

№ 136 ЯНВАРЬ 2021

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

БЕЛЫЙ

НАЧИНАЕМ ГОД С ЧИСТОГО ЛИСТА

НОМЕР

ЧТО БУДЕТ?

АСТРОПРОГНОЗ
НА НОВЫЙ ГОД:
ПАНДЕМИЯ,
ДЕНЬГИ,
ОТНОШЕНИЯ

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

ТУЛЬСКИЕ СЕМЬИ –
О ЛЮБВИ, ДЕТАХ,
ТРАДИЦИЯХ
И ГАРМОНИИ

Инна

ФИЛИНА

ЖЕНЩИНА ГОДА 2020

Рекламно-информационное издание



ROBERTO BRAVO

INSPIRING JEWELLERY*

РЕКЛАМА, ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ

ROBERTOBRAVO.COM / ROBERTOBRAVOOFFICIAL / ROBERTOBRAVO@

VICTORIA BONVA #bravomoments



РАДУЙСЯ ЖИЗНИ!



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН

Тула, проспект Ленина 19,
телефон горячей линии: 8-800-700-57-72 tutanhamon.ru

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.

Discovery Store

Тула, пр-т Ленина, 66, тел. 55-01-19

www.discovery-store.ru  [discovery_store](https://www.instagram.com/discovery_store)



**MOOSE
KNUCKLES**


GOLDBERGH
LUXURY SPORTSWEAR


**AERONAUTICA
MILITARE**





PREMIATA

PAUL & SHARK

yachting


PEUTEREY





ГОГОЛЬ

ФИТНЕС-ЦЕНТР

Тула, ул. Гоголевская, 45а,
тел. отдела продаж 52-52-05
www.gogol-fit.ru



Фотограф Ольга Безуглая @olga_bez_12. Прокат платьев @rinstudio

Б
итнес
В лучших традициях!

БЕЛЫЙ НОМЕР

Часто ли у вас возникает желание начать жизнь с чистого листа? Чистого, как новые тетради, без ошибок и помарок. Белого, как первый снег. Хотите открыть новую страницу и создать на ней новый, яркий и вдохновляющий рисунок? Согласны? Перезагрузка – это действительно здорово!

Белый цвет успокаивает ум, фокусирует внимание на самом главном – на нас самих.

Освобождаемся от прошлого – очищаем ментальное и реальное пространство вместе с Ольгой Чекмазовой. Обустраиваем свое жилище в стиле минимализм вместе с архитекторами Кириллом и Ольгой Андреевыми.

Оцениваем, действительно ли мы хотим изменений, – проверяем желания на истинность вместе с нашим психологом. Для новых свершений заряжаемся энергией танца вместе с главной героиней номера, женщиной года Инной Филиной.

Ищите в номере еще много тематических полос: что нам готовит год Белого Быка, как приготовить самый воздушный Белый десерт, пробуем ледяное Белое вино, выбираем самый заснеженный горнолыжный курорт, разбираемся почему, молоко вдруг стали считать вредным.

Подводим итоги года в нашем Топ-10 открытий за 2020-й. И вдохновляемся интервью трех прекрасных семей!

После года, кардинально изменившего нашу жизнь, мы предлагаем открыть наш первый – январский номер и вместе с нами перезагрузиться начать жизнь с чистого листа!

ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный город»

С ЧИСТОГО
ЛИСТА...



@iren_mirra

THE WATER CHAMPION**



**EDOX**

Maître Horloger - Les Genevez*
depuis 1884



**МИР
ЧАСОВ**

г. Тула, ул. Советская, д. 62/15;
тел./4872/-31-18-19
8-800-450-05-05
www.chasy71.ru

С ЧИСТОГО ЛИСТА: СПИСОК ДЕЛ НА НОВЫЙ ГОД

Похудеть, заняться спортом, перестать нервничать, найти смысл жизни... Начало года всегда было отличным поводом построить грандиозные планы и... благополучно их забросить. Чтобы в 2021-м этого не случилось, мы сделали подборку помощников – книг, приложений и вещей, с которыми начать новую жизнь будет немного проще.



БРОСИТЬ КУРИТЬ

Полностью русскоязычное приложение, в котором есть все важные инструменты для отказа от вредной привычки. Сервис позволяет наблюдать, сколько времени прошло с момента выкуривания последней сигареты, количество сэкономленных денег, смолу и никотин, которые не поступили в лёгкие, время продления жизни. Помимо этого, в приложении текущая информация об улучшении состояния здоровья, факты о вреде курения и полезные советы бывшему курильщику.

РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ И НАЙТИ СЧАСТЬЕ

Новая книга блогера и психолога Ники Набоковой – о том, как начать менять свою жизнь. О том, что никакие травмы, обиды и болезненный опыт не должны определять ваше будущее и мешать жить. Вот почему так важно действовать, иначе можно навсегда остаться запертым в клетку своего негатива без шансов на счастье и успех.



«Он считает, что изменять, приносить грязь в ваши отношения, оскорблять, унижать, дрессировать – это нормально. Вот такие у него моральные ориентиры. Для тебя же подобные вещи невыносимы. Ты хочешь жить в чистоте – он в свитернике. В списке твоих ценностей – честность, бережность, в его – вседозволенность. Это – базовое несовпадение. К сожалению, так бывает. Даже с теми, кого мы любим, кто нам нравится и дорог.»



НАВЕСТИ ПОРЯДОК

Можно постоянно убираться дома, вытирать пылинки, но если в уборке нет системы, она превратится в бессмысленный и нескончаемый процесс. Мари Кондо – всемирно известный тренер по наведению порядка, автор бестселлера «Магическая уборка». В ее методике много спорных моментов, но главное – есть принципы организации пространства, которые позволят победить хлам и больше не пускать его в свою жизнь.

«Я никогда не привожу в порядок свою комнату. Почему? Потому что она уже приведена в порядок. Единственная уборка, которую я провожу, случается раз или два в год, и каждый раз она занимает в общей сложности примерно час.»

ВЕЩИ



ЕЖЕДНЕВНИК GALANT WHITE, 575 РУБ., ТД «ЛОРИЕН».



РОБОТ-ПЫЛЕСОС XIAOMI MI ROBOT VACUUM MOP, 18990 РУБ., «СИТИЛИНК».

ТАБЛЕТКИ ОТ КУРЕНИЯ «ТАБЕКС», 1140 РУБ., «ЗДЕСЬ АПТЕКА».



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

FEEL IT*



CAPTAIN COOK

RADO

SWITZERLAND

ЭКСПЕРТ В МАТЕРИАЛАХ



АДРЕС: Г. ТУЛА, ТРЦ МАКСИ, УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, Д. 2
ТЕЛЕФОН: (4872) 77-40-60
WWW.CHASY71.RU

ВЫХОДИ ГУЛЯТЬ!

УЮТНЫЕ ТРЕНДЫ – 2021 ОТ ИЗВЕСТНЫХ БРЕНДОВ И ДОСТУПНЫХ МАРОК

Зима в этом году радует снегом и располагает к тому, чтобы почаще гулять. Выходим на воздух! Подборка вещей, в которых вам будет тепло, уютно и модно на зимних улицах и снежных курортах, – от нашего колумниста, блогера Дианы Федоровой.



ДИАНА ФЁДОРОВА,
КОЛУМНИСТ, БЛОГЕР

@diana_fedorova888

ХОЧУ

Dries Van Noten
74 000 руб.



СУМКА ИЗ МЕХА И ОВЧИНЫ

Осенью и зимой 2020-2021 мех украсил все типы модных сумок осени 2020 года, придавая нашим любимым аксессуарам такой уютный вид. Меховые сумки все более оригинальных форм снова ярко представлены в зимних коллекциях 2021 на показах Fendi, Stella McCartney, Michael Kors и Balmain, в основном в версиях из эко-меха и овчины. В моей подборке сегодня – пушистая сумка Dries Van Noten и сумочка из искусственного меха от Zara.

МОГУ

Zara 4 299 руб.

ХОЧУ

Chloe 81 950 руб.



ЗИМНИЕ БОТИНКИ

Раз уж мы заговорили о новогоднем отпуске, не забудьте про тёплые зимние ботинки — настоящее олицетворение комфорта зимы 2021 года. На горнолыжном курорте они будут как нельзя кстати, и вы составите с ними идеальные фэшн-луки. Модные ботинки в спортивном дизайне станут прекрасными компаньонами к джоггерам, зауженным джинсам, легким пуховикам, толстовкам и худи, укороченным курткам и фасонам с акцентом на талию. Также такие ботинки будут здорово смотреться с трендовыми сумками полуспортивных моделей, напоминающих облако или стеганое одеяло, а также с вышеупомянутыми сумками из эко-меха или овчины.



МОГУ

Mango 8 999 руб.

**ХОЧУ**Bottega Veneta
649 500 руб.**МОГУ**

Mango 12 999 руб.

ШУБА ИЗ ОВЧИНЫ

Шубы из меха овчины зимой 2020-2021 бьют все рекорды популярности. Кажется, модные дизайнеры этой зимой использовали мех овчины во всех возможных стилях.

Для новой роскошной классики дизайнеры использовали мягкий короткошёрстный мех овчины пастельных и натуральных оттенков. Более спортивные образы зимы 2020-2021 не обошлись без шуб и курток с более кудрявым мехом овчины.

Ультратеплый молочный вариант из овчины показали Dolce & Gabbana, тем временем Valentino признались в любви черной модели с длинным ворсом, а Bottega Veneta представили мягкую шубу с коротким ворсом в двух вариантах — классический, как в моей подборке, и модный экстравагантный вариант с длинной эффектной бахромой.

Масс-маркет также не отстает и создает свои объемные шубки из искусственного меха под овчину: обратите внимание, например, на шубку Mango.

ПОНЧО

Практически ни одна коллекция лучших мировых домов моды не обошлась в 2021 году без пончо — от шерстяных полосатых моделей в духе Дикого Запада до элегантных современных интерпретаций. Нам предлагают их как альтернативу привычным коротким пальто, плащам и курткам на межсезонье.

Если же вы проводите свои новогодние каникулы у себя в загородном доме, пончо станет идеальным модным вариантом, чтобы завернуться в него как в плед и проводить уютные рождественские вечера с бокалом вина у камина. Но если вы не хотите выглядеть так, словно вы только что поднялись с кровати, а решили составить модный стритстайл-образ, рекомендую носить такое пончо вместе с более контрастными вещами: ботинками на тракторной подошве или с высокими сапогами.

ХОЧУLoro Piana
379 500 руб.**МОГУ**

Mango 4 999 руб.



ДОСЬЕ «МГ»

Инна Филина

Руководитель детской школы танцев DanceKids и женской студии DanceFit.

Возраст: 24 года.

Училась: в тульской школе №71.

Вуз: Московский педагогический государственный университет (красный диплом).

Стаж в танцах: 20 лет.

Любимый танец: балет.

Любимая музыка: меломан, слушает совершенно разные стили в зависимости от настроения.

Любимый бренд одежды:

Dolce & Gabbana The One.

Любимое блюдо: торт «Наполеон».

Любимый ресторан в Туле:

«Пряности и радости», «Салденс».

«Мечтаю, чтобы танцевала вся страна!»

В конце 2020-го мы объявили голосование на папу традиционную премию «Женщина года». По его итогам победительницей стала Инна Филина: за нее отдали свои голоса 15 895 пользователей портала Myslo. Руководитель двух танцевальных студий, Инна не представляет свою жизнь без танцев и мечтает сделать танцы национальной идеей. О жизни танцора, работе со звездами и женском счастье – в интервью «Модному городу».

– Инна, как танцы стали Вашей жизнью?

– Началось все с художественной гимнастики: в 4 года мама отвела меня на секцию и мне понравилось. Став старше, я поняла, что хочу больше танцев и сцены. Помню, в детском саду в конкурсе рисунков на тему «Кем я хочу стать» изобразила балерину на сцене. Тот рисунок оказался судьбоносным. Мама заметила моё желание танцевать и после двух лет гимнастики я перешла в танцы.

В детстве я была разносторонним ребёнком: посещала художественную школу, компьютерные курсы, занималась лыжами, легкой атлетикой. Но танцы увлекли меня полностью. Я стала заниматься на профессиональном уровне в образцовом хореографическом коллективе. Расписание было насыщенное каждый день: школа, далее тренировка, вечером уроки — и так шесть дней в неделю. Воскресенье было выходным, если не было выступлений и соревнований. Бывало, что в месяце выходных не было совсем. Но мне это безумно нравилось! Я всегда за то, чтобы ребенку нравилось то, чем он занимается. Тогда и результат совершенно другой!

– Когда Вы поняли, что и свою взрослую жизнь хотите связать с танцами?

– Тренировать детей, вести занятия, руководить творческим процессом я хотела с детства. Мама рассказывала, как я в 5 лет закрывалась в комнате, представляла себя учителем и тренировала воображаемых детей, раздавая им команды и поправляя ошибки. В мою школу мы принимаем детей с трёх лет. Кто знает, может, уже в 5 лет родители смогут выявить настоящие желания ребёнка и склонность к творчеству, как это было у меня.

– Вы работали на одной сцене со многими звездами. Как Вы попали в шоу-бизнес и почему не продолжили карьеру в нем?

– Этот период в моей жизни был ярким и интересным! В 19 лет я познакомилась и станцевала, наверное, со всеми артистами нашей эстрады. Проходила кастинги в Москве, параллельно училась заочно в институте. Работая, я откладывала деньги на мечту — собственную танцевальную школу в Туле. Когда открыла, приходилось совмещать: учиться, танцевать в Москве, дистанционно руководить школой. Студия развивалась, было сложно жить на два города. Все решилось само собой,

когда получила травму ноги. Расторгла контракт, вернулась в Тулу и плотно занялась развитием танцевальной школы.

– Жизнь танцора предусматривает жесткий режим и дисциплину. Вы к этому привыкли?

– Жизнь профессионального танцора, как и спортсмена, требует дисциплины. Во время работы в Москве с артистами у нас были жёсткие условия контракта: каждый месяц нас взвешивали, штрафовали за лишние граммы — я один раз тоже попала. Режим питания, тренировки, сон — важные моменты, которых я придерживаюсь и сейчас.

