаем последние три года. В следующем году пройдет юбилейный, 55-й, турнир. Мы верим, что однажды лучшие выпускники томской школы баскетбола смогут объединиться и представлять город в составе профессиональной команды. С 2011 года я играю в любительских турнирах по хоккею с шайбой. Альфа-Банк поддерживает команды нашего ХК «Буревестник», выступающие

на чемпионате России. Среди студентов и в юниорской хоккейной лиге—Сибирь и Дальний Восток.

Но сила города—не только в спорте. Не менее значимы для нас культурные проекты. В 2024 году мы вместе с Северским театром для детей и юношества поставили спектакль «Ханума». В 2025 году—продолжили традицию, но уже с Северским музыкальным театром. Результат—яркий, живой мюзикл «Алые паруса», премьера которого с аншлагом прошла сначала в Северске, а потом и в Томске. Я был под огромным впечатлением! Это именно та культовая постановка, которую хочется смотреть снова и снова. И здорово, что спектакли вошли в регулярный репертуар этих театров.

**—Есть и чисто деловые, образовательные форматы, например, Альфа-Конфа. Как они работают на развитие томского бизнес-сообщества?**

—Альфа-Конфа—это наша особая гордость. Проект, который «шагает» по стране, останавливаясь в разных городах. Его ценность в доступности: предприниматели из Томска могут учиться у топовых федеральных спикеров, чьи мастер-классы в других обстоятельствах обошлись бы в десятки раз дороже. Для нас это больше чем образовательный продукт—это жест уважения к местному бизнес-сообществу. Я искренне восхищаюсь предпринимателями. Они— особая порода людей, двигатели прогресса во всех сферах, не только в экономике. И тот факт, что сегодня каждый третий клиент малого бизнеса в регионе работает с нами,— важный знак доверия. Но мы на этом не останавливаемся.

## СОЗИДАТЕЛИ

### ИНВЕСТИЦИИ В ЗАВТРА: СТУДЕНТЫ, ТЕХНОЛОГИИ И БУДУЩЕЕ

—Ваш флагманский молодежный проект—Альфа-Будущее. Студенческий Томск кажется идеальной площадкой для него. Что уже удалось сделать и что в планах?

—Платформа Альфа-Будущее, в которую Альфа-Банк вложил 3 миллиарда рублей, создана для развития студентов и университетов по всей России. ТГУ, ТГПУ, ТПУ и ТУСУР вошли в число 300 вузов страны, которые подключились к программе. Программа включает стипендии для самых талантливых студентов (они будут получать ее в течение 10 месяцев) и гранты для преподавателей на научные разработки. У каждого вуза—свой профиль, и мы стараемся к нему адаптироваться. В планах—масштабирование: больше участников, открытие коворкинг-пространств для студентов. Мы открыты не только для студентов университетов, но и для ссузов, и даже для старшеклассников—хотим помочь им с профориентацией и принимать участие в их карьерах как можно раньше.

Также мы проводим различные фестивали для молодежи. Например, в этом году наш Альфа-Будущее Фест собрал в Томске около 3600 человек. Мы создали не просто площадку, а настоящий молодежный хаб в пространстве «Лампочка»—с дискуссиями, нетворкингом, живым общением. Видеть горящие глаза ребят, слышать интересные, актуальные вопросы от них—это бесценно.

**—А что дальше? Какие новые инициативы вы планируете внести в жизнь города?**

—Планов много. Это и продолжение наших квартальных интеграций в ключевые городские события—не только в Томске, но и в Северске, Асине, Колпашеве, Стрежевом. В каждом городе есть свои уникальные праздники, важные, масштабные мероприятия, и мы хотим быть их частью. Мы по-прежнему открыты для сотрудничества в сфере культуры и спорта.

И есть один особый, я бы сказал, футуристический проект. Сейчас мы активно работаем над созданием обучающего курса по интеграции искусственного интеллекта в работу государственных служащих. Цель—не заменить людей, а стать их умным помощником: научить использовать нейросети для рутинных задач, освободив время для решения действительно сложных, творческих вопросов.

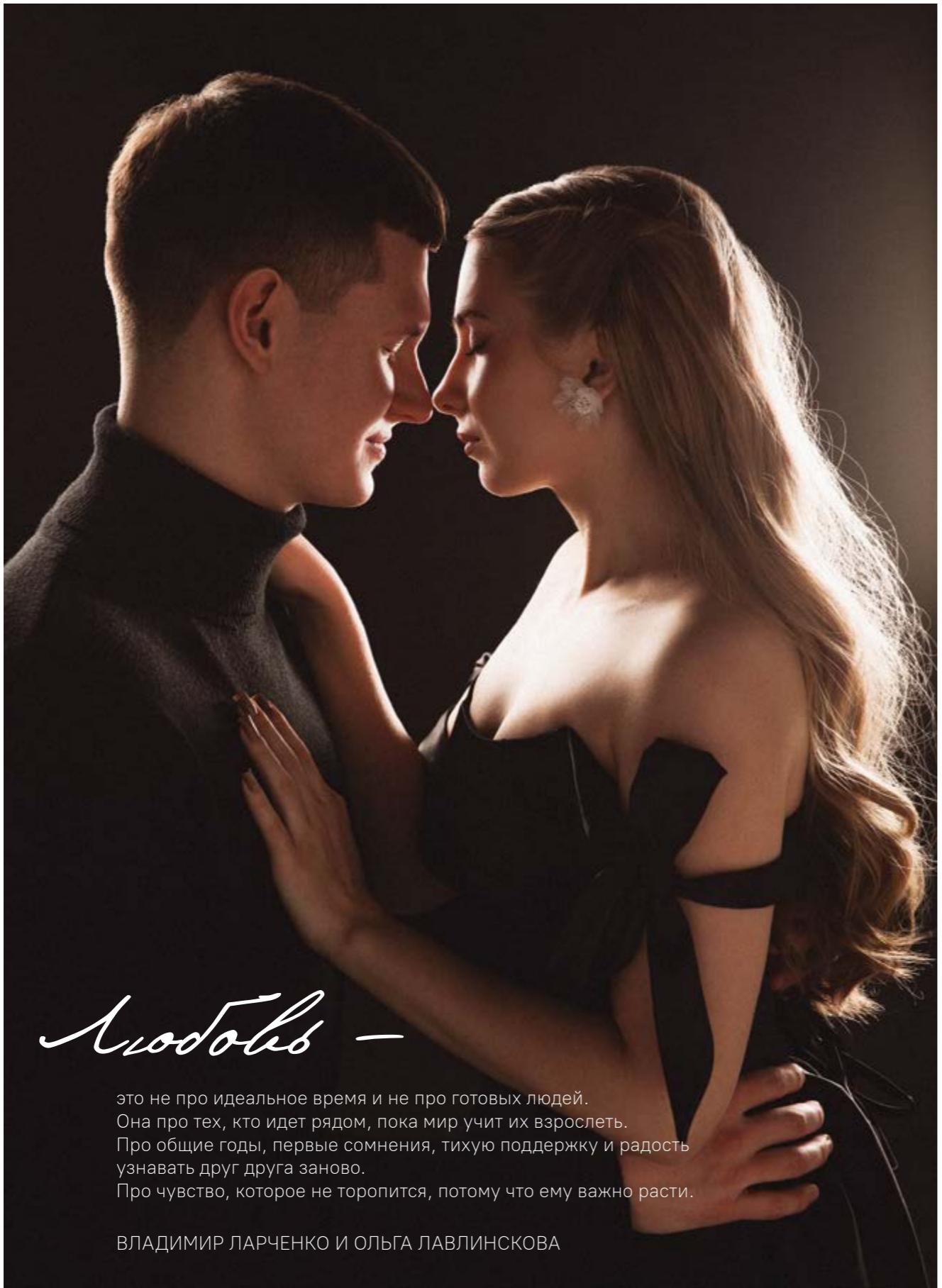
**—Константин Николаевич, заключительный вопрос. Что является вашим главным источником энергии и вдохновения для такой активной, многоплановой работы?**

—Желание не стоять на месте. Быть среди лучших. Моя роль как руководителя—не просто управлять, а быть здесь, в своем городе, жить его жизнью и вкладываться в его будущее. Меня заряжают новые идеи, само движение вперед. В наше время остановиться—значит отстать. А нам есть куда расти—вместе с Томском.

г. Томск, пер. 1905 года, 14/1, ул. Красноармейская, 101 а, пр. Комсомольский, 53, Иркутский тракт, 26, ул. Тверская, 18, тел. 8-800-200-00-00, [alfabank.ru](http://alfabank.ru)

дорогое #01-02 2026

— ОЗО | ОЗО —



## Любовь —

это не про идеальное время и не про готовых людей.  
Она про тех, кто идет рядом, пока мир учит их взрослеть.  
Про общие годы, первые сомнения, тихую поддержку и радость  
узнавать друг друга заново.  
Про чувство, которое не торопится, потому что ему важно расти.

ВЛАДИМИР ЛАРЧЕНКО И ОЛЬГА ЛАВЛИНСКОВА

Макияж и укладка: Юлия Степанова



## Мода.

Когда суета праздников сменяется уютным спокойствием, наступает время для осознанной красоты. Капсула одежды для дома от BELLE YOU создана для дней, когда хочется неспешно наслаждаться моментом. Мягкие ткани и продуманные формы дарят состояние умиротворения и заботы о себе.



## По мотивам сказаний

— 034 —

В коллекции MAKAROV CERAMICS «Таинственный лес» авторская мифология обретает материальную форму. Каждый ее предмет—это приглашение в вымышенный мир художника. Шкатулка «Владычница Зебра» с камерной скульптурой из керамики, увенчанной золотом и искусственным кракле, балансирует на стыке утилитарности и чистого искусства. Мастерство и поэтический вымысел сплетаются в причудливые формы, навеянные мотивами древних легенд и русских сказаний.

дорогое #01-02 2026

## НОТКА ВОЛШЕБСТВА

## КУЛЬТУРНЫЙ КОД



## Чинчужское шитье

Новинка, созданная в творческом союзе бренда шелковых платков «ТАТЬЯНА КУЗНЕЦОВА» и российской фолк-дивы Певчая. Платок «Птица Певчая»—эксклюзивный аксессуар для тех, кто ценит ручную работу и культурный код. В его орнаменте старинные виды рукоделия: вышивка гладью, золотое и жемчужное шитье. Выполненный из 100% шелк-твила премиального качества, он сочетает в себе традиции и современность, восхищает с первого взгляда и создает уникальный образ.

дорогое #01-02 2026

— 035 —



## Первоклассный сервис

| 036 |

Дом O'27 SILVUPLE—биение сердца купеческой России. Переступая порог особняка, принадлежавшего династии Галицких, чувствуешь, как время замедляет свой ход. В этих стенах творил советский художник Ростислав Галицкий. Бережно восстановленные интерьеры, антикварная мебель, уникальное майоликовое панно и философская тишина сада—здесь каждая деталь создает пространство для уединения и вдохновения. Это не просто путешествие в Ростов Великий—это погружение в атмосферу XIX века с безупречным чувством современного комфорта.

дорогое #01-02 2026

## ОЖИВШАЯ ИСТОРИЯ

## ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ



*Вышивка золотой  
канителью*

Коллекция сумок от «ТОРЖОКСКИХ ЗОЛОТОШВЕЙ»—это диалог с эпохой, где роскошь измерялась мастерством. На черном бархате расцветают узоры, вышитые вручную золотой канителью по канонам старинного русского искусства. Такие аксессуары не просто создают образ, они являются проводниками внутренней силы. Жемчужина коллекции—сумка «Георгин»—уникальное наследие, в декоре которого живет история, а в каждом стежке—живая связь поколений.

дорогое #01-02 2026

| 037 |

# ЭХО ПРАЗДНИКА



ФОТО: АЛИСА КАЧАН  
УКЛАДКА: НАДЕЖДА СОБОЛЕВА  
МАКИЯЖ: ВИКТОРИЯ ЧЕРНЫШОВА  
ОДЕЖДА: ЦЕНТР МОДЫ И КРАСОТЫ  
«ПОДРУЖКА НЕВЕСТЫ»  
МОДЕЛЬ: ИРИНА АНДРЕЙЧУК  
ЛОКАЦИЯ: ФОТОСТУДИЯ ONE ROOM



ФОТОПРОЕКТ



— 040 —

дорогое #01-02 2026

ФОТОПРОЕКТ



— 041 —

дорогое #01-02 2026

ФОТОПРОЕКТ



— 042 —

дорогое #01-02 2026

ФОТОПРОЕКТ



— 043 —

дорогое #01-02 2026

ФОТОПРОЕКТ



— 044 —

дорогое #01-02 2026

ФОТОПРОЕКТ



— 045 —

дорогое #01-02 2026



## АЛЬПИЙСКИЙ ВАЙБ

В новом сезоне коллекция MARCIANO by GUESS вдохновлена атмосферой изысканного курорта Санкт-Мориц в швейцарских Альпах. Минималистичный крой дубленок, оверсайз-пальто в мужском стиле и куртка из экомеха – основа элегантности и комфорта. Новый принт *wintry lights* («звездные огни») вдохновлен красотой северного сияния. А для зимнего праздничного сезона в коллекции есть лакированные пальто с деталями из экомеха, платья с пайетками, деним с вышивкой, трикотаж из мохера и акцентные аксессуары.



## СИМВОЛ БАЛАНСА

Путешествие – это всегда открытия и непредсказуемость. Наполненные эмоциями аксессуары коллекции сезона осень-зима 2025 становятся картой воспоминаний героини Pinko – своеобразной хроникой ее путешествий. Символом баланса этой изящной сумочки кросс-боди стало число три: три отделения, соединенных в единый трапециевидный силуэт, мини-лого Love Birds и регулируемый ремень делают ее прекрасной спутницей на модных маршрутах этой зимы.

## ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ

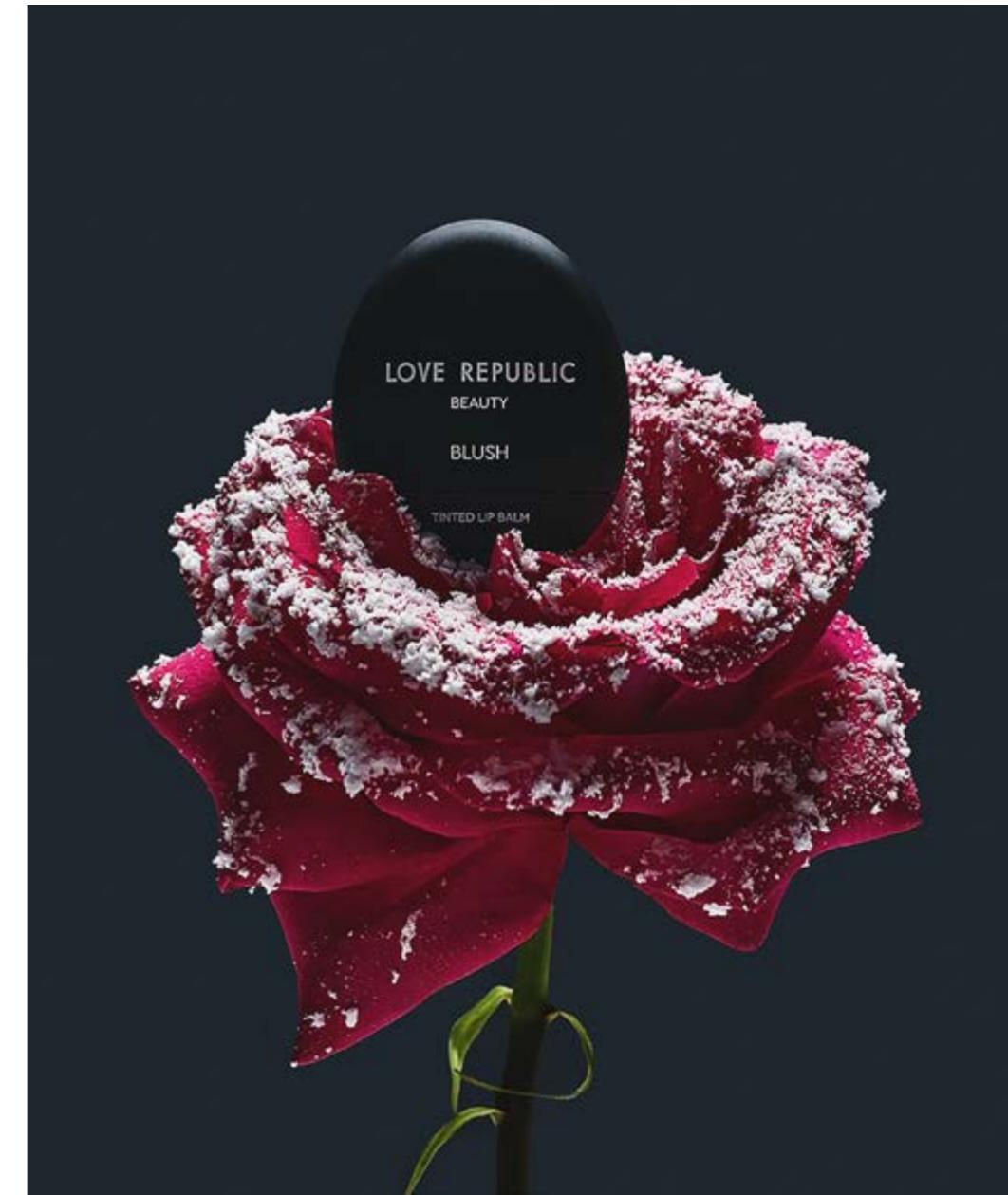
Коллекция Pal Zileri сезона осень-зима 2025 – это силуэты вне времени, подтверждающие мастерство итальянского бренда и его способность чувствовать эволюцию мужского стиля.

Это портрет современного мужчины, для которого элегантность, практичность и вневременный стиль – не взаимоисключающие понятия, а естественная форма самовыражения. Его главный принцип – оставаться собой легко и непринужденно.



