

№ 141 ИЮЛЬ 2021

МОДНЫЙ

— Г О Р О Д —

ПРИГЛАШЕННЫЙ
РЕДАКТОР
**НАТАЛЬЯ
ДОЛБЫШЕВА**

ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ
И ЛЕЧЕНИЯ

МУЖСКИЕ
игры

Хобби известных
бизнесменов

**МОДНЫЙ
ДОМ**

Умные решения
для комфортной
жизни

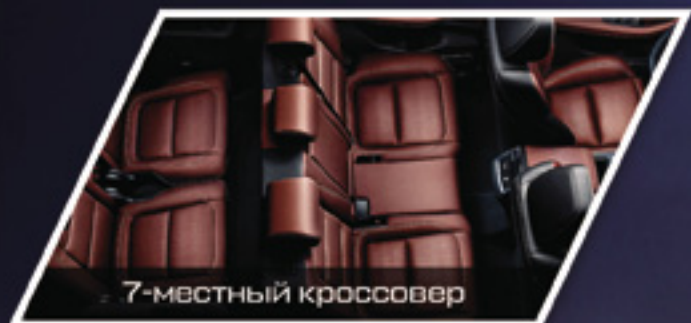
**КРАСОТА БЕЗ
ОГРАНИЧЕНИЙ**

**ЕЛЕНА
ЧЕРНЫХ**



Рекламно-информационное издание

7 ЛЕТ ГАРАНТИИ
ИЛИ 200 000 КМ
ПРОБЕГА



7-местный кроссовер



8.9 сек до 100 км/ч



Цифровая зона управления.
Дисплеи 8", 12.3", 12.3"



*CHERY TIGGO 8 PRO — ЧЕРИ ТИГГО 8 Про. Гарантия на автомобиль составляет 7 лет или 200 000 км пробега в зависимости от того, что наступит ранее. Имеются ограничения по гарантии, об ограничениях читайте в руководстве по гарантийному и техническому обслуживанию автомобиля. Представленные на изображениях автомобили могут отличаться от серийных моделей. Упомянуемое оборудование может быть опциональным.

АВТОКЛАСС

**Официальный дилер
CHERY АВТОКЛАСС**



CHERY

TIGGO 8 PRO | 7 МЕСТ

НОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ГОРОДСКОЙ ЭЛИТЫ



г.Тула, Московское шоссе, 2н

(4872) 70 80 70 | autoclass.chery.ru

ДЕЛОВОЙ ЦЕНТР В САМОМ СЕРДЦЕ ТУЛЫ

Воздвиженка притягивает

Исторический, административный
и деловой центр города

Воздвиженка впечатляет

Гармоничная месту архитектура
подчеркивает респектабельность
центра города



Воздвиженка предлагает

Респектабельный офис
с невероятными видами из окна

Дизайнерские лобби
и приветливый ресепшн



ДЕЛОВОЙ ЦЕНТР

ВОЗДВИЖЕНКА

от 19 до 550 м²

☎ (4872) 252-333

📍 Тула, ул. Ф. Энгельса, 2

Деловое окружение
и полезные связи

Подземный паркинг
с лифтом до нужного этажа

Надежную
охрану 24/7

SOFT GOLD

Разрабатываем в Туле ПО с мировым именем

- ▶ Создаем программные продукты для удобной работы с промышленными и строительными чертежами.
- ▶ Нашим ПО пользуются 22000 компаний в 120 странах мира. Среди них – гиганты в своих отраслях: LG, Samsung, Hitachi, Boeing. Продукты CadSoftTools работают на всех основных популярных платформах.
- ▶ Обеспечиваем гибкость, оперативность и персональный подход: учтем детали ваших бизнес-процессов, поможем внедрить в систему, предоставим техподдержку.

www.cadsofttools.ru



Компания Soft Gold
Тула, ул. Морозова, 22,
тел. 70-11-25.

«Лето—

как выходные. Такое же прекрасное и так же быстро проходит. Июнь – это пятница, июль – суббота... август – воскресенье. »

Марина Цветаева

Проживем эти «выходные» так, чтобы не было мучительно больно за пропущенные вечеринки, за прогулки при луне под сумасшедший стрекот цикад, купания в реке и море, несплетенные венки, несобранные ягоды, несказанные слова, теплые и пряные, как сам июль.

Многие живут по жесткой схеме: дом-работа-дом. Но вряд ли это можно назвать полноценной жизнью. Нам необходимо расширять горизонты, искать занятие по душе, чтобы прийти к балансу в своей жизни. Не только ради ещё одной строчки к списку ваших навыков в резюме, а чтобы стать чуть лучше и счастливее. Это на своем примере доказали герои главного проекта июльского номера «Мужские игры» – шесть известных тульских бизнесменов.

А ещё мы собрали для вас в журнале полный гид по летним процедурам с советами от опытных косметологов и врачей. А для тех, кто пока отложил отпуск и решил заняться ремонтом, наш проект «Модный дом».

Каждый день июля просто обязан стать ярким и счастливым. И это в наших силах, даже если нежеланные события, испытания, да и просто плохая погода протиснутся в календарь. Так что скорее – в июль с головой! Когда, если не сейчас, зарядиться на год вперед солнечной энергией, теплом, светом!

ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный город»

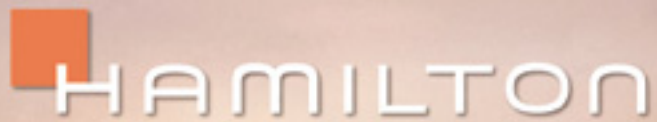
@iren_mirra



Фотограф: Пирязев Алексей @aleksey_piryazev

РЕКЛАМА *Механические часы с автоподзаводом **Сделано в Швейцарии

Elvis™ and Elvis Presley™ © 2020 ASG EPE P.LLC

 HAMILTON



VENTURA ELVIS⁸⁰ AUTOMATIC*
SWISS MADE**

HAMILTONWATCH.COM



Elvis Presley™



г.Тула, ул.Советская, д.62/15
тел. 8-800-450-05-05, 31-18-19
www.chasy71.ru

ПАРА НА ЛЕТО

Согласитесь, обувь задает настроение – надела босоножки, и сразу хочется летящее платье, бокал с прохладным фрешем и на морское побережье. Мечтать полезно, а идти к мечтам куда приятнее в модной паре летней обуви. Выбираем!



**БАЛЕТКИ С ОСТРЫМ
НОСОМ VALEN
CARAVANI,
83 450 P.**



**ТЕКСТИЛЬНЫЕ
МЮЛИ, BOTTEGA
VENETA,
114 000 P.**



**ВЬЕТНАМКИ
CHLOE,
33 450 P.**



**«ДУТЫЕ» ШЛЕПАНЦЫ,
PROENZA SCHOULER,
45 600 P.**



**САНДАЛИИ
НА ПЛАТФОРМЕ,
ZARA,
3 299 P.**



**КАБЛУК KITTEN HEEL,
МЮЛИ H&M, 4 499 P.**

**САБО,
ANCIENT GREEK
SANDALS,
29 950 P.**



**БОСОНОЖКИ
С РЕМЕШКАМИ
НА ЩИКОЛОТКЕ,
SAINT LAURENT, 76 550 P.**



**ISABEL MARANT,
SPRING-SUMMER
2021**

«ФИТНЕС-ПАРК» – SPA-КУРОРТ В ГОРОДЕ

Если вы не едете к морю, SPA-курорт идет к вам! В «Фитнес-парке» у вас каждый день будет свой личный пляж, заплывы в чистой воде и расслабляющие процедуры. Так что если вы проводите отпуск в городе или он, отпуск, еще не скоро – отдохните здесь и сейчас в «Фитнес-парке»!

БАССЕЙН

Плавание – одна из самых приятных физических нагрузок, поэтому плавайте чаще и больше! В «Фитнес-парке» вас ждет бассейн с 8 дорожками, теплой, 28-29°C, и кристально чистой водой, прошедшей трехступенчатую очистку и фильтрацию. Это

лучше, чем море! Плавайте в свое удовольствие сколько захочется – посещение бассейна не ограничено по времени. Если захотите изучить правильную технику плавания, присоединяйтесь к группе с тренером или возьмите персональные тренировки, а если нужно быстро привести тело в форму, – приходите на аквааэробику.

ЛЕТНИЕ КАРТЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Карта «Курортная» на полный день – два месяца+месяц заморозки.
Карта «Бодрое утро» – на 1 или 2 месяца, с 6.00 до 17.00.

Фотограф: Пирязев Алексей @aleksey_piryaev



На фото Евгения Галкина, Алексей Попов, Вероника Бурцева.

ЛЕТНЯЯ ЗОНА

После водных процедур – солнечные ванны! Выходите из бассейна в летнюю зону, устраивайтесь на шезлонге и загорайте. А если вдруг непогода – добро пожаловать за золотистым загаром в солярий. Вертикальный, с новыми мощными лампами, и при этом цена – одна из самых низких в Туле.

ДЖАКУЗИ

Несколько минут в джакузи – как полноценный сеанс массажа. Выберите свой режим – здесь их 25, от воздействия на отдельные зоны до проработки всего тела – и наслаждайтесь! Советуем попробовать программу с точечным воздействием воды из микрофорсунок на биологически активные точки. После нее усталость как рукой снимает!

ФИНСКАЯ САУНА

Если вы мечтаете побывать в горах, но пока нет на это времени, приходите в сауну со стеной из гималайской соли – настоящей, привезенной из Гималаев. При нагревании она выделяет целебные вещества, которые благотворно влияют на сосуды, нервную систему, успокаивают, снимают усталость. Сауна полезна сама по себе, а уникальная соль делает ее еще в несколько раз полезнее.

ДЕТСКИЕ КАНИКУЛЫ

Ребенок проводит лето в городе и весь день сидит с телефоном? Подарите ему интересные каникулы в «Фитнес-парке»! Для детей здесь разработали несколько видов летних карт с очень выгодными тарифами и богатой программой. Тренировки на суше (бокс, растяжка, танцы и др.), занятия в воде, игры, мастер-классы и внеклассное чтение в детской комнате с педагогом – фактически городской летний лагерь со спортивным уклоном! По карте «Это лето» ребенок сможет посещать фитнес-центр каждый будний день по 3-6 часов. Для подростков 16-18 лет есть летняя карта «Каникулы» на полный день или с посещением в утренние/дневные часы.

Фитнес парк

Тула, ул. Немцова, 8.
73-00-77, 73-07-00
tulafitpark.ru

ПОРА НА КУРОРТ



ДИАНА ФЁДОРОВА,
КОЛУМНИСТ, БЛОГЕР
@diana_fedorova888

Собираетесь в отпуск? Положите в чемодан модные новинки, из которых можно составить актуальный образ для отдыха на морском побережье. Наш автор, блогер Диана Федорова, нашла их в двух вариантах, люксовом и доступном.



ПРОЗРАЧНАЯ МАКСИ-ТУНИКА

К лету 2021 года девушки успели соскучиться по беззаботным романтическим морским променадам. Воображение рисует картины долгих прогулок под шум моря и крики белоснежных чаек. Идеально картину дополняет прозрачная макси-туника из невесомой ткани, надетая поверх купальника. Как раз такие платья выгуливались на подиумах круизных коллекций у каждого второго бренда. К чёрному стильному купальнику я подобрала роскошные полупрозрачные туники. Выбор за вами!

ХОЧУ

Tom Ford
581 000 р.

МОГУ

Lamoda
5 999 р.



ХОЧУ

Hermes
Kelly
5 153 355 р.



МОГУ

Mango 4 999 р.



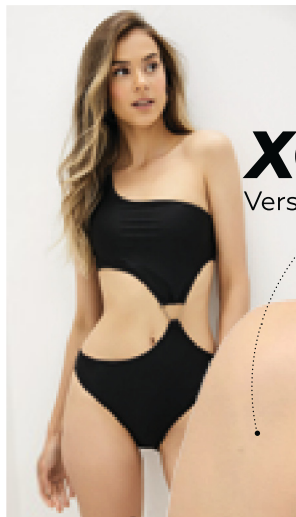
СУМКА ИЗ РОТАНГА С КЛАПАНОМ

Сумка Kelly была создана в 1890 году, но только через 60 лет она получила свое фирменное название, когда стала любимым аксессуаром актрисы, принцессы Монако Грейс Келли. Ее цена достигала 60 000 долларов, а время ожидания доходило до трех лет. Исключения в свое время не сделали даже для принцессы Дианы. В наше время, чтобы купить сумочку Kelly, вы должны быть либо постоянным клиентом дома Hermes и, как все, встать в очередь, либо обратиться к проверенному байеру, который не продаст вам высококачественную подделку по цене крыла самолета. Если же вы просто ищете стильный аксессуар на лето – присмотритесь к сумочке Mango, ведь она такая милая, доступная и так напоминает знаменитую Kelly из ротанга.

КУПАЛЬНИКИ: РЕТРО И АСИММЕТРИЯ

Выбирая купальник в 2021 году, обязательно обращайте внимание на крой. В моде винтажная эстетика и классика, а это завышенная линия трусиков либо слитные купальники с разнообразными вырезами, также приветствуется асимметрия. В идеале ваш купальник можно будет носить и на пляж, и как боди либо кроп-топ под вашу повседневную одежду.

Дизайнеры сделали акцент на экологичные материалы. Отдайте предпочтение однотонному купальнику в спокойных тонах — чёрный, коричневый, беж. Если же душа просит буйства красок, присмотритесь к ретропринтам, которые вновь возвращаются в моду. К примеру, клетка виши и орнаменты в морской тематике, как у Versace.



ХОЧУ

Versace 29 450 р.

МОГУ

Lamoda 5 700 р.

ХОЧУ

Saint Laurent 47 750 р.



МОГУ

Zara 2 999 р.



КОЖАНЫЕ ШЛЕПКИ

Обувь классического цвета, черного или бежевого, дополнит и украсит любой образ. А если эта обувь — шлепки, то она еще и облегчит вам жизнь.

Шлепки — универсальная обувь для лета. Для городских прогулок и для пляжа, легкие и удобные, как тапочки, кожаные шлепки на низком ходу могут стать даже альтернативой выходным туфлям, ведь они так изящно смотрятся на стройных женских ножках! Для любительниц люкса я подобрала вариант у Saint Laurent. Если вы не хотите переплачивать, ищите шлепки из натуральной кожи у Zara.



ЛЕТОМ – МОЖНО!



ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ,
врач-косметолог,
основатель клиники
эстетической медицины

Яркое солнце – не помеха для современных косметологических процедур: многие можно делать без сезонных ограничений. О самых эффективных и безопасных технологиях рассказывает врач-косметолог Елена Черных и специалисты ее клиники.

SMAS-ЛИФТИНГ DOUBLO

Елена Черных, врач-косметолог:

– Безоперационная подтяжка кожи на аппарате Doublo – это хит в нашей клинике: каждая вторая пациентка от 45 лет выбирает эту процедуру. А мы регулярно назначаем ее девушкам с 28 лет для решения таких задач, как возвращение четкой линии овала лица, уменьшение объёма щёк, восстановление упругости кожи, устранение неглубоких морщин, профилактика птоза.

Doublo подтягивает кожу по уровню глубже, чем любые другие аппаратные технологии: высокоинтенсивный фокусированный ультразвук проникает на мышечно-апоневротический слой – тот, с которым работают пластические хирурги. С помощью звуковых колебаний происходит воздействие на каждую клетку определенными частотами и температурами, что запускает мощный синтез собственного коллагена. Это та процедура, которая позволяет пациенту либо позже прийти к пластическому хирургу, либо вообще не задумываться об операциях.

Важно, что Doublo не требует реабилитации. Никакой травмы кожи: ультразвук, не повреждая эпидермис, запускает в них процессы омоложения.

Если пройти процедуру SMAS-лифтинга Doublo в 30-40 лет, то можно не бояться появления ненавистных «бульдожьих щечек», второго подбородка, «брезгливого» выражения лица и «колец Венеры» на шее.

**ТЕРМОЛИФТИНГ FORMA**

Екатерина Журавлева, врач-косметолог:

– Фракционный радиочастотный термолифтинг Forma – это безопасный и высокоэффективный способ омоложения. Не повреждая кожу, он позволяет скорректировать овал лица, убрать второй подбородок и отеки вокруг глаз, уменьшить количество морщин. Эффект лифтинга моментальный, а после курса процедур – долговременный.

**ДИОДНЫЙ ЛАЗЕР MEDIOSTAR**

Надежда Фокина, врач-косметолог:

– Диодное омоложение избавляет от морщин и возвращает коже эластичность без ожогов и реабилитации. Лазер стимулирует выработку коллагена, и кожа омолаживается естественным путем. Диодный лазер Mediostar – это также эффективный способ избавиться от нежелательных волос. Он удаляет волосы любого цвета и толщины даже на смуглой коже.

**ФОТОТЕРАПИЯ HELEO4**

Анисат Валиева, врач-косметолог:

– Фотодинамическая терапия Heleo4 воздействует на кожу волнами полезных спектров света. С ее помощью можно избавиться от высыпаний и отечности, улучшить текстуру кожи, подтянуть ее, нормализовать салоотделение. Heleo4 дает видимый и быстрый результат, а процесс – абсолютно безболезненный и комфортный.

**УХОД HYDRAFACIAL**

Алина Вильчур, эстетист:

– Заметили, что ваша кожа стала стянутой, сухой и обезвоженной? Ей нужно глубокое очищение и увлажнение! Попробуйте американский уход HydraFacial, который мгновенно преобразует кожу и не оставляет покраснений. За один сеанс кожа будет очищена от загрязнений, напитана активными сыворотками, станет увлажненной и сияющей.

ДИОДНЫЙ ЛАЗЕР – В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Процедуры на диодном лазере Mediostar Next Pro можно делать уже с 18 лет для лечения акне, с 30 – для профилактики старения, а после 40 – для омоложения любого участка кожи, включая руки и зону декольте.

ЭПИЛЯЦИЯ БЕЗ БОЛИ

Диодный лазер Mediostar ликвидирует только клетки корней волос, не повреждая кожу, даже если она имеет смуглый оттенок или загар. Благодаря предварительному охлаждению процедура эпиляции становится безболезненной и комфортной.

ЗВЕЗДЫ ВЫБИРАЮТ HYDRAFACIAL ЛАЙФХАК

HydraFacial – одна из любимых процедур звезд перед «красной дорожкой». Ее выбирают за то, что она дает мгновенный результат, нетравматична, после нее можно сразу «выйти в свет». А кроме того, аппарат имеет 15 программ, которые помогают решать различные задачи: от лечения акне до борьбы с гиперпигментацией и возрастными изменениями.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елена Черныш

Тула, ул. Шевченко, 5.

Тел. 8-960-602-85-13

@dr.elenachernykh

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЗДОРОВЬЕ – НАША ЦЕННОСТЬ

Пандемия еще раз напомнила нам о главном – важности сохранения здоровья. Пришло время прислушаться к своему организму и обратить внимание на проблемы, которые мешают нам чувствовать себя полноценно. Я стала приглашенным редактором летнего номера «Модного города», в котором много места уделяется именно вопросам здоровья и спорта. Это важно и символично для меня, поскольку я и сама уделяю много внимания этим аспектам жизни.

Врачи Тульского центра диагностики и лечения подготовили для вас советы, как правильно ухаживать за собой в жаркую погоду, как привести организм в порядок. Надеюсь, эти советы будут вам полезны.

Ситуация в мире переменчива. Мы не знаем, какие ограничения нас ждут завтра, и где мы проведем отпуск. Но я прошу вас: никогда не поддавайтесь влиянию уныния! Расправьте крылья и двигайтесь навстречу теплу, свету и счастью. Мы есть друг у друга и это самое важное.