– В этом году Вы преобразовали школу танцев в два направления: женская студия и детская школа танцев. Какие преимущества это дало вашим воспитанникам?

– В этом году я разделила школу на два главных направления: детская школа DanceKids и женская студия DanceFit, чтобы углубленно развивать каждое.

Дети занимаются хореографией и современными танцами, выступают на концертах, участвуют в конкурсах. И что важно — они дружат, находят друзей на наших детских праздниках.



У нас занимаются только дети, которые хотят танцевать, и им это нравится. Мы воспитываем счастливых детей.

Взрослые у нас занимаются танцами для души. Мы поддерживаем коллективный настрой и мотивацию: устраиваем девичники, концерты. Уникальность моей взрослой школы в том, что у нас занимаются только девушки, а наши танцевальные направления помогают им становиться более женственными,

пластичными, уверенными и ещё больше нравиться мужскому окружению. У нас уютная женская студия, где девушки становятся ещё красивее и счастливее. Никаких уличных танцев — только грация и изящество!

– Закончивается год, какие итоги Вас радуют и какие планы на 2021-й?

– Я безумно рада, что мы смогли возобновить работу, а желающих танцевать стало ещё больше! Уже готовим с детьми собственный танцевальный мюзикл «Руслан и Людмила» и презентуем в конце учебного года. Планы на 2021 год — только вперёд! Танцы в массы!

– Что Вас вдохновляет, заряжает энергией?

– Для “перезагрузки” мне обязательно нужна смена обстановки. Например, уехать из города на несколько дней или прыгнуть с парашютом. Я отдыхаю один раз в неделю, и специально выходной заранее планирую так, чтобы места для работы просто не было. Забыла сказать, что я трудоголик и люблю свою работу!

– Женское счастье — в чем оно заключается?

Женское счастье для меня — состояться как личность и создать крепкую семью, в которой дети будут воспитываться в любви. На данный момент приоритетнее первое, а второе — судьба решит все за нас.

– О чем Вы мечтаете?

– Чтобы танцевала вся страна! Буду добиваться введения в обязательную школьную программу урока танцев: например, обучение вальсу и народному танцу. Это значит, что будет уметь танцевать каждый гражданин. Это уровень национальной идеи для будущего нашей страны.

Самое главное — мечтать и верить в себя и в то, что делаешь. Тогда сбудется всё!

НЕ МЕШАЙ ЖЕЛАНИЯМ СБЫВАТЬСЯ!

В Новый год мы всегда загадываем желания и верим, что они сбудутся. Но... праздник заканчивается, а жизнь почему-то не меняется. В чем дело? Что мешает действительно начать год с чистого листа? Найти ответы на эти вопросы с точки зрения психологии поможет психолог Ирина Звягинцева.



ИРИНА ЗВЯГИНЦЕВА,
клинический психолог,
гипнолог.
vk.com/iizvyagintseva_psy
www.psygipnoz.ru

В поисках своего

Все желания и цели, которых вы планируете достичь, проходят обязательную внутреннюю проверку на своеобразном детекторе лжи нашего организма. Наше подсознание и мозг очень четко определяют, действительно ли желания и цели, которые вы хотите реализовать, идут от души, являются вашими истинными. Тогда эти желания, являясь отражением нашей истинной сути, нас самих, нашего внутреннего мира, обязательно исполнятся.

Если же наша мечта все никак не сбывается, значит, на это есть причины. Ведь бывает, хочешь чего-то, стараешься достичь, а когда достигаешь – понимаешь, что нет ни радости, ни удовольствия, ни удовлетворения от реализованного. Поэтому, чтобы в будущем году мечты сбылись, нужно ответить себе на важные вопросы, позволяющие проанализировать ситуацию.

Чего я вообще хочу? Почему я этого хочу? Был ли кто-то в моей жизни, кто сказал, что достичь подобного нужно и важно? Считаю ли я это действительно важным, или просто пытаюсь соответствовать уровню и взглядам значимого для меня человека?

Как я буду себя чувствовать, если желание исполнится? Буду ли я счастлив? Принесет ли оно мне гармонию и чувство удовлетворения в душе? Не пожалею ли я, если получу желаемое? Не повредит ли оно другим людям?

Ощущаю ли я себя достойным того, чтобы получить желаемое? Есть ли в моей жизни место для реализации моего желания, или оно занято?

По шучьему велеию

И вот вы поняли, что все хорошо: желание истинное, вы искренне его хотите. Считаете, что заслужили его исполнения и освободились от лишнего. А что потом? Сидеть и

ждать? Нет, это так не работает. Мнение, что желаемое исполнится без ваших усилий, – миф. Если вы хотите что-то поменять в своей жизни, то требуется новая привычка реагирования, мышления, действия. Ведь если бы вам было достаточно ничего не делать, то желаемое и так бы уже присутствовало в вашей жизни. А раз нет – нужно создать условия для его воплощения.

Перемены = действия x время

Любые изменения в нас находятся под контролем нашего мозга. И если нам требуется что-то изменить в своей жизни или достичь нового, то придется убедить свой мозг в том, что требуется поменять внутренние шаблоны мышления, реакций, действий, чувств и эмоций, сформированные ранее. Мозгу удобнее, когда все стабильно. А любые перемены даются ему одинаково непросто, вне зависимости от масштаба задачи: формирование ли новой полезной привычки, обретение ли счастья в личной жизни, открытие ли бизнеса, совершение кругосветки, научного открытия или что-либо другое.

Поэтому необходимо каждый день совершать реальные маленькие шаги к достижению цели. И помнить, что труднее всего будет первые 21 день – это минимальный срок, за который организм привыкнет к новому образу жизни и перестанет сопротивляться переменам.

Таким образом, секрет исполнения желаний прост: нужно разобраться в себе, навести порядок в своей душе и мыслях, и избавиться от того, что мешает достичь цели. Проведите эту работу в начале года, и ваши желания наверняка сбудутся в 2021-м!



СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

2021 год начался со Всемирного дня семьи – праздника, который отмечается на планете 1 января. Поэтому героями нашего январского фотопроекта стали семьи – большие, дружные, каждая – со своим «рецептом» гармонии и взаимопонимания.

Любовь Лыбань и Дмитрий Будрик

руководители фитнес-клуба «Гоголь»
и студии ProPilates



СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ ДЕЛАЮТ НАС БЛИЖЕ

Фотостудия Зебра @zebra_fotostudio. Визажист Екатерина Демина @youg_makeup71

сыновья Борис и Григорий

Любовь: - Мы с Димой познакомились на дне рождения знакомых. Я в то время работала тренером в фитнес-клубе «Иван», и Дима сразу купил себе туда клубную карту, чтобы чаще видеться. Сейчас мы уже много лет вместе работаем в сфере фитнеса, так что видимся 24 часа в сутки.

Так сложилось, что с обоими нашими сыновьями я не знала, что такое декретный отпуск: работала до поздних сроков и максимально быстро возвращалась в строй. У меня есть фотосессия в нашей студии пилатеса на реформере, и я всегда вспоминаю, что на этих фото я уже жду Гришу.

Дмитрий: - Работа занимает значительную часть нашей жизни, мы думаем о рабочем процессе постоянно, но будучи руководителями, уже можем строить свой график так, чтобы распределять обязанности в «детской логистике» и уделять детям достаточно времени – проверять уроки, возить на кружки, читать книжки на ночь.

Л.: - Наши мальчики разные: Боря – мечтатель и романтик, Гриша стремится быть самостоятельным, хочет доказать, что он тоже уже большой, как брат. Но интересы у них общие: оба занимаются вокалом, с большим удовольствием ходят в школу искусств и поют постоянно – сами с собой, в ванной, даже на уроках. Иногда дерутся – не без этого (смеется).

Д.: - Наше утро начинается всегда вместе: мы просыпаемся и обязательно делаем зарядку. Это уже стало привычным ритуалом, как почистить зубы, хотя он не всегда воспринимается детьми с радостью (улыбается). Любим путешествовать на машине всей семьей: в дорогу загружаем в гаджеты электронные книги, сказки, интересные подкасты, слушаем и после вместе обсуждаем. В последнюю неделю перед Новым годом всегда вместе наряжаем елку: мы собираем ее, дети украшают игрушками. Такие традиции нужны, потому что они делают нас ближе, а детям дают ощущение семьи, стабильности, порядка, общего дела.

Л.: - Случаются ли у нас конфликты? Бывает, но скорее не конфликты, а споры, и чаще по моментам, связанным с работой. Таких ситуаций мы не боимся, потому что в спорах, как известно, рождается истина.

Мы просто живем и получаем удовольствие от общения друг с другом и детьми. Благодаря им я переживаю свое второе и третье детство и хочу, чтобы они чувствовали себя счастливыми и вспоминали свои детские годы как прекрасное время.

Елена, Виталий ЖИХАРЕВЫ

Виталий Жихарев, директор компании
«СтройКомфорт»



ВМЕСТЕ МЫ СИЛА!

Елена и Виталий познакомились в университете: увидев его, она мгновенно поняла, что это тот самый человек, с которым она хочет прожить одну жизнь на двоих. Знакомство состоялось 21 октября, и эту дату семья отмечает уже 27 лет.

«Мы всё и всегда делали и делаем вместе. Вместе полоскали пеленки, гуляли с коляской, вместе помогаем уже взрослым детям. И дети тоже всегда участвуют в общих делах: мы вместе готовим ужин, печем куличи и пироги, наряжаем елку и дом к праздникам. Совместные походы в кино или поездки на природу объединяют и укрепляют отношения. Вместе мы сила!

У нас две лапочки-дочки: Валерии 25, Виктории 13. Обе родились в июле, но разные по гороскопу и по характеру. Старшая дочь закончила РУДН по специальности PR-менеджер и работает по специальности – занимается пиаром в Comedy Club. Младшая дочь с удовольствием изучает иностранные языки, и возможно, будущий путь будет связан с их применением. Отношения между девочками больше дружеские, чем сестринские. Старшая всегда воспринимала младшую как «нашу малышку», для младшей дочери старшая – всегда друг и помощник.

Мы хотим видеть своих детей счастливыми. Получающими удовольствие от того дела, которым они будут заниматься, поскольку именно реализация задуманного делает тебя счастливым здесь и сейчас.

Чувство юмора сильно помогает в конфликтных ситуациях, и если им регулярно пользоваться, то не придётся выбирать – уступать или соглашаться, отстаивать своё мнение или делать по-тихому и по-своему. Любовь, забота и юмор – наверное, три кита каждой счастливой семьи. А мы именно такие!

дочка Виктория

Семейное счастье – это каждодневный труд, не останавливающийся ни на секунду. Это терпение и внимание, это забота и уважение интересов друг друга, это желание целовать и обнимать друг друга. Как только вы перестаёте касаться друг друга, ваши отношения начинают умирать, и восстанавливать их будет куда сложнее, чем постоянно поддерживать огонь вашей любви. Чаще целуйте мужей, детей, родителей, показывайте, что они вам бесконечно дороги. И будет вам счастье!

Ольга и Олег ГАВРИКОВЫ

Ольга Гаврикова, заместитель директора
свадебного салона «Версаль»



ВСЕ ДЕТИ – САМЫЕ ЛУЧШИЕ И ЛЮБИМЫЕ

Фотостудия Зебра @zebra_fotostudio. Визажист Екатерина Демина @youg_makeup71

сыновья Герман и Аристарх, дочери Беатриса и Камилла

Ольга и Олег вместе 12 лет: познакомились на ее дне рождения в кафе, где и он тоже отмечал свой день рождения, перенеся праздник на один день. Через два года у пары родился сын Герман, которому уже 10 лет, потом дочь Беатриса (7 лет), Камилла (2 года), и совсем недавно появился на свет сын Аристарх.

«Если бы мне 15 лет назад сказали, что я буду многодетной мамой, не поверила бы, – говорит Ольга. – Хотя в душе всегда хотела большую семью. А супруг при нашей первой встрече сразу сказал мне, что хочет 9 детей! Это был шок»)).

Мы не «делим» любовь между детьми: они все – наши самые лучшие и любимые! Старшие дети очень любят малышей и всегда играют вместе. Здорово наблюдать, когда они учат младших чему-либо: показывают, как правильно играть, лепить, рисовать и как нужно помогать родителям (например, накрывать на стол).

Прежде чем отдать детей в кружок или секцию, мы обговариваем вместе с ними: их желание – всегда в приоритете. Мы не видим смысла заставлять ребёнка играть в футбол, если это ему не нравится. Каждый человек – хозяин своей судьбы, а мы, родители, должны помогать ему идти к своей цели, а не навязывать то, что не удалось нам самим.

Самое важное в воспитании детей – приучить их к самостоятельности. Родители часто совершают ошибки даже в мелочах, например, говоря ребенку: «Давай я тебе налью чай, а то можно обжечься», «Давай я сложу одежду – так будет правильно». Безусловно, вы можете это проконтролировать, но ребёнок должен делать такие вещи сам! Ведь все учатся на ошибках. Мы со своей стороны должны только подсказать и направить.

В нашей семье есть любимые традиции: мы все вместе печём и украшаем куличи на Пасху, покупаем живую елочку и вместе украшаем ее, готовясь к волшебному празднику Нового года.

У нас не бывает такого, что папа лежит на диване, а мама делает всю работу по дому: мы все делаем вместе и приучаем к этому детей.

Так дружно, быстро, и никаких конфликтов нет.

Счастье – это иметь большую семью. Счастье – это здоровые и счастливые дети!