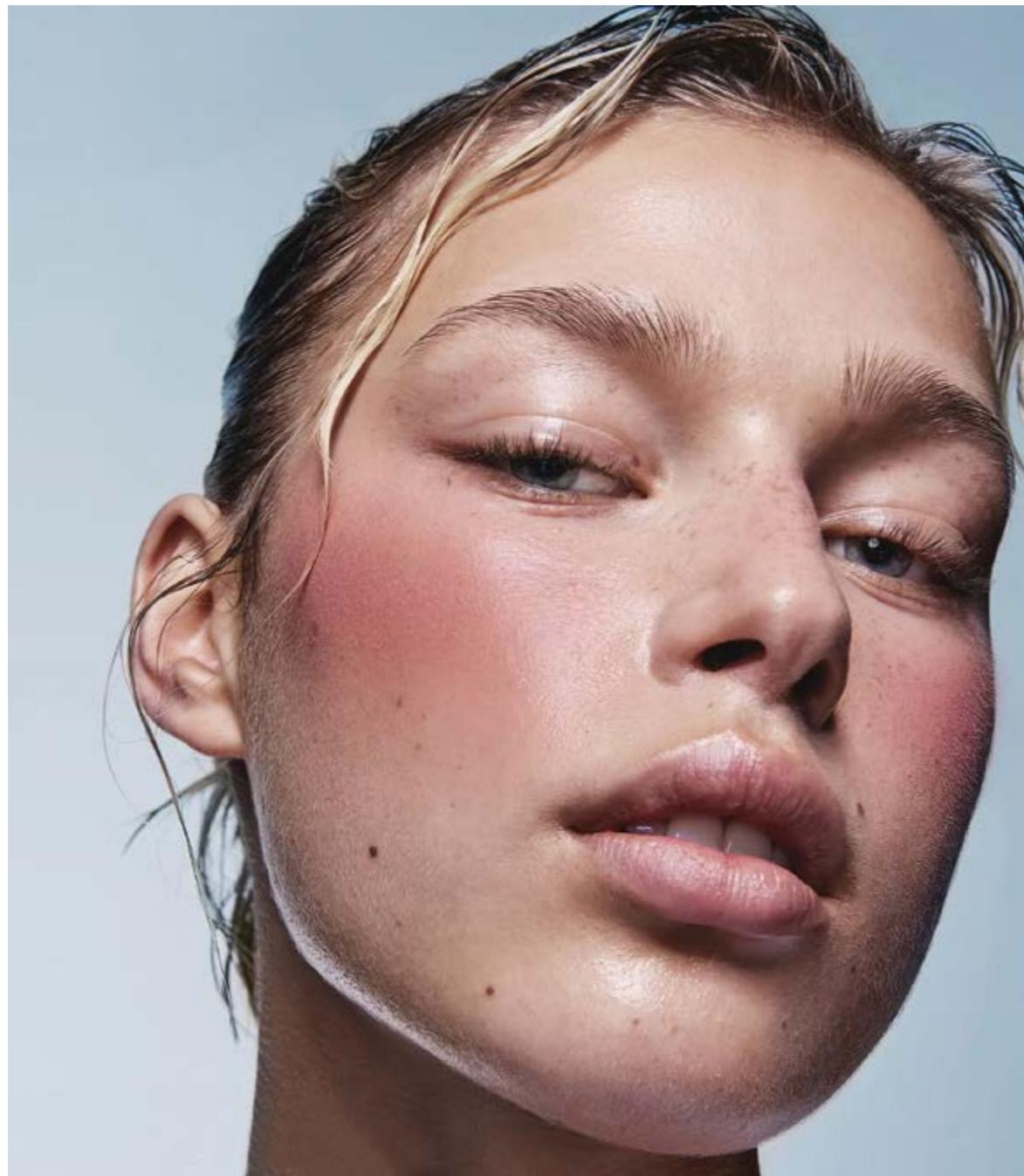
## В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Бренд Cé Le Nom – это одежда для женщин, которые не боятся быть в центре внимания. Cé Le Nom черпает вдохновение во французской культуре, сочетая в себе утонченность и раскрепощенность. Каждый дроп коллекции наполнен элементами, которые подчеркивают женские формы и добавляют образу элемент таинственности. Одежда – это вызов условностям без страха показаться слишком смелой или вызывающей. Cé Le Nom приглашает своих героинь в большое путешествие в мир моды, предлагая образы на грани риска и соблазна.



## Красота.

Бальзам-тint BLUSH от LOVE REPUBLIC покоряет с первого взгляда: футляр-яйцо с эффектом софт-тач, мятный аромат и оттенок розового леденца. Это не просто цвет – это настроение, которое можно усилить с новым слоем. Формула с пчелиным воском и маслом ши дарит губам комфорт и заботу.



©isamaya.com — Skin Enhancing Duo

# Ваше сиятельство

Старт года диктует новые правила и ритуалы красоты. Мы собрали главных героев января, способных стать верными союзниками на пути к гармонии, вернуть ощущение свежести, легкости и баланса. Используйте их суперспособности по максимуму!

## 1. ЭЛИКСИР ЧИСТОТЫ

Новый уровень премиального очищения и ухода от CELL BEAUTY. Инновационное средство объединяет силу трех этапов— демакияжа, умывания и тонизирования— в одном простом шаге. Запатентованная формула мягко растворяет загрязнения и не требует смывания. Экзолипосомы в составе улучшают барьерные функции кожи и придают лицу здоровое сияние.

## 2. СЛАДКАЯ ПАРОЧКА

Забудьте о жестких правилах. Эта волшебная пара— ваш новый ключ к сиянию. Нежные, румяна и хайлайтер ISAMAYA SKIN ENHANCING DUO с уникальной текстурой, которая тает при касании, превращаются на коже в шелковистый крем. Они универсальны и идеально подойдут для скул, век и губ. Легко растушевываются, создавая на коже безупречный утонченный финиш.

## 3. АЛХИМИЯ СИЯНИЯ

Парфюмированное масло LA'DOR HINOKI PERFUMED HAIR OIL— ритуал силы и сияния для волос любого типа. Древесно-мускусный шлейф с нотками амбры погружает в атмосферу прогулки по японскому лесу. Формула, обогащенная маслами авокадо, арганы и камелии, тает в прядях, мгновенно восстанавливая структуру волос, защищая от горячих укладок и даря локонам ухоженный блеск.

## 4. СЕКРЕТ ГЛЯНЦА

Легкая текстура праймера-сыворотки PHYSICIANS FORMULA MINERAL WEAR DIAMOND PERFECTOR становится вашей второй кожей, помогая раскрыть ее естественное сияние. Идеальная база для макияжа мгновенно нейтрализует красноту, выравнивает тон и сужает поры, создавая эффект свечения изнутри. Ваша кожа, только в роскошном качестве— ровная, сияющая и дышащая.



## БЫОТИ-СРЕДСТВА

### 5. ОБЪЕМ НА ВЗЛЕТЕ

Секрет салонной укладки, которая сохраняет форму целый день. «Гибкий» лак BACKSTAGE HAIRSPRAY от MONE PROFESSIONAL фиксирует объем, но не лишает волосы движения и легкости. Невесомая, устойчивая к влаге формула с приятным ароматом быстро сохнет и не наносит вреда окружающей среде. Высший пилотаж в создании надежной укладки.

### 6. ЗАЩИТНЫЙ БАРЬЕР

Зима—не приговор для кожи лица. Насыщенный крем для глубокого увлажнения кожи 24 часа EGIA BIOCARE SYSTEM с природными маслами интенсивно питает, устраняет шелушение и надолго сохраняет чувство комфорта. Гексапептид в составе оказывает миорелаксирующее действие, повышает эластичность и возвращает лицу свежесть, сияние и покой.

### 7. ЭНЕРГИЯ ПРИРОДЫ

Эликсир молодости для самой деликатной зоны лица. Крем для кожи вокруг глаз и губ от PRIMADERMA содержит экстракты клюквы, эдельвейса, масло орхидеи и «витамины молодости». Формула эффективно работает на клеточном уровне, пробуждая собственный потенциал кожи, насыщая ее энергией. Результат— сокращение отечности и морщин и сияние взгляда без намека на усталость.

### 8. ЛОКОНЫ АНГЕЛА

Новый ритуал ухода за выьющимися волосами—коллекция ANGEL CURLS от FANE, разработанная совместно с Настасией Шубской. Это комплексное решение, которое увлажняет, питает и сохраняет природную эластичность локонов, подчеркивает каждый завиток, даря блеск и идеальную форму. Свобода самовыражения начинается с правильного ухода!

6

EGIA BIOCARE  
SYSTEM



Высший  
пилотаж



— 050 —  
BACKSTAGE HAIRSPRAY  
MONE PROFESSIONAL

5



PRIMADERMA

7



ANGEL CURLS  
FANE  
02  
CURL CONDITIONER  
ДЛЯ ВЫШИХАЩИХ ВОЛОС  
CURL CONDITIONER

дорогое #01-02 2026

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОДѢЯНИЯ НЕ ОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

- ЧИСТКА ЛИЦА
- ПИЛИНГ
- МЕЗОТЕРАПИЯ
- БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ
- БОТУЛИНОТЕРАПИЯ
- МАССАЖ И ОБЕРТЫВАНИЯ
- КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА
- АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
- ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



НАША МИССИЯ – ЗАБОТИТЬСЯ О КРАСОТЕ  
ЛЮДЕЙ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ,  
БЕЗОПАСНЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

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



**Lantana**  
Клиника экспертной  
косметологии

# ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ – момент, который запоминается

Ты протягиваешь конверт. Плотный, с сургучной печатью и шёлковой лентой. Морской, сливовый или пурпурный. Внутри – открытка с тёплыми словами на тактильной бумаге.

Для мамы, любимой, дорогого мужчины...  
Три дизайна – выбери тот,  
что подходит именно сейчас.

До 10 марта – ПРИВИЛЕГИЯ 10%  
на процедуры по сертификату.



**estetic**  
клиника молодости

estetic.su  
+7 (3822) 533 100

» ЗАБОТА ЧУВСТВУЕТСЯ  
МГНОВЕННО.  
РАДОСТЬ –  
ОСТАЁТСЯ НАДОЛГО

# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА ЭПИЛЯЦИЯ MOVEO – ГЛАДКОСТЬ *без боли!*

Тёплое скольжение по коже. Микроимпульсы работают деликатно – энергия мягкая, результат точный.

Волос слабеет естественно. Кожа спокойная, без раздражений. Даже если чувствительная.

» ГЛАДКАЯ КОЖА  
СТАНОВИТСЯ  
НОРМОЙ

Начни курс до 10 марта –  
пятая процедура В ПОДАРОК.



**estetic**  
клиника молодости

estetic.su  
+7 (3822) 533 100

# БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ – СВЕТ, который тебе идёт

Ты чувствуешь, как кожа оживает.  
Свежесть, плотность, сияние – там, где их не хватало.

Индивидуальный подбор из 20+ ФОРМУЛ,  
экспертные техники введения – всё под тебя.

» РЕЗУЛЬТАТ  
ЕСТЕСТВЕННЫЙ.  
ТЫ СНОВА  
НРАВИШЬСЯ СЕБЕ!

Биоревитализация создаёт среду. Микроигольчатый RF-лифтинг запускает обновление. В паре – эффект максимальный, результат долговременный.

Сделай пару до 15 марта –  
и получи ПРИВИЛЕГИЮ 15% на RF-лифтинг.



**estetic**  
клиника молодости

[estetic.su](http://estetic.su)  
+7 (3822) 533 100

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# МИКРОИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ – единственный в Жоске

Упругая, живая, собранная...  
Твоя кожа возвращается.  
Как раньше, только лучше.

Позолоченные иглы, вакуумный  
захват, дробный импульс...  
Комфорт и уверенность  
в каждом движении.

Ты остаёшься в своём ритме –  
восстановление незаметное,  
результат очевидный.

» ELLISYS SENSE.  
ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ВЫБИРАЕТ  
ЛУЧШЕЕ

Биоревитализация готовит кожу изнутри,  
а микроигольчатый RF-лифтинг пробуждает  
её силу. Вместе – они усиливают результат.

Пара процедур до 15 марта.  
ПРИВИЛЕГИЯ 15% на RF-лифтинг.



**estetic**  
клиника молодости

[estetic.su](http://estetic.su)  
+7 (3822) 533 100

# Топ-5 ароматов для двоих



1

Персональная подборка универсальных ароматов-союзников от Марии Новиковой



1

## Vodka on the Rocks, By Kilian.

Старт из фужерной прозрачности альдегидов, льда, сочного лайма и ревеня. На коже остается теплой и благородной базой сандала и дубового мха. Аромат-хамелеон: зимой согревает, летом дарит прохладу и слегка пьянист. Идеальный союзник для пары, чей стиль—утонченная игра и легкая импровизация.

2

## Fig Infusion, Essencial Parfums.

Смолистая зелень фицелии и молочно-сладкая сочность спелого плода. Солнечная атмосфера безмятежного отпуска. Пожалуй, самый универсальный и комплиментарный аромат в моей подборке—его травяная жизнеутверждающая аура неизменно притягивает внимание. Совершенный выбор для счастливого настроения.



2

3

## Oud Satin Mood, Maison Francis Kurkdjian.

Величественный дуэт насыщенного уда и шелковистой турецкой розы, укутанный в карамель. Бархатный, томный, гипнотический шлейф с легким флером фиалки. Аромат—событие, созданный для вечеров, когда реальность отступает перед красотой. Для двоих, готовых стать центром собственной безупречно эстетичной вселенной.



3

4

## Pegasus, Parfums de Marly.

Кремовый, лактонный аромат с легким металлическим холодком. Заявлен как мужской, но как же он подходит женщинам! Сливочно-ореховая нота горького миндаля превращается в нежный, пудрово-ванильный шлейф, подобный мягкайшему кашемиру. Требует особого повода и настроения, даря взамен ощущение исключительной элегантности.



4

5

## Kedu, Memo Paris.

Диалог свежих цитрусов и тягучего кунжутного масла. Равноправный союз, в котором ни одна нота не стремится перебить другую. Сочный мандарин и имбирь дарят энергию, а кедрово-мшистая база обволакивает, словно мягкий плед. Уютный аромат-компаньон с интимным, но стойким шлейфом. Для двоих, ценящих искреннюю близость и спокойную роскошь.

# Анастасия Домбровская

О науке стройности, молодости и энергии

Многие годы я помогала людям быть красивыми, управляя клиникой косметологии. Но, как кандидат медицинских наук и врач-биофизик, я всегда знала: истинная красота и энергия рождаются внутри. И внешнее в большинстве случаев является следствием внутренних процессов. Поэтому я открыла практику по нутрициологии и доказательному биохакингу, основанную на современных научных подходах, чтобы работать с причиной, выстраивая прочный фундамент для стройности, красоты, энергии и продуктивности.

В основе моего подхода—точные данные о вашем организме, которые я получаю с помощью профессионального анализатора состава тела Accuniq BC-380 (Южная Корея): количество мышечной и жировой массы, базальный метаболизм, уровень гидратации, показатели биологического возраста и другие параметры. Это современный и научный подход для выработки эффективной стратегии. На этих данных, как на точной карте, мы построим ваш уникальный маршрут. Моя роль—быть вашим надежным проводником. Просто выберите удобный формат работы: персональную консультацию, где вы получите четкую систему принципов коррекции питания и образа жизни, а при вашем желании—готовый комфортный рацион, составленный с учетом ваших вкусовых предпочтений. Или программу сопровождения с регулярным контролем динамики, моей поддержкой и углубленной работой для достижения ваших целей с максимальной скоростью и эффективностью. Это инвестиция в качество вашей жизни, продуктивность и энергию на долгие годы вперед.

Давайте начнем с точных данных. Создадим план. Получим устойчивый результат.



Макияж и укладка: Наталья Аргентина. Фотограф: Алена Фирсова

Ваш результат строится на точных данных. Я работаю с профессиональным анализатором состава тела Accuniq (Южная Корея) — это современная научная основа для стойкого преображения.



ул. Крылова, 21 (БЦ «Крыловъ»),  
2-й этаж, оф. 210,  
тел. 8-952-886-18-90.  
Предварительная запись на консультацию в TG и Max.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЦЕНТР КОНСУЛЬТАЦИЙ  
И МЕДИЦИНСКИХ  
ОСМОТРОВ



Мы в Телеграм



Мы в ВКонтакте

- МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ • ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА •
- УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ • ВОДИТЕЛЬСКИЕ СПРАВКИ •
- КОНСУЛЬТАЦИИ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ •
- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА •

Лицензия № Л041-01043-70/00367922 выдана Департаментом лицензирования и регионального государственного контроля Томской области от 14.12.2020 г.



Первая  
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

651-650

единая справочная

## НАПРАВЛЕНИЯ КЛИНИКИ

### Травматология и ортопедия

Артроскопия плеча, колена, локтя, голеностопа; разрыв мениска, сшивание мениска, пластика крестообразной связки, мозаичная хондропластика коленного сустава, контрактуры Дюпюитрена, «косточки» на стопе, новообразования сухожилий, пятонные шпоры.

### ЛОР

Тонзиллэктомия, коррекция носовой перегородки, септо- и риносептопластика, удаление новообразований и инородных тел носа и пазух, холодноплазменное удаление аденоидов и миндалин, все виды эндоскопических операций на лор-органах.

### Гинекология

Гистероскопия, ДЭК, новообразования матки и яичников, иссечение кисты женских половых органов (бартолиновой железы), лабиопластика.

### Маммология

Фиброаденомы молочной железы, гинекомастия.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

### Урология

Фимоз, варикоцеле, водянка, мужская стерилизация.

### Сосудистая хирургия

Варикозное расширение вен.

