

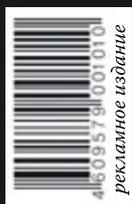
ДОРОГОЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

сентябрь-октябрь 2025
в Томске



16+



на обложке

СВЕТЛАНА ЯГУЖИНСКАЯ



Luxury
Kashemir

Новая коллекция

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



ТЕАТР КРАСОТЫ ИЛЬ ДЕ БОТЭ



ИЛЬ ДЕ БОТЭ

СКИДКА

35%

при покупке от 10 тыс.

АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ДО 31.10

промокод:

DUIDB25

*список брендов-исключений
можно уточнить в магазине

TENET T7

УЖЕ В НАЛИЧИИ



ПРОИЗВЕДЕН НА ЗАВОДЕ VOLKSWAGEN

Производство автомобилей TENET осуществляется в Калужской области на заводе, который функционирует в режиме полного цикла. Запуск проекта стал результатом масштабной технологической подготовки и модернизации ключевых производственных цехов – сварочного, окрасочного и сборного. Обеспечена высокая стойкость к коррозии благодаря использованию металла с высоким содержанием цинка. TENET T7 произведен в России с учетом сложного климата и дорожной инфраструктуры страны.

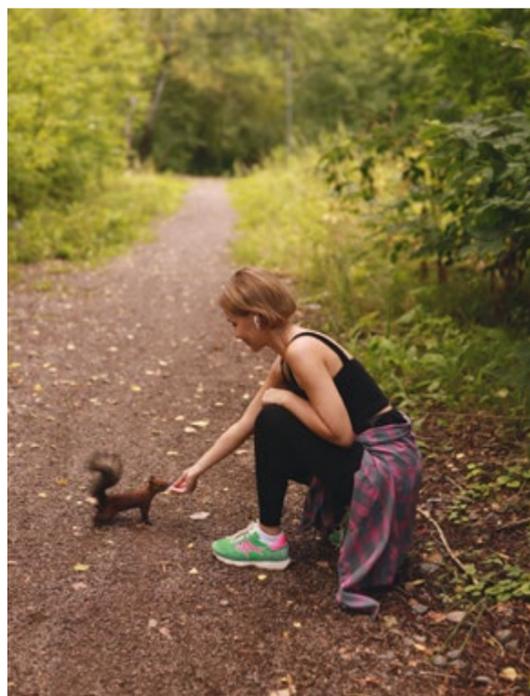
TENET

ЖИВИ ДВИЖЕНИЕМ



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР TENET
АДТ СЕВЕР, Г. ТОМСК, МОСТОВАЯ, 28 Б
+7 (3822) 23-23-16





Последние дни отпуска я проводила за городом у родителей. Дом моего детства стоит у реки, рядом — небольшой лес, куда я отправилась на пробежку в надежде побыть наедине с собой. Еще до ее начала что-то внутри меня сопротивлялось, словно предупреждая об опасности. Но я подумала: «Лес совсем крохотный, обычно в нем полно грибников. Что может случиться?» Разум, опиравшийся на прошлый опыт, снова победил.

Возвращалась домой уже без сил и вдруг почувствовала странный, неприятный запах... В голове пронеслось: «Медведь?! Не может быть! Я совсем недалеко от дома!» — убеждала я себя. Но оглядываться стала чаще. Резко выбежала из-за поворота — и буквально в пяти метрах передо мной возник бурый медведь. Зверь, кажется, и сам испугался и поспешил вскарабкаться на дерево.

А я, зажмурившись, изо всех сил рванула вперед, надеясь, что он не бросится в погоню. Удивилась ли я этой встрече? Нет, ведь я ее предчувствовала. Но в очередной раз не поверила себе. На мое счастье, все обошлось. Просто теперь у меня новая фобия и повод все же доверять своей интуиции. Прислушаюсь ли я к ней в следующий раз? Или снова победит логика, которой мы верим так слепо, — и сами лишаем себя перспектив, боимся перемен и совершаем ошибки, которых могли бы избежать.

Екатерина Казаченко, главный редактор



дорогое #09-10 2025

Фотограф: Алиса Качан



#ЛЕТАЙ  ОТДЫХАЙ

НОВОГОДНИЙ КРУИЗ ПО ПЕРСИДСКОМУ ЗАЛИВУ

Отличный повод посетить несколько стран, менять образы каждый вечер и провести время в приятной компании.



ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



На обложке: Светлана Ягузинская

Главный редактор **Екатерина Казаченко**
Литературный редактор **Софья Ломовская**
Выпускающий редактор **Мария Новикова**
Редактор **Алина Руссу**
Главный дизайнер **Елена Буйкина**
Дизайнер **Антон Россейкин**
Продакшен-редактор **Дарина Ковалевская**
Фотограф **Алексей Почеревный**
Руководитель проектов **Мария Тур**
Медиаменеджеры: **Вероника Атамасова, Мадлен Гиберт, Евангелина Щербинина, Стефания Брагина**
Авторы: **Софья Ломовская, Алина Руссу, Ксения Черных, Мария Новикова**

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



dorogoe.tomsk.ru

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

Отпечатано в ООО «ДЕАЛ». 630033, г. Новосибирск, Брюллова, 6 а, +7 (383) 3-340-270, www.dealprint.ru
Дата выхода в свет 10 сентября 2025 года. N° 09-10 (177). Тираж 2 500 экземпляров.
Цена свободная. При цитировании материалов ссылка на журнал обязательна.
За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Приобрести издание вы можете по адресу: ул. Герцена, 72 б, «Рекламный дайджест»
Товары народного потребления подлежат обязательной сертификации.
Информационная продукция 16+.

дорогое #09-10 2025

ВАШ УСПЕХ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ...

РЕСТОРАН

19 02

ИДЕАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ВСТРЕЧ
И ПЕРЕГОВОРОВ

пр. Ленина, 1 ТЦ Гостиный двор
8 (3822) 301-902



ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Партнеры выпуска

ФОТОГРАФЫ

Анастасия Шатохина, тел. 8-913-848-51-19, resume.anastasia.tilda.ws
Алиса Качан, тел. 8-913-884-64-65, alicekachan.wfolio.pro
Евгений Ванкок Панкратьев, тел. 8-913-849-57-12, vk.com/evgeniypankratiev
Александра Гайер, тел. 8-960-970-98-48, vk.com/sasha.gayer

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

Женская одежда «DAISYKNIT», ул. Беленца, 9/1, 1-й подъезд, 2-й этаж, daisyknit.ru
Магазин бижутерии «Augusta accessories», пр. Ленина, 121, ЦУМ, тел. 8-913-841-55-00
Аренда одежды «Midress», ул. Говорова, 19 в, стр.1, тел. 8-913-110-56-08
Мультибрендовый магазин «Trends Brands», ТРЦ «Изумрудный город» (2-й этаж),
vk.com/trendsbrands_tsk

МАКИЯЖ И УКЛАДКА

Екатерина Чернявская, vk.com/mua_katrin.tomsk, тел. 8-913-107-77-14
Катерина Кабанец, vk.com/katerinapromakeup
Наталья Арнянгина, тел. 8-923-436-79-10
Рубе Студио, пр. Ленина, 94, alexandrarube.ru
Татьяна Фихт, тел. 8-913-853-33-60
Юлия Степанова, тел. 8-960-972-06-02

ЛОКАЦИИ

Фотостудия «GERA», пр. Кирова, 36, оф. 502, vk.com/gera_fotostudio
Кафе «Гости», пр. Фрунзе, 90, тел. 50-99-90, gosti-cafe.ru

МОДЕЛИ

Модельное агентство «Sigma INC», Дарья Лоенко, представитель в Томске, тел. 8-913-845-86-46

В ТОМСКЕ — ЭКСКЛЮЗИВНО В
PROFESSIONAL
SEBASTIAN
IMAGE STUDIO



Balmain Hair Couture — культовый бренд для ухода за волосами.
Премиальные окрашивания, девять ритуалов ухода, косметика бренда.



Перейти на сайт



Удобный сервис
онлайн-записи

дорогое #09-10 2025

ул. Гагарина, 2 а 8 (3822) 51-02-51, 8-909-543-30-32 sebastianomsk.ru

SWAROVSKI

СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ



24

ХЕДЛАЙНЕРЫ
Бит Бомбит

38

ФЕШЕН-ГИД
Легенды осени

44

ФОТОСЕССИЯ
Магия осени

6

ПИСЬМО
РЕДАКТОРА

16

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ
Светлана Ягужинская



JOHANNA
ORTIZ

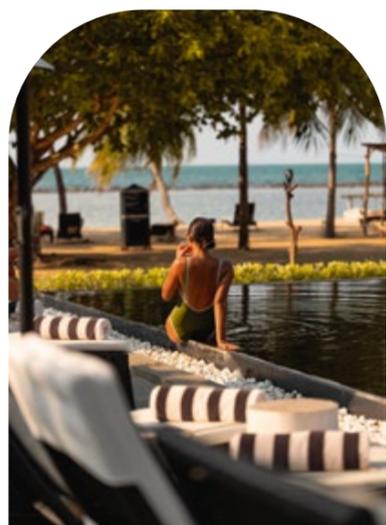
W & W by simple

ОТКРЫТИЕ 12 СЕНТЯБРЯ



Набережная реки Ушайки, 8, стр. 2

СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ



60

БЬЮТИ-НОВИНКИ
На страже красоты

70

КОМАНДА ПРОФИ
Улыбка во сне

78

ХОЧУ СЮДА
Шри-Ланка

82

КОЛЛЕКЦИЯ
ВПЕЧАТЛЕНИЙ
Анна Иванова

86

РАЗВИТИЕ
Учится говорить

110

ГОРОДСКОЙ
ГАЙД

112

В ГОРОДЕ
Хроника событий

118

ГОРОСКОП

Люди.

СВЕТЛАНА ЯГУЖИНСКАЯ / ИГОРЬ ЧЕПЕНКОВ /
ДМИТРИЙ ТИТОВ И ВЛАДИМИР ЛИ / НАТАЛЬЯ ЗЯБЛОВА

Главный проект В ЖИЗНИ — МЫ САМИ

Эстетика и аристократизм духа, помноженные на жажду знаний, — таков бизнес-портрет Светланы Ягужинской. Предприниматель, бизнес-наставник, ментор личного бренда и персональной стратегии, основатель и руководитель цифровой стоматологии «Интелли», она сочетает в себе множество ярких граней личности.

Текст: Мария Новикова Фото: Алексей Почеревный

С героиней обложки, которая не боится мечтать, ошибаться и менять правила игры, мы поговорили о том, как совмещать силу и хрупкость, бизнес и личное, традиции и инновации.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО — ЭТО НЕ ПРО СТРАХ
— Светлана Юрьевна, вы в бизнесе с 1992 года. Какие поворотные точки на этом пути сформировали вас сегодняшнюю?

— Первая — открытие своего предприятия. Время молодости, бесшабашности, когда ты не особенно размышляешь над своими целями, просто идешь вперед — и не важно, сколько времени это у тебя отнимает. Но, как правило, кардинальная смена видения и жизненной траектории у людей происходит по очень веским причинам. Лучше всего, если этими причинами управляет сам человек. В моем случае урок мне преподнесла сама жизнь: я потеряла сначала маму, а затем практически один за другим произошли развод с мужем и расставание с бизнес-партнером с последующим длительным разделом бизнеса. Два сложных года, наполненных ощущением, что я иду вниз, дали мне понимание: я полностью утратила себя, растворившись в других людях. Но ведь самый главный проект в нашей жизни — это мы сами и наше предназначение. Тогда я решила все начать заново.

— Способность возрождаться из пепла — это маркер настоящего предпринимателя?

— На мой взгляд, истинного предпринимателя отличает умение мечтать на десятилетия вперед

и четкое понимание, как этого добиться. На курсе «Лидерский апгрейд», который я недавно прошла в Сколково, мы обсуждали, что большинство предпринимателей обладает долгосрочным видением будущего, это помогает ставить цели на много лет вперед. Свою стратегию я прописываю как минимум на ближайшие 15 лет. Сегодня, общаясь с молодыми предпринимателями в бизнес-сообществах, я отмечаю, что они такие же, как я, — совершенно не видят препятствий. Большинство людей живут «здесь и сейчас». А предприниматель всегда устремлен в будущее, это особый тип мышления. Истинное отличие — в способности сочетать энергию с мудростью стратега, просчитывать партию на много ходов вперед.

— Вы всегда мечтали быть управленцем? Не боитесь принимать рискованные решения?

— Я всегда хотела быть директором — наверное, стремление руководить у меня в папу. (Улыбается.) Никогда не испытывала страха. Я позволяю себе ошибаться, спокойно рискую, но научилась просчитывать риски, чтобы потом не сожалеть о потерянном. Просто в каждом случае определяю, с какой суммой готова расстаться при неудачном исходе. Хотя терять, конечно, всегда неприятно.

ПОТЕРЯТЬ И ОБРЕСТИ СЕБЯ ЗАНОВО

— Этикет, коучинг, стратегические сессии — как все это появилось в вашей жизни?

— В момент, когда я фактически осталась



Перейти
на аудиоверсию



Муш: Катерина Кабанец

одна, приняла решение, что нужно двигаться вперед, а не жить прошлым. И с новыми силами занялась собой. Учиться я любила всегда, постоянно стремилась к новым знаниям. Так, например, находясь в декрете, сразу после рождения дочери получила юридическое образование. Но в последние пять лет мое самосовершенствование шло особенно активно: я окончила школу этикета, получила диплом государственного образца по специальности «педагог международного этикета и протокола», прошла курс по невербальной коммуникации и стала экспертом в области кинетики, прошла

ГОВОРЯ О ЦЕННОСТЯХ КОМПАНИИ, ВАЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО ПРОСТО СПУСКАТЬ ИХ «СВЕРХУ» — НЕ ЭФФЕКТИВНО. ТАК ОНИ НИКОГДА НЕ СТАНУТ ОБЩИМИ ДЛЯ КОМАНДЫ.

обучение по специализации «коуч», окончила курсы имиджмейкера в Итальянской школе имиджа. Одновременно с этим продолжала развиваться в области стоматологии, успевая посещать все ключевые конференции и выставки, ведь это важно — быть в тренде и идти на шаг впереди. Мне это было органично, и нужные ответы приходили в нужный момент. А еще я открыла школу этикета, увидев свою миссию в том, чтобы объединить людей, которые, как и я, тянутся к прекрасному, к высокому уровню культуры, безупречному вкусу. Параллельно состоялся ребрендинг нашей клиники, я активно вкладывала все приобретенные знания в свою команду. И увидела, как меняются люди, как они становятся умнее, красивее. Да, вероятно, я не смогу изменить весь мир, но, начав с привычной мне медицинской сферы, я верю в то, что мои усилия помогут вернуть престиж врачебной профессии, ее благородство. В первую очередь хочу повлиять на сознание самих докторов, чтобы они перестали обесценивать себя, а пациенты видели в них не просто исполнителей услуг, но истинных профессионалов. Так появился мой авторский курс «Медицинский брендинг — искусство быть первым», направленный на работу с личным брендом врача, умение выделяться, завоевать доверие и лояльность пациентов. Меняя мышление, мы меняем и внутренний мир, и профессию, и культуру вокруг себя. Курс дает стратегию роста через четкие

опорные шаги и точки контроля. Меня радует, насколько вдохновляющими, энергичными и целеустремленными выходят с этого обучения мои коллеги.

ПРОСТРАНСТВО ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ

—Ваш личный бренд—продолжение бренда вашей компании. И наоборот. Какие ценности лежат в основе и того, и другого?

—Говоря о ценностях компании, важно отметить, что просто спускать их «сверху»—не эффективно. Так они никогда не станут общими для команды. Мой подход таков, что, формируя их, я в первую очередь исхожу из своих личных ценностей—честности, справедливости, дружбы, свободы, красоты, благополучия и развития. Со временем ценности могут меняться, пересматриваться, это абсолютно нормально. Важно, чтобы каждый участник коллектива искренне разделял их, считал и своими тоже. По-настоящему общие ценности и цели—ключ к мотивации. В «Интелли» медицина

встречается с высокой культурой. Наши ценности—это ответственность, прозрачность, инновации, командная работа, уважение к пациентам и сотрудникам, постоянное развитие и стремление к качеству. Все это влияет на принятие решений и создает основу для взаимодействия с клиентами и партнерами, а это—каждый член моей команды.

— Но как привить свои ценности всей команде?

— Сделано это непросто. Раньше я говорила коллективу о том, что мы стремимся к стратегии «голубого океана», но на новогоднем корпоративе увидела: они не понимают, о чем речь. Люди сопротивляются новому, если не видят в этом ценности для себя, и это нормально. Определение индивидуальных ценностей, созвучных тем, на которых основана компания,—очень глубокая работа, которую мы проводим с каждым в рамках личных стратегий. Исходя из нее выявляются цели и строятся личные траектории роста сотрудников, определяются те показатели, по которым человек понимает, что он достиг желаемого этапа своего развития. Могу гарантировать, что такой подход работает: за пять лет с момента ребрендинга мы совершили прорыв. Когда анализировали результаты—сами удивились: «Как за такой срок мы это сделали?!»

—Индивидуальные стратегии, планирование, целеполагание—с таким уровнем менеджмента чаще встречаешься в крупных IT-компаниях

или на производственных предприятиях...

—Да, но эта стратегия работает для всех. Самый главный фактор любого бизнеса—человек. И он, к сожалению, может испортить все. Как бы дорого и шикарно ни был обставлен ресторан, впечатление гостя напрямую зависит от сервиса. Поэтому в людей нужно вкладывать. Речь о тонкой работе с человеком —непрерывной коммуникации и выявлении истинных целей каждого, обучении персонала этикетным нормам и правилам, что позволяет расти намного быстрее и эффективней. Всему этому можно обучить и обучиться —и внедрять, повторюсь, в любой сфере.

СОЗДАВАТЬ БУДУЩЕЕ

— Не так давно при клинике «Интелли» открылась Академия —проект, объединяющий медицинский бизнес с образованием. Как он появился и в чем его особенность?

—Здесь у врачей есть возможность не только отточить мануальные навыки на передовых аппаратах, но и развивать свой личный бренд и персональные стратегии, сервис. Все это мы прорабатываем в рамках курсов, которые ведут эксперты. Я обучаю управленцев принципам стратегического планирования, а Юлия Лукьяненко, руководитель проектов организационного развития «Интелли», преподает методику OKR (Objectives and Key Results)—по постановке и проработке ближайших целей в команде. Таким образом, это те инструменты, результативность которых мы видим на примере нашей цифровой стоматологии. Вторая задача, которую мы хотели бы решить в рамках Академии, —дать хорошую практическую базу молодым специалистам. В этом мы сотрудничаем с





МЕНЯЯ МЫШЛЕНИЕ, МЫ МЕНЯЕМ И ВНУТРЕННИЙ МИР, И ПРОФЕССИЮ, И КУЛЬТУРУ ВОКРУГ СЕБЯ

медуниверситетом. Уже готов трехмесячный курс, в рамках которого молодые врачи смогут получить необходимые практические навыки. Для ассистентов это возможность повысить свою экспертность, научиться работать с новейшим цифровым оборудованием, микроскопами. Все это, в конечном итоге, призвано восполнить некоторые пробелы образования, повысить общий уровень врачебной культуры и в конечном счете гарантировать безопасность пациентов.

—Раз мы перешли к цифровизации, «Интелли» заявлена как цифровая стоматология премиум-класса. В чем ее принципиальное отличие от

классической клиники?

—Мы создали настоящую экосистему цифровой медицины и применяем комплексный подход к здоровью пациента. Что это значит? В своей работе мы ориентируемся на молодость, экомедицину, продление красоты. Стараемся доносить до пациентов, что наш организм — единый функциональный аппарат, в нем все взаимосвязано. И прежде чем обращаться к пластическому хирургу или косметологу за курсом массажа или лифтингом, стоит поработать над каркасом лица, например, восстановить утраченную высоту зубов при их стираемости. В процессах диагностики, лечения и ведения пациентов используются новейшие системы: 3D-сканирование, цифровое моделирование улыбки, печать индивидуальных стоматологических изделий, облачные базы для медицинских данных. Цифровизация — уже неотъемлемая часть нашей жизни. Сейчас мы проходим стадию внедрения трех новых программ и замены старых, разрабатываем мобильную



учиться, узнавать новое, поэтому очередной обучающий курс для меня всегда в радость. Спорт помогает оставаться в хорошей форме. Я посещаю тренажерный зал, это моя работа на тот результат, который я хотела бы видеть еще через пятнадцать лет. А вот большой теннис — бесспорный источник вдохновения и необходимого драйва.

—Ваш идеальный день — какой он?

—Пока не знаю. (Смеется.) Пожалуй, он наступит в будущем, когда у меня не будет многозадачности и ощущения сотни незаконченных проектов внутри. Это день, где я пойму, что в бизнесе все хорошо и спокойно, у меня отлажены все процессы. День, в котором я для своего удовольствия провожу стратсессию для целеустремленной компании, а в остальное время учусь, занимаюсь спортом, своим здоровьем и путешествую — то есть снова обретаю свой ресурс. Ведь мне нужно продолжать вдохновлять других на новые свершения!



Цифровая стоматология «Интелли»,
ул. Шевченко, 15,
тел. 8 (3822) 900-888



Академия профессионального
образования «Интелли»,
пер. Типографский, 1 а,
тел. 8-913-112-08-08

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

платформу. Все это направлено на исключение любого человеческого фактора и повышение безопасности и комфорта пациента в рамках его наблюдения и лечения.

—В оперативной деятельности клиника тоже использует цифровые возможности?

—Да, за новой CRM-системой будет внедрена программа для контроля финансовой деятельности компании, работы с системой закупок, формирования необходимой отчетности. Все это упрощает жизнь предприятия, высвобождает время, которое мы с удовольствием используем для своего роста — например, ездим на выставки, а также конференции IT-компаний (чем очень удивляем их участников!) — и вновь все для того, чтобы еще лучше научиться применять новые информационные технологии.

—Каким вы хотели бы видеть свой бизнес через 50 лет?

—Во-первых, я вижу его в пятиэтажном здании, которое мы построим сами. Там будут располагаться большая академия, стоматология. Плюс у меня в планах еще несколько проектов, имеющих отношение к функциональной медицине. Не буду пока раскрывать все карты. Думаю, что в дальнейшем появятся новые премиум-направления на стыке нескольких областей знаний, где доказательная медицина соприкасается с физическим и психоэмоциональным оздоровлением организма.

СОХРАНЯТЬ РЕСУРС

—Светлана Юрьевна, быть мотиватором 24/7 без «подзарядки» невозможно. Каков ваш рецепт восстановления ресурса?

—В первую очередь я наполняюсь людьми. Позитивные эмоции тех, кто прошел мой курс, дарят неиссякаемое желание продолжать делиться своими знаниями. Мне нравится общаться с молодежью — за ней хочется угнаться, оставаясь такой же активной, устремленной и молодой. Энергией я заряжаюсь в путешествиях, смена локации помогает переключиться и отдохнуть, уйти от суеты — а в тишине всегда рождаются самые смелые проекты. Еще обожаю

Миаха: Юлия Степанова

Онлайн-блиц с Игорем Чепеньковым

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



Фотограф: Александра Гайер
Локация: кафе «Гости»

Гость рубрики—Игорь Чепеньков, управляющий Томским отделением ПАО Сбербанк.

—Игорь Сергеевич, каков ваш жизненный принцип?

—Для меня главное—развитие. И свое, и тех, кто рядом. Мне по-настоящему интересен сам процесс роста. Поэтому я ценю людей, которые не только ставят цели, но и упорно идут к ним.

—Ощущаете ли вы себя на своем месте здесь и сейчас?

—Слово «здесь» для меня—это не только Томск. Я родился в Новосибирске, жил и работал в Кузбассе, последние четыре года возглавляю Томское отделение, не теряя связей с бизнес-сообществами разных регионов. Поэтому «здесь» воспринимаю как всю Сибирь, комфортно чувствуя себя в любом месте нашего «сибирского треугольника».

—Время на увлечения и хобби остается?

—Занимаюсь любительским спортом—тренажерный зал, бег, играл в большой теннис. В этом году попробовал брать уроки вокала—пока у меня не очень получается. Но я планирую развиваться в этом творческом хобби.

—Какими были ваши первые впечатления о Томске? Он вас принял?

—Города, даже внутри Сибири, все разные, у каждого своя атмосфера. Неоднократно бывая в Томске, я всегда воспринимал его как комфортный, инновационный город с богатой историей и научной душой, которому всегда есть что рассказать. Надеюсь, что он действительно меня принял. Но, наверное, важнее то, что я и моя семья точно приняли Томск.

ДЛЯ МЕНЯ ГЛАВНОЕ — РАЗВИТИЕ. И СВОЕ, И ТЕХ, КТО РЯДОМ. МНЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ИНТЕРЕСЕН САМ ПРОЦЕСС РОСТА. ПОЭТОМУ Я ЦЕНЮ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ТОЛЬКО СТАВЯТ ЦЕЛИ, НО И УПОРНО ИДУТ К НИМ.

—Есть ли любимый городской маршрут или локация?

—Классика для прогулок в выходные—часть проспекта Ленина от Лагерного сада до Театра драмы. Именно в этом направлении, под горку.

—Сбербанк активно участвует в развитии города, оказывает поддержку бизнесу, обществу и т. д. Какой из реализованных проектов ближе всего лично вам?

—Из последних назову строительство комплекса по переработке отходов «Сибирь», осуществленное благодаря партнерству государства, бизнеса и банковскому финансированию. Также мы активно сотрудничаем с вузами. Совместно с ТГУ создан Сибирский центр изучения искусственного интеллекта и цифровых технологий. Гордимся июльским масштабным Бизнес-Фестом—общественно-деловым мероприятием, собравшим полторы тысячи зрителей, спикеров из Москвы и регионов.

