

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

МЕСТО СИЛЫ

ВСЁ ДЛЯ НЕГО:
СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ,
ПСИХОЛОГИЯ, НАПИТКИ

ДЛЯ ДВОИХ

МОДНЫЕ ТРЕНДЫ
КРУТЫЕ ПОДАРКИ

БАЙКАЛ

САМОЕ ВРЕМЯ ЕХАТЬ!

SELF MADE MAN

Добавился сайт

ПРАВИЛА ЖИЗНИ
УСПЕШНЫХ МУЖЧИН

Михаил

АРЗУМАНЯН

МИР, КОТОРЫЙ МЫ СОЗДАЁМ САМИ



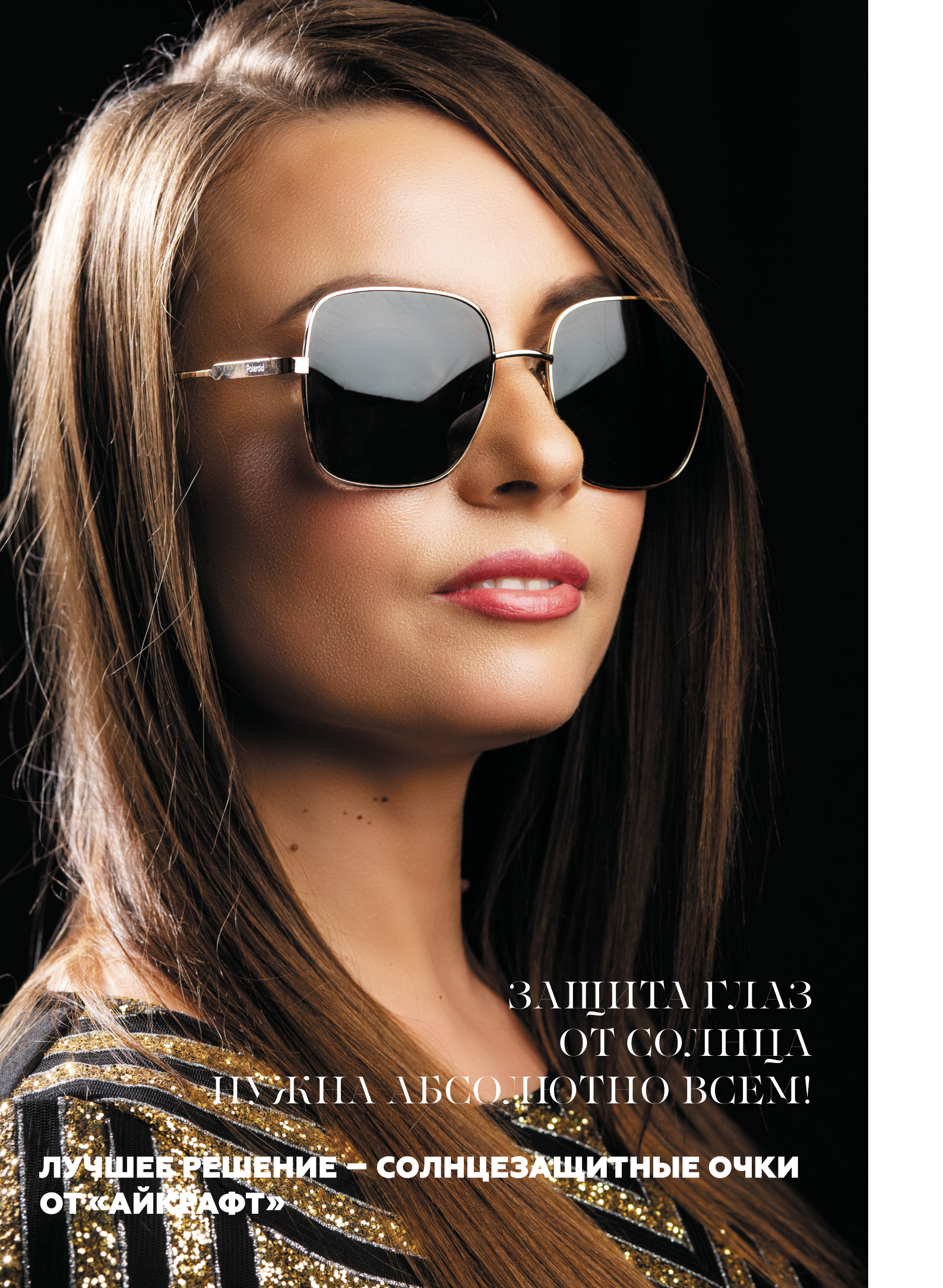
МОДНЫЕ, СТИЛЬНЫЕ,
ЯРКИЕ ОЧКИ УЖЕ ВО
ВСЕХ ОПТИКАХ
«АЙКРАФТ».

ВСТРЕЧАЙТЕ КОЛЛЕКЦИЮ 2021

Макияж: Елена Мельникова @hairmakeup71, Наталия Стрельбицкая @natali_strelbitskaya, Катерина Дёмина @youg_makeup71

www.eyekraft.ru





ЗАЩИТА ГЛАЗ
ОТ СОЛНЦА
ПУЖИЛА АБСОЛЮТНО ВСЕМ!

**ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ – СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ
ОТ «АЙКРАФТ»**



Ray-Ban

www.eyekraft.ru





СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

ТУТАНХАМОН

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



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН

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



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН

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



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

ТУТАНХАМОН

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

ЭФФЕКТИВНОГО ПОКОРЕНИЯ

ЗАЩИТНИК
ДОЛЖЕН
ВЫГЛЯДЕТЬ
ДОСТОЙНО

23

ФЕВРАЛЯ



ВЫСОТ МАСТЕРСТВА



@topgun_tula

СОВЕТСКАЯ 11, ГОРОДСКОЕ ПРОСТРАНСТВО ИСКРА

topgunbarber.ru

ПРОСПЕКТ ЛЕНИНА 85А, ЛИКЁРКА ЛОФТ

МУЖСКОЙ НОМЕР

Сегодня много говорят о женской природе, гармонии, мягкости, проводят семинары, тренинги истинной женственности, но ни слова не сказано о том, что мужская энергия тоже нужна женщине! Без нее не будет ни характера, ни шарма, ни целеустремленности. Говорят, что мужская энергия в женщине должна присутствовать хотя бы на одну треть. Не секрет, что основная аудитория нашего журнала – это женщины, но, не смотря на это, мы все же решились выпустить Мужской Номер. Чтобы вы, девушки, напитались той самой энергией мужской решительности.

Наш февральский номер о мужской энергии в самых разных ее проявлениях. Он о сильных, уверенных в себе, творческих, успешных, о лидерах и победителях, о тех, кто умеет ставить цель и достигать ее.

Self Made Man – главный проект номера о шести мужчинах, наглядно показавших, что «самому себя сделать» можно всегда и в любой сфере деятельности.

Секреты мужского здоровья, питания, психологии, стиля и даже косметики! У современного мужчины так много вопросов и так мало времени на их решение. Не теряйтесь, читайте и действуйте!

ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный город»



@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

*Съ праздникомъ весны
прекрасных дамъ!*



Тула, пр-т Ленина, 31, тел. 708-708

www.pilatestula.ru

[VK propilatestula](#) [IG pilatestula](#)

Сила и здоровья господамь!



Фотостудия @mimikot_tula

Фитнес в лучших традициях!

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

ГОГОЛЬ
ФИТНЕС-ЦЕНТР





НИКА

РОССИЙСКИЙ ЧАСОВОЙ ЗАВОД

BICOLOR

Новая технология производства
ювелирных часов



1370.0.19.37A



1370.0.19.37C



1370.0.19.37B



1370.0.19.37D

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Рука



bruka_shop

ТРЦ «МАКСИ» | ТРЦ «РИО» | ТРЦ «ПАССАЖ»





НИКА

РОССИЙСКИЙ ЧАСОВОЙ ЗАВОД

BICOLOR

Гармоничная комбинация
золотых и серебряных элементов



1398.0.19.11B



1398.0.19.61B



1398.0.19.81B



1398.0.19.51B

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Рука



bruka_shop

ТРЦ «МАКСИ» | ТРЦ «РИО» | ТРЦ «ПАССАЖ»

ЖИВИ В УДОВОЛЬСТВИЕ

Александр Палиенко, автор книги «Жизнь в удовольствии», – коуч, тренер, аналитик, автор метода трансформации личности. За 29 лет практики Александр провел десятки тысяч консультаций и более 300 мероприятий в 12 странах мира. «Я не претендую на истину и лишь делюсь своим опытом. Сам учусь каждый день, а правила создаю из закономерностей собственной жизни», – говорит Александр. В книге автор собрал все свои знания, актуальные на сегодняшний день, и дополнил их простыми и эффективными практиками, которые помогут улучшить финансовое положение, укрепить здоровье и обрести гармонию в отношениях.

(16+)



РАСТИ НАД СОБОЙ

Автор книги KarmaMagic Алексей Ситников – доктор психологических и экономических наук, психотерапевт и коуч первых лиц – выпускает продолжение уникального международного краудсорсингового проекта «Karmalogic», в котором приняло участие более 300 000 человек со всех континентов. Книга рассказывает о том, как закладывается фундамент непрерывного личностного роста. «KarmaMagic» раскрывает имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы личного эмпайэремента: силу, сексуальность, семью, гармонию, мотивацию, антихрупкость, волю.

(16+)



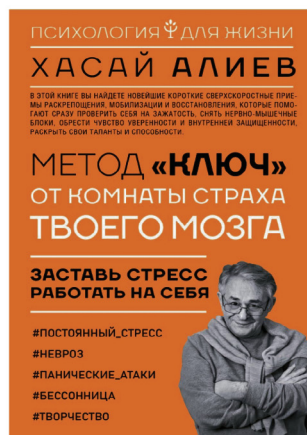
Т Е М А

МУЖЖСКАЯ

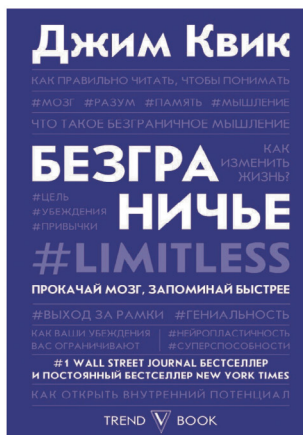
ЗАСТАВЬ СТРЕСС РАБОТАТЬ НА СЕБЯ

Автор книги «Метод «Ключ» от комнаты страха твоего мозга. Заставь стресс работать на себя» Хасай Алиев сотрудничал с силовыми структурами, общественными и научными организациями, готовил спортсменов из России к Олимпийским играм. Суть метода «Ключ» заключается в управлении своим состоянием в условиях стресса и неопределенности. В него входят новая модель работы мозга и «ключевые приемы», снимающие стресс автоматически. В течение 10 лет метод «Ключ» служил для подготовки военных психологов и спецназа, реабилитации детей и взрослых, пострадавших от терактов. Также «Ключ» был использован при подготовке военного персонала к подъему атомного «Курск» и испытателей международной космической программы «Марс-500».

Успех – это не везение, а постоянная работа, в том числе над собой. Здоровье, осознанность, финансы, бизнес, биохакинг, продуктивность – уникальные практики в нашей подборке книжных новинок помогут отбросить все лишнее, сконцентрироваться на важных задачах, улучшить самочувствие и защититься от токсичных эмоций.



(16+)



(16+)

РАЗВИВАЙ МОЗГ

Книга «Безграничье» – бестселлер New York Times и бестселлер №1 Wall Street Journal. Ее автор Джим Квик – тренер №1 в мире по нейродисциплине и развитию мозга. Более 25 лет автор сотрудничал с успешными актерами, спортсменами, директорами крупных компаний, чтобы раскрыть их внутренний потенциал и стать более эффективными и продуктивными. Путем изменения мышления и личной мотивации подопечные Джима Квика достигали успехов не только в работе, но и в личной жизни: изменяя свои привычки, они заставляли свой мозг работать в усиленном режиме. В книге «Безграничье» – научно-обоснованные практики и проверенные на практике советы по ускорению самообучения, коммуникации, памяти, концентрации и скорочтения для получения быстрых и надежных результатов.

Обзор подготовлен PR-менеджером издательства АСТ Аленой Красниковой.

FEEL IT*



CAPTAIN COOK

RADO
S W I T Z E R L A N D

ЭКСПЕРТ В МАТЕРИАЛАХ



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



НЕФЕРТИТИ
Сеть ювелирных салонов

ТЦ «Демидовский», 1-й эт., тел. 25-03-80.
Красноармейский пр-т, 21, тел. 21-45-25
@nefer.titi913 www.nefertiti-tula.ru

Модель и визажист Екатерина Исаян @gja_karangi, Модель Артем Дорожкин @autumn_dart, Фотостудия @zebra_photostudio_tula, Ассистент - Эльвира Мананова @man_elli



НЕФЕРТИТИ
Сеть ювелирных салонов

ТЦ «Демидовский», 1-й эт., тел. 25-03-80.
Красноармейский пр-т, 21, тел. 21-45-25
@nefer.titi913 www.nefertiti-tula.ru

ДВОЕ НА СТИЛЕ

Февральская подборка трендов от нашего автора, блогера Дианы Федоровой – инструкция для совместного шоппинга, потому что на этот раз в центре внимания – модная пара. Знаковые вещи сезона для нее и для него, как всегда, представлены в двух вариантах – дорогим и демократичном.



ДИАНА ФЁДОРОВА,
КОЛУМНИСТ, БЛОГЕР

@diana_fedorova888

ЯРКИЕ БОТФОРТЫ

Ботфорты вновь прогуливались по всем Неделям моды. Лаковые красные ботфорты Saint Laurent и бюджетный вариант Asos в самом деле вызывают сильные чувства. Они объединили в себе сразу четыре основные тенденции этого сезона – острый нос, яркий цвет, ботфорты, лаковую кожу.

Цветная лаковая кожа поможет составить по-настоящему яркий образ. Дизайнеры советуют не стесняться в выборе оттенков. А острый нос этой весной обещает подвинуть уже полюбившиеся нам модели с квадратным мысом.

ХОЧУ

Valentino
44 150 руб.



МОГУ
Zara 3 999 руб.

КОРСЕТ

Несколько сезонов назад корсет появился на подиумах и уверенно закрепился в гардеробах фешонист не на один выход. Если раньше корсеты были элементом будничного стиля, то сейчас это компонент для составления многослойных street style образов. Корсеты теперь могут быть не только кружевными, но и кожаными или хлопковыми. Как носить? Как поверх одежды (на оверсайз-рубашку, на платье или даже свитер), так и в первоначальном его прочтении – под пиджак как будто с мужского плеча или тренч.

МОГУ

La Moda
13 350 руб.



ХОЧУ

Tom Ford
125 500 руб.



ХОЧУ
Saint Laurent
146 500 руб.