### Хирургия для детей с 3-х лет

Грыжи, урология, аденоиды, новообразования кожи и подкожно-жировой клетчатки, новообразования сухожилий.

### Общая хирургия

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

### Пластическая и реконструктивная хирургия

**МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА:** увеличение / уменьшение / устраниние птоза / липофилинг / реконструкция после удаления.

**ЛИЦО И ШЕЯ:** липосакция / липофилинг / лифтинг / коррекция носа, губ, бровей, ушей, подбородка.

**ТЕЛО:** липосакция / липофилинг / лифтинг / абдоминопластика и коррекция диастаза / скульптурирование.

**ОПЕРАЦИИ НА КИСТИ И СТОПЕ.**

ООО «Частная клиника 1»  
пер. Макушина, 14 Б  
[www.1klinika.ru](http://www.1klinika.ru)  
chastna1



# Доверие в каждой формуле

«Премиум К&М» — эксклюзивный дистрибутор косметологических и инъекционных препаратов, организатор образовательных мероприятий для специалистов эстетической медицины. За годы работы главная позиция компании осталась неизменна: только официальные поставки и 100% гарантия качества.



Наталья Чистякова, Юлия Кырнова,  
Татьяна Найдо, компания «Премиум К&М»

Команда «Премиум К&М» поздравляет вас с Новым годом и Рождеством!  
Желаем, чтобы наступивший год стал для вас временем ярких преобразований и осознанной заботы о себе. Начните его с выбора, которому доверяют профессионалы!

**В** Сибири доверие к качеству — не просто принцип, а климатическая необходимость. Здесь кожа проверяется на прочность: утром — холодом и сухим воздухом, днем — отоплением, вечером — ветром. Экстремальные перепады температур и постоянная смена среды — это регулярная нагрузка на защитный барьер, когда он ослаблен, кожа быстрее теряет влагу, становится реактивной, хуже переносит процедуры и усваивает компоненты. Поэтому сегодня ключевым словом в уходе становится восстановление.

Особенно актуальны линии, которые работают с балансом микробиома и защитой от внешних факторов. Например, направление Microbiome Repair\* от Inspira Cosmetics выстроено вокруг идеи бережного и устойчивого восстановления. Это необходимо для холодного сезона: кожа становится более ровной, спокойной и «держит удар» даже в неблагоприятных условиях. А если говорить об «архитектуре» барьера, один из самых понятных языков для косметолога — церамиды. Именно они помогают укреплять липидную прослойку, которая удерживает влагу и защищает кожу. Поэтому Ceramide RE-BARRIER\*\* от Janssen Cosmetics логично воспринимается как сезонный мастхэв для регионов с жестким климатом. Ведь нашей коже важно не просто увлажнение, а ощущение защищенности: чтобы меньше стягивало и краснело, лучше переносились непогода и профессиональные процедуры.

В экстремальном климате ставка на микробиом и липиды — это не тренд, а грамотная стратегия, которую мы смело рекомендуем партнерам. Именно так рождается премиум-подход — не из громких обещаний, а из опоры на факты, стабильные поставки и качество, подтвержденное документами.



\*Восстановление микробиома (англ.) \*\*Ре-барьер с церамидами (англ.)

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



JANSSEN COSMETICS  
CERAMIDE BARRIER

В СИБИРИ УХОД  
ЗА КОЖЕЙ НАЧИНАЕТСЯ  
С ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ЕЕ БАРЬЕРА.



INSPIRA COSMETICS MICROBIOME REPAIR



МАРИЯ ЗАЙКИНА, колумнист журнала,  
t.me/writemashawrite

## Всегда ли говорить «да»

Помните фильм «Всегда говори “да”»? Главный герой решил изменить свою жизнь и стал соглашаться на все подряд. Я решила действовать так же и говорить «да» всему новому, что ко мне шло.

Однажды подруга пригласила меня в баню с энергопрактиком: —Маша, там такой эффект! Мы откроем все свои каналы! Это обязательно нужно попробовать! Я согласилась, а через два дня сидела в кресле стоматолога и размышляла, что, видимо, открылись не те каналы. Сегодня технологии развиваются слишком быстро, социальные нормы меняются чуть ли не каждый день, а привычки и взгляды на жизнь подвергаются постоянной переоценке. Так что же будет, если мы решим всегда говорить «да»? Я провела эксперимент и делюсь своими наблюдениями. Мы точно откроем для себя что-то новое—возможно, увлечение, о котором никогда не задумывались, или людей,

которые изменят нашу жизнь. В конце концов, именно в моменты выхода из зоны комфорта происходят самые интересные события. Отвечая «да» на все, мы рискуем оказаться в забавных ситуациях. Прийти на урок танцев и попасть на танцевальный батл. Но кто из нас не любит хорошую историю о том, как ты немного опозорился и от души посмеялся?!

С другой стороны, это может привести к перегрузке и стрессу, риску попасть под бесконечный шквал задач. Поэтому важно помнить о своих границах и уметь отказывать, когда это действительно необходимо. Находясь в жизненной парадигме согласия ко всему,

мы делаем шаг к самопознанию. Можем узнать о своих скрытых талантах или понять, что нам действительно важно в жизни.

Жизнь в эпоху перемен требует от нас гибкости и открытости. Говоря «да», мы учимся принимать изменения и адаптироваться к новым условиям. Это развивает нашу эмоциональную зрелость и помогает стать более терпимыми и открытыми к различиям, что особенно важно в современном многообразном обществе. Так что проведите свой собственный эксперимент и будьте готовы к сюрпризам! Разрешите себе стать своим союзником, открыв для себя невероятный и захватывающий опыт.

Фотограф: Анна Дудаладова

# Body Fit Club

Спортивный клуб  
с богатой историей,  
основанный в 2003 году.

Полностью обновлен  
и заново открыт  
в декабре 2024 года.



Стильное пространство для занятий спортом в самом центре Томска



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



Первоклассное современное оборудование



Профессиональный тренерский состав



Уникальная финская сауна и хаммам



Многофункциональные силовые тренажеры



Премиальный комфорт и уютная атмосфера



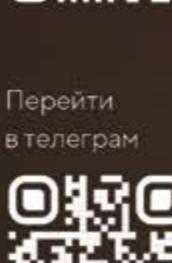
Отдельная кардиозона



БУДЕМ РАДЫ  
ЗНАКОМСТВУ!



Перейти  
в ВК

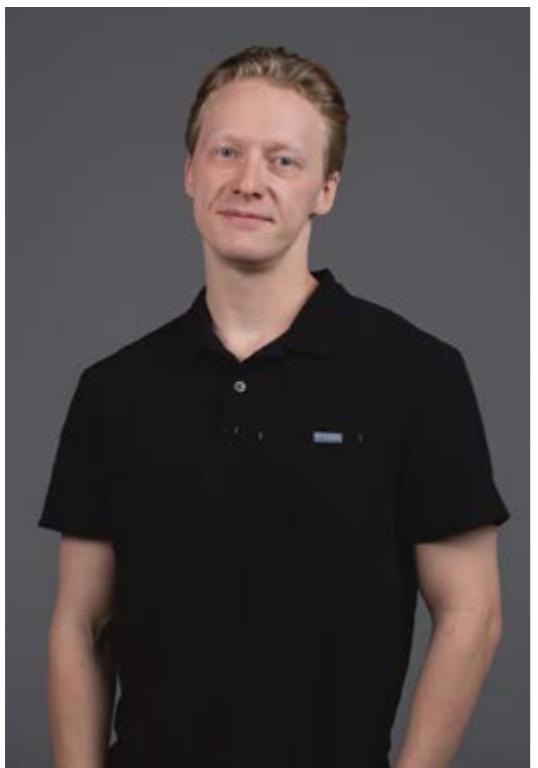


Перейти  
в телеграм



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





# ЗАЛОГ ВАШЕГО КОМФОРТА

«ЕСЛИ СТРАШНО — ЗНАЧИТ,  
МЫ ПРОСТО ЕЩЕ  
НЕ ПОЗНАКОМИЛИСЬ».

Иван Александрович Даниленко,  
стоматолог-хирург, имплантолог

Есть признак, объединяющий всех: перед визитом к стоматологу сердце бьется чуть чаще. Но что, если вместо страха вы почувствуете спокойствие? А вместо боли — только прикосновение инструментов? В клинике «ЦСМ. Стоматология» происходит именно так.

Здесь уверены: лечение зубов должно быть осознанным шагом к здоровью — комфортным и безопасным.

—Страх перед стоматологом, к сожалению, явление нередкое. Именно из-за него пациент зачастую откладывает визит к врачу, что в дальнейшем усложняет лечение. Поэтому мы никогда не обесцениваем чувства пациента, относимся к ним с пониманием. Если человек говорит, что ему страшно, для меня это сигнал действовать внимательнее. Разрядить обстановку помогает доброе слово или шутка. Затем — объяснение каждого шага понятным и простым языком. Свести дискомфорт при лечении

практически к нулю помогают современные анестетики. Перед началом процедуры убеждаемся в действии анестезии. У нас есть условный сигнал: если неприятно — пациент поднимает левую руку. Я остановлюсь и помогу. Важно, чтобы пациент понимал: все под контролем. Когда боль уходит, уходит и страх. Уверенность врача в своих действиях, его спокойный голос, безусловно, тоже помогают снизить тревожность пациента. Но атмосфера создается всей командой. Приветливый администратор на ресепшне задает позитивный и доброжелательный тон, ассистент стоматолога, работающий с врачом синхронно, — все это говорит о высоком уровне организации. Безопасность — фундамент, на котором строится вся помощь в «ЦСМ. Стоматология». К процессу подходим комплексно: тщательная диагностика, индивидуальный план лечения. После чего пациент находится под контролем, получает наши рекомендации. На его звонок всегда отвечают администраторы и оперативно свяжут с врачом. Хочется, чтобы каждый пациент приходил к нам без страха и уходил с ощущением заботы и спокойствия.

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

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# Лайф.

Арктик-отель «Китовый берег» — ваш личный полярный аванпост, где дикая природа встречается с комфортом 4-звездочного глэмпинга. Здесь, на краю Баренцева моря, вы оставаетесь наедине с величием Арктики. Встреча с китом, трекинг по тундре и магия северного сияния становятся частью вашей личной легенды.



**река 827**  
ресторан

Рыбный ресторан Томска,  
о котором говорят



РЫБНЫЙ РЕСТОРАН



пер. Кооперативный, 2,  
тел. 8 (3822) 90-20-20



«РЕКА 827» — РЫБНЫЙ РЕСТОРАН  
В ЦЕНТРЕ ТОМСКА, ГДЕ СВЕЖЕСТЬ МОРЯ  
ВСТРЕЧАЕТСЯ С СИБИРСКИМ  
ГОСТЕПРИИМСТВОМ!



ЖИВЫЕ  
МОРЕПРОДУКТЫ



СВЕЖАЯ РЫБА



ОБШИРНАЯ  
ВИННАЯ КАРТА



ПАНОРАМНЫЙ ВИД  
НА ТОМЬ

Превратите ваш ужин  
в путешествие на побережье,  
не покидая Томск

ХОЧУ СЮДА



# ДА БУДЕТ ЛЕТО!

Когда зима окрашивает дни в бело-серые тона, мир предлагает другие сценарии: танец мант на Мальдивах, солнечные долины Омана и тихие улочки Нормандии. Это истории о том, как по-разному может звучать зимний сезон.

## УСТРИЧНАЯ СТОЛИЦА

Hotel Barriere Le Royal La Baule, Ла-Боль

Девять километров пляжа в Ла-Боль называют «Берегом любви». Они тянутся вдоль Бискайского залива, приглашая к длинным прогулкам. А по вечерам здесь можно любоваться всадниками на породистых лошадях, которые, как в красивом кино, скачут вдоль линии прибоя в мягким свете заката. Ла-Боль—это самая южная точка Бретани, признанная одной из лучших курортных зон Франции. Часовня Святой Анны, церковь Нотр-Дам в неонорманском стиле и старинный маяк Ла-Бланш создают атмосферу места, где гармонично переплетаются прошлое и

настоящее. Здесь же, среди волн ароматного морского воздуха и шума сосен, расположен Hotel Barriere Le Royal La Baule—отель, который давно стал символом курорта. Его знаменитый центр талассотерапии предлагает процедуры, где морские элементы работают на красоту и здоровье: от обертываний до программ Clinique и персональных консультаций врачей. И непременно стоит заглянуть солнечным утром на местный рынок неподалеку от отеля, чтобы отведать свежайших устриц. Ведь Нормандию недаром называют устричной столицей Франции. Посетить северо-запад страны—значит открыть Францию заново: не шумную и стремительную, а неспешную, удивительно романтичную и утонченную.

ХОЧУ СЮДА



## ТАНЦЫ В ОКЕАНЕ

Finolhu, a Seaside Collection Resort

Атолл Баа—это место подводной магии. В заливе Ханифару можно увидеть мантовых скатов—гигантов океана с размахом крыльев до семи метров. Они кружат в прозрачной воде, словно в танце, и даже самые опытные дайверы признаются, что это зрелище остается с ними навсегда. Вокруг—рифовые и молотоголовые акулы, сотни ярких рыб, и все это похоже на живую акварель, которую невозможно повторить. Finolhu, a Seaside Collection Resort становится домом для тех, кто хочет быть ближе к этому чуду. Четыре острова соединены белоснежными пляжами, и каждый день здесь можно прожить по-особенному. Утром—шагнуть босиком



по песку, днем—отправиться на теннисный корт цвета фуксии или в Art Lab, где кисти и краски ждут новых идей. А вечером—погрузиться в гастрономическое путешествие: от пряных арабских нот до утонченных азиатских сочетаний, где каждое блюдо выглядит как маленькая история.

Здесь же, на атолле Баа, в декабре открылся новый отель—Here Baa Atoll Maldives. Этот изысканный оазис роскоши располагает всего 9 эксклюзивными виллами и находится на двух частных островах—Somewhere и Nowhere, позволяя гостям раствориться в безмятежности. Морские экскурсии, водные виды спорта и многочисленные развлечения соседнего курорта Finolhu будут для них доступны.



ХОЧУ СЮДА

## БАРХАТНЫЙ ОМАН

Six Senses Zighy Bay, Оман

Оманский полуостров Мусандам встречает гостей особым, мягким солнцем, успевшим потерять летнюю сиюровость, но сохранившим все свое тепло.

Именно здесь, у подножия Ходжарских гор, где изумрудные волны Персидского залива омывают полуторакилометровую полосу белоснежного пляжа, расположился Six Senses Zighy Bay. Это место, где можно провести целый день, перемещаясь между единственным в регионе соленым и пресным бассейнами, любуясь горными вершинами, которые отражаются в глади Оманского залива. Дайвинг-центр отеля откроет доступ к подводному царству, где коралловые сады населены яркими обитателями.

По вечерам в ресторане Mezzeria, сочетающем греческие и итальянские мотивы, можно попробовать авторские блюда, не покидая шезлонга. А для настоящих ценителей гастрономии на высоте 293 метров работает ресторан Sense on the Edge, где изысканные вкусы дополняются панорамными видами на залив.

Отдых в Six Senses Zighy Bay — это возможность окунуться в лето в новом измерении, открыв для себя гармонию восточной природы и европейской изысканности.



дорогое #01-02 2026

## ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

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

МРТ  
ЛИДЕР

МРТ Лидер —  
диагностика,  
которой  
доверяют  
по всей  
России



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

## БЕЗДНА ТОЖЕ СМОТРИТ В ТЕБЯ

...Это случилось, когда мы решили поохотиться за северным сиянием в Норвегии. Именно эта страна—идеальное место для подобного сафари. Чтобы найти точку наблюдения за сиянием, нужен хороший проводник, который знает лучшие места из возможных. В нашем случае им оказался норвежец средних лет Гуннар. Днем он работал на предприятии по производству плитки из местного сланца, а по ночам выслеживал Aurora Borealis (лат. полярное сияние). И вот темной безлунной ночью мы вместе с ним отправились на свидание с северным сиянием. Кружили на машине по берегам фьорда, болтая обо всем на свете ... В это время на небе появились бледные всполохи, почти не заметные глазу. В высших сферах явно что-то затевалось.

Космический ветер наконец-то принес заряженные частицы Солнца. Наше светило выбросило миллионы тонн плазмы в окружающее пространство и представилось мне в виде собаки,

которая отряхивается, выйдя из воды. Его Сиятельство в ту ночь щеголяло в нарядах, больше подходящих для карнавала. Многослойные одеяния развевались широкими фалдами и переливались от изумрудного до интенсивно малинового.

Какие-то ремни то затягивались на них узлом, то распускались. Оборки и бахрома едва поспевали совершить свои завихрения, как им на смену уже появлялись шары-помпоны и перья райских птиц. Постепенно световое шоу достигло апогея. Его панорамность стала круговой, а яркость красок приобрела невероятную мощность. Зрелище было настолько фееричным, что даже бывалый охотник за сиянием Гуннар не мог поверить своим глазам. Почти одновременно мы все упали на колени в снег. Задрав головы к небу, начали кричать что-то невразумительное. Сияние же не унималось несколько часов. В качестве награды тем, кто досмотрел спектакль до конца, оно показало

\*Зависимый от путешествий

фирменный номер. В центре цветовой и световой вакханалии образовался замысловатый цветок. Он повисел немного и вдруг распустил лепестки-лучи во все небо! Далее лучи закрутились в жгут, а из него показалась отчетливо прорисованная маска с глазницами, наполненными темнотой космоса, и ртом, как будто замершим в крике ужаса. Точно, как на картине норвежского художника Эдварда Мунка «Крик». Сходство сиятельного «лица» и живописного персонажа поражало. Наш проводник сдавленным шепотом произнес: «Привидение. Оно сердится, но не на нас...».