БЕЛОЕ

НОСИТЬ

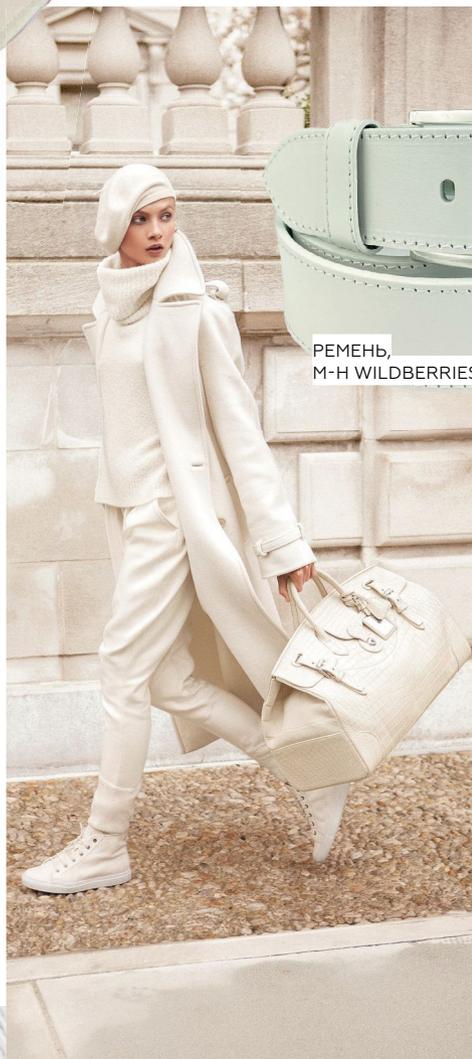
Зимой есть масса поводов не прятать белую одежду в шкаф, а наоборот, пакушить больше светлых вещей. Белый потрясающе смотрится на снежном фоне. Он универсален и сочетается с любым другим оттенком. Белый парад освежает цвет лица тебе и поднимает настроение окружающим в самый пасмурный день. Белый – фаворит зимы. Носи смелее!



ПЛАТЬЕ-ПИДЖАК,
М-Н «СЛИВКИ»



ШЛЯПА,
М-Н «СЛИВКИ»



РЕМЕНЬ,
М-Н WILDBERRIES



СЕРЬГИ,
М-Н «НЕФЕРТИТИ»



БРАСЛЕТ,
М-Н «НЕФЕРТИТИ»



СУМКА,
М-Н «АМЕЛИ»

Центр эстетической медицины «Талисия» поздравляет всех читателей «Модного города» с Новым годом и дарит подарок – сертификат на 10 000 рублей на процедуры красоты. Он будет разыгран среди подписчиков «Талисии» и «Модного города» в Инстаграме.



ВЫИГРАЙ КРАСОТУ!

ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ:

- сфотографируй эту страницу журнала
- опубликуй на своей странице в Инстаграме, отметив @talisiya_tula и @fashion_city_magazinetula
- подпишись на аккаунты @talisiya_tula и @fashion_city_magazinetula

Розыгрыш мы проведем 29 января среди всех подписчиков, выполнивших условия конкурса.

УЧАСТВУЙ И ВЫИГРЫВАЙ КРАСОТУ!

Зима создана для красоты

Зима – удачное время для того, чтобы заняться своей внешностью и провести серьезные бьюти-процедуры. Причин много: менее активное, чем летом, солнце, традиционно более спокойный в рабочем плане январь, возможность реже выходить из дома или закутаться на улице в шарф, чтобы скрыть следы процедур от посторонних глаз. Многие технологии красоты и вовсе применяются только в зимний период. Что нужно нашей коже сейчас и какие проблемы лучше решать зимой, рассказывает основатель и главный врач центра «Талисия» Ирина Гридасова.

Зима вносит свои коррективы в уход не только за кожей лица и тела, но и за организмом в целом. Мы меньше бываем на свежем воздухе, снижается физическая активность, не получаем в должной степени многих витаминов и микроэлементов. Наша кожа как орган защиты в первую очередь сталкивается с неблагоприятными факторами внешней среды (холод, ветер, сухой воздух квартир и офисных помещений) и страдает от дефицита витаминов и микроэлементов. И часто именно она подает нам сигнал о том, что в организме что-то не так.

Применяя знания Международного института интегральной превентивной и антивозрастной медицины PreventAge, мы можем на ранних стадиях выявлять склонность к развитию различных патологических процессов и заболеваний в организме, корректировать их и своевременно направлять пациентов к таким специалистам, как гинеколог, эндокринолог, гастроэнтеролог.

Именно зимой многие пациенты набирают лишний вес. В нашем центре к снижению веса мы подходим комплексно. Прием ведет врач эндокринолог-диетолог. Коррекция обязательно проводится под контролем биоимпедансометрии, то есть мы контролируем не только вес, но и качественный состав тела. В дополнение к этому проводим курс озонотерапии и LPG-массаж тела.

Одной из самых частых жалоб пациентов в зимнее время является сухость кожи. В решении этой проблемы нам на по-



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

мощь приходят инъекции гиалуроновой кислоты. В арсенале специалистов центра «Талисия» имеются максимально безопасные и эффективные препараты для мезотерапии и биоревитализации, которые дают не только длительный эффект увлажнения, но и помогают бороться с признаками старения кожи.

Помимо этого, существуют эстетические проблемы, которые мы можем решать только в осенне-зимнее время. Это различного рода пигментации, рубцы, расширенные сосуды на лице.

«Золотым стандартом» в удалении пигмента и сосудов на лице является IPL-терапия. В Центре «Талисия» мы имеем богатый опыт работы с данной патологией с помощью аппарата IPL-QUANTUM. Секрет оборудования QUANTUM – настоящее сапфировое стекло, а также прекрасная система охлаждения, что делает процедуру максимально комфортной и безопасной для пациента.

Лазерная шлифовка лица – также одна из востребованных процедур зимы. С ее помощью мы можем удалять морщины на лице, рубцы, растяжки и заставить кожу обновляться. Прекрасные результаты эта технология дает при работе с избытком кожи век. Лазерная система DEKA SmartXide DOT2 – это уникальная и единственная в городе система, сочетающая в себе комбинированное воздействие CO₂-лазера и RF-лифтинга. И мы очень рады, что можем предложить ее нашим пациентам.

Заботиться о своем здоровье и красоте нужно постоянно, а зимой – особенно. Поэтому самое время подумать об обновлении себя!



ТАЛИСИЯ

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Тула, ул. Вересаева, 10, корп. А,
вход со стороны
Красноармейского пр-та,
тел.: (4872) 52-12-23, +7 967 431-75-53.
Email: info@talisiya-tula.ru
www.talisiya-tula.ru
facebook.com/talisiyatula

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

ЗИМОЙ – МОЖНО

Три бьюти-процедуры, которые нужно сделать сейчас.

Процедуры, связанные с повреждением кожного покрова, не делают летом: воздействие солнца на кожу может вызвать пигментацию. Зимой все ограничения снимаются: сейчас самое время для лазера, RF-лифтинга и других технологий омоложения и ухода за собой.

Об инновациях для красоты, которыми стоит воспользоваться в холодное время года, рассказывает Елена Черных, врач-косметолог, основатель клиники эстетической медицины.

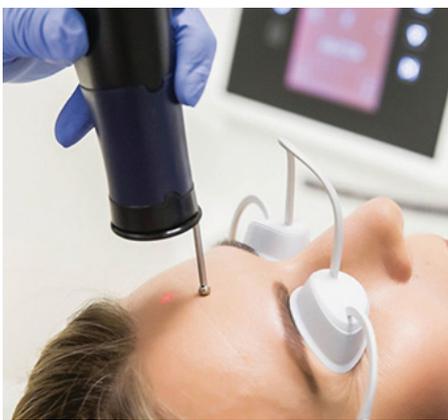
ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ, врач-косметолог,
основатель клиники эстетической
медицины.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

1. ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА КОЖИ

Зима – идеальное время для лазерной шлифовки и лазерного омоложения кожи: солнце сейчас не так активно, как летом, и риск пигментации после процедуры исключен. В клинике Елены Черных эти процедуры проводятся на уникальном эрбиевом лазере шестого поколения Dermablade mcl-31. В отличие от CO₂-лазеров, эрбиевый не дает побочных эффектов и не требует долгих сроков реабилитации. Чудеса происходят безопасно для пациента: луч лазера точечно и деликатно воздействует и шлифует проблемные зоны, процедура проходит комфортно даже на чувствительных участках кожи (например, вокруг глаз и губ, на шее, в зоне декольте), а реабилитация минимальна – кожа восстанавливается всего за 3–6 дней.

Эрбиевый лазер шестого поколения Dermablade mcl-31 обеспечивает полное преобразование вашей кожи. Эрбий воздействует не сплошным пятном, а сотнями микролучей, воздействуя на разные слои кожи. Верхний слой дермы испаряется и удаляются омертвевшие клетки – это запускает резервы кожи, в ней начинаются процессы интенсивного обновления и создания новых клеток. Лазер дает не только мгновенный результат, но и запускает глубокие процессы регенерации кожи, ее обновление: образование нового коллагена и эластина происходит еще в течение полугода. После шлифовки на эрбиевом лазере устраняются морщины и пигментные пятна, кожа становится гладкой, эластичной и уплотненной, выравнивается ее цвет и рельеф, сужаются поры. Фотосhop вам больше не понадобится!

**2. MORPHEUS 8: ИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ ДЛЯ МОЛОДОСТИ КОЖИ**

RF-лифтинг на аппарате INMODE с новой насадкой Morpheus 8 дает поразительный эффект всего за одну процедуру. После неё вы увидите: выглядеть на 18 лет, когда вам за... – это реально!

Насадка Morpheus 8 состоит из 24 игл с силиконовым покрытием. Высокочастотные импульсы подаются на тончайшие иглолочки насадки, вглубь дермального слоя – в этом и заключается абсолютная уникальность данного аппарата. Ремоделирование кожи происходит за счет стимуляции выработки коллагена без термального повреждения эпидермиса. А синтез коллагена запускает естественный процесс регенерации кожи и выраженную подтяжку тканей. Микропроколы улучшают трофику тканей, усиливают кровообращение, стимулируют регенеративные процессы в дерме, делая кожу значительно более плотной и упругой.

Morpheus 8 подойдет для кожи любого фототипа. Ее можно применять на самых проблемных участках – лице, шее, зоне декольте, животе, бедрах и ягодицах. Процедура устраняет гусиные лапки, морщинки у глаз, мимические морщины (лоб, носогубки, шея, декольте), расширенные поры, провисание и птоз кожи лица, пигментные пятна, рубцы и стрии, растяжки.

Аппаратная процедура омоложения Morpheus 8 в клинике Елены Черных помогает добиться без преувеличения беспрецедентного лифтинг-эффекта: микроиглячатая RF-технология воздействует на глубокие слои кожи, и она молодеет на 10-15 лет! Благодаря этой процедуре можно не только разгладить морщины и подтянуть кожу, но и вернуть прежние модельные очертания лица – восстановить четкие контуры и правильное положение

так называемого треугольника молодости, который формируется скулами, щеками и подбородком. Процедура придаст области щек молодую округлость, скулам – четкие очертания и заметно разгладит складки в средней трети лица.

Заметное укрепление, уплотнение и подтяжку кожи вы ощутите уже после первой процедуры с минимальным реабилитационным периодом.

**3. LUMЕССА: УДАЛЕНИЕ ПИГМЕНТАЦИИ И СОСУДИСТОЙ СЕТКИ**

Инновационная лазерная технология LUMECCA в клинике Елены Черных помогает устранить пигментные пятна, избавиться от сосудистой сетки и улучшить текстуру кожи. Потрясающий эстетический результат, идеальная кожа «с эффектом фотосхопа» – всего за один сеанс!

Процедура проводится на израильском аппарате In Mode с помощью неинвазивной манипулы Lumecca. Принцип её действия основан на технологии интенсивного импульсного света IPL, который глубоко проникает в нижние слои дермы, запускает процессы самоомоложения, лечит сосуды и разрушает клетки-меланоциты, образующие пигментные пятна. Лечение показывает потрясающие результаты: помолодевшее лицо с идеально ровным тоном. Исчезают мелкие и средние морщины, а про пигментные пятна можно забыть навсегда!

Благодаря инновации Lumecca сделать идеальной можно не только кожу лица, кистей рук, предплечья, но и участки с самой тонкой кожей – на шее и в зоне декольте. При этом преобразование происходит быстро, без травматизма, болевых ощущений: 10 минут процедуры – и кожа становится идеальной.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

ул. Шевченко, 5, тел. +7 960 602 85 13
@dr.elenachernykh

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

10 ИЗ 2020

Непростой, страшный, неоднозначный 2020-й заканчивается. «Наконец-то!» – скажут многие. А мы скажем, что он был не так уж и плох, потому что открыл для нас много нового, нужного и интересного. Великолепная десятка ярких событий и успехов года по мнению редакции «Модного города» – в нашей традиционной подборке.

ЛЕДОВАЯ АРЕНА



21 августа в Туле торжественно открыли Ледовую арену, возведенную на Восточном обводе. Спортивный объект построен по программе «Газпром – детям». Чаша дворца рассчитана на 3000 зрителей. В двухэтажном здании общей площадью около 15 тыс. кв. м можно заниматься хоккеем, фигурным катанием, силовыми видами спорта. Во дворце тренируются юные тульские хоккеисты и фигуристы из школы олимпийского резерва. Ледовый дворец стал домашней ареной «Академии хоккея им. Б.П. Михайлова» в сезоне МХЛ-2020/2021 гг. А все желающие могут покататься здесь на коньках – правда, из-за ограничений только со своим инвентарем.

Для IT-компании Soft Gold 2020 год принес как минимум две победы. Soft Gold разрабатывает программное обеспечение, которое используется более чем в 120 странах мира, и в этом году компания стала победителем конкурса «Экспортер 2020 года» в номинации «Лучший экспортер услуг Тульской области». Еще одним достижением стал выпуск нового приложения CST CAD Navigator, совместимого с Windows и Linux. Над этим мультиплатформенным продуктом компания работает с 2019 года, и наконец был достигнут результат, который уже могут оценить клиенты Soft Gold. Приложение имеет понятный интерфейс и мощное CAD-ядро для быстрого просмотра 2D-чертежей и 3D-моделей.

КОМПАНИЯ **SOFT GOLD**



ул. Морозова, 22, тел. 70-11-25
www.cadsofttools.ru

«САМОВАР» ПИВОВАРНЯ



Тульская область, село Лутовиново, 19а
www.samovar-beer.ru

«Самовар» – молодая пивоварня, расположенная в экологически чистом пригороде Тулы. Она открылась в начале 2020 года – первая варка состоялась как раз в январе. Всего за год пивоварня расширила ассортимент до 15 сортов пива – светлого, темного, безалкогольного, и стремительно развивала сеть фирменных магазинов: сегодня их уже 11, включая магазин-бар в центре Тулы. Пивоварня «Самовар» – новый тульский бренд и, безусловно, одно из самых ярких и перспективных открытий этого года.