НАТАЛЬЯ ДОЛБИШЕВА,

руководитель Тульского центра
диагностики и лечения
(Тульского флебологического центра).

ЗДОРОВЫЕ НОГИ – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Тяжесть в ногах, судороги по ночам, изменения во внешнем виде – симптомы, знакомые многим, особенно любительницам высоких каблуков. Современные медицинские технологии позволяют избавиться от этих проблем всего за несколько приемов у специалиста.

ЗОРИЙ КАЗЬМИН,

главный врач Тульского центра диагностики и лечения (Тульского флебологического центра), кандидат медицинских наук, сосудистый хирург, врач высшей категории:

■ **Заболевания ног влияют не только на физическое состояние, но и на внешний вид.** Молодые женщины сталкиваются с варикозом, боятся идти к врачу, думают, что лечить его сложно, опасно, долго и дорого. Но технологии давно зашли вперед, сейчас для этого не нужна госпитализация и длительное выживание из рабочего ритма. Поход к флебологу сейчас сродни посещению стоматолога. На базе флебологического отделения в центре проводится лечение варикозного расширения вен и других заболеваний нижних конечностей уже много лет, пациенты выходят из кабинета уже со здоровыми ногами.

■ **Совсем предупредить варикоз нельзя, если у вас есть предрасположенность к нему.** Специфика недуга такова, что он все равно проявит себя рано или поздно. Но мы можем облегчить проявления и оттянуть появление варикоза. Для этого нужно вести здоровый образ жизни: избегать переедания, много двигаться и час в день уделять физкультуре. А еще ограничьте время хождения на высоких каблуках, оставьте их для торжественных случаев, а для повседневного ношения выбирайте удобную обувь.

■ **Варикоз можно лечить летом.** В нашей клинике это делают малоинвазивным способом, так что единственное ограничение для пациентов – ношение специальных чулок в течение месяца. Они легкие и комфортные, так что не доставят неудобств даже в жару.

■ **Если убрать больные вены, кровообращение не нарушится.** В ноге у человека две системы вен: глубокая и подкожная. 90% крови идет по глубокой системе. В больных – кровь застаивается и, наоборот, мешает кровотоку. После вмешательства человек испытывает облегчение в ногах, ликвидируется застой, тяжесть и отеки.

■ **Для пациента составляется индивидуальная программа лечения.** Вы получите все услуги в одном месте: консультацию флеболога, диагностику на оборудовании экспертного класса и эффективное лечение.

■ **Помните: заметные вены на ногах – это повод как можно быстрее обратиться к врачу.** Это позволит избежать более серьезных проблем в будущем. А после 30 лет флеболога нужно посещать ежегодно, даже если видимых поводов для беспокойства нет. Современное диагностическое оборудование позволяет выявить болезнь на ранней стадии. Лечение в нашем центре не требует пребывания в стационаре, проводится быстро, комфортно для пациента и по доступным ценам.



ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Тула, ул. Металлургов, 108.

Время работы: пн.-сб. 8.00-20.00; вс. 8.00-14.00.

Тел.: 8 (953) 953-41-17, 58-54-21, 58-54-42.

tula.phlebocentr.ru

КОГДА МОЖНО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ СО ЗДОРОВЬЕМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

Большинство препаратов имеют побочные действия, и так или иначе дают нагрузку на организм. Опытные специалисты Тульского центра диагностики и лечения (Тульского флебологического центра) знают немедикаментозные способы лечения, которые по эффективности не уступают лекарствам.

АЛЕКСАНДР ГУЛЯЕВ,

врач-озонотерапевт, физиотерапевт, остеопат:

■ **Избавиться от сильной хронической или острой боли можно не только таблетками.** На выручку приходит озонотерапия. Активные вещества, образующиеся при взаимодействии озона с жидкостями живого организма, образуют особые соединения – озониды. Они разрушают белки, нейромедиаторы и воспалительные факторы, которые образуются в нашем организме при воспалении и болевом синдроме. Применять озон можно в самых разных сферах, вводить его подкожно, внутривенно и локально в мышцы или триггерные точки.



АЛЕКСАНДР ГУЛЯЕВ

■ **Озонотерапия обладает широчайшим спектром антибактериального, противовирусного и противогрибкового действия.** Несмотря на то, что озон окружает нас постоянно, ни один микроорганизм не выработал к нему устойчивость. То есть, по сути, это универсальный антибиотик, к которому ни у кого нет побочных действий.

■ **Озонотерапия** – универсальная прививка для иммунитета. Прохождение кратких курсов помогает привести в тонус иммунную и антиоксидантную систему.

■ **Озонотерапия – это не альтернативная медицина, а полностью научная методика.** Дозировки и схемы лечения определены Минздравом РФ. Однако это немедикаментозная нагрузка, которая практически не имеет противопоказаний и побочных действий, поэтому подходит многим. Несмотря на это, озонотерапия с определенной дозировкой и кратностью должна назначаться доктором по показаниям.

ДЕНИС ЖУКОВ,

врач-ортопед

■ **Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний, и часто с ним сталкиваются взрослые и подростки.** Стопа заваливается от слабости связочно-мышечного аппарата. Чтобы этого не происходило, нужно изначально помогать ей правильно формироваться. Для этого взрослым и детям желательно много ходить боси-



ДЕНИС ЖУКОВ

ком, лучше всего по траве. Если вы едете на дачу или на природу, особенно это важно для детей, дайте малышу побегать без обуви, это очень полезно! В обувь желательно подобрать индивидуальные стельки, в них есть нужный угол наклона, что тоже благотворительно влияет на формирование свода.

■ **Стельки, ходьба и занятия помогают не хуже лекарств.** В Тульском центре диагностики и лечения ортопед подберет самый щадящий, но эффективный вариант лечения и сделает индивидуальные стельки для каждого. В случае с ортопедией – это постоянное движение и упражнения. Вы можете сколько угодно ходить на массажи и прочие манипуляции, но если вы не пользуетесь стопой, то есть почти не ходите, проблем не избежать.

■ **Проблемы с осанкой усугубились во время пандемии.** Все вокруг складывается так, что нас всех фактически закрыли дома. Из-за этого мышцы слабеют. Мы все меньше выходим на улицу и гуляем, и все больше сидим за компьютером. Привыкайте больше ходить пешком и подниматься на этаж без лифта, позвоночник скажет за это спасибо.

■ **Заведите собаку!** Для того чтобы поддерживать здоровье в порядке, больше ходите. Сложные физические упражнения подходят не всем, а пройтись по улице всегда полезно. Я советую своим пациентам завести питомца, с которым вы так или иначе будете выходить каждый день хотя бы два раза

ПОМОГАЕМ КОЖЕ И ВОЛОСАМ ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ

Солнечные лучи не лучшим образом сказываются на состоянии кожи и волос. О том, как безопасно пережить это время и наслаждаться солнцем без вреда для здоровья и красоты, рассказывают врачи Тульского центра диагностики и лечения.

ИАНА СЕМИНА,

врач-дерматовенеролог, дерматоонколог, трихолог:

■ **Мы все обожаем загорать, и это не просто приятно, но и полезно.** За 10-15 минут нахождения на солнце мы получаем дневную норму витамина D. Но не нужно забывать о солнцезащитных средствах или, как их называют, санскринах. На рынке их много – кремы, спреи, стики и молочко. Людям со светлым типом кожи (1-й и 2-й тип) необходимо применять средства с SPF-показателем 35-50. Менее интенсивные средства для таких людей будут неэффективны. Люди с более смуглой кожей могут пользоваться защитой с SPF-фильтром 35 и ниже. Слабые санскрины применяются только для поддержания загара.

Если вы выбрали водостойкие санскрины, то их не нужно наносить на кожу каждый раз, когда вы выходите из воды. Они отлично действуют в течение 2-5 часов. При этом наносить средство нужно только на сухую кожу, иначе они не подействуют. После загара обязательно нанесите увлажняющий крем, это поможет избавиться от сухости.

■ **Санскрины покупайте в аптеке.** Туда попадают только проверенные средства, в магазинах косметики велик риск купить разрекламированный, но неэффективный крем.

■ **Солнце не помогает бороться с акне, особенно если вы пренебрегаете средствами защиты.** Да, антибактериальный эффект солнечных лучей подарят, но вместе с тем спровоцируют повышенную выработку себума. Если у вас проблемная кожа, не злоупотребляйте загаром и обязательно подберите подходящее солнцезащитное средство у врача.

■ **Еще один побочный эффект солнца – риск появления новообразований.** В зоне риска люди со светлой кожей и те, у родственников которых диагностировалась онкология. Чтобы не пропустить недуг, запишитесь на прием к дерматологу, как только заметили подозрительную родинку на теле. В Тульском центре диагностики и лечения исследования родинок проводятся с помощью современной цифровой системы – дерматоскопа. Прибор сканирует родинку и выводит ее на экран в сильно увеличенном размере. Врач сразу может увидеть любые, даже малейшие нарушения в структуре кожи и выявить вероятность развития онкологии в процентах.

И ни в коем случае не удаляйте родинки самостоятельно или в косметологических салонах. Это можно делать только под присмотром квалифицированного врача. Избавиться от родинки можно прямо в Тульском флебологическом центре.



Процедура проводится под местной анестезией и не причиняет никаких неудобств пациенту.

■ Для наших волос лето тоже сродни испытанию. Волосы сохнут и выпадают. Если вы заметили у себя эту проблему, значит, пришло время задуматься об увлажнении. Выбирайте увлажняющие маски с витаминами А и Е. А если самостоятельная борьба с сухостью и выпадением не помогает, запишитесь на прием к трихологу. Дерматоскопия поможет увидеть истинную причину выпадения, а специалист индивидуально подберет эффективные средства по уходу.



ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Тула, ул. Металлургов, 108.

Время работы: пн.-сб. 8.00-20.00; вс. 8.00-14.00.

Тел.: 8 (953) 953-41-17, 58-54-21, 58-54-42.

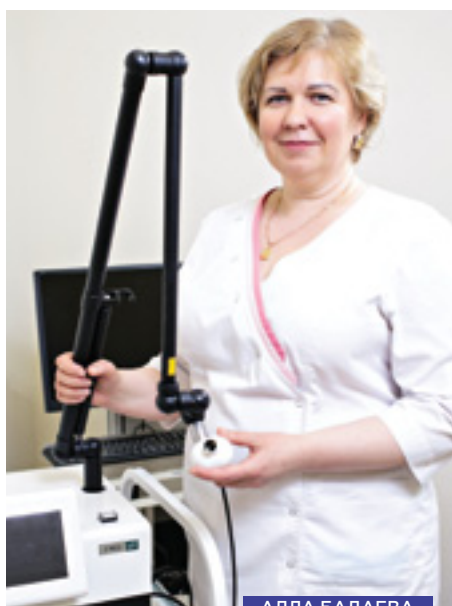
tula.phlebocentr.ru

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ – ЭТО РЕАЛЬНО

К сожалению, с годами меняется не только лицо и кожа женщины. Возраст влияет на все грани женского здоровья. И интимная сфера – не исключение. Раньше говорить об этом было не принято, но сейчас медицинские технологии позволяют женщине любого возраста чувствовать себя уверенно.

АЛЛА БАДАЕВА,
врач акушер-гинеколог, кандидат
медицинских наук:

■ **С возрастом женское здоровье женщины начинает угасать.** Проблемы снижения эластичности, растяжения и опущения органов, потеря яркости ощущений при интимной близости знакомы многим женщинам после 40, а иногда и после 30 лет. В запущенных случаях может присоединиться еще и неприятная проблема с недержанием. Часто подобные сложности возникают или усугубляются после родов. Не стоит молча наблюдать за постепенным угасанием интимного здоровья. Эти проблемы вполне поправимы с помощью инновационных методов современной медицины.



АЛЛА БАДАЕВА

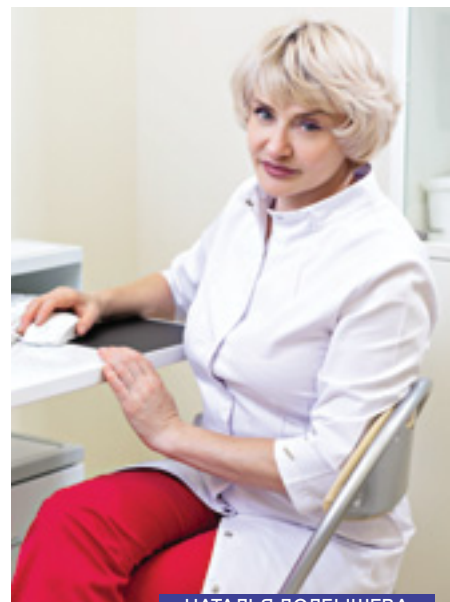
■ **Современные методы направлены на улучшения состояния мышечной системы малого таза.** Эта система сложно устроена и включает в себя множество деликатных мышц. Здоровье и тонус этих мышц во многом и определяют «интимный возраст» женщины. Восстановить их самостоятельно не получится из-за сложности строения и функции. На помощь приходит новейшее оборудование, позволяющее быстро и комфортно восстановить тонус и вернуть интимную молодость.

■ **Процедура интимного омоложения проводится амбулаторно не более 30 минут.** Никакой подготовки, кроме стандартного клинико-лабораторного обследования, не требуется. Обезболивание происходит неинъекционными методами. Реабилитация тоже не требуется.

■ **К новой технологии лечения прибегают все больше и больше пациентов.** Процедура улучшает качество жизни женщины и в плане гигиены и в интимной сфере. Решение о необходимости процедуры принимает врач на основании осмотра.

НАТАЛЬЯ ДОЛЫШЕВА,
генеральный директор Тульского центра
диагностики и лечения, ведущая курсов
БОС-терапии:

■ **Еще один метод восстановления тонуса интимных мышц – БОС-терапия.** Это ультрасовременный метод лечения с использованием биологической обратной связи. Компьютерные технологии помогают найти



НАТАЛЬЯ ДОЛЫШЕВА

«слабые места» в мышечной системе малого таза и затем работать над ними. По сути БОС-терапию можно сравнить с тренировками в спортзале. Здесь тоже есть упражнения, важна интенсивность и регулярность занятий. Курс помогает исправить послеродовые и возрастные проблемы, связанные с дискомфортом и сексуальным неудовлетворением.

■ **После тренировки пациентки выходят из кабинета с ощущением уверенности в себе, а мужа благодарности.** БОС-терапия дарит женщинам новое понимание себя и, судя по отзывам, курс помогает наладить отношения в семье, вернуть искру в сексуальную жизнь. Раньше женщины не знали о таких возможностях, а говорить о проблемах в интимной сфере было не принято. Теперь стать счастливой и снова почувствовать молодость может каждая!

■ **Если женщина хочет добиться результата, придется работать над собой.** Курс БОС-терапии включает в себя 15 занятий. Но это того стоит. Первые десять занятий направлены на то, чтобы нарастить мышцы там, где это необходимо. Остальные пять – на укрепление.

■ **Курса достаточно для достижения результата.** Повторять его желательно раз в год. Записаться на курс и узнать подробности можно по телефонам Тульского центра диагностики и лечения: 58-54-42, 58-54-21, 8-953-953-41-17.

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА СТОПАМИ ЛЕТОМ

Красивые и здоровые стопы – это возможность надеть красивые босопожки и без стеснения выйти на пляж. Что нужно делать, чтобы они были в порядке даже в жаркую погоду, рассказывают врачи Тульского центра диагностики и лечения (Тульского флебологического центра).

НАТАЛЬЯ ХИОРА,

подолог, сертифицированный специалист парамедицинского педикюра и маникюра:

■ **Заболевания стоп – вопрос деликатный, но сталкиваются с ним люди всех возрастов – от детей до людей пожилого возраста.** Стесняться нечего: чтобы решить проблему натоптышей, трещин, вросших ногтей и грибка, нужно записаться на прием к подологу. Современные методы лечения позволяют избавиться от многих проблем со стопами, в том числе с вросшими ногтями, без хирургического вмешательства. А микоз, попросту говоря, грибок, сейчас в ряде случаев лечат даже без назначения лекарств – с помощью фотодинамической терапии и правильного ухода за ногами, обувью и чулочно-носочными изделиями.



НАТАЛЬЯ ХИОРА

■ **Большинство людей не умеют правильно подбирать обувь.** Многие ориентируются исключительно на длину стопы, забывая о ее ширине. 99% пациентов покупают обувь на два-три размера меньше, а иногда и вовсе надеются, что разносят понравившиеся туфли. После этого появляется мно-

жество проблем, от натоптышей и мозолей до гематом и подногтевых язв. Чтобы выбрать обувь правильно, вытащите стельку и поставьте на нее стопу. Она должна вмещаться полностью. То же самое касается и носков, их размер должен быть равен размеру стопы. Носочки-подследники размером с детскую ножку носить крайне нежелательно.

■ **Летом стопы требуют большого внимания.** Рекомендую всем приходиться на ежемесячные обработки к специалисту. Те, кто пытается делать педикюр в домашних условиях, должны понимать: чем больше вы воздействуете на кожу стоп пемзой или другими подобными средствами, тем больше провоцируете образование новых клеток. А когда пытаетесь сделать «розовые пяточки как у младенца», ждите трещин и огрубевшей кожи. Педикюр лучше доверить профессионалам. В Тульской клинике диагностики и лечения есть услуга подологического педикюра. В отличие от эстетического, его цель – не просто привести ножки в порядок, но и сделать все, чтобы эффект был долговременным. Врач даст рекомендации по уходу и посоветует косметические средства, исходя из особенностей вашего организма.

ДМИТРИЙ ПУСТЫНСКИЙ,
врач-дерматовенеролог высшей категории:

■ **Грибок, или микоз стоп – это серьезное заболевание, на лечение которого может уйти год и даже больше.** Грибок заразен, чреват зудом и пожелтевшими ногтями, поэтому всегда доставляет массу неудобств человеку. Чтобы получить микоз, достаточно дотронуться до пораженного ногтя или поверхности, которая с ним контактировала. Инфекция любит влажную и теплую среду, часто грибок заражаются в общественных местах – раздевалках, душах, бассейнах.



ДМИТРИЙ ПУСТЫНСКИЙ

Поэтому находясь там, не делайте босиком ни шага, надевайте свои шлепанцы или сандалии. Если хождение босиком неизбежно, сразу же потом обработайте ноги антисептиком или дезинфицирующими салфетками.

■ **Летом выбирайте открытую обувь или из дышащих материалов.** А также отдайте предпочтение носкам из натуральных тканей. Микоз не любит сухость и чистоту, поэтому соблюдайте правила гигиены – это невыносимые условия для грибка.



ТУЛЬСКИЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Тула, ул. Металлургов, 108.

Время работы: пн.-сб. 8.00-20.00;
вс. 8.00-14.00.

Тел.: 8 (953) 953-41-17,
58-54-21, 58-54-42.

tula.phlebocentr.ru

ДОСЬЕ «МГ»

ИРИНА ЮРЬЕВНА
КНЯЗЕВА

Главный врач поликлиники
«Вирмед» с 1997 г.

Медицинская
специальность: врач общей
практики.

По гороскопу: Водолей.

Семья: муж, сын, двое
внуков.

Хобби: книги, путешествия,
бадминтон. Новое
увлечение – рисование.

Сейчас читает:
«Ленинградские дворики»
Михаила Веллера.

Любимая еда: рыба и
морепродукты на гриле
или в духовке, с лимоном
и гарниром из большого
количества зелени с
оливковым маслом.