—На ваш взгляд, будущее за искусственным интеллектом?

—Мы как раз находимся на стороне тех, кто в разных форматах внедряет ИИ и в общество, и в бизнес: именно Сбер является разработчиком генеративной нейросети GigaChat. Считаю, что ИИ станет надежным помощником человека. И мне искренне интересно, какие возможности он откроет и как изменит наше представление о принятии решений.

р е с т о р а н
**СЛАВЯНСКИЙ
БАЗАРЪ**

Новый Шеф-повар

— новая глава
в русской кухне.

CHEVYCHELOV
PAVEL

В легендарном томском ресторане «Славянский базарь», где в 1890 году обедал сам А. П. Чехов, открывается новая гастрономическая глава. С сентября здесь запускается новое меню от шеф-повара Павла Чевычелова — современное, разнообразное и осмысленно русское.

☎ Бронирование столов +7 (3822) 90-00-50 📍 Площадь Ленина, 10

Личные рекомендации от шеф-повара Павла Чевычелова

Меню будет меняться по сезонам — чтобы отражать ритм природы и откликаться на вкус гостей.



Кулебяка

с копчёным сомом

Это не просто пирог — это гастрономическое письмо из прошлого. Рецепт вдохновлён монастырскими традициями и северными пекарнями, с которыми шеф-повар Павел Чевычелов знакомился во время своих путешествий по России, а внутри — сом из сибирских рек и щепотка той самой русской души, которую не описать, но можно попробовать.



Тартар

из говядины с пудрой из белых грибов

Красота в простоте или недосказанное о тартаре.

С уважением к самому продукту и его грамотному раскрытию через качественно отобранное мясо, тартар из говядины из нового меню «Славянского базара» станет непревзойдённым фаворитом любого ценителя настоящего вкуса, где основной продукт в виде мяса раскрывается совершенно новым образом с авторской подачей шеф-повара.



Уха по-царски

с икрой и осетром

Это русская классика в праздничном исполнении: прозрачный бульон, нежная осетрина, овощи и красная икра. Простое блюдо превращается в гастрономический шедевр, достойный царского стола. Особый штрих — интерактивная подача: бульон наливается прямо при госте, превращая трапезу в маленький кулинарный спектакль.

«Славянский базарь» остаётся верен себе: здесь уважают прошлое, но смело смотрят в будущее.

В новом меню шеф-повар Павел Чевычелов работает с лучшими сибирскими продуктами, отдавая предпочтение местным фермерам и производителям, и переосмысляет традиционные русские рецепты, наполняя их новой жизнью.

РУССКАЯ



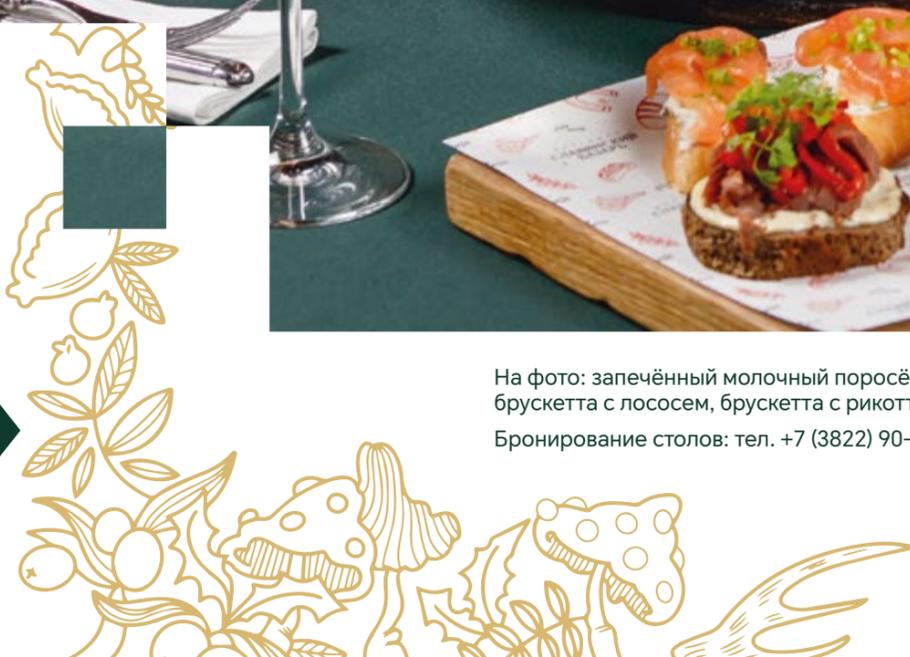
Павел называет свою кухню способом рассказывать истории:

«**Через гастрономию
я хочу передать
атмосферу Сибири** —

её самобытных деревень, рек и лесов, вдохновляющих меня в путешествиях. Мне важно, чтобы каждое блюдо и его ингредиенты не просто сочетались, но и вызвали у гостя образ, настроение и воспоминания.



На фото: запечённый молочный поросёнок, запечённая индейка, брускетта с лососем, брускетта с рикоттой, мёдом и вялеными томатами
Бронирование столов: тел. +7 (3822) 90-00-50, пл. Ленина, 10



РУССКАЯ

5/100

ОСНОВАТЕЛИ ШКОЛЫ ТАНЦЕВ «БИТ БОМБИТ» —
ДМИТРИЙ ТИТОВ И ВЛАДИМИР ЛИ — О СИЛЕ ТАНЦА,
СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЯХ И ГЛОБАЛЬНЫХ ПЛАНАХ.

Текст: Алина Руссу Фото: Евгений Ванкок Панкратьев

—Знаю, что «Бит Бомбит» в этом году переживает апгрейд. Но ведь масштабные изменения редко происходят просто так, согласны?

Дмитрий: Да, это наше обдуманное, пусть и не совсем простое, решение. Если ты ничего не меняешь—ты выбираешь оставаться на месте. А мы выбрали расти и идти вперед. И как бы парадоксально это ни звучало, вернулись к тем ценностям, с которых начинали: к энергии, к зову сердца. Ушли от гигантской финансовой машины, в которую все постепенно превращалось.

—Но ведь раньше школой руководили три человека. Почему остались вдвоем?

Дмитрий: Нас часто об этом спрашивают. Скажем так: мы просто нашли ту самую точку высасывания энергии. Если один человек не готов меняться, то ни его партнеры, ни он сам не должны от этого страдать. И хотя нам было больно, слезно, после года мучительных для нас раздумий мы на холодную голову вынесли свой вердикт. Сейчас такое время, когда не схожие между собой души имеют возможность спокойно разойтись, чтобы найти свой путь. Мы поступили по-взрослому: выкупили долю компании, чтобы она могла и дальше развиваться в комфортных условиях. Именно так будет лучше для обеих сторон. Желаем нашему бывшему партнеру только самого лучшего и поддержим, если он готов сохранить дружбу. Думаю, все мы должны из этой ситуации сделать верные выводы и прийти к оптимальному решению проблем, применяя стратегию Win-Win.

—А ради чего школа создавалась изначально?

Владимир: Ради творчества и любви к танцу. Мы пробовали заходить в разные проекты и бизнесы,

но ничто не приносило такого удовольствия, как танец. Он—сердце всего, что мы делаем. Но это не только наша личная страсть. Это то, что мы передаем следующим поколениям—понимание, что жизнь имеет реальный смысл. Что в любом возрасте и у каждого человека есть возможность выразить внутреннее «я» через творчество, показать свой мир другим, заразить их энергией и светом. Понял это на собственном опыте: я вырос в деревне, в негативной атмосфере, и именно танцы буквально вытащили меня оттуда. Они привели меня к команде—и объединили нас одной линией. И теперь все, что у нас есть—школы, ученики, родители, которые доверяют нам своих детей,— это большая ответственность и награда. Именно эту веру в силу танца мы и хотим донести до как можно большего числа людей.

—Не страшно было возвращаться в исходную точку?

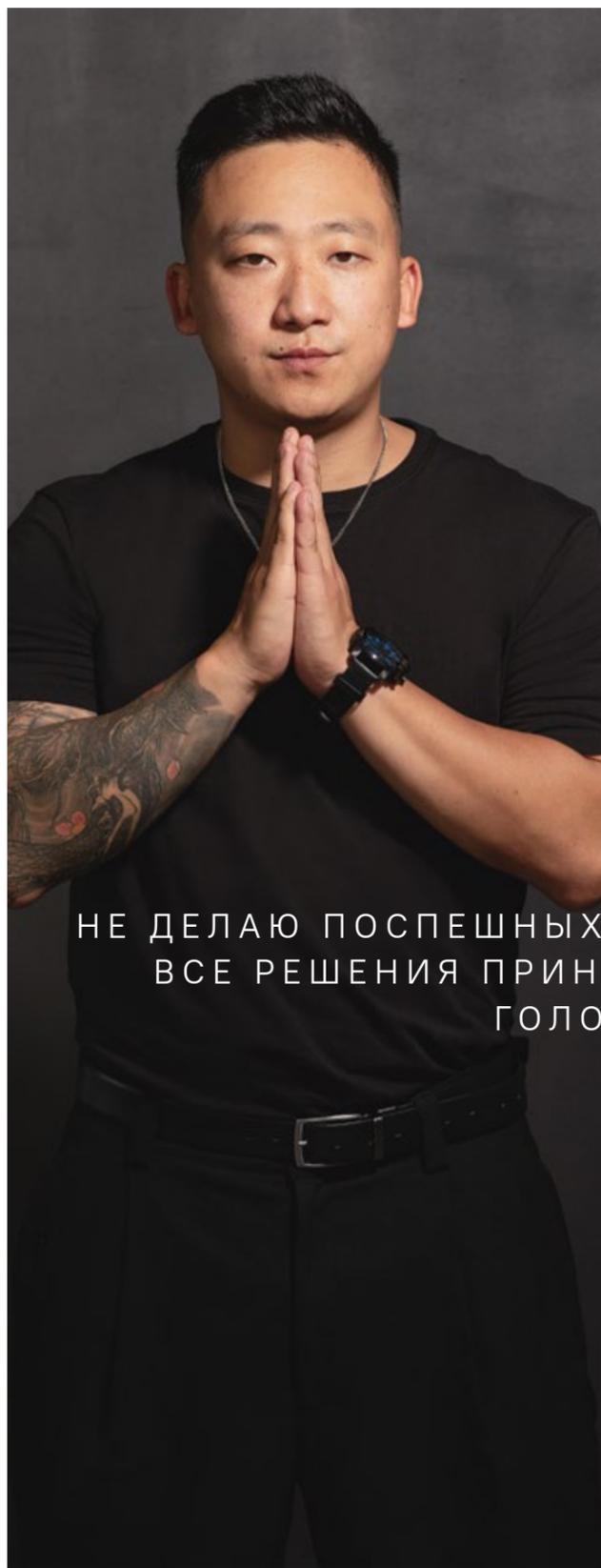
Дмитрий: Знаете, раньше, когда не было ни денег, ни уверенности, что сможешь обеспечить даже себя, мы просто танцевали. Я танцую 27 лет, и это всегда американские горки. Каждые несколько лет то бросал, то возвращался, то падал, то взлетал. Нас смотрели миллионы людей по всему миру. А потом—резкий поворот: карантин, переход в онлайн и занятия для четырех учеников. Успех часто бывает временным. И самое важное—не потерять себя, не утратить ту самую любовь к танцу, и, наконец, миссию, ради которой ты вообще пришел в эту жизнь. Именно это стало для нас главным—возвращение к сути. И мы были готовы обнулиться. Дошли до «фундамента», который дал трещину, и поняли: дальше он может уверенно стоять только на нас двоих.

УСПЕХ ЧАСТО БЫВАЕТ ВРЕМЕННЫМ. И САМОЕ ВАЖНОЕ — НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ, НЕ УТРАТИТЬ ТУ САМУЮ ЛЮБОВЬ К ТАНЦУ, И, НАКОНЕЦ, МИССИЮ, РАДИ КОТОРОЙ ТЫ ВООБЩЕ ПРИШЕЛ В ЭТУ ЖИЗНЬ.



ПЕРЕЙТИ
НА АУДИОВЕРСИЮ





НЕ ДЕЛАЮ ПОСПЕШНЫХ ВЫВОДОВ И СТАРАЮСЬ
ВСЕ РЕШЕНИЯ ПРИНИМАТЬ С ХОЛОДНОЙ
ГОЛОВОЙ.

—Если вспомнить вашу первую встречу, вы сразу поняли, что круто друг друга дополняете?

Дмитрий: Не-е, об этом мы точно не думали. Наш первый коннект был еще в зале на Кирова. Я хореограф, выпускник студии народного танца. Вова пришел в команду последним—акробатом. Я тогда смотрел на него и думал: «Мы же танцоры, камон, зачем нам в команде акробат?!» Но жизнь показала, что именно такие контрасты нужны. И вы видите результат сегодня—это называется «Бит Бомбит».

—Сошлись легко?

Владимир: Не знаю, мы долгое время вообще не выносили друг друга, не признавали. Но росли в одной команде, общались с одними ребятами, вместе гуляли. И как-то постепенно нашли общий язык...

Дмитрий: Все сложилось на внутренних ощущениях. Зачем вообще придуманы слова, если самое важное можно почувствовать? Вот, если чувствуешь предательство—его не нужно обсуждать. Любые слова будут лишь маскировкой, попыткой оправдать человека. Так же и с хорошим: если знаешь, что вы держитесь за одно дело и друг за друга—это просто данность. Она не требует объяснений.

—Но по энергетике вы—два совершенно разных человека...

Дмитрий: Так и есть. Я—человек-весы. Всегда семь раз отмерю и очень сомневаюсь отрезать. Приду к Вова и начинаю: «Смотри, если вот так—будет плохо, а если наоборот—хорошо, а вот это вообще риск...» И перебираю все 17 возможных путей. А он в ответ спокойно: «Слушай, я тебя поддержу в любом случае. Но вот это—неправильно, а вот это—четко и верно». И я понимаю: до такого простого и ясного решения я бы сам никогда не додумался.

Владимир: Так мы дополняем друг друга. Дима—бесконечный генератор энергии, идей и творчества. А я—как дед старый. (Смеется.) Не делаю поспешных выводов и стараюсь все решения принимать с холодной головой.



Я — ЧЕЛОВЕК-ВЕСЫ. ВСЕГДА СЕМЬ РАЗ
ОТМЕРЮ И ОЧЕНЬ СОМНЕВАЮСЬ ОТРЕЗАТЬ.

—И вам не бывает сложно друг с другом?

Дмитрий: Лично мне как-то все равно на сложности... Мне всегда важна команда и поддержка этой созданной нами «семьи», потому что своей у меня не было. Отец ушел, когда мне было семь, и отношения с ним были жесткими. Я смог принять его только много лет спустя, когда сам повзрослел. В семье была натянутая атмосфера: драки с сестрой, ремень от мамы... Она запрещала мне заниматься танцами, особенно когда из-за выступлений появились двойки, и я начал пропадать ночами в клубах. Перестала давать деньги, и мне приходилось продавать свои школьные талоны на питание, чтобы оплачивать дорогу до клуба, где разрешали заниматься бесплатно. Поэтому я искал поддержки где-то, но не в своем доме. И мне дико хотелось доказать, что все может быть иначе. Что я могу создать свою команду—настоящую семью. Что я могу быть человеком с правильными ценностями и вырастить целое сообщество. Сегодня у нас 650 детей. Есть те, кого я веду с 5–6 лет,—им уже по 18–20, и они до сих пор со мной. Как и Вова, который всегда был рядом. Я не хочу, чтобы в моей жизни снова были драки, разборки и трагедии. Хочу опоры

и поддержки—того, чего мне не хватало всю жизнь. Поэтому я цепляюсь за людей, которые мне дороги, и веду их до конца.

—Получается, и у вас, и у Владимира, есть сложное травмирующее событие, которое привело вас в творчество. Поэтому вы создали поддерживающее и безопасное танцевальное комьюнити для других?

Дмитрий: Все верно. Мы учим тренеров быть наставниками для детей—это основа. Они должны воспитывать личность: прививать любовь к танцу, учить честности, ответственности за поступки, защите слабых и своей семьи. Именно на этом фундаменте можно вырастить спортсмена. Иначе ребенок предаст, уйдет к другому тренеру или бросит танцы, потому что ты не дал ему главного—любви и ценностей.

В родительской семье дети находятся лишь 10% времени, остальные 90% они живут во внешнем мире. И здесь мы становимся для них ориентиром. Мы общаемся по-дружески, открыто: где лучше питаться, какие бренды носить, как флиртовать с девочками. (Смеется.) Стремимся, чтобы каждый ученик искренне хотел пригласить тренера на свой день рождения. А как иначе этого добиться? Только любовью и примером. Если ты любишь свое дело—они это чувствуют и учатся так же любить.

Владимир: Я стараюсь договориться с родителями на некие правила: не вмешиваться в процесс, а доверить нам воспитание, психологию и даже самостоятельность детей. Сразу говорю: «Ваша задача—оплачивать абонемент и привозить ребенка на соревнования. Все остальное—моя зона ответственности. Воспитание, психология, работа со школьными проблемами, идеология, ценности—это я беру на себя».

—Родители легко принимают такие условия?

Владимир: По-разному. Дети привыкли, что родители контролируют каждый их шаг: довезут, встретят, помогут, решат. Но мы учим детей самостоятельности. Например, когда едем в другой город—они гуляют сами, принимают решения, учатся быть взрослыми. Конечно, некоторые сначала боятся. Но постепенно внутренний стержень формируется, складывается характер.

—Эта мысль классно отражается в вашей социальной инициативе «Включите свет в Томске». Вы сразу понимали, что проект будет так активно обсуждать?

Дмитрий: Конечно. Все началось с идеи от «Tomsk.ru»—они опубликовали пост о недостатке освещения в Томске, и более 50 человек поддержали его, указав конкретные темные улицы. Редакция предложила снять социальный ролик, и мы решили, что хотим быть к этому причастны. Хотим вложить в эту историю наш креатив, силу танца и энергию детей. Я разработал сценарий, мы сделали ролик—и он взорвал ситуацию! Больше 150 тысяч просмотров только на одном ресурсе, 50 упоминаний в пабликах и СМИ. Нам позвонил представитель прокуратуры и запросил список улиц. Администрация выделила средства, и уже на следующий день начали менять лампочки. Люди присылали фото обновленных локаций. А мы поняли, что реально можем нести свет. (Улыбается.)

—Над чем еще вы сейчас работаете?

Владимир: У нас есть идеи еще нескольких социальных проектов, но сфокусированы мы на

своей цели—создании новых школ «Бит Бомбит». В данный момент у нас четыре школы: три в Томске и одна в Новосибирске. А заходим мы в Северск—в помещении уже идет ремонт, так что планируем скоро открываться.

—Насколько сложно заходить в новые города?

Владимир: В Новосибирске мы открылись в апреле 2023-го—вот это было сложно. Сезон заканчивался, дети и родители настроены на отдых, а мы пытались набрать группы. Работали в минус: оплачивали аренду и тренеров из своих средств, но верили, что идем верным путем. Пять месяцев ушли на то, чтобы выправить ситуацию. А сегодня у нас там уже 120 учеников, и они берут призовые места на официальных соревнованиях и баттлах.

С Северском сложнее—это закрытый город. Проблемы возникают на ровном месте... Вчера, например, Диме Воющеву—нашему другу и рекордсмену Книги Гиннеса—пришлось красить потолок в новой студии до пяти утра. Вот так и работаем, на энтузиазме.

Дмитрий: Если так подумать, почему мы продолжаем развиваться и не сдаемся? Почему готовы терять людей и отсеивать слабых, чтобы идти дальше? Все просто: на вершине гораздо меньше места. Не все смогут дойти до конца—это естественный отбор. Сейчас время сита: мы все в него попали, но пройдут только те, кто готов к глобальным изменениям. Нужно сделать правильный выбор, потому что второго шанса не будет. У нас одна жизнь. И в конце я хочу сказать: «Это победа!»

—А что для вас победа?

Дмитрий: Когда «Бит Бомбит» станет из 5 школ целой группой компаний, империей. Наша глобальная цель—100 миллионов рублей оборота, 20 тысяч учеников, 100 филиалов в 60 городах. И сейчас мы на пороге ключевого этапа—«5/100».

Кирова, 5 стр. 13, гастрохолл «Лампочка», мкр. Зеленые горки, ул. Прибрежная, 36, пос. Зональная станция, ул. Совхозная, 16, Северск, ул. Курчатова, 11 а, ТЦ «Мармелайт», Новосибирск, ул. Дуси Ковальчук, 248

тел. 8-800-250-11-44, t.me/bitbombit



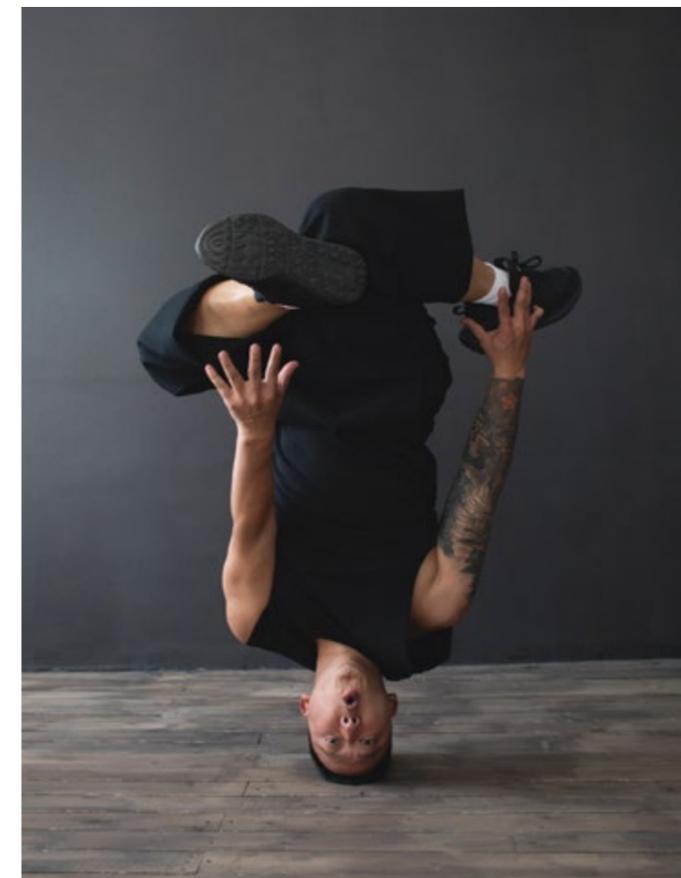
сайт



VK



«Мы же танцоры, камон, зачем нам в команде акробат?!»



НУЖНО СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР, ПОТОМУ ЧТО ВТОРОГО ШАНСА НЕ БУДЕТ. У НАС ОДНА ЖИЗНЬ. И В КОНЦЕ Я ХОЧУ СКАЗАТЬ: «ЭТО ПОБЕДА!»





Мама на самообслуживании

Интервью: Алина Руссу Фото: Алексей Почеревный

Милаш: Катерина Кабанец
Фотостудия: GERA

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Наталья Зяблова — мама одного бизнеса и двух крутых парней! И если в косметологической клинике LantaNA все процессы давно отлажены, то новый опыт материнства преподносит свои сюрпризы и осознания. О них — в нашем интервью.

—Наталья, для многих первые годы материнства — настоящий хаос. Вам удается сохранять внутреннюю связь с собой в это время?

—Да уж... Это задача не из простых. Особенно когда повседневная жизнь наполнена и заботами о детях, и домашними обязанностями, и работой. Тем не менее у меня появились стратегии, которые помогают поддерживать эту связь и заботиться о собственном благополучии.

—Интересно! Поделитесь ими с нашими читателями?

—Начнем с базы. В такой период я особенно слежу за своим здоровьем—прохожу регулярные чекапы, поддерживаю нужное количество витаминов и минералов по рекомендациям врача. И дальше подключаю более глубокую, осознанную заботу—устанавливаю личные границы, выделяю время только для себя. Веду дневник, куда записываю свои мысли и чувства. Обращаю внимание на то, какие знаки подает мое тело. Выполняю дыхательные упражнения и занимаюсь йогой, чтобы чувствовать себя

спокойно и сосредоточенно. В общем—практикую самообслуживание. (Улыбается.) Но также нахожу поддержку в близких людях и не боюсь просить о помощи.

—Помню, что декрет с первым ребенком был для вас совсем непростым... Здорово, что сегодня вы пришли к балансу между личной жизнью, работой и материнством.

—Так и есть. С первым ребенком я немного выпала из своих потребностей и графиков, да и обстоятельства тогда были другими. Это все привело к ухудшению самочувствия и страшному выгоранию на работе. Со вторым сыном я уже не допускаю таких ошибок, стараюсь все делать по плану.

Безусловно, это требует больших усилий, крепкой внутренней опоры, практик. Важно помнить, что забота о себе—это не эгоизм. Это верный способ стать лучше—как мама и как личность. Ведь уделяя время своим потребностям, я создаю более гармоничное пространство для себя и своей семьи.

—Дети легко принимают мысль, что мама—«отдельный», свободный человек, у которого могут быть свои дела?

—Объяснить детям, что такое личные границы мамы—важный аспект воспитания. Но чтобы сделать это без чувства отверженности, без ощущения, что это наказание для них, я учитываю и их, и свои потребности. Открыто и честно говорю с ними о том, чего хочу я и чего хотят они.