«ФАМИЛИЯ»

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

Строящийся на ул. Седова ЖК «Фамилия» – это два 25-этажных дома с современной архитектурой, созданные для семейного комфорта: с просторными кухнями-гостиными, двумя санузлами в двух- и трехкомнатных квартирах, увеличенной площадью остекления, предчистовой отделкой. Двор в 5 га с парковкой на 766 машин, разнообразными спортивными площадками, аллеями, фитнес-центром с бассейном. В шаговой доступности школа, детский сад и магазины. Здесь есть все для счастливой семейной жизни!



ул. Филимоновская, 24,
тел. +7 (4872) 71-66-33

«ЭСТЕТИК ДЕНТ»

СТОМАТОЛОГИЯ



Центр современной стоматологии ESTETIC DENT по итогам 2020 года вошёл в ТОП-10 клиник на сайте отзывов о врачах ПРОДОКТОРОВ prodoctorov.ru.

Во всех соцсетях о специалистах Центра только положительные и восторженные отзывы, пациенты благодарят медиков за спасенные зубы, избавление от комплексов и страха перед стоматологическим креслом.

ул. Кирова, 151-а.
Запись и справки по тел.: +7 (4872) 730-290, +7 (910) 15-15-071.
www.zub-tula.ru @zubtula

CHANGAN

АВТОСАЛОН

В Китае бренд CHANGAN входит в «Большую четвёрку» автопроизводителей. Дилерский центр CHANGAN на Новомосковском шоссе, 27 в Туле открыла Группа компаний «Автокласс». Здесь можно увидеть самые запрашиваемые модели бренда – технологичные и мощные кроссоверы CS35, CS35PLUS и внедорожник CS75FL, пройти их тест-драйв, совершить покупку, при необходимости воспользовавшись кредитом, и обслуживать автомобиль в сертифицированном сервисном центре.



СТУДИЯ МАКИЯЖА

АННЫ КИСЕЛЁВОЙ



В этом году «Модный город» начал сотрудничество с визажистом Анной Киселевой, которая открыла свою студию и собрала команду крутых мастеров мейк-апа. Большинство смелых, неординарных, ярких образов, которые появлялись на страницах нашего журнала в 2020-м, созданы их руками. Визажисты студии – настоящие профессионалы своего дела, креативные, виртуозные и ответственные. Рекомендуем! Команда Анны Киселевой открыта к сотрудничеству 24/7 и готова помочь вам в подготовке к любому мероприятию.

«АВАНГАРД»

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

Это продолжение традиций и новый проект от создателей smart-квартала «Современник». Колоссальный успех доказывает высокий спрос – продажи одного из домов были открыты в сентябре 2020 года, до декабря было продано более 80%. Покупатели выделяют качество строительства и благоустройство комплекса. Сейчас открыты продажи второго дома, и квартиры пока в наличии, но ненадолго! Наступление ЖК «Авангард» – это действительно открытие года в строительстве достойного жилья в нашем городе.



ул. Демонстрации, 20Б, тел. 25-43-07
www.avangard-tula.ru avangard_tula

«АРТ ПРОЕКТ»

ДИЗАЙН-СТУДИЯ



В этом году дизайн-студия Евгении Сумароковой «Арт-Проект» открылась в новом арт-пространстве по адресу – ул. Бундурина, 34. Это большой шоу-рум, в котором представлены последние тенденции отделочных материалов и предметов декора. Дизайнерские идеи можно оценить в интерьере студии, где гости могут насладиться реальностью своих будущих проектов. В рамках студии представлена «АртГалерея» уникального творчества Евгении Сумароковой и ремесленничества тульских мастеров.

BEAUTY FACE

КЛИНИКА

Врач-косметолог Кристина Макарчева в 2020 году открыла в Туле, в Бухоновском переулке, свою клинику Beauty Face – дворец красоты, стильную даже в мельчайших деталях, наполненную атмосферой комфорта и широчайшими возможностями для пациентов. Это полный спектр услуг инъекционной косметологии с использованием эффективных современных препаратов и сверхновые неинвазивные методики, включая SMAS-лифтинг на аппарате Ultraformer. Особое предложение – авторская чистка от доктора Макарчевой, уникальный многоступенчатый уходовый комплекс, который бережно очищает кожу и заставляет ее сиять.



ЖК «ФАМИЛИЯ» – КЛЮЧ К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Какой должна быть семейная квартира? Новый ЖК «Фамилия» знает секрет семейного счастья. В квартире должно быть комфортно каждому члену семьи. Это жилье достаточной площади, где есть место, чтобы домочадцам собраться вместе, и при этом у каждого остается свое комфортное личное пространство.

Супруги Денисовы планируют в ближайшем будущем стать родителями. Ночное кормление, горшок – да мало ли причин, по которым в первые годы жизни ребенок должен быть максимально близок к маме и папе. Поэтому супруги подыскивают квартиру в Туле, в которой родительская спальня будет находиться рядом с детской.

У Ларматовых двое детей школьного возраста – сын и дочь. Пока что один из них во втором классе, другой в пятом. Через пару лет им потребуются отдельные просторные комнаты. Именно поэтому родители уже сейчас озадачились жилищным вопросом.

И у тех, и у других в приоритете спорт и здоровый образ жизни. Поэтому выбор свой они остановили на новом жилом комплексе «Фамилия» на ул. Седова – в 10 минутах от Центрального парка, детского сада и школы. Это два современных 25-этажных дома комфорт-класса на 864 квартиры с европланировкой. Дома строятся по проектному финансированию от Сбербанка с использованием эскроу-счетов, подтверждающих надежность застройщика, безопасность сделки и максимально короткие сроки строительства.

Семьи с детьми оценят наличие двух санузлов в 2- и 3-комнатных квартирах. Комнаты светлые – с увеличенными оконными проемами и правильной геометрической формы, что позволяет удобно расставлять в них мебель. Просторная кухня-гостиная станет тем местом, где все члены семьи и гости смогут собраться по вечерам или праздникам.

Все квартиры сдаются с предчистовой отделкой: полусухая стяжка пола, оштукатуренные стены, электрика, адресная пожарная сигнализация, автоматическая система вентиляции, биметаллические радиаторы, входная дверь и остекление,

счетчики на отопление. На крыше дома будет собственная котельная.

Безбарьерный вход в подъезд и современные просторные лифты оценят мамы с колясками и маломобильные жители. Для отделки мест общего пользования применяются качественные материалы. За порядком в каждом подъезде проследит консьерж.

Закрытая дворовая территория поражает масштабом: на два дома целых 5 га земли. Здесь будет волейбольная и

баскетбольная площадки, современные игровые комплексы, зона воркаута, аллея для отдыха и прогулок, зарядка для электрокаров, бесплатный wi-fi, гамаки и велосипеды. Тут будет комфортно всем членам семьи любых возрастов.

Рядом с домами – бесплатный паркинг на 766 машин под круглосуточным видеонаблюдением, свой семейный фитнес-клуб с бассейном и зона для выгула собак. Для питомцев, кстати, в подъездах предусмотрена комната для мытья лап.



ОЦЕНИТЕ И ВЫ КАЧЕСТВО ЖК «ФАМИЛИЯ».

ПРИХОДИТЕ В ОФИС ПРОДАЖ И НАЙДИТЕ СВОЙ КЛЮЧ К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ!



Тула, ул. Филимоновская, 24,
тел. +7 (4872) 71-66-33 www.familia71.ru





СТАРТ ПРОДАЖ

«Фамилия» – ваш ключ к семейному счастью


Фамилия
жилой комплекс

ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ – КРАСИВАЯ УЛЫБКА И ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Команда стоматологов из Центра современной стоматологии ESTETIC DENT сделает вашу улыбку ослепительной – с европейским качеством и по доступной цене.

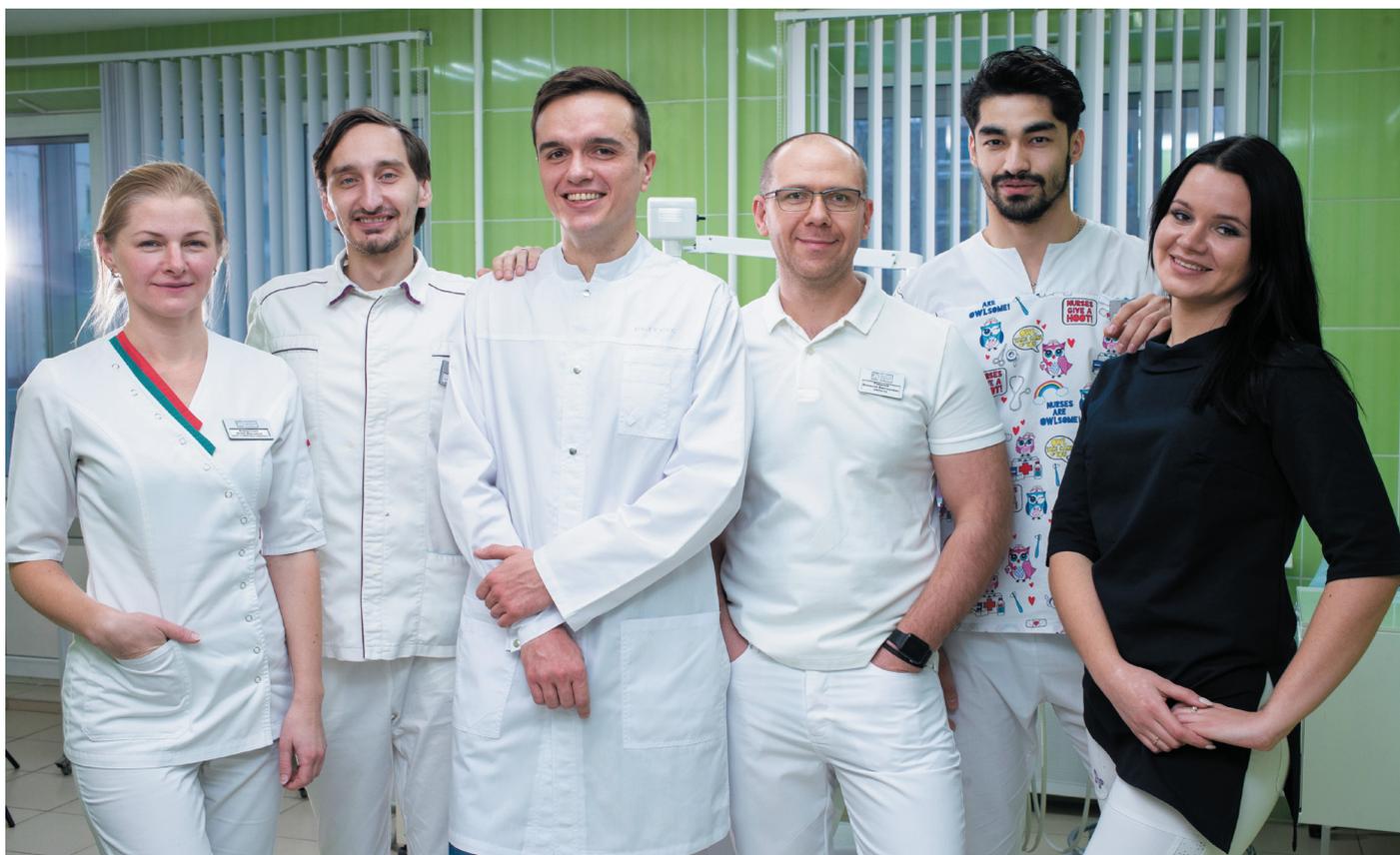
Здоровые зубы от рождения и до старости – это внешний показатель крепкого здоровья человека. Многочисленные научные исследования доказали связь между болезнями ротовой полости и сердечно-сосудистыми заболеваниями, проблемами желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы, сахарным диабетом и анемией. Кариес снижает иммунитет и делает человека легко подверженным вирусным атакам.

Специалисты Центра современной стоматологии ESTETIC DENT сделают всё, чтобы вы не стеснялись улыбаться и делали это как можно чаще! Люди, у которых ровные, белоснежные зубы с прочной эмалью, здоровые, счастливые и успешные – искренне улыбающийся человек располагает к общению и доверию.

В Центре оказывают полный спектр стоматологических услуг – лечение зубов, хирургическая помощь, ортопедия, ортодонтия, гигиена полости рта, имплантация, детская стоматология.

Здесь теплая, домашняя атмосфера. Пациент чувствует себя расслабленным, врачи доброжелательны и открыты, ничто не пугает даже маленьких пациентов и людей с повышенной тревожностью. Поход к врачу становится приятной встречей с высококлассными специалистами и современными технологиями.

Центр работает по принципу семейной клиники – здесь помогут всем членам вашей семьи, от младенца с одним зубиком до прабабушек и прадедушек, которым нужно сложное протезирование.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



АННА БОРМОТОВА, СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ:

– Приоритет нашей клиники – сохранение здоровья родных зубов. Стоматолог как настоящий художник-реставратор восстанавливает утраченную зубную поверхность, возвращая ей первоначальный внешний вид.



АЛЕКСЕЙ ЛАПТЕВ, СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД:

– Сегодня самый популярный вид протезирования – коронки из диоксида циркония, биосовместимого и не вызывающего аллергию материала. Они идеально прилегают к зубам и выглядят как настоящие зубы. А сделать улыбку совсем идеальной помогут виниры – тонкие, но прочные керамические пластинки, корректирующие небольшие дефекты передних зубов.



АЛЕКСЕЙ РОМАНОВ, ДИРЕКТОР И ЗУБНОЙ ТЕХНИК ЦЕНТРА СОВРЕМЕННОЙ СТОМАТОЛОГИИ ESTETIC DENT:

– У нас своя зуботехническая лаборатория с современным цифровым оборудованием для изготовления коронок из диоксида циркония, виниров E.max и всех известных видов зубных протезов. За счет этого сроки изготовления, качество и цены на работы вас приятно удивят.