Любимый парфюм:
арабские духи Baragi
Alkhaleej, очень богатый,
шлефовый. Для меня это
аромат самодостаточной,
уверенной в себе женщины.

Медицина
**ЭТО ПРО
ЛЮБОВЬ
К ПАЦИЕНТУ**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

24 года назад поликлиника «Вирмед» стала первым в Туле медицинским учреждением, оказывающим услуги в рамках добровольного медицинского страхования и в принципе положившим начало частной медицине в городе.

Тогда она и называлась по-другому, и состояла всего из четырех кабинетов. Сейчас «Вирмед» – это 3000 квадратных метров площади, врачи всех специальностей для взрослых и детей и большие планы впереди. О том, почему медицина – это не только бизнес, но и любовь и честность по отношению к пациентам, об уникальной команде и перспективах расширения мы говорим с главным врачом Ириной Князевой, которая руководит поликлиникой с момента создания.

– Ирина Юрьевна, Вы помните, как всё начиналось?

– Конечно! Поликлиника была создана в 1997 году, когда в Туле только начиналось внедрение добровольного медицинского страхования. Ее целью было не оказание платных услуг, а обслуживание пациентов с полисом ДМС. Фактически мы стали первой в городе альтернативой государственной медицине. У нас было всего 4 кабинета, в одном из них я сама вела прием.

Сейчас взрослое отделение поликлиники представлено всем спектром специалистов. Это врачи общей практики, неврологи, кардиологи, гастроэнтерологи, урологи, гинекологи, эндокринологи, врачи УЗИ-диагностики, инфекционист, гепатолог, отоларинголог, окулист, ортопед-травматолог. Проводятся все виды анализов, рентгенологическая, ультразвуковая диагностика, эндоскопия.

В феврале прошлого года мы открыли в этом же здании детское отделение. Это отдельный большой блок с ярким веселым оформлением, игровыми зонами. Прием ведут педиатр, детский ортопед, офтальмолог, врачи УЗИ-диагностики и есть прививочный кабинет. Для детей до 1 года у нас разработаны интересные программы наблюдения и диспансеризации. В них входит весь комплекс осмотров у специалистов, лабораторные и ультразвуковые обследования, вакцинация согласно прививочному календарю. Есть программы, в рамках которых можно практически всё это делать на дому.

– Какие планы по развитию?

– В этом году на базе нашей поликлиники откроется операционное отделение. Будем проводить малые операции по гинекологии, урологии, отоларинго-

логии, проктологии, а также гастроскопию и колоноскопию под наркозом. Всё это малотравматичные операции, которые требуют однодневного пребывания в стационаре. Для этого в отделении предусмотрены комфортные палаты. Надеемся запустить новое отделение осенью.

– Как в течение 24 лет «Вирмеду» удается оставаться одним из самых успешных, известных и востребованных медицинских центров региона?

– Мы начинали свою работу в 1997 году, когда само понятие медицинского бизнеса только зарождалось. И у нас не было акцента на платные услуги, цели были другие: мы, во-первых, хотели организовать работу по ДМС, и во-вторых, помочь государственному здравоохранению, дав людям возможность без очередей попасть на прием к узким специалистам. Мы предлагали пациентам альтернативу, помощь, право выбора. Именно тогда сформировался тот менталитет, с которым мы работаем до сих пор: для нас медицина – это не только бизнес, а любовь к своему делу, к пациентам, это честность, порядочность, добросовестность. За это нас и любят. Но первое – это профессионализм команды. Пациент всегда выбирает «своего врача», и у нас собралась мощная команда, которой доверяют люди. Мы заработали авторитет, который и сейчас позволяет нам не сбавлять темпов. У нас есть пациенты, которые ходят к нам с 1997 года.

– Люди идут в «Вирмед», чтобы получить помощь действительно грамотных специалистов. Как Вы подбираете штат, по каким критериям?

– Я люблю говорить, что я очень богатый человек: таких сотрудников, которые у нас работают, сейчас найти сложно. Профессиональных. Честных. По всем параметрам соответствующих высокому званию врача, самоотверженных, готовых работать в тяжелых условиях. Средний стаж сотрудников – 17-18 лет, у нас практически нет текучки кадров. Потому что есть командный дух и единые ценности. У нас – семья, дружная, сплоченная, смотрящая в одном направлении. Не знаю, хорошо это или плохо, но знаю, что в течение 24 лет у нас есть стабильный профессиональный коллектив, и я уверена в каждом своем сотруднике.

– Дайте совет читателям: как сохранить здоровье на долгие годы?

– У нас жесткий рабочий ритм, большие стрессовые нагрузки, портится экология и ухудшается качество продуктов. Все эти факторы создают проблемы со здоровьем. Но выход есть. Каждый должен запомнить фразу «Я у себя один». Вы у себя один, поэтому заботьтесь о себе. Раз в год проходите диспансеризацию – в муниципальной больнице или частной клинике, к нам я тоже для этого приглашаю. Необходимые исследования можно сделать всего за 3-4 часа. Лучше выявить что-то серьезное на ранней стадии и вылечиться, чем ходить по врачам тогда, когда решение проблемы отнимет гораздо больше времени и средств.

Второй совет – старайтесь быть спокойнее и чаще отдыхать. Больше спите. Обязательно читайте: 20-30 минут чтения хорошей книги отвлекают от мыслей, которые сидят в голове, и расслабляют нервную систему. Если не ходите в фитнес-клуб – 30-40 минут ходьбы ежедневно обязательно должно быть в вашем рационе. В уши – наушники, джаз, классика или английский – чтобы во время ходьбы вы ни о чем не думали. Тогда ваши мышцы будут двигаться физиологично, держать позвоночник и восстанавливать нервную систему. Я почти каждый день после работы прохожу 2-3 больших круга по парку. И поверьте, чувствую результат.

– Как Вам при Вашей занятости удается так прекрасно выглядеть?

– Мы выглядим на столько, на сколько себя чувствуем. Внутри я остаюсь немножко школьной девчонкой и категорически не согласна со своими паспортными данными (смеется). Наверное, этот настрой отражается и на лице. Я люблю ухаживать за собой, посещаю косметолога. Считаю, что для женщины, которая хочет не соответствовать своему возрасту, это важно. И еще одно. Когда у меня появились внуки, я даже внешне помолодела, потому что вместе с ними как будто заново проживаю период своего детства. Поэтому больше общайтесь с молодежью, чаще отдыхайте, сохраняйте в себе искру школивости. И в паспорт не смотрите.

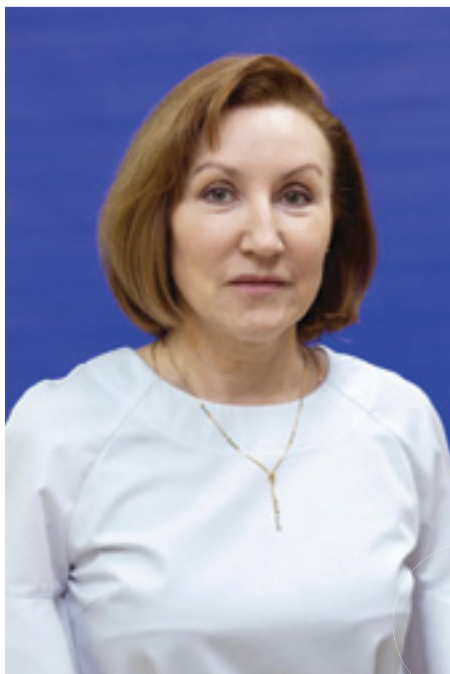


Тула, ул. Болдина, 98.
Телефон 70-08-88.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЧТО ВЫ МНЕ КОЛЕТЕ?

Как часто мы спрашиваем у косметолога на инъекционных процедурах, что именно он собирается применить? Ботокс, филлер, шти — а какой препарат? И он ли вам нужен? О своих любимых, проверенных препаратах и последних новинках рассказали ведущие косметологи города.



АЛЕНА ПЕТРОВНА БАЖЕНОВА, косметолог, специалист антивозрастной медицины, эндокринолог, клиника «Л'Мед»

«РЕСТАВРАЦИЯ» КЛЕТОК КОЖИ ПРЕПАРАТАМИ PDRN

Современная эстетическая медицина ставит задачу не просто избавиться от признаков старения кожи, но найти эффективный способ воздействия на механизмы, приводящие к их появлению. Настоящим прорывом в этом направлении стало применение препаратов, содержащих PDRN (полидезоксирибонуклеотиды). Название происходит от названия структуры живой клетки — цепочки ДНК. Фрагменты этих цепочек и составляют основу препаратов, получаемых биофармакологическими лабораториями. Они распознают повреждённые участки в клетках и восстанавливают их. Тем самым «реставрируют» клетку. Для живой клетки это своего рода пролекарство.

Когда нужно использование PDRN?

Для терапии ряда дерматологических проблем (связанных с воспалением, акне, себорея, алопеция, купероз, розацеа, «кожа курильщика», рубцы, растяжки), для эстетической коррекции проявлений фото- и хроностарения кожи. А также для подготовки кожи к агрессивным процедурам (шлифовки, пилинги), хирургическим операциям с целью ускоренной реабилитации.

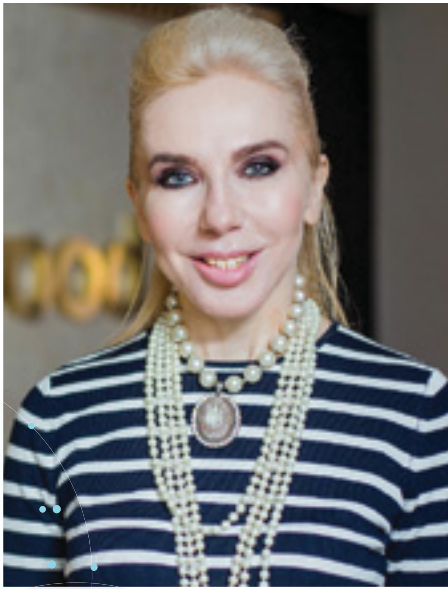
С какого возраста?

С 18 лет, если есть проблемы. С 25 лет — для коррекции признаков фотоповреждения. А после 30 лет рекомендовано применение PDRN в комплексе с гиалуроновой кислотой, что даёт выраженный эффект гидратации, регенерации и лифтинга.

Препараты на основе PDRN используются в виде внутрикожных и подкожных инъекционных процедур (мезотерапия). Как правило, назначается курс из 3–4 процедур 1 раз в 2 недели.

Возможна работа в любых зонах, включая деликатные (вокруг глаз). Возможно использование PDRN в комбинации с гиалуроновой кислотой скинбустер («укрепитель кожи»). Это позволяет ювелирно восполнить недостающий объём в области морщин и в зоне повышенной дряблости, обеспечивая тем самым лифтинговый эффект и одновременно реставрацию кожи на клеточном уровне. Таким образом, пациент получает за одну процедуру лифтинг и биоревитализацию кожи. Эффект пролонгируется до 6 месяцев.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. П



СВЕТЛАНА ХОДНЕВИЧ, врач-косметолог, руководитель центра инновационной косметологии Hollywood

НИТЕВАЯ ИМПЛАНТОЛОГИЯ

Нитевая имплантология – одно из бурно развивающихся направлений в косметологии. Нити омолаживают не только лицо, но и тело. Отсрочить по-

ФИЛЛЕР Radiesse

Radiesse – уникальный филлер, который я уже много лет использую в своей работе и который всегда дает превосходные результаты. Да и во всем мире Radiesse является одним из самых популярных филлеров: в клиниках уже использовано 10 миллионов шприцев этого препарата.

Radiesse отлично изучен и одобрен ведущими организациями здравоохранения. Эффективный и безопасный, он обеспечивает мгновенный результат, который сохраняется надолго. Он полностью совместим с человеческим организмом, подходит для коррекции зоны лица и шеи в любом возрасте после 18 лет.

ход к пластическому хирургу, а не заменить его – вот основная цель нитевой имплантологии.

Как разобраться в названиях? Самый известный бренд – это нити «Аптос». Но эта компания уже давно не единственная по выпуску качественных материалов. Кроме «Аптос» мы используем нити «Минт лифт», «Софт лифт», «Софт фил», «Эластикум», «Спринг Трэд». Также прекрасно зарекомендовали себя корейские мезонити. Их задача – улучшить качество кожи, обеспечить небольшую ретракцию (сжатие) тканей. Они незаменимы, если нужно проработать отдельные зоны лица и уплотнить кожу.

Самое важное, что следует знать специалистам и пациентам: нити – это не пластическая хирургия. Это эстетическая косметология. И если нужно отрезать излишки кожи, об этом надо сказать пациенту. Результаты после нитевого лифтинга вполне соответствуют поставленным перед ними задачам. Если нужно переместить ткани и зафиксировать, с этой задачей успешно справляются нити с насечками.

За что мы и наши пациенты любим Radiesse? За то, что это гораздо больше, чем филлер, хотя слово филлер здесь не очень подходит. Это многофункциональный инструмент, позволяющий добиваться лучших результатов по омоложению.

Radiesse дает тройной эффект: лифтинг, разглаживание морщин и улучшение качества кожи. Его можно использовать одновременно как филлер для создания объема в определенной области и как препарат для армирования – уплотнения, укрепления кожи.

Преимущество Radiesse в том, что на него, в отличие от других филлеров, не влияют аппаратные процедуры: с ним пациент может смело делать смас-лифтинг, лазерные шлифовки, другие процедуры и не бояться, что филлер выведется раньше срока.

• Препарат Radiesse подходит пациентам, склонным к отечности: препарат не задерживает воду, не способствует появлению отеков и позволяет безопасно корректировать даже самые глубокие морщины и восполнять недостающий объем.

Сроки действия вариабельны. Но есть определённые условия, при которых результат будет максимально долгим. Первое – подготовка перед нитевым лифтингом: укрепление связок лица и смас-системы (соединительно-тканых перемычек под кожей) с помощью специальных коллагестимулирующих процедур или препаратов. Второе условие – глубина имплантации и прикрепление нитей в специальных, так называемых реперных зонах (зонах фиксации). В этих зонах нити должны быть закреплены с помощью специальных техник, которыми должен владеть специалист. Если эти правила соблюдены, то нитевой лифтинг будет длительным, а отражение вашего профиля в зеркале придаст вам уверенность и сделает вашу жизнь счастливее.



ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ, врач-косметолог, руководитель клиники эстетической медицины

Radiesse – спасение для тех, у кого филлеры на основе гиалуроновой кислоты стоят недолго. Этот препарат позволяет сохранять результат на длительный срок. Кроме того, Radiesse является стимулятором коллагена, то есть после инъекции улучшается качество кожи. Образование новых волокон коллагена позволяет сохранять объёмы даже после вывода филлера из организма.

У НАС ЕСТЬ ВСЁ, ЧТО ХОЧЕТ КЛИЕНТ

В Туле открылся новый салон со смелым названием Best Beauty. «Мы хотим дать клиентам лучшее – сервис высокого уровня, приятную атмосферу и душевный подход», – говорит основатель салона Елена Майорова.

САЛОН КРАСОТЫ BEST BEAUTY

Тула, ул. Пролетарская, 24.
Тел. 8-953-960-45-55.
@best_beauty_tula



В ногтевом сервисе я работаю уже 11 лет. За эти годы клиентская база выросла настолько, что сама я уже не справлялась. Решила открыть свой салон и найти мастеров такого уровня и с такими человеческими качествами, чтобы мои клиенты доверяли им так же, как мне.

За время моей работы клиенты становились моими друзьями, и я хотела, чтобы мастера моего салона тоже могли найти подход к каждому. Хотела, чтобы это были внимательные, доброжелательные люди, располагающие к себе. Понимающие, чего хочет человек, пришедший к ним за услугой, и способные дать ему это. И при этом поднимать настроение, чтобы клиент вышел из салона с улыбкой и желанием вернуться.

Конечно, уровень мастеров не менее важен, чем их душевные качества. В Best Beauty все нейл-мастера имеют большой опыт работы (от 5 лет), есть даже мастер с 20-летним стажем! Мы делаем маникюр быстро – это наша фишка: максимум 1,5 часа со сложным дизайном. У нас есть мастер, который работает с любым дизайном и экстремальной длиной. Мы делаем наращивание на верхние формы, что есть не в каждом салоне: эта технология дает идеальную форму без опила. Наш мастер-подолог работает с проблемными стопами и вросшими ногтями.

Мы работаем не только с ногтями. В салоне представлены все виды парикмахерских услуг, включая свадебные прически, ботокс для волос. Есть наращивание ресниц, уходовая косметология – чистки, маски, омолаживающие процедуры на косметике CHRISTINA (Израиль), KOSMOTEROS Professional (Paris), Beauty style (США), а также спа-программы для тела – антицеллюлитные, расслабляющие, по коррекции фигуры и другие.

Для меня высокий уровень сервиса – это индивидуальный подход к клиенту, желание его порадовать, создать вокруг него приятную атмосферу, угостить хорошим кофе и другими напитками по настроению. Так, чтобы он получил удовольствие не только от безупречного результата нашей работы, но и от каждой минуты, проведенной в нашем салоне!



ЗОНА МАНИКЮРА.

29 мая состоялся праздник в честь открытия нового салона красоты – салона Best Beauty на Пролетарской, 24. Гостями стали постоянные клиенты основательницы салона, нейл-специалиста Елены Майоровой и ее мастеров. Среди приглашенных были руководитель «ЕСН-Премьер» Андрей Антоненков с супругой, телеведущая Юля Шишкина, «Миссис Тула 2021» и руководитель studio_miLASHka Наталья Демидова, руководитель студии LOOK BAR Ксюша Горихова, декоратор Ольга Гопонова и другие. На празднике гости устраивали фотосеты в стильной фотозоне, наслаждались фуршетом, освежались напитками из горки шампанского, а солнечное настроение создавала ведущая, известный радиодиджей Ева Кирсанова.

В ТУЛЕ ПОЯВИЛОСЬ НОВОЕ ПРОСТРАНСТВО КРАСОТЫ



ГОРКА ШАМПАНСКОГО.



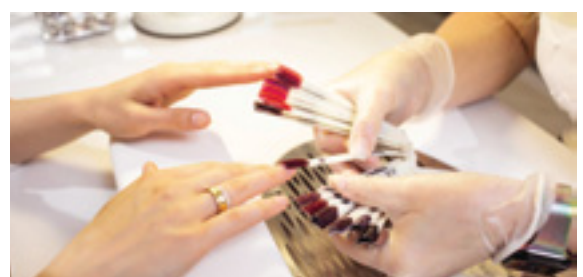
ЕЛЕНА МАЙОРОВА, BEST BEAUTY, И НАТАЛЬЯ ДЕМИДОВА, MILASHKA.



КОЛЛЕКТИВ САЛОНА.



ЕЛЕНА МАЙОРОВА (В ЦЕНТРЕ) И АНДРЕЙ АНТОНЕНКОВ («ЕСН-ПРЕМЬЕР») С СУПРУГОЙ.



Фотограф: Дзюбин Дмитрий @dzyubin_nude и Анастасия Чепурко @anastasya.chepurko



**АНАСТАСИЯ ПРОКОПУК,
ОСНОВАТЕЛЬ АГЕНТСТВА
ДЕТСКИХ ПРАЗДНИКОВ
BLESS TEAM.**

ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК НА ПРИРОДЕ

Летом всегда хочется отмечать семейные и детские события на природе. Как устроить запоминающийся праздник на свежем воздухе, рассказывает Анастасия Прокопук, основатель агентства Bless Team.