А затем использую позитивное подкрепление—хвалю, если дали отдохнуть в тишине или дождались моего внимания. Поддерживаю теплый эмоциональный контакт. Вместе обсуждаем наши чувства, положительные или негативные. И конечно, в ответ я проявляю уважение к их границам.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ЗАБОТА О СЕБЕ — ЭТО НЕ ЭГОИЗМ. ЭТО ВЕРНЫЙ СПОСОБ СТАТЬ ЛУЧШЕ — КАК МАМА И КАК ЛИЧНОСТЬ. ВЕДЬ УДЕЛЯЯ ВРЕМЯ СВОИМ ПОТРЕБНОСТЯМ, Я СОЗДАЮ БОЛЕЕ ГАРМОНИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕЙ СЕМЬИ.



— Есть ли какое-то простое ежедневное правило заботы о себе, которое дети начали неосознанно копировать, глядя на вас?
— «Чайная церемония». (Смеется.) Обычно это длится 20–30 минут. И мы все понимаем: если кто-то в семье заваривает чай, значит, хочет отдохнуть и побыть в тишине.

— Согласитесь, что самый большой парадокс материнства — между «я должна» и «я хочу». Какое «хочу» труднее всего разрешить себе?
— «Хочу поспать». (Улыбается.) Но и для этого я стараюсь найти время.

Роль мамы действительно сложная, многогранная. Все проходят через конфликт, разрываясь между «надо» и «хочу». Но это и есть первый шаг к поиску баланса и более гармоничному материнству.

— Если бы забота о себе стала школьным предметом — какой главный урок вы включили бы в программу?

— Думаете, одного предмета было бы достаточно? Мне кажется, нужно открывать целые школы заботы о себе. И вводить все необходимые дисциплины, влияющие на эмоциональное и психологическое благополучие. Например, стратегии управления стрессом, искусство самовыражения, основы философии и этики, практики медитации и релаксации, личностный рост и развитие, социальные навыки... Вот столько, оказывается, всего нужно, чтобы быть в гармонии с собой. (Смеется.) В рамках одного урока это, к сожалению, не уместить.

— Какой вопрос вы перестали задавать себе после того, как стали матерью, — и какой появился вместо него?

— «Что я могу сделать для себя?» — это вопрос был со мной до материнства, но остается и сейчас. А вот после прихода в мою жизнь детей вопросов появилось много... Как я могу быть лучшей матерью, как поддержать ребенка эмоционально, как создать безопасную и любящую среду, как найти баланс между своими обязанностями и личными интересами? Этот переход заставляет переосмыслить свои цели и ценности, но я верю, что он положительно на меня влияет.

МНЕ КАЖЕТСЯ, НУЖНО ОТКРЫВАТЬ ЦЕЛЫЕ ШКОЛЫ ЗАБОТЫ О СЕБЕ. И ВВОДИТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





БОТАНИКА

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС



botanica.tomsk.ru



Детство без границ

Архитекторы знают, что человеку, особенно ребенку, постоянно нужно что-то новое и открытое. Мы сделали связными все дворы жилого комплекса для быстрого перемещения между ними и социальной инфраструктурой, обеспечили легкий выход на улицу. Рядом построили школу и детские сады, создав комфортный и безопасный путь от дома до школы.



Дворы без машин

Приватные дворы без машин — это безопасно. Во-первых, потому что в них нет посторонних лиц и отсутствует транспортное движение. Во-вторых, потому что дети находятся под присмотром на понятной и знакомой территории.



Зеленый стиль жизни

Зеленые массивы рядом с жилым комплексом и качественное ландшафтное озеленение — значимые факторы для выбора квартиры.



Квартиры нового поколения

Новая серия домов ТДСК уже воплощена в «Ботанике». В них «выросли» площади 1-комнатных квартир: кухни стали больше, выход на лоджию перенесен на кухню. Появились новые 2-комнатные студии. В 3-комнатных увеличена ванная комната, предусмотрены ниши для стеллажей и гардеробных.

Выбрать
лучшую планировку



Планировки квартир
на tdsk.tomsk.ru



Погулять
в зеленых дворах



Видео о жилом комплексе
«Ботаника»



Не дома, а новая жизнь

Горожан привлекает жизнь в окружении природы. Сначала они стараются выехать из города на выходные: на прогулку, пикник или рыбалку. А затем — поселиться рядом с природным парком.

Природная территория

Градостроительная инфраструктура Томска растет. Восточная часть города проходит путь интенсивного развития. Для строительства жилого комплекса «Ботаника» выбрана новая экологически благоприятная природная территория с отличной розой ветров.





МОДНЫЕ НОВОСТИ

КУЛЬТУРНЫЙ КОД

Новая коллекция «Культура» бренда украшений Lunalu—это путешествие по великим цивилизациям. Каждая линия украшений передает дух своей страны: японский минимализм, французская изысканность, гармония античной Греции, мистика Востока и космическая мудрость Египта. Молодой бренд Lunalu во главе с Елизаветой Антиповой соединил традиции с современной эстетикой. Эти украшения—не просто аксессуары, а носители культурных кодов, которые могут стать частью вашей личной истории.

ВРЕМЯ НЕЖНОСТИ

Легкие, нежные и необыкновенно теплые вещи новой коллекции российского бренда Time to Cashmere из тончайшего кашемира выполнены в классических, преимущественно спокойных тонах и идеально дополняют любой гардероб прохладным вечером или дождливым днем. Для своих изделий Time to Cashmere используют гребенной кашемир — премиальную тонкую и нежную пряжу, обладающую более высокой прочностью и износостойкостью. Очень удобные и комфортные вещи долгое время согревают своим теплом и не теряют форму!



ПАЛИТРА ЧУВСТВ

Новая коллекция Persve— это инвестиции в современный гардероб с интеллектуальным подходом. Баланс между деловой строгостью и уверенной расслабленностью, выверенная пропорция умеренности и вызова. Креативные директора и основатели бренда Persve София Константинова и Светлана Санникова считают, что раскрывая внутренний потенциал, одежда не должна сковывать. Коллекция Persve – это диалог между архитектурной строгостью и чувственной небрежностью, напоминание о том, что «несовершенство» лишь раскрывает индивидуальность.



СЕСТРА ТАЛАНТА

Этой осенью бренд «Снежная Королева» продолжает раскрывать тему осознанного выбора и эстетики, не подверженной колебаниям времени. В новой коллекции строгие силуэты уступают место мягкости линий, внимание сосредоточено на благородной фактуре и точных пропорциях. В центре внимания бренда—неизменно материалы с характером: мягкая замша, текстурированная кожа, пластичная овчина, плотный трикотаж, кашемир и шерсть. В ключевом направлении сезона — верхней одежде из натурального меха и кожи—«Снежная Королева» раскрывает многолетнюю экспертизу: выверенный крой, идеальная посадка и высокое качество исполнения.

ТЕТРАДЬ II



Мода.

Коллекция «Офискор» от российского бренда BAON — это современный взгляд на деловой стиль. Элегантность, продуманность и комфорт становятся в нем основой универсального гардероба для динамичной жизни.



ВЕНСКИЙ ДВОРЕЦ

Дворцовый переворот

Этим летом в отеле Anantara Palais Hansen Vienna завершилась реновация, которая ознаменовала новую эру в истории венского дворца. Спроектированный для Всемирной выставки 1873 года, дворец и по сей день остается одним из ярчайших воплощений венского неоренессанса. Отель искусно сочетает историческое величие с современным комфортом и тайским подходом к гостеприимству, которым известна группа отелей Anantara.

дорогое #09-10 2025

БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ



Оазис дикой природы

Часовая мануфактура NORQAIN и швейцарский естествоиспытатель Дин Шнайдер создали лимитированную серию часов Wild One Nakupa Miraka. В прошлом финансист, Шнайдер оставил карьеру, чтобы переехать в ЮАР и основать там заповедник дикой природы и центр реабилитации животных Nakupa Miraka, что означает «без ограничений». В оазисе обитают зебры, жирафы, львы и леопарды, при этом он закрыт для туристов и существует только на пожертвования. Партнерство подчеркивает приверженность NORQAIN защите окружающей среды, часы бренда не содержат продуктов животного происхождения.

дорогое #09-10 2025



MOUSSON ATELIER

NADJA AZENET



DSQUARED



CHANEL



MOUSSON ATELIER

JIMMY CHOO

ЛЕГЕНДЫ ОСЕНИ

Платья, как у мечтательных героинь «Грозового перевала», юбки в клетку из арсенала прилежных студенток, рыбацкие свитеры и другие модные приметы осени, которые вдохновляют на эксперименты и поиски новых способов для самовыражения.

ВОТ ЭТО ПЕРЛ

Еще недавно жемчуг был синонимом консервативной элегантности — парадное кольцо из бабушкиной шкатулки с драгоценностями, которое надевали только по особым случаям. Но дизайнерам удалось преобразить его до неузнаваемости, стерев границы между роскошью и повседневным гардеробом. Теперь жемчужный блеск озаряет не только украшения, но и женственные платья, свитеры, сумки и даже туфли.



MOUSSON ATELIER



NADJA AZENET



MAX MARA



ALYSI



ANDREAS KRONTHALER



FERRARI



TJ COLLECTION

RENZO MERCURI

EPOS

ФОРМУЛА УСПЕХА

Дизайнеры знают, как вдохновить нас на новые карьерные свершения. В классических пиджаках, рубашках в мужском стиле и брюках со стрелками легко продемонстрировать серьезность намерений как во время совещания, так и на свидании. Дизайнеры уверены — дела точно пойдут в гору, если взять в компаньоны строгую сумку-тоут и ботильоны на небольшом каблучке.



ALYSI



SCOTCH & SODA



MAX MARA



ВРЕМЯ, НАЗАД!

Героиня этого сезона — мечтательная и меланхоличная барышня викторианской Англии, словно сошедшая со страниц романов сестер Бронте: подчеркнуто женственные платья с высокими воротниками и пышными рукавами-фонариками, блузы с изящными манжетами, широкие юбки и корсеты. Дизайнеры ищут и находят баланс между викторианской строгостью и современными трендами — кружевные вставки соседствуют с прозрачными тканями, а классические силуэты обретают новое звучание за счет асимметричного кроя и длины мини.

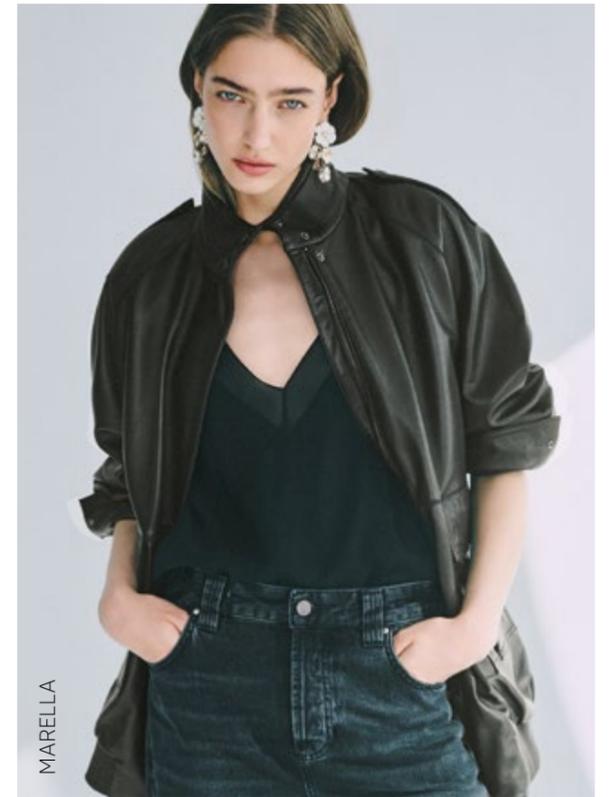


ЛОВИСЬ, РЫБКА

Как по щучьему велению, на смену «русалочьему» стилю mermaid core, который правил бал на подиумах последние несколько сезонов, пришел fisherman core, или модная эстетика, вдохновленная элементами экипировки рыбаков. Этой осенью за богатый улов отвечают Missoni, Burberry и Louis Vuitton. Беремся за удочки и выбираем свитеры фактурной вязки, ветровки с накладными карманами, брюки-карго и резиновые сапоги, чтобы чувствовать себя как рыба в воде в любой ситуации.

КОЖА, В КОТОРОЙ Я ЖИВУ

В 1970-е косяки носили музыканты Sex Pistols и Ramones, а дизайнер Вивьен Вествуд сделала их частью панк-эстетики. С тех пор кожаная куртка заметно расширила сферу своего влияния — и превратилась из атрибута субкультур в мастхев городских модниц. Дизайнеры предлагают бесконечные варианты для самовыражения — от моделей объемного кроя или в пилотном стиле с накладными карманами до приталенных версий с широкими плечами, как у певицы Грейс Джонс.





ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

Даже если по части стиля вы убежденный минималист, без вещей хищных анималистических расцветок этой осенью вам никак не обойтись. Принты, имитирующие окрас леопарда и змеи, продолжают завоевывать новые территории. Объявляем охоту на платья, длинные пальто, пиджаки и сумки, один только вид которых способен привести в дикий восторг.



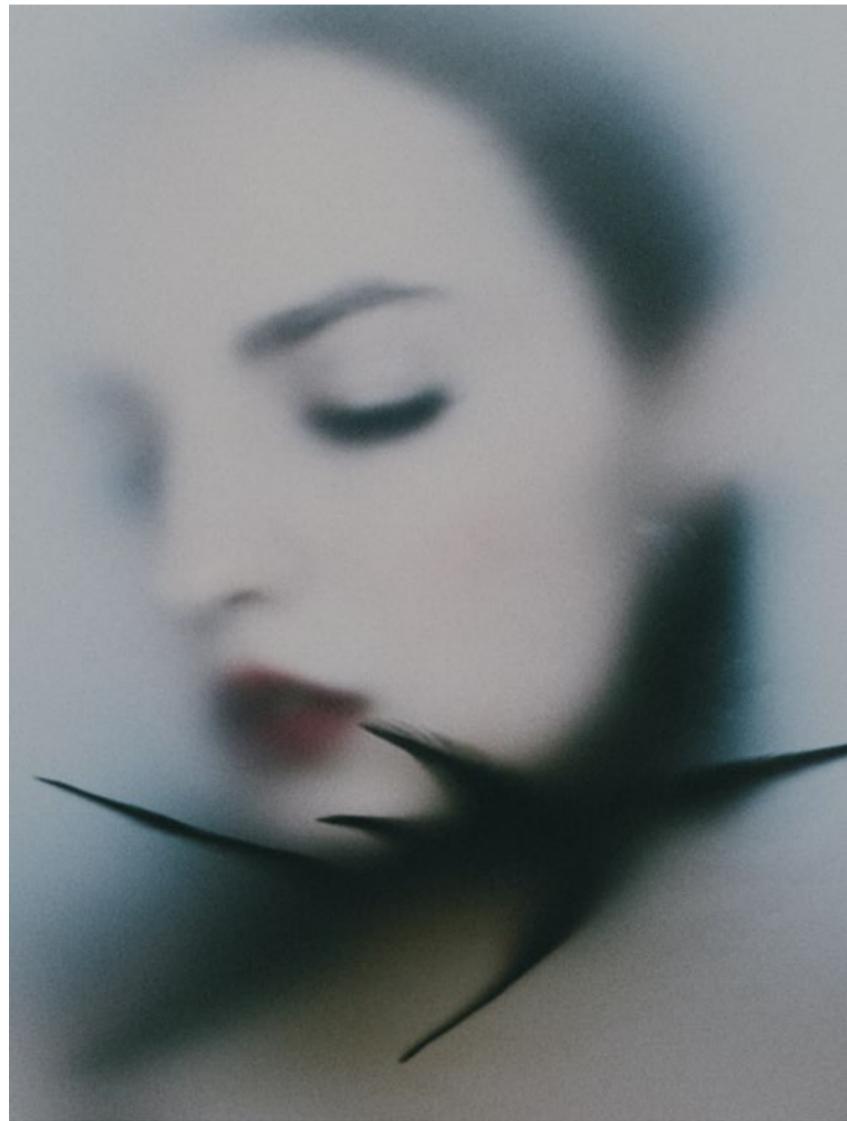
WE ARE LK

ВЫДЕЛЯЙСЯ. НЕ ОПРАВДЫВАЙСЯ



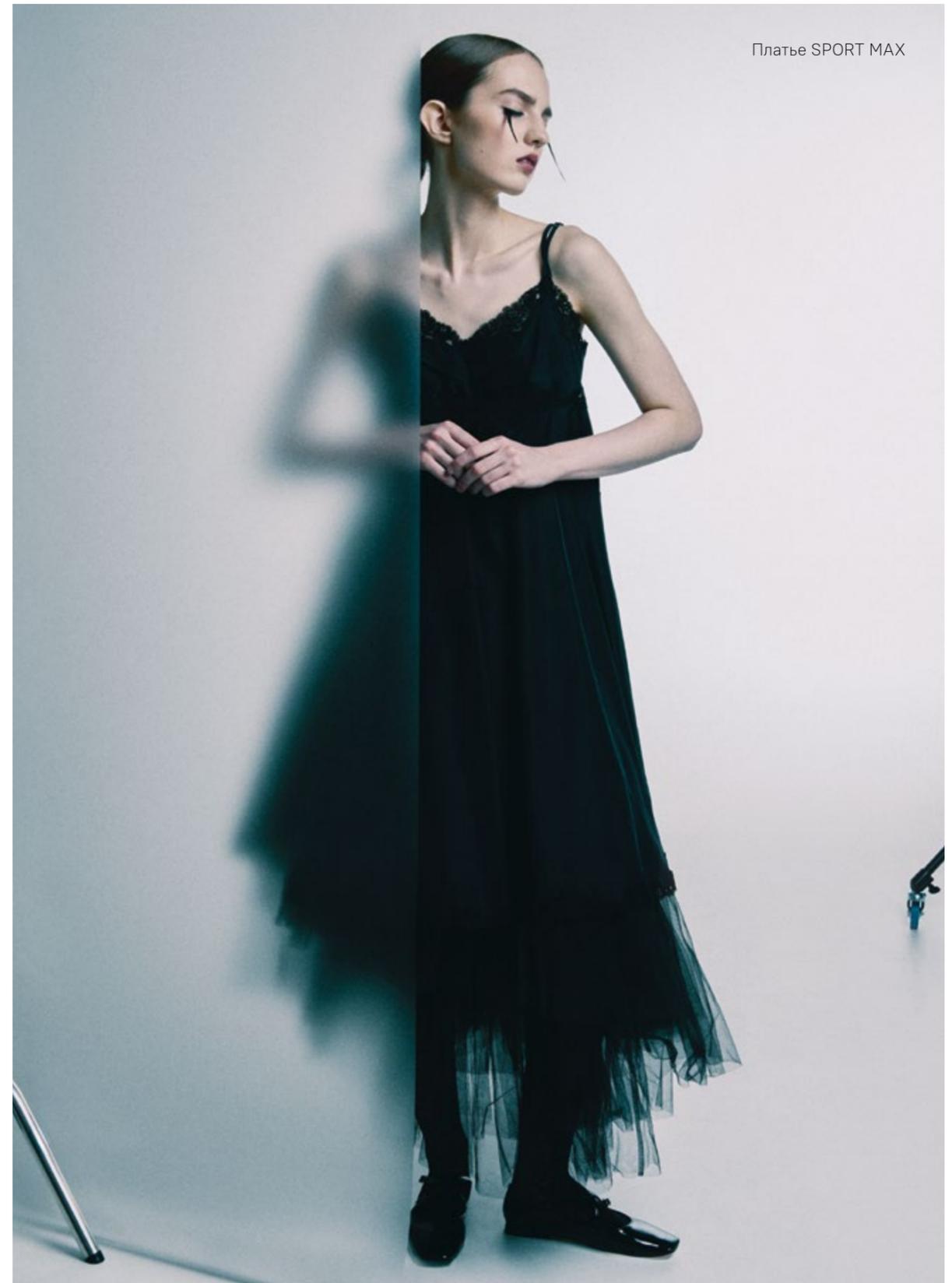
WE ARE LK, ПР. ФРУНЗЕ, 25, ТЕЛ. +7 913 820 25 77

ЛАВКА КУЗНЕЦОВЪ, ТОМСК, ПР. ЛЕНИНА, 80; СЕВЕРСК, ПР. КОММУНИСТИЧЕСКИЙ, 74



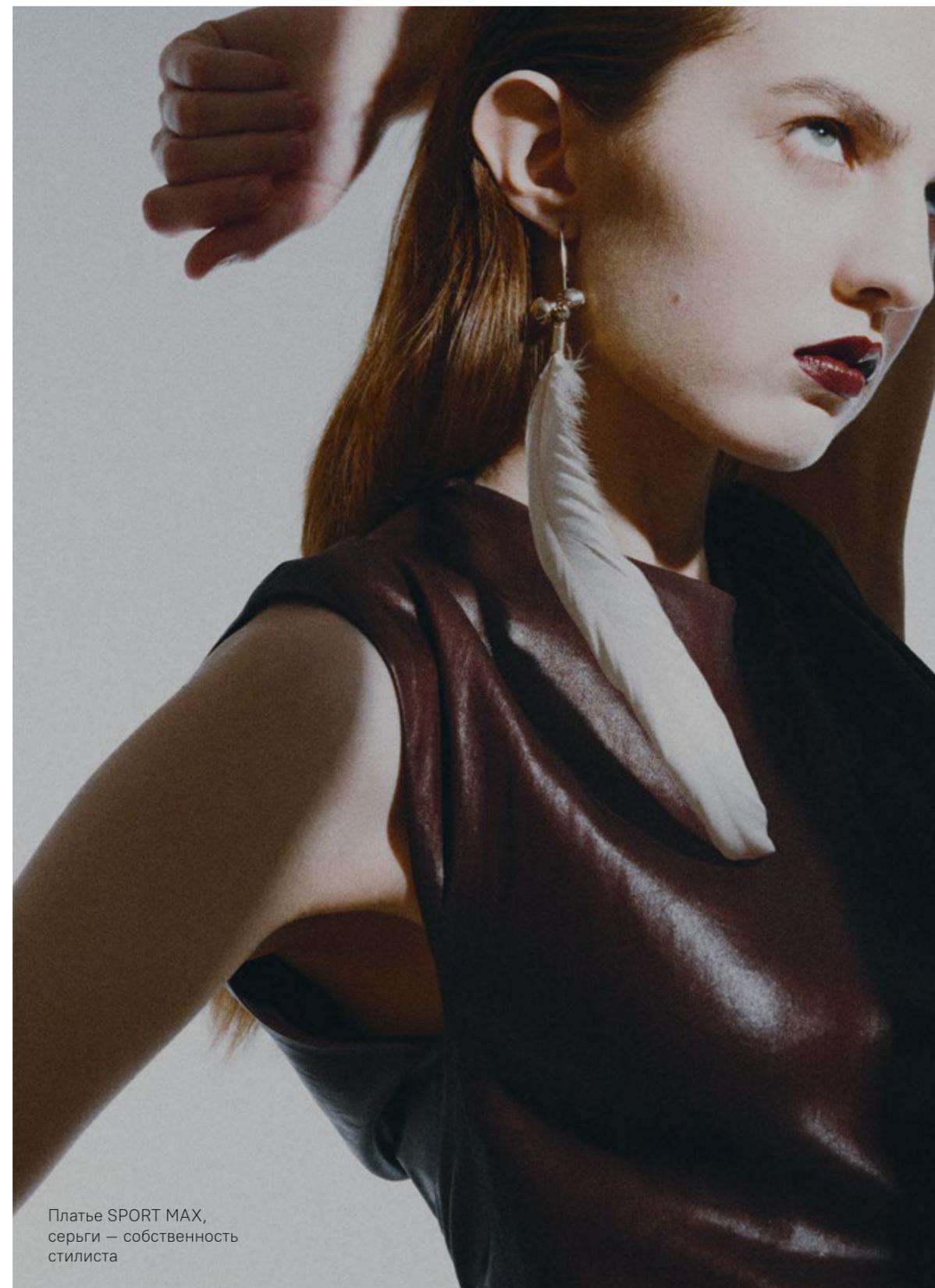
МАГИЯ ОСЕНИ

Продюсер, стилист: МАРИНА БРЕМ-ЯЗИКОВА, brem-marina.ru
Фотограф: МАРГАРИТА АРГУЧИНСКАЯ, vk.com/margarita_arg
Мейкап: ЕЛЕНА ДАШКОВА, t.me/elenakuzemkinamakeup
Модель: ПОЛИНА ДВОРЕЦКАЯ, vk.com/dvoretckayyya
Модельное агентство: РУССКИЙ БЛЕСК, vk.com/russkiyblesk

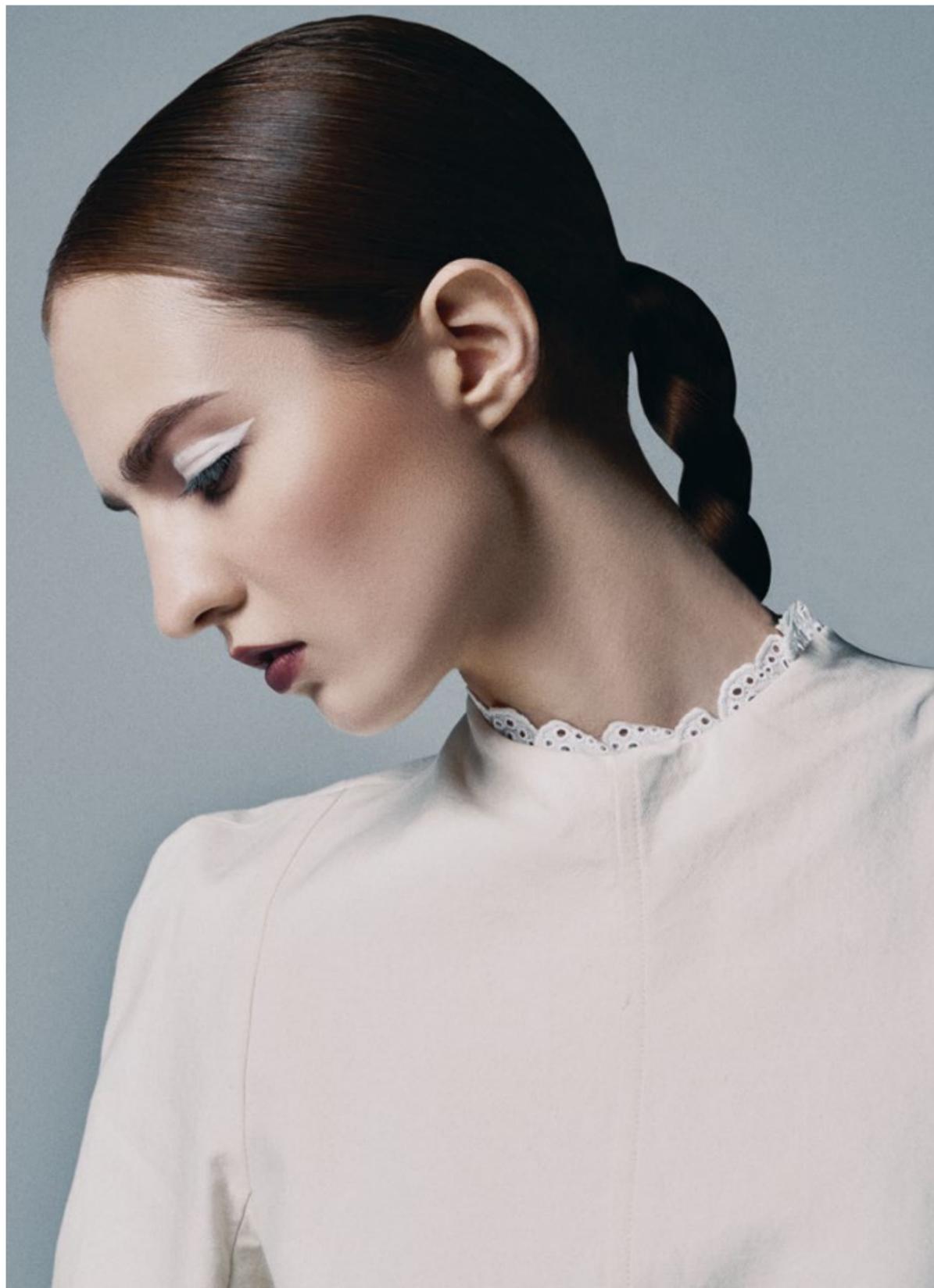




Топ
SPORT MAX



Платье SPORT MAX,
серьги — собственность
стилиста



дорогое #09-10 2025



Платье SPORT MAX

дорогое #09-10 2025



ПРОЦЕСС ПРОИЗВОДСТВА МЕХОВЫХ ИЗДЕЛИЙ

Да будет мех!