АРТЕМ САФРОНОВ, ХИРУРГ-ИМПЛАНТОЛОГ:

– Если зуб все же не удалось спасти, на его место можно поставить зубной имплант, процедура довольно быстрая и безболезненная. В нашем центре мы проводим сложные операции костной пластики. Консилиум из ортодонта, ортопеда и хирурга-имплантолога персонально для вас подберут эффективный способ восстановления зубного ряда – коронки, съемные протезы или протезы на имплантах.



ДЖАМШЕД ШОКИРОВ, СТОМАТОЛОГ:

– В ESTETIC DENT мы проводим процедуру отбеливания зубов на 8-10 тонов системой Zoom 4. Результат вы получите сразу, встав со стоматологического кресла! Белизна зубов сохраняется на 5 лет, причем всего за один визит к стоматологу. Отбеливание по технологии Philips Zoom – тот случай, когда красота не требует жертв.



Вам рады предложить квалифицированную помощь по всем направлениям стоматологии в Центре современной стоматологии ESTETIC DENT в Туле на ул. Кирова, 151-а.

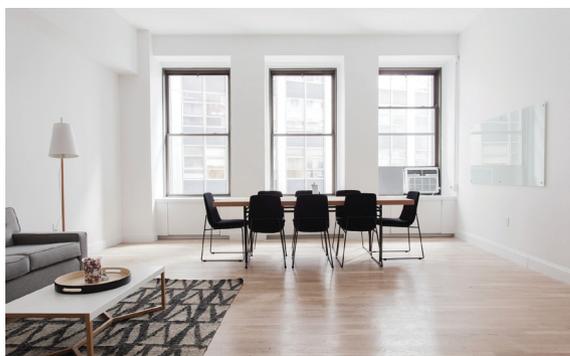
Запись и справки по тел.: +7 (4872) 730-290, +7 (910) 15-15-071.

www.zub-tula.ru @zubtula

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

ЧИСТОЕ ПРОСТРАНСТВО

Минимализм в интерьере – это не когда чего-то мало, а когда достаточно главного – света, воздуха, пространства. В нем нет ничего лишнего, зато есть много стиля, лаконичности и функциональности. Кому подходит минимализм, в каких квартирах он будет смотреться особенно выигрышно и как воссоздать его у себя дома, рассказывают Кирилл и Ольга Андреевы, архитекторы, совладельцы «Первой коллегии архитекторов» и «Архитектурной школы Андреевых».



Минимализм – это простые и строгие текстуры и формы. Ключевая черта всех предметов такого интерьера – геометричность, без изгибов, округлых подлокотников, причудливых орнаментов. В таких интерьерах должно быть много свободного места, поэтому мебели в нем по минимуму, но вся она работает на комфорт, поэтому ее достаточно. Еще одна обязательная черта – обилие света. Его обеспечивают и естественный свет, и различные сценарии освещения (свет должен быть многоуровневым, для разных задач), и цветовая гамма – в минимализме используются преимущественно светлые оттенки. Это различные варианты белого цвета, светло-серая палитра и естественные тона дерева. Акценты в графитовом, черном, темно-сером тонах присутствуют, но не доминируют.

Минималистичный интерьер реализуется с помощью материалов с натуральной фактурой – бетон, дерево, штукатурка, природный или искусственный камень, металл и стекло в качестве акцентов. Однотонные стены или фактурная штукатурка, ровные потолки, невысокая, лаконичная по дизайну мебель, текстиль неярких оттенков без узоров и орнаментов, декор – очень дозированный, простой и выверенный по стилю.

Минимализм подходит людям, которые любят свободное пространство, в котором нет загроможденности, а есть только то, что необходимо для комфорта. Этот стиль – синоним чистоты (ничего лишнего!), поэтому необходимо предусмотреть закрытые системы и быть готовым поддерживать идеальный порядок.

Каким квартирам подходит этот стиль? Наиболее выигрышно он смотрится в просторных помещениях с большими, а еще лучше – с панорамными окнами и высокими потолками. Но и в небольших квартирах минимализм станет эффектным решением. Здесь светлые тона и комбинация естественного и искусственного освещения визуально увеличат пространство, «раздвинут» его границы и наполнят светом и воздухом.

**АРХИТЕКТУРНАЯ ШКОЛА АНДРЕЕВЫХ
ПР-Т ЛЕНИНА, 22, ОФИС 207А
@ARCH.SCHOOL.ANDREEVS**

ПИВО «САМОВАР» – НОВЫЙ ТУЛЬСКИЙ БРЕНД

В 2020 году на тульской земле появился новый бренд, который стал еще одним вкусным символом нашего региона – настоящее пиво с истинно тульским названием «Самовар».

«Самовар» – частная пивоварня, которую создали энтузиасты своего дела, поклонники качественных пенных напитков. Сначала они варили пиво для себя, а затем решились – и сами сконструировали и построили пивоварню, где выпускается пиво таким, каким оно должно быть – полностью натуральным, вкусным и разнообразным. Основные варки пива начались в январе 2020 года.

А сейчас «Самовар» выпускает уже более 15 сортов пива – лагеры, эли, пилснеры, безалкогольное пиво, милкшейки с разными вкусами (дыня-лайм, клубника), пиво с натуральным соком вишни, пиво с томатом и чили и другие. На любой вкус! Интересно, что рецептуры всех сортов разработаны самостоятельно, путем множества попыток, с каждой варкой корректируется вкус и рецепт. «Самовар» использует только качественное, проверенное импортное сырье (французские, бельгийские, немецкие дрожжи, солоды и хмели) и тщательно очищенную и специально подготовленную артезианскую воду. Никакой «химии» – состав исключительно натуральный, а процесс вобрал в себя тонкости и секреты пивоварения со всего мира.

Одновременно с запуском пивоварни «Самовар» начал активно развивать собственную сеть фирменных магазинов – во-первых, чтобы любителям пенного во всех районах города было удобно покупать любимые и пробовать новые сорта, а во-вторых, фирменные магазины позволяют гарантировать необходимые условия хранения пива. Правильный температурный режим и другие тонкости транспортировки и хранения сохраняют и доносят до потребителя напитки такими, какими они были сварены, – вкусными, свежими, с богатым ароматом.

Первый фирменный магазин-остров «Самовар» открылся в «Макси»: сначала это был просто островок с продажей пива на розлив и в банках, а сейчас насладиться напитками можно и на фудкорте. В течение года открылись две пивных лавки: это уютные магазины-бары, где также можно отдохнуть за столиком, встретиться с друзьями, выпить пенного с подходящими закусками – например, с фирменными бургерами.

Сейчас у «Самовара» уже 10 магазинов в Туле, еще один открылся в Калуге. Новый тульский бренд планирует активно покорять и другие регионы – в 2021 году новые точки откроются и в других областях. А главный план – варить еще больше хорошего, настоящего пива!



МАГАЗИН-БАР «САМОВАР»

• ул. К Цветкин, 6

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ ПИВОВАРНИ:

- ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2, фудкорт
- ТРЦ «Макси», остров напротив супермаркета «Лента»
- ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22-а, 2-й этаж, фудкорт
- Красноармейский пр-т, 14 • Ул. Пузакова, 19а
- Ул. Ак. Павлова, 2, рынок «Салют» • Ул. Кауля, 20
- Ул. М. Горького, 14/2, торговые ряды «Парус»
- Пос. Северная Мыза, ул. Героя России Горшкова, 2
- г. Калуга, ул. Кирова, 1, ТЦ «Калуга 21 век»

samovar-beer.ru



МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Мы входим в очень интересное время. Это время трансформации и изменений на всех уровнях, - уверена Ольга Чекмазова, руководитель балета Remix, основательница женского клуба.



Прежде чем дать вам личные рекомендации, расскажу одну историю из своего раннего детства. Был у меня дядя, звали его Слава. Точнее будет сказать так: у моей бабушки по папиной линии было рождено одиннадцать детей, восемь из которых выросли, и я их застала в зрелом возрасте. Десятым был мой отец, а самым младшим был Славик. Да, так было в те годы: Бог дал женщине ребёнка – и она рождает. Сегодня, дорогие мои, не будем о грустном, женщины сами себе «голова», вот поэтому многие без мужей и многие без детей.

Ну да ладно, речь в моем рассказе пойдет совсем не об этом. Слава. Он был щупленький, невысокого роста, но, как и все свои братья и сестры, с огромной внутренней энергетикой, которая светилась в его черных веселых глазах, и конечно не давала ему внутреннего покоя. После сноса нашего большого семейного дома в Заречье на ул. Демидовской (на его месте построили «Детский мир», сегодня «Спар») бабушка забрала его жить в свою квартиру. Семья была большая,

и всем дали по двухкомнатной квартире, и, по желанию бабушки Оли, квартиры, в которых жили два ее младших сына, были через стенку на первом этаже. Вот и оказался дядя Слава еще и моим соседом. Сказать, что в гости мы ходили друг к другу часто, значит обмануть вас изначально. Мы просто жили в двух квартирах почти одновременно, входные двери почти не закрывались, была даже мысль прорубить стенку и сделать жилую площадь общей.

Заботы внутренние, конечно, оставались у каждой семьи свои, и в эти заботы входила уборка. Убираться я любила. Мама с раннего детства мне говорила: «Чистота – залог здоровья». Говори не говори, а ее личный пример был настолько показателен, что я стремилась все убирать, как мама. Мыть полы я не очень любила, а вот подметать... Веник почему-то мне нравился. Нравился сам процесс подметания. И вот однажды в субботу я, как всегда, подмела пол, убрала мусор и решила зайти к родне. Мне тогда было лет семь, не больше. Прихожу, а дядя Слава тоже подметает, и у него мусора видимо-невидимо! Я поразились. И говорю ему: «Ой, как у вас грязно, мусора целая куча. Я только что под-

мела, и у меня раз в 10 меньше». На что Славик и говорит мне: «То, сколько у тебя мусора, не всегда говорит о том, что его было изначально меньше. Возможно, ты просто не умеешь убираться тщательно». Меня это оскорбило, я начала возражать. Он предложил пойти к нам в квартиру и подмести повторно. Каково же было мое удивление, когда после его уборки я увидела кучу мусора в два раза больше, чем моя предыдущая...

Этот показательный случай дал мне урок на всю жизнь, после чего я всегда старалась изначально выгрести все из дальних углов, а потом уже убирать то, что на виду.

Так, любимые, и в нашей жизни. Она накапливает много «мусора», вещей и обстоятельств, которые ее отягощают. Осмотритесь. И в этот замечательный период перехода откажитесь от всего, что тянет вас в прошлое! Идите смело вперед! В новое, чистое будущее. И помните: завтра всегда лучше, чем вчера, так как именно вы можете сделать его светлым и красочным! Здоровье в вашем уме!

С уважением и любовью, Ольга Чекмазова.

КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ НА МИХЕЕВА, 15

MINI

ВОСКРЕСНАЯ ВСТРЕЧА

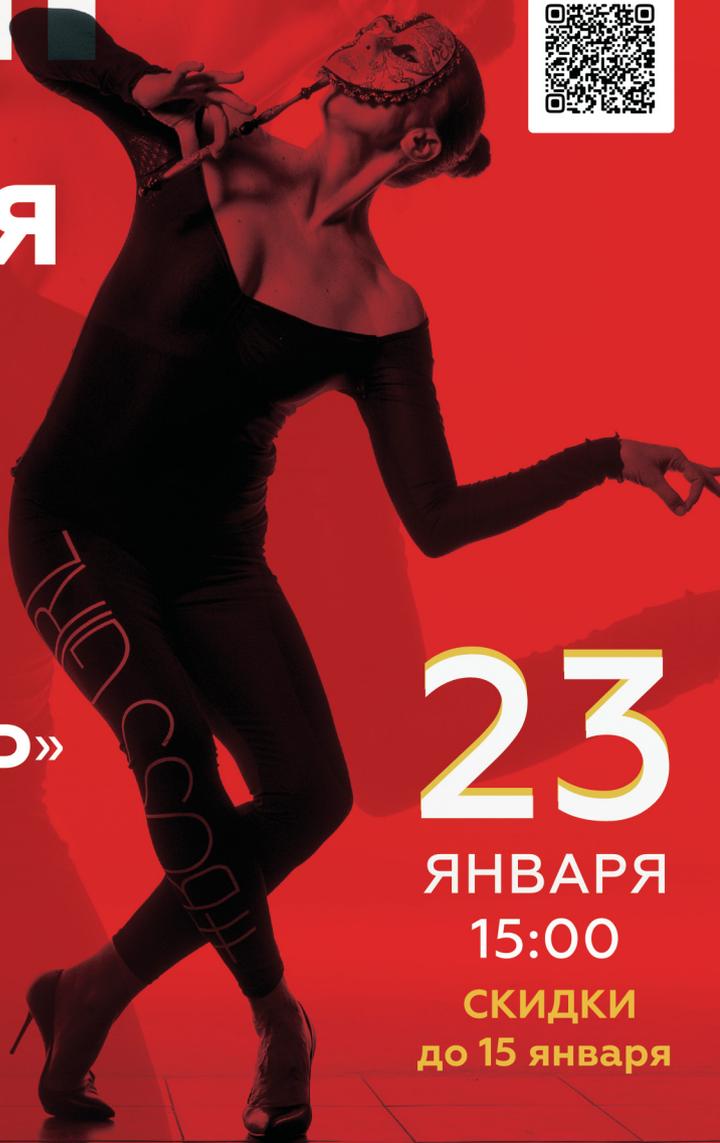
С ОЛЬГОЙ ЧЕКМАЗОВОЙ

«СРЫВАНИЕ МАСОК -
ВГЛЯДЫВАНИЕ В СУТЬ»

- ▶ замысел как обретение цели
- ▶ исключаем всё, что тормозит
- ▶ гармонизация отношений с телом
- ▶ как улучшить качество жизни при падении доходов?