Праздник на природе – это прежде всего свежий воздух, который приносит пользу подрастающему организму. А еще природа – это простор для анимационных программ. Разнообразие развлечений зашкаливает: мы можем устроить аквадискотеку, пенную вечеринку и даже пригласить шоу животных.

– Анастасия, что нужно обязательно учесть при выборе летней площадки?

– На ней обязательно должны быть тенистые участки: провести несколько часов под палящим солнцем без возможности спрятаться – это испытание для детей. На случай непогоды нужно предусмотреть навес, чтобы ничто не помешало проведению торжества.

– Какие развлечения Вы считаете самыми подходящими для детей на свежем воздухе?

– Сейчас есть масса разнообразных развлечений: это интересные квесты, активные спортивные игры, шоу. Сейчас в Туле появилась крутая новинка – квест-клуб. Это ноу-хау среди выездных квестов. Не надо посещать специальные площадки: квест придет к вам в любое место, для него не нужна даже розетка. Это полноценная игра для детей и взрослых,

развлечение со смыслом и пользой для ума, со звуковыми и световыми эффектами, которое удивит и сплотит гостей. На мой взгляд, это идеальное решение для праздника! С квест-клубом можно провести полноценное торжество, достаточно добавить воздушные шары и именной торт – и ваши гости заняты на пару часов.

– Подскажите три лайфхака, которые сделают детский праздник незабываемым?

– Это классное место, веселая анимация и много воздушных шаров: они в любом возрасте дарят ощущение праздника!

– Вы не только успешная и интересная личность, но Вы же ещё и многодетная мама. У Вас есть собственные фишки, которые позволяют совмещать своё дело и семью?

– Да, я воспитываю четверых детей. И главная фишка работающей мамы – никакого чувства вины перед ребенком. От вашей работы зависит его будущее. А если дело любимое, как в моем случае, то мама счастлива – и вместе с ней счастливы все вокруг. Еще очень важно правильно расставить приоритеты. Как бы я ни любила свою работу, детей я люблю больше, поэтому то время, которое я провожу с ними, организую максимально качественно.

– В чем Ваш главный принцип воспитания детей?

– Это любовь и понимание того, что дети – личности. А мы, родители, – лишь временные помощники в их становлении.

– Где Вы черпаете вдохновение?

– Это красивые места, выставки, музеи и путешествия. В свободное время обожаю уехать за город, покататься на велосипеде, полюбоваться красивой природой, набраться положительных эмоций. Стараюсь ловить кайф от всего, чем занимаюсь и где бываю, и это вдохновляет.

– В чем, по-Вашему, заключается секрет счастья?

– В гармонии с самим собой. Если ты принимаешь и любишь себя, не боишься быть тем, кем являешься, то ты обречен быть счастливым!



**Агентство детских праздников
Bless Team
8-915-693-16-46, @bless.team.ru**

ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕГО НОВОГО

Наталья Стрельбицкая, @natali_strelbitskaya
Катерина Демина, @demina_makeup71
Елена Мельникова, @hairmakeup71
Альшевская Арина @Gladskin_

Важное качество творческого человека – постоянный поиск нового и открытость для свежих идей. Визажисты студии Pudra демонстрируют это в каждом фотопроекте «Модного города» и в каждом новом образе для своих клиентов.

Новое всегда приносит в нашу жизнь нечто большее, расширяет наши возможности. Этим летом в команду Pudra влилась «свежая кровь»: специалист по ламинированию ресниц Арина Альшевская (@Gladskin_).

Команда Pudra стала еще сильнее, спектр услуг для клиентов – еще больше. Здесь вы можете подготовиться к любому важному событию в вашей жизни и знать, что вы идеальны от кончиков пальцев до кончиков ресниц!

БЬЮТИ-ВЫБОР

О своей любимой косметике рассказывает Анастасия Прокопук, основательница агентства детских праздников Blessteam, мама четверых детей.

Еще от мамы мне пришло осознание того, что женщина с годами не увядает, а красиво меняется, – достаточно правильно ухаживать за собой. До 30 лет моя косметичка состояла из помады, тонального крема и румян. А из уходовой косметики был всего один крем и мицеллярка. Количество уходовых средств увеличилось после семинара одного косметолога. Я была шокирована тем, что утром нужно использовать сто-о-олько средств! Но купила всё нужное по ее совету и не пожалела: результат не заставил себя ждать – кожа реально улучшилась, посвежела, стала более здоровой и напитанной.



1 Утренний уход я начинаю с **аминокислотной мицеллярной воды** Pleyana. Она хорошо очищает кожу, не сушит, успокаивает раздражения и у нее очень удобная крышка-дозатор. По вечерам ее тоже можно использовать: прекрасно снимает макияж.

2 Пенка той же марки, с мультикислотным комплексом. Устраняет жирный блеск, выравнивает рельеф и тон кожи, придает ей матовый эффект.



3 **Фитобиотик** Pleyana завершает процесс очищения и освежает цвет лица. У него богатый состав – экстракты женьшеня, пшеницы, ячменя, аминокислоты, сок яблока и персика. И никакого спирта.



4 **Термальная вода** Pleyana придает коже свежесть. Обожаю ее! Ее можно применять утром, вечером и в течение дня. Средство сделано на основе воды из горных источников и дополнено вытяжками из цветов и трав.

5

Моя находка и маст-хэв – **крем для младенцев** от La Roche-Posay. Как говорит мой мужчина, «намазался твоим кремом и помолодел». Крем напитывает кожу, она разглаживается и весь день выглядит прекрасно. Я пробовала разные кремы, в том числе люксовых марок, но ни один не давал такого результата.



6

Раз в неделю пользуюсь **скрабом для лица** Sammy Beauty – это марка косметики Оксаны Самойловой, жены Джигана. Она называет свою косметику инновационной: средства содержат особый анти-эйдж комплекс. Ощущение чистоты и более ровный тон кожи после применения скраба точно присутствуют.



Команда красоты

Быть красивой
круглосуточно
можно! Волшебники
салона NILU знают
секрет, и не один.

ул. Свободы, 60
+7-953-194-63-61

Instagram: nilo_studio
VK: nilo_studio

Перманентный макияж, архитектура бровей, ламинирование и наращивание ресниц позволят надолго забыть о косметике и быть идеальной в любое время дня и ночи, после моря, бассейна, вечеринки. Эти процедуры подарят вам естественную красоту, яркость, ухоженность и готовность к любым событиям – свиданию, празднику, фотосессии.

В команде салона – мастера по перманентному макияжу, lash-, brow- и nail-эксперты, а также новый специалист Магомед Азизов, который проводит про-

цедуры по телу – общий, классический, расслабляющий уход. Его волшебные руки и мастерство творят чудеса! А руководитель салона Нилу Вердизаде – не только бровист и мастер по долговременному макияжу, но и специалист с медицинским образованием, поэтому требования к стерильности, чистоте и безопасности здесь соблюдены по максимуму.

В салоне NILU не только дарят красоту, но и обучают волшебников: здесь идут курсы для новых мастеров по всем направлениям, ближайший стартует в июле.





СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОЙ ГЛАДКОСТИ

В этой студии знают, как сделать вашу кожу гладкой, – и делают это виртуозно, быстро и комфортно. Если вы еще не верите, что сахарный и восковой уход за кожей могут дарить удовольствие, – добро пожаловать в бьюти-студию Secret!

В Secret работают эксперты по гладкости кожи. Их профессиональные секреты, которые делают процедуру максимально комфортной, – это только премиальные материалы, авторские комбинированные техники и многоступенчатый уход за кожей до и после. Результат – идеально гладкая, нежная, ухоженная кожа, красотой которой вы будете наслаждаться несколько недель. И наконец поверите, что удаление волос может быть совершенно безболезненным и супербыстрым.

Красотки приходят в Secret не только за гладкостью кожи, но и за выразительностью взгляда: здесь можно сделать наращивание и ламинирование ресниц и архитектуру бровей.

Все мастера студии – специалисты с большим опытом, у которых могут многому научиться те, кто хочет войти в бьюти-сферу и стать профи. Руководитель студии, мастер-технолог по сахарному и восковому уходу Ольга Карпова, ведет обучение новых мастеров. Плюс ее курса – большой объем практики, которая дает уверенность и позволяет сразу приступить к самостоятельной работе.

Secret

БЬЮТИ-СТУДИЯ SECRET

Тула, ул. Советская, 56, 1-й этаж, 12-й кабинет.

Телефон 8-920-771-79-79.
Инстаграм @ secretstudio_depil



На фото руководитель студии, мастер-технолог по сахарному и восковому уходу Ольга Карпова.



Мужские *игры*

Всегда можно найти время на то, что ты любишь. Наши герои – бизнесмены, день которых расписан по минутам. Но есть занятия, для которых есть место в самом плотном графике – потому что они делают жизнь интереснее, вдохновляют на новые победы и дарят настоящую радость. Известные мужчины рассказали нам об увлечениях, которые давно и прочно стали частью их жизни.

Александр Варев, «ЛМед»
Роман Мартиросов, «Ромарти»
Андрей Порошин, iKIDS
Дмитрий Сидоркин, Soft Gold
Сергей Сазонов, BMW
Сергей Савков, «Оливер»



Сергей Сазонов
МОТОЦИКЛЫ

Фото: Алексей Пирязев, @aleksey_piryaev.

МОТОЦИКЛ ДЛЯ МЕНЯ – ПРОЯВЛЕНИЕ СВОБОДЫ

Мотоциклы – любовь, которая возникла в жизни Сергея Сазонова 40 лет назад, и до сих пор каждая поездка дарит настоящее удовольствие и шквал эмоций.

Ясел за руль мопеда 40 лет назад, потом катался на мотоцикле двоюродного брата, и уже в детстве понял, что это любовь на всю жизнь. Три года назад я официально сдал на права категории А и купил свой первый мотоцикл Honda Varadero, это шквал эмоций, которые даже спустя время не утихают. Сейчас у меня BMW K1600 GT и я полностью доволен мощностью, драйвом и комфортом своего железного друга.

Для меня каждая поездка – это настоящее удовольствие. Когда я сажусь за руль, забываю обо всех проблемах, я сконцентрирован только на дороге и своих эмоциях. Байк помогает восстановиться от усталости, бешеного темпа жизни и настроиться на позитив.

Мой мотоцикл – верный друг во всех приключениях. Я предпочитаю ездить на нём в отпуск, и мы уже объехали почти всю Европу. Если я собираюсь в командировку и погода позволяет поехать на мотоцикле, – я с радостью выбираю этот вид транспорта. Пару недель назад я вернулся с конференции в Казани и ни разу не пожалел, что решил проехать почти 2000 км в обе стороны на байке. Закрытые границы – не помеха для путешествий, есть много мест в России, куда я хотел бы отправиться на мотоцикле. Сейчас планирую отпуск, и я на 100% уверен, что мы снова вместе отправимся в приключение.

Также я увлекаюсь эндуро – этот вид мотоспорта предполагает агрессивную езду по бездорожью и специально созданным препятствиям. Для него необходима подготовка, это сложно и травмоопасно. Даже само название дисциплины произошло от английского endurance – «выносливость». Но когда ты преодолеваешь препятствия, которые кажутся непреодолимыми, – ты преодолеваешь себя, закаляешь свой характер и понимаешь, что нет ничего невозможного.

Были моменты, когда я падал с мотоцикла, участвуя в эндуро, но я стараюсь об этом не думать. После такого главное – не сдаваться, спорт не любит слабых. После любого падения надо вставать и ехать дальше. Впереди миллион поворотов и препятствий, но если ты упал после первого и решил, что это не твоё, – значит, это действительно не твоё.

Несмотря на то, что моя работа – это автомобили, я редко сажусь за руль авто. С ранней весны до поздней осени езжу на работу на байке, всю зиму катаюсь эндуро. Мой мотосезон не заканчивается никогда. Кто-то может сказать, что уже пора пересаживаться на автомобиль, что мотоциклы – ребячество, и пора взрослеть (смеётся). Но как можно променять эмоции, драйв, скорость, дух свободы на что-то другое? Я не знаю.

Любовь к мотоциклам дала бесценные уроки жизни, которые пригодились мне в бизнесе. Первое – быть всегда начеку. Несмотря на то, что ты едешь по правилам, другие могут нарушать, главное – заметить опасность и избежать её. Второе – анализируй ситуацию: после прямой трассы может внезапно начаться поворот, ты должен просчитывать риски. Третье – всегда уважай окружающих, от них зависит твой успех в бизнесе и твоя безопасность за рулём.



СЕРГЕЙ САЗОНОВ

**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ДИЛЕРСКИХ ЦЕНТРОВ BMW
БАВАРИЯ-АВТО И HYUNDAI
АВТОКЛАСС-ЛАУРА**

ВОЗРАСТ: 49 ЛЕТ

**СТАЖ ВОЖДЕНИЯ
МОТОТЕХНИКИ: 40 ЛЕТ**

**САМОЕ ДАЛЬНЕЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ
НА МОТОЦИКЛЕ:
ПО ЕВРОПЕ ДО ХОРВАТИИ –
БОЛЕЕ 7000 КМ**



Андрей Порошин
ФУТБОЛ

Фотограф: Дзюбин Дмитрий @dzyubin_nude

САМЫЙ РОМАНТИЧНЫЙ ФУТБОЛ — ТОТ, В КОТОРОМ НЕТ БОЛЬШИХ ДЕНЕГ

Андрей Порошин — пример того, как без профессиональной подготовки, без спортшкол и тренеров стать футболистом, прожести любовь к этому виду спорта через всю жизнь и уже во взрослом возрасте прийти в большой футбол.

Мне было 8 лет, отец ремонтировал машину, и чтобы я ему не мешался, он показал мне, как обводить мячом камешки. И понеслось! Футбол захватил меня. В деревне я гонял даже мячом, набитым сеном, так как нормального мяча не было, а приезда родителей было долго ждать. Я представлял себя Александром Пановым, что это я, а не он, кладу двушечку французам в 97-м. Только вместо ворот у меня была лавка, сделанная еще моим прадедом. Я рисовал себе большое футбольное будущее, ведь у меня действительно получалось. Но родители поставили крест на карьере «великого футболиста»: «Спорт — это не профессия, нужно учиться!». Были ли они правы? Думаю, да. Ведь они хотели лучшей жизни для меня. Жалею ли я, что моя карьера сложилась так? Точно нет! Я занимаюсь любимым делом, а футбол в моей жизни есть до сих пор.

Уже став взрослым, я играл в мини-футбол в любительской лиге, а год назад решил попробовать себя в большом футболе. Съездил на просмотр в областную команду, и меня взяли. Сейчас играю за команду Болохово, которая выступает в чемпионате Тульской области. Часть футболистов в ней — профессионалы, для них это работа с зарплатой. А часть, в которую вхожу и я, — энтузиасты, которые играют чисто по любви. Футбол, в котором нет денег, самый романтичный (смеется), в нем всё по-честному и в удовольствие.

Футбол помогает снять стресс: на поле ты не можешь думать ни о чем, кроме игры, поэтому побегал, разгрузил голову — и снова полон сил. Благодаря футболу я прекрасно сплю, мне нравится моя физическая форма, отсутствие лишнего веса. Спорт дисциплинирует мое поведение в питании: я не злоупотребляю сладким и фастфудом, особенно перед играми, потому что бывает очень обидно, когда на поле меня, 30-летнего, обгоняет игрок за 40 (смеется). Иногда бывает тяжело, но я понимаю, что это боль, через которую человек растет, физически и духовно. Ты учишься преодолевать себя на поле, и если в обычной жизни что-то будет складываться не лучшим образом, можно опереться на спортивный опыт, включить терпение, выносливость, волю к победе, и выбраться из любой ситуации.

Для меня главное в футболе — это страсть, азарт, дух соперничества, умение взаимодействовать в команде. Когда забиваешь гол или выигрываешь матч, это огромный выплеск гормонов и хорошее настроение. И футбол, и любое хобби расширяют кругозор, позволяют снять стресс, реализовать свой творческий потенциал. Если у тебя есть дети, твоё увлечение для них — это хороший пример того, что есть альтернатива гаджетам, шатанию по улицам, вредным привычкам. Ты можешь показать им, что интереснее проводить время по-другому.



АНДРЕЙ ПОРОШИН

**ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРА
РОБОТОТЕХНИКИ
И ПРОГРАММИРОВАНИЯ IKIDS**

ВОЗРАСТ: 33 ГОДА

**ФУТБОЛОМ ЗАНИМАЕТСЯ
С 8 ЛЕТ**

**ВЫСТУПАЕТ ЗА КОМАНДУ
Г. БОЛОХОВО**

**АМПЛУА: КРАЙНИЙ
ЗАЩИТНИК**

ИГРОВОЙ НОМЕР: 13

**БОЛЕЕТ: ЗА ТУЛЬСКИЙ
«АРСЕНАЛ»**



Сергей Савков
БИЛЬЯРД

Фотограф: Дзюбин Дмитрий @dzubbin_luce, Благодарим развлекательный центр Фьюжен @fusion_club71 за предоставленную локацию съемки

КОГДА ТЫ УВЕРЕН В СВОИХ СИЛАХ, СОПЕРНИК НАЧИНАЕТ ДРОЖАТЬ

Сергей Савков увлечен бильярдом уже более 20 лет и не теряет к нему интерес. Для него в этой игре бесконечный процесс обучения сочетается с отдыхом, расслаблением и удовольствием от общения с близкими по духу людьми.

В 90-е годы в Туле было всего два бильярдных стола — в Центральном парке, и они в основном не использовались по назначению: на них чаще играли в карты. Но именно там я увлекся бильярдом. До сих пор помню этот страшный стол и как нас, меня и братьев, захватила эта игра. Сначала учились сами, после, когда начали ходить в бильярдные, учились у соперников. Сейчас играю два-три раза в месяц, чаще всего в клубе «Классик»: это место мне приятно.

За бильярдным столом я могу провести 3–4 часа и не устать, не заскучать. С хорошим настроением и сильным соперником можно играть хоть 6 часов, время проходит быстро. Купить свой стол и играть дома никогда не хотел. Это как с морем — ты мечтаешь видеть его каждый день, а как только переезжаешь, оно становится для тебя повседневностью, которую уже не замечаешь. Поход в бильярдную — это возможность сменить обстановку, пообщаться в дружьями в другой атмосфере. Я этого жду, предвкушаю и каждый раз получаю удовольствие.

Для игры в бильярд нужны хороший глазомер, умение правильно вычислить траекторию — если это есть, даже новичок быстро начинает забивать. Но без опыта на первых порах сложно. Нужен навык владения руками и кием, правильная стойка, техника удара — чтобы не просто видеть «нужный удар», но и исполнить его. Необходимо уметь в зависимости от игры распознать комбинацию, чтобы предвидеть следующие удары. Но самый сложный компонент — это психология. От правильного настроения зависит результат партии. По себе знаю: если есть дрожь и неуверенность, выиграть невозможно. А если ты уверен в своих силах, соперник это чувствует и начинает дрожать.

В бильярде нельзя думать параллельно о чем-то еще: если голова занята работой, игры не будет. Он учит сосредотачиваться, концентрироваться. Если ты на взводе или расстроен, он помогает успокоиться. Для меня бильярдная — одно из немногих мест, где я быстро отвлекаюсь от своих мыслей. Два-три удара, и ты погружаешься в комбинацию и забываешь о проблемах.