Натуральный мех снова в тренде. Однако сегодня его выбирают не только как символ статуса, но и как наиболее практичное, функциональное и экологичное решение.



из искусственных материалов, которые по сути являются пластиком и разлагаются столетиями, натуральный мех—экологичный природный материал. Во-вторых, он долговечен и при правильном уходе может служить десятилетиями.

—**Какой мех сейчас на пике популярности?**

—Конечно, это соболь. За последний год цена на него в долларовом эквиваленте выросла более чем на 30%. Наше ателье работает уже десять лет, и за это время мы убедились: меховые изделия становятся частью личной истории клиента—они теплые, эксклюзивные и служат долгие годы.

НАТУРАЛЬНЫЙ МЕХ СНОВА В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ, НО ТЕПЕРЬ ЕГО ВЫБИРАЮТ ОСОЗНАННО. ЭТО УЖЕ НЕ ТОЛЬКО ПРО КРАСОТУ, А ПРО КАЧЕСТВО И УВАЖЕНИЕ К ПРИРОДЕ.

— **Говорят, что мех соболя, обитающего в Томской области, особенный. Это правда?**

—Наш регион уникален тем, что здесь в 50–60-е годы расселяли баргузинских соболей. В результате смешения их с местными соболями, относящимися к тобольскому и енисейскому кряжам, сформировалась едва ли не самая богатая палитра оттенков меха в России. Мы работаем в тесной кооперации с крупнейшими охотпользователями Томской области. Это позволяет нам контролировать весь процесс заготовки пушнины, обеспечивая высокое качество и конкурентную цену.

—**Вы поддерживаете осознанное потребление?**

—Да, конечно. Ведь индивидуальный пошив исключает перепроизводство, а классические модели всегда будут вне времени. Кроме того, мы даем изделиям вторую жизнь. Перешиваем старые шубы, ремонтируем, меняем фурнитуру, аккуратно чистим мех в откатном барабане без химии—это бережная технология, которая продлевает срок службы изделия.

— **С какими заказами можно обратиться в ваше ателье?**

—Мы шьем эксклюзивные изделия из соболя,



норки, лисы, в том числе дистанционно и из меха клиента. Перешиваем винтаж, украшаем верхнюю одежду мехом, создаем аксессуары. И всегда работаем так, чтобы каждая вещь была уникальной и отражала личность своего владельца.

—**Получается, вы переосмысливаете моду на мех?**

—Именно так. У нас этичность производства сочетается с качеством, а индивидуальный подход превращает каждое изделие в настоящую историю.

ул. Пролетарская, 27,
тел. 8-923-425-00-00,
t.me/tomsable

Уже десять лет меховое ателье «Томский соболь» создает изделия, которые становятся частью личной истории—теплые, эксклюзивные и сделанные с уважением к природе. О меховых трендах говорим с директором ателье Натальей Ивановой.

—**Наталья Ивановна, почему натуральный мех вернулся в моду?**

—Натуральный мех снова в центре внимания, но теперь его выбирают осознанно. Это уже не только про красоту, а про качество и уважение к природе. Причины возвращения к нему очевидны. Во-первых, в отличие от изделий



*Яркий
акцент*

На модели шуба из экомеха.

Шуба представлена в салоне верхней одежды «ДюСо», ТЦ «СмайлСити», ул. Учебная, 48 д



На модели шуба из экомеха.



На модели шуба из мутона.



На модели шуба из натурального меха норки.



На модели шуба из экомеха.

Изделия представлены в салоне верхней одежды «ДюСо», ТЦ «СмайлСити», ул. Учебная, 48 д

Миаф: Татьяна Фихт, Рубе Студио
 Модели: Евгений Полищук, Алиса Лукашенко (модельное агентство «Sigma INC»)



SBLESKOM

УКРАШЕНИЯ, СДЕЛАННЫЕ НАМИ

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

SBLESKOM

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



оКРУЖай себя с блеском

Ловлю мгновения...



Фотография для меня — это искусство видеть женщину через объектив настоящей, уникальной, с потрясающей энергией и красотой. Когда я ловлю ваши эмоции — улыбку, смех, иногда слезинку, то делаю не просто фото, а рассказываю историю вашей души. Эти мгновения — как капсулы времени, которые хочется беречь вечно. Именно в эти моменты понимаешь: ваша уникальность — самая большая ценность.



тел. 8 913 815 48 19
 @porovalily88
 porovalily.ru

Алисия Попова
 фотограф



Красота.

Двухфазная формула сыворотки Multi-Active Glow Serum от Clarins со стабилизированным витамином С и гликолевой кислотой выравнивает тон кожи и улучшает ее текстуру. Продукт быстро впитывается, придавая лицу легкое сияние.

dorogoe #09-10 2025

Топ-5 ароматов на раннюю осень



1

Персональная подборка Анатолия Архипова, ценителя и коллекционера ароматов



1
Vespero Jeroboam. Сочный взрыв яблока, бергамота, грейпфрута и пряного кардамона на старте согревается сердцем из нежнейшего жасмина и кожи. Фоном служит бархатистое мускусное основание с амброй и пачулями. Аромат объемный и элегантный, как последний луч солнца в погожий сентябрьский день.

2
Kilian Angels' Share. Воплощение идеального осеннего вечера у камина. Appetитные ноты коньяка и ванили плавно переходят в тонкий аромат корицы и терпкого дуба, а в шлейфе звучат кремовая пралине, тонкий мускус и миндаль. Так пахнет дорогой десерт, бокал выдержанного алкоголя или атмосфера праздника, который ждешь с наступлением холодов.

3
Gucci Guilty Elixir Pour Homme & Pour Femme. Линейка концентрированных версий классических ароматов с густой сиропообразной текстурой. Они идеально ложатся на кожу, даря длительное звучание в прохладе. Guilty Elixir Pour Femme — цитрусовый старт, переходящий в союз розы и насыщенной ванили, для соблазнительной и уверенной в себе женщины. Guilty Elixir Pour Homme пахнет решительностью и харизмой. Цветы в сочетании с мускатным орехом на ванильной базе с аброксаном и пачулями создают притягательный шлейф.

4
Frederic Malle Promise. Напористый и сложный аромат стартует букетом, в котором яблоко играет со специями, чтобы уступить дорогу цветочному сердцу — роскошной розе. В базе густая хвоя и зелень, превращающие фруктово-пряное звучание в ольфакторную «прогулку» по еловому лесу. Он требует прохлады, чтобы не быть удушающим — и времени, чтобы раскрыться во всей величественной красоте.

5
Cannabis Blue Fragrance Du Bois. Свежие ноты грейпфрута и эвкалипта быстро уступают место зеленому, чуть терпкому аккорду Cannabis в обрамлении шафрана и мускатного ореха. В базе чувственный аккорд пачулей, уда и кедра. Аромат осеннего леса после дождя: влажная земля, последние ягоды на кустах и прохладный воздух, напоенный запахом хвои.



2



3



4

5

Осенний апгрейд

Осень диктует новые правила ухода: ветер, перепады температур и стресс-факторы городской среды требуют пересмотра бьюти-рутины. В сентябрьской подборке средства с работающими формулами, которые обеспечат результат без компромиссов.

ЗАЩИТА УКЛАДКИ

Невесомый спрей-трансформер от **MONE PROFESSIONAL** кардинально преобразует текстуру волос, превращая пористые пряди в ультрагладкие. Инновационная формула с термополимером SILSOFT создает невидимую гидрофобную вуаль, которая надежно отталкивает влагу и защищает от пушения, сохраняя эффект на 3-4 мытья. Средство обеспечивает термозащиту до 230°C, поддерживает объем и форму укладки даже при высокой влажности, предотвращает потускнение цвета и потерю блеска окрашенных волос.



КЛЮЧ К СИЯНИЮ

Разработанный в лаборатории доктора Юлии Галлямовой крем **PRIMADERMA** для кожи вокруг глаз и губ создан из селективного природного сырья и натуральных масел: экстракта ягод клюквы и эдельвейса, масла орхидеи, ши и жожоба, кофеина и комплекса витаминов А, С, Е и В5. Уникальная формула, обогащенная аминокислотами, сохраняет собственный потенциал клеток, обеспечивая их жизненной энергией. Средство эффективно борется с признаками усталости, устраняет отечность, уплотняет эпидермис и стимулирует обновление клеток.



*Натуральные
масла*

ФОРМУЛА КОМФОРТА

Нежный ревитализирующий детокс-крем **SOOTHING CREAM** от **EGIA BIOCARE SYSTEM** с чистой формулой без парабенов создан для чувствительной кожи. Он надежно защищает даже самую тонкую и уязвимую кожу от действия негативных факторов городской среды, стресса и солнца, одновременно восстанавливая ее плотность и эластичность. Уникальные компоненты бережно уменьшают воспаления, даря глубокое увлажнение и комфорт.

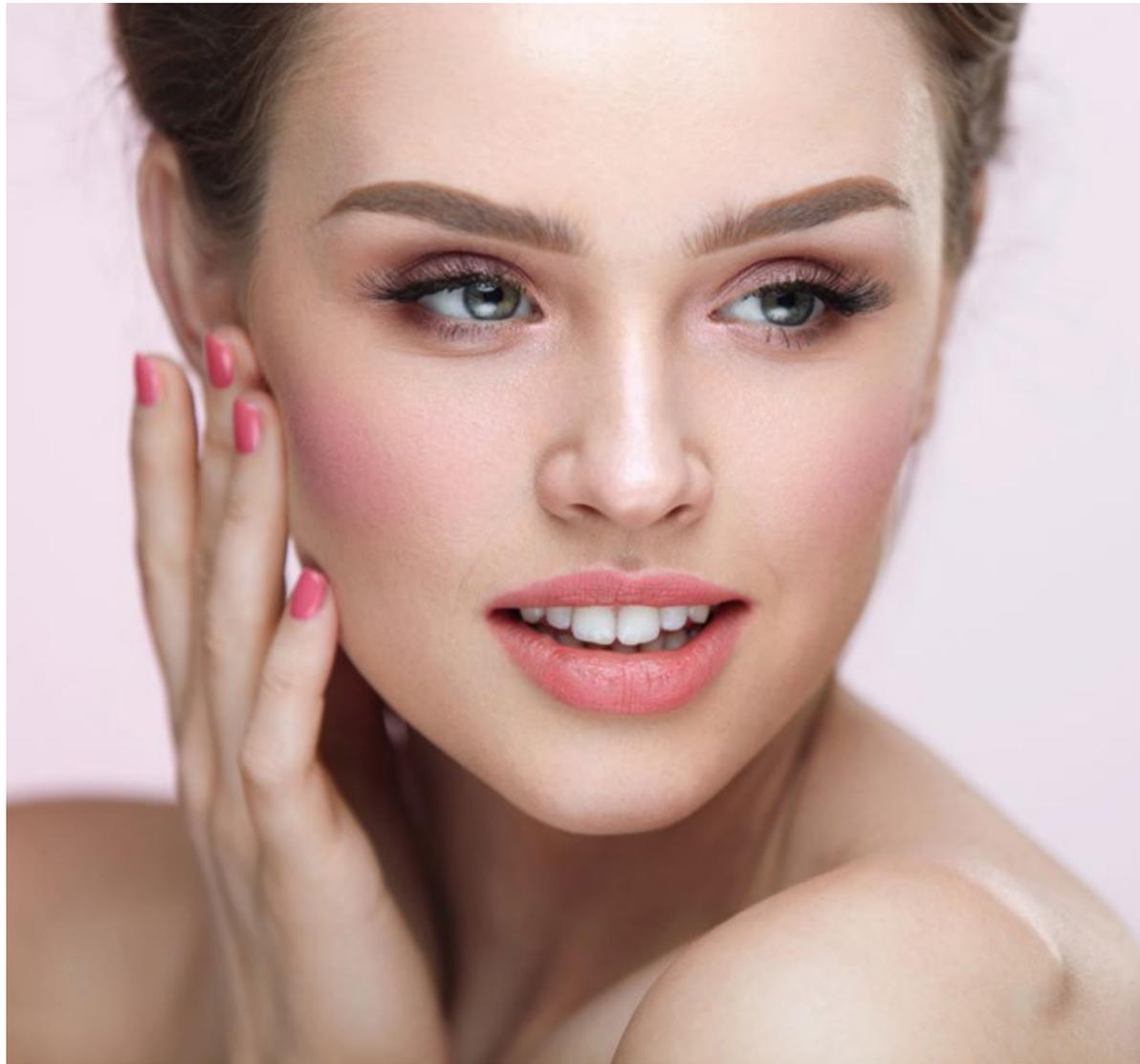


СИЛА АКТИВОВ

Крем-кондиционер для глубокого увлажнения **DEEP MOISTURE** от **FANE** предназначен для всех типов волос, особенно сухих, окрашенных и поврежденных. Инновационная формула с тщательно подобранными компонентами обеспечивает их блеск и эластичность без утяжеления. Эффективно борется с ломкостью, сечением и тусклостью, восстанавливая здоровье и красоту волос. Уникальный комплекс увлажняет их изнутри и создает защитный слой, повышая прочность. Гидролизированный коллаген придает плотность, а масло монои возвращает жизненную силу и роскошный блеск.

*Блеск и
властичность*





НА СТРАЖЕ КРАСОТЫ

Переход из лета в осень - всегда непростой момент как для нас, так и для нашей кожи. Справиться с задачей помогут средства из нашего обзора. Увлажняющие кремы и сыворотки гарантируют надежный уход и защиту, а парфюмерные композиции создадут правильное настроение на новый сезон.

1. ТРЕПЕТНЫЕ ЧУВСТВА

Женственная и сексуальная композиция аромата **MATSU KI** от **MASAKI PARIS** строится на игривом сочетании citrusовых и цветочных акцентов. Хитро переплетенные ноты мандарина, бергамота, малины и оранжетты утопают в медово-апельсиновых нюансах. Им вторят аккорды лаванды, карамели, мускуса и амбры. Получается стильно и невероятно элегантно. Новинка уже на полках РИВ ГОШ.

2. ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА

Формула сыворотки **MULTI-ACTIVE GLOW SERUM** от **CLARINS** объединяет стабилизированный витамин С и гликолевую кислоту. Двухфазное средство выравнивает тон, снижает пигментацию и мягко отшелушивает. Экстракт косточек барбадосской вишни поддерживает насыщение кожи кислородом. Легкая текстура быстро впитывается, придавая лицу естественное сияние.

3. ВОЛШЕБНЫЙ ЭЛИКСИР

Звездный ингредиент представленной в РИВ ГОШ антивозрастной сыворотки **CERTITUDE ABSOLUE** от **METHODE JEANNE PIAUBERT** — комплекс Glyco[Neo] Complex. Благодаря суперэффективной формуле продукт активизирует синтез коллагена в клетках, придавая коже упругость. А еще сыворотка заметно сокращает видимость морщин, выравнивает тон и делает овал лица более четко очерченным.

4. БЕЗ ТЕНИ СОМНЕНИЙ

Аромат **MY WORLD** бренда **HALLOWEEN**, эксклюзивно представленный в РИВ ГОШ, сияет тремя гранями. Свежие ноты бергамота, кардамона и имбиря в базе создают ощущение динамики и легкости. В сердце уверенно звучит дуэт можжевельника и шалфея, приправленный цветами апельсина. Завершает композицию глубокий древесный шлейф с ветивером и кашмераном. Идеально для первых холодных дней.



*Духанника
и легкость*

5. УРОКИ МАГИИ

Новинка в РИВ ГОШ. Крем **HUXLEY IN-SISS** повышает плотность, эластичность и упругость кожи, создавая увлажняющий барьер на 24 часа. Благодаря формуле с IN-SISS, Bouncey Tissue-PTHL, Dumling и Collagen Tafta Pack продукт выравнивает тон, а заодно глубоко увлажняет и улучшает микрорельеф. Средство активно борется с морщинами и придает коже деликатное сияние.

6. ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП

В межсезонье кожа особенно чувствительна к факторам внешней среды. Успокаивающая маска **SOS** из линии **SVR SENSIFINE** устраняет дискомфорт и покраснения. Невесомая текстура с витамином B12 и маслом бабассу в составе дарит качественное увлажнение. Подходит для гиперчувствительной и атопичной кожи, может стать альтернативой ночному крему.

7. ИДЕАЛЬНЫЙ ДУЭТ

Крем-сияние **GLOW** от **PATYKA** увлажняет и улучшает текстуру кожи, возвращает ей плотность и уменьшает следы усталости, придает гладкость и сияние. Ультралегкая гелевая маска из линейки **GLOW** на основе азелаиновой кислоты прекрасно отшелушивает, сужает поры и восстанавливает текстуру. Идеальное комбо на осень для безупречно ровного тона.

8. НЕВЕСОМАЯ ВУАЛЬ

Двухфазная сыворотка-сияние **GLOW** от **PATYKA** разработана специально для кожи жителей мегаполиса. Экстракт моркови усиливает естественное сияние, астаксантин выравнивает тон кожи. Витамин С, гиалуроновая кислота и экстракт меллисы увлажняют, придают упругость и защищают от стрессовых факторов. Легкая текстура быстро впитывается, не перегружая кожу.

9. ЗЕРКАЛО ДУШИ

Концентрат **TOTAL EYE LIFT** от **CLARINS** заботится о нежной коже вокруг глаз, обеспечивая мягкий эффект лифтинга. Органический экстракт харунганы, природный аналог ретинола, и активированный экстракт жании рубенс стимулируют выработку коллагена и повышают упругость кожи. Как результат — по-девичьи распахнутый взгляд без мимических морщин, темных кругов и отеков.

10. ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Правильный аромат в уходе делает привычные ритуалы еще приятнее. В шампуне и пене для ванн **JANEKE LOVE IS IN THE AIR**, эксклюзивно представленных в РИВ ГОШ, легкие ноты розового перца, цветов персика и мандарина украшены оттенками груши, розы и иланг-иланга. Формула с натуральными ингредиентами бережно очищает, даря ощущение свежести и комфорта.

11. ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Бальзам **SVR PALPEBRAL** деликатно увлажняет и защищает кожу, смягчая и восстанавливая ее естественный барьер. Крем-текстура легко распределяется, быстро впитывается, не оставляя ощущения липкости. Средство вполне может заменить базу под макияж. В его составе — керамиды AD, гиалуроновая кислота, Омега 3, 6, 9 и пребиотики, идеально подстраивающиеся под потребности кожи.

12. ПОСЛЕДНИЙ ПОЦЕЛУЙ

Аромат **KAOS** от **TOUS** раскрывается сочным дуэтом груши и красных фруктов. Бергамот и лимон уравновешены нюансами жасмина, розы и персика. Завершают эту парфюмерную историю утонченные аккорды белой древесины, кристального мха и пралине. Идеальный баланс между легкостью и глубиной, как плавный переход из лета в осень. Новинка уже на полках РИВ ГОШ.

Деликатное сияние



5 HUXLEY IN-SISS

GLOW OT PATYKA 7

8 GLOW OT PATYKA

6 SOS SVR SENSIFINE

Легкие ноты



10 JANEKE LOVE IS IN THE AIR

9 TOTAL EYE LIFT OT CLARINS

11 SVR PALPEBRAL

12 KAOS OT TOUS



Милаш: Катерина Кабанец
 Фотограф: Евгений Ванюк Панкратьев
 Аксессуары: Augusta accessories, Miodress

ХОЧУ КАК ОНА

Недавно в сети завирусились кадры с концертов мирового турне Дженнифер Лопес, которые вызвали бурное обсуждение пользователей. Кто-то восхищается ее фигурой, кто-то — неиссякаемой энергией! Кто-то просто не верит, что в ее пятьдесят шесть можно так потрясающе выглядеть.

А есть ли у тех, кто не обладает звездным статусом, возможность максимально долго сохранять свою физическую форму, темперамент, душевное здоровье? Об этом — в интервью с Натальей Шишкиной, директором многопрофильного медицинского центра «Том Терра».

— «У женщины — как опыт учит нас — здоровье с красотой неразлучны» сказано классиком еще пять веков назад. Наталья, это утверждение актуально и сегодня?

— Да, сколько бы времени ни прошло, классик был абсолютно прав. Кожа, волосы, осанка, фигура — самые честные индикаторы нашего внутреннего состояния. Если есть проблемы внутри, если вы находитесь в дефицитах, то это неизбежно скажется на вашей внешней привлекательности. По внешнему виду можно даже предположить, в какой именно системе идет сбой. Посмотрите: набор лишнего веса без смены рациона, сухость и выпадение волос, постоянная усталость — вероятнее всего есть проблемы с щитовидной железой. Круги под глазами, желтые белки глаз, тусклая кожа, отеки — явные нарушения в работе печени или почек. Так что наша красота — это прежде всего отражение здоровья.

— О таких, как Джей Ло, часто говорят, что они выиграла в генетическую лотерею. Или упорный труд над собой все же имеет значение?

— В генетическую лотерею, на самом деле, выигрываем мы все, когда рождаемся. А вот дальше начинаются интересные трансформации, связанные с нашим образом жизни. Безусловно, наследственность никто не отменял,

и человек может находиться в зоне риска по ряду заболеваний, но вот разовьется ли оно и когда это произойдет — зависит только от вас. То, как мы начинаем выглядеть к тридцати годам — это и есть результат всех прожитых лет, точнее, того как они были прожиты. Однозначно, хронически не высыпавшийся человек с вредными привычками будет выглядеть значительно хуже своего одноклассника. И наоборот, если высыпаться, следить за дефицитами в организме, компенсировать их, регулярно проходить чекапы, следить за нормой белка в рационе, заниматься спортом, то и выглядеть можно гораздо моложе, и быть энергичнее. Речь именно о силе воли, об осознанности и мотивации. Надо понимать, что потенциал организма ограничен, и если вы хотите продлить жизнь, молодость и красоту, то (сейчас кого-то огорчу) надо работать над этим ежедневно.

— Какой образ жизни женщины вы считаете оптимальным для сохранения энергии и красоты?

— Не скажу вам ничего нового. (Смеется.) Во всем нужно соблюдать баланс, не должно быть никаких перекосов. Например, пить только зеленые смузи, лишая себя кусочка хлеба и без конца считая калории, часами тягать железо в тренажерном зале, упорно тратить все деньги только на косметолога — не здоровый подход. Но вернемся к Дженнифер Лопес (Улыбается.), сейчас раскрою ее главный секрет — и это не тренировки в зале! Самое важное — сохранение гормонального фона. Именно он, как это ни странно, является «батарейкой» нашей энергии, нашей молодости и красоты. Даже если вы «на

спорте», правильно питаетесь, но у вас «поехали» гормоны—увы, энергии у вас не будет, как ни крути.