MYSLO
КАССА

РЕГИСТРАЦИЯ
только на сайте
myslo.ru



23

ЯНВАРЯ
15:00

СКИДКИ
до 15 января

НАРИСУЙ ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Можно ли нарисовать свое будущее? Нарисовать то, чего ты очень хочешь – и верить в то, что всё исполнится? Руководитель дизайн-студии «АртПроект», художник Евгения Сумарокова точно знает: нужно верить в себя и счастливый случай! Знает, потому что ее картины уже смогли исполнить желания людей.



Систого листа – очень позитивная, завораживающая тема. Чистый лист – это новая страница в жизни, отношениях, работе, творчестве. Для художника чистый лист – то, с чем он сталкивается постоянно, это зарождение нового образа и «нового мира».

Эта тема очень актуальна для меня. Я рисую с детства, в 17 лет у меня состоялась первая персональная выставка в выставочном зале Воронежского Союза художников. Потом – приглашение в Германию, долгое время я работала в Берлине в музее «Verkehr und Technik». Вернувшись в Тулу, все силы отдала дизайну интерьеров и художественной школе. Но рисовать не переставала – писала картины и для себя, и в подарок друзьям.

А недавно мне позвонили с РЕН ТВ с предложением сделать в программе «Шокирующие гипотезы» сюжет о моих картинах, которые... меняют жизнь людей. Я подумала, что это розыгрыш. Обзвонила друзей, которым дарила картины, и оказалось, что мое творчество «работает»! Оно способно менять будущее!

Давно известно, что произведения искусства несут в себе определённый заряд энергии. И картины, приносящие удачу, – это реальность, что доказывают случаи, произошедшие с моими произведениями. В телеэфире показали лишь несколько интересных моментов, но их гораздо больше. Я нарисовала подругу в образе греческой богини, и она неожиданно похудела, хотя раньше это ей никак не удавалось. У друзей родилась дочка, о которой они давно мечтали. Расписанное мной платье моя клиентка называет «денежным» и надевает на важные переговоры.

После выхода сюжета в эфир на меня посыпались отклики и просьбы написать картину из разных стран. И я поняла: каждый должен определить, что для него важно, и искренне пожелать этого. А мои картины помогут желаниям сбыться.

Для меня чистый лист – это выход на новый уровень: помимо дизайна интерьера и картин я планирую заняться творческой росписью мебели и одежды. Я верю, что этот год принесет и мне, и всем нам много открытий, свершений и счастливого будущего. Давайте начнем его с чистого листа!



ДАРЫ АНГЕЛОВ



ИНСТАГРАМ



ПРОГРАММА
«ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ»

ПРИКОСНИСЬ К КЛИЕНТУ. ТЕОРИЯ 7 КАСАНИЙ

В маркетинге существует теория 7 касаний.

О чем она? Она о том, что в среднем до момента покупки клиент должен контактировать с вашей компанией порядка 7 раз.

7 касаний – это идеальное количество взаимодействий с одним клиентом, к которому должен стремиться каждый бизнес.

Как это делается? Через разные каналы рекламы, через менеджеров, да даже через вывеску твоего магазина.

Запомни одно: чем больше у тебя касаний с клиентом, тем выше вероятность того, что он что-то купит. Но больше семи касаний с одним клиентом делать необязательно. Если касаний больше семи, то эффективность данного правила начинает падать.

Как это работает на практике (пример):

КАСАНИЕ 1

Вы листаете ленту своих социальных сетей и наткнетесь на рекламу кофейни про очень вкусный кофе, приготовленный по специальной технологии. Вы пролистываете рекламу, но принимаете ее к сведению.

КАСАНИЕ 2

Вы едете по городу и время от времени встречаете баннеры с рекламой той же кофейни.

КАСАНИЕ 3

Вы идете по городу и встречаете друга, который идет по улице со стаканчиком кофе. И на стаканчике вы видите логотип той же кофейни.

КАСАНИЕ 4

Вы снова видите рекламу этой кофейни в социальных сетях и уже проявляете к ней интерес, делая позитивное действие.

КАСАНИЕ 5

Умные таргетологи настроили рекламу так, что каждый, кто сделал позитивное действие, снова видит рекламу этой кофейни, но уже в другом виде – предложением прийти на чашку кофе с десертом по суперцене.



СЕРГЕЙ ВОРОНИН – КОНСУЛЬТАНТ ПО МАРКЕТИНГУ, ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ, ОСНОВАТЕЛЬ МАРКЕТИНГОВОГО АГЕНТСТВА WWW.VORONKAMARKETING.RU

КАСАНИЕ 6

Вы едете на машине и вдруг слышите по радио, как ведущий в популярном шоу разыгрывает абонемент на 100 чашек кофе именно в этой кофейне... И при этом делает акцент на то, что кофе там очень необычный, качественный и приготовленный по особой технологии.

КАСАНИЕ 7

Вы заходите в ТРЦ и по внутреннему радио слышите рекламу кофейни. Делаете еще пару десятков шагов и видите лайтбоксы на стенках со спецпредложением от этой кофейни.

А вы как раз не прочь себя побаловать чем-то вкусеньким.

Да и в общем-то интересно, что это там за необычный кофе по необычной технологии (вам же вбивали это в голову

на протяжении нескольких предыдущих касаний).

Еще пара минут – и вот вы уже вкушаете этот божественный напиток.

Который, к слову, совсем обычный. Приготовлен с теми же ингредиентами, как и у конкурентов, и по тому же рецепту.

На самом деле он такой же, как у других.

Но только не для вас! Для вас он особенный.

И да, очень вероятно, что вы теперь постоянный клиент этого заведения.

Наверное, у вас есть вопрос: «Столько рекламы и усилий ради того, чтобы продать чашку кофе? Это же невыгодно!».

Выгодно! Если подойти к этому вопросу с умом и правильно считать LTV.

А о том, что такое LTV и как с ним работать, я расскажу в следующей статье!

СКАЗКА ПРО БЕЛОГО БЫЧКА

Год Быка станет переломным для всего мира – уверена астролог Анжела Харитонова. Как жить, где работать, что делать с деньгами и куда приведут отношения – в её прогнозе на 2021-й.



АНЖЕЛА ХАРИТОНОВА,
профессиональный астролог,
психолог, энергопрактик
vk.com/anzhela.astrolog

ПОЛИТИКА И ПАНДЕМИЯ

Пандемия в 2021 году не закончится, по прогнозам, может появиться и новый вирус.

2021 год станет переломным для России и всего мира. В нашей стране будут применены новые рычаги для стабилизации экономики, которые положительно повлияют на благосостояние людей, а также приведут к улучшению положения России на мировой арене. Но эти меры не будут популярны среди населения, потому что могут сопровождаться сменой власти, глобальными перестройками и обновлениями.

РАБОТА

В 2021-м меняются социальные тренды, и самый важный момент – профессиональная тема.

Происходит война Сатурна и Урана. Сатурн – это система, структура, порядок, опыт, привычные рамки и границы. Уран – это революция, переворот, обновление, уникальность, обнуление, наука, прогресс и интеллект. Новизна восстаёт против консерватизма. Появится большое количество новых профессий. Структура компаний изменится, станут актуальными именно интеллектуальные профессии. Часть специальностей просто исчезнет, но при этом появятся новые – ультратехнологичные и оригинальные.

В 2021 году очень многие люди поменяют свою профессию, уйдут из структурных системных организаций в свободное плавание, на фриланс.

Бюрократические организации ждут неумолимые перемены. Часть их дея-

тельности автоматизируется, будут работать машины и новые технологии. Всё, что было привычным, устоявшимся, консервативным и структурированным, будет меняться и обновляться. Четкая иерархия в компаниях будет растворяться в пользу неформального общения и внешнего вида. Будет наступать свобода от условностей!

Внимание! Перемены в своем профессиональном будущем закладываем прямо сейчас, в январе 2021-го. Не пропустите.

БИЗНЕС

Будут процветать бизнесы, созданные неформальными группами, горящие идеей отметить в будущем и создать новые тренды. Успешными также будут проекты, связанные с наукой, прогрессивными новыми технологиями, гаджетами, интернетом, с образовательными технологиями, интеллектом.

ДЕНЬГИ

Стабильности в финансовой сфере не предвидится, глобальные финансовые перемены могут произойти уже в начале года. Риск стрессовых ситуаций высок.

Многое зависит от нас: насколько мы готовы меняться и раскрывать свою уникальность, а также учиться, обновляться и придумывать новые идеи.

Вкладывать деньги лучше в интеллектуальные и научные проекты, начиная с 2021 года и в течение ещё 20 лет! В 2021-м рулят знания и новые идеи, высокие технологии и наука.

Вкладывайте деньги в образование, свое и детей.

ОТНОШЕНИЯ

Как будут развиваться отношения, начатые в 2020-м? Конечно, у всех это будет по-разному, для этого нужен индивидуальный прогноз. Но – есть и общие тенденции. Отношения, начатые в начале года, особенно с апреля по июль, будут иметь на себе влияние Нептуна. Они могут сразу не сложиться так, как хотелось бы. Могут вмешаться личные иллюзии, предубеждения, идеализация партнера и отношений, тайны и недосказанности.

Например, сначала вы увидели партнера почти идеальным, а потом в нем начали проявляться те черты, которые были не заметны сразу. Нужно будет разобраться в своих собственных иллюзиях и принять партнера таким, какой он есть.

Отношения, начатые во второй половине года, будут находиться под влиянием Марса. Очень многое в этих отношениях будет зависеть от поведения мужчины и от проявления им марсианских качеств. Активность, лидерство и сила пойдут на пользу союзу, напористость, агрессивность, самоуверенность, чрезмерная прямолинейность и эгоизм могут его разрушить.

МОЛОКО: БЕЛЫЙ ВРЕД?

В нашем детстве молоко считалось чуть ли не источником здоровья, а сейчас всё чаще говорят о том, что не так-то оно и полезно, а для кого-то даже вредно. Пить или не пить молоко, есть или не есть молочные продукты? Разбираемся вместе с нутрициологом Марией Волковой.



МАРИЯ ВОЛКОВА,
нутрициолог, член Института Функциональной Медицины США, руководитель института здоровья, @institut_zdorovya

СПЕЦИАЛИСТЫ МЕДИКО-ГЕНЕТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА GENOTEK ПРОВЕЛИ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДВУХ ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 20 ДО 45 ЛЕТ И ВЫЯВИЛИ, ЧТО ПОЧТИ ТЫСЯЧА ИЗ НИХ ИМЕЮТ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ С ПЕРЕВАРИВАНИЕМ МОЛОКА ИЗ-ЗА НЕСКОЛЬКИХ ФАКТОРОВ:

1. Нехватка лактазы. Чтобы усвоить лактозу (молочный сахар), нам нужен фермент лактаза. Если его не хватает, то лактоза не усвоится в кишечнике и пойдёт на корм бактериям, что чревато вздутием и болями в животе. С возрастом мы вырабатываем всё меньше этого фермента, поэтому чувствительность к продуктам, содержащим лактозу, становится выше. А некоторые детки с рождения страдают от нехватки лактазы, и усваивать даже мамино молоко им тяжело и болезненно.

2. Проблемы с усвоением молочного белка казеина. Это крупная молекула, которую организму непросто переварить. Она может повредить стенки кишечника, оказаться в кровотоке и стимулировать выблеск гистамина, что проявится аллергией.

Кстати, молочные продукты – не самый лучший источник кальция именно из-за связки с казеином, который мы попросту не можем усвоить.

3. Казеин в кишечнике расщепляется до бета-казоморфина-7. Морфин – это опиоидное вещество, которое негативно влияет на наш мозг. Правда, столкнуться с этим влиянием можно только при поврежденном кишечнике.

4. Инсулиноподобный фактор роста – особый компонент молочных продуктов, который помогает новорожденному крохе расти. Однако для взрослых избыток ИФР чреват проблемами с кожей и ростом инсулина в крови.

5. К сожалению, не все молочные продукты экологичны по составу. Из-за некачественного корма и лекарственной терапии животных мы можем получать приличную дозу химикатов и гормонов, перегружающих печень.

На самом деле многие из нас могут есть молочные продукты без проблем. Чтобы проверить вашу переносимость, исключите молокопродукты на 3 недели, а затем верните обратно и последите за реакцией. Если вы столкнётесь с заложенностью носа, мокротой и слизью в носоглотке, головной болью, слабостью, сыпью, болью в животе, расстройством сна/стула – есть проблема с перевариванием молока. Значит, вам нужно найти порцию, с которой ваше тело может справиться, или исключить провокатор полностью.



СНЕГ НА ТАРЕЛКЕ

Анастасия Победкина
Кулинарная студия
«Петух в вине»

coqauvin.ru
@coqauvintula



ДЕСЕРТ «ПАВЛОВА» —

блюдо, авторство которого приписывается нескольким поварам. Достоверно известно одно: оно было создано в Новой Зеландии и вдохновлено балетной пачкой знаменитой Анны Павловой, которая была там на гастролях в 1926 году. Воздушное, как балерина, и белое, как снег, которого в этой стране никогда не видели. Попробуйте сотворить этот зимний шедевр дома по рецепту от кулинарной студии «Петух в вине».

НА 13 ПИРОЖНЫХ ДЛЯ ШВЕЙЦАРСКОЙ МЕРЕНГИ

200 Г ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ
400 Г САХАРА

1/3 СРЕДНЕГО ЛИМОНА
ДЛЯ КРЕМА

510 Г ТВОРОЖНОГО СЫРА
(«АЛЬМЕТТЕ», «ХОХЛАНД»,
«ФИЛАДЕЛЬФИЯ»)

100 Г САХАРНОЙ ПУДРЫ
100 Г СЛИВОК 33%

ДЛЯ СБОРКИ И ДЕКОРА
100 Г ГОЛУБИКИ 100 Г
КЛУБНИКИ

5. Пока меренга взбивается, подготовить два противня, два листа пергамента, насадку для кондитерского мешка «открытая звезда» диаметром 14 мм и кондитерский мешок. Мешок с насадкой надеть на высокий стакан или чашу. Готовую меренгу выложить в мешок. Старайтесь распределить ее таким образом, чтобы в мешке не оставалось пузырьков воздуха.