Считаю, что любой человек должен интересоваться чем-то еще кроме работы, бизнеса. Какой бы интересной ни была работа, это все равно некий круг, что-то привычное, обыденное. Чтобы мозг не захряс, нужно чем-то заниматься. Рисовать. Танцевать (что я очень люблю). Изучать иностранные языки: периодически погружаюсь в эту тему и знаю, что на занятиях голова начинает работать совершенно по-другому. Играть в бильярд — это тоже бесконечный процесс обучения: меня до сих пор могут поправить, дать совет, показать что-то новое. Такие хобби помогают отвлечься от ежедневной гонки и растормозить извилины.



СЕРГЕЙ САВКОВ

ОСНОВАТЕЛЬ МЕБЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ «ОЛИВЕР»

ВОЗРАСТ: 49 ЛЕТ

В БИЛЬЯРД ИГРАЕТ С 1997 ГОДА



Дмитрий Сидоркин
КВАДРОЦИКЛЫ

Фотограф: Пирязев Алексей @aleksey_pryazev, Благодарим за предоставленную одежду магазин Карелия @kareliatula

НА КВАДРОЦИКЛЕ ТЫ ОТДЫХАЕШЬ БЕЗ РАЗМЫШЛЕНИЙ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ

Квадроциклы появились в жизни Дмитрия Сидоркина благодаря пандемии. Период карантина он проводил за городом, и окружающие пейзажи натолкнули его на мысль о том, чтобы погонять по ним «с ветерком».

Просто сидеть дома неинтересно, даже если это дом за городом. Надо что-то делать — копать, строить, ходить на рыбалку. Рыбалку я не люблю. Копать необходимости не было. А вот леса вокруг были очень красивые, интересные... Поэтому решил сначала строить — навес для квадроцикла, а потом купил и сам квадроцикл. И поехал.

Я знал, что мне это понравится, потому что раньше не раз катался на прокатной технике и получал от поездок удовольствие. По управлению квадроцикл проще автомобиля, ничего нового — руль, газ, тормоз. Но на нем ты ощущаешь гораздо больший контакт с техникой и такое единение с природой, какого в машине никогда не испытаешь. На квадроцикле ты не защищен от внешнего мира, ты — часть его: ветер в лицо, неровности рельефа, трава в росе, лесная живность. И скорость, на которой ты едешь, не мешает видеть и чувствовать все, что тебя окружает.

Я настороженно отношусь к суперэкстремальным развлечениям, и в случае с квадроциклом мне нравится, что адреналин в этом есть, но он вполне адекватный, не грозящий здоровью и жизни. Не лезу в сильное бездорожье, не беру вброд реки — всё в меру, чтобы после можно было отстираться. Здесь ты можешь контролировать скорость. Конструкцию из четырех колес не так-то просто перевернуть. Поэтому ты чувствуешь себя достаточно уверенно и защищенно.

Нравится и то, что для поездки на квадроцикле не надо, как, например, с рыбалкой, собирать компанию, искать место, изучать крючки и приманки. Ты можешь в любое время сесть и поехать, ни от кого не завися, и получать удовольствие от времени наедине с собой и природой. При этом ты настолько погружаешься в процесс, что нет никаких мыслей о работе или размышлений о смысле жизни.

Хобби помогает отвлекаться от повседневности, приводить в порядок мысли — иногда они накапливаются и мешают продуктивно работать. Кому-то, чтобы прояснить голову, нужно много адреналина. А кому-то, как мне, вполне хватает и небольшой его дозы, чтобы сбросить груз негатива и улучшить психологическое состояние. Когда я чувствую, что сильно загружен и нужно проветрить мозги, — достаточно покататься час-полтора, и мысли становятся чище, а голова яснее.



ДМИТРИЙ СИДОРКИН

**ОСНОВАТЕЛЬ ИТ-КОМПАНИИ
SOFT GOLD**

ВОЗРАСТ: 46 ЛЕТ

ХОББИ: КВАДРОЦИКЛЫ



Роман Мартиросов
ПУТЕШЕСТВИЯ

Фотограф: Дзюбин Дмитрий @dzyubin_nude

РОМАН МАРТИРОСОВ

ОСНОВАТЕЛЬ МЕБЕЛЬНОЙ
КОМПАНИИ «РОМАТИ»

ВОЗРАСТ: 56 ЛЕТ

ПУТЕШЕСТВУЕТ
САМОСТОЯТЕЛЬНО С 7 ЛЕТНАИБОЛЕЕ ВПЕЧАТЛИВШАЯ
СТРАНА: КИТАЙМЕСТО, КУДА ЕЗДИТ
КАЖДЫЙ ГОД: СТАНИЦА
АТАМАНОВСКАЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ, ГДЕ
ПРОВЕЛ ДЕТСТВО И ЖИВУТ
РОДСТВЕННИКИ

ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО, КАК ДЫШАТЬ

Первую самостоятельную поездку Роман Мартиросов совершил в 7 лет. Сейчас наш герой не представляет своей жизни без путешествий и считает, что для них нет никаких границ и барьеров.

В 6 месяцев родители повезли меня в мою первую поездку: для смены климата и укрепления здоровья отправили к бабушке с дедушкой в Краснодарский край. В 7 лет я добирался туда уже самостоятельно, поездом из Баку. В школьные годы занимался баскетболом, входил в юниорскую сборную Азербайджана и объехал с ней весь Союз. Так что путешествия у меня, можно сказать, в крови.

Я всегда очень много ездил по работе. Был период, когда я проводил в Германии столько же времени в году, сколько в России. Когда занялся мебелью, начались поездки на международные выставки и зарубежные фабрики. Это стало отличной возможностью совместить общение с профессионалами отрасли и выбор новых брендов для нашего мебельного центра с посещением новых стран и городов. Например, в одной из поездок удалось побывать сразу в Индонезии, Малайзии и Китае. Кстати, в других странах и городах я всегда обращаю внимание на мебельные магазины и даже в музеях смотрю, соответствует ли мебель заявленной эпохе.

Первое путешествие с семьей мы совершили во Францию: увидели программу про Диснейленд и захотели там побывать. Сейчас ездим куда-нибудь два-три раза в год: один тур пляжный, второй познавательный. Как Рак по гороскопу, я очень люблю плавать, и когда мы на море, могу часами не выходить из воды.

В других странах всегда интересно посетить нетуристические места и посмотреть, как живут обычные люди. В Турции

мы ездили по городам, где мало туристов, — Кайсери, Бурса, Инегель. В Дубае наткнулись на нашего соотечественника, который провел нас по скрытым от глаз магазинчикам, помог совершить очень выгодные покупки и показал кафе для местных, где мужчины, женщины и семейные пары сидят на разных этажах, а бараний бок стоит всего 2 доллара. В Китае узнали, что здесь вовсе не любят саранчу и ласточкины гнезда, а едят свинину и курицу. Китай вообще оставил неизгладимое впечатление — это другой мир, иное жизнеустройство, потрясающе функциональные, комфортные города, скоростной транспорт.

Чтобы путешествовать, нет ограничений и препятствий: нехватка денег, незнание языков — это всё пустые страхи. На самом деле кроме желания ничего не нужно. Деньги всегда можно заработать и найти вариант отдыха по карману. А что касается языков — я всегда говорю, что знаю только два, русский и русский матерный, и третий учить не хочу, чтобы не забыть один из основных (смеется). Если серьезно, то мы с минимальным знанием иностранных языков объехали уже много стран, и нигде не возникало трудностей с коммуникацией. Люди всегда найдут возможность объясниться друг с другом.

Путешествия для меня — это необходимо, это так же естественно, как работать, гулять, дышать. Считаю, что человек должен смотреть другие страны, видеть, как живут другие люди. Это расширяет кругозор, обогащает знаниями и эмоциями и делает жизнь более интересной и наполненной впечатлениями.



Александр Варев

**СПОРТИВНОЕ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

НЕ БЕГИ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕТ ТВОЯ ГОЛОВА

Александр Варев занимается спортивным ориентированием более 30 лет. В этот спорт пришел еще ребенком, а сейчас у него есть своя команда, которая успешно выступает на соревнованиях разного уровня, включая международные.

Мои родители занимались туризмом и спортивным ориентированием, и я с раннего детства выезжал вместе с ними на соревнования. Мне всё это уже тогда нравилось – лес, палатка, костер, еда, приготовленная на огне. В школьном возрасте пришел в спортивный клуб «Лес» при заводе «Сплав», и с тех пор спорт идет со мной по жизни.

Сейчас у нас есть своя команда, названная по имени нашей клиники – «Л'Мед», в нее входят мои бывшие сокомандники по детскому и юношескому спорту, с которыми мы всю жизнь дружим, а также сотрудники клиник. За нас бегают более 20 человек, участвуем в российских и международных соревнованиях, в Польше на ветеранском турнире несколько наших спортсменов взяли призовые места в индивидуальном зачете. Соревнования у нас каждую неделю плюс регулярные тренировки – надо поддерживать выносливость, давать себе кардионагрузки, поэтому бегаем круглый год.

Спортивное ориентирование – самый демократичный вид спорта. Для него нужен минимальный набор амуниции: одежда, чтобы крапива в лесу не стрекала (смеется), кеды – и всё, ты готов бежать. Это спорт для всех: ему, как и любви, все возрасты покорны – у нас бегают и 10-летние дети, а верхней планки вообще нет. В прошлом году мы собирались ехать в Словакию на чемпионат мира среди ветеранов (его, к сожалению, отменили из-за пандемии), и там была заявлена группа 90-летних спортсменов.

Главная заповедь в нашем виде спорта – не беги быстрее, чем думает твоя голова. Спортивное ориентирование – это шахматы на бегу, здесь нужно думать. Задача спортсмена – прибежать в контрольные пункты, указанные на карте, и отметить их на них через электронную систему. Неправильно прошел дистанцию, не в той последовательности прошел точки – всё, твой результат аннулирован. Поэтому нужно бегать быстро и точно и постоянно думать о том, как оптимально соединить точки в лесу. Способность принимать правильные решения и при этом не терять скорости – это искусство, навык, который нужно в себе натренировать.

Люблю этот вид спорта за то, что он дает здоровье, заряд бодрости, единение с природой. Это свежий воздух, интересные маршруты, очень красивые места. На многодневки выезжаю как в отпуск и отдыхаю душой – лес, палатки, костер, гитара, компания друзей, с которыми мы вместе уже много лет. Романтика! В жизни спортивное ориентирование учит скорости принятия решений и ответственности за себя и за команду. Это полезно всем, а особенно детям. Чтобы они росли не «детьми асфальта», которые приезжают в палаточный лагерь и ищут в палатке розетку для фена, а людьми, способными выживать в разных условиях и справляться с любой ситуацией.



АЛЕКСАНДР ВАРЕВ

**ДИРЕКТОР КЛИНИК
ЛАЗЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ
«Л'МЕД»**

ВОЗРАСТ: 48 ЛЕТ

**СПОРТИВНЫМ
ОРИЕНТИРОВАНИЕМ
ЗАНИМАЕТСЯ С 12 ЛЕТ**

**САМАЯ ДЛИННАЯ
ДИСТАНЦИЯ НА
СОРЕВНОВАНИЯХ: 20 КМ**

ЕВРОХИМЧИСТКА



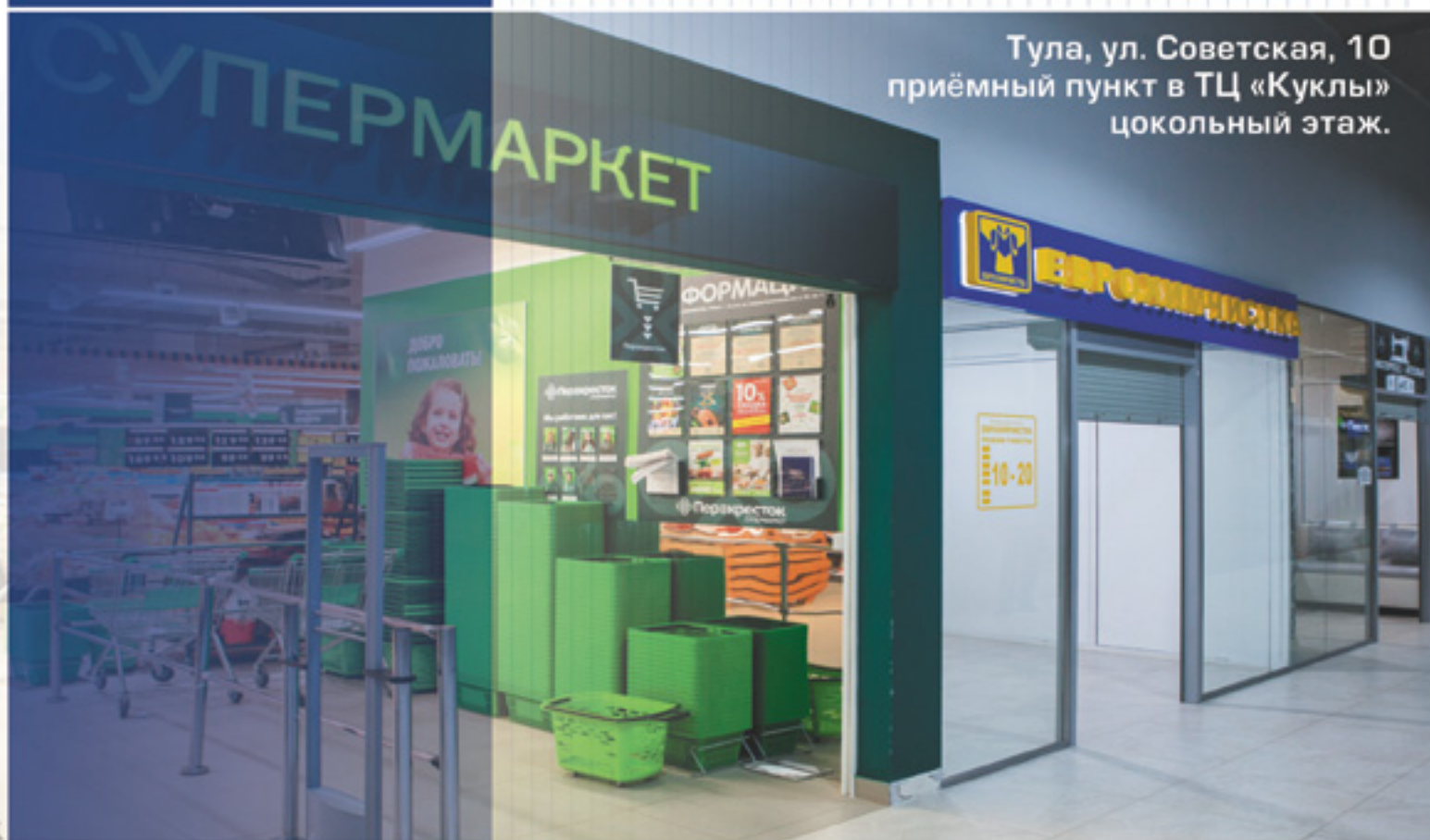
ЕВРОХИМЧИСТКА

Весь ИЮЛЬ
СКИДКА 15%
НА МУЖСКИЕ КОСТЮМЫ

www.euro-clean.ru

(4872) 28-25-20

Тула, ул. Советская, 10
приёмный пункт в ТЦ «Куклы»
цокольный этаж.



Адреса приёмных пунктов:

Тула:

ул. Советская, 70
пр-т Ленина, 83 Б
пр-т Ленина, 113, 1-ый этаж
Одоевское шоссе, 98 «СПАР»
ул. Советская, 10
ТЦ «Куклы», цокольный этаж

ТЦ «Милан», ул. Ложевая, 122
ул. Фрунзе, 24
ул. М.Горького, 25 А
ул. М.Горького, 7 А
пр-т Красноармейский, 7 Б

Щёкино:

улица Советская, 2 Б, «Гипер СПАР»

Новомосковск:

ТЦ «Первый», 1-ый этаж, напротив супермаркета «Перекрёсток»

ЕДЕМ В ОТПУСК С ШТОМЦЕМ



Собираетесь в отпуск и хотите взять с собой собаку или кошку? Оксана Некрасова, ветеринарный врач клиники «Друг», подскажет, как подготовиться к поездке.

ПОДГОТОВКА

Успех совместного отпуска зависит от характера вашего питомца и его привычек. Если он спокойно переносит дорогу, хорошо чувствует себя в незнакомых домах, не боится посторонних людей – путешествие может ему понравиться.

Если животное никогда и никуда не ездило, поездка и тем более перелет могут стать для него огромным стрессом. Поэтому готовьтесь заранее: приучите питомца к переноске, берите в короткие поездки на машине и в конце поощряйте лакомством. Если он сильно нервничает, его укачивает или ему становится плохо, – ему лучше остаться дома без вас под чьим-нибудь присмотром.

ПРОВЕРКА ЗДОРОВЬЯ

Рекомендую проконсультироваться с ветеринаром относительно здоровья питомца. Иногда может оказаться, что лучше оставить его дома, – например, если есть серьезные хронические заболевания или сердечно-сосудистые, которые могут быть противопоказанием для перелетов. В любом случае нужно посоветоваться с врачом, проверить состояние здоровья питомца, получить рекомендации относительно способа перевозки и дорожной аптечки.

ВЕТКЛИНИКА «ДРУГ»

Тула, ул. Ложевая, 136.
Телефон 40-96-59.
vk.com/vet_klinika_drug_tula
vet-dryg.ru

ПРИВИВКИ

Перед поездкой собаку/кошку нужно обработать от паразитов и сделать прививки – от бешенства и комплексную, от различных вирусных заболеваний. Если вы их уже сделали и срок новой вакцинации еще не подошел, дополнительно прививать животное не нужно. Все отметки о вакцинации врач поставит в ветеринарный паспорт.

Если едете за

границу, обратите внимание: прививка от бешенства должна быть сделана после чипирования, это обязательное условие.

ДОКУМЕНТЫ

Только в мультфильме усы, лапы и хвост – достаточные документы для животного. Хотя в поездках по России этого может хватить. А вот для выезда за границу нужно получить международный ветпаспорт и ветеринарное свидетельство.

Ветпаспорт можно оформить в нашей клинике, свидетельство по форме 1 – на государственной ветстанции. Узнайте правила ввоза животных в страну, куда вы едете: некоторые государства требуют сертификаты на антитела к бешенству и другие документы.

ПРИСМОТР

В непривычной обстановке питомец может повести себя непредсказуемо, поэтому будьте начеку. Всегда надевайте на питомца ошейник с поводком, когда открываете дверь автомобиля. Закрывайте окна в номере отеля, если оставляете животное. Не оставляйте его закрытым в автомобиле на жаре, это опасно для жизни.

Следите, чтобы любимца не укусили насекомые, а если это случилось, наблюдайте за ним: появился отек – дайте ему антигистаминное и срочно в ветклинику. В жару обязательно берите с собой воду для животного.

Будьте внимательны к питомцу во время путешествия, чтобы ничто не испортило ваш совместный отдых!



«ГИЛЬДИЯ КОНСУЛЬТАНТОВ» ОТМЕТИЛА СВОЕ 20-ЛЕТИЕ

В июне свой юбилей отпраздновала компания, которая с 2001 года в Туле является поставщиком лицензионных программ 1С, их обслуживанием и сопровождением. «Гильдия консультантов» была основана как семейное предприятие и остается таким по сей день. Вся команда (а в ней сейчас работает около 40 человек) – это большая семья, дружная, активная и творческая: здесь есть свой музей-кальный ансамбль, команда «Гонки героев», участники КВН.

Традиционно в дни рождения компании коллектив от-

правляется в небольшое путешествие. В прошлые годы это были подмосковные усадьбы и красивые места Тульской области. В этом году пунктом назначения был выбран тульский кремль, а после интересной экскурсии состоялся праздничный вечер. Директор «Гильдии консультантов» Елена Елатонцева поблагодарила каждого сотрудника, среди которых есть и «старожилы», со стажем в компании более 15 лет. Ответным поздравлением от коллектива стали творческие номера, а в финале праздника все отпустили в небо воздушные шары с пожеланиями.