—От чего зависит состояние гормонального фона у женщин?

—От очень многих факторов. Коротко их обозначу. В первую очередь, конечно, играет роль уровень стресса. Поэтому так важно стремиться свести его к минимуму. Необходимо понять его причину и постараться ее устранить. Иногда для этого требуются смелые, но необходимые решения: например, сменить токсичное рабочее окружение или пересмотреть отношения, которые истощают эмоционально. В некоторых случаях организму может понадобиться целенаправленная помощь—например, прием нутриентов или даже (на краткий период) медикаментозная поддержка. Кстати, я не против антидепрессантов.

В какой-то момент они реально спасают и вытягивают из тяжелых состояний. Огромное влияние на гормоны оказывает полноценный сон, который, в том числе, особенно нужен щитовидной железе. Мы должны высыпаться, давая себе на отдых семь-восемь часов. Обязателен к соблюдению и водный баланс. Необходимо пить воду в течение дня, потому что густая кровь и застой лимфы отражаются и на гормональном фоне, и в целом на всем состоянии. Организм также должен получать достаточное количество белка ежедневно. Это критически важно. Рассчитать свою норму легко, 1,5–2 гр. белка на 1 кг вашего веса. Все остальное автоматически подтягивается за ним. Нет белка—нет мышц. Кроме этого, белок участвует во всех процессах организма: строение, деление клетки, все окислительные процессы, метаболизм... Соответственно, он играет решающую роль в продлении молодости и красоты. Наконец, физическая активность. Силовые тренировки помогают сохранить и нарастить мышцы, а также снизить количество жира в организме. Только мышцы помогают работать лимфатической системе. Знаю много примеров из медицинской практики, когда из-за нарушения

гормонального фона у женщин еще до 40 лет наступал климакс. Если организму не уделять должного внимания, он может сказать: «Ну все, раз я не нужен—до свидания, перехожу в другое состояние, так сказать, выхожу “на пенсию”».

—Косметологии сегодня обязательно говорить «да»?

—Однозначно да. Несерьезно в наш век не пользоваться услугами косметологии, которая, как известно, является дополнением, а не главным фактором сохранения молодости и красоты. Важно понимать, что это не панацея, а существенное дополнение к общему уходу за здоровьем. Широкий спектр существующих процедур призван не заменить здоровый образ жизни, а качественно усилить его эффект, помогая нам дольше оставаться молодыми и привлекательными. Но есть условие—посещать косметолога нужно на постоянной основе, разработав совместно с ним долгосрочную программу по процедурам и уходу. Здесь очень важно найти грамотного доктора,

который готов делать не то, что вы хотите, а то, что действительно вам нужно. В этом плане мне очень повезло, я такого косметолога в Томске нашла. До сих пор слышу: «Ботокс—это плохо». Нет, ботокс—это хорошо. Существуют официально разрешенные методики, когда ботокс применяется при лечении детских заболеваний. Кроме этого, сегодня инъекциями этого препарата решают проблемы шейно-воротниковой зоны, избавляют от мигреней, убирают спазмирование мышц, улучшают циркуляцию крови. Ваша шея превращается в лебединую, лицо сразу выглядит гораздо моложе и свежее.

— Почему регулярные чекапы организма важны для поддержания здоровья и красоты?

—Регулярные обследования нужны и важны в любом возрасте, и не только для женщин, но и для мужчин и детей. Чекап—это «фотография» вашего организма, дающая врачам четкое понимание того, в каком состоянии находится ваш организм. По результатам чекапа можно отслеживать течение хронических заболеваний, а также дефициты и не пропустить их. Практически у каждого пациента нашего центра наблюдается дефицит по витамину D и ферритину. Я уже не говорю о дефицитах,

САМОЕ ВАЖНОЕ — СОХРАНЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА. ИМЕННО ОН, КАК ЭТО НИ СТРАННО, ЯВЛЯЕТСЯ «БАТАРЕЙКОЙ» НАШЕЙ ЭНЕРГИИ, НАШЕЙ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ.

связанных с другими важными элементами, такими, например, как селен, цинк. Знаете, наш организм так хитро устроен, что если видит угрозу для жизни одной из систем или органов, то будет восполнять нехватку за счет других, менее важных, по его мнению, своих частей (кожа, волосы, ногти). Возникающие дефициты по микро- и макроэлементам, витаминам сразу дают нагрузку на нашу иммунную систему, что рано или поздно приводит к возникновению заболеваний. Также чекапы позволяют определить состояние нашей микрофлоры. Есть специальные исследования, показывающие наличие грибов, дрожжей и паразитов в организме. И все это также мешает работе иммунной системы.

—Как вы сами сохраняете энергию и красоту? Какой совет вы дали бы женщинам, стремящимся излучать здоровье и уверенность в любом возрасте?

— По-настоящему осознанно к себе я отношусь последние 10 лет—с тех пор, как открыла медицинскую клинику и круто изменила свой образ жизни по всем фронтам, закрыв проблемы со здоровьем. Когда смотрю на свои фотографии десятилетней давности, понимаю, что сейчас выгляжу лучше и моложе. Я люблю себя, всегда выбираю себя и этого не скрываю. Для меня здоровье—приоритет номер один. Этому аспекту я уделяю больше всего времени. Я регулярно прохожу чекапы два раза в год, это позволяет делать правильную корректировку по витаминам и минералам. Обязательны силовые тренировки под контролем тренера три раза в неделю. Для меня очень важен набор ежедневной нормы белка, но вот с потреблением нормы воды пока сложнее, не могу приучить себя к воде, забываю пить. Над этим работаю. Мне нравится радовать и баловать себя: путешествия, посещение хорошего спектакля, время в дружеской компании, шопинг... Мой совет каждому будет таким: никогда ничего не ждите от других. Делайте для себя и берите от жизни все—сами! Убирайте завышенные ожидания от окружающих, особенно от близких. Занимайтесь спортом, следите за своими дефицитами, проходите регулярные чекапы. Разберитесь со своими внутренними проблемами, уберите из жизни токсичных людей.

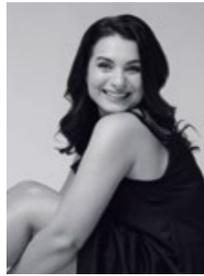
Уверена, что специалисты центра «Том Терра» помогут каждой из вас составить свой индивидуальный маршрут к гармоничному состоянию: с чего начать, куда копать, куда и как



идти, для того чтобы прийти к себе идеальной. Когда женщина осознает эту цель, тогда меняются и ее приоритеты, и отношение ко многим вещам. Вы должны быть здоровы—это самое главное.



Многопрофильный медицинский центр «Том Терра», ул. Яковлева, 15, тел.: 77-03-03, 777-100 tomterra.ru  terra_medica



МАРИЯ ЗАИКИНА,
колумнист журнала,
t.me/writemashawrite

Ритуалы и нейрокосметика

Как часто вы задаетесь вопросом «кто я на самом деле?» Знаете ли инструкцию к себе? Можете ли передать ее другим? Нет, это не психологический тренинг, и я не призываю вас записывать свои мысли о смысле жизни или подсчитывать победы. Вместо этого давайте создадим простые правила для себя, обратившись к магии нейрокосметики.

Кожа и эмоции—как распознать настроение по лицу
Каждый из нас—уникальная экосистема, где кожа и настроение переплетаются в единую композицию. Для четырех основных типов кожи (сухая, жирная, комбинированная и чувствительная) нейрокосметика предлагает продукты, которые не только заботятся о ней, но и влияют на эмоциональное состояние. Например, крем с ароматом лаванды—личный терапевт в баночке—не только увлажнит, но и успокоит после долгого дня.

Этикетки—больше, чем состав
В мире нейрокосметики они говорят не только о сложных ингредиентах, но и о том, как продукт может изменить настроение. Слова «ароматерапия», «релаксация» и «антистресс»—не просто маркетинговые уловки, а обоснованные методы, поддерживающие организм в борьбе со стрессом. Вдумчиво читайте этикетки—они могут стать вашим путеводителем в царство гармонии.

Ритуалы—не просто привычки, а искусство
Нейрокосметика—это целый ритуал, который помогает настроиться на позитивный лад. В атмосфере любви к себе зажгите свечи, включите расслабляющую музыку и уделите время себе. В этом процессе важно не только то, что используется для кожи, но и как это делается. Превратите каждое движение в медитацию и почувствуйте, как уходит напряжение.

Нейрокосметика как зеркало
Кожа—это всегда отражение внутреннего состояния. Благодаря активным ингредиентам и ароматам, воздействующим на мозг, нейрокосметика создает идущее изнутри сияние. Нанесите осветляющий крем с цитрусовыми нотами—ваша радость станет очевидной для окружающих.

Верните себе природу
Выбирая нейрокосметику, вы делаете природу своим союзником. Многие бренды используют натуральные ингредиенты, которые не только полезны для кожи, но и вызывают положительные эмоции. Масло жожоба, экстракт алоэ вера и глицерин—это не просто компоненты для ухода, а вещества, участвующие в формировании внутреннего баланса.

Каждый раз, открывая баночку с кремом или сывороткой, помните: вы не просто ухаживаете за своей кожей—вы творите пространство для себя. Разработайте инструкцию эксклюзивного ухода за собой и позвольте нейрокосметике стать вашим другом.

skin care lab.
ARKADIA

БЬЮТИ-ТРЕНД
2024 ГОДА

NEUROGLOW — ИННОВАЦИОННЫЙ АКТИВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ, ОТКРЫТИЕ 2024 ГОДА. ЕГО НАЗЫВАЮТ «МОЛЕКУЛЯРНЫМ СОЛНЦЕМ», ПОСКОЛЬКУ ОН СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ МЕЛАНИНА, ВИТАМИНА D, ОКСИТОЦИНА И БЕТА-ЭНДОРФИНА. ДЕЙСТВУЯ ЧЕРЕЗ КОЖНЫЕ РЕЦЕПТОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ, ОН ПОСТЕПЕННО УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ.



НЕЙРОРИТМЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

ПРЕМЬЕРА ОТ БРЕНДА! СЕРИЯ СРЕДСТВ С АКТИВАМИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИМИ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ КОЖИ.

Дневной крем Neuro WoW с невесомой текстурой уменьшает покраснения кожи и видимые признаки усталости, в том числе темные круги под глазами, обеспечивая ровный тон и сияние кожи. Подготавливает ее к воздействию УФ-лучей, снижая риски фотостарения. Возвращает коже то, чего так не хватает нам самим: ресурс, спокойствие и легкость.

Ночной крем Neuro Dream содержит липосомальный мелатонин, проникая глубоко в кожу он борется со свободными радикалами и замедляет процессы старения. Актив Regenight™ способствует регенерации поврежденных клеток, синтезу коллагена в коже. Пребиотики формируют здоровый микробиом. Вы отдыхаете, ваша кожа совершенствуется!

Активный комплекс Neuro Life насыщает кожу жизненно важными минералами: кремнием, цинком, магнием, марганцем, медью, которые создают основу для ее правильного функционирования и восстанавливают баланс основных биохимических процессов для поддержания здоровья и молодости.

ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ И ПРИОБРЕСТИ КОСМЕТИКУ:

ул. Р. Люксембург, 19, 4-й офисный подъезд, офис 2, тел. 8-913-808-70-39, arkadia.spb.ru [arkadia_spb](https://arkadia.spb)

Улыбка во сне

ИЛИ КАК ПОБЕДИТЬ ДЕНТОФОБИЮ

Среди многочисленных фобий, которыми страдают люди в современном мире, — патологическая боязнь стоматологических процедур и даже простого общения со стоматологом. Проще говоря, дентофобия.

Интервью: Софья Ломовская Фото: Алексей Почеревный

Возникла она по вполне реальным причинам: о возможности лечения зубов без боли большинство пациентов еще несколько десятилетий назад могли только мечтать. Воспоминания о своем печальном опыте они сохраняют до сих пор, и, что хуже всего, часто передают их своим детям. И хотя сегодня визит к стоматологу не таит в себе угроз, в обществе дентофобия все еще достаточно распространена. О том, как с ней справиться, говорим с руководителями сети клиник «ЗубОК» — главным врачом Ниджатом Давудовичем Мустафазаде и директором Эльдаром Надировичем Аббасовым.

— Можно ли говорить о том, что лечение зубов во сне, то есть под общей анестезией, — это единственный метод, который подходит людям с дентофобией?

Ниджат: Начнем с того, что данная методика обезболивания однозначно подразумевает самое быстрое решение проблемы пациентов со страхами или при длительных операциях. Важно, чтобы для ее применения были конкретные медицинские показания. Скажем так: поскольку дентофобия связана с

психосоматикой, мы сначала пытаемся подготовить пациента психологически, поговорить с ним, успокоить, выполнить премедикацию. И только если данные методы не срабатывают, переходим к погружению в медикаментозный сон. Это очень удобно и врачу, и пациенту.

— О каких конкретных видах анестезии, в частности медикаментозного сна, идет речь?

Ниджат: В клинике применяются различные виды анестезии. Местная — обезболивание определенного участка с помощью укола. Седация — метод с использованием закиси азота, который подается через маску. А медикаментозный сон, в свою очередь, предполагает внутривенное введение препаратов, один из которых применяется для менее глубокого погружения, а второй — при проведении более серьезных операций.

И ХОТЯ СЕГОДНЯ ВИЗИТ К СТОМАТОЛОГУ НЕ ТАИТ В СЕБЕ УГРОЗ, В ОБЩЕСТВЕ ДЕНТОФОБИЯ ВСЕ ЕЩЕ ДОСТАТОЧНО РАСПРОСТРАНЕНА.



ЭЛЬДАР АББАСОВ,
ДИРЕКТОР КЛИНИКИ

ПЕРЕЙТИ
НА АУДИОВЕРСИЮ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



НИДЖАТ МУСТАФАЗАДЕ,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Каждый раз выбор методики осуществляется лечащим врачом индивидуально, исходя из состояния пациента.

—Проведение общей анестезии подразумевает необходимость лицензии на этот вид деятельности?

Эльдар: Обязательно. Мы имеем официальную лицензию на оказание медицинской помощи по анестезиологии и реаниматологии. Ее получение—достаточно сложный процесс: процедура подготовки необходимых документов, оборудование помещения заняли у нас около полугода. Теперь мы—одна из немногих томских стоматологий, предлагающих лечение во сне. Уверены: все трудности оправданы, если укрепляют доверие наших

ЯРКИЙ ПРИМЕР — ОДНА МОЯ ПАЦИЕНТКА С СЕРЬЕЗНЫМИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ И СИЛЬНОЙ ДЕНТОФОБИЕЙ. В ИТОГЕ ОНА РЕШИЛАСЬ НА ЛЕЧЕНИЕ ВО СНЕ И ОБРЕЛА НОВУЮ УЛЫБКУ.

пациентов, которое для нас очень важно. Мы ни в коем случае не рассматриваем общую анестезию как маркетинговый ход, обязательно предлагая и альтернативные варианты. Но чтобы человек оставался с нами, он должен знать, что обращается в клинику, которая в форс-мажорных обстоятельствах способна оказать ему полный спектр услуг.

Ниджат: Некоторые пациенты целенаправленно ждали, когда мы получим лицензию. Яркий пример— одна моя пациентка с серьезными стоматологическими проблемами и сильной дентофобией. В итоге она решилась на лечение во сне и обрела новую улыбку. Ее благодарность была безграничной—мы буквально открыли для нее дверь в мир современной стоматологии. К сожалению, такие случаи, когда люди годами избегают врача,—не редкость. Именно поэтому так важна просветительская работа, которая помогает побороть эти страхи.

—В клинике «ЗубОК» есть свой анестезиолог?

Эльдар: За погружение в сон и безопасность пациента у нас отвечает врач-анестезиолог-реаниматолог с большим стажем. Кстати, он уже 15 лет специализируется в том числе и на детской анестезии. Во время процедуры с пациентом обычно работает целая команда из четырех специалистов: врач-стоматолог, ассистент, врач-анестезиолог-реаниматолог и медицинская сестра. Пока врач проводит лечение, анестезиолог в реальном времени неотрывно следит за главными показателями организма пациента: пульсом, давлением, дыханием, сатурацией.

При возникновении нештатной ситуации в его обязанности входит быстрое и профессиональное оказание пациенту необходимой помощи для поддержания его жизненных функций. Безусловно, клиника оснащена всем необходимым для этого оборудованием—мы предусмотрели каждую мелочь.

— Есть ли особые требования к оформлению документации для применения общей анестезии?

Эльдар: Это стандартная процедура, основанная на требованиях действующего законодательства: на все манипуляции пациент должен дать свое согласие. Конечно же, первоначально заключается договор на предоставление платных медицинских услуг. Потом стоматолог проводит диагностику, составляет и согласовывает план лечения с пациентом. Важно, что для проведения анестезии требуется отдельное согласие пациента.

— Нужна ли специальная подготовка к лечению во сне?

Ниджат: Требуется сдать ряд обязательных анализов, включающий общий анализ крови, ЭКГ и другие. Сбор тщательного анамнеза необходим для оценки общего соматического статуса, исключения рисков осложнения, особенно для возрастных пациентов и детей. После оценки результатов врачами и анестезиологом мы назначаем день процедуры. Как перед любой операцией, рекомендуется не есть и не пить за несколько часов до нее.

—Пожалуй, один из самых частых и важных вопросов о лечении во сне касается детей. Действительно ли для них оно необходимо?



НАША ЗАДАЧА — ВЫБРАТЬ САМЫЙ МЯГКИЙ ПУТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ. И ЭТА СТРАТЕГИЯ ОТЛИЧНО РАБОТАЕТ!

Эльдар: Направление детской стоматологии мы развивали с первых дней своей деятельности. Под руководством Ниджата Давудовича в течение почти десяти лет мы выстраивали систему работы с маленькими пациентами. И хотя теперь у нас есть лицензия, мы всегда сначала предлагаем родителям попробовать обойтись без общей анестезии. Наша задача — выбрать самый мягкий путь, чтобы помочь ребенку преодолеть страх. И эта стратегия отлично работает! С гордостью могу сказать, что наша команда под руководством главного врача достигла такого уровня, что многие дети,

изначально направленные на общую анестезию, в итоге справляются без нее. Конечно, бывают и сложные случаи. Нам понятна тревога родителей — ведь многие из них и сами боятся стоматологов. Поэтому мы всегда задаем себе вопрос: «А как бы мы поступили на их месте?»

Этот подход позволяет тщательно отбирать случаи, где такой вид анестезии действительно необходим. В первую очередь стараемся решить психологические проблемы ребенка простыми, понятными и естественными методами.

— Может ли и должен ли присутствовать на процедуре кто-то из родных?

Эльдар: Мы разрешаем родителям находиться в кабинете рядом с ребенком до момента, когда он уснет. Это помогает малышу чувствовать себя в безопасности. После лечения анестезиолог переносит ребенка в палату, где он просыпается

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



уже на руках у мамы. Однако присутствовать непосредственно во время медицинских манипуляций мы разрешить, конечно же, не можем — это стандартное правило всех клиник, продиктованное соображениями стерильности и безопасности.

— Хорошо, но если в более сознательном возрасте ребенок захочет общаться со стоматологом только «через» обезболивание?

Ниджат: Если ребенка с небольшой фобией лечить через его страх, через удерживание в кресле врача — он точно разовьет в себе дентофобию и во взрослом возрасте перестанет посещать стоматолога. А если период формирования страхов прошел для него безболезненно, в сознательном возрасте он будет относиться к этому максимально спокойно и лечиться под местной анестезией, а может даже и без нее. К сожалению, многие страхи прививаются в семье. Угроза «не будешь слушаться — отведу к

стоматологу» создает у ребенка четкую связь: врач — это нечто ужасное и болезненное. Часто так поступают родители, которые и сами боятся стоматологов. Чтобы разорвать этот круг, мы рекомендуем родителям приходить на первый профилактический осмотр сразу с появлением у ребенка первых зубов, в 6–12 месяцев. Цель таких визитов в том, чтобы малыш понял: врач — это совсем не страшно. В идеале — на осмотре ему просто улыбнутся, похвалят и скажут «До свидания!»



Стоматологическая клиника «Зуб-ОК»,
пр. Кирова, 58, тел. 70-87-07,
пер. Урожайный, 29/1, тел.: 70-87-07,
8-913-820-89-82

Группа компаний «МРТ Лидер»

федеральная сеть диагностических центров высокого уровня.

Информативные методы исследования:
магнитно-резонансная томография,
компьютерная томография,
рентгеновская остеоденситометрия,
ультразвуковая диагностика.

Доступность и высокое качество
диагностических услуг.

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

Опытные, внимательные,
отзывчивые специалисты.



Перейти
на наш сайт



Перейти
в ВК



Перейти
в Телеграм



8 (3822) 99-99-01,
8 (3822) 99-99-04,
8-913-850-32-32

ул. Красноармейская, 101 а, стр. 3



Лайф.

All-inclusive курорт Ikos Kissamos расположился на берегу одноименного залива в регионе Ханья, всего в 45 минутах езды от аэропорта. Окруженный песчаными дюнами и пышными садами, отель класса люкс станет идеальным местом для безмятежного отдыха.



ТАЙНЫЙ БЕРЕГ ШРИ-ЛАНКИ

До недавнего времени восточное побережье Шри-Ланки было недоступно для туристов, но сегодня белоснежные песчаные пляжи Пасикуды ждут гостей. И если вы привыкли считать, что сезон на Шри-Ланке только зимой, готовьтесь удивляться. Когда в Коломбо идут дожди, на восточном побережье наступает идеальный пляжный сезон.



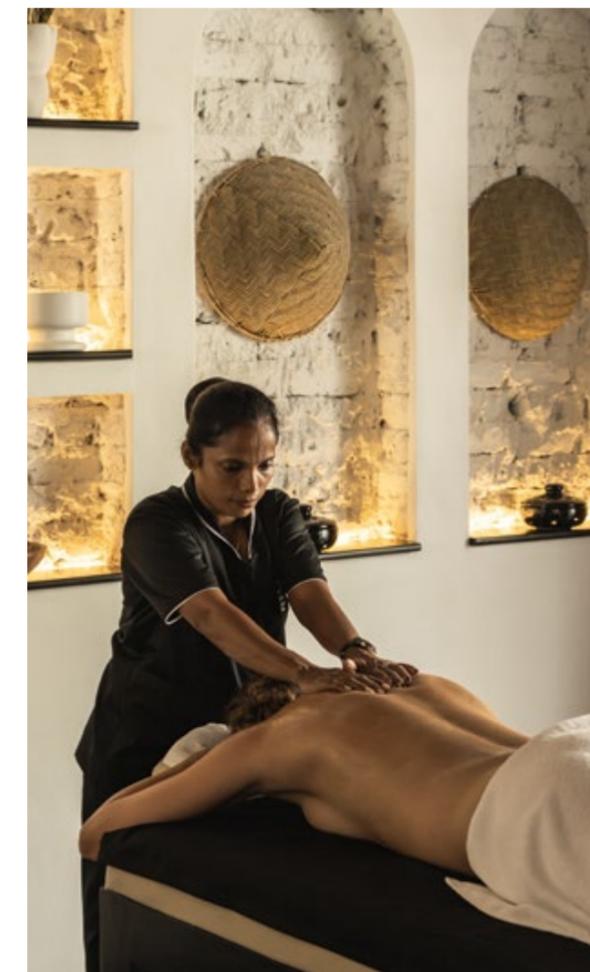
Сафари с дикими слонами оставит незабываемые впечатления

Настоящее путешествие начинается, как только вы садитесь в минивэн, встретивший вас с аэропорту Коломбо. Международный аэропорт на Шри-Ланке только один, поэтому вас ждет трансфер с западного берега острова на восточный, но шестичасовая поездка того стоит. Восточный берег — это регион, который до недавнего времени был закрыт для посещения из-за многолетней гражданской войны на острове. Туризм здесь начал активно развиваться только в последние годы, а это значит, что природа нетронута и чиста, а местное население, еще не привыкшее к туристам, относится к гостям с искренним почтением. По дороге водитель чуть сбрасывает скорость. «Посмотрите направо!» По обочине, неторопливо обрывая сочные листья, идет слон. Чуть поодаль еще один. А вон еще, с маленьким слоненком! Дикие слоны на Шри-Ланке —

обычное явление. Как и обезьяны, которые совершенно не боятся людей и носятся веселой гурьбой вблизи населенных пунктов. Кстати, отель Sun Siyam Pasikudah, в который мы едем, взял шефство над слоненком, угодившим в заброшенный колодец. Малыш Кало будет находиться на содержании отеля и под присмотром специалистов, пока не сможет вернуться к своим собратьям в дикую природу. Быть частью окружающей природы, частью традиций и культуры своей страны — золотое правило Sun Siyam Pasikudah, одного из отелей коллекции мальдивской сети Sun Siyam Resorts. Проведя в 2020 году большую реновацию, пятизвездочный бутик-отель Sun Siyam Pasikudah стал настоящей жемчужиной восточного побережья. Для обновления его дизайна в Шри-Ланку были приглашены архитекторы известного лондонского дизайн-бюро Studio Sixty7. Благодаря директору отеля Ашеду Рифау, который родился и вырос на Шри-Ланке,



Мебель, светильники и предметы декора изготовлены местными мастерами



ХОЧУ СЮДА

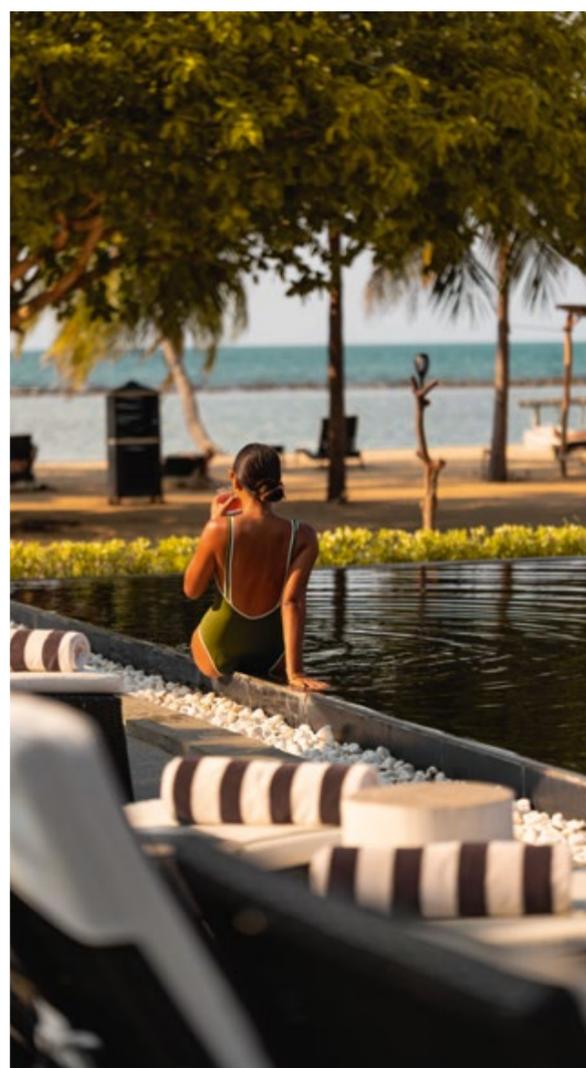


Siyam Pasikudah есть особое место — платформа в океане. Официанты бесшумно передвигаются между берегом и платформой на маленьком пароме, на свет множества огней приплывают диковинные рыбки, а над вами — бескрайнее звездное небо.