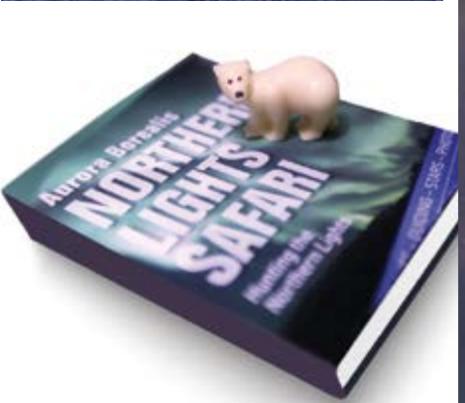
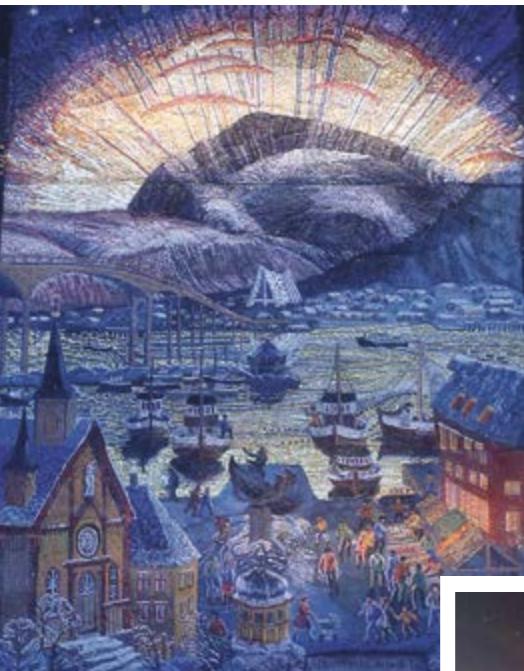
Если отбросить эстетские ассоциации и вспомнить реальные ощущения, то было крайне неуютно, когда на нас с высоты смотрело своими глазищами Нечто. Лицо из световых жгутов на фоне черной бездны появилось на считанные секунды и исчезло. На обратном пути мы вели себя тихо, трепаться уже не хотелось.



Викиги считали блеки на небе отблесками доспехов валькирий, которых за борьбу души погибших воинов в Царство мертвых.

Дело было не только в космическом лике... Тогда меня до краев переполнила пугающая красота небесных метаморфоз. Эскимосская народная мудрость гласит: «Если долго смотреть на сияние, то можно сойти с ума». Из наблюдений известно, что полярные огни производят на некоторых людей странный эффект. Кто-то разговаривает сам с собой, другие движутся в неясном направлении как лунатики, третьи слышат музыку. И эти наблюдения не содержат упоминания ни про какую маску. Что делать, если в твои глаза заглянула зловещая космическая сущность?

В тот момент я и без того находилась в «группе риска»: катилась по наклонной плоскости—из путешественника в travel addict\*. Тема путешествий в моей жизни разрасталась, словно дрожевое тесто, вширь, ввысь и вглубь. Когда-то отношения с путешествиями начинались как «стремление к...» (новизне и всему, что за ней стоит), а затем трансформировались в «бегство от...»



...лучи закрутились  
в фокус, а из него  
показалась отчетливо  
прорисованная маска  
с глазничками

(всего, что мешало двигаться навстречу новизне)... Может быть, светящаяся маска той норвежской ночью хотела предупредить меня об этом?

Можно ли передозировать такую потрясающую вещь, как путешествия и получить от нее зависимость? Да. И кроме красивого словосочетания *travel addict*\* существуют еще и термины из области психиатрии: «фуга», «инстинкт бродяжничества» или «дромомания». Сейчас этот диагноз ставят тем, кто имеет аномально сильное желание путешествовать, готов тратить на них все деньги, жертвовать своей безопасностью, работой, отношениями с друзьями и родными. И все это ради новизны впечатлений и переживаний. Приблизят ли путешествия дромоманов к пониманию мира и самих себя или искалечат им остальные аспекты жизни? Большой вопрос. И на него стоит ответить.



Узнать больше о книге можно  
на сайте [alchemytravel.ru](http://alchemytravel.ru)

\*зависимый от путешествий



Алхимия



Об авторе  
**Анна Иванова**

Путешественник, фотограф, журналист, автор рубрики о путешествиях в журнале «Дорогое удовольствие», топ-менеджер групп компаний «Рекламный Дайджест». Родилась и живет в Томске. Автор книги «Алхимия странствий. Как путешествия меняют нас», где сторителлинг органично соединяется с личной рефлексией.



## Читатели о книге

«Мне хочется еще раз перечитать текст книги с карандашом в руках, потому что, жадно глотая ее, не все успевала переварить, а тормозить не было сил. Для меня это показатель добротности. Невероятным образом книга зацепила не только и не столько описанием экзотических мест, сколько ее философской начинкой, анализом состояний героини, одержимой дальними странствиями. Спасибо огромное за возможность «прочитать» тебя ТАКУЮ!»

Татьяна Репина, поэт, писатель, редактор

«Книга расширяет представление о путешествиях... Как будто новая вселенная, к которой хочется прикоснуться. Отозвалось, что путешествия могут быть и лекарством, и ядом».

Яна Кустман, психолог, арт-терапевт

«Пожалуй, это самая интересная, вкусная, глубокая и образная книга о путешествиях из всех, которые мне доводилось читать. Мне особенно понравились вопросы к читателям, глубинный смысл и осознанность в каждом путешествии».

Галина Стороженко,  
коуч для руководителей и первых лиц,  
кандидат психологических наук

«Автор не только профессиональный путешественник, удачливый рассказчик, но и настоящий, глубокий исследователь. Нас приглашают разгадать тайну неодолимой тяги к странствиям и почувствовать магию путешествий на кончиках пальцев».

Ирина Красовская, географ, педагог,  
предприниматель

Приобрести книгу можно на сайте

**ALCHEMYTRAVEL.RU**





**Мечтаете о поездке в Париж, романтическом уикенде в Риме или солнечном отдыхе на греческих островах, но уверены, что получить шенгенскую визу практически нереально?**



ЕЛЕНА НИКОЛАЕВА,  
ВИЗОВО-ТУРИСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР «ВИЗАВИА»

## ВИЗА БЕЗ СТРЕССА

Елена Николаева, руководитель и ведущий эксперт визово-туристического центра «Vizavia», разрушает этот миф! И готова поделиться секретами, как превратить подготовку к поездке из стрессового испытания в приятное предвкушение.

**— Елена, правда ли, что получить шенгенскую визу сейчас невероятно сложно? Складывается впечатление, что в лучшем случае дается право на однократный въезд...**

— Давайте сразу развеем главный страх. Да, правила получения шенгенской визы стали строже. Однако, такие страны, как Франция, Италия,

Испания и Греция, остаются для туристов вполне доступными. Например, консульства по-прежнему выдают многократные визы, хоть и в меньшем количестве. Шансы получить годовую визу есть у тех, кто едет по приглашению близких родственников. Для обычных туристов важно просто тщательно подготовиться, соблюсти требования и не затягивать с подачей документов. И, кстати, полученный ранее отказ, тоже не приговор.

**— При этом многие пытаются оформлять визы самостоятельно, либо через онлайн-специалистов в**

**интернете, но получают отказы. Какие подводные камни есть в этих процессах?**

— Действительно, «Vizavia» работает с 2019 года, и мы видели много историй, когда люди попадали в ловушки. Пожалуй, главная опасность — устаревшая или неполная информация. Консульства меняют требования очень часто. То, что вы нашли на форуме или даже на официальном сайте, уже может быть неактуально. Еще опаснее фишинг: сайты-двойники имитируют официальные порталы или визовые центры и выглядят весьма убедительно, но их цель — ваши данные и деньги. Да и просто мошенников или

Макияж и укладка: Татьяна Чурина, одежда и аксессуары: Trends Brands, фотограф: Алена Фирсова

некомпетентных людей в интернете полно. Обращение в «Vizavia» — гарантия надежности. Мы следим за актуальными требованиями, что критически важно, учитываем все нюансы при подготовке пакета документов — достоверность поездки, согласно ее цели, гарантии возвращения. Например, неправильно рассчитанный бюджет, недостаток средств или «липовые» документы — одни из самых частых причин отказа. Мы всегда держим руку на пульсе, у нас строгая система контроля. Перед подачей пакет документов проходит тщательную проверку. Сначала я проверяю готовые документы и список актуальных требований. Затем мы обязательно проводим финальную сверку документов с самим клиентом.

к их новым впечатлениям, успешным переговорам или семейному счастью. Это и есть лучшая оценка нашей работы, и именно поэтому к нам возвращаются и рекомендуют нас друзьям.

**— Какие визовые страны, помимо европейских, сегодня интересны томичам?**

— Популярен Китай, он максимально открыт: для коротких туристических, деловых визитов и поездок к родственникам виза сейчас не нужна. Но для длительных путешествий, поездок на учебу или лечение визовый режим сохраняется. Стремительно набирает популярность Япония. Цены на туры сравнялись с европейскими и не выглядят «заоблачными». К тому же, наши клиенты имеют преимущество

заполнить и оплатить сборы картой иностранного банка. А в целом, мы готовы помочь с оформлением и подачей документов в любую страну, куда нужна виза.

**— Когда браться за оформление визы, чтобы точно успеть к отпуску?**

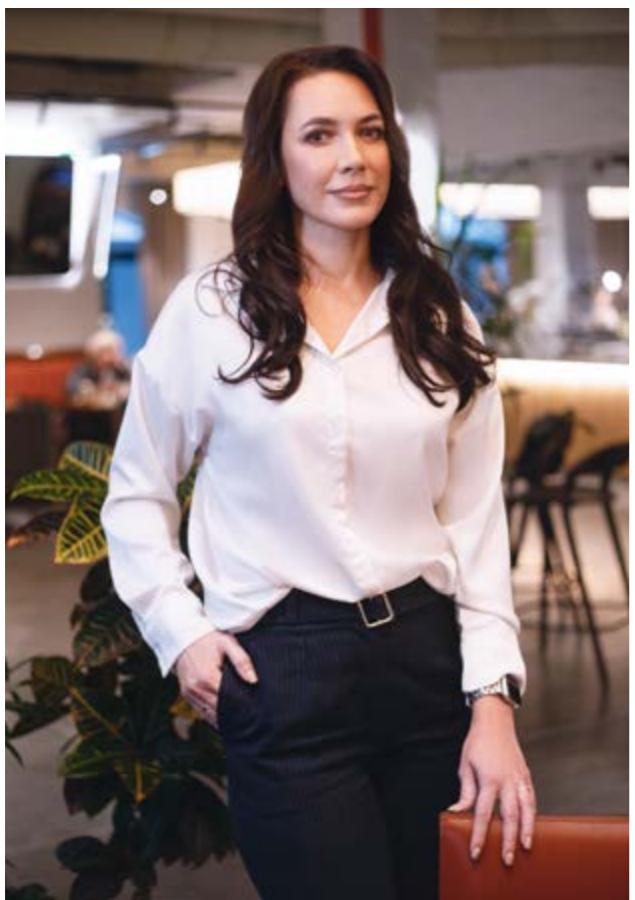
— Главное правило: не тяните до последнего! Запись на подачу в шенгенские страны, особенно в популярные, открывается за месяцы. А сроки рассмотрения везде разные: Греция 3-5 недель, Франция, Испания — около месяца, Италия — два, а с марта, возможно, и три месяца. Подавать документы на шенгенскую визу можно за 6 месяцев до поездки. Азиатские направления: Япония, Китай — максимум за 3 месяца, оптимальный вариант — за месяц-полтора. Это даст вам запас времени и для записи, и для сбора документов, и для ожидания визы без нервов. У остальных стран свои сроки, лучше уточнять заранее.

**— Зачастую туроператоры сейчас отказывают в визовой поддержке туристам. Вы работаете с туроператорами?**

— Да, и очень активно! Наша цель — сделать так, чтобы для туриста процесс был максимально гладким: агентство продает тур, а мы гарантируем профессиональное оформление визы. С таким же вниманием мы работаем и с компаниями, которым нужна визовая поддержка для деловых поездок, командировок или обучения сотрудников за рубежом.

пр. Фрунзе, 11 б, 1-й вход с правой стороны, 2-й этаж, тел.: 8-903-955-44-54, 22-44-54

# Звездная оптика детей



Оказывается, для одного ребенка мама — это нежный ангел-хранитель, а папа — добрый великан-спасатель. Для другого мама превращается в строгого ревизора из бухгалтерии, а папа — в загадочного незнакомца, который живет в ноутбуке и иногда выдает деньги на мороженое.



ЮЛИЯ ЖИГУЛЬСКАЯ,  
АСТРОЛОГ

Мы, родители, как садовники. Сажаем два ростка в одну почву, поливаем одинаковой любовью ... А вырастают: один—благоухающая роза, а второй—кактус, который так и норовит уколоть.

«Где ошибка? Мы же их одинаково воспитывали!» — классика. Астропсихологи смотрят на это и говорят: «А вы не думали, как ваш ребенок вас видит?»

Секрет прост:

- Образ отца—Солнце. Яркое, публичное. Авторитет, правила игры, воля.
- Образ матери—Луна. Инертная, эмоциональная. Безопасность, уют, привычки. И в натальных картах детей эти светила—в разных условиях!

Приведу пару примеров.

Сценарий 1: Солнце-папа сияет во Льве. Папа—король! Луна-мама в Рыбах. Мама—волшебница. Вместе—«теплое царство». Растет «роза».

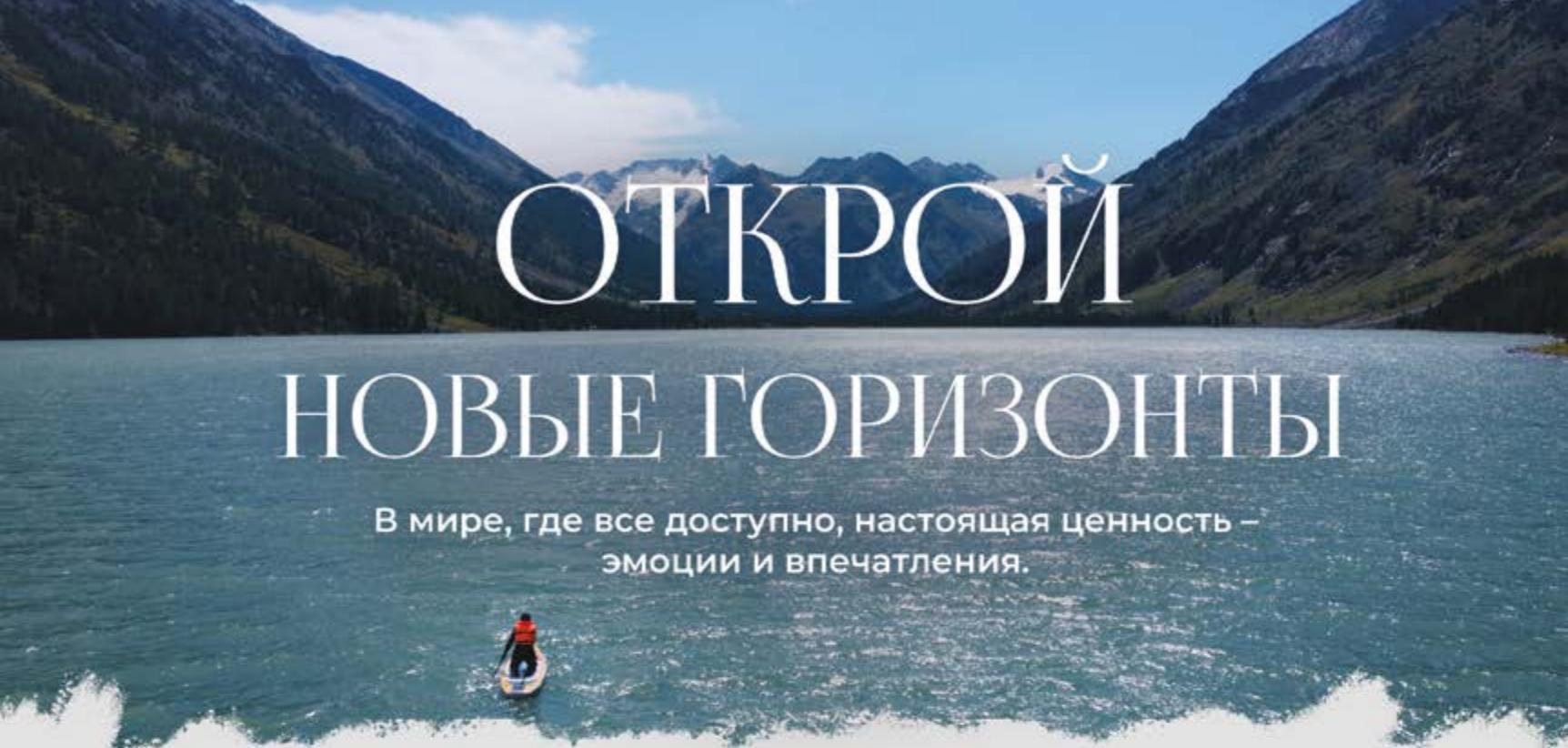
Сценарий 2:

А у брата или сестры Солнце-папа—в строгой Деве (инспектор, а не король). А Луна-мама—в огненном Овне (ураган, а не фея). Их совместный образ—«штаб по кризисам». Растет «кактус». Поэтому один ловит каждое слово отца, а другой пропускает мимо ушей. Вы-то думаете, что воспитываете одинаково, а они живут в разных вселенных, где вы играете разные роли!

Так что, если снова впадете в ступор, вспомните: вы для них—целые космические светила! И от того, как вас увидел каждый ваш ребенок, зависит очень многое.

Вывод: любовь—ваша главная орбита. А гороскоп—карта-путеводитель, которая помогает не теряться в этом разном родительском космосе. И розы, и кактусы прекрасны каждый по-своему...