АВТОМАТИЗАЦИЯ ПОДНИМАЕТ БИЗНЕС НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

«Я не знаю ни одной причины, по которой стоило бы отказываться от автоматизации предприятия любого масштаба», – говорит Елена Елатошцева, директор «Гильдии консультантов». Уже 20 лет ее компания занимает лидирующее положение на рынке внедрения продуктов 1С, а клиентами за эти годы стали более 3000 компаний.

Автоматизация сегодня необходима любому предприятию, сейчас это требование времени, без которого уже не обойтись, без которого практически невозможно продуктивно работать ни в одной сфере. Уже 20 лет мы внедряем на предприятиях любого масштаба и всех форм собственности программные продукты 1С, которые позволяют упростить и привести в порядок все этапы управленческого, бухгалтерского и любого другого учета.

1С сегодня – это целое море решений, среди которых мы подбираем оптимальное для конкретной компании. Активно работаем с крупными предприятиями. Им мы предлагаем флагманский программный продукт 1С «1С:Предприятие 8. ERP Управление предприятием 2», который позволяет автоматизировать все процессы огромного предприятия.

Среднему и малому бизнесу мы предлагаем автоматизацию на разных программах, одна из них – «1С:Управление нашей фирмой 8 ПРОФ», на которую часто переходят с программного продукта «1С:Предприятие 8. Управление торговлей». Этот продукт подойдет тем предпринимателям, которые отдали бухгалтерию на аутсорсинг и хотят контролировать только управленческий учет.

В компании любого направления и размера мы поможем внедрить как комплексные, так и отдельные программные продукты: это и «маст-хэв» «1С:Бухгалтерия 8», «1С:Зарплата и Управление Персоналом 8», «1С:Документооборот 8 ПРОФ». В зависимости от потребностей бизнеса у нас

есть как типовое внедрение, быстрое и максимально доступное по цене, так и проектное, когда программный комплекс дорабатывается под нужды конкретного предприятия. После внедрения мы поддерживаем своих клиентов, обеспечивая информационно-технологическое сопровождение. А для тех, кто предпочитает использовать наши продукты самостоятельно, проводим обучение в нашем сертифицированном учебном центре, где любой курс можно пройти как очно, так и дистанционно.

Мы все 20 лет своей работы занимаем лидирующие позиции в рейтинге 1С по Тульской области и России. За это время нашими клиентами стали более 3000 компаний. На сегодняшний день более 300 клиентов находятся у нас на сопровождении по 1С и более 200 – по Интернет-порталам и программным продуктам «1С: Битрикс» и «1С:Битрикс 24». В качестве субподрядчика участвуем в федеральных проектах.

Автоматизация обеспечивает порядок, четкий учет. Программные продукты фирмы «1С» принимают на себя решение множества задач, которые уже невозможно или крайне трудоемко делать в «ручном режиме», и дают возможность грамотного планирования. Я не знаю ни одной причины, по которой можно было бы отказаться от всех этих преимуществ. С нашим быстрым темпом жизни и гигантскими объемами информации автоматизация просто жизненно необходима не только крупным предприятиям (без нее они уже не могут), но и организациям любого масштаба, в том числе среднему, малому бизнесу и даже



самозанятым. Она позволяет владельцу бизнеса видеть его полноценную картину для принятия правильных решений планирования будущего. Поэтому автоматизируйтесь и растите в своем бизнесе!

Наша компания вошла в федеральный проект «100 семейных предприятий России под патронатом президента ТПП РФ». Поэтому в связи с 20-летием нашей фирмы мы предлагаем 20% скидку на услуги по автоматизации всем семейным предприятиям, которые входят в этот союз, а всем остальным семейным предприятиям – скидку 10% на услуги автоматизации! Становясь нашим клиентом, вы попадаете в большую и дружную семью «Гильдии Консультантов»!



группа компаний

**Гильдия
консультантов**

**ТУЛА,
УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 38-В, 3-Й ЭТАЖ.
ТЕЛЕФОНЫ: 710-344, 520-145.
1CGK.RU
WEBGK.RU**

ХОЧУ ЛЮБВИ, А ОН ХОЧЕТ СЕКС

«Он совсем не придает значения прелюдии, сразу в бой, я даже возбуждаться не успела». «Она хочет романтики, а секс когда? Надоело мне по кафе и кино ходить». «Секс в первый день знакомства – нет. Что он обо мне подумает?». Знакомые ситуации? В них зачастую заложен сексуальный сценарий, который состоит из ряда установок, которые мы принесли из детства и юности.

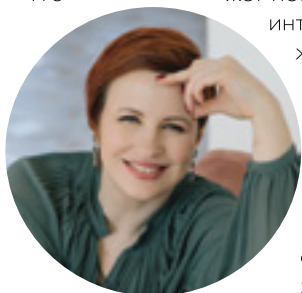
Каждый из нас проходит этапы психосексуального развития, на которых должны быть решены определенные задачи. Но внешние и внутренние факторы могут скорректировать этот процесс, задача останутся нерешенными, либо произойдет застревание на какой-то стадии, и это проявится во взрослых сексуальных отношениях.

Наиболее важный этап развития – это формирование психосексуальных ориентаций. В 10-13 лет – платоническая стадия, когда мы выделяем объект. Это основная задача, которую решает ребенок. Здесь нет секса, а есть интерес. Объектом может быть сосед/соседка по парте, киногерой, поп-звезда. Ребенок мечтает о нем, зависает на его страницах в соцсетях. И если эта стадия пройдена, то задача решена. Но...

Объект может не понравится маме/папе/одноклассникам, и его будут обесценивать. Также могут стыдить за демонстрацию этого поведения. Например, задумался ребенок, а ему: «Опять Танька/Димка в голове? Надо об уроках думать!». Ребенок может неосознанно запретить себе

интерес, и тогда во взрослой жизни у него нет флирта, прелюдии, так как прелюдия – это интерес. Там – сразу в бой, потому что платоническая стадия в детстве не пройдена.

Дальше, в 13-18 лет – стадия эротики. Основная задача – знакомство и принятие своего изменившегося тела. Хочется не просто гулять, а целоваться и обниматься. Ведь просыпается либидо, половые гормоны начинают свою работу.



ОЛЬГА ПАНТЮШИНА,
профессиональный психолог,
@psiholog_olga_pantushina



Туляки
Станислав Денисов
и Татьяна Фельдбуш.

Подростку сложно, иногда и страшно. И если родители начнут пугать этим возрастом «Ну что, грудь выросла, не дай бог в подоле принесешь», «Готовиться к соревнованиям надо, а не на девок засматриваться», застукают за изучением своего тела и застыдят, то что мы получим во взрослой жизни? Человек не может перейти на стадию эротики, он застрял на платонике. Отсюда бесконечные свидания без телесного контакта. Либо контакт из серии «надо», а тело деревянное, так как про него нет информации. И дальше слышу на приеме «она как бревно», «он не умеет ласкать меня».

Ну и стадия сексуальная. 16-25 лет. Именно здесь появляется половой акт. И конечно, важен дебют. Чтобы он произошел не потому что «слабо», не потому что «бросит» или «должна», не для хвастовства в компании. А потому что хочется, тебя не принуждают, и все происходит безопасно. И если здесь что-то не срослось, то это может отразиться на качестве секса потом. Например, проблемы с эрекцией у мужчин – а оказывается, первая попытка была неудачной, и его уязвили. Или девушка передумала, а ее уговорили – здесь может быть впоследствии болезненный половой акт. Тело помнит и начинает мстить.

Родительские установки тоже могут повлиять на формирование сексуального сценария. Пишите в директ, и я бесплатно вышлю полезный гайд, что делать родителям, чтобы дети потом не ходили в кабинет психотерапевта разбирать ваши ошибки. А может, вы увидите действия своих родителей и поймете, почему в сексе у вас всё именно так.

**Конечно,
важен
дебют.
Чтобы он
произошел,
потому
что этого
хочется,
тебя не
принужда-
ют, и все
происходит
безопасно.**

ЖИЗНЬ КАК СЦЕНАРИЙ: ПОРА ПЕРЕПИСАТЬ?

Многие проблемы, повторяющиеся ситуации в личных отношениях, работе и бизнесе связаны с нашим жизненным сценарием. Он формируется с раннем детстве, когда мы сами этого не осознаем, и сопровождает нас всю жизнь – до тех пор, пока мы сами не понимаем, что что-то идет не так. Изменение сценариев – то, на чем делает акцент в своей практике Ольга Пантюшина, психолог с 17-летним опытом.

В психологии я работаю с 2004 года, когда закончила вуз, начала преподавание, а затем открыла свою практику. Как многие молодые психологи, изучала разные направления, но постепенно поняла, что более всего мне интересна работа с жизненными сценариями и возможностью их «переписать».

Моими клиентами часто становятся люди, которые видят определенные закономерности в своей жизни и понимают, что происходящее как минимум странно. Например, в отношениях с мужчинами девушку постоянно бросают; или не получается построить бизнес – каждый раз происходят одни и те же неудачи. И мы начинаем разбираться – заходим далеко и глубоко, в раннее детство, чтобы человек осознал, что живет по определенному сценарию.

Свой сценарий мы пишем до 10 лет и, став взрослыми, бессознательно его подтверждаем. В подсознании формируются определенные запреты: запрет достигать успеха, чувствовать, любить. Все они построены на основе очень ранних решений, но работают всю жизнь. Поэтому и повторяются одни и те же ситуации с мужчинами, с мужем, детьми, начальником, партнером по бизнесу. Основная задача – осознать

свой жизненный сценарий и переписать его, изменить. Там, где есть запрет на близость, – наоборот, ее строить; где есть запрет на успех – там его достигать.

Вторая ниша, на которой я концентрируюсь, – решение проблем в сексуальной сфере. У секса есть два единственно верных мотива – ради удовольствия и как проявление любви к партнеру. Если у человека другие мотивы – чувство долга, страх остаться в одиночестве и др. – почти всегда возникают сложности: нет возбуждения, оргазма, проблемы с эрекцией, зажимы, дискомфорт. Причинами могут быть давние психологические травмы, которые до сих пор рикошетят, или проблемы в отношениях с партнером. Но чаще всего – решения, интуитивно принятые в детстве и до сих пор мешающие человеку гармонично реализовывать себя в жизни и в сексе. Он может считать себя взрослым, успешным, но в контакте с психологом понимает, что в отношениях постоянно «проваливается» в детский опыт. В тот самый сценарий, сформированный в раннем возрасте.

Переписать жизненный сценарий, «перерешать» детские решения – непростая, подчас болезненная, длительная, но благодарная работа клиента с психологом, потому что ее итогом становится возможность глобально изменить к лучшему свою жизнь, отношения, секс.



ПСИХОЛОГ ОЛЬГА ПАНТЮШИНА
Тел. 79539649779.

@psiholog_olga_pantushina

ИСКАТЬ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО – ЭТО ВАЖНО

Это важно не только для взрослых, но и для детей. Чтобы каждый ребенок смог попробовать себя в сфере IT и понять, по душе ли ему современные технологии, четыре года назад туляк Андрей Порошин создал центр программирования и робототехники iKids. Как это случилось, как сложилась команда и какие навыки помогут детям быть успешными в будущем, Андрей рассказал «Мощному городу».

АНДРЕЙ ПОРОШИН
основатель iKIDS



ЦЕНТР РОБОТОТЕХНИКИ И ПРОГРАММИРОВАНИЯ iKIDS

Тула, ул. Л. Толстого, 114-а. Телефоны: 58-53-17, 8-902-903-11-96.

ikids.su

@ikids.su

ikids71

– Андрей, как Вы попали в сферу детского образования?

– Более 10 лет работал в сфере интернет-маркетинга, первые годы как наемный сотрудник, затем как собственник агентства контекстной рекламы. Но меня всегда тянуло к работе с детьми (своих двое). На рынке Москвы да и Тулы активно развивались центры по обучению детей IT-навыкам. Были свои идеи и видение, как это реализовать более эффективно и полезно. Начинать с полного нуля. И затянуло так, что не отпускает уже 4 года.

– В чем основная идея iKids?

– Если коротко, основная идея – это создать пространство для детей, где царит атмосфера цифрового творчества, технологий, свободного и креативного мышления. Где детям будет комфортно учиться новому. Собрать команду увлеченных педагогов-энтузиастов, которые помогут детям заложить фундамент из навыков, позволяющих чувствовать себя уверенно в современном мире.

– Почему выбрали программирование, робототехнику, IT-направление в целом?

– Создание компьютерных игр и роботов – то, что позволяет детям познакомиться с миром технологий и не бояться их. Через создание своих проектов они понимают, что можно быть не только потребителями игр или приложений, но и их создателями.

– Расскажите о команде iKids.

– Команда – моя гордость. Все до единого в iKids – педагоги по призванию. Они искренне любят детей и свою профессию. Наша задача – создавать комфортные условия для их профессионального роста.

Когда я занимался поиском первого педагога, откликнулся соискатель, и первым, что он сказал после приветствия, было: «Мне кажется, мы сработаемся: моя фамилия Порошков, а Ваша – Порошин. Ха-ха!». В итоге у меня появился первый сотрудник, а у Николая Порошкова – место, где он реализует свой педагогический талант.

– Какой главный совет можете дать родителям?

– Поделюсь тем, во что верю как родитель. Слушать своего ребенка, уважать его интересы. Если ему не нравится робототехника, а нравится плавание – я бы отдал его в плавание. Пробовать, искать себя, искать любимое дело – это важно.

– Какой главный навык нужно развивать у детей, который поможет им в будущем?

– Это умение учиться новому. Мир настолько быстро меняется, что учиться придется на протяжении всей жизни. Поэтому умение усваивать новые знания и приобретать навыки я считаю одним из важнейших.



«ДЕТСКИЙ КЛУБ БУРАКОВА»

ПРИГЛАШАЕМ НА ЛЕТНИЕ КУРСЫ!

«Детский клуб Буракова» отметил свое 20-летие. В его стенах научились читать, считать и писать тысячи детей.

Первые выпускники успели вырасти, создать свои семьи и уже приводят в клуб своих сыновей и дочерей. Потому что точно знают: здесь ребенка ждут интересные занятия, внимательные педагоги и отличные результаты. Без сомнения, «Детский клуб Буракова» давно стал важной частью нашего города. Что же в нем происходит сейчас? Поговорим об этом с руководителем клуба Карташовой Наталией Валериевной.

– Работает ли «Детский клуб Буракова» летом?

Да, мы проводим занятия, открываем новые группы, которые очень активно наполняются. Лето – это не повод ставить развитие ребенка на паузу!

– Есть ли какие-то особенности летних занятий?

Нет, все занятия проводятся по тем же методикам и технологиям, эффективность которых проверена годами практики. Все курсы и занятия доступны. Для самых маленьких, с года до двух, это наш замечательный «Бэби-курс», где дети занимаются вместе с мамой. Малышей постарше приглашаем на «Раннее развитие», это курс для детей с двух до четырех. Ну а дошколят от четырех лет и старше мы будем рады видеть на «Подготовке к школе»!

– Кто обычно ходит к вам в клуб летом?

Те, кто по каким-то причинам не смог к нам попасть в учебном году. Например, не было мест в группе или некому было водить ребенка. Летом родители и дети менее загру-

жены, поэтому они с удовольствием посещают занятия. Для таких детей мы открываем абсолютно новые группы.

Также летом к нам продолжают ходить и те дети, кто с нами был весь учебный год. И это правильно. Я не рекомендую делать перерывы в занятиях на все летние месяцы. Это слишком долго, за это время дошкольник успевает забыть то, чему уже успел научиться. И в сентябре приходится тратить время и силы на повторение. Летние занятия помогают поддерживать навыки ребенка и его интерес к обучению, мягко и комфортно готовят к новому учебному году.

– Где проводятся занятия?

У нас 6 филиалов в разных районах города. На Красноармейском проспекте, на улицах Луначарского, Михеева, 9 Мая, Марата, Чапаева. Каждый родитель сможет выбрать удобный филиал. Все адреса в местах с хорошим транспортным сообщением. В планах у нас открытие новых игровых комнат.

– Кстати, по поводу нового учебного года. Есть ли какая-то информация?

– Уже готово расписание и активно ведется запись. Туляки могут уже сейчас забронировать для своего ребенка место в удобной для себя группе.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ЗАНЯТИЯ В «ДЕТСКИЙ КЛУБ БУРАКОВА»

Позвоните по телефонам:

25-08-81, 71-64-00

или оставьте заявку в нашей группе ВКонтакте по QR-коду. Назовите менеджеру промокод «Модный город» и получите занятие в подарок!



ПРИВИВКА ДЛЯ ЖИЗНИ

В это сложное время как никогда отчетливо понимаешь: нет ничего важнее здоровья. Поэтому для сегодняшней подборки мы нашли книги, которые помогут чувствовать себя лучше как физически, так и духовно, и гаджеты, с которыми следить за здоровьем и красотой будет легче.

12+



«Нестареющее тело»

Болезни головного мозга – самая частая причина инвалидности в мире. А болезнь Паркинсона – наиболее быстрорастущее заболевание: за последние 25 лет число пострадавших от него пациентов удвоилось и составило шесть миллионов. По прогнозам, при сохраняющихся темпах роста к 2040 году число случаев увеличится вчетверо. Почему Паркинсон стал так «популярен»? В первую очередь, из-за пестицидов, которые используются при выращивании сельхозпродукции. Но это не все. Эта книга в подробностях расскажет о механизмах развития заболевания, опишет известные на сегодня причины и последствия, а также предложит план, который позволит никогда не встретиться с этой болезнью.

ИРРИГАТОР WATERPIK ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОЛОСТИ РТА, «СИТИЛИНК», 8700 Р.



«В защиту еды»

Глубокое исследование современной культуры потребления еды от эксперта Майкла Поллана. Под едой автор понимает здоровую, настоящую, простую пищу, а не ту, что мы видим в магазинах – в привлекательных упаковках и заявленную как полезная для здоровья. В своей книге он призывает перестать изучать списки труднопроизносимых ингредиентов на упаковках, отказаться от модных диет и заново разобраться, что же такое правильное и здоровое питание. Следуя его простым советам, вы сможете составить оптимальный именно для вас рацион, чтобы поддерживать здоровье и чувствовать себя счастливыми. Пришло время снова полюбить еду!

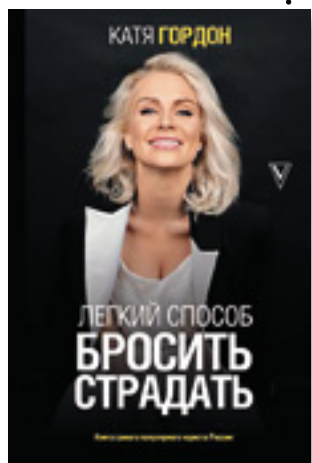


12+

МИНИ-ХОЛОДИЛЬНИК ДЛЯ ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКИ И УХОДОВЫХ КРЕМОВ, МАСОК, ЛІВНОФ, 13999 Р.