ВЫСОКИЕ ПЕРЧАТКИ

После масштабной пандемии такой тренд стал не только стильным, но и очень удобным: безопасность слилась с красотой в одной паре аксессуаров. Дизайнеры предлагают носить длинные перчатки не только с вечерним платьем, но и с повседневной одеждой. Высокие кожаные перчатки будут здорово смотреться в сочетании с модным кейпом, классическим костюмом или пальто. Рукава верхней одежды обязательно заправляем в перчатки!

ШЕРСТЯНАЯ КУРТКА-РУБАШКА

О шерстяных куртках-рубашках сегодня говорят все. Тренд, получивший большую популярность в Instagram, быстро вышел за пределы модных блогов и покорила широкую аудиторию.

Этот гибрид – идеальный предмет гардероба, который помогает с легкостью решить проблему выбора одежды для неустойчивой погоды. Универсальность такой одежды не имеет себе равных. Вы можете носить куртку-рубашку отдельно как куртку, а зимой просто помещаете ее под объемное теплое пальто. Именно в этой стильной универсальности, пожалуй, и кроется секрет создания уличного образа.



МОГУ
Zara 4 499 руб.

ХОЧУ

Bottega Veneta
89 950 руб.



МОГУ
Zara 1 799 руб.

ХОЧУ
Valentino
33 150 руб.



БОТИНКИ ЧЕЛСИ

Как здорово, когда вроде бы классические базовые вещи попадают в тренды сезона и остаются на пике долгое время! Что может быть более комфортным зимой для мужчин, чем стильные ботинки челси? Интересно, что челси – один из немногих видов обуви, которая перешла из женского гардероба в мужской! Изначально такие ботинки использовались знатными дамами для верховой езды. Мужчины же не могли не обратить внимание на удобство челси и также забрали их к себе в гардероб. Выбирайте чёрные челси для создания более классического образа, или в коричневых оттенках, если любите синие джинсы.

ХОЧУ

Sergio Rossi
68 550 руб.



МОГУ
Zara 6 999 руб.

МИКРОСУМКИ НА ШЕЮ

Непредсказуемость моды может сыграть злую шутку с теми, кто привык свысока смотреть на все новое и необычное. Вам казалось, что поясные сумки обречены навеки остаться отличительным знаком торговцев на рынке? Получите тренд-тяжеловес, который мутирует из сезона в сезон уже пару лет и прекрасно чувствует себя в street-образах. Презрительно смотрели на гопников в спортивных костюмах? Теперь даже в офисах с нестрогим дресс-кодом можно заметить модников, виртуозно сочетающих спортивные брюки с пиджаками. Насмехались над миниатюрными сумочками девушек, в которые даже телефон не поместится? Вот вам новое веяние мужской моды – микросумки, да еще и такие, которые носят не через плечо, а на шее. Их и сумками назвать сложно: скорее, это что-то среднее между кисетом и монетницей. Только не кладите в сумку настоящую мелочь: мужчина, достающий монетки из мешочка на шее, выглядит комично.



АЛЕКСЕЙ КОЧЕТОВ,
инструктор тренажерного зала «Фитнес Парк», персональный тренер



ТК «Парадиз», 1-й этаж, т. 587-580
@ dim_tula



АЛЕКСЕЙ ПОПОВ,
инструктор тренажерного зала «Фитнес Парк»

Тула, ул. Немцова, 8, тел. 730-700
www.tulafitpark.ru

ФИТНЕС
парк



МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА,
тренер по плаванию «Фитнес Парк»



ТК «Парадиз», 1-й этаж, т. 587-580
@ dim_tula

Визажист - Катерина Демина @youg_makeup71. Флорист - Эльвира Мананова @man_elli. Фото студия - @zebra_photostudio_tula



ДАНИИЛ СУСЛОВ,
инструктор тренажерного зала «Фитнес Парк», персональный тренер

Тула, ул. Немцова, 8, тел. 730-700
www.tulafitpark.ru

ФИТНЕС
парк

СПОРТ С ЕГО ПЛЕЧА

Вещи в спортивном стиле, которые пора позаимствовать у мужчин. У спортивного стиля никогда не было четко выраженной гендерной принадлежности, а сегодня ее и вовсе нет: вещи из мужского гардероба позволяют составить спогенбиательные образы. Одежда «с мужского плеча» – тот правильный оверсайз, который подчеркивает женскую хрупкость, смотрится стильно и расслабленно. Прогуляйтесь по мужским отделам – найдете много интересного!



БРЮКИ,
М-Н FARFETCH



КУРТКА,
М-Н FARFETCH



ШАПКИ,
М-Н DISCOVERY
STORE



КРОССОВКИ,
М-Н DISCOVERY
STORE



СВИТШОТ,
М-Н «КЛОНДАЙК»



ФУТБОЛКИ,
М-Н DISCOVERY
STORE



ТОЛСТОВКА,
М-Н «КЛОНДАЙК»



СВИТШОТ,
М-Н «КЛОНДАЙК»

Модели: Дмитрий Першиков @dmitrypershikov, Ангелина Гармаш @linarmsh. Макияж: @hairmakeup71. Мужской образ: @robertomiro_71

ТЕРРИТОРИЯ *страсти*

В особо горячей коллекции белья от Fantasy каждый миллиметр дышит соблазном. Смелое, обольстительное и бесконечно сексуальное, оно украшает Ее тело, ничего не скрывая от Него. Это территория для двоих, ваша красная комната страсти и удовольствия...



Ул. Гоголевская, 62. Тел. 8-963-226-08-56 @ boutique_fantasy_tula fantasy_71

магазин
нижнего белья

БРУТАЛЬНАЯ КЛАССИКА

Самые актуальные женские вещи сейчас можно и нужно искать в мужских магазинах. Тренд на «унисекс» всюду правит балом на подиумах, и многие дизайнеры представляют гендерно-нейтральные коллекции, которые подходят как женщинам, так и мужчинам. Поэтому без зазрения совести стоит зайти в мужской отдел, чтобы проверить наличие интересных экземпляров и для своего гардероба.



ДЖЕМПЕР,
M-H ENGLISHOP



ПАЛЬТО,
M-H FARFETCH



СУМКА,
M-H ENGLISHOP



ПИДЖАК,
M-H ENGLISHOP



РУБАШКА,
M-H ROBERTO MIRO



ПОДТЯЖКИ,
M-H ROBERTO MIRO



БРЮКИ,
M-H FARFETCH



РЕМЕНЬ,
M-H ROBERTO MIRO



ГАЛСТУК,
M-H ROBERTO MIRO



БАБОЧКА,
M-H ROBERTO MIRO



Добился сам

ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ,
ВЛАДЕЛЕЦ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ
КЛИНИКИ L-DENT



Э Л В А Р

АХАДДОВ

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВСЁ

Каждый доктор мечтает о своей клинике, и я не исключение: еще будучи студентом, понимал, что открою что-то свое. А если я хочу – то делаю, и препятствия не останавливают. Даже лучше, когда они есть: если все достается легко, кайф уже не тот (*смеется*).

Зимой моя клиника L-Dent переехала в новое помещение: выросла площадь и команда. Это был очень непростой период, мне пришлось продать машину, чтобы завершить ремонт и выплатить зарплату. Но все сложности – это ерунда, когда рядом команда, которая тебя поддерживает. Клиника некоторое время не работала, не было доходов, но люди были готовы ждать – ни один сотрудник не ушел. И я не имею права их подводить.

Я не ломаюсь в сложные моменты. Наоборот, трудности заставляют разбираться в себе – почему я не могу с этим справиться? – и вызывают такую хорошую, спортивную злость на себя, которая помогает находить решения для любых проблем.

Медицина – такая сфера, в которой нужно постоянно двигаться и развиваться: если ты остановился даже на один день – всё, тебя обогнали. Поэтому я и мои доктора все время учимся, смотрим, что нового можно внедрить в клинику. В ближайшее время у нас появится цифровая стоматология, которая позволит выполнять протезирование зубов за один день и исключить человеческий фактор (неточности, задержки в работе и др.). Планов много: построить собственное здание, вырасти в сеть клиник и всегда держать высокий уровень качества при доступных ценах.

Любой человек может всё, если хочет, пытается и не опускает руки при неудачах. Не получилось одно дело – пробуй другое, третье. Из 20 вариантов один в любом случае выстрелит, и это будет твой путь.

БЛИЦ

ВОЗРАСТ: 31 ГОД.

ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ И МОТИВАЦИИ: МОЯ ГОЛОВА И МОИ ПАЦАНЫ (СЫНОВЬЯ). ЛЮБОЙ ОТЕЦ ХОЧЕТ ЧТО-ТО ОСТАВИТЬ ДЕТЯМ. Я ХОЧУ ОСТАВИТЬ ИМ ПРОЦВЕТАЮЩЕЕ ДЕЛО.

ОТДЫХ: СЕМЬЯ, СПОРТЗАЛ, ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ.

МЕЧТА: ОТКРЫТЬ СЕТЬ КЛИНИК.

ДЕВИЗ: У МЕНЯ НА РУКЕ ЕСТЬ ТАТУИРОВКА «ЖИЗНЬ КАК СОН». ВСЁ, ЧТО МЫ ВИДИМ ВО СНЕ, О ЧЕМ МЕЧТАЕМ, МОЖНО ВОПЛОТИТЬ В ЖИЗНЬ.

ОСНОВАТЕЛЬ
ТУЛЬСКОГО
ПРАВОВОГО
ЦЕНТРА

С Е Р Г Е Й

НОВИКОВ

ДВИГАТЕЛЬ ВСЕГО – НАВЯЗЧИВАЯ ИДЕЯ

По образованию я юрист, поэтому юридический бизнес стал логичным выбором. Несколько лет я работал в прокуратуре, затем юристом в коммерции, увидел в этой сфере бизнеса большой потенциал и открыл свое дело. Наше направление – гражданское право: банкротство физлиц, трудовые, семейные, земельные, наследственные споры. Мы честно выполняем свою работу, всегда озвучивая клиенту шансы, риски и не берясь за заведомо проигрышные дела. Занимаемся только тем, в чем уверены, поэтому не проигрываем.

Мне нравится помогать людям. Пожалуй, для меня как предпринимателя это главный результат работы – делать полезное для общества дело, честно зарабатывая свои деньги. А как юрист я обожаю участвовать в судебных спорах, мне приносит удовольствие и результат, и сам процесс, взаимодействие с другими его участниками. Чтобы быть экспертом в своем деле, я постоянно изучаю судебную практику, законы, обмениваюсь опытом с коллегами: для юриста обучение – непрерывный процесс. А еще в нашей профессии очень важно любить людей. Всех. Считаю, что не бывает хороших и плохих, это субъективные оценочные суждения. Плохими и хорошими могут быть только поступки и решения.

Я считаю, если ты хочешь чего-то добиться, нужна навязчивая идея – она постоянно должна быть в голове, это главная сила, которая ведет к цели. Когда я начинал бизнес, моей навязчивой идеей было открытие своего офиса, подбор сотрудников в команду и желание помогать людям, делая свое любимое дело. Эта идея движет мной и сейчас, но она масштабировалась: моя следующая цель – открыть еще несколько офисов в городе, а следующим этапом станет развитие сети правовых центров по всей стране.

Лучший отдых для меня – это семья и спорт (занимаюсь баскетболом и воркаутом на открытых площадках). А главный источник вдохновения – навязчивая идея. Она всем движет.

БЛИЦ**ВОЗРАСТ: 32 ГОДА.****СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ЖЕНАТ.****СПОРТ: БАСКЕТБОЛ, ВОРКАУТ.****ГЛАВНАЯ ПОДДЕРЖКА: СЕМЬЯ.****ДЕВИЗ: «БОЛЬШАЯ РЕКА НЕ ШУМИТ».****МЕЧТА: ОТКРЫТЬ ПРАВОВЫЕ ЦЕНТРЫ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ.**

КОММЕРЧЕСКИЙ
ДИРЕКТОР
КОМПАНИИ
«СОВРЕМЕНИК»



А Л Е К С А Н Д Р

ХНЫЧЕНКО

ГЛАВНОЕ – ТО, ЧТО ТОБОЙ ДВИЖЕТ

– Как Вы пришли к своей нынешней работе?

– Вопрос не в том, как и кто приходит к тому или иному событию в своей жизни. Вопрос в том, что движет тобой. Сфера недвижимости, строительства жилья для меня всегда была интересна и стала областью моего развития, фактически этим я занимаюсь всю профессиональную жизнь. Стремление и желание создавать качественное, удобное и красивое пространство для жизни людей является моим двигателем, сферой, которую я хочу развивать в родном городе. Быт определяет сознание: все, что нас окружает там, где мы живем, растим своих детей, формирует нас и будущее поколение.

– Какие качества помогли Вам стать руководителем?

– Для себя нужно четко понимать причины своих действий, цели, достижение которых вдохновляет и драйвит. Быть готовым брать на себя ответственность на все 100, принимать решения и четко понимать свои действия. Тогда твоя работа становится частью твоей жизни, а не отработанным временем. Тогда становишься руководителем, той самой движущей силой и энергией.

– Как Вы распределяете время, чтобы все успевать?

– Интересный вопрос. Распределение обязанностей и времени – это постановка в рамки и своеобразное ограничение самого себя. Есть такие вещи, которые в бизнесе надо делать здесь и сейчас. Если сделать их завтра, от этого, конечно же, возможность не исчезнет и ничего в принципе не случится, но лучше сделать их сегодня. Тогда будет больше времени, чтобы усовершенствовать процесс, уйти вперед в развитии и в чем-то стать первым! Я и моя команда работаем именно так, решаем задачи вне зависимости от того, входят ли они в наше расписание.

– Какие цели перед собой ставите?

– Девелопмент – это в развитие. Мы готовим новые проекты для нашего города и очень хотим скорее представить их людям, видеть как растет наш город, как он меняется в лучшую сторону. И безусловно задавать некую планку качества и инновации, как мы это сделали, когда пришли в Тулу.

– Что Вы делаете для своего профессионального развития?

– Расширяем область своих знаний и навыков. Работаем с сильнейшими и интересными людьми. Впитываем все новые идеи и решения. Всё это дает заряд новых идей, определяет новые векторы движения

– Что Вас вдохновляет и мотивирует?

– Люди. Мое окружение, моя команда. Клиенты нашей компании, семьи, которые сейчас получают свои заветные ключи от квартир, положительные отзывы и их счастливые глаза, оправданность их ожиданий и, конечно, конструктивная критика. Все это заряжает и помогает двигаться только вперед.

ХОББИ: ФОТОГРАФИЯ.

СПОРТ: БЕГ, ЛЫЖИ – ДЛЯ РАЗГРУЗКИ И ОТДЫХА, БЫСТРАЯ МАШИНА, ТРЕК, СКАЙДАЙВИНГ – ДЛЯ ЭМОЦИЙ.

ГЛАВНАЯ ПОДДЕРЖКА: МОИ РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ ЛЮДИ.