Макияж и укладка: Оксана Андрейчик, фотограф: Алена Фирсова, локация: Poly bistro



клуб активного отдыха «Новые горизонты» — это не просто путешествия. мы открываем мир с новой стороны — яркой, живой, настоящей. в наших направлениях каждая деталь — это часть истории, которую вы будете рассказывать с блеском в глазах.

СПЕЛЕОПОХОДЫ СКАЛОЛАЗАНИЕ СПЛАВЫ НА САПБОРДАХ  
ГОРНОЛЫЖНЫЕ ТУРЫ КОННЫЕ ПРОГУЛКИ И ДОГ-ТРЕКИНГ  
АЛТАЙ, ХАКАСИЯ, КРАСНОЯРСК ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТУРЫ



Здесь вы найдете не просто отдых, а яркие воспоминания, верных друзей и то самое чувство полноты жизни. А вместе с ними — новые горизонты свободы, силы и осознанности.



NEW\_SKYLINE.TOMSK

NEW\_SKYLINE



# ОТВЕТЫ НА ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ

ФЕНОМЕН ЧАСТНОГО САДА «КОТ В ШЛЯПЕ»:  
КАК САД СТАЛ, ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШИМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Как дать ребенку и крепкий фундамент воспитания, и навыки, необходимые для жизни в цифровую эпоху? Как сохранить его детство, отвечая при этом запросам времени?

Частный сад «Кот в шляпе» нашел свой ответ на этот актуальный вызов. Здесь маленькие томичи учатся познавать законы мироздания, исследуя мир, понимать свои чувства и эмоции, не теряя детской непосредственности и любознательности. О том, как эти принципы воплощаются в жизнь и о феномене «Кота в шляпе», рассказывают его создатели, эксперты своего дела: директор и идеальный вдохновитель Виктория Зяблова, методист и сооснователь Наталья Павловна Зяблова, музыкальный руководитель и соучредитель Ирина Мядзель.

## Ответы вместо вопросов

—Детство—бесценный этап жизни, и мы относимся к нему с особой заботой,— отмечает Наталья Павловна. — Наша педагогическая формула заключается в сочетании традиций и инноваций. От классики

берем фундаментальное: уважение к личности ребенка, системный подход, природную детскую любознательность, главенствующую роль отводим игре, при этом опираемся на идеи Реджио-педагогики. Наша задача— раскрыть потенциал каждого малыша, удовлетворить его живой интерес к окружающему миру, побудить к познанию. Одного волнует, почему капля висит и не падает, другого— строение яйца, третьего— насекомые, за которыми он наблюдает через лупу на прогулке. Мир для ребенка— это огромная лаборатория, где он ежеминутно проводит свои главные исследования. Их любопытство становится основой индивидуальных и групповых проектов. Результат— собственные, уникальные открытия и инсайты. Взрослый в этом процессе— соучастник, партнер, а не источник готовых знаний.

## Формула здорового детства

Современные требования к дошкольному образованию высоки: развивать и обучать малышей, заботиться об их безопасности, знакомить с цифровым миром,

создавать комфортную инклюзивную среду. При этом педагоги пространства «Кот в шляпе» убеждены: необходимо сохранить физическое и эмоциональное детское здоровье. Занятия физкультурой и хореографией спроектированы с учетом естественной двигательной активности детей, это развивает навыки осознанного управления своим телом. Занятия музыкой и творчеством (в их основе орф-педагогика и Реджио— подход) открывают ребенку богатство чувств и эмоций, помогая душе раскрываться. Любые разногласия между ребятами наставники превращают в возможность для обучения: показывают экологичные модели поведения в отстаивании своей точки зрения и выходе из спора. Малыши осваивают ценный навык—умение говорить «стоп», обозначать свои личные границы и уважать границы других. Это и есть основа здорового детства.

—Залогом гармоничного вхождения ребенка в социум служат его навыки коммуникации. Мы развиваем их, используя практику сюжетно-ролевой игры Е. Бахотского: на безопасной площадке дети

отыгрывают жизненные ситуации, придуманные сюжеты, проживают яркие психологические состояния,— поясняет Ирина. В процессе деятельности используем гаджеты, но они не заменяют живого общения, а помогают: с помощью видео, фото, цифрового микроскопа, оверхед-проектора ребята визуализируют процесс своего познания мира, оформляя «говорящие стены», делают следы своего обучения «видимыми». Как отметила кандидат философских наук, эксперт в области альтернативного образования Мария Миркес во время визита в 2025 году в наше пространство, сегодня финансовый вклад родителей в достойное детство— это самый ценный ресурс для будущего взросления личности,—дополняет Виктория.

## Главное— чтобы горели глаза

—Частный сектор—наше преимущество, в частном детском саду проще внедрять успешные новые практики. А затем, основываясь на собственном опыте, рекомендовать их коллегам из других учреждений,—говорит Виктория. Главные результаты показывают наши выпускники: они легко адаптируются в школе, с интересом учатся, умеют отстаивать свое мнение. Эффективность такого подхода подтверждается признанием коллег из муниципальных и частных садов как нашего города, так и других российских регионов. Трижды наше пространство стало Всероссийской стажировочной площадкой для педагогов из разных уголков страны. Наши педагоги являются активными

Макияж и укладка: Виктория Чернышова, Любовь Сибина, одежда: Maggio



ИРИНА МЯДЗЕЛЬ, ВИКТОРИЯ ЗЯБЛОВА,  
НАТАЛЬЯ ЗЯБЛОВА

участниками международного Реджио-фестиваля в Санкт-Петербурге. На вопрос, что в педагогике должно оставаться неизменным, команда пространства «Кот в шляпе» единодушно отвечает словами основателя Реджио-подхода Лориса Малагуци: «Ничто без

радости. Радость и волнение— движущая сила обучения».



ул. Шевченко, 14,  
тел. 8-952-679-64-87

# КУРС НА РАЗВИТИЕ

Как начать год на высокой ноте и сделать его по-настоящему продуктивным?

Как превратить намерения в реальные, работающие системы? Где черпать энергию для продуктивного старта?

Мы поговорили с экспертом, знающим ответы на эти вопросы. О том, как цифровые технологии перезагружают рутину, а искреннее желание помочь создает по-настоящему прозрачные механизмы — в нашем интервью с Олегом Барилом, генеральным директором Расчетно-кассового центра г. Томска.

— Олег Николаевич, давайте начнем с итогов 2025 года. Что стало для РКЦ импульсом для перезагрузки взаимодействия с клиентами и задало вектор развития компании на ближайшие годы?

— Пожалуй, главным достижением стало внедрение не просто очередного IT-решения, а глубоких изменений в самой системе работ: укрепление нашей роли как надежного звена в сложном механизме городского ЖКХ. Ежедневно через нас проходят тысячи платежей, заявок и вопросов, и наша задача — обеспечить максимальную стабильность и прозрачность расчетов. Современные цифровые решения, которые мы внедряем, направлены именно на то, чтобы реально упрощать жизнь горожан. Для нас это уже давно не просто работа, а миссия,

сфокусированная на интересах каждого человека.

— **Экономическая реальность меняется. Какие решения вы закладываете в 2026 году, чтобы для жителей Томска платежи за ЖКХ перестали быть синонимом стресса?**

— Уверен, что в нестабильное время базовые услуги должны быть источником спокойствия и стабильности, а не волнения. Наши главные приоритеты — сдерживание цен, гарантия доступности услуг для томичей. В новом году мы продолжим этот курс, несмотря на то, что в связи с поправками в Налоговом кодексе, с января ставка НДС составит 5%. Но хочу сразу успокоить: это уже заложено в тарифы на 2026 год. Так что для жителей ничего не изменится — платежи останутся такими же прозрачными, как и были.

— Вы продолжаете курс на цифровизацию? Какие шаги вы запланировали на 2026 год? Что поможет томичам экономить самый ценный ресурс — время?

— Мы стремимся адаптировать платежный сервис к современным требованиям, поэтому команда программистов РКЦ разрабатывает новую, более

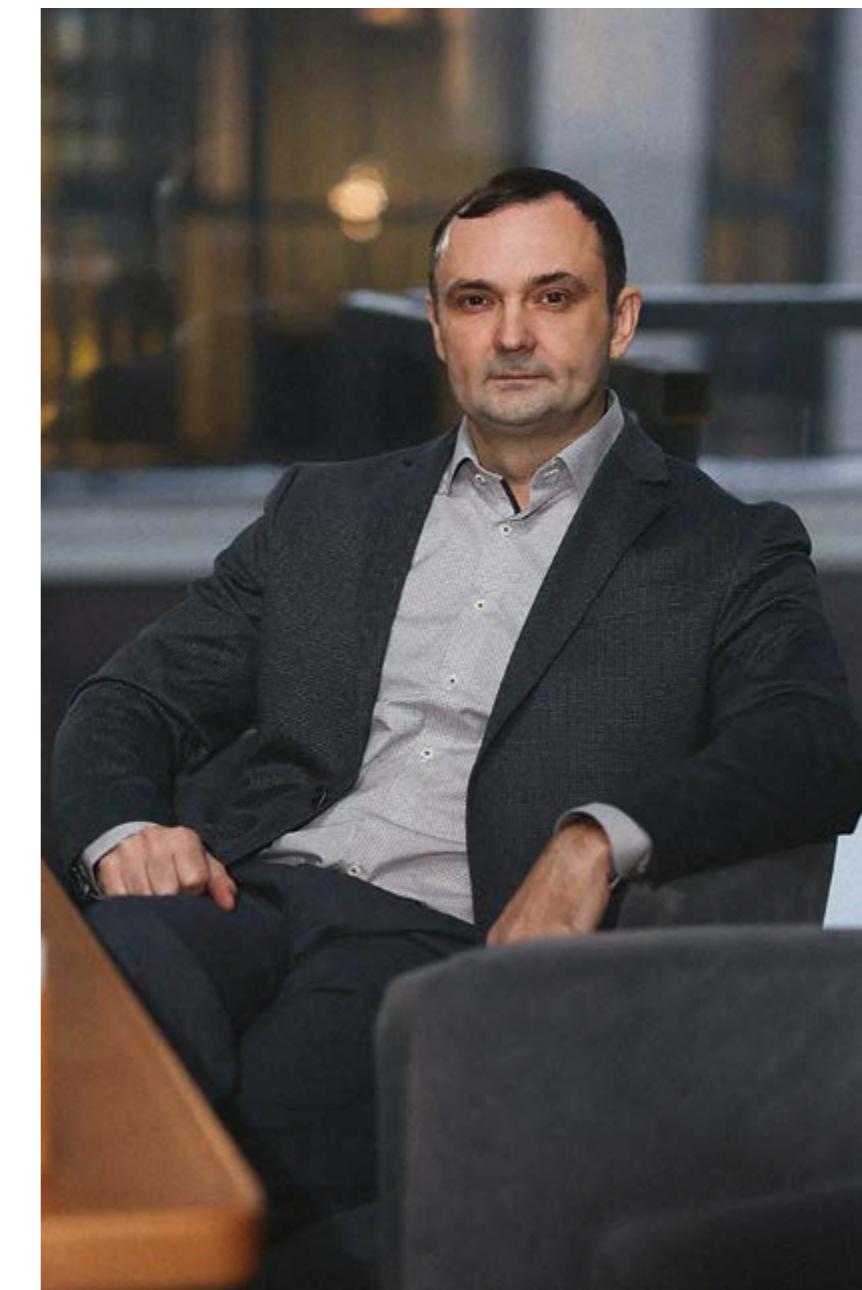
совершенную систему обработки и приема платежей. Это позволит автоматизировать многие процессы: от начислений до оплаты. А запуск сайта с личным кабинетом — еще один шаг к удобству. Теперь большинство вопросов по ЖКХ можно решить онлайн, не выходя из дома.

— Старт года — это еще и точка роста для команды. Ведь качество сервиса рождается внутри коллектива. Какие управленческие решения и стратегии в корпоративной культуре вы для себя наметили?

— В любой организации, особенно в период экономической нестабильности, команда — это главный двигатель ее развития. В то время, как многие компании сокращали штат, мы не только сохранили коллектив, но и серьезно улучшили условия труда: повысили зарплаты, обновили оргтехнику, пересмотрели систему поощрений. Отдельное внимание уделили нашим инженерам — автоматизировали многие процессы, чтобы сократить их трудозатраты. Когда каждый сотрудник чувствует уверенность и комфорт, это напрямую влияет на то, как он взаимодействует с клиентом. Это аксиома.

— И последний, но важный вопрос. Каких изменений в сфере ЖКХ и в городской среде в целом вы ждете от работы РКЦ? Какой вклад вы хотите сделать в жизнь Томска?

— Настоящие перемены всегда начинаются с искреннего желания помочь и сделать город лучше, удобнее. Мы верим, что наши сервисы и наш подход помогут повысить качество жизни в Томске, добавить ему комфорта. В этом и заключается наша цель.



Фотограф: Сергей Шаповалов, локация: Усполек

ТЕПЕРЬ БОЛЬШИНСТВО ВОПРОСОВ ПО ЖКХ МОЖНО РЕШИТЬ ОНЛАЙН, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА.



ул. Герцена, 52 а, 2-й этаж,  
тел. 8 (3822) 90-88-70, 59-98-90  
vc.tom.ru

# «ПРАВИЛЬНОЕ» ВЫГОРАНИЕ

## ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ СИЛЫ

Просыпаясь, вы чувствуете усталость. Планы на день вызывают не азарт, а тяжесть в груди. То, что раньше радовало, теперь вам безразлично или раздражает. Знакомое состояние? Если да, то первое, что вам нужно сделать, перестать ругать себя за это.



Выгорание в современном ритме жизни — не личный провал, а почти закономерная реакция психики на ее перегрузку. Как если бы двигатель автомобиля, который постоянно ездит на высоких оборотах без техобслуживания, начал перегреваться. Проблема не в плохом двигателе, а в режиме его эксплуатации. Этот текст не о борьбе с собой. Впереди три шага: признать, принять и начать возвращать себя себе.

### НЕ ЛЕНЬ, А СИГНАЛ

Прежде чем что-то менять, поймите, с чем имеете дело. Вот ключевые маркеры выгорания:

**Эмоции.** Постоянная раздражительность или, наоборот, ощущение «ничего не чувствую».

**Мысли.** Проблема с концентрацией внимания, мысли «вязнут» или крутятся по одному тревожному кругу. Творческие задачи кажутся неподъемными.

**Тело.** Хроническая усталость, проблемы со сном, частые простуды.

**Мотивация.** Отсутствие интереса даже к любимому хобби.

Узнали себя? Сделайте глубокий вдох и забудьте о чувстве вины. Оно не добавляет сил, а забирает последние, создавая порочный круг: «Я устал(-а). Надо собраться. Ничего не выходит. Я виноват(-а)». Перестаньте считать свою усталость чем-то неправильным. Просто признайте: «Да, я выдохся(-лась)». В этом нет моей ошибки. Это сигнал, что привычный режим больше не работает».

### ПРАКТИКА ОСТОРОЖНОГО ПЕРЕЗАПУСКА

Когда вы признали свое состояние без осуждения, можно действовать. Задача первых 24–48 часов —

Наталия Азовцева, системный психолог, специалист по кризисным состояниям, выгоранию и работе с личной и семейной историей

остановить утечку ресурса. Для этого нужны не подвиги, а микрошаги.

### День 1-2. Режим минимального воздействия

Ваша единственная цель — снизить давление. Поставьте точку во внутренней борьбе, произнесите вслух: «Сейчас я не в ресурсе».

Далее мысленно вычеркните самый необязательный пункт в своем списке дел. Не перенесите, а именно отмените. Это символический жест возврата контроля.

Затем выполните практику «Заземление в чашке», чтобы разорвать поток тревожных мыслей: обхватите ладонями теплую чашку, сфокусируйтесь на ее тепле и сделайте 3 глубоких вдоха-выдоха. Скажите про себя: «Сейчас я просто здесь. Я пью чай».

Отложите телефон, забудьте о «полезных» статьях и советах. Ваша задача — просто быть. Даже если это просто лежание на диване и взгляд в потолок.

### День 3-5. Поиск «тихого» ресурса

Когда острая паника отступила, можно искать то, что дает ощущение жизни, но не ставя перед собой цели «восстановиться».

**Тело:** не спорт, а 10 минут растяжки утром под приятную музыку или медленная прогулка без цели, просто чтобы ощутить движение.

**Контакт:** не обязательные встречи, а короткое сообщение тому, с кем вам спокойно. Или тихий вечер с семьей без попыток «развлекать» и организовывать.

**Отвлечение:** посмотрите сериал, от которого отдыхает мозг, или почитайте книгу для погружения в другую историю.

**Ваша цель — заметить:** «Пока я это делал(-а), мне на секунду стало спокойнее/интереснее». Эти секунды и есть кирпичики нового фундамента.

### КОГДА ПОМОЩЬ — НЕ СЛАБОСТЬ

Если сил нет даже на микрошаги, или они не меняют ваше состояние — это важный сигнал. Возможно, «утечка ресурса» связана с глубинными процессами: старыми сценариями, выученными стратегиями «быть сильным», установками, навязанными родовой системой или обществом. В таком случае обращение к психологу — не поражение. Это осознанное решение разобраться с источником проблемы, а не ее симптомами. Это инвестиция в то, чтобы в будущем ваша система была более устойчивой, а ресурс возобновляемым.



ОБРАЩЕНИЕ К ПСИХОЛОГУ —  
НЕ ПОРАЖЕНИЕ. ЭТО ОСОЗНАННОЕ  
РЕШЕНИЕ РАЗОБРАТЬСЯ С ИСТОЧНИКОМ  
ПРОБЛЕМЫ, А НЕ ЕЕ СИМПТОМАМИ.

Помните: выгореть в мире, который требует скорости и результата, не стыдно. Стыдно годами игнорировать сигналы своего «я», заливая усталость кофе и чувством долга. Вы уже сделали первый шаг — прочитали об этом. Следующий, даже самый маленький, за вами.