12+



«Легкий способ бросить страдать»

Книга о становлении личности, о поиске себя, своего пути и предназначения от юриста, филантропа, общественного деятеля Кати Гордон: «Я убеждена, что сейчас можно и нужно говорить о том, что естественный отбор перешел на следующий уровень – уровень отбора характеров и психологической устойчивости. Люди продолжают страдать по привычке, ведомые паттернами прошлых поколений, но старые шаблоны больше не работают... Мне просто-напросто хочется, чтобы после прочтения этой книги вам было странно страдать, чтобы вы бросили страдать в первую очередь по себе, чтобы вам стала не нужна сама функция страданий. Вы сможете отключить эту опцию раз и навсегда, потому что я знаю, где находится эта «волшебная» кнопка».

ПРИБОР OLZORI D-LIFT С МИКРОТОКАМИ И ВИБРОРЕЖИМОМ ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ДОМА, «Л'ЭТУАЛЬ», 5490 Р.



Фото обложек: издательства «АСТ», «Эксмо», «МИФ».

МОДНЫЙ

ДОМ

СТИЛЬНЫЕ ХОРОМЫ
магазин современных интерьеров

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА

КЕРАМОГРАНИТ

МОЗАИКА

НАПОЛЬНЫЕ ПОКРЫТИЯ

САНТЕХНИКА

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ВАННЫХ КОМНАТ

ОБОИ

ТЕКСТИЛЬ

ОСВЕЩЕНИЕ

The main trendsetter
in the world of fashion interiors

*главный законодатель моды в мире модных интерьеров

В ПРОЕКТЕ ИСПОЛЬЗОВАН КЕРАМОГРАНИТ REX CERAMICHE



г. Тула, пр-т Ленина, 40


*Основные условия. Заем предоставляется в рублях, процентная ставка 6,25 % годовых: граждане, работающие по основному месту работы в организациях оборонно-промышленного комплекса Тульской области, семьи, имеющие 2 и более детей, медицинские работники, работающие по основному месту работы в государственных учреждениях здравоохранения Тульской области, граждане, замещающие должности государственной гражданской службы Тульской области, должности муниципальной службы в Тульской области, педагогические работники Тульской области, граждане Российской Федерации, являющиеся участниками Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом, молодые семьи (семья, где хотя бы один из супругов имеет возраст, не превышающий 35 лет), 8,25 % - для молодых семей без детей, возраст одного из супругов на день предоставления

Фондом ипотечного займа не превышает 35 лет (при рождении первого ребенка ставка снижается до 6,25%), 9,75 % - для иных граждан. При отсутствии личного страхования заемщика процентная ставка увеличивается на 0,7%. Заемные денежные средства предоставляются заемщику Фондом на следующие этапы строительства: на возведение фундамента, на возведение цоколя (если его наличие предусмотрено проектной документацией и сметой) и/или стен, на возведение крыши. Сумма займа не может превышать 80% оценочной стоимости имущества - квартиры, 70% оценочной стоимости имущества - земельного участка, предоставляемого в обеспечение займа. Срок займа от 3 до 30 лет. Сумма займа: от 500 000 до 4 000 000 рублей. Мораторий на досрочное погашение займа отсутствует. Изменения условий производятся Фондом в одностороннем порядке. Заемщик может понести дополнительные расходы, связанные с получением займа: расходы по страхованию

Встречай лето в новом доме

ИПОТЕКА НА СТРОИТЕЛЬСТВО

**ОТ 6,25%
ГОДОВЫХ**

 **(4872) 79-20-20**

и оценке предмета ипотеки. На полную стоимость займа влияет размер процентной ставки, сумма и срок займа, размеры платежей, дополнительные расходы заемщика, связанные с получением займа (по страхованию рисков, в том числе жизни, здоровья потенциального заемщика, нотариальному заверению документов, предоставлению обеспечения по договору займа, оценке имущества, передаваемого в залог). Подробная информация по телефону (4872)79-20-20 или на сайте <https://ipoteka.tularegion.ru>. Информация, представленная в данном материале, не является публичной офертой.

Региональный фонд развития жилищного строительства и ипотечного кредитования.
ОГРН 1037101122893. 300041, Тульская обл., г. Тула, пр-т Ленина, 40



Шведские гардеробные



РОЗА ВЕТРОВ ТУЛА
туристическое агентство

Срок Акции с 1 мая по 2 октября 2021 года. Подробности об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону +7(4872) 70-08-70.

Трицук

В ПОДАРОК



elfa[®]
CREATING SPACE

Порядок
и уют
в вашем
доме!



Новая коллекция «Графит»



Удобство в деталях

 **OLIVER**
МЕБЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

МЦ «Парус», 2-й эт., OLIVER

☎ 8-800-250-05-80, доб. 2

oliver-mebel.ru

 [oliver_71rus](https://www.instagram.com/oliver_71rus)

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

 **ТАУРУС**



все цвета мебели

Тула, МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24б, 1 корпус
Тула, МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24г, 2 корпус
Тула, МЦ «Парус», Коминтерна, 24в, 3 корпус

www.taurus-mebel.ru



ШКАФ И КУХНЯ В ЕДИНОМ СТИЛЕ!

MARYA.RU

8 (800) 100-31-31

*3131 (звонок с мобильных бесплатный)



РОЗА ВЕТРОВ ТУЛА
туристическое агентство


Срок Акции с 1 мая по 2 октября 2021 года. Подробности об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по телефону +7(4872) 70-08-70.





Мария
Кухни и Шкафы



МЦ «Тaurus», 1 корпус, 3 этаж
Тел.: +7 (920) 272-99-33, +7 (48-72) 79-28-00
 [kuhni.marya.tula.mf](https://www.instagram.com/kuhni.marya.tula.mf)

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



все цвета мебели

Тула, МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24б, 1 корпус
Тула, МЦ «Тaurus», Коминтерна, 24г, 2 корпус
Тула, МЦ «Парус», Коминтерна, 24в, 3 корпус



www.taurus-mebel.ru

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «РОМАРТИ»:

10 ЛЕТ РАБОТЫ ДЛЯ ВАШЕГО КОМФОРТА



Летом 2011 года в Туле открылся мебельный центр «Ромарти» – 5500 кв. метров, 5 этажей мебели, около 60 производителей со всего мира. О прямом сотрудничестве с фабриками, уникальном формате работы и итогах первого десятилетия рассказывает основатель компании Роман Мартиросов.

Компания «Ромарти» началась с маленького магазина, постепенно выросла в сеть, но я всегда мечтал о большом мебельном центре. Мы долго к этому шли (самой компании уже 22 года), строили наш центр с нуля таким, каким хотели его видеть, – масштабным настолько, чтобы по максимуму представить достойных российских и зарубежных производителей в разных ценовых категориях.

«Ромарти» не зацикливается на российском рынке. Мы ездим по всему миру, посещаем мебельные выставки и фабрики, чтобы найти лучшее для своего мебельного центра. Нас хорошо знают в разных странах, к нам регулярно приезжают производители, которые хотят представить свою мебель в Туле. И даже сейчас, несмотря на ограничения, в нашем ассортименте есть мебель из Италии, Малайзии, Китая. Активно изучаем и рос-

сийский рынок, на недавней выставке в Краснодаре нашли отличных местных производителей и вскоре представим их мебель у нас. Сейчас в мебельном центре есть продукция порядка 60 фабрик, и мы ежегодно проводим ротацию – добавляем три новых, а три прежних убираем из ассортимента, чтобы постоянно предлагать покупателю что-то новое.

– По каким критериям Вы выбираете производителей?

– Мы тщательно отбираем бренды, потому что хотим представлять у себя только ту мебель, в которой уверены. Критерии – крупное, современное фабричное производство, достойное качество, строгое соблюдение гарантийных обязательств. Сотрудничаем с фабриками напрямую, поэтому у нас нет огромных наценок, часто действуют скидки от производителя. И они не фейковые: мы никогда не поднимаем цены перед началом акций.

– Сейчас «Ромарти» остался, пожалуй, единственным в городе мебель-

ным центром, где мебель представлена по категориям: в одном отделе – все диваны, в другом – все кухни. И ведь это гораздо удобнее, чем искать что-то конкретное в отделах разных брендов...

– Да, это называется американским форматом продаж. Объясню, почему мы его выбрали. Большинство мебельных центров сданы арендаторам, которые предлагают каждый свой бренд. Внутри бренд-секции представлено всё сразу: кухни, мягкая мебель, спальни и т. д. И покупатель, придя за диваном, вынужден ходить по разным отделам, высматривая диван среди кухонь и матрасов у одного бренда, у второго, пятого... Но зачем тебе разглядывать кухню, если тебе нужен диван? Зачем объяснять десяти продавцам, какая спальня тебе нужна?

У нас всё по-другому: мебель представлена не по брендам, а по назначению. Нужен диван – идешь на этаж с диванами. Ищешь кухню – отправляешься в отдел кухонь. И в каждом отделе представлена конкретная категория мебели от всех наших фабрик: если покупателю нужна кухня, он в одном месте видит максимально возможный выбор, огромное количество вариантов дизайна и различные ценовые категории. Он общается не с десятью консультантами, а с одним, который помогает ему сориентироваться в разных фабриках и выбрать



**КУХНЯ «КВАДРО»:
ЭЛЕГАНТНЫЙ СТИЛЬ,
СДЕРЖАННЫЕ ЦВЕТА
И ПРИЯТНЫЕ ГЛАЗУ**



КУХНЯ «РОЙС».



СТЕНКА «РИМИНИ».

именно то, что нужно по стилю, цвету, бюджету. Наши продавцы не навязывают конкретный бренд, они в этом не заинтересованы: их задача – помочь вам купить действительно подходящую вам мебель. Во всем мебельном центре действует единая система скидок, и доставку всех предметов мебели, купленной на разных этажах, мы объединяем в одну, которая будет бесплатной. Мы уверены, что для покупателя удобен именно такой формат: он экономит время и деньги.

– К вопросу о деньгах: почему Вы решились представить мебель во всех ценовых категориях?

– В этом плане мы, как мультибрендовый автосалон, – хотим, чтобы покупатель мог в одном месте увидеть и сравнить «Ладу» и «Мерседес», а также посмотреть «Пежо» и «Хавейл». В «Ромарти» есть мебель от эконома до премиума (причем у нас, наверное, самая большая выставка премиальной мебели в Туле). Диван можно купить как за 20 000 рублей, так и за 700 000. У нас есть известные итальян-



УГЛОВОЙ ДИВАН «КАЛИНКА-65».

ские фабрики и очень достойные российские, которые производят премиальную мебель. Есть недорогой, но при этом фабричный, качественный ассортимент. Это есть средняя ценовая категория. Всё это можно увидеть в рамках одного отдела, и один консультант поможет вам в нем сориентироваться и понять, что вам подходит по размеру, дизайну и цене.

– Как удается поддерживать такой огромный ассортимент мебели?

– Помимо мебельного центра, у нас есть свой логистический центр. Могу с уверен-

ностью сказать, что такого товарного запаса нет ни у кого в Туле. Поэтому и ассортимент большой, и доставка быстрая – мебель в большинстве своем имеется в наличии. Кроме того, мы работаем и как оптовая компания, и развиваем сеть магазинов-партнеров, и приглашаем к сотрудничеству предпринимателей. Владелец магазина получит от нас возможность продавать мебель через наш сайт, а покупатель, например, из области, сможет купить нашу мебель в своем городе по нашим ценам.



СПАЛЬНЯ «АМЕЛИ», БЕЛЫЙ ДУБ.



В ИЮЛЕ СКИДКА НА ДЕТСКИЕ – 20%*

МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «РОМАРТИ»

Тула, ул. Галкина, 3-д. ☎700-360. romarty.ru
Щекино, ул. Советская, 26, ☎9-07-47.

*срок проведения с 1 по 31 июля 2021

АРХИТЕКТУРА И ДИЗАЙН В ТУЛЕ – ЭТО МЫ!

Мы – это «FABRIKA архитектуры и дизайна», яркая и талантливая команда с огромным опытом в реализации частных проектов.

Тула, ул. Союзная, 13.
Телефон
8-960-610-00-60.
fabrika-pro.ru

ЕА FABRIKA

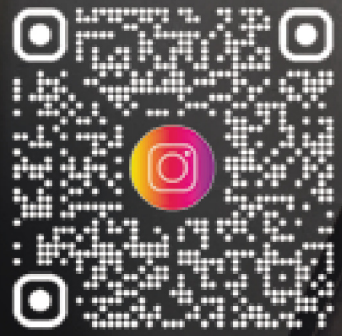
архитектура дизайн ландшафт



Фотограф: Юлия Леонова @leoнова_ol, Ассистент съемки, постановка света: Катерина Тяпкина @markina_photo

FABRIKA

Познакомься с нами!



@fabrika_pro

Более 10 лет заказчики знают нас как экспертов в архитектуре и строительстве. Мы – команда профессионалов, которые знают, любят и ценят свою работу. Мы молоды, креативны, горим своим делом и приглашаем вас в наш новый стильный офис на консультацию или просто познакомиться и обсудить проектирование или строительство дома, создание интерьера и сада вашей мечты!

Наше преимущество – комплексный подход. В нашей команде есть архитекторы, дизайнеры, ландшафтные архитекторы, чертежники, визуализаторы, а также все необходимые

смежные специалисты (конструкторы, инженеры, строительные бригады) для комплексного проектирования архитектуры, дизайна и ландшафта. Мы проработаем ваш дом с нуля, с идеи и чертежей, до воплощения в реальных материалах.

Вы получите готовый проект, в котором гармонично сочетаются архитектура, внутренний дизайн помещений и ландшафт на вашем участке. Не просто «нарисуем красивые картинки», а организуем строительные и отделочные работы, поставку материалов, посадку растений и предоставим гарантийный сервис. С радостью поможем каждому в создании особенного и комфортного пространства для жизни!

ТРЕНДЫ В ИНТЕРЬЕРЕ

Актуальные решения и интересные акценты сделают ваш дом стильным, индивидуальным и удобным.



МИНИМАЛИЗМ НА КУХНЕ

Геометричные формы, минимальное число деталей, глухие фасады, которые могут закрывать сразу несколько внутренних ящиков, сдержанные цвета — стиль минимализм воплощает в себе самые современные тенденции в дизайне кухонь.

Кухня «Мария», модель *Jazz Intuit*, оттенок «Вулканический пепел», от 195 148 руб.



ШКАФЫ ДО ПОТОЛКА С РАСПАШНЫМИ ДВЕРЯМИ

На смену шкафам-купе приходит модный тренд — шкафы от пола до потолка с распашными дверями. Их ставят в гостиных, гардеробных, прихожих, спальнях. Двери, находящиеся в одной плоскости, еще лучше шкафов-купе имитируют стену и не вызывают ощущения загроможденности.

Шкаф «Наша марка», серия *Alteza*, от 50 000 руб., м-н «Оливер»



СВЕТ В СТИЛЕ ЛОФТ

Лофт не теряет популярности, а предметы для интерьера в этом стиле всегда очень выразительны. Брутальный дизайн, черный цвет, минимум декора — основные их приметы.

Подвесная люстра *Lussole Loft*, 11 827 руб., м-н *Lustrof*.



ДЕКОРАТИВНЫЕ ПОДУШКИ

Нужно добавить индивидуальности интерьеру? Это легко сделать с помощью декоративных подушек. В зависимости от стиля и палитры вашего дома выберите разные вариации цвета и материала: от нейтральных до ярких и смелых оттенков, от грубого льна до утонченного шелка.

Подушка *Cristian Lacroix*, «Стильные хоромы», 9550 руб..



АРОМАТЫ ДЛЯ ДОМА

Чтобы утро было добрым, день продуктивным, а вечер приятным, поставьте дома диффузоры. Подходящий аромат можно подобрать под каждое помещение.

Диффузор *Mythology* «Тиковое дерево и Амбра», «Клумба», 1490 руб.

5 ПРОСТЫХ ШАГОВ К КРАСИВОМУ УЧАСТКУ

Как создать красоту на участке у дачи или загородного дома? Один из простых способов, который не требует дизайнерских навыков, – выбрать элементы оформления, выполненные в едином стиле или из схожих материалов. Как красиво это может выглядеть, показываем на примерах из ассортимента компании «Сад-Тула».



ЗАБОР

С него начинается дом или дача. Забор с элементами ковки станет воздушным, изысканным и в то же время надежным украшением участка. Между дачными участками, где нельзя ставить «глухие» заборы, отличным выбором станет забор из оцинкованной сетки в железном профиле с элементами под ковку: он «прозрачен», не дает тени и выглядит очень достойно.



БЕСЕДКА

Беседки «Астра» и «Пион» компактны, не требуют много места, а разместиться в них за столом смогут 6-8 человек. Крыша из поликарбоната защитит от солнца и дождя, а каркас из оцинкованного профиля не требует покраски.



АВТОНАВЕС

Он позволит комфортно выйти из авто или погрузить вещи в багажник даже в непогоду. Машина под ним защищена от осадков и меньше нагревается от солнца. А еще он недорог, его легко установить, а изящный каркас с элементами ковки он украсит ваш участок.

СКАМЕЙКИ

Простейший способ создать на участке атмосферу уюта, отдыха и умиротворенности – поставить красивые лавочки. В «Сад-Тула» есть садовые скамейки разных форм и размеров – подходящие найдутся под любой ландшафт. Поставьте ее в тенистом уголке или на лужайке у дома и отдыхайте с удовольствием!



КРЕСЛО-КОКОН

Еще одна воздушная конструкция, которой вы и ваши дети захотите пользоваться постоянно – настолько она удобна! Кресло-кокон из плетеного ротанга или металла можно поставить на участке или веранде дома. Впрочем, оно мобильно, его достаточно легко перемещать по территории. Вариантов кокона в «Сад-Тула» очень много – круглые, овальные, в форме капли, подвесные и стоячие, вращающиеся, из металла и ротанга. Цвет подушек – тоже на ваш выбор.



Тула, пр. Ленина, 169, строительный рынок «Слобода», павильон 96.
Телефоны: 71-66-74, 8-953-957-8000.

sad71.ru

МИФЫ О ВИНЕ И ПРАВДА

Вино – загадочный продукт. Кажется, что если ты не знаток, выбрать качественный вариант просто. Кажется, что оно может быть ненатуральным и что дешевое не бывает хорошим. С винным энтузиастом Лией Махель мы разобрались в том, что из этого правда, а что только кажется. Чтобы вы, стоя перед винными полками в магазине, безошибочно сделали удачный выбор.

Сразу оговоримся: вино бывает разным. Дорогое, выдержанное вино, с которым можно часами сидеть у камина, ожидая, пока оно раскроется трюфелем и чеширским котом, подчиняется несколько иным правилам. И затрагивать их мы не будем, так как медитации с вином случаются в нашей жизни гораздо реже, чем ситуация «нужно вино к ужину». Поэтому сегодня мы поговорим о мифах, которые касаются именно таких вин «купить и выпить» в категории до 1000 рублей.

МИФ 1. ДЕШЕВОЕ ВИНО СДЕЛАНО ИЗ ПОРОШКА

Это совершенно точно миф. Ноги у него растут из надписи на винных бутылках «Произведено из сухого винограда».

Правда в том, что вино – это то же вино, но еще не разлитое по бутылкам, не бутилированное. А фраза «сухой винограда» означает, что

он НЕ сухой, как порошок, а НЕ сладкий – как сухое вино.

Сделать из вина порошок в принципе можно, но сложно и очень дорогостояще. И разумеется, никто не будет вкладываться в такую дорогостоящую затею, чтобы потом разливать «золотое» вино по коробочкам за 200 р. Поэтому даже дешевое вино в магазинах – натуральное, сделанное из винограда. Брать можно, это не «химия». А понравится ли оно вам на вкус и аромат – уже другой вопрос.