МЕЧТА: ПО СЛОВАМ ОДНОГО МУДРЕЦА, ЦЕЛЬ ДОЛЖНА ВЫХОДИТЬ ЗА ПРЕДЕЛЫ ЖИЗНИ. КАК И МЕЧТА. МОЯ МЕЧТА – ЭТО СОВРЕМЕННЫЙ, КРАСИВЫЙ И КОМФОРТНЫЙ РОДНОЙ ГОРОД. И ЭТО ЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЕКТОРОМ МОЕГО ДВИЖЕНИЯ И РАЗВИТИЯ.

ОСНОВАТЕЛЬ И
РУКОВОДИТЕЛЬ СЕТИ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ
КЛИНИК SMILE SPA



М И Х А И Л

АРЗУМАНЯН

НИКОГДА НЕ УСПОКАИВАЙСЯ

Наша первая клиника открылась в 2014 году, в январе ей исполнилось 7 лет. За это время Smile SPA стала сетью – мы открыли клиники в подмосковном Одинцово и в Москве. В столичной клинике среди наших пациентов много звезд шоу-бизнеса, спорта, кино, политики, медийные личности – уровень доверия к нам очень высок. Наше преимущество – инновации, мы всегда предлагаем много нового в стоматологии.

Нам удалось собрать очень крутую команду. Кадровый вопрос в любом бизнесе всегда стоит очень остро, но у нас получилось собрать «своих» людей. Мы очень тщательно подбираем персонал, много обучаем: большинство докторов наших клиник – наши же бывшие ассистенты, которых мы «вырастили». Главным качеством сотрудника считаю преданность и увлеченность своим делом.

Сейчас мы планируем строительство новой клиники в центре Тулы, под нее уже выделен земельный участок в центре города. Это будет большой двухэтажный стоматологический центр, с упором на детскую стоматологию. В нем будет открыто отделение анестезиологии и реанимации, чтобы мы могли проводить сложные хирургические операции и лечить детей во сне. Когда клиника откроется, мы сможем реализовать в ней важный социальный проект – бесплатно лечить детишек с ДЦП под наркозом.

Я совмещаю две функции – руковожу сетью клиник и работаю как врач-стоматолог. Совмещать непросто, и еще сложнее найти баланс между работой и личным. Сейчас я пришел к оптимальному для себя графику. Воскресенье всегда освобождаю от работы и провожу с семьей. 5 дней я работаю в Туле и Москве, шестой день, в субботу, учусь в Москве в Российской академии народного хозяйства, на государственном и муниципальном управлении. Мне необходимо это образование, чтобы лучше понимать и выстраивать отношения с коллегами, подчиненными и представителями власти.

Главным качеством для достижения успеха считаю неуспокоенность. Это драйв внутри тебя, желание постоянных трансформаций. У меня они происходят, когда я ставлю перед собой цель, и для меня главное удовольствие заключается не в самом факте достижения этой цели, а на пути к ней. И очень важно, чтобы количество итераций стремилось к бесконечности. Это самый приятный период, когда ты задействуешь все свои внутренние ресурсы и ощущаешь, как меняешься сам и мир вокруг. Хочу, чтобы во мне всегда жила эта неуспокоенность, а трансформации повторялись снова и снова.

БЛИЦ

ХОББИ: КОННЫЙ СПОРТ, ЧТЕНИЕ.

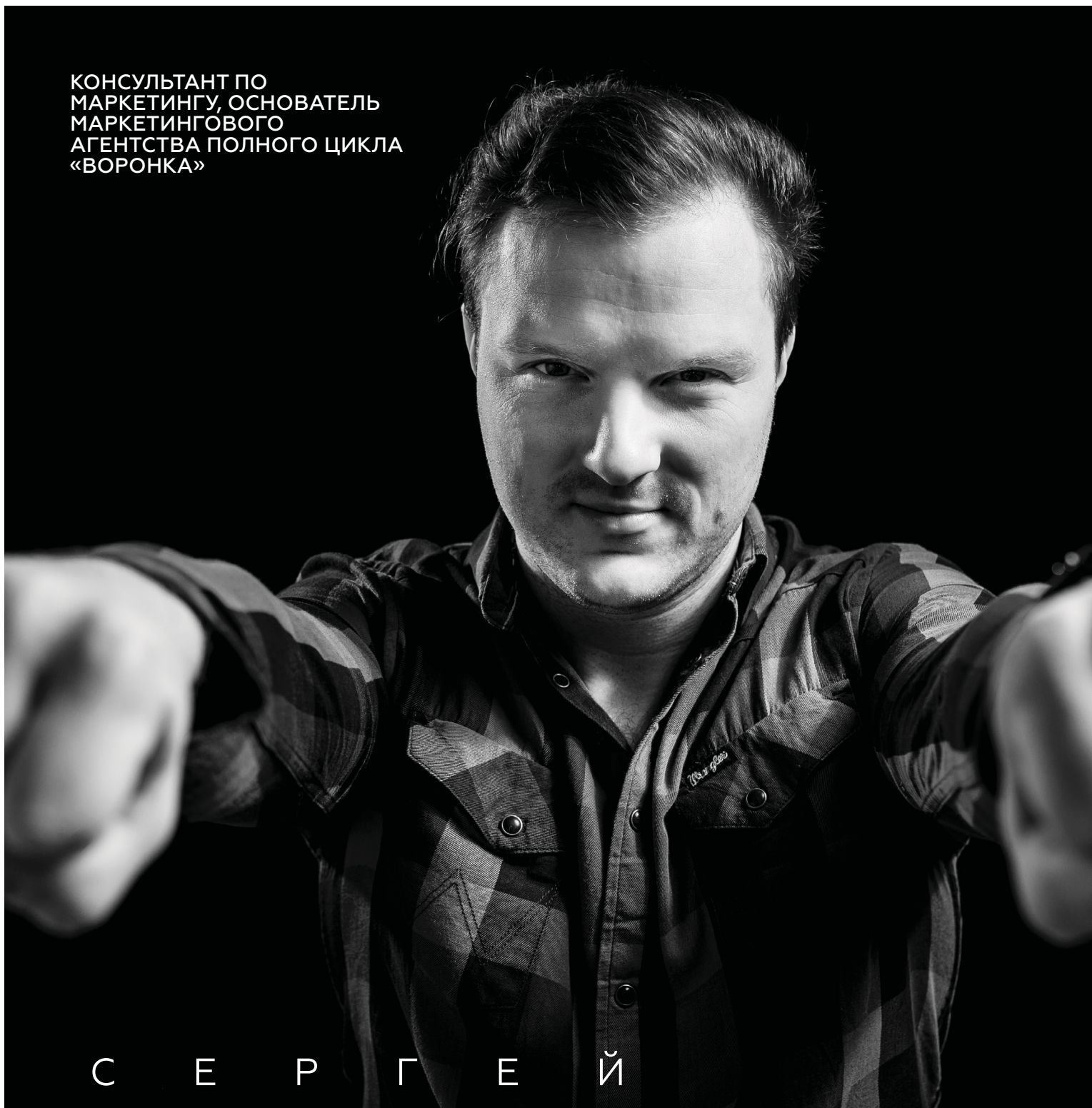
СПОРТ: ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ПО УТРАМ.

ЛЮБИМАЯ КНИГА: «ГОСУДАРЬ» МАКИАВЕЛЛИ.

ДЕВИЗ: КЕМ БЫ ТЫ НИ БЫЛ, БУДЬ ЛУЧШЕ!

МЕЧТАЮ: О МИРЕ И СПРАВЕДЛИВОСТИ, А ИХ МЫ СОЗДАЕМ ВОКРУГ СЕБЯ САМИ.

КОНСУЛЬТАНТ ПО
МАРКЕТИНГУ, ОСНОВАТЕЛЬ
МАРКЕТИНГОВОГО
АГЕНТСТВА ПОЛНОГО ЦИКЛА
«ВОРОНКА»



С Е Р Г Е Й

ВОРОНИН

УПОРСТВО ГОРОДА БЕРЕТ

Мне всегда был интересен бизнес, я еще в вузе занимался размещением рекламы в студенческих тетрадях. Знакомство с человеком, который впоследствии стал моим наставником, помогло посмотреть на предпринимательство со стороны маркетолога. Он заразил меня любовью к маркетингу, я закончил по этому направлению магистратуру и сделал его своим делом. Сначала был частным консультантом, затем собрал команду и открыл свое агентство полного цикла. Можно сказать, превратил хобби в работу – и занимаюсь ей с удовольствием, так как люблю сам процесс и заряжаюсь энергией от результата.

Моя основная компетенция – это выстраивание маркетинговой стратегии под ключ: мы приходим в бизнес и кардинально его меняем. У клиентов растут обороты, открываются новые филиалы, создаются и продаются франшизы, компании выходят на федеральный уровень. В наших руках маркетинг – не магия из Хогвартса и не рекомендации из серии «Потому что я такой умный». Это точная наука: сбор данных в конкретном сегменте рынка, цели и задачи клиента, наложенные на рыночную ситуацию, и комплекс конкретных шагов, которые будут для него эффективны.

Маркетинг нужен любому бизнесу: есть десятки показателей, которые можно улучшить. В том числе и когда всё хорошо: нужно делать еще лучше, иначе тебя обгонят.

Если ты хочешь чего-то добиться, нужно иметь упорство и смелость идти к целям, которые порой могут казаться недостижимыми. Мои цели на ближайшее будущее – большое масштабирование агентства в другие регионы и написание книги по маркетингу: хочу, чтобы предприниматели не хватали обрывочные знания из разных источников, а получили четкую систему и инструменты для развития своего бизнеса. Еще нужно постоянно учиться, это дает возможность держать руку на пульсе и делать свою работу максимально качественно. На этот год я поставил себе задачу наладить связи хотя бы с пятью людьми, которые успешнее меня. По моему глубокому убеждению, это дает мощный стимул к развитию, заставляет тянуться к новым высотам. Ведь мы – это среднее арифметическое от нашего круга общения.

Меня вдохновляют и мотивируют большие амбициозные цели, которые я перед собой ставлю. Новые силы дает любовь к своему делу: я люблю маркетинг, получаю удовольствие от процесса и заряжаюсь энергией, видя, что приношу людям реальную пользу.

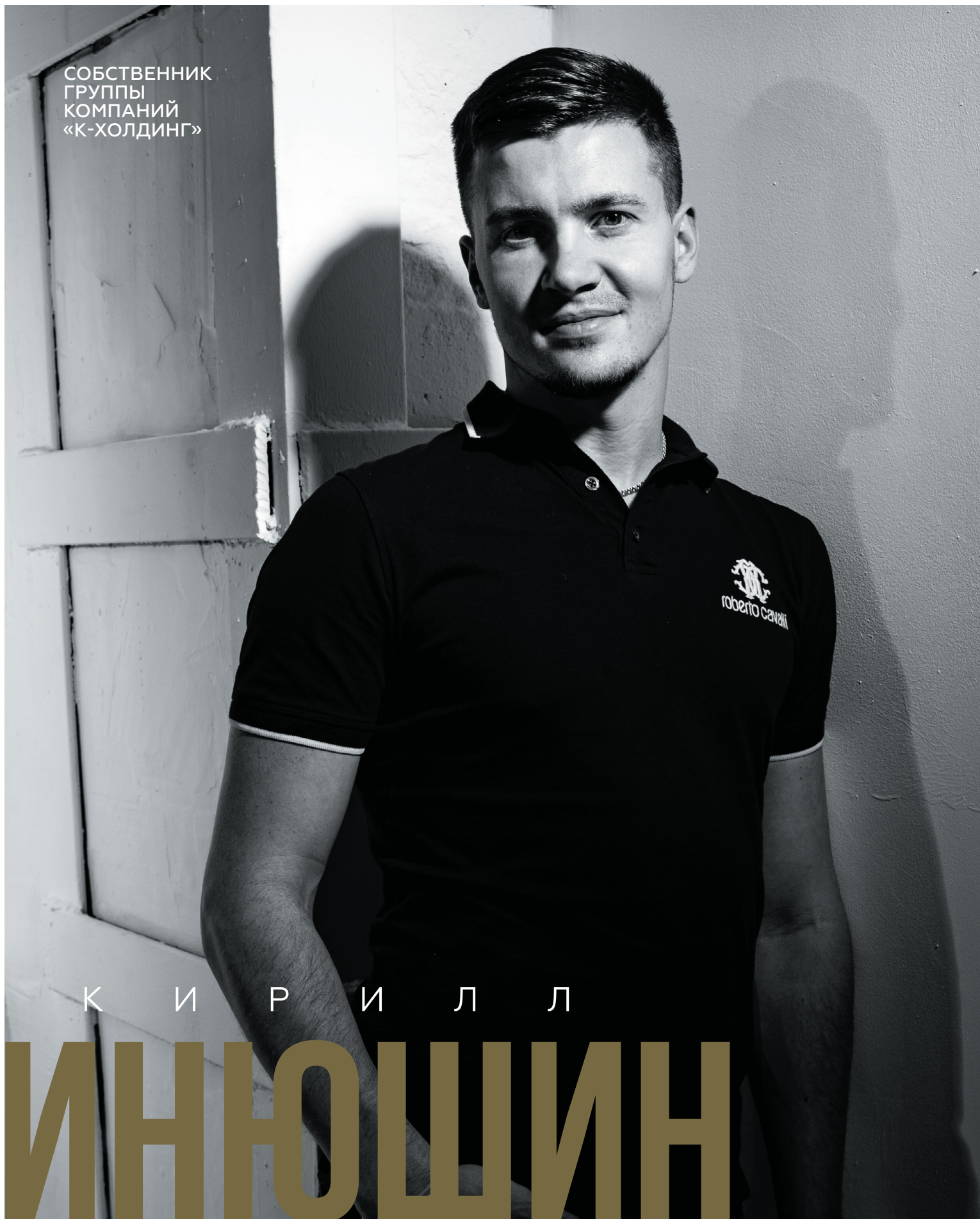
Мечтаю попасть в список Forbes. Почему бы и нет? Не скажу, что это цель, к которой я иду, но мысль сидит у меня в голове, напоминая мне о том, что надо стремиться к большему и нет ничего невозможного.

ГЛАВНАЯ ПОДДЕРЖКА: СЕМЬЯ. ЭТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА УСЛЫШАТ И ПОМОГУТ.

ПЕРСОНА-МОТИВАТОР: РАДИСЛАВ ГАНДАПАС, СПЕЦИАЛИСТ ПО ЛИДЕРСТВУ, ОРАТОРСТВУ, КОУЧ, СПИКЕР. ЕГО ТРЕНИНГИ ВСЕГДА ЗАРЯЖАЮТ ЖЕЛАНИЕМ ДЕЛАТЬ.

ДЕВИЗ: ОТ ТОГО, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ СЕГОДНЯ, ЗАВИСИТ ТО, КЕМ ТЫ БУДЕШЬ ЗАВТРА. КАК БЫ ХОРОШО НИ БЫЛО СЕЙЧАС, НЕЛЬЗЯ ПОЧИВАТЬ НА ЛАВРАХ. КАК БЫ ПЛОХО НИ БЫЛО – НЕЛЬЗЯ ОТЧАИВАТЬСЯ: ВСЁ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ В НУЖНОЕ РУСЛО. НУЖНО ДУМАТЬ, ДЕЙСТВОВАТЬ, РАЗВИВАТЬСЯ.