Перейти в TG



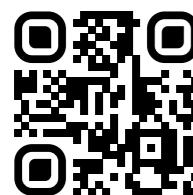
Страница ВК

тел. 8-952-885-34-60

# Тренды коммуникации

## РУКОВОДСТВО ДЛЯ БРЕНДА

**Почему люкс перестал быть мечтой, зачем брендам создавать комьюнити и как использовать ИИ, не потеряв человечности в коммуникациях.**



ИННА ГОНИНА,  
консультант в области устойчивого развития и потенциала организации, эксперт по развитию бизнес-команд и лидеров



### КОГДА УСПЕХ ВЫШЕЛ ИЗ МОДЫ Культурный сдвиг: от люкса к простоте.

Главным нарративом 2023–2025 годов было «достигательство». Блогеры и инфлюенсеры романтизировали высокий материальный статус: живи в Дубае, води Lamborghini, покупай люкс... В 2026-м те, кто продолжает демонстрировать такой образ жизни, сталкивается с агрессией и насмешками, получает не восхищение, а критику: «Это уже не актуально».

Постоянно встречая нарратив «успешного успеха», но при этом не имея возможности позволить себе ничего нового, человек испытывает огромное психологическое напряжение. Поэтому люди начинают романтизировать утренний кофе, простую еду, простую работу, простую жизнь.

### ЭПОХА ДОФАНОМИКИ

#### Мы заходим в интернет, чтобы отдохнуть.

Как следствие—меняется и контент-стратегия. Пользователи ищут быстрых эмоций, предпочитая короткий формат длинным текстам и глубокому погружению. Их поведение сводится к формуле: увидел, улыбнулся, пролистал. Восприятие становится клиповым, поверхностным: внимание выхватывают лишь

триггеры. Цвет, форма, знакомое лицо—именно по этим признакам человек решает, стоит ли задерживаться и читать дальше. Ключевым триггером становится личный бренд. Если вы узнаваемы, за вами будут следить. Если нет—вы просто один из миллионов.

Практический вывод: дни, когда один пост мог собрать 1000 заявок, прошли. Необходимо инвестировать в айдентику и свою уникальность.

Но важно помнить, что срок жизни трендов исчисляется неделями. Опоздание на месяц—это работа вхолостую. Нужно либо осваивать тренд за 1–2 дня, либо создавать свой. Третьего не дано.

### Информационное перенасыщение встречает цифровую депривацию.

Объем генерируемой ежедневно информации составляет 402 млн ТБ. Это больше, чем один человек может потребить за всю жизнь. Эсэмэмщики, блогеры, креаторы, рилсмейкеры создали избыток контента, который рынок просто не усваивает.

Результат: люди отключают пуш-уведомления, отписываются от каналов и магазинов, сокращают время в социальных сетях.

Главный вопрос маркетинга-2026 звучит так: «Что нам нужно делать, чтобы сохранить подписчиков?» Ответ—создавать комьюнити.

Вместо того чтобы атаковать клиента рассылками, организуйте пространство, где клиент может:

- обучаться
- общаться с другими клиентами
- обсуждать продукт
- делиться опытом
- быть частью сообщества, а не просто потребителем.

Пример: бренд одежды CHOIX запустил книжный клуб. Это не про продажу одежды, а про создание сообщества людей, объединенных интересом к литературе и бренду.

### ИИ ускоряет, но не заменяет людей в маркетинге.

Он отлично работает как помощник, ускоряет создание контента, упрощает тестирование

идей, помогает генерировать первые наброски. Но главным творцом эмоций и смыслов бренда остается человек.

### Реклама дорожает, а KPI не растут.

Мировой тренд—сокращение маркетинговых расходов при прежних (или лучших) KPI. Вывод простой: нам нужно работать умнее, а не больше.

### НОВАЯ ЭРА МАРКЕТИНГА УЖЕ НАЧАЛАСЬ

2026—переломный год, когда меняется сама парадигма маркетинга и отношения между брендом и потребителем.

От чего мы уходим:

- от люкса—к «обыденности»
- от информационного перенасыщения—к цифровой депривации
- от атак на внимание (пуши, рассылки)—к созданию комьюнити
- от «ИИ все решит»—к гибридному подходу (ИИ + человек).

К чему мы идем:

- к честности и аутентичности
- к человекоцентричности
- к созданию сообществ вокруг брендов
- к гибридному маркетингу (онлайн + офлайн)
- к качеству контента, а не его количеству
- к использованию ИИ как помощника
- к созданию реальных отношений с клиентами.

**ЛЮДИ УСТАЛИ НЕ ОТ ПОКУПОК,  
А ОТ ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА,  
ДЕМОНСТРАЦИИ ЧУЖОГО УСПЕХА,  
ПОСТОЯННОГО, НАВЯЗЧИВОГО  
КОНТАКТА ЧЕРЕЗ ВСЕ КАНАЛЫ СВЯЗИ.**

Главный инсайт: люди устали не от покупок, а от информационного шума, демонстрации чужого успеха, постоянного, навязчивого контакта через все каналы связи. Люди хотят быть услышаны и быть частью сообщества с едиными ценностями. Бренды, которые поймут это и создадут сообщества или пространство для честного диалога, будут успешны. Те, которые будут кричать громче и атаковать агрессивнее,— проиграют.

# ВАША ЯГОДНАЯ ФЕЯ

Нужен подарок на день рождения или 8 марта, который удивит и запомнится? Но что преподнести вместо классического букета? Возможно, самый неожиданный, впечатляющий и нежный вариант — букет, который можно не только подарить, но и съесть.



**О** том, как ягодные композиции стали альтернативой классическим цветам, мы поговорили со Светланой Бубон, блогером и основательницей первой в Томске студии фруктовых букетов.

— Светлана, букет из ягод — звучит как идеальный подарок на День всех влюбленных или 8 Марта. Как вообще родилась эта сладкая и такая фотогенична идея?

— Все началось десять лет назад с простой доставки экзотических фруктов и ягод в Томск. Зимой в Сибири всем так не хватает лета, а мы привозили его частичку! Поэтому услуга пользовалась большим спросом. Позже мы открыли для себя фуд-флористику — в нашем городе это направление представлено еще не было. Мы первыми предложили томичам альтернативу классическим букетам из цветов. И это сработало — ягодные композиции вызывали настоящий вай-эффект!

— Наверное, начинать было непросто? С какими сложностями вы столкнулись в самом начале?

— Главной и, пожалуй, самой насущной задачей было обеспечить высокое качество

Макияж и укладка: Любовь Сибина, фотограф: Ольга Марилова, одежда: Maggio

ягоды, ведь это нежный и скоропортящийся продукт. Пришлось изучать множество нюансов, разбираться в сортах, искать надежных поставщиков. К тому же, в самом начале, некоторые довольно скептически относились к такому формату, они не понимали, что делать с букетами, и мы старались объяснить, в чем особенность фуд-флористики. Но сейчас скепсис сменился интересом — многие выбирают именно наши съедобные композиции.

— В чем, на ваш взгляд, главное преимущество такого подарка? Почему он может затмить даже самый красивый цветочный букет?

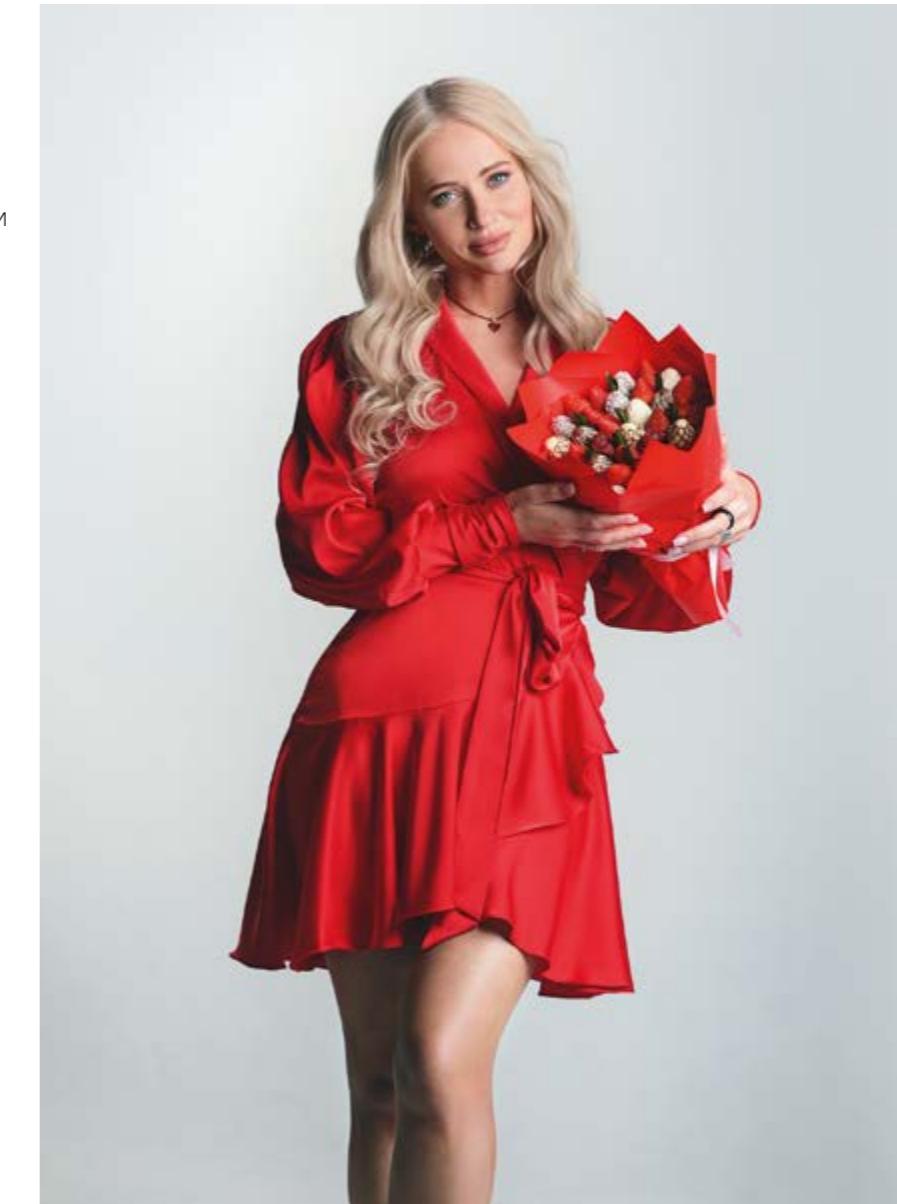
— Наши букеты не уступают цветочным по красоте, но они практичнее: дольше радуют глаз, а потом их можно... съесть! Это два удовольствия в одном — эстетическое и вкусовое. Мы стараемся делать это удовольствие доступным, чтобы букет действительно приносил человеку радость. В этих эмоциях и есть главная ценность!

— Поделитесь своими планами? Может, вы готовите что-то особенное к зимним праздникам?

— Мы проводим два вида мастер-классов: для детей и онлайн-обучение для взрослых. Интерес к фуд-флористике растет, многие хотят сами попробовать создать такие композиции. А в будущем хотим масштабироваться: ищем единомышленников в других городах — мы готовы быть наставниками и помочь с открытием студий.

— Как строится общение с вашими клиентами? Чем для вас ценно такое взаимодействие?

— Для меня это всегда больше,



чем просто продажа. За десять лет мы стали частью важных событий в жизни наших покупателей — свадеб, дней рождения, рождений детей. Некоторые даже предлагают свои идеи для букетов, и мы с радостью включаем их в наше «ягодное меню».

— Что вас вдохновляет и не дает «выгореть» за столько лет?

— Прежде всего, наши клиенты: их идеи, эмоции, благодарность. А еще — моя команда. У меня работают

чудесные девочки, они моя огромная поддержка, благодаря им мы тоже развиваемся. И конечно, вдохновляет любовь к своему делу. Для меня это как ребенок, в которого я вкладываю время, силы и душу. Каждый новый букет — это маленький эксперимент, новый повод для радости.



пер. Кооперативный, 10,  
tvoayagoda.ru,  
тел.: 8-913-841-09-79,  
8-913-111-20-35

SIRENA, КАРПАЧЧО  
ИЗ ЧЕТЫРЕХ ВИДОВ РЫБЫ

## СЕКРЕТ ФИРМЫ

ATLANTICA, ТАРТАР  
ИЗ ЛАНГУСТИНА  
И МУРМАНСКОГО  
ГРЕБЕШКА

Фирменное блюдо есть в каждом заведении. То самое, что здесь готовят, как нигде больше. То, что нельзя упустить и не попробовать. Символ заведения, хит, на который гости приходят снова и снова. В нашем обзоре — абсолютные хиты меню московских ресторанов.

Все когда-то бывает впервые. В это трудно поверить, но в начале 90-х москвичи впервые открывали для себя вкус устриц, пробовали тюрбо и тунца. Тогда на столичной гастрономической сцене ярко засиял SIRENA, первый рыбный ресторан Москвы и первый ресторан Аркадия Новикова. Спустя 33 года сюда приходят не только первые гости, но и их дети и внуки — отмечать семейные события, вести деловые переговоры, делиться праздничными моментами. Сегодня SIRENA представляет специальное меню, составленное из любимых блюд Аркадия Новикова

«МАТРЕШКА»,  
КУЛЕБЯКА ШЕСТИСЛОЙНАЯ

## ВКУС ЖИЗНИ



и ставших за три десятилетия работы настоящими гастрономическими символами ресторана. Среди них карпаччо из четырех видов рыбы. Тонкие ломтики тунца, лосося, сибаса и дорадо заправлены соусом из кимчи, меда и кунжутного масла. Это одно из первых блюд, позволивших москвичам открыть для себя культуру сырой рыбы. Сегодня блюда из сырой рыбы и даров моря занимают верхние строчки в шорт-лисах гурманов. В ресторане Atlantica на Кутузовском проспекте шеф-повар Павел Тарасов подает тартар из лангустина и мурманского гребешка в морском еже. Ценителям морепродуктов принесут крупного морского ежа, к его икре Павел добавляет тартар из гребешка и лангустина с соусом понзу и соком юдзу. Легкий освежающий стартер с максимальной



концентрацией даров моря — это, пожалуй, лучший способ почувствовать себя на морском берегу! Изысканная подача морепродуктов — фирменный стиль паназиатского ресторана NOVIKOV Moscow. Пикантный ролл с нежным гребешком и халапеньо готовят суши-шеф Яков Ким. Тонкое, деликатное сочетание нежного свежего гребешка, ароматного трюфельного соуса и пикантного дрессинга из халапеньо делает эти роллы визуально невесомыми и незабываемыми на вкус. А вот в Atlantica Bistro на Большой Дмитровке и Цветном бульваре самое популярное блюдо — фирменный краб-дог. Его делают на основе домашней булочки бриошь, щедро наполняя ее мясом камчатского краба, авокадо и маринованными огурчиками. Дополнительные

## ВКУС ЖИЗНИ



MISS YOU, ПАСТА «АЛЬФРЕДО»  
С ЧЕРНЫМ ТРЮФЕЛЕМ



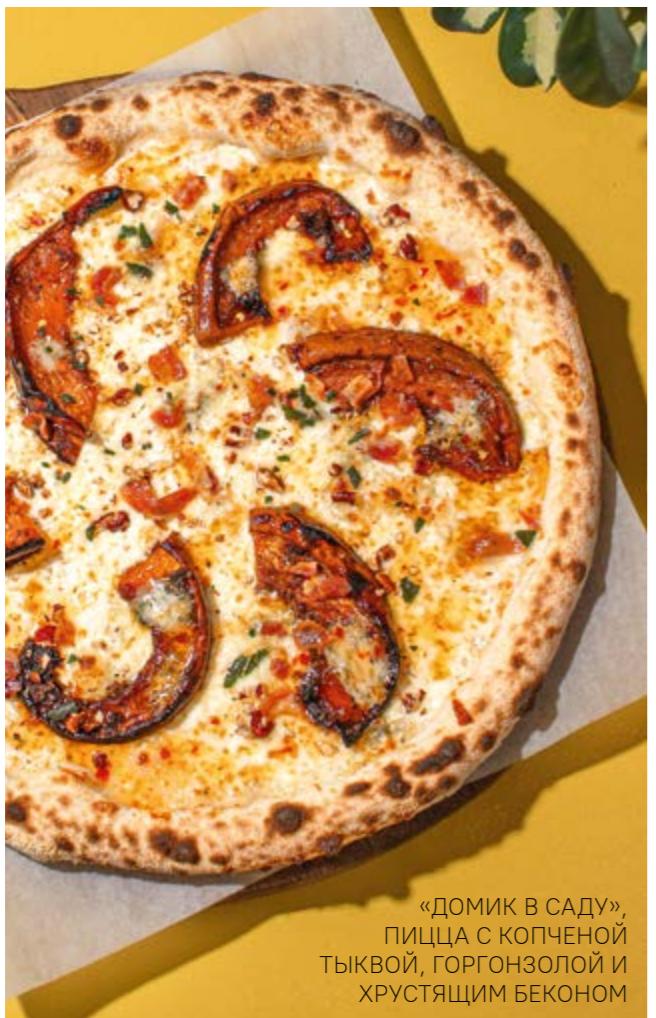
ATLANTICA BISTRO,  
КРАБ-ДОГ С ЧЕРНОЙ ИКРОЙ

акценты — пикантный соус унаги и кунжут. Можно попробовать классическую версию или заказать вариацию с отборной черной икрой. Рыбное раздолье всегда было присуще праздничной русской кухне. Но вот шестислойная кулебяка, которую готовят в ресторане «Матрёшка», это не просто пирог, а целая история на тарелке. Шесть слоев — сом, лосось, астраханский судак, грибы, яйцо и пшено — собраны так, чтобы каждый слой звучал в гармонии с другим. Подается кулебяка с соусом на основе бульона из сморчков, лука, корня сельдерея и крепленого вина. Котлеты, что готовят в «Кафе Пушкинъ», ресторане русско-французской дворянской кухни, — это настоящий гастрономический феномен, снискавший

популярность еще в XIX веке. Здесь их готовят из рубленного куриного филе, телятины, сливочного масла и сливок. Обжаривают в пшеничных сухарях и подают с картофелем, жаренным с чесноком и тимьяном, и ароматным грибным соусом. Оригинальная рецептура лежит в основе фирменного блюда — пасты «Альфредо» ресторана Miss you. Здесь спагетти в эмульсии из сливочного масла и куриного бульона с каплей трюфельного масла подают со щедрой порцией черного трюфеля. «Паста «Альфредо» стала одним из самых популярных наших блюд, — рассказывает шеф-повар ресторана Евгений Хахалев, — потому что здорово отражает нашу философию. Это простое, и в то же время изящное блюдо с красивой



AVERO MIO, КОСТНЫЙ МОЗГ  
С ТРЮФЕЛЕМ НА ГРЕНКАХ



«ДОМИК В САДУ»,  
пицца с копченой  
тыквой, горгонзолой и  
хрустящим беконом



«ШАНУАР»,  
КОК-О-ВАН

историей, которое мы, с одной стороны, сделали ближе, приготовив из локальных продуктов, а с другой, сохранили его итальянскую аутентичность, подчеркнув ее черным трюфелем».