Ну а если вам хочется веселья в компании — отправляйтесь в караоке. В уютном зале атмосфера всегда теплая и дружелюбная. Иногда с гостями приходит спеть и директор отеля Ашед — у него прекрасный голос и большая любовь к русским песням. Во многом благодаря ему в Sun Siyam Pasikudah вы чувствуете себя так, словно приехали в дом к заботливому и гостеприимному хозяину. Не случайно гости из разных стран, побывав здесь однажды, приезжают сюда снова и снова.

британским дизайнерам удалось привлечь к работе местных ремесленников, владеющих традиционными технологиями изготовления мебели, посуды и прочих предметов интерьера. В результате Sun Siyam Pasikudah стал уникальным пространством, в котором соединились утонченная роскошь и богатейший местный колорит. Ведь вся мебель, светильники, посуда и предметы декора созданы руками местных мастеров из природных материалов. 34 просторные виллы с одной или двумя спальнями, садом, пляжным павильоном или бассейном, великолепный инфинити бассейн и безмятежный песчаный пляж отеля расположены в уютной бухте, где в приоритете — комфорт и спокойствие гостей. Забыть о повседневной суете так приятно под пальмами у кромки океана или в баре у бассейна. В отеле есть дайвинг-центр и центр водных видов спорта, кулинарные классы, где повара-ланкийцы научат готовить настоящий карри, и расслабляющие процедуры в спа-центре. Пары найдут здесь уединение, а семьи с детьми — развлечения и для себя, и для малышей. Дети до 12 лет отдыхают в отеле бесплатно.

Множество приключений ждет гостей и за пределами отеля. Прилетев на Шри-Ланку, вы непременно захотите вдохнуть аромат чайных плантаций, отправиться на сафари к диким слонам в Hurulu Eco Park или бросить вызов тысяче ступенек древней скалы-крепости Сигирия. А по возвращении в отель ужин на террасе с видом на океан станет прекрасным завершением полного событий дня. Знатоки оценят богатую коллекцию винного погреба. А для самых романтических мгновений в Sun



дорогое #09-10 2025

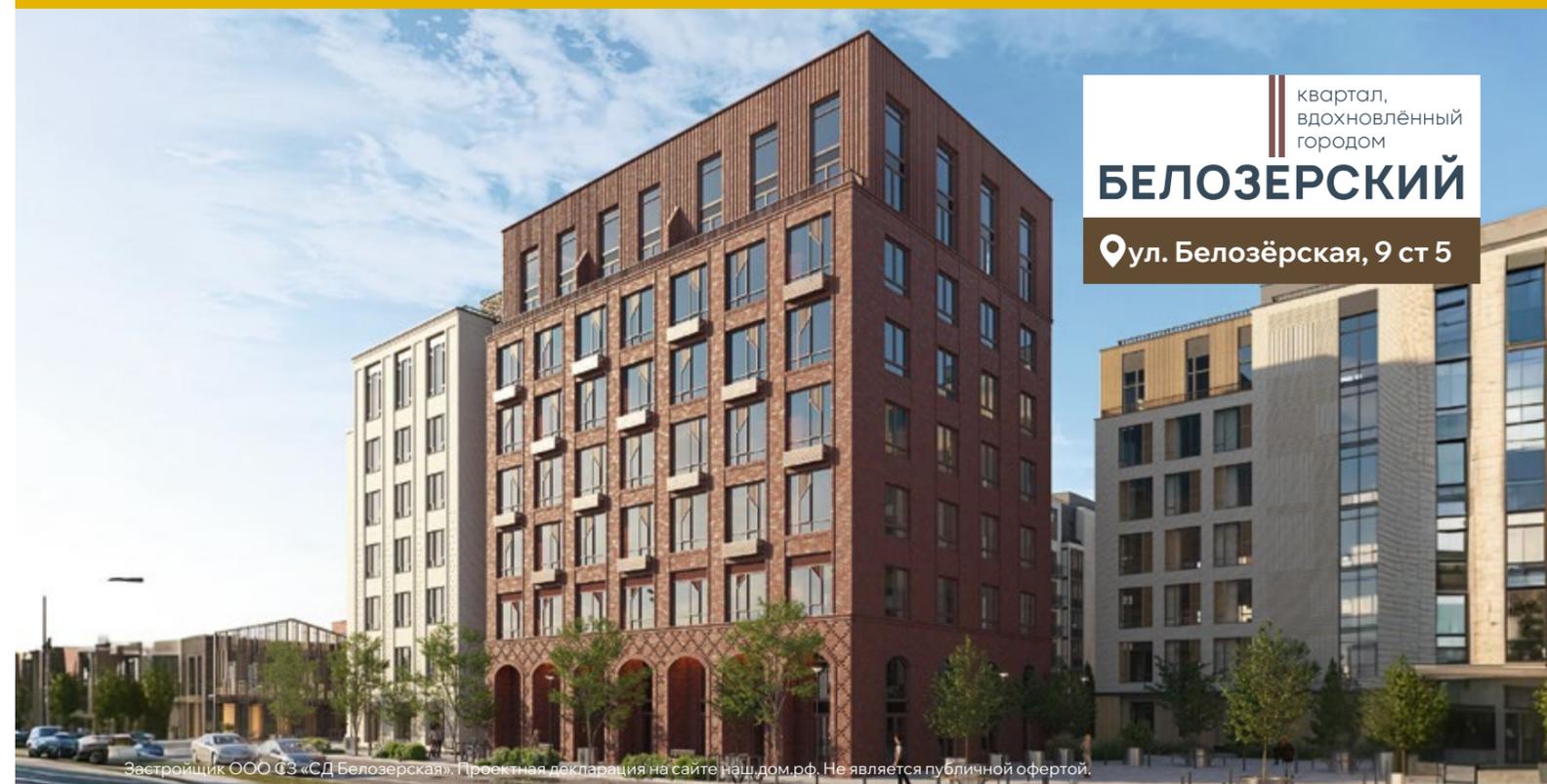


КОСАРЕВА, 6

ул. Косарева, 6

Застройщик ООО «СЗ «СД-Берег». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Не является публичной офертой.

СДАЧА УЖЕ В ЭТОМ ГОДУ



квартал,
вдохновлённый
городом

БЕЛОЗЕРСКИЙ

ул. Белозёрская, 9 ст 5

Застройщик ООО «СЗ «СД Белозерская». Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Не является публичной офертой.

SD GROUP

SREDA DEVELOPMENT



ФИНАНСИРОВАНИЕ
СТРОИТЕЛЬСТВА

АО «БАНК ДОМ.РФ»



SDGROUPE.RU

Странствия как философия жизни

От автора рубрики «Ветер странствий» в нашем журнале и редактора краеведческих изданий о Томске до автора философской книги о путешествиях — путь Анны Ивановой далек от линейного. Ее книга «Алхимия странствий. Как путешествия меняют нас» — не сборник туристических советов, а глубокое исследование того, как географические маршруты изменяют нашу личность и превращаются в путь к своему Я.

Мы поговорили о том, как рождалась книга, что такое «тривел-зависимость» и почему главное в путешествии — не место, а состояние души.

ОТ СНА К ДИССЕРТАЦИИ

— Анна, кто ты сейчас: тривел-блогер, писатель, исследователь?

— Сейчас я чувствую, что вышла за рамки какой-то одной роли, поэтому для меня это скорее синтез всего пройденного пути. Долгое время я работала топ-менеджером в рекламном холдинге, параллельно путешествовала и писала статьи для журнала, работала как автор и контент-редактор над несколькими краеведческими изданиями, а потом... мне приснился сон. В нем я увидела стопку бумаг с напечатанной темой на титульном листе: «Путешествие как потребность в самотрансценденции». И поняла: очень похоже на тему какой-то диссертации. По образованию я философ и, откровенно говоря, всегда хотела заниматься абстрактными философскими категориями, писать научные работы, преподавать. Мне казалось, что пока ты не разгадаешь всей этой истории с ключевыми смыслами, жизнь по-настоящему и не начнется. Так, повинуясь зову, услышанному во сне, я восстановилась в аспирантуре на философском факультете университета, которую не окончила когда-то в юности.

И диссертация стала для меня отдельным путешествием, она тоже писалась в просоночном состоянии: структура и ключевые главы приходили интуитивно, часто утром, сразу после пробуждения. Но научная работа требует и соответствующего языка, в ней ты о своих ощущениях и впечатлениях не расскажешь. Я задыхалась от того, что не могу выразить свои «находки» обычными, понятными словами. Тогда и зародилась концепция книги — проиллюстрировать эти идеи сторителлингом и картинками, сделать их живыми.

ВНУТРЕННИЙ КОМПАС

— Получается, что книгу ты писала не для широкой аудитории? А кто твой идеальный читатель?

— Однозначно изначально я делала это для себя. Мне очень хотелось структурировать все, что я знаю, думаю, чувствую о путешествиях человеческим языком. Но, конечно, я буду рада поделиться этим с теми, кто совпадает со мной по ценностям. Идеальный читатель для меня — не обязательно тот, кто объездил весь мир. Это человек с активным архетипом Исследователя. Ведь склонность к странствиям может быть зашита в твоей жизненной программе, даже если ты физически никуда не едешь. Главное — услышать зов Дороги, переступить порог дома и быть внутренне готовым к открытиям.



— Одна из ключевых концепций книги — «иероглифы впечатлений». Что это?

— Это своеобразные капсулы опыта. Как образ печенья мадлен у Марселя Пруста в его романе «В поисках утраченного времени». Герой, вернувшись домой озябшим от холодного ветра, пьет липовый чай с печеньем. И с ним сразу же начинают происходить удивительные вещи — оживают голоса, запахи, образы. Они возвращают его в город детства, дом тети, на кухню и к ее угощению. «Мадленка» с тех пор стала литературной метафорой. Пруст был одним из величайших исследователей феномена времени. Свою «мадленку» я назвала «иероглиф». Это сжатый код путешествия. Он может годами лежать внутри тебя, а потом происходит нечто, что позволяет ему активироваться, развернуться и повлиять на твоё настроение, жизнь.

Я была невероятно благодарна «Дорогому удовольствию», для которого на протяжении 15 лет писала статьи о своих путешествиях, за возможность в них поблагодарить мироздание

— В книге ты открыто говоришь о своей тревел-зависимости. В чем она проявляется?

— Я обнаружила ее наличие, когда проходила обучающий курс, в целом посвященный изданию книг. Намерения писать свою и публиковать ее у меня тогда не было, просто хотелось разобраться в процессе. Одним из практических заданий для учеников курса было написать любую главу гипотетической будущей книги. Я села его выполнять, и для меня это стало чем-то, что специалисты назвали бы психотерапевтическим письмом: текст шел сам, а я лишь читала и удивлялась. Почему-то в ход повествования мне нужно было добавить эпизод с глазами поразившей меня когда-то девочки из Эфиопии. Пытаясь выразить впечатление от встречи, я написала, что эта встреча была «точкой невозврата». Когда вдруг понимаешь, что никогда не будешь прежним. Да, различные регионы планеты используют свою колдовскую, магическую силу, чтобы тебя зацепить, и после ты уже очень плохо представляешь, что где-то есть какая-то обычная жизнь.

РАЗЛИЧНЫЕ РЕГИОНЫ ПЛАНЕТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ СВОЮ КОЛДОВСКУЮ, МАГИЧЕСКУЮ СИЛУ, ЧТОБЫ ТЕБЯ ЗАЦЕПИТЬ, И ПОСЛЕ ТЫ УЖЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ, ЧТО ГДЕ-ТО ЕСТЬ КАКАЯ-ТО ОБЫЧНАЯ ЖИЗНЬ.

(как бы рассчитаться с ним) за то, что мне позволили увидеть в каждом из регионов планеты. Вновь открывала эти капсулы-иероглифы, распаковывала внутри себя впечатления и делилась ими с читателем — тем самым соблюдая свой негласный «договор» со Вселенной.

УРОКИ СТРАНСТВИЙ И ГРАНИ ЗАВИСИМОСТИ

— Ты пишешь в книге про «уроки» от разных стран. Какой из них дался тебе сложнее всего?

— Не было такого, что я не могла бы эмоционально или ментально переварить что-то из увиденного. Если и говорить о сложностях, то в первую очередь у меня возникает ассоциация с какими-то физическими сложностями. Например, в местах, посмотреть которые можно только занявшись экстремальным туризмом. Но если я туда иду — значит, и это делаю.

И моя зависимость проявлялась в том, что по возвращении повседневная реальность становилась как бы фоном. Я исследовала «переходный период» путешествия — тот странный этап и сопутствующее ему состояние, когда ты уже не там, но еще не здесь. В моей жизни подобное случалось очень часто: возвращаешься из долгой поездки, заходишь в офис — путаешь имена коллег, не можешь вспомнить пароли от гаджетов и от банковских карт. Даже бытовые автоматизмы вытесняются новыми впечатлениями. Я жила от путешествия до путешествия. И в какой-то момент перестала понимать, где он, мой дом. Мне так комфортно было в дороге, в незнакомых местах, что они стали казаться домом. А родной Томск — местом, куда хорошо приезжать как туристу. Но в моей концепции путешествий любое из них должно заканчиваться настоящим возвращением. Мы должны уметь ставить точку в своем странствии. Даже для того,



alchemytravel.ru

чтобы начать новое. Иначе из путешественника ты превратишься в номада, бесконечно кочующего из одной локации в другую. Чтобы по-настоящему оказаться дома, я создала свои ритуалы, упражнения. Именно взгляд на Томск, словно я в нем путешественник, помог мне полюбить его вновь. Мне важно было в это сыграть — но не в смысле притвориться, а найти в себе энергию быть в нем здесь и сейчас.

МАГИЯ МАРШРУТОВ И СИЛА МЕСТА

— Почему для тебя важно отправиться в конкретную географическую точку, а не прочитать о ней?

— Потому что реальность способна удивить больше любого воображения. Вроде бы ты едешь по четкому маршруту, но всегда есть Кто-то, кто ведет тебя другим путем. Случайные встречи, неожиданные повороты дороги, препятствия часто становятся бонусами, которые ты не ожидал. Иногда это настоящее волшебство. Сидя дома, ты не получишь эту параллельную реальность.

— Как рождаются твои маршруты?

— Только методом озарения. Я не мыслю какими-то четкими алгоритмами. Просто вдруг понимаю — вот оно. Идеи приходят из фильмов, соцсетей, книг, разговоров с кем-то. Потом уже смотрю логистику, наиболее подходящие для поездки

сезоны. Но первичен именно интуитивный импульс. Как в истории с Боливией: мы летели зимой с севера Норвегии в Южную Индию, и я вдруг поняла, что маршрута не хватает баланса. Планета для меня вибрирует ритмами, энергиями и цветами. Две диаметрально противоположные по этому критерию точки — полярная норвежская ночь и бесконечно жаркие индийские дни — нуждаются в чем-то третьем, их уравнивающим. Например, в Боливии.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

— Ты проделала огромную внутреннюю работу, и «Алхимия странствий» стала своеобразной «инструкцией к себе». Но остался ли у тебя нерешенный вопрос? Или книга помогла ответить на все?

— Мне интересно сейчас проживать новый для себя возраст. Я вижу в этом этапе зрелости потрясающее приключение. Как завершить этот маршрут, как сделать его таким же классным и впечатляющим, как и любое свое путешествие? В книге я немного касаюсь темы времени и возраста. Возможно, мне захочется исследовать это более глубоко.

— Значит, «Алхимия странствий» — не точка, а запятая?

— Скорее запятая. Сейчас, когда за плечами более 150 стран мира, немного жаль, что так много мною уже рассмотрено. Я очень хорошо понимаю, что из себя представляет тот или иной регион. Честно говоря, пока не знаю, куда еще захотеть. Впрочем, это не означает, что я сижу дома и больше не путешествую. Просто теперь мне интереснее исследовать путешествия не только как географию, но и как внутреннее состояние. И конечно, если будет возможность сделать новые краеведческие книжные проекты, я обязательно за них возьмусь. Это ведь тоже способ путешествовать, не уезжая далеко от дома.



ПОДРОБНЕЕ
О КНИГЕ

УЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ

Помните, в детстве была такая игра «Вы поедете на бал?» По ее правилам, в ответах нужно было соблюдать условия: черный с белым не носить, да и нет не говорить, «р» не выговаривать!

Текст: Ксения Черных

Но мы выросли, и у нас появились стилисты, советующие нам носить что-то, кроме черно-белого. Мы обзавелись психологами, научившими нас отстаивать свои личные границы, говорить твердое «нет» окружающим и «да» — своим истинным желаниям. И вот, наконец-то, мы дошли до звука «р»...

По статистике, уже во взрослом возрасте восемнадцатую букву алфавита не выговаривают более 20% людей. Кто-то находит это милым, кто-то стесняется, кто-то просто смирился... но давайте посмотрим на вопрос чуть глубже. Правильное произношение и четкая дикция — это не только уверенность в себе, но и важный факт в построении коммуникаций, отношений и, разумеется, карьеры.

Начнем с детства

Сегодня логопеды и дефектологи — не просто «обязаловка» после уроков в начальной школе. Это квалифицированные специалисты, работающие не только с речевым аппаратом, но и с развитием высших психических функций — коррекцией поведения, улучшением памяти, внимания, мышления. Своевременное обращение к логопеду откроет ребенку

дорогу к успешной учебе, дружбе и высокой самооценке, подарит ему дар ясной речи, который станет фундаментом для всех будущих побед. Инвестиция в речь сегодня — это его уверенность на всю жизнь. Ведь все мы хотим видеть своих детей умными, успешными и состоявшимися людьми.

В коррекционно-развивающем центре «Logoped» собралась мощная команда специалистов: логопед, дефектолог, заиколог, нейропсихолог, педиатр, невролог, сурдопедагог, афазиолог (медицинский логопед), дефектолог, владеющий АВА-терапией и специализирующийся на работе с детьми, у которых выявлено расстройство аутистического спектра.

Стоит подчеркнуть, что сегодня занятия по исправлению речи подразумевают комплексный подход, помогая не только обнаружить проблемы, но и разобраться с ними. Так, подобранный нейропсихологом специальный комплекс упражнений помогает развивать нужные отделы коры головного мозга. В итоге решаются вопросы не только произношения, но и успеваемости в целом. Оказывается, не угасшие рефлексы из младенчества (поисковый, глотательный и сосательный) способны



Милая: Екатерина Чернявская, Юлия Степанова
Блуза и аксессуары на Ольге: Trends Brands

ПЕРЕЙТИ
НА АУДИОВЕРСИЮ





влиять на внимание, усидчивость, мешая детям быть успешными в школе. После интеграции этих рефлексов и успеваемость идет вверх, и—как бонус—нормализуется поведение ребенка.

Представлено в центре и такое актуальное направление, как нейрофитнес. Данный вид гимнастики направлен не только на улучшение гибкости и баланса, он также способствует бережному развитию мышц кора. Много времени уделяется работе со стопой, упражнениям на межполушарное взаимодействие. И конечно, как и любой правильный спорт, нейрофитнес улучшает дисциплину и выравнивает осанку.

Комплексная работа с детьми ведется в игровой форме и в комфортном для них режиме—именно такое взаимодействие, по опыту специалистов центра, способно дать положительные результаты за короткий срок.

Центр гордится, что сегодня здесь ведут прием и медицинские специалисты. Это два известных врача, к которым бесконечным потоком идут по рекомендациям довольных родителей,—педиатр Анна Абадулина и детский невролог северской клиники Инна Маевская, которая в Томске эксклюзивно ведет прием в центре «Logoped».

Король говорит!

Наверняка многие смотрели оscarоносный фильм с Колином Фёртом о короле Великобритании Георге VI, много лет безрезультатно пытавшемся избавиться от заикания. Лишь в зрелом возрасте он встретил логопеда, который помог ему не только решить эту проблему, но и убрать психологические зажимы. Во время войны, выступая на радио или перед народом своей страны, король стал голосом британского сопротивления против нацизма. Действительно, обратиться к специалисту по работе с речью во взрослом возрасте—непростой шаг, особенно для



тех, кто имел негативный опыт из детства. Ведь взрослый человек вроде бы не должен шепелявить, картавить, глотать окончания... Но тем не менее таких людей достаточно много и большинство из них испытывают стыд, зажатость, желание спрятаться и лишней раз не «открывать рот». Так почему же так редко доходят до логопеда? Тут играют роль и страх выглядеть глупо («я же не первоклашка»), и уверенность, что уже «поздно», и полное непонимание, как «это» вообще работает... Но, оказывается, все возможно. Без стыда. Без чувства вины. Без негатива. В центре «Logoped» для этого созданы все условия—с взрослыми занимаются грамотные

ПРАВИЛЬНОЕ ПРОИЗНОШЕНИЕ И ЧЕТКАЯ ДИКЦИЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, НО И ВАЖНЫЙ ФАКТ В ПОСТРОЕНИИ КОММУНИКАЦИЙ, ОТНОШЕНИЙ И, РАЗУМЕЕТСЯ, КАРЬЕРЫ.

сотрудники с большим стажем, индивидуальным мягким подходом и выбором методик. Логопед для взрослых, помогая устранять дефекты речи, повышает их уверенность в себе, можно сказать, давая путевку в новую жизнь. Желание улучшить свою дикцию или избавиться от заикания часто свойственно именно публичным людям, и специалист

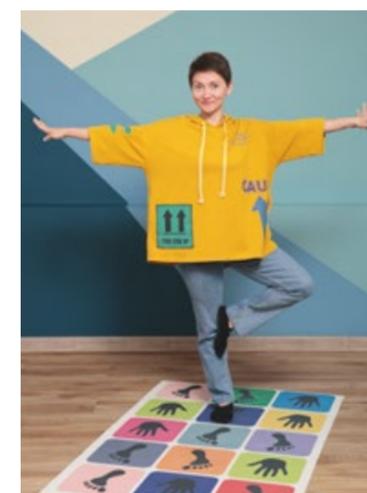
помогает им развивать голос, интонацию, темп и ритм речи. Бывают случаи, когда взрослые люди полностью лишаются возможности говорить в результате травм и инсультов. В их реабилитации должен принимать участие логопед.

Главное—помнить, что исправлять дефекты речи никогда не поздно!



ТАТЬЯНА ЛАДОНИНА,
коммерческий директор и
основатель бренда «Минидино»

Когда мы с трехлетним сыном пришли в центр «Logoped», мой ребенок практически не говорил. Логопед-дефектолог Любовь Владимировна Смирнова и другие специалисты центра стали для нас настоящим спасением. Наш путь длился 4 года. Каждое занятие, на которое сын ходил с огромным удовольствием, было интересным и продуктивным, а сложная работа с ним велась в виде увлекательной игры. Результат превзошел все наши ожидания! Мой сын сейчас не просто говорит. Он делает это идеально чисто, правильно строит сложные предложения, имеет богатый словарный запас. Но самый главный итог, который нас потряс, — неврологи сняли все ранее поставленные диагнозы. Это воистину победа!



ул. Косарева, 14,
тел.: 20-18-08, 8-952-181-58-90
vk.com/center_logoped_tomsk
t.me/center_logoped

Про дух авантюризма

В то время, когда мы пили не двойной гранд латте с соленой фисташкой на кокосовом молоке без сахара, а обычный растворимый Нескафе «3 в одном», когда мы ночи напролет проводили в ночных клубах, а рассветы встречали по дороге на afterparty, у нас с моим другом Ильей появился свой хештег в соцсетях — #длятехвкомнепропалдухавантюризма.