СОБСТВЕННИК
ГРУППЫ
КОМПАНИЙ
«К-ХОЛДИНГ»



К И Р И Л Л

ИННОШИН

ДАЙ ЛЮДЯМ ТО, ЧЕГО ИМ НЕ ХВАТАЕТ

Свою первую компанию я основал в 2013 году, а сейчас в холдинге уже 13 направлений: это типографии, магазины офисной мебели, оргтехники и целый ряд других. Все направления были созданы не случайно, а выросли из наших собственных потребностей и запросов рынка: в каждой нише людям не хватало продуктов нужного качества. Так, нашим компаниям требовалась коммиссионная мебель и оргтехника, а купить их было негде. Я понял, что на этом можно зарабатывать. Так в холдинге появились магазины «Ваш офис». В их успех мало кто верил, но они уже несколько лет являются одной из самых прибыльных наших сфер деятельности.

Успех – в простых действиях: нужно давать людям то, что им нужно и чего не дают другие. Например, заботу в формате отдела контроля качества. Наши клиенты по каждому заказу могут дать нам обратную связь. И исходя из их пожеланий мы улучшаем свою работу, а люди понимают, что их мнение важно, что их не оставят один на один с проблемой.

Бизнес – это всегда большая нагрузка, многочасовая, а порой и круглосуточная работа. В таком режиме я живу последние пять лет. Это непросто, но когда ты получаешь результаты – организм понимает, что всё не зря, и принимает этот ритм жизни. Да, бывает сожаление, что какие-то личные планы приходится откладывать, но, как говорится, мы жертвуем малым ради великого. Помогает умение делегировать постоянные, циклические задачи, оставляя себе только самые важные, которые приносят больше всего денег.

Источник вдохновения для меня – это хорошие результаты работы. Когда я вижу финансовые показатели своих компаний – понимаю, что мы ценны для рынка, и это заряжает и мотивирует.

Создать команду, которая будет смотреть с тобой в одном направлении, сложно. Но здесь мне помогает тот же принцип – давать сотрудникам то, что им нужно. Это зарплата выше рынка, с еженедельной выплатой (такую схему нечасто встретишь в России); корпоративные мероприятия, от однодневных тимбилдингов до выездов в Сочи, Турцию; комфортные рабочие места, современная оргтехника. Вроде бы банальные вещи, но они напрямую влияют и на эффективность труда, и на привлекательность работодателя. Сейчас многие хотят попасть на работу именно к нам.

Цели на ближайшее будущее в работе – рост оборота минимум на 20% и минимизация рисков. Открывать новые направления пока не планирую, иначе бизнес меня поглотит.

БЛИЦ

ВОЗРАСТ: 30 ЛЕТ.

ХОББИ: ЛЫЖИ, ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ.

ГЛАВНАЯ ПОДДЕРЖКА В БИЗНЕСЕ: РУКОВОДИТЕЛИ КОМПАНИЙ, ВХОДЯЩИХ В ХОЛДИНГ.

ПЕРСОНА, КОТОРАЯ ВДОХНОВЛЯЕТ: МАКСИМ БАТЫРЕВ, БИЗНЕС-СПИКЕР, АВТОР КНИГИ «45 ТАТУИРОВОК МЕНЕДЖЕРА».

ДЕВИЗ: НИ ШАГУ НАЗАД, НИ ШАГУ НА МЕСТЕ, ТОЛЬКО ВПЕРЕД, ТОЛЬКО ВСЕ ВМЕСТЕ.

ПРАВО НА КРЕПОСТЬ

Чтобы быть спокойным за свой дом и чувствовать себя в нем в безопасности, недостаточно хорошей двери и решеток на окнах – взломщиков они не остановят. А вот когда за твоим спокойствием следят современное оборудование и надежные люди – это сильно добавляет уверенности, даже если от дома вы далеко. Как сегодня можно защитить жилье по всем фронтам и ни о чем не беспокоиться, знает Андрей Филатов, начальник центра оперативного управления охранным холдинга «Барс».



10

ВОПРОСОВ О БЕЗОПАСНОСТИ КВАРТИРЫ И ДОМА

– **Какие средства охраны сейчас доступны владельцам частных объектов – домов, квартир?**

– Холдинг «Барс» может предложить полный комплекс охраны – от охранной сигнализации и тревожной кнопки до датчиков задымления, протечек и т. д.

Охранная сигнализация может иметь разную комплектацию. Есть два базовых уровня защиты. Первый – это датчики на входную дверь и окна (на открывание и разбитие стекла). Второй рубеж охраны – внутренние извещатели объема: как только в дом несанкционированно входит человек, датчики срабатывают и передают сигнал на пульт. Можно установить и третий рубеж – защитить от-

дельные помещения, например, комнату, где находится сейф, хранится оружие или ценная коллекция. Дополнительные опции – пожарная сигнализация, датчики протечки воды или утечки газа.

Современные средства охраны позволяют охранять имущество собственника даже при нахождении в помещениях домашних животных.

Какую бы комплектацию охранной системы вы ни выбрали, она есть в наличии на нашем складе и может быть смонтирована в течение одного дня. Уже давно мы применяем беспроводные сигнализации, так что по дому не придется тянуть провода. Собственники могут ставить/снимать сигнализацию,

набрав индивидуальный код на клавиатуре или через мобильное приложение.

– **Что происходит, если в доме срабатывает сигнализация?**

– Сигнал поступает на наш пульт, и дежурный тут же направляет на место вооруженную группу быстрого реагирования (ГБР) и извещает собственника о случившемся. Приезжая к дому/квартире, ГБР действует по обстановке. Если дверь закрыта, вход в дом блокируется до приезда собственника. Если дверь открыта – вход также блокируется и на место вызывается полиция. Если на объекте сработали датчики задымления или протечки, экипаж также выезжает на место

и дожидается собственника, при необходимости вызвав экстренные службы.

– Как быстро группа прибывает на объект после срабатывания сигнализации или тревожной кнопки?

– Группы быстрого реагирования холдинга «Барс» круглосуточно рассредоточены во всех районах города, чтобы иметь возможность добраться в любую точку Тулы в кратчайшие сроки.

– Как работает тревожная кнопка? И смогут ли сотрудники ГБР защитить жильцов в случае нападения?

– Тревожная кнопка для квартир и домов – это брелок, похожий на автомобильную сигнализацию. Она обеспечивает моментальный вызов ГБР в экстренных случаях – если в дом в присутствии хозяев ворвались злоумышленники или произошел конфликт, угрожающий здоровью и жизни хозяев.

Холдинг «Барс» работает в сфере охранных услуг более 25 лет и постоянно совершенствует средства охраны и коммуникации. Сейчас время от срабатывания кнопки до передачи вызова экипажу занимает секунды. На место происшествия выезжает ГБР, экипаж которой подготовлен к любым экстренным ситуациям. Это физически подготовленные сотрудники, экипированные бронезащитой, спецсредствами и оружием.

– Охранная система может выйти из строя?

– Оборудование очень надежно, бесперебойно работает годами. Но даже если произошел форс-мажор, его тут же увидит дежурный на пульте охраны: о том, что утрачена связь с оконечным устройством, отключено электропитание и т. д. Если случилась потеря связи с объектом, он сразу же осматривается экипажем, а собственник ставится в известность. В случае поломки оборудования наша сервисная служба устранит неисправность максимально быстро.

– Взломщики сейчас продвинутые, они не смогут «обмануть» охранную систему?

– «Барс» применяет современные охранные системы, которые являются криптозащищенными и имитостойкими – то есть их невозможно «вскрыть» поддельным сигналом, заглушить или отключить. Кроме того, оконечное устройство системы постоянно подает сигнал на пульт. Даже если предположить, что взломщик каким-то образом отключил охранное оборудование, информация о потере сигнала мгновенно поступит на пульт дежурному, и на объект будет выслана группа для его осмотра.

– Можно кроме сигнализации оборудовать дом/квартиру видеонаблюдением?

– Конечно. В структуру нашего холдинга входит компания, которая занимается видеонаблюдением, причем данные с него передаются не только на наш пульт, но и на смартфон собственника: можно в режиме онлайн наблюдать за своим жилищем. При срабатывании видеосигнализации клиент по мобильному приложению, а дежурный – на пульте могут наблюдать за обстановкой на объекте и видеть, есть ли необходимость выезда ГБР. Это позволит исключить ложные сигналы и не беспокоить собственника без повода.

– Можно поставить на охрану дачу?

– Да, «Барс» охраняет дачи, но важно соблюдение двух условий – обеспеченность электроэнергией (от нее питается охранное оборудование) и расчистка подъездных путей.

– Если я уеду в отпуск, а в квартире работает сигнализация?

– В холдинге накоплен огромный опыт в охране частных объектов, и такие ситуации, конечно, тоже предусмотрены. При заключении договора на охранные услуги в оперативную карточку каждого объекта заносятся дополнительные контакты – родственников, друзей, соседей собственников, которые в случае срабатывания сигнализации могут прибыть на объект и вместе с ГБР зайти в дом.

– У нас безопасный район, благополучный подъезд, в доме надежная дверь, да и брать у меня нечего. Зачем мне сигнализация?

– Установить охранную систему в доме – умное и правильное решение как минимум для того, чтобы уберечь его от ущерба. Даже если брать нечего (хотя злоумышленники всегда найдут, что взять), есть риск взлома входной двери, разгрома, порчи отделки. В любом случае это испорченное имущество, то есть материальные потери для собственника, которые будут значительно выше затрат на сигнализацию. Оборудовать сигнализацией квартиру или дом можно от 8000 рублей. Это сумма, которую собственник платит единообразно и получает технику, которая годами будет защищать его

дом. Причем наличие охранной сигнализации злоумышленники «считывают» сразу и обходят такие дома стороной.

Защитить свой дом от непрошенных гостей просто – достаточно зайти на сайт холдинга «Барс» и оставить заявку или позвонить по любому указанному на нем номеру телефона. К вам оперативно приедет наш специалист, который предложит выбор различных охранных систем, посоветует дополнительные меры защиты дома и организует монтаж оборудования в течение одного дня. С каждым клиентом работает персональный менеджер, к которому можно обратиться по любому интересующему вопросу. На сайте холдинга есть телефоны руководителей подразделений, которые смогут оперативно решить любые проблемы.

Цифры

25 лет холдинг «Барс»

работает в сфере охранных услуг

Более 1000 объектов

находится под пультовой охраной холдинга

От 400 рублей – ежемесячная абонентская

плата за охранные

услуги

3 МЕСЯЦА ОХРАННЫХ УСЛУГ В ПОДАРОК

ПО ПРОМОКОДУ «МОДНЫЙ ГОРОД»

Охранный холдинг «Барс»

Тула, ул. Тульская, 10.

Телефоны: (4872) 70-70-80, 24-68-12.

bars-security.ru

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ



БАНКРОТСТВО – ЭТО ВЫХОД

В сложной финансовой ситуации банкротство может стать единственным выходом, который позволяет освободиться от долгов и начать строить жизнь заново. Кто может признать себя банкротом и как это сделать, рассказывают специалисты компании ООО «Тулский правовой центр».

Нестабильность экономики, санкции, пандемия коронавируса – эти факторы приводят к тому, что многие сферы бизнеса становятся убыточными, а личные доходы людей снижаются. Введение режима повышенной готовности весной 2020 года фактически остановило деятельность предприятий общественного питания, гостиниц и отелей, салонов красоты и парикмахерских, туристических и транспортных компаний и т.п. В этой связи многие компании оказались на грани банкротства.

Дело в том, что значительная часть малого и среднего бизнеса в России крайне закредитована, а сокращение или даже полное прекращение доходов в период ограничительных мер привели к невозможности осуществлять кредитные платежи. Несмотря на введение кредитных каникул, многие предприниматели все равно были вынуждены платить по кредитам, а выполнять свои кредитные обязательства они не могли.

Наиболее простым путем решения финансовых проблем является объявление компании или физического лица банкротом. Банкротство – что это такое? Это законный способ избавиться от долгов, регламентированный № 127-ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)». Фактически это финансовая реабилитация при больших долгах. Должники получают возможность освободиться от неподъемных кредитов и начать свою финансовую историю с нуля.

Закон о банкротстве физических лиц был принят в 2015 году, но до сих пор многие должники, зная о возможности законно списать кредиты, по-прежнему предпочитали страдать от звонков из банков и визитов коллекторов. Почему?

Одна из причин – незнание закона. Есть ошибочное мнение, что существует два условия, необходимых для банкротства физического лица: сумма долгов должна превышать 500 тысяч рублей, а просрочка платежей – три месяца. На самом деле гражданин имеет право обратиться в суд с заявлением о банкротстве при любой сумме задолженности, не дожидаясь первой просрочки. Ведь основное условие – это неспособность гражданина в срок платить по своим счетам. Именно неспособность, а не нежелание.

Еще одна причина, которую показывает практика, заключается в том, что людям сложно самостоятельно составить заявление о банкротстве и собрать достаточно доказательств. Если вы не уверены, решит ли банкротство лично ваши фи-



НОВИКОВ СЕРГЕЙ КОНСТАНТИНОВИЧ,
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ТУЛЬСКИЙ ПРАВОВОЙ ЦЕНТР».
WWW.TPC71.RU

Фотограф - Алена Зуйкова @toto_shiro. Фото студия - @zebia_photostudio_tula

нансовые проблемы, или не знаете, как правильно организовать этот процесс, выход – обратиться к специалистам. Они возьмут на себя заботы по сбору и составлению документов, поиску финансового управляющего, походы в суд и так далее. Эксперты знают, как рассматриваются дела по банкротству как физических, так и юридических лиц, на какие моменты обращают внимание судьи, как корректнее составить заявление. Начните с консультации (она бесплатна), чтобы специалист изучил все нюансы вашего случая, дал развернутый анализ и рекомендации и предложил оптимальный вариант решения проблемы. Помните, что безнадежных ситуаций не бывает: из каждой, даже самой сложной, можно найти не один выход.

ИНВЕСТИЦИИ 2021: НЕДВИЖИМОСТЬ В ПЛЮСЕ

Куда вложить деньги, чтобы они принесли гарантированный доход? Многие эксперты сходятся во мнении, что недвижимость – оптимальный вариант, если вы хотите приумножить свои средства с минимальными рисками.

Еще несколько лет назад депозитные банковские счета были одним из популярных вариантов – проценты по вкладам превышали уровень инфляции, а это гарантировало не только сохранение, но и приумножение средств. Но в 2020 году ситуация изменилась, и теперь процентные выплаты по вкладам не способны компенсировать инфляционные потери.

В фаворитах инвестиционного рынка оказалась недвижимость. Почему теперь многие предпочитают вкладывать деньги в жилье, рассказал эксперт агентства «Единая служба недвижимости» Дмитрий Воробьев.