6. Отсадить гнезда на расстоянии 3-4 см друг от друга. Отсаживать мы начинаем от центра и двигаемся по спирали. Сначала отсаживаем дно, это 2-3 оборота спирали, далее еще в 2-3 оборота делаем стенку. Если вы отсаживаете «Павлову» впервые, можно отсадить дно, сделать паузу, прицелиться и отсадить стенку.

7. Сушить меренги при температуре 90°-100° С до готовности. Обычно это зани-

мает не менее 3,5-4 часов. Первый противень установить в самый низ духовки, второй посередине. На самый верх поместить решетку с фольгой или еще один противень, чтобы меренга не подрумянивалась. Дверцу держать закрытой. Если во время сушки на дверце духовки образуется конденсат, открыть, протереть и закрыть снова.

8. Остудить меренги в духовке с приоткрытой дверцей.

9. Приготовить крем. Положить холодный сыр в миску, добавить сахарную пудру и холодные сливки и взбить до однородности. Крем выложить в кондитерский мешок с насадкой любой конфигурации диаметром 10-16 мм.

10. На дно меренговых гнезд выложить по 3-4 ягоды голубики. Сверху по спирали отсадить крем. Украсить оставшимися ягодами.

1. Разогреть духовку до 100° С.

2. Подготовить водяную баню. Налить в сотейник воды до 1/4 высоты и поставить его на огонь. Когда вода закипит, уменьшить огонь до среднего.

3. Вылить белки в миску для взбивания, добавить сахар и поставить на сотейник. Непрерывно помешивая белки венчиком, нагреть их до 60° С. Если у вас нет градусника, ориентируйтесь на текстуру смеси: сахар полностью растворится, а на поверхности белка появится белая пена.

4. Влить сок лимона, снять миску с водяной бани и начать взбивать на максимальной скорости миксера. В среднем настольный миксер взбивает это количество белков за 4-5 минут, а ручной – примерно за 10. Готовая меренга увеличится в объеме, станет плотной и блестящей, температура опустится примерно до 30° С.



БЕЛЫЙ ЛЕД

Белое – летом, красное – зимой. Именно так гласит одно из негласных правил винолюбив. И да, по статистике продажа белых вин в зимний период падает практически в два раза. Хотя никакой вишней этикет и не предусматривает запреты на подачу белого вина зимой или красного летом, но на практике выходит, что жарким днем гораздо приятнее пить холодное белое, а зимой – «согревающее» красное. Но... Есть одно по-настоящему зимнее белое вино – ледяное.

Ледяное вино, айсвайн, Eiswein по-немецки, Ice wine по-английски. Сладкая ошибка природы – так о нем говорят...

Когда-то давно, в далекую немецкую Франконию совершенно неожиданно, особенно для виноделов, пришли достаточно сильные заморозки. И весь урожай винограда просто замёрз. Его собрали в целях скормить домашней скотине, но та есть виноград отказалась. Понимая, что терять больше нечего, производители решили попробовать пустить этот виноград под пресс и посмотреть на результат. Итог оправдал все ожидания: вино получилось необычайно сладким и с роскошным ароматом – немцы назвали его Eiswein.

Есть строгие правила производства айсвайна – виноград должен замерзнуть на лозе и провисеть как минимум неделю при температуре 7–8 градусов ниже нуля. Сбирать его приходится вручную глубокой ночью, еще до рассвета, и перерабатывать очень быстро, чтобы он не успел оттаять. Под пресс эти ягоды должны попасть в замерзшем состоянии. Айсвайн имеет богатый букет, яркий вкус и аромат, потому что из замороженного винограда получается более концентрированное и сладкое сушло: вода в ягодах замерзает, и в вино попадает все самое ценное. Но сушла мало: например, чтобы изготовить ледяное вино в количестве 500 мл, нужно собрать 13-15 кг ледяного винограда. Отсюда и высокая стоимость вина на полке магазина.

«Ошибка природы» стала визитной карточкой Германии, а затем Австрии и многих северных стран. С недавних пор ледяное вино производят и в России. Но есть важный нюанс, о котором стоит знать.

В Европе айсвайн запрещено называть десертное вино, произведённое из винограда, замороженного искусственно. К сожалению, в России и Грузии на винах из замороженных промышленным путём ягод (а не естественным, как должно быть!) разрешено указывать что угодно. Так что если ищите истинное ледяное вино, внимательно читайте этикетку и контрэтикетку. Если на бутылке импортного вина есть надпись «ice wine» – это настоящий айсвайн, если же «iced wine» – значит, виноград был заморожен искусственно, в криокамере. Некоторые российские производители также указывают на этикетке факт заморозки винограда в криокамере, другие могут об этом умолчать.



АННА МАХЕЛЬ,
ВИННЫЙ ЭНТУЗИАСТ.
@ANNA.MAKHEL

МАЛЕНЬКИЕ ПРАВИЛА РАСПИТИЯ ЛЕДЯНОГО ВИНА:

- 1. ПЕЙТЕ ЕГО ОХЛАЖДЁННЫМ ДО 12° С.**
- 2. ВОЗЬМИТЕ ШИРОКИЙ БОКАЛ, ЧТОБЫ ВИНО МОГЛО КОНТАКТИРОВАТЬ С ВОЗДУХОМ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВИНУ РАСКРЫТЬ ВСЕ СВОИ ПОТЕНЦИАЛ.**
- 3. НЕ ПОДАВАЙТЕ ВИНО С ТЯЖЕЛОЙ ЕДОЙ, ЛУЧШЕ ОСТАНОВИТЕСЬ НА РАЗЛИЧНЫХ ДЕСЕРТАХ, ФРУКТАХ И СЫРАХ.**
- 4. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЧУВСТВЕ МЕРЫ. С АЙСВАЙНОМ ЭТО ОСОБЕННО АКТУАЛЬНО – ДОСТАТОЧНО СКАЗАТЬ, ЧТО ОНО В ДВА РАЗА СЛАЩЕ КОКА-КОЛЫ!**

И ПУСТЬ ЛЕДЯНОЕ ВИНО СОГРЕВАЕТ ВАС ХОЛОДНЫМИ ВЕЧЕРАМИ!

ГРУЗИЯ: ЕШЬ И СЛУШАЙ



Грузинская кухня – как музыка, в которой перешелось множество чарующих нот, и даже названия звучат как песни. Грузинская музыка настолько завораживающая и «вкусная», что можно слушать ее бесконечно – не оторваться. Гармония вкусов и звуков – в подборке гастрономических и музыкальных хитов из Грузии от хипкального дома «Кинто».



ПХАЛИ

В Грузии 4 января принято считать Днём Пхали: в этот день вся страна готовит блюдо, принцип которого – «один рецепт – разные ингредиенты». Эта закуска состоит из двух частей: неизменной заправки из грецких орехов, острого перца, чеснока, кинзы и основы – главного ингредиента, которым может быть фасоль, свекла, шпинат и т. д. Вариантов великое множество.

ЧАШУШУЛИ

Визитная карточка грузинской гастрономии. Это блюдо сочетает в себе все особенности национальной кухни страны: и филигранный выбор мяса, и умелое сочетание различных специй и пряностей, и легкий острый вкус.



ЧАХОХБИЛИ

Сочные кусочки птицы, обжаренные со специями в томатном соусе, – еще одно традиционное грузинское блюдо, в котором сочетание вкусов сбалансировано до идеала. В изначальном рецепте использовался фазан (чахохбили в переводе с грузинского – блюдо из фазана), а сейчас главным ингредиентом стала курица.



СУСАННА ЯЙЛОЯН

Вокалистка с необычным тембром голоса. В 2017 году на всероссийском конкурсе «Золотой голос России» среди многих участников она своим великолепным вокалом завоевала Гран-при. Находясь в Туле, певица продолжает радовать слушателей своим талантом и обаянием.



MGZAVREBI

Популярность этой команды давно вышла за пределы Грузии. Mgzavrebi исполняет песни не только на грузинском, но и на русском и украинском, регулярно гастролирует по России, выступает на «Нашествии» и «Дикой Мяте». В их музыке сочетаются традиции грузинского пения и современное звучание национальных инструментов, что придает ей особый колорит.



GENETIKA

Тулская кавер-группа с грузинским акцентом. Тамта Намичеишвили – певица с неординарным вокалом, интересным подходом к фольклору и классике. Звиад Биланишвили – виртуозный гитарист, композитор и исполнитель. Сочетание двух талантов доставляет огромное удовольствие.

РЕСТОРАН НАСТОЯЩЕЙ
ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ.

ХИНКАЛЬНЫЙ
КАФЕ
ДОМ
Kinto

Сделано с душой!

ул. Советская, 4В

ДОСТАВКА

Бесплатно по городу Туле

+7 999 555 03 26, +7 906 625-38-01

ПОЕХАЛИ КАТАТЬСЯ

Путешествовать в этом году сложнее, чем когда-либо, но у любителей зимних видов спорта и в России, и за ее пределами есть много возможностей покататься.



АННА ГРЕБНЕВА, РУКОВОДИТЕЛЬ турагентства SunDali, подскажет, куда стоит отправиться с лыжами и сноубордом.

развлечений здесь больше, и цены доступнее.

Что касается антиковидных ограничений, в этом году в кабинках подъемников рекомендовано находиться максимум по 4 человека. Отменены праздничные мероприятия, кафе и рестораны закрываются раньше обычного. Но это, конечно, не остановит любителей горных лыж и сноуборда: в Красной поляне зимой всегда ажиотаж, а в этом году он ожидается особенно

сильным из-за того, что закрыты зарубежные горнолыжные курорты. В связи с этим совет: если вы не нашли подходящее жилье на популярных интернет-площадках, обратитесь в турагентство. Дело в том, что большая доля номеров в отелях выкупается туроператорами, и на том же «Букинге» может не быть свободных мест, а через турагентство вы без проблем забронируете номер. Причем цена будет как минимум не выше, а скорее всего ниже, чем у агрегаторов.

КРАСНАЯ ПОЛЯНА

С конца декабря открылись зоны катания на Красной Поляне, здесь их четыре, и все – разные. На Розе Хутор – самая большая зона катания, более 20 трасс разной протяженности. На «Газпроме» трассы более пологие и широкое: экстремалам на них будет просто и скучно, а вот для начинающих и детей – в самый раз. В «Горках город» найдутся трассы для разного уровня подготовки. В каждой зоне катания прекрасно развита инфраструктура: школы катания, кафе, отели, в том числе с подогреваемыми бассейнами, аквапарки, кино-театры, транспорт, включая скоростные электрички. Если хотите сэкономить, селитесь в Адлере: жилье и общепит здесь гораздо дешевле, а добраться до зоны катания можно на «ласточке», такси или каршеринге. Кстати, некоторые отели предлагают трансфер до Красной Поляны, что еще удобнее. Тем, кто планирует кататься не каждый день, тем более стоит рассмотреть Адлер: все-таки





ЭЛЬБРУС, АРХЫЗ, ДОМБАЙ

Эти горнолыжные курорты мы объединили в один пункт в силу нескольких общих особенностей. Во-первых, здесь есть возможности для фрирайда. Во-вторых, потрясающие пейзажи и возможность посетить природные и исторические достопримечательности в округе. В-третьих, достаточно ограниченная инфраструктура, но эта особенность сглаживается не слишком большим количеством туристов. Здесь тоже можно кататься и отдыхать с удовольствием, но при этом без ажиотажа и очередей. И четвертая особенность – в ограничениях: в Ставрополье сейчас действует режим двухнедельной самоизоляции для приезжих, но он не распространяется на транзитных пассажиров. Вы можете свободно, без каких-либо справок, выйти из аэропорта Ставрополя или Минвод и поехать на гору.



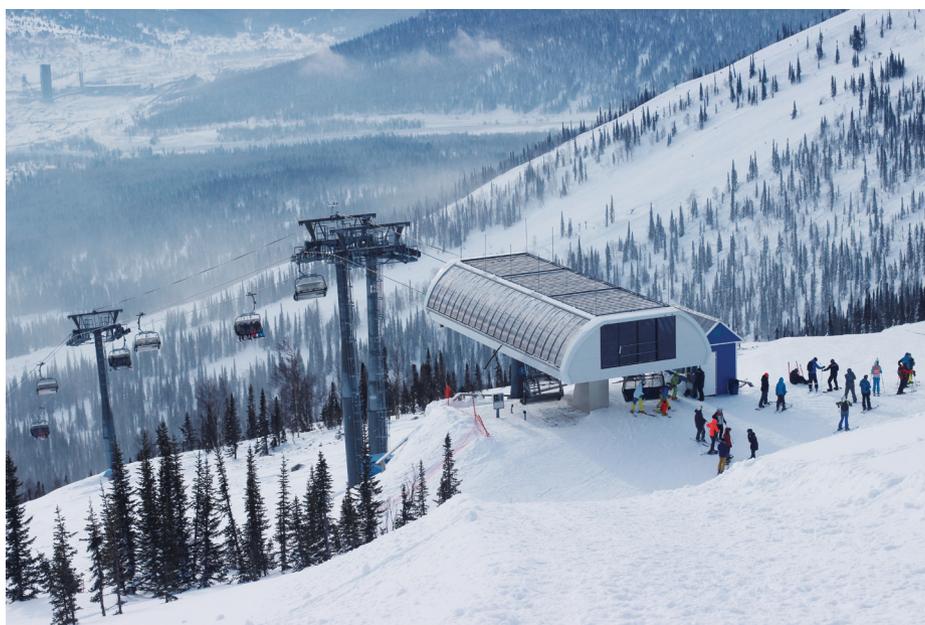
ШЕРЕГЕШ

В Шерегеш чаще всего едут за вне-трассовым катанием, потому что здесь есть масса возможностей для фрирайда. Но одевайтесь теплее: в январе-феврале в этих местах очень холодно, ветер сильный, а подъемники – обычные кресельные, открытые, без защитных колпаков. Если предпочитаете более мягкую погоду, лучше запланировать поездку на март.

На Шерегеше есть неплохой выбор гостевых домов и гостиниц, но условия достаточно скромные, 4-5-звездных отелей не представлено. Здесь всё рассчитано на то, что люди едут чисто за катанием, поэтому и инфраструктура хоть и развита, но с Красной Поляной не сравнится. Хотя молодежи тут нравится.