Под ним мы выкладывали в сеть картинки своей насыщенной жизни—вот мы красим мои волосы в синий цвет, вот гуляем по Томску и спонтанно уезжаем на рейв в другой город со знакомым, вот мы в модном баре устраиваем вечеринку «Антифейсконтроль» с дресс-кодом «Три полоски»... Поверьте, авантюризма в нас было предостаточно! А потом мы повзрослели и стали ходить к психологам. Между двумя этими фактами, правда, уместились свадьбы, рождение детей, разводы, разочарования, переезды, ссоры, кредиты, смена работы, собственные проекты, потеря друзей и многое другое... Логично предположить, что во взрослой жизни места авантюризму уже нет. Но логика—это не про нас. Уточню: под авантюризмом я подразумеваю особое легкое отношение к жизни, умение делать ход конем, придумывать приключения на ровном месте,



КСЕНИЯ ЧЕРНЫХ
колумнист журнала
t.me/KseniaCherni

дорогое #09-10 2025

вписываться в странные истории, и мое любимое—жить интересно. Авантюристы—как хорошее вино, с годами вкус к жизни раскрывается. Мы уже набрались опыта, разбираемся в кофе и прочих взрослых напитках, людях. Да что греха таить—уже и в некоторых лекарствах, и главное—в авантюрах. Мы не сорвемся куда-то по первому зову, лишь бы найти приключения, но если нам что-то пришло в голову, то обязательно найдем способ это реализовать. Авантюризм—не всегда про риск, иногда он проявляется в обычных будничных делах, в хобби, в способе вести бизнес. Я стала замечать, что в моем близком окружении именно такие люди. Они меня вдохновляют. И если иногда я думаю, что со мной что-то не так, вспоминаю о них—и меня успокаивает мысль, что у всех свои авантурные странности. Например, мой любимый мужчина однажды открыл для меня свой мир футбола. Человек, который много работает и постоянно занят, едет в субботу ранним утром на стадион. И не просто пинать мяч—у них все серьезно: команда, тренировки, турниры.

АВАНТЮРИЗМ — НЕ ВСЕГДА ПРО РИСК, ИНОГДА ОН ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ОБЫЧНЫХ БУДНИЧНЫХ ДЕЛАХ, В ХОББИ, В СПОСОБЕ ВЕСТИ БИЗНЕС.

И сколько бы ни было текущих дел, ничто не помешает ему поехать на футбол в выходные. А там целое комьюнити взрослых мужчин—врачей, владельцев бизнесов, строителей—людей разных профессий и возрастов, со всей страстью отдающихся любимой игре. Они носятся за мячом, спорят с судьей из-за его решений, болеют за своих... Ранним утром, в дождь, в снег. Всегда. Потому что футбол для них—очень важная и большая часть жизни. Моя близкая подруга, работавшая как белка в колесе, наконец-то, ушла в полноценный декрет. Но «белка» не может сидеть на месте—теперь у нее встречи с мамочками, активный блог в ТГ, и ей постоянно требуется помощь с малышкой, потому что куда-то надо съездить. В ее машине на прошлой неделе я увидела три ведра урбеча для заготовок, которые она планирует делать в выходные. И у нас всегда так—что-то происходит, и мы чем-то заняты. Просто мы так живем—интересно. Еще один мой близкий знакомый тоже никак не может остановиться. Он создал самые знаковые заведения в Томске—они отработали свое, он снова покорила город и открыл один из самых больших ресторанов. Ему уже за 60, он доказал все себе и всем вокруг. Казалось бы, что еще надо? Но его не остановить... и вот он уже открывает ресторан в Дубае, а потом еще один. Это ли не авантюризм и умение чувствовать вкус жизни? В прошлом номере я упоминала о том, как закрыла свой гештальт, выйдя в 35 лет на сцену БКЗ в балетном спектакле. Я такая не одна, нас было 8 человек в «свите королевы». И оказалось, что Алена, растяжке которой я завидую, водит в младшую балетную группу... свою внучку. Люди не перестают меня вдохновлять! Они не где-то в Голливуде или на идеальных картинках в соцсетях, а совсем рядом—за соседними столиками в кафе или за стенкой офиса. Например, на одном этаже со мной расположен кабинет моего директора. У него 20 клиник по всей стране, и он тоже давно доказал все и себе, и окружающим. Но знаете, что вечерами можно услышать из его кабинета? Музыку. Он пишет песни, делает треки в студии звукозаписи, выступает на сцене. У него есть авторский сборник рассказов и сайт с его творчеством. Когда я пришла на собеседование, он скинул мне ссылки на два сайта—рабочий и личный—я, признаться, была в шоке. Помню, как на мое молчаливое удивление он ответил: «Это чтобы не сойти с ума от миллиона рабочих процессов, иначе просто невозможно». Знаете, эта колонка никак не складывалась—на меня навалилось множество задач, и было совсем некогда. И вот я закрываю оргвопросы по мероприятию, ищу людей, выкладываю в соцсети объявление, что нужен аниматор для работы в костюме тигра на детский праздник. В первую же минуту откликается тот самый мой друг Илья. Я, конечно, смеюсь. А он в ответ: «Да я серьезно! Это же прикол! Ты же помнишь наш хештег?! Да и голову хочется заодно разгрузить!» И вот один из лучших парикмахеров города, чемпион всероссийских конкурсов, автор обучающих курсов прыгает в костюме тигра среди толпы счастливых детей. Просто так. Ради эксперимента. Потому что в нас не пропал дух авантюризма.

дорогое #09-10 2025

Билет в мечту на двоих

История Екатерины Архиреевой и Натальи Самущенко, сооснователей турагентства Life Tour, полностью опровергает популярное мнение, что дружба, основанная на бизнесе, лучше, чем бизнес, основанный на дружбе.

Подружившись еще в пятом классе, и спустя почти тридцать лет они сохранили удивительно искренние и теплые отношения. А на вопрос, не боялись ли разрушить их общим делом, со смехом отвечают: «Мы просто не успели об этом подумать».

—Наталья, Екатерина, вашему агентству нет еще и двух лет. Почему так долго шли к его созданию и как решились на такой серьезный шаг?

Наталья: Признаюсь, что сама я не была связана с туризмом, просто всегда любила путешествовать. А вот Катя целенаправленно получила образование в этой сфере, пятнадцать лет работала в профессии. У нас, прямо как в кино, все случилось под новый 24-й год. В конце декабря Катя рассказала, что уволилась из своего агентства, что мечтает о собственном деле, но хочет найти партнера. И я просто сказала: «А давай вместе!»

Екатерина: Сразу после январских праздников мы уже в налоговой подавали документы, а через несколько дней принимали гостей в Life Tour. Все случилось

очень быстро. И вот мы уже отметили первую годовщину фирмы в Стамбуле. Теперь планируем праздновать эту дату каждый раз в новом месте.

—То есть старт оказался успешным?

Екатерина: Мы не строили иллюзий, понимали, что нам еще предстоит завоевать доверие клиентов. Прошлый год стал для нас временем настроек и создания четкого механизма работы. Но желания все бросить не возникало ни разу. Ощущая поддержку близких, мы были нацелены только на успех.

—Наталья, насколько простым или сложным для вас было вхождение в профессию?

—Я сразу же купила обучающий курс и, конечно, Катя продолжает подсказывать мне все нюансы профессии. Помогает и то, что я много выезжаю за рубеж и с увлечением рассказываю людям о местах, где сама побывала. А вообще, работа в сфере туризма —это постоянное обучение и очень интересное дело, у которого нет границ.

—Что нужно, чтобы клиент вернулся к вам снова?

Екатерина: Дело в доверии. Мое мнение—люди выбирают не просто бренд, а менеджера. Именно он должен понять их предпочтения, учесть бюджет и пожелания, обеспечить максимальный комфорт. Главное —клиент должен чувствовать себя в безопасности даже в чужой стране. Мы всегда на связи с клиентами, готовы решить любые проблемы.

Наталья: Наша работа предполагает терпение, открытость, умение находить нужную интонацию в разговоре с человеком—это важно даже на этапе переговоров. Мы ценим своего клиента и стараемся окружить его заботой. Не хотим терять качество от потока: вкладываем в каждого, кто пришел к нам, душу и силы.

—Страх перед путешествиями у людей сегодня в прошлом?

Екатерина: Кто любит путешествовать, тот и продолжает узнавать мир. Мне кажется, больше всего страхов у тех, кто ездит мало. Некоторые предпочитают даже экскурсии



Одежда: DAISYKNIT
Милан: Оксана Андрейчик (Рубе Студио)
Фотограф: Анастасия Шатохина



взять в турагентстве. Ну, вот этим людям точно нужна наша помощь.

—Где предпочитают отдыхать томичи?

Наталья: В первую очередь, на море. Традиционно это Турция, Таиланд, но с ними в этом году успешно конкурирует и Вьетнам. К тому же туда есть прекрасные прямые рейсы из томского аэропорта. При необходимости мы готовы организовать стыковочные рейсы на Мальдивы, Сейшелы и в другие точки. Всегда есть люди, готовые путешествовать по России. Наша страна прекрасна, есть просто удивительные места, которые стоит посетить. Опять же, из Томска есть прямые рейсы в Сочи, Питер, Казань и другие города.

— А о чем может мечтать руководитель туристического

НАША СТРАНА ПРЕКРАСНА, ЕСТЬ ПРОСТО УДИВИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСЕТИТЬ.

агентства, имеющий возможность попасть практически в любую точку мира?

Наталья: Моя мечта—объездить более пятидесяти стран. Правда, об этом я мечтала еще до того, как начала работать в Life Tour. И к исполнению своей мечты я иду.
Екатерина: А я хочу попасть на спортивный матч с участием мировых звезд, где будет море болельщиков. Нет, я не фанат, но безумно мечтаю почувствовать эту атмосферу, эмоции зрителей, оказаться с ними на одной волне.

—Уверены, что между вами не возникнет разногласий в будущем?

Наталья: Между нами—только

честность и нет зависти. И мы искренне радуемся успехам друг друга, ведь наши отношения основаны прежде всего на взаимной поддержке.
Екатерина: Нам обеим нравится то, чем мы занимаемся, нравится вкладывать в свое дело душу. Мы чувствуем ответственность друг перед другом. Поэтому мы и партнеры.



пр. Ленина, 141, 3-й этаж, оф. 11,
тел.: 8-953-923-01-09,
8-913-858-11-17,
life-tur.ru

Алтайская Здравница

+7 (3822) 59-74-44
ул. Розы Люксембург, 19

Таежный спа «Алтайская здравница» — ОТДЫХ КАК НА АЛТАЕ!

В далеком 2017 году в городе Абакане открыла свои двери «Алтайская здравница». За 8 лет существования проект набрал обороты и вышел на федеральный уровень. Сегодня его география насчитывает 29 городов — от Калининграда до Камчатки — и 43 филиала. 38 из них открыты по франшизе и успешно работают.

29 ноября 2024 года в городе Томске по адресу ул. Розы Люксембург, 19 открылся таежный спа «Алтайская здравница». Менее, чем за год работы более 1000 гостей почувствовали сибирское гостеприимство и поистине радушное отношение.

С каждым годом набирает популярность туристический маршрут на Алтай, где ароматы разнотравья перебивают друг друга, где горизонт уходит вдаль за вершины гор, где Катунь окрашивает свои воды в кристально-бирюзовый цвет. Чтобы почувствовать все многообразие эмоций от посещения Алтая, необязательно преодолевать тысячи километров. Все это вы найдете в центре города, посетив «Алтайскую здравницу».

Более 20 авторских спа-программ на основе знаний сибирских знахарей и травников никого не оставят равнодушным. Все программы основаны на натуральной косметике собственного производства, где каждый компонент собран и отобран вручную, где свежесть трав и цветов переключается с опытом технолога и современным производством.

Это позволяет нам брать ответственность за результат от посещения спа «Алтайская здравница» перед каждым гостем.

Открой свой мир спа с «Алтайской здравницей»



Танец женской свободы

О трайбле, о том, как рождается этот танец и почему овладеть им нельзя без глубокой эмоциональной вовлеченности, беседуем с Оксаной Почтарь, которая считает его идеальным для самовыражения женщины.

—Оксана, трайбл—это не просто танец, а особый мир со своими эмоциями, законами, философией... Чем он привлек вас—человека с положением, карьерой, должностью?

—Ответ очень прост: когда ты танцуешь, то границы карьерных достижений, социального статуса и внешних атрибутов успеха исчезают.

Ты в этот момент—танцовщица, и в этом ты находишь свое выражение. Трайбл меня привлекает своей свободой, в нем нет соревнований и конкурсов, нет никаких требований и ограничений по подготовке, возрасту, телосложению, росту, цвету глаз—вообще никаких. Мы все разные и каждая по-своему прекрасна. Имеет значение только желание танцевать. Сам танец содержит в себе очень бережные для тела движения, я бы даже сказала, что трайбл—это своеобразная форма медитации, здесь есть такое понятие как «flow»—танец в потоке. Это замечательная и такая редкая возможность перезагрузиться, отвлечься от суетных повседневных мыслей.

—Трайбл действительно несет в себе особый символизм и смысл?

—У трайбла, безусловно, есть своя история, что уже наполняет его смыслом. Трайбл начал свой путь в 60-х годах XX века, а как авторский проект стиль сложился в 80-х. Создательница стиля Каролина Нериккио—итальянского происхождения, и через нее танцу передан независимый, гордый и сильный характер, что телесно выражается в сильной постановке рук, корпуса, в осанке и даже взгляде. Все это дает ощущение своего достоинства и четких границ. Костюмы танцовщиц—вообще отдельный вид искусства, они отражают ближневосточные истоки трайбла, а роскошные этнические украшения порой достойны музейной экспозиции.

—Сегодня танец выполняет самые разные функции в жизни людей. Что он значит для вас?

—Для меня ценен сам процесс танца и чувство единения. Трайбл объединяет не только группу танцовщиц, но и людей по всему миру, равнодушных к этому направлению. Это своеобразный международный невербальный язык общения, способ коммуникации для создания единого синхронного танца, где поворот головы, корпуса, положение руки может быть началом к новому движению, изменению хореографии, перестроению танцоров или смене лидера. Да-да, каждая участница группы может в определенный момент стать лидером и создавать уже свой танец, уводя группу в рисунок своих движений.



Вам остается лишь довериться и следовать за ней так же, как группа следует за вами, когда лидер — вы. В этом и есть какая-то магия: когда танец рождается на твоих глазах, ты получаешь огромное эстетическое удовольствие.

—Можно ли говорить о влиянии трайбла на ваш стиль управления или взаимоотношения с коллегами? А если этот вопрос задать в обратную сторону?

—Конечно. Трайбл требует высокой чувствительности к партнерам, так как коммуникация танцовщиц внутри импровизации строится на жестах и взглядах, учит синхронизироваться, настраиваться на человека. Благодаря этому я могу без слов считывать настроение своей команды, быть гибкой, адаптировать свой стиль управления под разных сотрудников и настраивать взаимодействие внутри команды. Трайбл еще и о коллективной ответственности, ведь ошибка одного может нарушить весь ансамбль, но группа может ее скорректировать и сохранить гармонию. Во время импровизации группа танцовщиц работает как слаженная команда, нацеленная на отличный результат. Такой способ существования в моменте прекрасно транспонируется на взаимоотношения с коллегами.

А если развернуть вопрос в обратную сторону, то лидерские качества и умение работать в команде

помогли мне быстро встроиться в систему трайбл-импровизации «лидер-ведомый», владеть вниманием зрителя и при этом не терять связь с группой. Когда ты танцуешь в позиции лидера, твоя подача должна быть уверенной, движения выверенными и где-то даже стратегически продуманными в музыкальном контексте на несколько шагов вперед. Насколько четко группа считает твоё движение, настолько синхронным будет танец для зрителя. В трайбл-кругах выступление считается успешным, когда зритель не понял, что это была импровизация и посчитал, что танец выучен заранее.

—Становитесь ли вы иной версией самой себя на сцене? Какие чувства испытываете?

—Я очень люблю сцену, свет софитов, зрительный зал и публику, которая приходит посмотреть на выступление. Трайбл уникален тем, что быть на сцене в движении намного интереснее, чем наблюдать за ним из зала. За время звучания одного трека в группе танцовщиц проходит целая жизнь! Мы получаем огромное удовольствие от процесса, но если сегодня зрители пришли посмотреть на нас, то это всегда особенные чувства перед выходом—легкое волнение, смешанное с предвкушением праздника. Каждое выступление—удивительное трайбл-шоу, которое не повторится: радость импровизации в моменте, творческое взаимодействие, аплодисменты зрителей. Но каким бы ярким ни был сценический образ, себя за ним не спрячешь, на сцене я—это я. Со своим характером, музыкальностью, жизненным и творческим опытом. Из всего этого и рождается мой танец.



Перейти в TG



Перейти в VK

Body Fit Club

Спортивный клуб с богатой историей, основанный в 2003 году.
Полностью обновлен и заново открыт в декабре 2024 года.

-  Стильное пространство для занятия спортом в самом центре Томска
-  Первокласное современное оборудование
-  Профессиональный тренерский состав
-  Уникальная финская сауна и хамам
-  Премиальный комфорт и уютная атмосфера
-  Многофункциональные силовые тренажеры
-  Отдельно выделенная кардиозона
-  Зал для групповых тренировок (аэройога, МФР, растяжка, функциональные мини-группы)



Будем рады знакомству!

Фотограф: Александра Гайер

Перейти
в телеграм


BODY FIT CLUB

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



В своей работе с женщинами, я умею чувствовать каждую, поэтому считаю себя больше духовным практиком, а не психологом. Ни в коем случае не оцениваю, правы ли они или нет, не даю рецепты счастья... Иногда мне достаточно просто взглянуть им в глаза, чтобы интуитивно понять их запрос.



ЯНИНА (ДУХОВНОЕ ИМЯ МАНИРА),
ВЕДУЩАЯ ЖЕНСКИХ КРУГОВ

Все узнаю по глазам

—Яна, все участницы ваших практик очень разные. Как удается найти подход к каждой?

—Моя задача—создать пространство, где женщина может безопасно выпустить все накопленные эмоции, а проявляться это может по-разному—и через слезы, и через смех. Чаще всего женщины испытывают тревогу и страх перемен. Мы не просто боремся с такими состояниями, а плавно, постепенно прорабатываем их. После совместной практики это происходит естественно—даже без специальных вопросов с моей стороны. Сегодня многие женщины несут непосильную ношу, не находя опоры в партнере. Пытаясь все контролировать, они теряют радость жизни и выгорают. Считаю, им важно научиться быть в моменте—несмотря на обстоятельства.

—Как вы взаимодействуете во время сессии?

—Я работаю и индивидуально, и в группах. Женский круг предполагает, что несколько участниц по очереди объясняют, зачем пришли, что хотят получить от сегодняшней практики и т. д. Пока одна женщина слушает другую, она понимает, что их ситуации могут быть абсолютно идентичны, таких, как она—много. А поддержка даже незнакомой женщины рождает в тебе мощнейшую энергию, дающую желание жить дальше. Участницам я задаю один вопрос—счастлива ли ты? Если правильно направить беседу, то вместе получается дойти до сути проблемы. Здесь соврать невозможно.

— Поделитесь историей участницы женского круга,

особенно затронувшей вас...

—Не так давно ко мне обратилась женщина с очень тяжелой судьбой, глубоко погруженная в депрессию. Мы три часа беседовали о ее жизни, я даже не применяла специальных практик. После встречи она вышла с горящими глазами и сказала, что раньше уже пыталась искать помощь, но желаемого эффекта не добилась. Зато теперь она поняла, что душевное исцеление может произойти во время простого разговора с женщиной, искренне понимающей и принимающей ее. Впоследствии мы продолжили общение, и она рассказала, что пережила настоящий всплеск вдохновения, нашла в себе силы жить, обрела ощущение внутренней опоры и понимание, что рядом есть кто-то, готовый поддержать.

дорогое #09-10 2025



НОВЫЙ НАБОР В ШКОЛУ МОДЕЛЕЙ NEW MODELS TOMSK

ЗДЕСЬ ПРЕПОДАЮТ НЕ ТОЛЬКО МОДЕЛИНГ. В ШКОЛЕ УЧАТ ЛЮБИТЬ И ПРИНИМАТЬ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ ТЫ ЕСТЬ, СО СВОИМИ ПЛЮСАМИ И МИНУСАМИ. УЧАТ НАХОДИТЬ В СЕБЕ КРАСОТУ И ПРАВИЛЬНО ЕЕ ПРЕПОДНОСИТЬ. УЧАТ ВИДЕТЬ В ДРУГИХ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ.

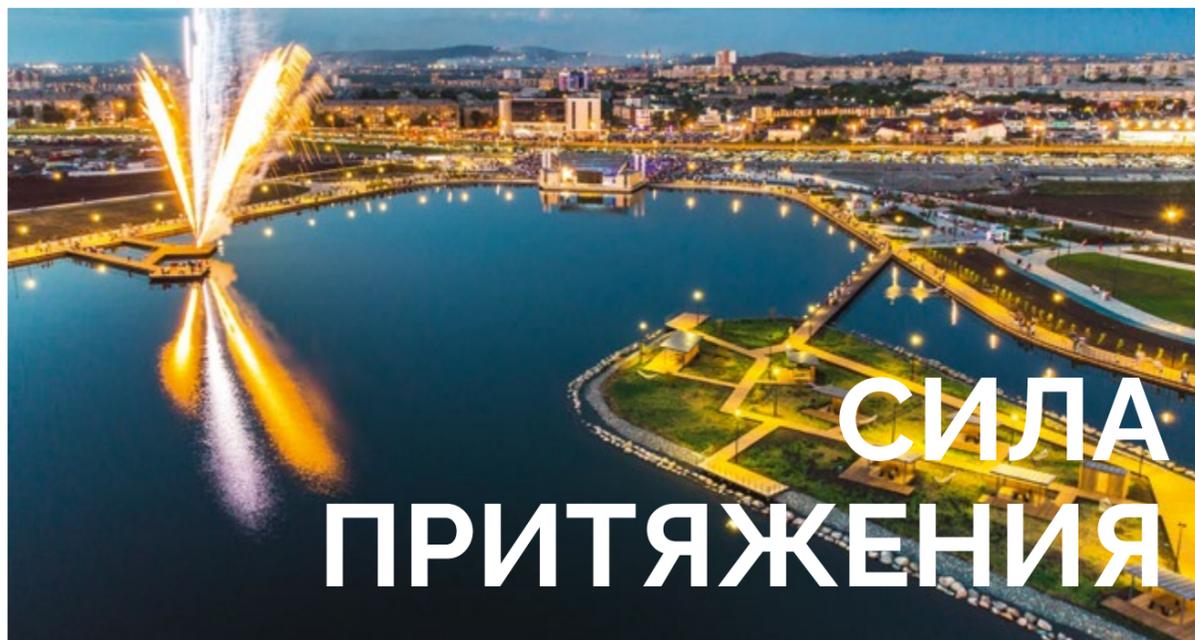


НАТАЛЬЯ МАЛЯРЕНКО



ДИРЕКТОР
ШКОЛЫ-АГЕНТСТВА
МОДЕЛЕЙ, КООРДИНАТОР
KOREA MEDICAL TRAVEL
В РФ ПО МЕДИЦИНСКОМУ
ТУРИЗМУ.

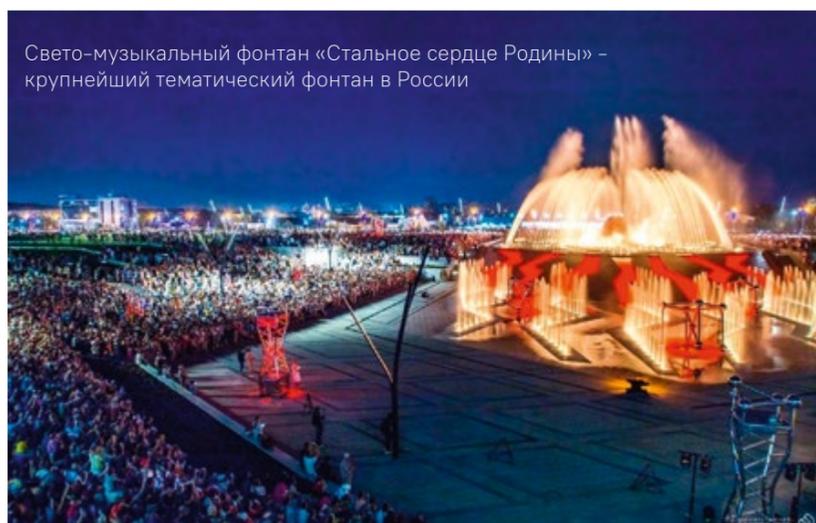




СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ

Городской курорт «Притяжение» – обладатель Премии правительства РФ как лучший инвестиционный проект в сфере развития туризма

Магнитогорск, город на Урале, известный всей стране легендарной Магниткой, становится сегодня интересным туристическим направлением. Причина этому – и связанное с историей города архитектурное наследие школы Баухаус, и горнолыжный центр «Банное», и конечно, новое уникальное пространство – городской курорт «Притяжение», существенно преобразившее за последние три года облик и имидж города.



Свето-музыкальный фонтан «Стальное сердце Родины» – крупнейший тематический фонтан в России



Фото: Евгений Рухмалев, Юрий Пальмин, Сергей Петруша, пресс-служба городского курорта «Притяжение»



«Притяжение» можно объехать на велосипеде или комфортном гольфкаре

советских архитекторов под руководством Эрнста Мая. Передовая идея Соцгорода состояла в том, чтобы создать невиданное доселе комфортное жилое пространство с зелеными зонами и развитой инфраструктурой. У рабочего человека, вернувшегося домой после трудового дня, все необходимое должно было быть под рукой. Как в современных элитных жилых комплексах. По сей день магнитогорский Соцгород остается известным памятником архитектуры функционализма. Создавать нечто масштабное, впечатляющее, такое, чего страна еще не видела, – эта идея и сегодня вдохновляет магнитогорцев на большие, амбициозные проекты. Лучшая иллюстрация этому – городской курорт «Притяжение».