– Если вы задумались об инвестициях в недвижимость, то подбор объектов лучше доверить риэлтору, тем более, что услуги его при покупке жилья в новостройке – бесплатны.

Риэлтор как никто знает рынок, застройщиков, их особенности строительства, актуальные цены. При этом он не зависит от того или иного застройщика. Его задача – подобрать для клиента лучшее предложение. Самостоятельный поиск подходящего ЖК и изучение информации на сайтах застройщика – достаточно длительный процесс, а в это время кому-то может достаться выгодное предложение. Вы



Дмитрий Воробьев

Эксперт по недвижимости компании «ЕЧН», тел. 8 (961) 265-33-60.
@dmitriy_vorobyev_realty
vk.com/vorobyevdv_realty
ok.ru/rieltordmi

его не упустите, если обратитесь к риэлтору, ведь самые горячие предложения есть только у него! Если нужно, он поможет и с ипотекой – с ним работают многие банки, которые в рамках сотрудничества чаще ее одобряют. Также вероятность получить наименьшую процентную ставку – гораздо выше. Если не хотите упустить интересное предложение и выгодно приобрести квартиру, обращайтесь к риэлтору.

Если сравнить цены на квартиры на начало и конец 2020 года, то разница составляет до 20%. И нынешняя ситуация на рынке говорит о том, что рост может продолжиться. Вариантов инвестирования в рынок недвижимости несколько: приобрести квартиру, чтобы впоследствии ее продать по более выгодной цене, или же для сдачи ее в аренду.

В первом случае оптимальное время для покупки – начальный этап строительства: застройщик предлагает самые выгодные цены, а к моменту ввода дома в эксплуатацию стоимость может отличаться уже на 50% в большую сторону. Если учесть, что сегодня практически все застройщики работают с эскроу-счетами, гарантирующими безопасность, то покупка квартиры на начальном этапе еще более привлекательна. При перепродаже квартиры капитализация вложенных средств составит в среднем до половины инвестированной суммы.

Срок окупаемости в этом случае равен сроку строительства дома. В случае с многоэтажными застройками это около 1,5 – 2 лет, с малоэтажным строительством – от половины до года. Сдача новой квартиры в аренду имеет более длительный срок окупаемости – около пяти лет. Но при этом имеет и преимущество – дает стабильный ежемесячный доход сразу.

И в том, и в другом случае, при приобретении квартиры следует учитывать ряд нюансов, от которых напрямую будет зависеть выгодность вложений. Расположение квартиры, материалы, из которых строится дом, инфраструктура в микрорайоне, транспортная доступность, финишная отделка квартиры, этап строительства, форма оплаты и многие другие нюансы. Если дом построен качественно, а его расположение удобно как автовладельцам, так и пользователям общественного транспорта (если речь идет о последующей сдаче квартиры в аренду, этот фактор особенно важен), планировка квартиры современной, рядом есть детский сад, школа, магазины, двор благоустроен, то и приобретенное жилье быстро окупится. А хорошая репутация застройщика и финансовая безопасность при расчетах станут еще одним поводом для спокойствия. Одним из примеров, сочетающих в себе все эти преимущества, является строящийся в Туле ЖК «Авангард».

ДОМА ЖК АВАНГАРД – КАЧЕСТВО, ДОСТОЙНОЕ ВАС

ЖК «Авангард» – новый проект от «Современника». Он пачат осенью, а уже всего через несколько месяцев после старта продаж свободных квартир в нем осталось не более трети. Почему этот объект пользуется популярностью? Ответ прост – сочетание качества и удобства, рассказывает менеджер отдела продаж компании «Современник» Юлия Корнеева.

РАСПОЛОЖЕНИЕ И ИНФРАСТРУКТУРА

ЖК «Авангард» – это 2 дома класса «комфорт» высотой в 22 этажа, которые располагаются на Восточном обводе рядом с Ледовым дворцом и Суворовским училищем. Во дворе школа и детский сад. В шаговой доступности: «Декатлон», «Леруа Мерлен» и «Глобус» и другие крупные гипермаркеты.

ОРИГИНАЛЬНОЕ БЛАГОУСТРОЙСТВО

Закрытая дворовая территория без машин спроектирована так, чтобы в ней было максимально комфортно. Уникальный ландшафтный дизайн, детские и workout площадки, прогулочные зоны и круглосуточное видеонаблюдение – в таком дворе безопасно находиться и приятно гулять всем жителям. Детские площадки зонированы в учетом с возрастных особенностей, благодаря этому каждый ребенок сможет интересно и с пользой проводить время. Также в подъезде предусмотрена душевая для животных, чтобы после прогулки можно было помыть лапки.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА И ОТДЕЛКИ

При строительстве домов «Современник» основной акцент делает на качество строительства и используемые материалы. Именно поэтому основной материал, используемый для возведения стен – теплая керамика. Это натуральный материал, который изготавливается из нескольких сортов глины. Технологической особенностью процесса является добавление в глину мелких опилок, которые при обжиге сгорают, образуя мелкие закрытые поры. При формовке блока образуются щелевидные пустоты особой конструкции. Они занимают около 50% камня и в сочетании с порами усиливают сопротивление передаче тепла. Тем самым теплая керамика является современным качественным материалом, позволяющим возвести энергоэффективное жилье комфорт-класса. Качество строительства – это основа будущей жизни в новом доме.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПЛАНИРОВКА КВАРТИР

В «Авангарде» взгляд на жизнь обретает форму, а дом становится поводом для гордости. Планировки квартир учитывают уникальность каждой семьи: кто-то любит собираться за столом большой и шумной компанией, кто-то предпочитает уединиться и отдохнуть после тяжелого трудового дня. На выбор представлены 1-, 2- и 3-комнатные квартиры 42–86 м² с панорамными окнами Rehau на балконе или лоджии. Среди имеющихся планировок каждый найдет для себя подходящий по функциональности и стоимости вариант. И это



**Юлия
Корнеева**

Менеджер компании «Современник»

будут не просто квадратные метры, а жилая среда, в которой каждый будущий житель почувствует теплоту, уют и заботу, воплощенную в камне.

ИНВЕСТИЦИОННАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Многие, кстати, рассматривают квартиры от «Современника» не только как надежный дом для себя и своей семьи, но и как инвестиционно привлекательный объект. Дело в том, что покупка квартиры у надежного застройщика на начальном этапе строительства выгоднее до его завершения и ввода жилого дома в эксплуатацию, когда квартира возрастает в цене. После получения ключей не потребуется проводить масштабных ремонтных работ – квартиры в ЖК «Авангард» сдаются уже с предчистовой отделкой, а это гарантирует минимум затрат на последующий ремонт. А можно и без ремонта просто перепродать по более высокой цене.

КОГДА ПОКУПАТЬ?

В данный момент ипотечная ставка находится на своем историческом минимуме, как долго это сохранится, никто не знает. Нет смысла откладывать покупку квартиры. Прошли те времена, когда наши родители годами копили на собственное жилье. Не откладывайте жизнь на потом.

О том, как грамотно выбрать и приобрести квартиру в ипотеку, расскажут сотрудники отдела продаж ЖК «Авангард». Ипотечный брокер абсолютно бесплатно поможет собрать пакет всех необходимых документов. Кстати, подать заявку и получить одобрение по ипотеке можно будет, не выходя из офиса.



ЖИВИ В АВАНГАРДЕ

ГОРОДСКОЙ ЖИЗНИ

ООО СЗ «Авангард». Проектная декларация на сайте avangard-tula.ru



ТУЛА, УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 20Б,

ТЕЛ. 8 (4872) 70-67-07

AVANGARD-TULA.RU

[@AVANGARD_TULA](https://www.instagram.com/AVANGARD_TULA)



K-HOLDING

группа компаний

7 ЛЕТ НА РЫНКЕ

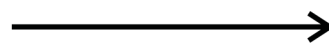
1000+ СОТРУДНИКОВ В ШТАТЕ

4 РЕГИОНА
ПРИСУТСТВИЯ

6 КОМПАНИЙ

1000+ САЙТОВ

НАШИ ПРОЕКТЫ



МАГАЗИНЫ «ВАШ ОФИС»

В числе направлений деятельности «К-холдинг» – продажа комиссионной офисной мебели и оргтехники.

Входящая в группу, компания «ВашОфис.рф» сегодня является одним из самых больших по площади в Туле (более 1000 кв. м) складом-магазином офисной мебели и оргтехники с огромным ассортиментом. Не менее востребованными оказались компьютеры: комиссионный магазин IT71 стал одним из крупнейших магазинов компьютеров и оргтехники. Дискаунтеры мебели и оргтехники также успешно работают в Рязани и Твери.

В этих магазинах складского типа ежедневно размещено более 4000 товарных единиц в каждом из регионов присутствия. Это новая и комиссионная мебель для персонала и кабинета руководителя, для переговорных и зон отдыха, а также торговое оборудование и металлическая мебель – стеллажи, шкафы, сейфы и др.

Еженедельные поступления товара в залы магазинов гарантируют клиентам наличие постоянного ассортимента и выбора. «Ваш офис» позволяет в одном месте в день обращения оборудовать офис с нуля – мебелью, компьютерами, оргтехникой и другими необходимыми товарами. Если в ассортименте вы не нашли нужных вам позиций, их можно заказать. При отличном качестве цены в магазинах – ниже рыночных, при этом все товары, включая комиссионные, обеспечены гарантией продавца.



МАГАЗИН «ВАШ ОФИС» В ТУЛЕ

**Ул. Клары Цеткин, 20/2, тел. 8-962-278-41-29
Вашофис.рф**



ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ PRINT71 В ТУЛЕ И НОВОМОСКОВСКЕ



Типография PRINT71 – самая популярная по поисковым запросам в Туле, с огромным спектром услуг и 63 типами продукции, от визиток до наружной рекламы. Ей доверяют изготовление полиграфической продукции государственные структуры и крупные федеральные бренды.

В этих типографиях можно заказать печать визиток, брошюр, баннеров и любой другой полиграфии, брендированную и сувенирную продукцию (выбор ее огромен), а также печать сложной полиграфии (журналы, книги и т. д.) и фотопечать. Типографии производят наружную рекламу и оборудование для выставок. Удобно, что здесь же вам помогут и с дизайном продукции – разработку логотипа, стиля и оформления того или иного продукта можно заказать тут же.

В холдинге работает отдел контроля качества, который позволяет клиентам оперативно решать любые вопросы, оставлять пожелания.

ТИПОГРАФИИ PRINT71

Тула, ул. Пионерская, 1, тел. 79-49-39 print71.biz
Новомосковск, ул. Октябрьская, 29/18, тел. 8 915 682 82 17 print71.ru
Отдел контроля качества К-Holding 8 800 775 42 08

PRINT71
ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ПРАВИЛА красоты

Как ухаживает за своей внешностью мужчина, который знает толк в профессиональных быти-средствах? Своим выбором делится Вадим Шлахш, барбер барбершопа BORODACH @barbershop_borodach_tula



1. Стайлинги Ruezел - глины, пасты, помады. Они подходят для разных типов укладок – гладких, небрежных, влажных – и разных типов волос. Обеспечивают подвижную фиксацию, чтобы можно было поправить причёску в течение дня. Пахнут ромом, колой, яблоками, мятой. Пользоваться – одно удовольствие.

2. Шампунь Ruezел. Концентрированный шампунь с тонирующим настоем гаммелиса, листьев крапивы, розмарина и корня хвоща эффективно и без пересушивания очищает волосы и кожу головы, полностью смывает стайлинг. Охлаждает и тонизирует, стимулирует микроциркуляцию кожи головы. Подходит для всех типов волос. Можно использовать ежедневно.

3. Кондиционер Ruezел. Лёгкий увлажняющий кондиционер для ежедневного использования подходит для всех типов волос. В его состав входят перечная мята и тонирующий настой из гаммелиса, листьев крапивы и корня хвоща. Средство придаёт волосам здоровый вид, облегчает расчёсывание и тонизирует кожу головы.

4. Масло Johnny's chop shop для ухода за бородой от корней до кончиков. Имеет богатый состав: оливковое масло, масло сладкого миндаля, ростков пшеницы и абрикосовых косточек. Антиоксиданты, витамины и жирные кислоты делают бархатистой даже самую сухую и чувствительную кожу. Можно использовать также в качестве масла перед бритьём.

5. Бальзам для бороды Ruezел. Отличный продукт: сочетает в себе свойства стайлингового воска и ухаживающего масла. Борется с зудом и шелушением кожи лица, способствует уплотнению волос, укрощает непослушную растительность и смягчает жесткие волосы. Бальзам имеет плотную масляную консистенцию, которая тает при нанесении, легко распределяется и быстро впитывается. Древесный аромат делает использование еще приятнее.

6. Лосьон «Миноксидил» 5% содержит комплекс активных ингредиентов, в который входят миноксидин, азелаиновая кислота, кофеин и экстракт корня лопуха. Способен стимулировать рост волос в большинстве случаев их выпадения.

7. Аромат Nasomatto Black Afgano с нотами мокрой древесины, кожи и крепкого кофе. Сложный, нетипичный, ни на что не похожий.

ПОДАРКИ ПО ЗВЕЗДАМ

Вечная проблема: что подарить любимому на 14 и 23 февраля. Если он – яркий представитель своего знака зодиака, есть смысл прислушаться к звездам. Подходящие варианты знает астролог Анжела Харитоновна.



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

ОВЕН

Подарок должен подчеркнуть его мужскую силу и лидерство или его увлечения. Овна приведет в восторг то, что вы преклоняетесь перед его мужественностью и брутальностью. Подарком может стать сувенирное оружие, аксессуары для авто или предметы для спорта. Если ваш любимый чем-то увлекается, что-то коллекционирует, то лучшим подарком станет экземпляр для его коллекции или хобби.

ТЕЛЕЦ

Подарок для Тельца должен быть роскошным и практичным. Тельцы оценят полезные подарки, обязательно высокого качества и точно недешёвые, они обожают комфорт и удобство. Им подойдёт комфортная, удобная и практичная одежда, набор инструментов, а также любая полезная, престижная и статусная вещь.

БЛИЗНЕЦЫ

Эти представители воздушной стихии очень любознательные и разносторонние. Им можно подарить не практичную вещь, а впечатление или знание. Близнец точно оценит поездку, путешествие, посещение интересной выставки или концерта. А также любые гаджеты и аксессуары к ним, книги или видеокурсы по интересующей его теме.

РАК

Раки – люди с тонкой душевной организацией. Их порадуют романтические подарки, сентиментальные, напоминающие о лучших моментах прошлого, например, совместная фотография на стену, ужин в ресторане или поездка в загородный отель. Раки часто бывают страстными коллекционерами, поэтому смело дарите им то, что связано с их коллекцией.

ЛЕВ

Львы – персоны самолюбивые, царственные и тщеславные. Подарок должен восхвалять их, выделять среди других и даже превозносить! А также выражать ваше обожание. Престижность, статусность, цена подарка очень важны!