Шефы итальянского ресторана Avero Mio на Петровке Родион Садовский и Анатолий Малышев больше десяти лет посвятили развитию итальянской кухни в России. Изучая традиции и собирая рецепты в разных уголках Италии, в конечном счете они собрали все воедино в меню Avero Mio. Одно из популярных блюд – костный мозг, приготовленный с добавлением белого вина и солода. Дополняется сальсой из халапеньо и подается на хрустящей гренке из хлеба тартин. Финальный штрих – черный трюфель. А еще с костным мозгом в Avero Mio готовят пирог из ягненка.

Продолжает итальянскую традицию и одна из самых популярных сезонных позиций ресторана «Домик в саду» на ВДНХ. Приготовленная в дровяной печи пицца в этом сезоне получила еще одну вариацию – с копченой тыквой, горгонзолой и моцареллой. Хрустящие чипсы из бекона и соус

на основе чили и меда делают это блюдо особенно ярким и запоминающимся.

Фирменный паштет из куриной печени в ресторане Мого ближе к французской кулинарной традиции. Шеф-повар Георгий Курамин готовит его из куриной печени, вымоченной в молоке со специями, а сливки и сливочное масло обеспечивают нежную кремовую текстуру. Карамелизованные лук и морковь, а также свекольный фреш добавляют яркости. Пряные ноты вносит вишневый мусс с кориандром, кардамоном и кумином. Подается паштет с домашней лепешкой и фисташками. Абсолютный хит французской кухни кок-о-ван, что означает «петух в вине», готовят в ресторане «Шануар». Петух сутки маринуется в вине пино нуар, после чего 12 часов томится в соусе на основе красного вина, хереса, аниса, бадьян и корицы с сельдереем, морковью и луком шалот. Подают его с обжаренными на гриле шампиньонами. Фирменное блюдо – это всегда лишь одна из партий, написанных шеф-поваром для своего оркестра – полного меню ресторана. Но это партия, которую непременно нужно услышать!



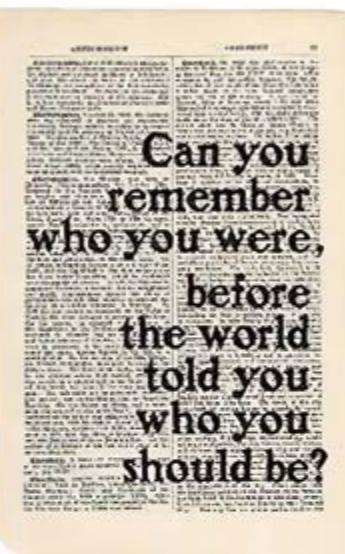
Иммерсивный опыт в атмосфере  
высококлассного ресторана – для энтузиастов,  
любителей и профессионалов гастрономии

ГАСТРО  
ART

академия  
современной  
гастрономии



г. Томск, пр. Ленина, 60/1  
тел. 8 913 805 85 51  
weartgastro.ru  
weartgastro



НАТАЛЬЯ  
МАЛЯРЕНКО,

директор школы-  
агентства моделей  
«Культура красоты»,  
координатор KOREA  
Medical Travel в РФ по  
медицинскому туризму,  
амбассадор Space  
© 8-903-955-72-07

Напишите Наталье в ВК



Зайдите в гости в школу  
моделей



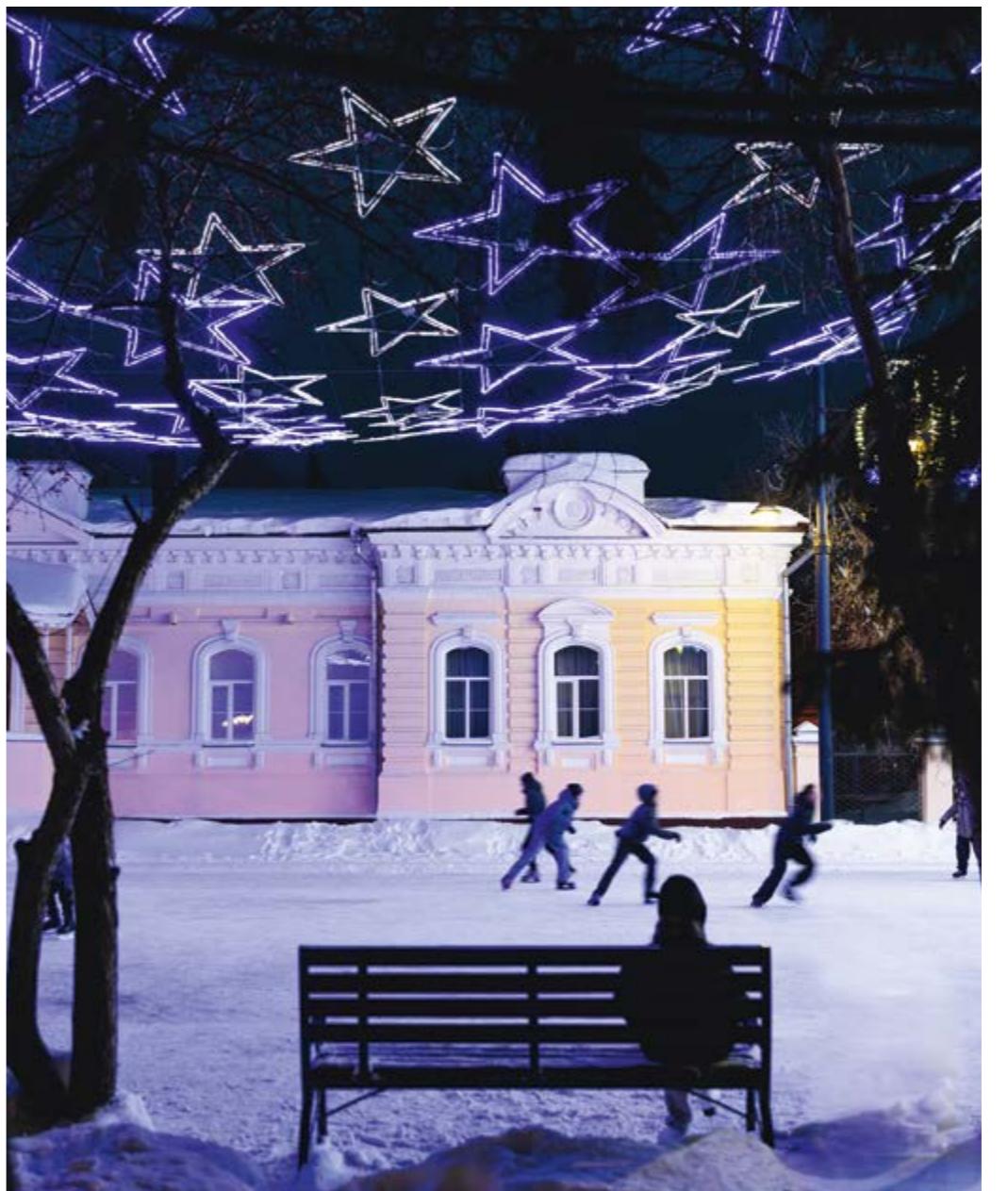
Зарегистрируйтесь  
на платформе Space  
и получите билет  
на мероприятие по  
промокоду «782001».  
Тел. 977-779



МОДЕЛИНГ



ТЕТРАДЬ IV



# Город.

Я вдохновляю женщин на изменения. Возраст—это просто цифры. Сколько мне лет, я решаю сама!  
Если вам тяжело принимать и любить себя в любом возрасте, весе, росте, приходите к нам в школу  
моделей «Культура красоты». Запишитесь на первую встречу, где мы познакомимся, и вы почувствуете,  
каково это—видеть в зеркале самую прекрасную версию себя.

Если вам не нравятся внешние возрастные изменения или есть вопросы по здоровью, я помогу  
получить бесплатную консультацию от профессиональных медицинских клиник Южной Кореи.

Фото: Алексей Почекревый

Среди зимы они, бывало, искали следы и признаки лета  
и находили их в подвалах или в вечерних кострах  
на краю пруда, превращенного в каток.

Рэй Брэдбери «Вино из одуванчиков».



БУЙАБЕС



2

МЕРДЖИМЕК



ТОМАТНЫЙ СО СТРАЧАТЕЛЛОЙ

# 7 мест, чтобы согреться

От морозов предлагаю укрыться, наслаждаясь гастрономическими вариациями на главную тему сезона — супы. Вот семь причин отправиться во вкусное СУПерпутешествие.



Наш редактор Маша попробовала все и составила гайд для вас.

## 1. МЕРДЖИМЕК

Квинтэссенция турецкого гостеприимства в одной сытной тарелке! Говорят, мерджимек — символ домашнего уюта, и я охотно верю: густой суп-пюре из красной чечевицы согревает, словно объятие. Его яркая ароматика играет в каждой порции. Вкус многослойный: свежесть мяты, сладость паприки и легкая кислинка лимона складываются в живой, объемный букет. Уверена, он многих покорит!

Место: *Istanbul*

## 2. БУЙАБЕС

Вкус Прованса начинается с моря, и эта тарелка марсельской ухи — тому прямое доказательство. Насыщенный бульон, разнообразие отборных морепродуктов, подчеркнутое пикантностью пряных трав, раскрывают многогранный вкус региональной классики, которую не спутать ни с чем. Хочется тут же планировать поездку на побережье. Или как минимум вернуться за второй порцией.

Место: *OKHO*

## 3. ТОМАТНЫЙ СО СТРАЧАТЕЛЛОЙ

Гимн итальянской *dolce vita*\*, воплощенный в элегантной простоте. Деликатная нежность страчателлы, тающей в густоте бархатистого, чуть пикантного томатного пюре, превращается в нереальную, воздушную текстуру. Само ощущение уже стоит пробы. Обжаренная на гриле чиабатта — идеальный спутник, чтобы исследовать этот вкус до последней капли.

Место: *Poly bistro*

\*Ит. «сладкая жизнь»



СОЛЯНКА

4

*Dolce vita*

ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОСТЯМИ



6



ТОМ КХА С КРЕВЕТКАМИ

7

БУЙАБЕС



2

МЕРДЖИМЕК



ТОМАТНЫЙ СО СТРАЧАТЕЛЛОЙ

## 4. СОЛЯНКА

Не суп, а полноценное приключение для вкусовых рецепторов! Здесь дополняют друг друга наваристый мясной бульон, кислинка соленых огурцов и пикантность копченостей. Яркий гастрономический спектакль идеально сочетается с ложкой охлажденной сметаны, зеленью и ломтиком хрустящей чиабатты. Блюдо-настроение, оно заряжает энергией, насыщает и невероятно согревает.

Место: *Сибагро Гурмэ*

## 5. УХА РЫБАКА

Авторский подход к классике. Наваристый биск, томленый со сливками до состояния насыщенного бульона, тающие кусочки отборного лосося и муксуна. С первой ложки он мягко обволакивает нёбо, запуская по телу теплую волну мурашек. Душистый букет трав задает финальный акцент, расставляя все ноты по местам. В этой ухе чувствуется и дань традициям, и уверенная рука мастера-шефа.

Место: *Река 827*

## 6. ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОСТЯМИ

Густой суп из томленого гороха с дымными нотками копченостей подается прямо в съедобной «тарелке» — хрустящей хлебной булке. Удивительная гармония контрастов: сладость бобовых и насыщенный пикантный вкус мяса сочетаются в аутентичном дуэте. Ароматное блюдо согревает не просто теплом, а ощущением щедрого, почти домашнего застолья.

Место: *Славянский базар*

## 7. ТОМ КХА С КРЕВЕТКАМИ

Он по праву носит звание самого нежного из тайских супов. Я обычно выбираю минимальную остроту, чтобы насладиться чистым вкусом: сливочностью кокосового молока, сочностью королевских креветок и экзотическим букетом приправ — лемонграсса, галангала, листа кафира, кинзы и лайма. Мой способ отправиться в «путешествие» в Таиланд без стресса для желудка.

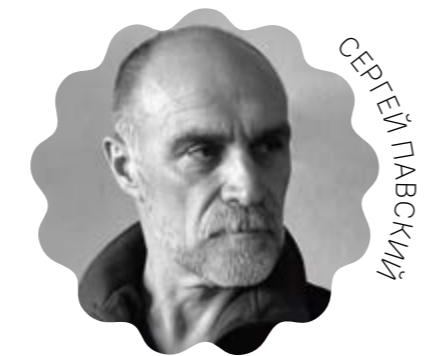
Место: *TomYumBar*



## ВЫСТАВКА

До 1 февраля в Томском областном художественном музее персональная ретроспективная выставка «Неоконченное путешествие» томского графика, живописца, заслуженного художника РФ Сергея Павлова представляет работы за 50 лет творчества: живопись и графика, портреты, пейзажи, тематические композиции. Автор работает в технике литографии, офарта, рисунка. В произведениях присутствует поэтика Томска, Дальнего Востока, Таймыра, Тувы, Хакасии и Кузбасса. Выставка интересна разнопланностью, философскими размышлениями и духом путешествий.

6+



СЕРГЕЙ ПАВЛОВСКИЙ

# ЧТО НОВОГО?

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



## БАЛЕТ

21 февраля в Томской филармонии актеры театра «Русский Московский балет» исполняют классический романтический балет «Жизель». Трогательная история любви и предательства юной Жизель. Ее любовь победила смерть и стала символом всепрощения и истинной преданности. Балет славится выразительной хореографией, эмоциональной музыкой и глубоким драматизмом, став одним из самых популярных произведений в классическом балетном репертуаре.

12+



## БАРД-РОК

26 февраля во Дворце зрелищ и спорта барнаульская бард-рок группа «Комната Культуры» сыграет большой концерт. Их дебютный альбом стал фаворитом цифровых площадок, а песня «Поезд» уже второй год занимает лидирующие места во всевозможных чартах. На «Яндекс Музыке» команда набрала более 7 миллионов прослушиваний, получив звание «Группа года», а также «Прорыв года» по версии телеканала МУЗ-ТВ.

12+



## КОНЦЕРТ

16 января в Томской филармонии большой концерт легендарной группы Стаса Намина «Цветы». Это одна из первых групп, привнесших элемент рок-музыки на советскую эстраду. В 2024 году коллектив отметил 55 лет! Музыканты исполняют как современный репертуар, так и легендарные хиты: «Звездочка моя ясная», «Летний вечер», «После дождя», «Больше жизни», «Старый рояль», «Рано прощаться», «Богатырская наша сила», «Мы вам честно сказать хотим», «Мы желаем счастья вам»

6+

## МИСТИЧЕСКАЯ ДРАМА

21 января ТЮЗ представляет авторский моноспектакль нашего земляка Антона Мозгалева—«Фауст. Ритуал». Магический ритуал на грани реальности и сна. Последний час Фауста. Уже невозможно остановить время. Договор подписан кровью. Дьявол стоит за спиной. На сцене атмосфера триллера и жестокого шоу. Основанный Антоном DRAMA AND PHYSICAL THEATRE (Москва) работает в уникальном жанре синтеза драматического и пластического театра. Завораживающая пластика, невероятная музыка, мощное актерское исполнение погружают зрителя в потустороннюю реальность и тайны подсознания.

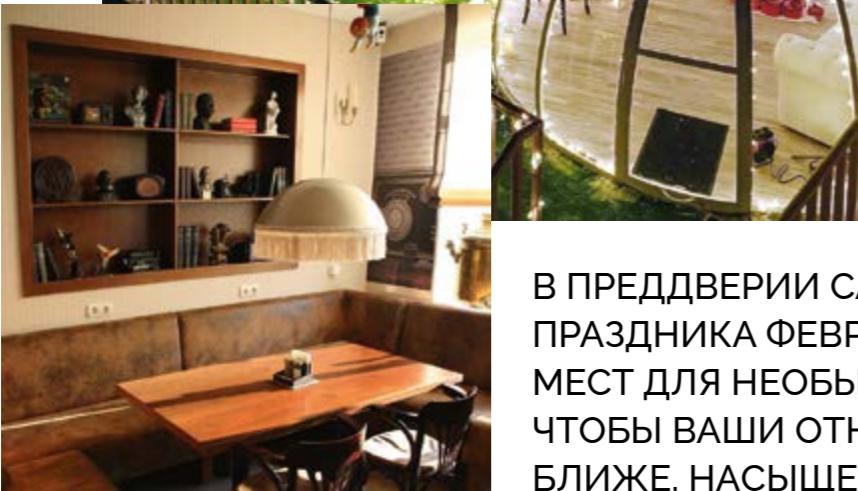
12+



ДЛЯ ДВОИХ



2



3

В ПРЕДДВЕРИИ САМОГО РОМАНТИЧНОГО ПРАЗДНИКА ФЕВРАЛЯ НАША ПОДБОРКА МЕСТ ДЛЯ НЕОБЫЧНЫХ СВИДАНИЙ, ЧТОБЫ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ СТАЛИ БЛИЖЕ, НАСЫЩЕННЕЕ И ЯРЧЕ!