Обратите внимание: в период пандемии в гостиницах курорта разрешено останавливаться только родственникам. Это могут быть не только муж с женой или братья-сестры, но, к примеру, и двоюродные племянники. Учтите это при заселении.

Добраться до курорта можно самолетом до Горноалтайска или Новокузнецка, далее трансфером, либо рассмотреть пакетный тур – цены сейчас достаточно демократичные.



ТУРЦИЯ

Это одна из немногих оставшихся возможностей покататься за границей. Из всех горнолыжных курортов Турции сейчас доступен Эрджиес. Отели курорта находятся в 40 минутах езды от местного аэропорта в городе Кайсери. Покупая туры, многие туристы предпочитают проживание в отеле рядом с подъемником в Эрджиес. Здесь есть варианты со «всё включено», теплыми бассейнами и скипассом, включенным в цену. Можно поселиться и в Кайсери и ездить кататься на Эрджиес: дорога занимает 25 минут, к нижним станциям подъемников гостей доставляют автобусами. А по вечерам можно гулять по городу, где достаточно инфраструктуры для питания и отдыха. Трасс на курорте много – 34, протяженностью 102 км, что в разы больше, чем, например, на Домбае.

Что касается ограничений, в Турции введен комендантский час, но туристы могут гулять по ночам, если при себе есть бронь отеля или ваучер. Общепит вне отелей работают только на доставку и вынос, рестораны и развлечения в отелях – до 22.00.



ВЫ ЗАВЕЛИ СОБАКУ

В доме появился щенок, и вместе с ним – море позитива, радости и... забот. Какой уход, кроме правильного питания и выгула, нужен собаке, рассказывает Мария Молокова, руководитель зоосалона «Маркиз».



КУПАНИЕ. Мыть собаку нужно по мере загрязнения: нет смысла каждый день купать, например, йорка, который не выходит на улицу и почти не пачкается. Поэтому следите за чистотой шерсти и купайте по необходимости, но не реже раза в месяц.

РАСЧЕСЫВАНИЕ. У собак длинношерстных пород (йоркширский терьер, мальтийская болонка, шитцу, пудель) без регулярного расчесывания образуются колтуны, которые стягивают кожу, причиняют дискомфорт и боль и портят внешний вид питомца. Поэтому шерсть нужно расчесывать – в идеале ежедневно, а минимум – раз в неделю. Заведите две расчески – сликер (пуходержку) и гребень. Первый нужен для расчесывания шерсти и удаления колтунов, второй – для того, чтобы проверить качество расчесывания, расчесать мордочку.

УХОД ЗА УШАМИ. Необходим регулярно, удобно чистить уши во время купания. Заливаем в ухо специальный лосьон, закладываем ватный диск, массируем, вынимаем. Многим породам (йорк, шитцу, мальтезе, пудель, бишон) нужно удалять волосы из ушей: на них собирается грязь, они мешают качественной чистке. Волоски в ушах тонкие, с неглубокими корнями, они легко выщипываются пальцами, и собаке не больно.

УХОД ЗА ГЛАЗАМИ. Каждый день, утром и вечером или хотя бы на ночь, протирайте глаза ватным диском, смоченным водой. Если выделения из глаз не убирать, в уголках формируются солевые отложения, что может привести к раздражению кожи, образованию ранок и даже таким тяжелым последствиям, как гниение челюсти.

ГИГИЕНА. Это стрижка когтей (обычно раз в 2-3 недели. Если собака много гуляет, и когти стачиваются об асфальт, эту процедуру можно проводить реже, но в любом случае следить за когтем на 5-м пальце – он не стачивается, и его нужно



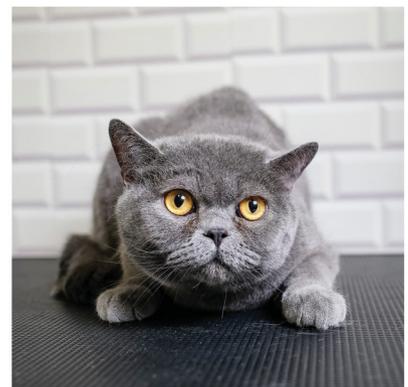
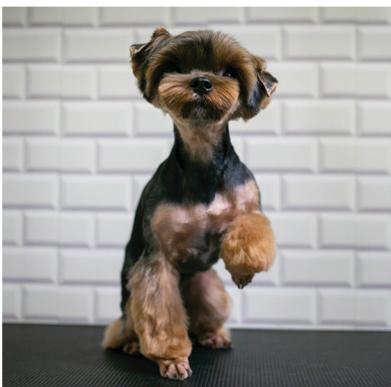
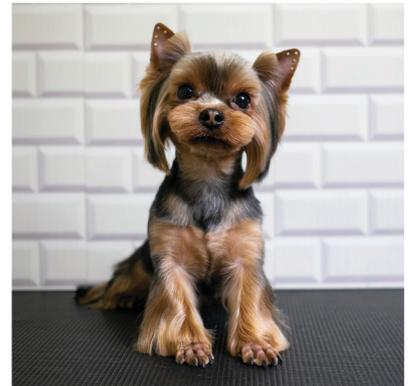
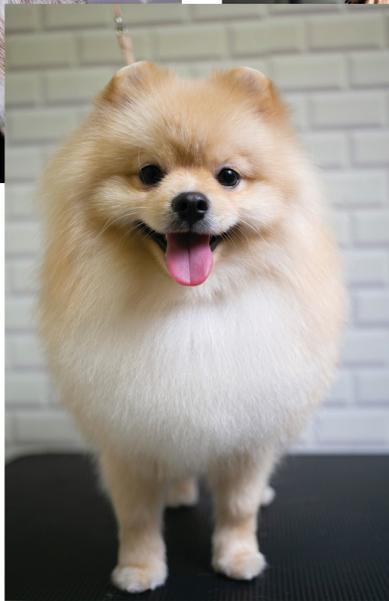
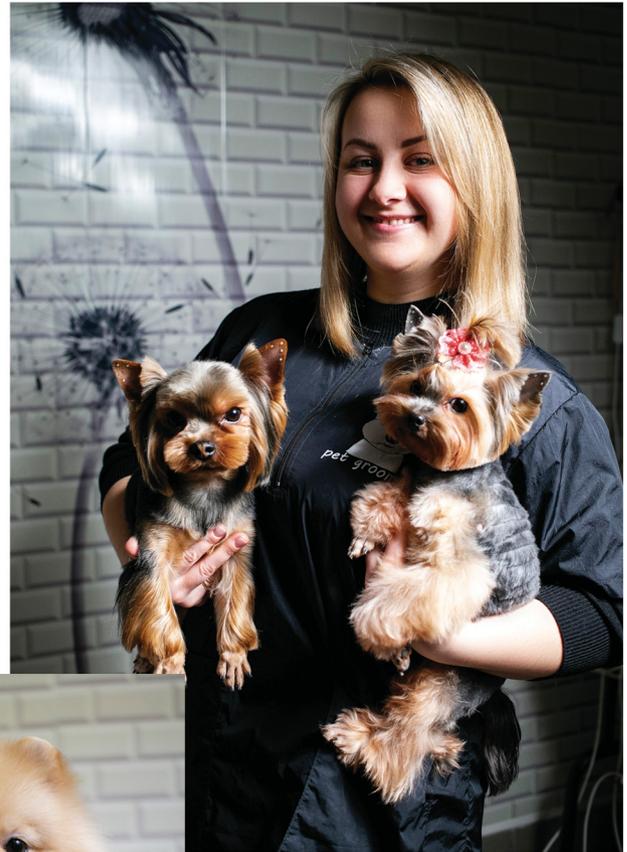
вовремя подстригать), обработка ушей, стрижка шерсти вокруг интимной зоны и забривание пяточек. У многих пород собак, особенно у йорков и шитцу, шерсть между пальцами сваливается и сбивается в колтуны, поэтому ее нужно регулярно стричь. Весь этот комплекс можно сделать у грумера в зоосалоне.

СТРИЖКА. Если у вас собака стригущейся породы, начинайте водить ее к грумеру с трёх месяцев, чтобы щенок привык к манипуляциям и не испугался стрижки. При первом посещении грумер всегда поможет определиться с выбором косметики, расчесок и даст советы по уходу за собакой.

ЭКСПРЕСС-ЛИНЬКА. Эта процедура нужна собакам короткошерстных пород (джек-рассел, буль-терьер, лабрадор, ротвейлер, доберман, чихуахуа, мопс) и породам с двойным типом шерсти – это хаски, самоед, аляскинский маламут, шпиц. Экспресс-линька освобождает со-

баку от отлинявшего волоса. Если этого не сделать, волоски сбиваются и не дают коже дышать, накапливают грязь и кожный жир, неприятно пахнут, шерсть начинает вылезать крупными пучками, что портит внешний вид собаки и порядок в доме. Процедура включает в себя купание, обертывание и выдувание шерсти мощным компрессором. Благодаря ей время линьки можно сократить с месяца до 1,5 недель. Экспресс-линьку проводят и кошкам, и после нее можно на месяц забыть о шерсти в доме.

ТРИММИНГ. По сути, это та же самая экспресс-линька, но для жесткошерстных пород – такс, вест-хайленд-уайт-терьер, цвергшнауцеров, миттельшнауцеров, фокс-терьеров и др. Волосы у этих собак не выпадают сами – их нужно выщипывать, чтобы из тех же луковиц начали расти новые волоски. Иначе старая шерсть перерастает, становится более тонкой и мягкой и выглядит неопрятно.



Груминг для всех домашних животных • Стрижки
Экспресс-линька • Тримминг • Мытье и укладка
Креативный груминг (окрашивание шерсти, выбривание узоров)
Стрижка когтей • Подготовка кошек к выставкам



Татьяна Козаренко

Специалист по недвижимости компании «ЕСН»
День рождения: 5 января



22 декабря–19 января

Все новое, что вы начнете в январе, обречено на успех.
Поэтому сейчас самое время выбираться из уютного
болотца и идти другими дорогами. Не рискуйте деньгами
и берегите любовь: ваша конфликтность может разрушить
отношения.

Рыбы

(20.02 20.03)

Не бойтесь сейчас принимать важные решения и не отказывайтесь от перемен в жизни: знайте, что всё будет хорошо. Наладятся личные отношения с человеком, которого вы, казалось, уже потеряли, - а значит, никогда не стоит терять надежду на лучшее. Увенчается успехом поиск новой работы.

Овен

(21.03 20.04)

Усилия, которые вы прилагали весь прошлый год, начнут давать плоды: вы будете очень щедро вознаграждены за месяцы изнурительного труда. В январе возможны интересные социальные проекты, в которых стоит участвовать: они поднимут ваш статус, популярность и доход.

Телец

(21.04 21.05)

События могут развиваться непредсказуемо, но не тревожьтесь: негативных перемен они не принесут, поэтому просто плывите по течению. Особенно удачной будет вторая половина месяца, запланируйте на нее все важные дела. Крупные покупки, на которые не хватает собственных средств, лучше отложить на февраль.

Близнецы

(22.05 21.06)

Пора строить планы на наступивший год и подумать над тем, что отдаляет вас от целей. С середины января вы будете чрезвычайно активны и удачливы, сможете завершить старые дела, пересмотреть отношения, получить деньги за прошлые проекты - и начать новую жизнь с чистого листа.

Рак

(22.06 22.07)

Хороший месяц: вы сможете легко найти простые решения самых сложных проблем, наладите новые контакты в профессиональной сфере, откроете перспективные возможности для роста доходов. У свободных Раков есть реальный шанс прямо сейчас встретить свою любовь.

Лев

(23.07 23.08)

Новогодние чудеса для вас будут случаться весь январь. Неожиданные доходы позволят расщелкаться с долгом или построить планы на крупную покупку или новый бизнес-проект. Выгодные предложения по работе, успешная сдача экзаменов, романтические приключения - всё это точно будет.

Дева

(24.08 23.09)

Вам понадобится логика и рациональность, взвешенный подход к происходящему. В тупиковой ситуации посмотрите на нее со стороны: выход рядом. У вас начинается новый цикл в карьере, в результате чего изменятся ваши профессиональные планы и перспективы.

Весы

(24.09 23.10)

Время передышки и накопления сил. Берегите себя, балуйте, отдыхайте. Со свежими силами легче и быстрее можно будет продвинуться к цели. Важные дела, а также поиск новой работы и начало новых проектов отложите на следующий месяц.

Скорпион

(24.10 22.11)

Год для вас начнется интенсивно, запасайтесь силами: будут новые рабочие задачи, реализуются личные планы, близким будет нужна ваша поддержка. Придется планировать время, чтобы всё успеть, но вы будете вознаграждены - и ростом доходов, и чувством успеха.

Стрелец

(23.11 21.12)

У вас будет отличный шанс на серию «проб и ошибок» в любых сферах жизни. Не бойтесь рисковать и пробовать силы в новых областях, обращайтесь внимание на случайности - ведь они неслучайны. В конце месяца вы сможете решить свои финансовые проблемы и вздохнуть с облегчением.

Водолей

(20.01 19.02)

Оптимизм, который вы излучаете, притянет к вам удачу, а вместе с ней - выгодные проекты, которые значительно укрепят ваше финансовое состояние. Январь вообще может стать началом нового периода в жизни, если вы будете открыты людям и интересным предложениям.

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

16+

Тула, №136, январь 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 Савенкова Ю. С.
Дизайнер Миленков И. Н. Фотограф Леонова Ю. И.

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. 5а, 5б (оф. 23)
Время подписания в печать по графику - 15.00. Фактически - 15.00.
Заказ П25370. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 8.01.2021.
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

Instagram: fashion_city_magazinetula Facebook: modniygorodtula

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

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ БАРС

НАДЁЖНОСТЬ. КАЧЕСТВО. ПРЕСТИЖ.

Физическая охрана объектов
Пультовая охрана
Группа быстрого реагирования
Сопровождение грузов
Обеспечение общественного порядка
Антитеррористические мероприятия

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ

КО



Охранный холдинг «БАРС»,
Тула, ул. Тульская, 10,
тел. (4872) 70-70-80 (круглосуточно)
www.bars-security.ru