МИФ 2. ВИНО С КОРКОВОЙ ПРОБКОЙ ЛУЧШЕ, ЧЕМ С ВИНТОВОЙ

Дорогие вина – вина, способные к длительному хранению – почти всегда укутывают корковой пробкой.

И сейчас, можно сказать, доказано, что корковая пробка – всего лишь дань традициям и большей частью консерватизм «старосоветских» производителей. Хотя не спорю, что процесс откры-

тия бутылки штопором всегда придает моменту немного торжественности.

Мы же говорим с вами о винах «на каждый день», и в этой категории корковая пробка совсем не является показателем «крутости» и качества вина.

Вино на каждый день разлито и должно быть выпито в течение трех-четырех лет. Оно не предназначено для долгого хранения, а значит, не требует корковой пробки, которая стоит совсем недорого. Поэтому производитель может отказаться от дорогой пробки в пользу более доступной по цене винтовой. Качество и сохранность вина от этого не страдают. Вино с винтовой пробкой можно смело покупать!

МИФ 3. ЕСЛИ В ВИНЕ ЕСТЬ ОСАДОК – ОНО ТОЧНО ХОРОШЕЕ, «НАТУРАЛЬНОЕ», ВЫДЕРЖАННОЕ

Опять же – миф. Осадок в вине возраста 2-4 лет – это почти всегда показатель со знаком минус. Осадок бывает двух типов: винный камень (выглядит

как кристаллики сахара или кусочки битого стекла) и хлопья.

Кристалликов бояться не нужно, они безобидны и говорят нам только о том, что, скорее всего, были нарушены условия хранения. Например, вино сильно переохладилось.

А вот хлопья – это совсем не хороший симптом. И такое вино лучше не пить, потому как оно на 100% испорчено. Происходит это либо при нарушении герметичности пробки, либо при не очень «чистом» производственном процессе.

Кстати, испорченное вино можно сдать в магазин – это такой же продукт питания, который подлежит возврату, если он ненадлежащего качества.

МИФ 4. ЧЕМ ДОЛЬШЕ ЛЕЖИТ ВИНО, ТЕМ ОНО СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ. КАК ГОВОРИТСЯ, «ЗРЕЕТ»

Тоже миф. У вина, не предназначенного для длительного хранения, всегда есть срок жизни. Для красных вин это 3-4 года (максимум 5!), для белых и розовых – 2-3 года, для игристых – год. Всегда смотрите на дату розлива, пожалуйста эти сроки.

Если вино старше, оно с большой вероятностью «умерло» – потеряло свою ароматику, приятные вкусовые качества и не принесет вам столько радости, сколько могло бы принести свежим и живым.

Поэтому не стоит хранить недорогое вино 5-10 лет «до юбилея свадьбы» или по любому другому поводу: вряд ли оно будет вам в удовольствие.

МИФ 5. ЕСЛИ ЭТИКЕТКА НА ИМПОРТНОМ ВИНЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ – ЗНАЧИТ, ОНО БУТИЛИРОВАНО В РОССИИ И ХУЖЕ АНАЛОГИЧНОГО ЗАРУБЕЖНОГО

Это миф. Начнем с того, что производители обязаны, отправляя вино в Россию, снабдить его русскоязычной контрэтикеткой (это этикетка на обратной стороне бутылки). На ней должны быть все требуемые надписи: СанПиН, предупреждения, ограничения и т. д. И если у производителя есть долгосрочный контракт с Россией на поставку данного вина, то ему дешевле и проще сразу выпускать вино с российской контрэтикеткой, чем потом наклеивать на бутылку стикеры на русском поверх «родных» этикеток.

Поэтому, если мы видим на бутылке контрэтикетку на русском, то это нам говорит только о том, что вино изначально было произведено для экспорта на российский рынок большой партией. На качество вина это точно не влияет.

МИФ 6. ОТ СУХИХ ВИН БЫВАЕТ ИЗЖОГА

Миф. Сухость вина – не причина изжоги. В сухих, полусухих, полусладких винах кислотность (которая и вызывает изжогу) практически одинаковая. В полусладких она иногда даже выше, чем в сухих, но из-за сахара мы этого не замечаем. Изжогу могут вызывать конкретные сорта винограда либо определенные вина в силу своих особенностей. Пробуйте напитки разных производителей, из разных регионов, и наверняка найдете те варианты, которые не доставляют вам дискомфорта.

МИФ 7. ВИНА ДО 1000 РУБЛЕЙ – ПЛОХИЕ

Абсолютный миф. В категории до 1000 рублей можно найти очень много достойных вариантов. Причем иногда высокая цена – это «цена за бренд производителя».

А еще стоимость вина – точно не гарантия того, что вино вам понравится: можно купить недорогой напиток и получить гораздо больше удовольствия, чем от дорогого варианта. Поэтому совет тут один: не ориентироваться на цену, а исследовать свои вкусовые предпочтения.

Подмечайте, что вам нравится – белое или красное, из каких именно сортов винограда, из каких регионов.

МИФ 8. ВИНО СО ВРЕМЕНЕМ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В УКСУС

Также совсем неправда. Современные вина, сделанные и бутилированные по всем правилам гигиены, в уксус никогда не превратятся.



АННА МАХЕЛЬ,
ВИННЫЙ ЭНТУЗИАСТ.
@ANNA.MAKHEL

Переход этилового спирта в уксус – это биохимический процесс, в котором в обязательном порядке должны участвовать уксуснокислые бактерии. В вине их нет. Вина, которые мы покупаем в магазине, в 99,9% случаев бактериологически стерильны и не содержат никаких бактерий вообще. Поэтому в уксус они совершенно точно не превратятся.

МИФ 9. ВИНО ИЗ ВИНОГРАДА ИЗABELЛА – НЕНАСТОЯЩЕЕ: УЖ СЛИШКОМ СИЛЬНЫЙ «ХИМИЧЕСКИЙ» АРОМАТ

Аромат у вин из винограда сорта изабелла натуральный, это особенность данного сорта, которая называется «лисий тон». Если есть сомнения, читайте состав: в вине НИКОГДА не должно быть ароматизаторов, красителей и т. д., единственно возможная добавка – консервант диоксид серы (E220). Если есть что-то еще, то это уже не вино, а винный напиток, винный коктейль.

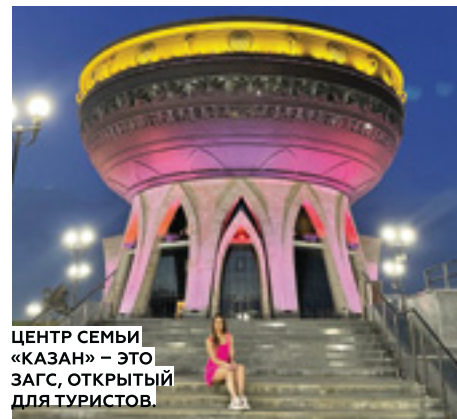
Есть об изабелле гораздо более важный факт, чем яркость аромата. В Европе вино из этого сорта не производят, так как есть исследования, доказывающие, что в вине из изабеллы больше допустимой нормы метанолавого спирта. Хотя есть и доказательства, которые это оспаривают.

Так что эта информация полна загадочности и сомнений. Пить или не пить – решать только вам)).

ВСЕ ДОРОГИ ВЕДУТ В



МЕЧЕТЬ КУЛ ШАРИФ В КАЗАНСКОМ КРЕМЛЕ – ОДНО ИЗ САМЫХ КРАСИВЫХ МЕСТ ГОРОДА.



ЦЕНТР СЕМЬИ «КАЗАН» – ЭТО ЗАГС, ОТКРЫТЫЙ ДЛЯ ТУРИСТОВ.

Пандемия сделала всем нам шикарный подарок – шанс обратить внимание на местный туризм и посетить российские города. В мае nail-специалист Ольга Мельщикова (@lia_nails_tula) отправилась в Казань, по дороге заехала во Владимир и Йошкар-Олу, а вернувшись, рассказала, как много можно увидеть даже за короткий отпуск.

Я давно хотела поехать в Казань, была наслышана о невероятной красоте этого города и мечтала увидеть ее своими глазами. А когда чего-то сильно хочешь, всё случается само собой: я собиралась в отпуск, но с маршрутом не определилась, и вдруг подруга предложила поехать с детьми на машине в Казань на четыре дня. Мы заранее набросали, какие места хотим посетить, в какие города заехать, забронировали квартиру через Airbnb – и в путь.

Дорога заняла у нас 16 часов – вместе с заездом во Владимир, где мы погуляли и пофотографировались, и с небольшими остановками по пути. Автострада была относительно пустой, без пробок. Единственный минус – вдоль дороги очень мало приличных кафе. Помог совет бывалых автомобилистов – останавливаться там, где много фур: дальнობойщикам виднее, где вкусно кормят.

Приехав в Казань и обосновавшись в квартире, мы отправились на Кремлевскую набережную. Это, пожалуй, самая популярная из всех достопримечательностей города. Отсюда сразу открывается неповторимый вид на Казанский кремль, реку Казанку, Дворец земледельцев, Центр семьи «Казань». Тут же – огромное количество ресторанов, кафе, баров, развлечения и аттракционы на суше и на воде, детские площадки и клубы.

В Дворец земледельцев я влюбилась с первого взгляда. Этот вид нельзя описать, его необходимо увидеть своими глазами. Дерево из бронзы высотой 20 м выше всех похвал, а подсветка в ночное время делает его ещё более притягательным и эффектным.

На следующий день мы посетили Парк Победы. Он имеет очень обширную территорию, по которой можно покататься на роликах, велосипедах, прогуляться пешком, прокатиться на лошадаках и пони, посидеть в летних кафе и самое интересное – сфотографироваться на фоне леген-

дарной боевой техники, а ее там немало. В парке есть небольшой пруд, где можно покататься на катамаране и порыбачить.

Вечером того же дня мы снова отправились на Кремлевскую набережную, но уже со стороны «Казань». Это главный заГС города и всей республики, он построен в форме котла-казань и открыт для посещения. Здание 9-этажное, подниматься можно пешком или на лифтах (для пеших туристов через каждые 2-3 этажа есть лавочки). Интересно, что плата за вход (она небольшая, 150 руб., дети до 7 лет бесплатно) взимается на самом последнем этаже. На самом верху, на высоте 32 метров, есть смотровая площадка, откуда открывается великолепная панорама Казанского кремля и близлежащих районов столицы Татарстана.

По периметру здания расположены гигантские скульптуры зилантов и барсов. Зиланты – мифические существа, которые хранят семейный союз от невзгод, а барсы символизируют мощь Татарстана. Рядом с Чашей (так местные называют «Казань») есть прогулочная зона, ухоженная, с зелеными дорожками и удобными скамейками. Можно присесть и полюбоваться на реку и кремль.

В 200 км от Казани находится древний город Болгар: в средние века в этих местах была столица Золотой Орды. Мы отправились туда на машине, но можно добраться и по реке на теплоходе: он ходит с пятницы по воскресенье.

ТУРИСТАМ НА ЗАМЕТКУ

■ Если вы планируете поездку в Казань, советую ехать минимум на неделю и брать машину на прокат, если вы путешествуете не на своей.

■ Обязательно посетите город Болгар, он достоин того, чтобы посвятить ему весь день. Советую взять экскурсию.

■ В качестве сувениров из Казани можно привезти браслеты из натуральных камней, чётки, платки с изображением кота и статуэтки котов (казанский кот – один из символов города), конскую колбасу, чак-чак.

Казань

Дружная команда
«Детский клуб Буракова».

МУЗЕЙ ХЛЕБА В ГОРОДЕ БОЛГАР – ОГРОМНАЯ ТЕРРИТОРИЯ С МАССОЙ ИНТЕРЕСНЫХ ВЫСТАВОК И ИНТЕРАКТИВНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ.



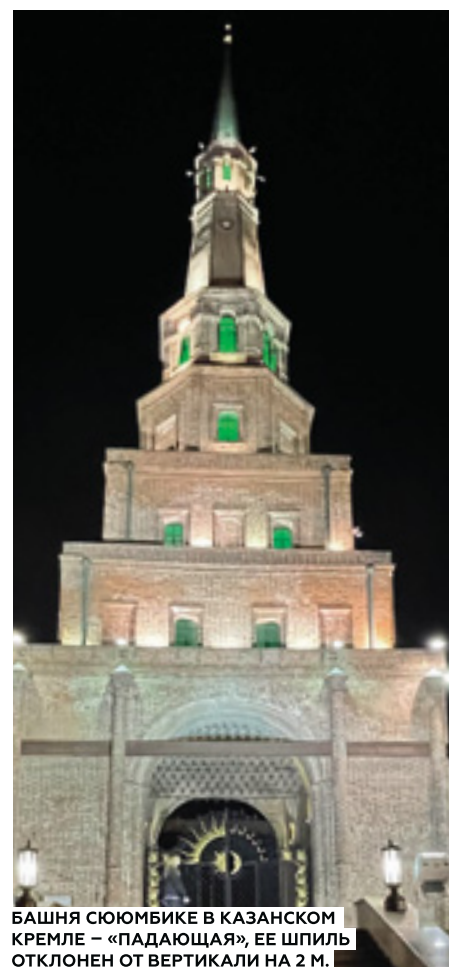
ЗИЛАНТ – КРЫЛАТЫЙ ЗМЕЙ, СУЩЕСТВО ИЗ ТАТАРСКОЙ МИФОЛОГИИ, ОДИН ИЗ СИМВОЛОВ КАЗАНИ.

В музее-заповеднике Болгара есть много интересных мест. Например, Белая мечеть – современное здание неописуемой красоты: башни минаретов, молельная комната с аркадой из 88 колонн, купол с изысканными витражами, колонны и арабская вязь во внутреннем убранстве. Вход в мечеть платный (100-150 р.), при входе нужно снять обувь и надеть длинную зеленую накидку с капюшоном. Советую заглянуть и в Музей хлеба, с мельницами, кузницей, огромным количеством сельхозинвентаря и выставкой об истории хлеба.

Обратный маршрут мы проложили через Йошкар-Олу: от Казани это буквально

в двух часах езды. Самое популярное место в этом городе – набережная Брюгге, там же находятся и другие достопримечательности: бульвар Чавайна, комплекс «12 апостолов», Республиканский театр кукол, фонтан-памятник православным святым Петру и Февронии, Благовещенская башня. В общем, все достопримечательности расположены в одном месте.

В Казань я влюбилась с первого взгляда. Город очень красивый, чистый, с завораживающими видами, люди дружелюбные, гостеприимные и отзывчивые. Хочу приехать сюда еще раз на более длительный срок, чтобы увидеть всё, что не успела за короткий отпуск.



БАШНЯ СЮЮМБИКЕ В КАЗАНСКОМ КРЕМЛЕ – «ПАДАЮЩАЯ», ЕЕ ШПИЛЬ ОТКЛОНЕН ОТ ВЕРТИКАЛИ НА 2 М.



ОДНО ИЗ НАЦИОНАЛЬНЫХ ТАТАРСКИХ БЛЮД – ЭЧПОЧМАК, ТРЕУГОЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ.

Мария Пронякина

Руководитель Бюро дизайна PROject
День рождения: 1 июля



21 июня – 22 июля

В июле все будет даваться вам удивительно легко. Самое главное – решить, чего вы действительно хотите. И если в вашей жизни есть что-то, что делает вас несчастными, воспользуйтесь моментом и измените это. Осознайте свою индивидуальность и отстаивайте свои желания и идеи. Независимость и инициативность позволят вам выйти победителем из любой ситуации. А еще попробуйте что-то, чего раньше вы не решались делать. Это позволит вам получить новый интересный опыт и проверить свои возможности.

Водолей

(20.01–19.02)

Сосредоточьтесь на том, как вы управляете своей жизнью и как выполняете повседневные обязанности. Перемены в жизни заставят вас изменить некоторые привычки. Хорошее время для того, чтобы устроиться на новую работу или внести коррективы в свой обычный график.

Рыбы

(20.02–20.03)

Пора отдыхать и веселиться! Перестаньте относиться к жизни слишком серьезно. Получайте удовольствие от приятных вечеров в дружеской компании, ходите на свидания, вечеринки, проводите время с любимыми людьми и детьми, занимайтесь тем, что вам нравится больше всего.

Овен

(21.03–20.04)

Начало месяца обещает быть хлопотным, вам придется вести массу дел одновременно и переваривать огромные потоки информации. С середины июля лучше взять тайм-аут и посвятить время решению проблем в доме и семье. Если их нет, то постарайтесь просто отдохнуть.

Телец

(21.04–21.05)

В голове бурлят идеи, но сил нет? Запишите их и отправляйтесь в отпуск, а после с новыми силами – за дела. Романтические знакомства будут так или иначе связаны с домом и семьей. Возможно, претендент на ваше сердце окажется сыном подруги мамы или дизайнером интерьеров.

Близнецы

(22.05–21.06)

В этот период представители знака могут стать более осторожными в словах и обещаниях. Еще вы проявите недюжинное денежное чутье, когда речь пойдет о действительно выгодных сделках. Хороший период, чтобы упорядочить финансы и взять их под контроль.

Лев

(23.07–23.08)

Пришло время разобраться в отношениях, личных и деловых, поработать над ними и найти решение возможных проблем. Если вам кажется, что ваш партнер оказывает вам мало внимания, попробуйте подумать о том, насколько вы сами дружелюбны по отношению к нему.

Дева

(24.08–23.09)

Время позитивных перемен. Кто-то наконец решит заняться спортом, чтобы прийти в форму, кто-то бросит курить, а кто-то обнаружит, что запутался в своих отношениях с супругом или шефом. Сейчас у вас будет достаточно энергии для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Весы

(24.09–23.10)

Время пересмотра планов и целей. Перемены в жизни могут подтолкнуть вас к поиску нового пути, откроются совсем другие возможности – главное, не проморгайте их. Романтические знакомства будут легкими, но с потенциалом для развития – если вы того захотите.

Скорпион

(24.10–22.11)

Вы готовы учиться, поэтому используйте это время для расширения своих горизонтов. Могут возникнуть правовые вопросы, требующие быстрой реакции. В решении сложных проблем лучше на время отступить назад. Это позволит подготовиться к новому прыжку.

Стрелец

(23.11–21.12)

Вероятны события, связанные с деньгами других людей или совместными финансами. Возможно, вы откроете с кем-то совместный бизнес, обратитесь в банк за кредитом, вам вернут старый долг или вы узнаете, что получили наследство от дальнего родственника.

Козерог

(22.12–19.01)

Уделите больше внимания своим связям: муж, друг, бизнес-партнер или даже открытый противник могут сыграть решающую роль. Используйте свою энергию, чтобы улучшить отношения. Ищите баланс между своими желаниями и потребностями другого человека.

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

16+

Тула, №141, июль 2021 г.



«Модный город» является обладателем знака отличия первой степени Всероссийского конкурса «Золотой фонд прессы – 2018».

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

Главный редактор Белова Е. И.

Руководитель журнала Пшонкина И. А.

Специалист по рекламе Колесова А. А.

Дизайнеры Королев И. В., Афанасьева Т. С. Фотограф Дзюбин Д. С.

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.

Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.

Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:

Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5-а, 5-в (оф. 23)

Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.

Заказ ПЗ14998. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 14.07.2021.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

Instagram: fashion_city71 Facebook: modniygorodtula

По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 57-07-07, доб. 229.

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ
БАРС



**Вооруженная охрана собственности
группами быстрого реагирования
через пульт центрального наблюдения**

ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ БЕЗОПАСНОСТИ

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ



Охранный холдинг «БАРС»,
Тула, ул. Тульская, 10,
тел.: 24-68-12 (круглосуточно),
70-70-80
www.bars-security.ru