# Идеи для свиданий

## 1. СВИДАНИЕ НА КРЫШЕ TOMSK SKY LOVE

Если 14 февраля для вас – торжественное событие, например, годовщина отношений, или вы ищите идеальное место, чтобы сделать предложение руки и сердца, – оно существует. Трудно представить более романтичную обстановку: уютный прозрачный купол с подогревом, в котором вы сможете насладиться легким фуршетом, любимой музыкой и незабываемым видом на город! На память вы получите около тридцати снимков этого важного дня!

## 2. КАФЕ-МУЗЕЙ «СОЛЯНКА»

Уникальная локация – единственный в Сибири кафе-музей «Солянка», где можно погрузиться в ностальгию и приятные воспоминания, ведь все здесь – от антуража до меню – наполнено духом былой романтики! Если ваше первое свидание проходило под песни The Beatles, которые наигрывал сосед в общежитии, а главным угождением были домашние пельмени, сваренные на общей кухне, это место подарит возможность вернуться туда, где все только начиналось!

## 3. КИНОДЖАКУЗИ ВЛАЖНЫЙ OSCAR

Эта идея для свидания подойдет тем, кто хочет отдохнуть и расслабиться вместе с любимым человеком. Киноджакузи станет прекрасной альтернативой обычным кинотеатрам, ведь здесь вас ждет пространство, наполненное романтикой: шампанское, фрукты, а главное – согревающее джакузи, сидя в котором можно посмотреть любимое кино!

ДЛЯ ДВОИХ



4



6

## 4. ЧАЙНАЯ ОБИТЕЛЬ

Еще одно место для расслабляющего свидания, с возможностью не только отдохнуть, но и прикоснуться к уникальной культуре – «Чайная обитель». Здесь вы сможете устроить парную чайную церемонию, на которой узнаете об особенностях сортов, истории происхождения, тонкостях процесса приготовления чая. При желании можно сопроводить церемонию просмотром фильма.

## 5. СТУДИЯ КЕРАМИКИ VAZA

Для тех, кто получает настоящее удовольствие от занятий, связанных с ручной работой, и хочет приобщить к этому партнера, есть замечательная идея свидания – совместный мастер класс в студии керамики VAZA. Прикладное творчество часто называют отдельным видом медитации, поэтому такое свидание позволит ощутить гармонию и умиротворение, по-настоящему сблизиться за гончарным кругом и вместе создать изделие, которое долго будет украшать ваш дом!

## 6. КЛУБ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ VRP

Для любителей более активного времяпрепровождения и тех, кто любит захватывающие приключения, есть нестандартная идея свидания: парный квест в клубе виртуальной реальности VRP! Большое пространство для перемещений, разнообразные истории, которые можно пройти вдвоем, станут отличным решением, если вы хотите повеселиться и отвлечься от повседневных забот!

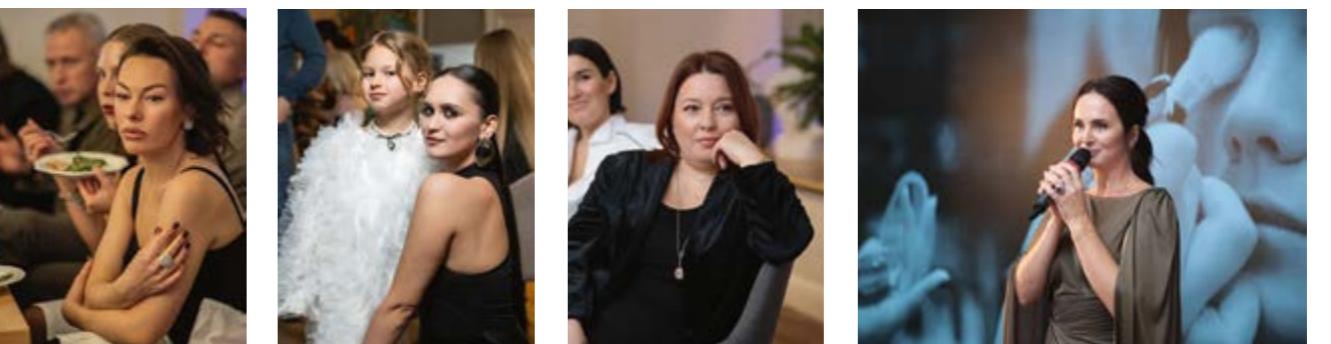


## Жизнь без корсета

Вечер 29 ноября, организованный имидж-студией Sebastian Professional совместно с ресторатором «Окно», стал настоящей арт-вечеринкой. Под звуки белого рояля и ритмичные диджей-сеты здесь развернулась история модной революции — от смелых линий Шанель до бунтарских образов Вествуд.

О выдающихся кутюрье рассказывали Ирина Малиновская и Милена Шуваева. Ресторан «Окно» угождал гостей авторскими коктейлями. А имидж-студия Sebastian Professional подготовила стильные подарки для каждого.

Партнер вечера — журнал «Дорогое удовольствие».



В ГОРОДЕ



\*«БКС Мир инвестиций» использует ООО «Компания БКС» в качестве товарного знака. ООО «Компания БКС» подобнее на <https://bcs.ru/>.

## ЭКСКЛЮЗИВ с австрийским акцентом

10 декабря состоялась нестандартная дегустация вина. Подобные события проходят в штаб-квартире Riedel в австрийском Куфштайне для узкого круга ценителей.

Уникальный формат впервые был реализован в Томске специально для клиентов «БКС Мир инвестиций». Из Австрии были доставлены бокалы из последней коллекции Riedel Veloce. Дегустацию провел Александр Зорин—эксперт мирового уровня и единственный аккредитованный специалист Riedel в СНГ. Гости узнали, как форма бокала влияет на вкус и букет вина, и в преддверии Нового года получили от БКС бокалы Riedel Veloce в подарок.



дорогое #01-02 2026



24

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

 **Robot Car Wash**<sup>®</sup>  
Бесконтактная технология

**Красноармейская, 144д**

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



**ROBOTCARWASH –  
НИ СЕКУНДЫ,  
ПОТРАЧЕННОЙ ЗРЯ**

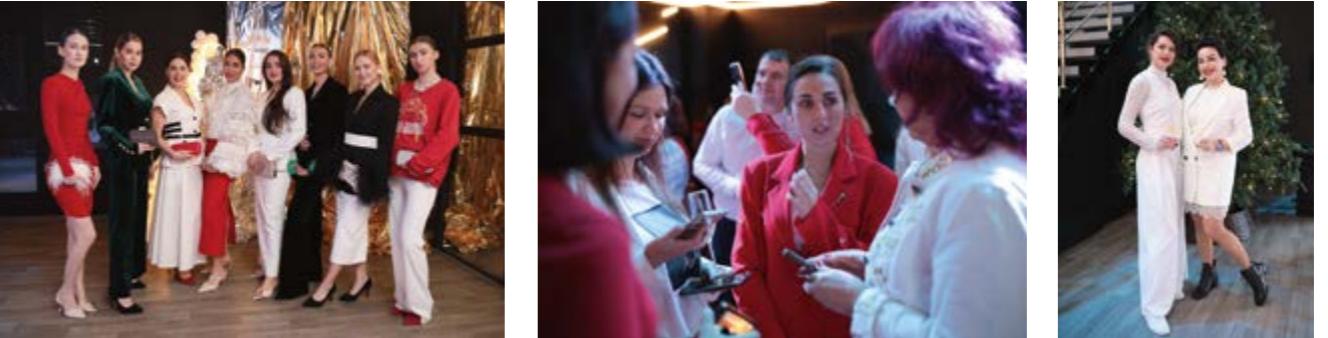
Фотограф: Алена Фирсова



## Где рождаются СОЮЗЫ

Предновогодний нетворкинг «Время партнерства», организованный женским бизнес-клубом «Слово и Дело», стал демонстрацией уникальной формулы, по которой живет сообщество: синергия через доверие.

Вечер при поддержке главного партнера, Альфа-Банка, и журнала «Дорогое удовольствие» создавали сами участницы. Угощения, декор, модный показ, сценарий мероприятия и его атмосфера—все было подготовлено резидентками клуба. В этом и заключается суть «Слова и Дела»— работающая экосистема, где ценят компетенции и поддерживают в достижении целей.



В ГОРОДЕ



## Безупречный старт

7 декабря 2025 состоялось торжественное открытие новой эстетической стоматологии DentEstetic. Двери клиники под руководством Каро Нориковича Давояна, врача стоматолога-ортопеда, открылись в жилом комплексе «Михайловский парк».

Объединяя здоровье и красоту, врачи новой стоматологии разделяют особую философию, которая пронизывает каждый аспект их деятельности: создание улыбок здесь сродни работе над ювелирным изделием. Поддержать это особенное открытие пришли друзья, близкие и первые пациенты клиники, а также жители комплекса.



дорогое #01-02 2026

имеется противопоказания, необходимо консультация специалиста

DENTESTETIC  
dental clinic

ЮВЕЛИРНЫЙ ПОДХОД  
К СОЗДАНИЮ УЛЫБОК



Томск, ул. Пушкина, 61/3  
7 952 175 11 70

# Свадебный торт вашей мечты

Сеть кондитерских Torta – это не только десерты, выпечка и кофе, но и отдельное свадебное направление.

Наши кондитеры-оформители готовы воплотить любые идеи – многоярусный, неоновый и даже горячий торт, – чтобы ваше торжество запомнилось надолго.

Мы тщательно разрабатываем вкусные начинки для каждого яруса, чтобы главный десерт стал не только украшением, но и приятным завершением праздника.



# Torta

СВАДЕБНЫЙ ТОРТ ОТ TORTA –  
К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬЕ



ПРОЙДИТЕ ДЕГУСТАЦИЮ, ЧТОБЫ ПОДОБРАТЬ ИДЕАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ ВКУСОВ ПЕРЕД ОФОРМЛЕНИЕМ ЗАКАЗА



Оформить  
заказ можно  
на сайте  
[torta-torta.ru](http://torta-torta.ru)

# Гороскоп

составила Юлия Жигульская, астролог  
t.me/astrologZhigulskaya



## Водолей

**20.01-18.02**

С 17.01 по 19.02 наступает ваше время! Половина планет находится в вашем знаке, а 17.02 пройдет еще и солнечное затмение. Радуйтесь жизни и используйте все возможности для взлета. Водолеи, родившиеся 14–19.02, ждите особых подсказки от Вселенной.

## Рыбы

**19.02-20.03**

Неплохие шансы в Рождество завязать или перевести сердечные отношения на новый уровень. Солнечное затмение для февральских Рыб может дать кармический опыт. Рыбы, родившиеся 17–20.03, в феврале вздохнут с облегчением после долгой хандры.

## Овен

**21.03-19.04**

Вторая половина января даст мартовским, а первая половина февраля—апрельским Овнам множество шансов на улучшения в жизни. С 14.02 и до конца года представителям знака, родившимся до 04.04, следует упорядочить свою энергию. Иначе ее «упорядочит» Вселенная.

## Телец

**20.04-20.05**

В Рождество может случиться чудо! Загадывайте смелые желания, особенно касающиеся любовных отношений! У апрельских Тельцов возможны ссоры с любимыми в конце января, а майским в середине января могут свалиться неожиданные, но честно заработанные бонусы.

## Близнецы

**21.05-20.06**

Майским Близнецам улыбается небо. Дерзайте и творите! Если проявите терпение и настойчивость, увидите результат уже с середины февраля. Июньским представителям знака весь февраль сопутствует легкость в общении и передвижении. Не сидите на месте!

## Рак

**21.06-22.07**

В начале января вас ждет проблема выбора, в том числе в сердечных делах. Не драматизируйте! На старте года Раки, родившиеся в конце июля, пройдут внутреннюю трансформацию и адаптацию к новым реалиям. У июньских этот процесс займет весь год.

## Лев

**23.07-22.08**

До 17.01 живите в своем привычном ритме—сияйте. А после звезды рекомендуют вам воздержаться от злоупотребления разными «плюшками» и завышенных требований к окружающим. Будьте особенно осторожны в новолуние 01–02.02.

## Дева

**23.08-22.09**

Рождество—день исполнения желаний! Подготовьте почву, особенно для романтики. Звездный час с высокой вероятностью ожидает Дев, родившихся 20–22.09. Августовским Девам конец февраля может принести кармический бонус.

## Весы

**23.09-22.10**

Январь принесет много суеты, не стоит воспринимать трудности всерьез. Но в сердечных делах возможны испытания. С 17.01 дела пойдут в гору. С февраля сентябрьским Весам Вселенная будет щедро раздавать подарки на весь год!

## Скорпион

**23.10-21.11**

В январе стрессы возможны, только если вы сами их придумаете—в этом вы мастера! Но в феврале вероятны провокации со стороны других. Избегайте агрессии и направьте энергию в конструктивное русло. Остерегайтесь травм.

## Стрелец

**22.11-21.12**

Сложности в жизни декабря Стрельцов подходят к концу. Отпустите обиды, а ценный опыт сложите в свою копилку. Ноябрьским Стрельцам февраль откроет большие возможности добиться высот, если они проявят настойчивость и терпение.

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Мастер Аент  
**ДЕТЯМ**

**ТОЛЬКО ДО КОНЦА ФЕВРАЛЯ  
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 10.01.2026 по 28.02.2026. подробности об организаторе и условиях уточняйте по тел. 586-586

## АДРЕСА



КОЛЬЦО  
CAVIAR JEWELLERY

## Рестораны

Студия вкуса «ЛОФТ», ул. Никитина, 8 б, тел. 99-01-99, vk.com/mylofttomsk, mylofttomsk.com / Столовая «ЧУДО-ПЕЧЬ», ул. Северный городок, 3, тел. 22-37-78, pirog.tomsk.ru / Ресторан «РЕКА 827», пер. Кооперативный, 2, тел.: 90-20-20, 8-913-819-00-70, rek827.rph.vk.com/reka827 / Ресторан «ОКНО», пл. Ново-Соборная, 2, тел. 8-900-921-36-10, t.me/restobar\_okno / Турецкий ресторан İSTANBUL, пр. Фрунзе, 35, тел.: 8-3822-22-73-74, 8-903-955-73-74, t.me/cezvakahvetomsk / Ресторан POLY BISTRO, ул. Советская, 78, 1-й этаж, тел. 8-3822-99-60-98, polybistro.ru / Кафе и служба доставки TOMYUMBAR, ул. Обруб, 6, тел.: 8-913-806-61-61, 8-913-822-83-11, tomsk.tomyumbar.ru / Ресторан «СЛАВЯНСКИЙ БАЗАРЪ», пл. Ленина, 10, тел.: 8-909-543-48-07, 8-3822-90-00-50, slavyansky-bazar.ru / Ресторан «СИБАГРО ГУРМЭ», пр. Ленина, 123, 1-й этаж, тел.: 8-3822-28-98-17, 8-3822-22-54-09

## Образ жизни

Жилой комплекс «БОТАНИКА», ул. Пришвина, 52, тел. 50-10-11, botanica.tomsk.ru, vk.com/tdsk\_tomsk, t.me/tdsk\_tomsk /

## Красота, здоровье

«ПРЕМИУМ К&М», ул. Красноармейская, 126, оф. 139,

дорогое #01-02 2026



CHANGAN

Чанган Центр Томск

ул. Ивановского, 8В

+7 (3822) 77-08-08

# ЗИМНИЕ ШИНЫ В ПОДАРОК

ПРИ ПОКУПКЕ АВТОМОБИЛЯ CHANGAN



## Одежда, обувь, аксессуары

Салон «KASHEMIR LUXURY», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60

## Подарки

Букеты из ягод «ТВОЯ ЯГОДА», пер. Кооперативный, 10, тел.: 8-913-841-09-79, 8-913-111-20-35, tvoyayagoda.ru / Салон цветов «МАКИ», пр. Комсомольский, 48, тел. 97-57-57, maki-tomsk.ru, vk.com/maki.tomsk

CHANGAN CS35 PLUS NEW.

\*Чанган Сиэс35 плюс нью

Предложение действительно с 10.01.2026 до 28.02.2026



tomsk-changanauto.ru



## УДИВЛЯТЬ, СОЗДАВАЯ ПРЕКРАСНОЕ

**Цветочный салон MAKI** — место, где найдутся цветы для любого повода: от важных дат до спонтанных жестов внимания. Здесь создают классические букеты и авторские композиции для праздников и деловых встреч, оформления интерьеров и просто для настроения. Бренд сочетает премиальное качество, профессионализм команды и внимание к деталям.

Оформить заказ классических и авторских композиций можно онлайн на сайте **MAKI-TOMSK.RU** и в мессенджерах. Адреса салонов MAKI: пр. Комсомольский, 48, ул. Архитекторов, 2



**Охапки от MAKI** — это свежие цветы без лишней упаковки для создания уюта дома и в офисе. Такой формат подчеркивает естественную красоту цветов и позволяет вам прикоснуться к флористике. Он органично дополняет классические решения от MAKI.

Охапки от MAKI можно заказать с доставкой или приобрести **только** по адресу: ул. Красноармейская, 101 а, стр. 3, тел. 97-57-57



# ЭКСПРЕСС- ДИАГНОСТИКА

Check-up организма\*

для мужчин / для женщин / общий

Время — ваш самый  
ценный ресурс



Перейти в ТГ-канал

пер. Макушина, 14 Б, тел. 651-650

\*Проверка организма

ВСВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