Модный эксклюзивный аксессуар или предмет одежды точно порадует Льва. Его может привести в восторг предмет, сделанный для него на заказ. Выглядеть всё должно шикарно и броско.

ДЕВА

Чтобы угадать с подарком, вам нужно очень хорошо знать предпочтения вашего мужчины. Девы очень критичны и практичны. Подарок для них должен обязательно быть чрезвычайно полезным и качественным. Удивлять Деву не нужно, а вот спросить, какой подарок он хочет, вполне приемлемо. Вашего мужчину может порадовать бритва, практичные предметы быта. Чаще Девы – поклонники ЗОЖ, им можно смело дарить что-то из спортивного инвентаря, умные весы, фитнес-браслет.

ВЕСЫ

Это знак очень утонченный, ценящий искусство, гармонию и красоту. Ему можно подарить поход на модную выставку или премьеру спектакля. Также Весы оценят модный аксессуар или предмет одежды, стильный и сделанный со вкусом. Можно дарить всё, что связано с деньгами, например, красивый кошелек.

СКОРПИОН

Скорпионы имеют огромную тягу к загадкам, экстриму и сильным эмоциям. Подарок должен привнести эти эмоции в жизнь вашего любимого. Может подойти подарок-впечатление, страстный сексуальный сюрприз, а еще Скорпио-

на можно удивить чем-то экзотическим. Если вы хотите подарить аксессуар или предмет одежды, то представители знака оценят символику и энергию стихий. Например, украшение из вулканического камня, футболку с рисунком огня или торнадо, вещи с мехом, металлом, кожей, животными принтами.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцы жизнерадостны и оптимистичны, поэтому порадовать их легко. Если ваш возлюбленный – поклонник туризма или спорта, то ему отлично подойдет соответствующий аксессуар. Стрельцов может привести в восторг сувенир из экзотических стран, необычный предмет, связанный с другой культурой. Алкогольный напиток, привезенный из другой страны, или необычный продукт – тоже в тему!

КОЗЕРОГ

Эти мужчины чрезвычайно практичные, упорные, целеустремленные и трудолюбивые. Их порадует подарок, который будет полезным и подчеркнет эти его качества. Престижная ручка, портфель, ежедневник, предметы для офиса и бизнеса всегда будут уместны.

ВОДОЛЕЙ

Водолеи прогрессивны и всегда в курсе новинок. Это люди будущего, поэтому дарите самые современные и технологичные подарки: гаджет, фотоаппарат, технику, умные часы. Водолей обожает новые впечатления. Увлекательная поездка, полёт на воздушном шаре или в аэротрубе – и он будет счастлив!

РЫБЫ

Забудьте про практичность: подарок должен вдохновлять и быть продиктован чувством прекрасного. Подойдут картины, фотоальбомы, статуэтки, натуральные камни. Рыбы очень романтичны, поэтому их впечатлит подарок, говорящий о нежных чувствах к нему. Часто Рыбы музыкальны, поэтому подойдут подарки, связанные с музыкой, а также эзотерической символикой: Рыбы – почти всегда мистики.

АБОНЕМЕНТ В «ФИТНЕС-ПАРК»

«ФИТНЕС ПАРК» – идеальное место для спорта и активного отдыха всей семьей. Тренажерный зал площадью 1000 кв. м оснащен нагружаемыми тренажерами, зоной со свободными весами, и только здесь представлены тренажеры Foreman Esinovsky Line, разработанные для людей с проблемами позвоночника. Для поклонников единоборств – оснащенная зона с профессиональным рингом. Любителей плавания ждет бассейн длиной 25 м, детский бассейн для малышей с трёх месяцев и школа плавания. Профессиональные тренеры проводят тренировки как на воде, так и на суше.

Расслабиться и восстановить силы поможет зона релакса: русская баня, финская сауна с солевой стеной из гималайской соли, турецкий хаммам и джакузи. К услугам клиентов – фитнес-бар, большая парковка и удобный режим работы: по будням с 6.00 до 23.00, в выходные с 8.00 до 21.00.



ГОСТЕВОЙ ВИЗИТ В ПОДАРОК
ПО КОДУ «ФИТНЕСФЕВРАЛЬ»

Фитнес парк

Тула, ул. Немцова, 8,
тел. 730-700
www.tulafitpark.ru

ЧТО ПОДАРИТЬ ЕМУ?

Мужские подарки со вкусом и смыслом. Подарочный набор от «Пиврум» – это всегда интересный подарок, собранный под предпочтения того, кому дарят. У нас действительно большой ассортимент: от классики до импорта и крафта. Дополним ваш выбор напитков подходящими закусками и посудой, выберем стильную упаковку.

**НА КОРПОРАТИВНЫЕ ПОДАРКИ
ОТ 4 ШТУК ДЕЙСТВУЕТ СКИДКА.**

В случае крупных заказов обращайтесь заранее – по телефону или в наших соцсетях.



Красноармейский пр-т, 8а,
Металлургов, 87,
М. Горького, 7а,
проспект Ленина, 122.

Телефон для предварительного
заказа 8-920-780-22-62
[@pivroomtula](https://vk.com/pivroomtula)

МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Тула, пр-т Ленина, 169,
Строительный рынок «Слобода»,
павильон 96 www.sad71.ru

КАЗАН, МАНГАЛ И ВСЁ ДЛЯ ОТДЫХА

Мясо, мангал, мужчина – созданы друг для друга! Подарите вашему любимому мужчине возможность проявить свои кулинарные таланты в приготовлении блюд на открытом огне! В магазине «Сад-Тула» на рынке «Слобода» и на сайте sad71.ru можно найти всевозможные виды мангалов, от небольших до солидных, с крышей и без нее, с дровницей, полочкой и другими дополнениями для более удобной эксплуатации.

А если подарите мужчине казан, готовьтесь наслаждаться вкуснейшим пловом! В «Сад-Тула» продаются настоящие, правильные узбекские казаны – чугунные, толстостенные, разного объема: от небольшого на 3 л до огромного 100-литрового. К казану здесь можно купить все необходимое для кулинарных подвигов – шумовку, половник и красивые расписные блюда для плова.



ЧТО ПОДАРИТЬ ЕМУ?

VIP-ПОДАРКИ ОТ «АРТХОЛЛ»

Сложнее всего найти подарок для человека, у которого всё есть. В «Интерьерном шоу-руме «АРТХОЛЛ» вам помогут решить эту задачу! В салоне работает зал vip-подарков: здесь легко найти достойные презенты мужчине и женщине любого возраста. Будьте уверены, что сможете удивить: эти вещи не найти в других местах, каждый подарок представлен в единственном экземпляре и любой имеет интересную идею и прекрасное исполнение.

В «АРТХОЛЛ» можно найти подарки из разных стран – Италии, Испании, Чехии и др. Большинство из них – не просто украшение интерьера, но и полезный в быту предмет. Фарфор, изделия из бронзы, питьевые наборы, необычная посуда, вазы, чайные пары, статусные ручки, резные шахматы и деревянные пазлы, декоративные статуэтки, настольные часы, подсвечники, наборы для пикника – всё в красивом художественном исполнении, всё – интересно, солидно и достойно.



АРТХОЛЛ
ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА И ПОДАРКИ

Тула, Староникитская, 90,
тел. +7 953 974 04 23
www.salon-artholl.ru
@salonartholl



Юлия Леонова @leonova_ph

Julia Leonova

ФОТОСЕТ ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФОТОГРАФА

Профессиональная фотосессия - это способ познания своей женственности и развития уверенности в себе. Стилистика съёмок расширяется с каждым годом, но естественность и эстетичность – вот что всегда будет стоять на первом месте в настоящем женском портрете.

Подчеркнуть достоинства, взглянуть на свое отражение по новому, показать миру лучшую версию себя поможет фотосессия с детальной подготовкой, индивидуальным подходом и профессионалом своего дела.

ПОДАРОК ЕЙ? ЧТО ПОДАРОК?

СЕРТИФИКАТ НА ПРОЦЕДУРЫ КРАСОТЫ В СТУДИИ CHARME

Студия Charme стала любимым для многих тульских красавиц местом, где им дарят идеальную гладкость кожи. Недавно к аппаратной технологии удаления волос добавились новые процедуры – для омоложения, борьбы с акне. Последняя новинка, которая появилась в студии в феврале - диодный шлем, который восстанавливает и стимулирует рост волос. Процедура пробуждает «спящие» луковицы, и уже со второго месяца выпадение волос уменьшается, они начинают расти быстрее, становятся крупкими и густыми. В студии Charme можно приобрести подарочный сертификат на любую процедуру, чтобы ваша любимая девушка сама сделала свой выбор и стала еще красивее!



Charme

Тула, ул. Болдина, 45,
БЦ «европа», 4-й этаж, оф. 407,
тел. +7 950 910 57 60
@charmetula

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Тула, пр-т Ленина, 22,
тел. 79-08-05
www.dn-f.ru @dancefit71

СТУДИЯ ТАНЦА DANCE FIT: АБОНЕМЕНТ В ПОДАРОК

Любая девушка хочет уметь красиво танцевать, поэтому абонемент на танцы станет универсальным и желанным подарком, который порадует каждую!

В женской студии танцев Dance Fit есть подходящие занятия на любой возраст и вкус. Современные танцевальные направления twerk, pole-dance, strip, очень чувственные, сексуальные и темпераментные, позволяют раскрыть и выразить себя. Стретчинг, зумба, восточные танцы помогут лучше почувствовать своё тело и зарядят отличным настроением.

В Dance Fit можно выбрать абонемент на любое танцевальное направление и разное количество занятий, от 4 уроков до безлимита. Дарите танцы! Этот подарок принесёт вашим любимым женщинам радость движения и море позитивных эмоций!



ПОДАРОК
ЕЙ?
ЧТО

КОРЕЙСКАЯ КОСМЕТИКА ОТ MAYAKOREA

Красота – лучший подарок! Преднесите любимой сертификат магазина MayaKorea, чтобы она могла выбрать для себя крутые средства для макияжа и ухода за кожей. Одна из самых популярных марок корейской косметики, фаворит бьюти-блогеров, косметика Missha любима миллионами за свой полностью натуральный состав и инновационные активные ингредиенты, которые преобразуют кожу. Тональные средства Missha Cover BB Creme фантастически скрывают все несовершенства кожи и выравнивают ее тон до идеального, стойко держатся до 12 часов, обеспечивают питание и увлажнение. А серия Missha Radiance, кроме совершенного тона, эффективно борется со старением кожи. В MayaKorea можно купить подарочный сертификат любого номинала от 500 руб.



MayaKorea КОРЕЙСКАЯ КОСМЕТИКА

Корейская косметика в Туле
ТРЦ «Рио», 1 этаж.
ТРЦ «Макси», 1 этаж.
ТЦ «Парадиз», 1 этаж.

ул. М. Горького, 7а, магазин SPAR
ТК «ГиперСпар», ул. Металлургов, 87
Интернет-магазин с доставкой
mayakorea.ru

Тел. 8-800-600-68-80
vk.com/koreavtule

instagram.com/mayakorea

ДОБАВЬ МУЖСКОЙ СИЛЫ

При несбалансированном разнообразном рационе в организме возникают дефицитные состояния – когда он недополучает множество питательных веществ, и это нельзя игнорировать. Дефициты негативно влияют на все функции организма, а у мужчин – еще и на выработку основного мужского гормона – тестостерона. Именно он делает мужчину мужчиной. Что нужно сильному полу, чтобы быть действительно сильным, рассказывает врач Анна Цуканова.



АННА ЦУКАНОВА,
врач превентивной медицины, терапевт, диетолог
@dr.flammy

Тестостерон – это гормон лидера, активности, бодрости, целеустремленности, стойкости и высокого либидо. На синтез тестостерона непосредственное влияние оказывают витамины А, С, Д, группы В и микроэлементы – цинк, селен, хром, марганец, кобальт, железо. Дефицит даже по одной позиции будет вести к проблемам.

Цинк и селен – первенцы, необходимые для синтеза тестостерона. Они защищают клетки от вредного воздействия канцерогенов. Основные их источники в питании – морепродукты и орехи (кстати, бразильский орех – лидер по содержанию селена).

Марганец участвует во всех обменных процессах, больше всех влияет на подвижность сперматозоидов. Налегайте на зерновые и орехи.

Хром необходим для синтеза ДНК и РНК, участвует в образовании спермы. Включайте в рацион миндаль и другие орехи, зерновые, мясо.

Железо отвечает за гемопоэз и передачу кислорода клеткам организма. Продукты растительного происхождения не могут обеспечить организм достаточным количеством железа, к тому же оно хуже усваивается. Основным источником – мясо и субпродукты.

Кобальт входит в состав витамина В12, участвует в синтезе ДНК и аминокислот, кроветворении. Получить его можно из бобовых, говяжьей и бараньей печени.

ВИТАМИН А – антиоксидант, отвечает за увлажненность кожи и слизистых, сумеречное зрение, способствует синтезу тестостерона, нормальной потенции. Его много в рыбьем жире, печени, сливочном масле, яичном желтке.

ВИТАМИН С стимулирует противовирусный иммунитет, регулирует кроветворение, укрепляет стенки сосудов, ускоряет процесс заживления ран, стимулирует синтез коллагена и дофамина, отвечающего за либидо. Ешьте больше зелени, овощей и фруктов.

ВИТАМИН Д в дефиците практически у всех поголовно. Основные пищевые источники – холодноводная морская рыба (лосось, сельдь, скумбрия, сардины), в других продуктах его содержится значительно меньше. С питанием мы не можем набрать необходимое количество витамина Д, поэтому прием добавок решает очень многие проблемы. Но обратите внимание: в зависимости от особенностей генетики не всем подходят стандартные профилактические дозы. Сдайте анализ на его количество в крови и обратитесь к врачу за подбором индивидуальной дозы.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В необходимы для нормального функционирования нервной системы. При стрессе идет их активный расход, так же, как и магния. Восполнить этот дефицит помогают зерновые и мясо. А витамин В12 можно найти только в продуктах животного происхождения, поэтому веганы со временем испытывают острый дефицит данного витамина.

Когда в организме возникает дефицит по той или иной позиции, мужчина начинает испытывать слабость, сонливость, ему сложно сосредоточиться, ничего не хочется делать, снижается либидо, настроение портится. Множественный дефицит может стать даже причиной бесплодия. Такое состояние не является нормой – у него всегда есть причина, и ее необходимо искать. И устранять – не только коррекцией рациона и приемом витаминов в профилактических дозах: при наличии дефицита зачастую необходимы лечебные дозы, которые врач подбирает индивидуально.



ЛАЗЕРНАЯ СО2-ШЛИФОВКА

ДО 8 МАРТА

**СКИДКА
50%**

- Омоложение без операции
- Видимый стойкий эффект после первой процедуры
- Устранение морщин, пигментных пятен, рубцов постакне
- Выравнивание тона кожи
- Стимуляция коллагена
- Лазерная коррекция интимной зоны (подробности по QR-коду)

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ
ОГРАНИЧЕНО



Тула, ул. Вересаева, 10, корп. А,
тел.: (4872) 52-12-23, +7 967 431 75 53 (WhatsApp, Viber, Telegram)

Email: info@talisiya-tula.ru www.talisiya-tula.ru
[@talisiya_tula](https://www.instagram.com/talisiya_tula)

ООО «Талисия». Лицензия № ЛО-71-01-001212 от 31.07.2014 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ЧЕМ МОЛЧАТ МУЖЧИНЫ?