Город трудовой доблести Магнитогорск интересен своей историей. Он рос вместе с индустриальным гигантом – Магнитогорским металлургическим комбинатом – в период необычайного энтузиазма первых пятилеток, и можно смело сказать, что Магнитогорск построили романтики. Перспектива возвести в уральской степи город мечты, реализуя самые новаторские идеи градостроительства, привлекла сюда в 30-е годы прошлого века передовых советских и западных специалистов. Город проектировали именитые ленинградские архитекторы сталинской эпохи, поэтому здесь есть целые «ленинградские районы», здания с характерными арками, башнями и лепниной, красивые парки и скверы. А Соцгород – поселок для рабочих металлургического комбината – проектировала группа немецких и



На территории «Притяжения» высажено около 2 миллионов различных растений

ХОЧУ СЮДА



Горнолыжный центр «Банное» принимает гостей круглый год



В Фудмолле можно выбрать ресторан на свой вкус



Детские игровые площадки «Приключение» полны сюрпризов

Всесезонный парк-курорт расположился на территории в 400 гектаров! Да, бескрайняя южноуральская степь позволяет действовать в таких масштабах, но задача состояла в том, чтобы на этой огромной территории создать комфортное, высокотехнологичное пространство для отдыха, развлечений, прогулок, занятий спортом, городских праздников, фестивалей, концертов и множества других активностей. Воплотить в жизнь идею городского курорта – колоссального по масштабам проекта – взялся Виктор Рашников, председатель совета директоров ПАО «Магнитогорский металлургический

комбинат». Именно он стал не только инициатором, но и ключевым инвестором проекта, в который на сегодняшний день вложено уже 20 миллиардов рублей. Городской курорт «Притяжение» – это целая вселенная. Арт-квартал и сад камней, рукотворное озеро с «парящим» видовым мостом и каскадным водопадом, прекрасно оборудованный пляж, лодочная станция и остров для пикников, тубинговые трассы и зиплайн, велосипедные дорожки и детские игровые площадки, множество кафе и ресторанов. На территории «Притяжения» высажено около 2 миллионов различных растений.

дорогое #09-10 2025



- Полная автоматизация процесса
- Безопасность для кузова
- Экономия времени
- Сухая зона с дополнительными услугами
- Зона ожидания с вкусным кофе
- Клиентская карта с кешбэком 10%
- Не нужно записываться на мойку
- Работаем 24/7



RobotCarWash®

Бесконтактная технология

Елизаровых, 85/4

Ультрасовременная система, предназначенная для очистки автомобилей без какого-либо физического контакта.



Фотограф: Анастасия Шатохина



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ АВТОМОБИЛЕ, КАК О СЕБЕ



Искусственный холм с панорамным рестораном «Гора» и смотровой площадкой позволяет окинуть территорию городского курорта восхищенным взглядом.

И «Притяжение» продолжает расти! Этим летом к Дню Metallурга, одному из самых значимых городских праздников, здесь открылась уже четвертая очередь объектов.

Колоссальный стеклянный атриум с ажурным куполом — ключевой архитектурный элемент Центра развлечений, где собраны самые современные виды активностей. Парк аттракционов с элементами дополненной реальности, мощные игровые компьютеры, «Лазертаг-арена» и «Ниндзя-парк» с захватывающими препятствиями. Новый современный формат КидБург объединил научный музей, где благодаря интерактивным экспонатам сложные научные законы превращаются в увлекательные открытия, и парк для маленьких исследователей в возрасте от 1 года. А для любителей экстрима на территории парка открылся Скейтпарк, где собраны 12 фигур для трюков.

Сделать городской курорт «Притяжение» функциональным в любое время года — еще

один серьезный вызов для авторов проекта, ведь южноуральский климат мягким не назовешь. Но задача решается вполне успешно. Роллер-парк зимой превращается в каток, а тюбинговые трассы в горнолыжные спуски. Корт для падел-тенниса стали всесезонными — для них построен специальный павильон с витражным остеклением и современной системой отопления. А в декабре 2025 года в «Притяжении» будет реализован проект городских терм. Это будет целый мини-курорт с 10 крытыми и открытыми бассейнами, различными видами бань, словом, возможностями для отдыха в любое время года. А на очереди — фитнес-центр, академия хоккея, 4-звездный отель и жилой комплекс.

В День Metallурга казалось, что у сверхмощного свето-музыкального фонтана «Стальное сердце Родины», поднимающего 600 водных струй на высоту до 30 метров, собрался весь город. Городской курорт «Притяжение» действительно стал местом притяжения для жителей города и туристов — его посетило уже более 6 миллионов человек при том, что население Магнитогорска всего 400 тысяч! Словом, «Притяжение» — это одно из тех мест в России, которые стоит увидеть своими глазами.



Город.

Если хочешь по-настоящему узнать город,
надо ходить пешком.

Андре Моруа



СФОРМИРОВАТЬ
БЕЗОПАСНЫЙ И ДОХОДНЫЙ
ПОРТФЕЛЬ

РАБОТАЕМ В ИНТЕРЕСАХ КЛИЕНТА, А НЕ БАНКА

01 ЭКСПЕРТИЗА В КОМПЛЕКСНОМ УПРАВЛЕНИИ ИНВЕСТИЦИОННЫМ ПОРТФЕЛЕМ

Работая с нами, клиенты получают весь спектр финансовых услуг. Обеспечиваем доступ к инструментам со всего мира, реализуя на практике портфели с широчайшей диверсификацией для состоятельных клиентов.

02 ДИВЕРСИФИЦИРОВАННЫЙ ПОДБОР ВНЕБИРЖЕВЫХ ПРОЕКТОВ ПРЯМОГО УЧАСТИЯ В БИЗНЕСЕ

Тщательно подбираем проекты для прямого выхода в компании на разных стадиях финансирования. Обеспечиваем диверсификацию по эмитентам, странам, размеру бизнеса, инфраструктуре входа, валюте.

03 НАЛОГОВАЯ ОПТИМИЗАЦИЯ И ЗАЩИТА АКТИВОВ

Используем налоговые льготы и счета для снижения налоговой нагрузки, открываем фонды для сальдирования инструментов, реинвестирования средств и защиты активов.

04 ПЕРЕВОДЫ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ ПО МИРУ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ

Помогаем осуществлять денежные переводы в любую точку мира, начиная от платежей для физлиц, заканчивая платежами контрактов для юрлиц. Предоставляем все закрывающие документы.



Компания представлена на рынке более 15 лет — с 2009 года. На данный момент в ее портфеле 5 крупнейших брокерских компаний, а также управляющие компании и инвестфонды. Это позволяет O3 finance реализовывать всепогодный подход к управлению портфелями с широкой диверсификацией по инструментам, классам активов, валютам, инфраструктурам. Клиенты получают максимально безопасный и доходный портфель, устойчивый к любой экономической погоде.

[O3FINANCE.COM](https://www.o3finance.com)

 +7 (913) 827 74 73



РОМАН КОРОБЕЙНИКОВ

заместитель директора компании OZ Finance

«Мы помогаем видеть систему там, где другие видят хаос».

- Опыт работы на фондовом рынке — 13 лет.
- Высшее экономическое образование.
- Огромный опыт работы с клиентами сегмента UHNW.
- Уберег клиентов от финансовых ошибок на сотни миллионов рублей.
- За годы работы помог клиентам решить сложнейшие финансовые задачи.
- Суммарный портфель в управлении — более 3 млрд рублей.

OZ Finance

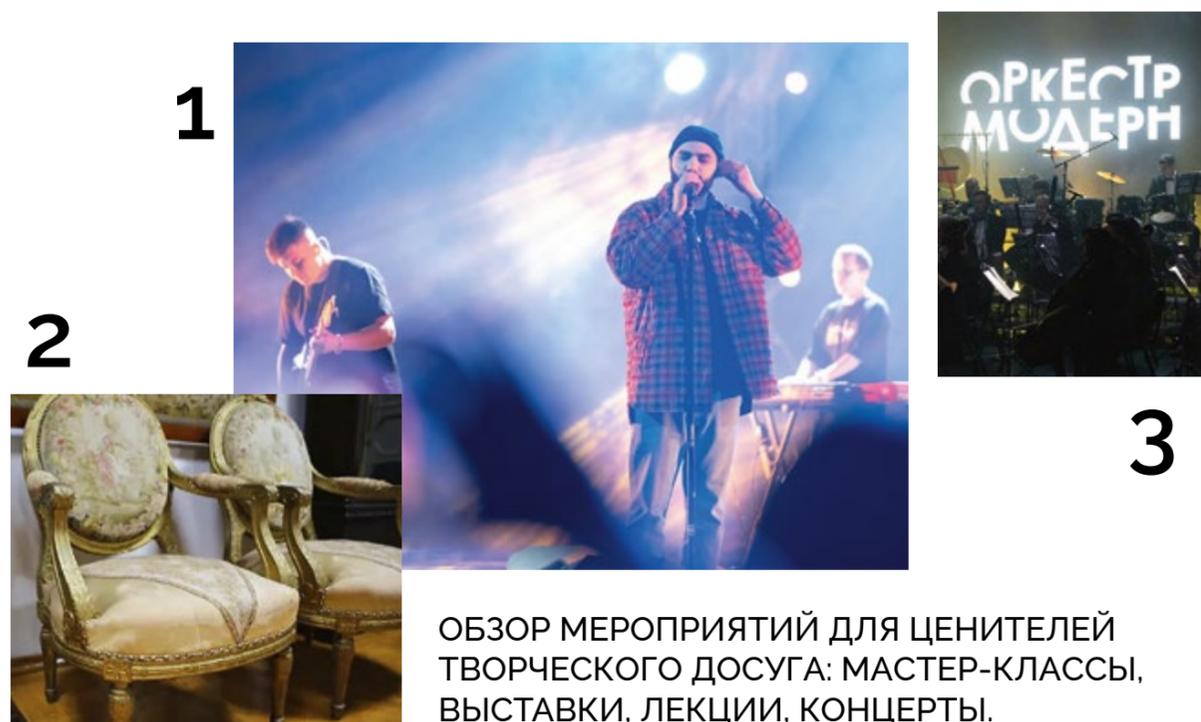


ДМИТРИЙ ДОМБРОВСКИЙ

директор компании OZ Finance

«Мы помогаем клиентам получать предсказуемый доход выше депозитного для их уверенности в будущем».

- Опыт работы на фондовом рынке — 20 лет.
- Кандидат физико-математических наук (тема диссертации — управление портфелем).
- Соавтор научных статей в известных журналах.
- Исследование специфики движений фондовых рынков.
- Исследование управления портфелями ценных бумаг.
- Кейс по крупному клиенту (активы под управлением — более 600 млн руб.) + 40% годовых с 2020 года (в условиях двух рыночных кризисов).



ОБЗОР МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ ТВОРЧЕСКОГО ДОСУГА: МАСТЕР-КЛАССЫ, ВЫСТАВКИ, ЛЕКЦИИ, КОНЦЕРТЫ.

Город приглашает

1. NAVAI
21 СЕНТЯБРЯ
Дворец зрелищ и спорта

Участник мега-популярного дуэта выходит на сцену с новой историей—теперь сольно, но с теми же любимыми песнями. В этот вечер прозвучат все хиты дуэта и треки с его альбома. Раньше он пел о любви и тоске, теперь—о жизни, как она есть. Свежее звучание без потери искренности. Это не просто концерт, а вечеринка, где каждый—часть шоу. Приходите. Пойте. Наслаждайтесь.
12+

2. МЕБЕЛЬ ИЗ ДВОРЦА
19 СЕНТЯБРЯ
Краеведческий музей им. Шатилова

Программа включает обзорную экскурсию по выставке «Стильный Томск. Коллекция антикварной мебели», а также квесты, загадки, творческие задания. На выставке можно увидеть уникальные предметы интерьера, более 100 лет назад попавшие в музей из «дворца» золотопромышленника Асташева и Дома томских архиереев. Окунитесь в модную историю интерьерного дизайна.
6+

3. LORD OF THE RINGS
6 ОКТЯБРЯ
Концертный зал ТГУ

Оркестр «Модерн» исполнит симфоническую обзорную экскурсию по фантазии на музыку из культовой трилогии. Прозвучат все эпичные и завораживающие темы, которые вновь перенесут вас в Средиземье. Полный состав оркестра, хоровой ансамбль под управлением дирижера А. Доркина сделают этот вечер незабываемым! Вечером прозвучат несколько музыкальных тем из The Witcher и Game of Thrones.
6+

4. ДИМА БИЛАН
25 ОКТЯБРЯ
Дворец зрелищ и спорта

В шоу «На берегу неба» будут звучать старые треки Димы Билана в обновленном формате и премьеры песен. Победитель Евровидения, лидер ротаций, чартов и музыкальных премий завоевал главные музыкальные награды и вершины хит-парадов, но главное—любовь миллионов поклонников. Каждый его концерт—это праздник, яркий и запоминающийся, полный энергии и эмоций.
6+



5. MIRROR OF ENIGMA
29 ОКТЯБРЯ
Томский театр драмы

В шоу, где прозвучат легендарные хиты Enigma, Sandra, Gregorian, виртуозно сочетаются этно и поп-музыка, а мягкое и глубокое звучание инструментов в стиле нью-эйдж обогащает музыкальное полотно с элементами электроники, эмбиента и хорового пения. Этот проект—яркий пример того, как смелые идеи приводят к созданию чего-то по-настоящему великолепного. Ждем на премьере шоу!
12+

6. HOLIDAYBOY
16 ОКТЯБРЯ
Дворец зрелищ и спорта

Встречаем новый масштабный концерт Holidayboy, одного из ярчайших представителей современной музыки. Его хиты набирают многомиллионные прослушивания на всех музыкальных платформах. Он получил премию «Нового Радио» за лучший сингл, премию Муз-ТВ в номинации «Прорыв года». Зрителей ждут лучшие хиты и премьеры новых треков, море драйва и фантастическое шоу.
16+

7. УКЛАДНО
С 4 СЕНТЯБРЯ
ПО 15 ОКТЯБРЯ
Первый музей славянской мифологии

Первая интерьерная выставка дизайна с русским культурным кодом представляет особый взгляд на обустройство пространства, где национальный колорит встречается с актуальным дизайном. Зрители увидят зоны с готовыми проектами, новинки мебели и декора от российских брендов, мастер-классы и лекции от экспертов индустрии, арт-галерею и арт-маркет.
6+

8. RADIO ТАРОК
26 СЕНТЯБРЯ
Дворец зрелищ и спорта

Российская рок-группа Radio Tarok, работающая в жанрах кавер, рок-музыка, хэви-метал, альтернативный метал, приезжает в Томск. Ее лидер—музыкант-мультиинструменталист Олег Абрамов. Прозвучат любимые хиты и авторский материал артиста! Драйв, непередаваемая концертная энергетика, море звука, света и отборного рока—такое нельзя пропустить!
12+



«Черная Кошка» передает летнюю эстафету

18 июля в гостевом доме «Шале» прошла «Летняя Белая Кошка» — игра, которую так долго ждали и команды, и зрители.

И по общему мнению все сложилось просто идеально! Ведь на турнире собрались самые красивые, умные и счастливые люди. Тематическая «Белая» игра впечатляла вопросами, атмосферой, легкостью, сияющим белоснежным дресс-кодом, а летнее и стильное настроение добавил DJ Белый. Организаторы искренне благодарят участников и гостей за волшебный вечер — только благодаря им мероприятие стало таким особенным.

Партнер мероприятия «Еловый ручей. CLUB VILLAGE», информационный партнер журнал «Дорогое удовольствие».



ВАШ ПОВОД —
НАШЕ *вкусное*
СОПРОВОЖДЕНИЕ



 Brunch Time

| ФУРШЕТЫ, КЕЙТЕРИНГ, ДОСТАВКА |

пр. Ленина, 169, тел. +7 923 428 61 28

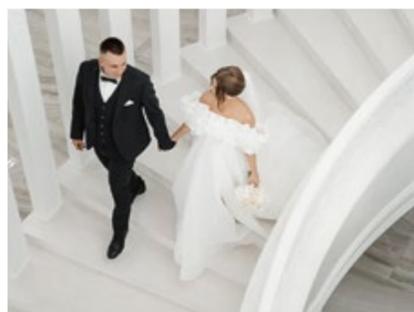
В ГОРОДЕ



Свадьба Никиты и Марии

Состоявшееся 25 июля 2025 года торжество стало настоящим праздником, посвященным любви и красоте.

Важный для них день они наполнили своими яркими эмоциями и огромным счастьем, которое с радостью разделили со своими близкими.



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

Усадьба Шансон — атмосфера любви и счастья для вашего свадебного торжества



3 банкетных зала

Отель

Караоке-бар

Банный комплекс

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

дорогое #09-10 2025

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

Томскон

КОЛЬЦО
STEPHEN WEBSTER



Весы

23.09-22.10

Начало сезона принесет вам вдохновение и новые возможности. Ваш природный дар дипломата окажется незаменимым в отношениях с новыми коллегами, а также поможет достичь гармонии в личной жизни.

Скорпион

23.10-21.11

Для вас сентябрь станет месяцем страсти и ярких эмоций. Ваша интуиция будет остра как никогда, а желания потребуют немедленной реализации. Не бойтесь следовать зову сердца — оно ведет вас в верном направлении.

Стрелец

22.11-21.12

Хороший период для новых знакомств. Что касается нынешнего круга общения, не бойтесь принимать решения, которые давно назрели. Если отношения себя исчерпали, возможно, пришло время их завершить.

Козерог

22.12-19.01

Козероги в сентябре уверены в себе и стабильны. Ваши усилия будут вознаграждены, а труд — оценен по достоинству. В отношениях наступит период доверия и поддержки, а в доме — уют и гармония.

Водолей

20.01-18.02

Вы в зените своей формы. Поездка к морю в бархатный сезон или несколько дней за городом — сделайте все, чтобы продлить лето. Это принесет вам множество сил и идей для побед на деловом и личном фронте.

Рыбы

19.02-20.03

Хорошее время, чтобы «намечтать» себе успехи и радости на предстоящий год. Новые идеи помогут выбрать правильный вектор. Некоторые ваши желания имеют все шансы сбыться уже в этом месяце.

Овен

21.03-19.04

Сердце поет, а душа стремится к новым вершинам. Отношения с партнером наполнятся искренностью, а одинокие Овны могут встретить человека, с которым в их жизни откроется новая страничка.

Телец

20.04-20.05

Вы достигнете внутреннего равновесия. Покупки, сделанные в этом месяце, принесут радость и ощущение стабильности. В профессиональной сфере возможны новые перспективы для роста.

Близнецы

21.05-20.06

Впереди яркие краски и неожиданные повороты. В отношения придут страсть и романтика, а новые знакомства могут перерасти в нечто большее.

Рак

21.06-22.07

Месяц принесет душевное тепло. Создание уюта поможет семейным. Ракам ощутить особую близость с партнером, а одиноким — встретить родственную душу.

Лев

23.07-22.08

Ваши уверенность и обаяние будут притягивать взгляды, а любые начинания окажутся успешными. Не исключены приятные сюрпризы и долгожданные приобретения.

Дева

23.08-22.09

Время приятных открытий. Решайтесь на то, что давно откладывали — будь то обновление интерьера или разговор с близким человеком. И не сидите дома — бархатный сезон в разгаре!

студия мебели

gvozd

Шкафы & тумбы

более 150 фрезеровок



Telegram



2GIS



VK

Киевская улица, 76,
2 этаж, Томск

8 3822 55 38 22
8 901 611 45 07
8 901 611 45 08
8 901 611 45 09

КОЛЬЕ
ВАМОЕР



АДРЕСА

консалтинг «O3 FINANCE», пр. Кирова, 5 а, 4-й этаж, тел. 8-913-827-74-73, o3finance.com, t.me/o3finance / Жилой комплекс «БОТАНИКА», ул. Пришвина, 52, тел. 50-10-11, botanica.tomsk.ru, vk.com/tdsk_tomsk, t.me/tdsk_tomsk / Модельное агентство «NEW MODELS», тел. 8-903-955-72-07, vk.com/new.models.tomsk / Застройщик «SD GROUP», ЖК «БЕЛОЗЕРСКИЙ», ул. Белозерская, 9 стр. 5, ЖК «КОСАРЕВА, 6», ул. Косарева, 6, тел. 90-99-68 / Туристическое агентство «LIFE TOUR», пр. Ленина, 141, 3-й этаж, оф. 11, тел.: 8-953-923-01-09, 8-913-858-11-17, life-tur.ru / Фотограф ЛИЛИЯ ПОПОВА, тел. 8-913-815-48-19, vk.com/porovalily88, porovalily.ru / Автомойка «ROBOTCARWASH SIBIR», ул. Елизаровых, 85/4, тел. 90-30-90, t.me/robotcarwash_7 / Сеть шинных центров «КОЛЕСО», ул. Яковлева, 26, ул. 1-я Рабочая, 33, пр. Мира, 74, Северск, ул. Транспортная, 5/1, тел. 705-555, koleso.su /

Рестораны

Ресторан «1902», пр. Ленина, 1, тел. 30-19-02, 1902.wine / Винотека «WINE & WHISKEY BY SIMPLE», ул. Набережная реки Ушайки, 8, стр. 2 / Ресторан «СЛАВЯНСКИЙ БАЗАР», пл. Ленина, 10, тел. 900-050 / Кафе-кондитерская «ТОРТА», ул. Гоголя, 55, ул. Пушкина, 61/1, ул. Набережная реки Ушайки, 16, ул. Марины Цветаевой, 32, пр. Кирова, 5, стр. 13 (Гастрохолл «Лампочка»), torta-torta.ru / Усадьба «ШАНСОН» ул. Мичурина, 88/2, тел.: 22-01-44, 220-880, 8-903-955-08-80, shanson-tomsk.ru

Образ жизни

Официальный дилер TENET в Томске «АДТ Север», ул. Мостовая, 28 б, тел. 23-23-16 / Турагентство «#ЛЕТАЙОТДЫХАЙ», ул. Белинского, 30, тел. 203-223 / Академия профессионального образования «INTELLY», пер. Типографский, 1 а, тел. 8-913-112-08-08 / Школа танцев «БИТ БОМБИТ», тел. 8-800-250-11-44, t.me/bitbombit, проспект Кирова, 5 стр. 13, «Лампочка», 3-й этаж, битбомбит.рф, vk.com/bitbombit_school / Финансовый

/ Стоматологическая клиника «ЗУБ-ОК», пр. Кирова, 58, тел. 70-87-07, пер. Урожайный, 29/1, тел.: 70-87-07, 8-913-820-89-82 / Фитнес-клуб «BODY FIT CLUB», ул. Белинского, 15 а, тел. 8-913-806-13-13, t.me/bodyfit_tomsk, vk.com/bodyfit_tomsk / Коррекционно-развивающий центр «LOGOPED», ул. Косарева, 14, тел.: 20-18-08, 8-952-181-58-90, logoped-tomsk.ru, t.me/center_logoped, vk.com/center_logoped_tomsk / Таежный спа «АЛТАЙСКАЯ ЗДРАВНИЦА», ул. Розы Люксембург, 19, тел. 59-74-44 / Хирургия, поликлиника, косметология «ПЕРВАЯ ЧАСТНАЯ КЛИНИКА», ул. Пушкина, 16, пер. Макушина, 14 б, тел. 65-16-50, 1klinika.ru, t.me/chastna1

Одежда, обувь, аксессуары

Салон «KASHEMIR LUXURY», ул. Красноармейская, 120/1, тел. 55-70-60 / Салон верхней одежды «ДЮСО», ул. Учебная, 48 д, 1-й этаж, ТЦ «Смайл Сити», дюсо.рф, тел. 8-962-786-01-20 / ателье «ТОМСКИЙ СОБОЛЬ», ул. Пролетарская, 27, тел. 8-923-425-00-00, t.me/tomsable / Женская одежда «WE ARE LK», пр. Фрунзе, 25, тел. 8-913-820-25-77 / Ювелирный салон «SBLESKOM», пр. Ленина, 72, sbleskom.ru, vk.com/sbleskomru

Дом, интерьер

Студия мебели «ГВОЗДЬ», ул. Киевская, 7 б, оф. 201, 222, 2-й этаж, тел.: 55-38-22, 21-45-08, 8-901-611-45-09, gvozdmebel.ru, vk.com/gvozdmebel.

Красота, здоровье

Магазин парфюмерии и косметики «ИЛЬ ДЕ БОТЭ», пр. Ленина, 121, ТЦ «ЦУМ» / Имидж-студия «SEBASTIAN PROFESSIONAL», тел.: 51-02-51, 8-909-543-30-32, ул. Гагарина 2 а, sebastiantomsk.ru / Цифровая стоматология «INTELLY», ул. Шевченко, 15, тел. 900-888 / Косметологическая клиника «LANTANA», ул. Усова, 27 а / Многопрофильный медицинский центр «ТОМ ТЕРРА», ул. Яковлева, 15, тел.: 77-03-03, 777-100, tomterra.ru, vk.com/terra_medica, skenarpride.ru, vk.com/skenar_pride

дорогое #09-10 2025

НАДЕЖНЫЕ ШИНЫ ДЛЯ ВАШЕГО АВТОМОБИЛЯ



КОЛЕСО

KOLESO.SU

706-555

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

Первая
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА

МАММОЛОГИЯ



КОНСУЛЬТАЦИИ • УЗИ • БИОПСИЯ
МАММОГРАФИЯ • ОПЕРАЦИИ

г. Томск, пер. Макушина, 14 б

тел. 651-650, www.1klinika.ru

✈️ [chastna1](#)