Вы когда-нибудь задумывались, кто такие мужчины? Какие они? Что ими движет? Что скрыто в них за стремлением для всех быть Мужчиной с большой буквы? Попробуем найти ответ с точки зрения психологии.

Сильный пол

Социальная среда с детства учит мальчиков становиться настоящими мужчинами. И это накладывает довольно тяжелый отпечаток на психику. Ведь какой он – настоящий мужчина? Вспомним всем известные характеристики: «мужчина не плачет», «мужик сказал – мужик сделал», «герой», «победитель», «защитник». В большинстве своем мужской образ строится в сознании большинства на позициях должностности: «мужчина должен выдержать все/быть сильным, смелым, бесстрашным/не бояться боли, смерти, мучений». Также мужчина должен уметь контролировать свои чувства, эмоции, не проявлять слабость. Именно поэтому, когда мальчик плачет, ему говорят: «не ной, ты же мужчина». То есть по сути это равняется установке «не чувствуй».

С самого раннего возраста мальчикам дается установка, что мужчина – это эдакий сверхчеловек, который, если проявит слабость, то сразу станет «недомужчиной». Кто-то по итогу, недотягивая до этой планки, всю жизнь ощущает себя «недо»... А кто-то всю жизнь доказывает, что он «право имеет», каждый раз испытывая свой предел мужественности.

И если раньше для того, чтобы показать себя настоящим мужчиной, нужны были войны, инициации через охоту, соревнования в силе, смелости и ловкости, то в мирное время социальным мерилем «настоящести» являются деньги, статус, власть.

Современная культура транслирует мужчинам: «Если ты успешен и богат, весь мир будет перед тобой. Лучшие женщины, секс, развлечения, радости жизни. А если нет – ты неудачник». И планка ведь все время растет. Никогда не оказывается достаточно славы, денег, успеха. Но это ловушка, которая ломает многих.

Цена «успеха»

В попытке постоянно быть сильным, смелым и не давать слабину мужчина платит своим здоровьем. Физическим, душевным. Итог вечной гонки: неврозы, раздражительность, агрессия, панические атаки, депрессии, апатия, проблемы в семье, делах, алкоголь, психотропные вещества, игры,

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



сексуальные и любые другие зависимости. Мозг, тело, психика не могут находиться в постоянном напряжении. Но и признать свою «слабость», просто отдохнуть, мужчины порой не могут.

Многие забывают о том, что за словом «мужчина» всегда стоит живой человек. Не супермен, даже если он и стремится к этому. А человек со своей судьбой, который может быть и сильным и слабым, и богатым и бедным, и сдержанным и эмоциональным, и умным и глупым, и жестким и мягким. И каким угодно вообще! Все эти характеристики могут относиться к одному человеку в разные моменты его жизни. И это не делает его не мужчиной.

Быть настоящим мужчиной – собой

Важно понять: если постоянно пытаться быть кем-то, соответствовать ожиданиям социума, то не останется времени, чтобы быть собой. Жизнь показывает, что реальная слава, деньги, признание, авторитет приходят к тем, кто живет в гармонии и согласии с самим собой, кто любит свое дело и тех, с кем идет по жизни. Поэтому очень важно провести ревизию: что в жизни и жизненных ориентирах навязано извне, а что – ваше истинное, ваш личный выбор.

А мужество – это не самоцель, а условие реализации того, что действительно ценно. Ведь когда вы ежедневно защищаете самое дорогое в своей жизни, отстаиваете свои ценности, воплощаете в жизнь себя и свою суть, – это требует настоящей смелости, мужественности, самоотречения, стойкости духа. И это делает вас – вами!

КРАСОТА В ЧЕТВЕРТОЙ СТЕПЕНИ

Уже второй год студия Анны Киселевой сопровождает большинство фотопроектов «Модного города». Талантливые визажисты создают для наших героинь образы, смело экспериментируют и виртуозно реализуют концепции съемок, дополняя ее своими идеями.

Студия Анны Киселевой – это четыре талантливых специалиста, каждая – эксперт по прическам и макияжу и мастер своего дела, а командная работа «в четыре руки» позволяет девчонкам создавать крутые образы за минимальное время.

Впереди у нас – череда праздников, а значит, масса поводов выглядеть эффектно. За стильным мейком и красивой прической ко дню влюбленных, к 8 Марта, к свиданию или фотосессии – велком в студию к нашей великолепной четверке!

ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА
@HAIRMAKEUP71

АННА КИСЕЛЁВА
@KISELEVA_STYLE

НАТАЛИЯ СТРЕЛЬБИЦКАЯ
@NATALI_STRELBITSKAYA

КАТЕРИНА ДЁМИНА
@YOUR_MAKEUP71

НОВИНКА! УНИКАЛЬНАЯ БЕСШОВНАЯ МЕТОДИКА ПЕРЕСАДКИ ВОЛОС В КЛИНИКЕ «ЭСТЕТИК МЕД»!

Потеря волос – трагедия для многих, причем случиться это может в любом возрасте. Но облысение – не приговор! Даже если потеряна большая часть волос, вернуть былой объем теперь можно за одну процедуру, без операции и длительной реабилитации. Раньше исправить эту проблему можно было лишь в крупных городах или за границей. Теперь пересадку волос можно сделать в Туле, в клинике «Эстетик Мед». Мы посетили клинику, познакомились с врачом и выяснили все подробности процедуры.

Трансплантацию волос в Туле проводит Руслан Акифович Джалилов – врач дермато- венеролог, трихолог-имплантолог, дерматоонколог, косметолог. Методику трансплантации он изучал и практиковал в мировом центре по пересадке волос – Стамбуле.

Р.А. Джалилов: «Последнее из моих достижений – обучение по пересадке волос методом FUE в «Erlamer Academy». Уникальная бесшовная методика эффективно позволяет решить проблему облысения волосистой части головы. Так же данным способом можно пересадить волосы в область бороды или бровей, придав им красивую форму и густоту».

Кому подходит трансплантация?

«Существует несколько типов выпадения волос – андрогенная, очаговая, гормональная алопеция и другие. Причиной может быть генетика, стресс, дисбаланс гормонов щитовидной железы, у женщин – период грудного вскармливания, менопаузы, приема гормональных контрацептивов. Волосы так же могут перестать расти на участках с рубцовой тканью – например, после ожогов и других травм. Сперва нужно посетить врача трихолога, пройти обследование и выяснить причину, так как в некоторых случаях проблему можно решить при помощи медикаментов, физиопроцедур и лечебной косметики».

А вот, например, при андрогенетической алопеции, обусловленной наследственными факторами, процедура по пересадке волос будет отличным решением.

Трансплантация волос требует определенной подготовки. И здесь важно соблюдать все рекомендации специалиста, чтобы к моменту операции ваши донорские волосы стали сильными и жизнеспособными.



Руслан Джалилов,
врач клиники «Эстетик Мед»

Зачастую облысение возникает не только в старшем возрасте, но и у молодых людей. Возрастных ограничений для пересадки волос практически нет.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

«Пересадка проводится под местной анестезией при соблюдении стерильности. Это малоинвазивная процедура, в ходе которой из донорской области извлекают отдельные фолликулы (графты) и помещаются в зону выпадения волос».

Пересадка проводится путем прокалывания очень маленьких отверстий на коже головы специальным инструментом. Из-за малой травматичности на коже не остается рубцов и шрамов, а период восстановления после процедуры достаточно короткий, что позволяет пациенту быстро вернуться к обычной жизни».

При пересадке волос на голове необходимо большое количество графтов – от 700 до 5000. Каждый графт извлекается и пересаживается отдельно, так что это ювелирная, очень кропотливая и долгая работа: процедура длится от 4 до 8 часов. Пациент во время процедуры практически не испытывает болезненных ощущений».

ОТКУДА И КУДА ПЕРЕСАЖИВАЮТСЯ ВОЛОСЫ?

«Донорская зона, с которой мы получаем волосяные фол-»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

ликулы для пересадки, - это затылочная часть головы. Пересадить волосы можно в область облысения на голове, а также на бровях и бороде.

Брови – важная часть лица, и выпадение волосков, их разреженность нарушает их форму и цвет. С помощью косметики и перманентного макияжа не всегда можно добиться нужного естественного результата. Трансплантация – отличное решение: процедура занимает всего 2 часа, проводится под анестезией, пациент в результате получает желаемую форму и густоту бровей.

Что касается трансплантации волос в зону роста бороды и усов, это станет решением проблемы для многих мужчин, которые не могут отрастить красивую бороду из-за участков на лице, где волосы по тем или иным причинам плохо растут. Трансплантаты пересаживают с затылка, они хорошо приживаются, сама операция проходит быстро и комфортно».

КАК ПРОХОДИТ РЕАБИЛИТАЦИЯ?

«Пациент приходит к доктору на следующий день после трансплантации на обработку, а на второй день происходит мытье специальным шампунем-спреем. На третий день – еще один осмотр, на котором врач пропишет специальные средства по уходу за кожей головы и волосами. Они обеспечат максимальную приживаемость.

Уже в течение недели после процедуры, ранки, из которых были извлечены графты, заживают и не оставляют рубцовую ткань. Желаемый эффект сформируется через 6-8 месяцев, а максимальный результат можно будет наблюдать через год».

КАКОВ ПРОЦЕНТ ПРИЖИВАЕМОСТИ?

По статистике, приживаются от 89% графтов – это очень высокий показатель. Успех трансплантации зависит не только от качества работы врача, но и от соблюдения пациентом всех рекомендаций. Мною была разработана авторская методика восстановления, которая укрепляет результат трансплантации. Это особый комплекс процедур, направленный на активацию луковиц волос – как имевшихся до трансплантации, так и пересаженных. Кожа головы получает необходимое ей питание, рост волос усиливается, а сами они становятся крепкими, плотными, густыми.

КАКОВА ЦЕНА ВОПРОСА?

Стоимость трансплантации определяется исходя из площади облысения и зависит от количества пересаженных графтов (донорских фолликулов). Поэтому цену процедуры можно рассчитать только после индивидуальной консультации. Могу сказать лишь одно: стоимость пересадки одного графта ниже, чем в Стамбульских и Московских клиниках. А результат будет ничуть не хуже. При этом пациентам из Тулы и соседних городов не нужно далеко ехать, и у них всегда будет поддержка в лице доктора, который рядом.



Эстетик Мед

ЦЕНТР ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Тула, ул. Демонстрации, 1.

Телефоны: 79-33-09, +79307913309

@estetikmed71 estetikmed71.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

БЬЮТИ-ОТКРЫТИЕ: МАГАЗИН «ПРОФКОСМЕТОЛОГ»

Этой зимой в Туле состоялось приятное бьюти-открытие: официально распахнул свои двери магазин «ПроФКосметолог». Это место, где аксессуары и профессиональные средства по уходу за лицом и телом могут купить как косметологи, так и все, кто заботится о красоте и молодости, а также ценит качество и безопасность. «ПроФКосметолог» на правах дистрибьютора представил в Туле бренд швейцарско-российской профессиональной косметики PLEYANA, которая активирует механизмы молодости кожи. Это великолепный симбиоз косметологических препаратов и линии нутрицевтики на основе лечебных трав, аминокислот, пептидов, витаминов, макро- и микроэлементов, что позволяет комплексно решать эстетические проблемы кожи и вопросы омоложения. Косметика не содержит парабенов и минерального масла, дает моментальный видимый и накопительный эффект.

На открытии магазина гостей ждала яркая фотозона, презентация бренда PLEYANA и демонстрация того, как эта косметика работает: косметолог компании подробно разобрала особенности продукции, поделилась секретами домашнего ухода, а также дала индивидуальные рекомендации. В финале мероприятия все гости получили приятные подарки, которые позволяют им оценить все достоинства косметики PLEYANA на себе.





«ПРОФКОСМЕТОЛОГ» – РОСКОШНЫЙ УХОД В САЛОНЕ И ДОМА

Всем девушкам, которые следят за красотой своей кожи и мечтают найти идеальную косметику для домашнего ухода, стоит заглянуть в наш магазин и познакомиться с новым для Тулы брендом, который уже высоко оценили множество косметологов по всей России. Pleyana – инновационные разработки для ухода за лицом и телом от швейцарских ученых. Pleyana активирует собственные ресурсы нашей кожи, возвращая ей природную увлажненность, упругость и здоровье. Эта косметика дает потрясающий эффект и при этом радует приятной ценой. В магазине «ПрофКосметолог» можно приобрести полный комплекс средств для домашнего ухода и всевозможные аксессуары (мисочки, кисти, спонжи, повязки, фартуки и многое другое). Также вы сможете пройти интересное обучение тому, как правильно выбирать косметику по типу своей кожи и как применять ее для получения максимального результата. В магазине будут проходить мастер-классы с участием косметологов для всех желающих.

Для профессионалов мы предлагаем такие бренды, как Evolution (Израиль), «Сферогель» и Cellviderm (Россия), Iroxin (Корея), Pleyana (Россия-Швейцария) и др. Широкий ассортимент, выгодные цены, скидки и возможность обучения работе на новой продукции уже привлекли в «ПрофКосметолог» много специалистов в сфере красоты. Следите за анонсами и новостями в наших Инстаграм аккаунтах.

ПрофКосметолог

«ПрофКосметолог», Тула, ул. Советская, 4, 2-й этаж,
тел. +7 910 580 97 02,

группа в Instagram для косметологов:

@profkosmetologtula,

WhatsApp для косметологов +7 930 899 80 09,

группа в Instagram для розницы: @kosmetikshop_prof,

WhatsApp для розницы +7 910 580 97 02

КОНЬЯК — НАПИТОК БОГОВ

Так называл коньяк писатель Виктор Гюго, живший во Франции, — на родине этого напитка. Всё ли то коньяк, что им называется, важны ли выдержка и «звезды», с чем и из чего его пить, чтобы он был элегантен и пескучен, — коньячный ликбез от нашего автора, винного энтузиаста Анны Махель.



АННА МАХЕЛЬ,
ВИННЫЙ ЭНТУЗИАСТ.
@ANNA.MAKHEL

КОНЬЯК — ТОЛЬКО ФРАНЦУЗСКИЙ?

Все об этом знают, но все же произнесём вслух: коньяком имеет право называться винный дистиллят, произведённый по строго регламентированной законом технологии и только во Франции в местности Cognac. Все остальные винные дистилляты называются «бренди».

Отличается ли французский коньяк от других знаменитых напитков-аналогов? Например, если сравнивать его с армянским, безусловно, есть разница — прежде всего в винограде, из которого делают вино для перегонки, а также в бочках, в которых выдерживается напиток, и в других факторах. Французский коньяк — тонкий, элегантный, ароматный, с оттенками ванили и иногда шоколада. Армянский бренди — более темный, бархатистый, густой и терпкий.

КОНЬЯК = АРМАНЬЯК?

Есть присказка, что коньяк французы подарили всему миру, а себе оставили арманьяк. Его часто называют «старшим братом коньяка». Разница, конечно, в регионах производства, по имени которых оба напитка названы. Но основная и существенная разница в том, что коньяк проходит двойную дистилляцию, а арманьяк — одинарную. Благодаря этому коньяк становится чище, благороднее и ароматнее, а арманьяк остаётся самобитнее и темпераментнее. Также крепость коньяка регламентируется законом — ровно 40 градусов (ни больше ни меньше), а арманьяк имеет ту крепость, которую получил в процессе перегонки, — она варьируется от 38 до 50 градусов. Ну и немаловажное отличие в том, что все производители коньяка стремятся достичь определенного канона, в то время как производители арманьяка стараются найти свой стиль, поэтому он у всех разный, чем и интересен.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЗВЕЗДЫ И БУКВЫ?

«Звезды» и буквы на этикетке коньяка (VS, VSOP, XO) говорят о длительности выдержки спирта. От нее зависит вкус напитка: выдержка сглаживает жесткость, увеличивает плотность, ароматику, добавляет тона кофе. Ну и конечно, повышает статус и цену напитка. Но вот если в буквах можно быть уверенными, то в «звездах» все же стоит отталкиваться от надежности и честности производителя!



ЦЕНА РЕШАЕТ?

Однозначно, система выбора по цене здесь работает! Хороший коньяк и бренди не могут стоить дешево. В процессе выдержки в бочках коньячные спирты теряют в объеме до 2% каждый год (это называют «долей ангела»), соответственно, чем дольше спирт выдерживается, тем больше потери производителя. Это влияет на цену конечного продукта.

Первое, на что стоит смотреть в магазине при выборе коньяка или бренди — состав. Напиток должен быть произведён из виноградных спиртов (иногда пишут слово «дистиллят»), более никакие спирты не должны входить в него. Только виноградные!

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ?

Коньяк пьют комнатной температуры, даже советуют слегка согреть его теплом ладони, держа бокал за чашу. Пьют медленно, небольшими глотками, смакуя и наслаждаясь.

Идеальный бокал для коньяка — формы «тюльпан», но у нас он не прижился. В тюльпане коньяк как бы «распускается», при этом не бьет спиртом в нос, а отдаёт ароматы фруктов, пряностей, белых цветов. За неимением «тюльпана» берём снифтер (коньячную рюмку), но ни в коем случае не стопку, стакан или рюмку — в них коньяк совсем скван и скучен.

ЧТО НА ЗАКУСКУ?

Самое удачное сочетание — коньяк/бренди и десерты. И как ни удивительно, рыба! А традиция пить коньяк с лимоном, которую приписывают Александру III, — это точно неправильно: лимон забивает вкус напитка, не даёт ему жизнь.

Французы вообще не пьют коньяк за едой. За обедом к блюдам вам предложат вино и только в конце трапезы, к десерту, подадут коньяк. Коньяк для них — самостоятельный напиток.

РЕСТОРАН НАСТОЯЩЕЙ
ГРУЗИНСКОЙ КУХНИ.

Сделано с душой!

ХИНКАЛЬНЫЙ
КАФЕ ДОМ
Kinto

ул. Советская, 4В

ДОСТАВКА

Бесплатно по городу Туле

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

Путешествия по отдаленным уголкам России – это планы из серии «хочу, но позже»: потому что долго, недешево, «я лучше в Европу/Турцию слетаю». Пандемия в этом плане сделала благое дело, закрыв границы и тем самым заставив нас увидеть свою страну, – удивительную, разнообразную, интересную в любое время года.

В январе Мария Проныкина, руководитель бюро дизайна PROject, побывала в 4-дневном туре по Байкалу, и он стал одним из мест, куда ей обязательно хочется вернуться летом, чтобы снова увидеть эту переальную красоту природы в других красках. О тонкостях зимней поездки, тайнах байкальского льда, местной кухне и развлечениях Мария рассказала «Мощному городу».



БАЙКАЛ

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ МЕЧТУ «НА ПОТОМ»!

На новогодние каникулы мы с семьей всегда куда-то едем. Любим активный отдых, и обычно ездили кататься на лыжах. Но в этом году в силу известных всем обстоятельств были доступны только российские горнолыжные курорты, и мы решили воздержаться от лыж. Отдыхать среди толп людей, стоять по полдня в очередях на подъемник и тратить космические деньги – так себе перспектива. Начали рассматривать другие варианты и остановились на Байкале: давно хотели туда попасть, но другие направления обычно побеждали, и мы всё время откладывали его «на потом». И вот время пришло.

Четырехдневный тур по Байкалу мы покупали у местной компании. Долетели до Иркутска и в аэропорту встретились со своей группой и гидом. Четыре дня, на

мой взгляд, оптимальный срок для такого путешествия: программа очень насыщенная, и в короткий срок ты получаешь



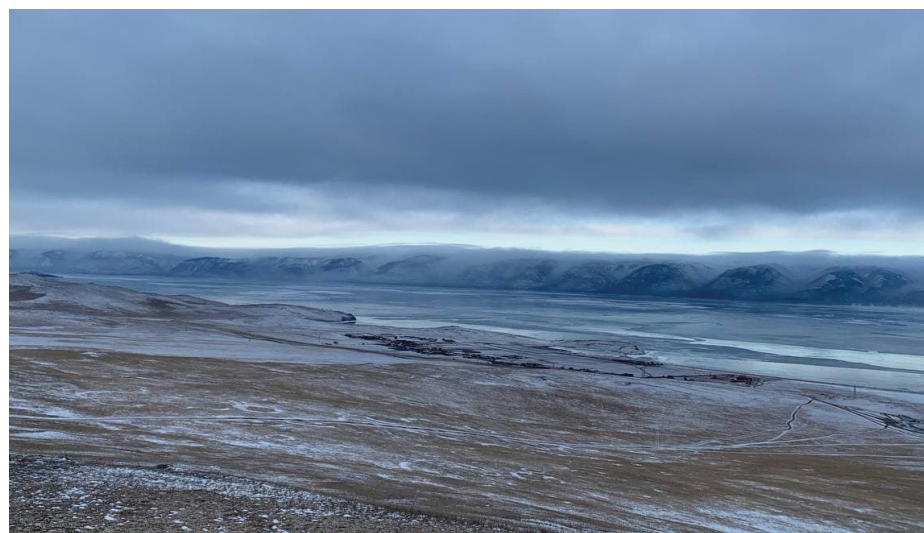
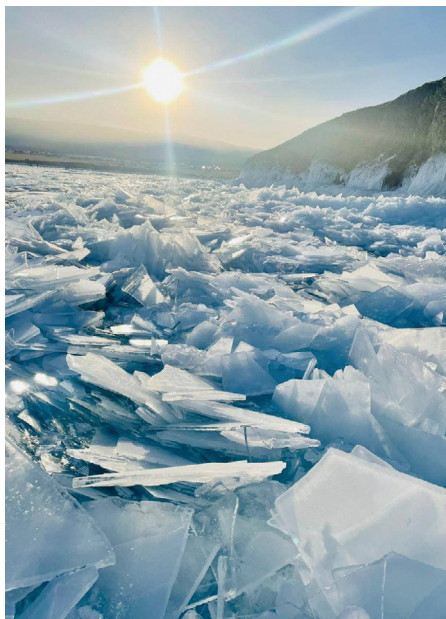
максимум эмоций, не успев пресытиться, и уезжаешь с ощущением, что что-то не досмотрел, и желанием вернуться.

Первым приключением нашего тура стала дорога до Ольхона. Она занимает около пяти часов, и за это время ты сменяешь три вида транспорта. От Иркутска до Байкала – на микроавтобусе, по льду озера – на хивусах, лодках на воздушной подушке, а по Ольхону можно передвигаться только на «буханках» – дорог здесь нет, как и другого транспорта. По дороге на остров нас завезли к шаману – здесь это важные люди, без которых не обходятся свадьбы и другие праздники. Шаман умеет делать всё – массаж и снятие порчи, он может вызвать дождь и снег, погадать, сделать заговор.

На Ольхоне есть несколько мелких поселений и всего один более-менее крупный поселок, где сосредоточена вся инфраструктура острова. Гостиницы – конечно, не 5 звезд, но комфортно,

радушно и очень вкусно! Кухня здесь бурятская, самое известное блюдо – позы, аналог мантов, но в форме юрты с отверстием в «крыше» и 33 защипами из теста. Внутри – рубленое мясо с бульоном. Местная кухня отличается обилием рыбы – соленой, жареной, копченой. Одна из рыбных достопримечательностей – сугудай, слабосоленый омуль (или другая рыба), мелко порубленная с луком. Здесь холодно, поэтому все едят супы. В название одного из них мы влюбились – это суп бухлёр из баранины с овощами. Теперь то, что у нас дома называлось шурпой, мы зовем бухлёр))).

Главное, за чем едут на Байкал зимой, – это сумасшедшая природа и, конечно, лед. Во всех частях озера он разный – его здесь десятки видов! В январе лед особенно прозрачный: если лечь на него и посмотреть вниз, видны даже камни на



ПЕРЕЛЕТ НА БАЙКАЛ ЗАНИМАЕТ ОКОЛО 6 ЧАСОВ. В ФЕВРАЛЕ-МАРТЕ БИЛЕТЫ НА ПРЯМОЙ РЕЙС МОСКВА-ИРКУТСК СТОЯТ ОКОЛО 18 000 Р.

дне. Темно-голубая бездна, бесконечные белые полосы в ее толще, замерзшие водоросли с пузырьками воздуха и «голос» Байкала – фантастика! Есть места, где лед полопался на тонкие плоские пластины, напоминающие осколки стекла. В январе озеро замерзает еще не полностью, и можно наблюдать потрясающее зрелище: ледяной покров соседствует с водой, от которой поднимается пар, как будто она кипит. По льду можно покататься на коньках, можно послушать «голос» Байкала – он разговаривает с тобой, гудит, потрескивает. Здесь придуман свой обряд посвящения: в лунку наливается водка, и ты ложишься на лед и пьешь через трубочку.

Следующие два дня после приезда мы провели на Ольхоне, ездили на южную

и северную часть острова, посетили мыс Бурхан и гору Шаманка – это невероятные места силы. Неподалеку от мыса находится самая глубокая точка озера (1614 м) и, по поверьям, трон Байкала, где живет его дух. Здесь много мест, связанных с шаманизмом, его обычаями и ритуалами – например, столбы сэргэ, покрытые ленточками, завязанными на исполнение желаний.

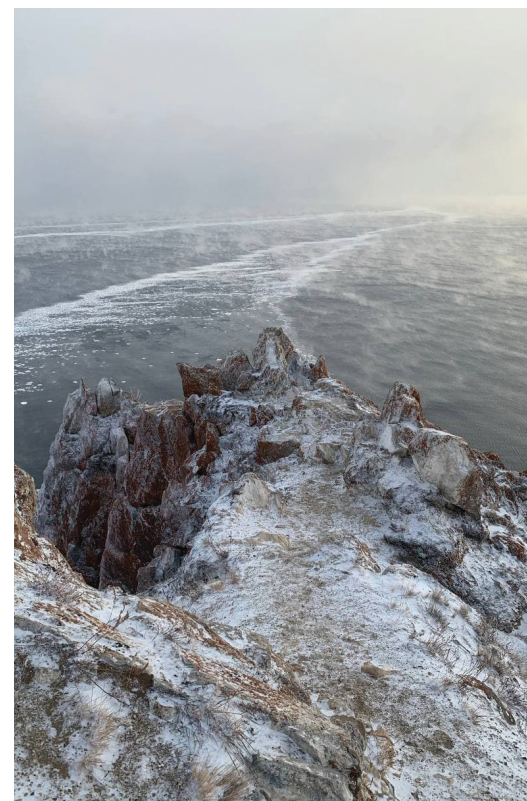
Третий день нашего тура начался с катания на хивусах: нас отвезли в разные точки острова, где лед был совершенно другим, и в ледяные пещеры. А затем мы переехали в Листвянку. Здесь можно покататься на снегоходах и собачьих упряжках. Собачки – мелкие лайки, поджарые, короткошерстные и очень ориентированные на человека. По словам их

заводчиков, для собак езда в упряжках – привычная и приятная работа, без которой они чахнут и меньше живут. В начале поездки собаки бегут медленно, но потом разгоняются так, что только держись за сани в поворотах.

Чудесным завершением тура стала русская баня с купанием в реке Ангаре. На следующий день программа закончилась, но мы специально взяли поздний вылет, чтобы остаться еще на несколько часов и покататься по незамерзшей части Байкала на судне со стеклянным дном. Вода зимой – самая прозрачная из всех времен года, и подводный мир просматривается на глубину до 40 м.

Хочу ли я вернуться на Байкал? Однозначно! Если вы тоже решили посетить эти места зимой, помните:

- Здесь холодно, поэтому нужно серьезно отнестись к выбору одежды: она должна быть многослойной, обувь – теплой (унты рулят!). Если замерзнете, купить вторую шубу и новые ботинки на Ольхоне негде. неподходящая одежда сильно ограничит вас в перемещениях.
- На озере очень сильный ветер, поэтому во время экскурсий берегите шапку, шарф, варежки. Сдувает моментально.
- Возьмите средства для защиты кожи от ветра. Хорошо работает детский крем.
- И отправляйтесь на Байкал сейчас! Его нужно посмотреть именно в этом году, пока в стране нет иностранных туристов. Как говорят местные гиды, в другие времена все фото с озера можно было назвать: «Я, Байкал и китайцы». Сейчас тут достаточно свободно, в большинстве уголков озера наша группа была одна.



Светлана Абрамова

Ведущий специалист по недвижимости компании «ВАШ ДОМ»
День рождения: 1 февраля



20 января – 19 февраля

Это ваш месяц: удачными обещают стать любые ваши дела, проекты, покупки, поездки. Используйте столь благоприятное время по максимуму, тем более что и энергии будет в избытке. Если не будете лениться, сможете отлично заработать, удачно инвестировать, привлечь к своим делам новых партнеров и завязать многообещающие знакомства.

Рыбы

(20.02–20.03)

Если вы недовольны тем, как сейчас складывается ваша жизнь, пора сделать шаг в новую! Забудьте отношения, которые не сложились, людей, которые вас подвели, и прочие неурядицы. Работа и хобби очень в этом помогают. И помните, что все зависит только от вашего личного настроя. Больше позитива!

Овен

(21.03–20.04)

Месяц благоприятен для романтических встреч и развлечений. Знакомства будут приятными и полезными. Важные дела лучше отложить на вторую половину месяца, когда ваши действия будут более эффективными и в окружении появятся люди, которые дадут вам поддержку.

Телец

(21.04–21.05)

Чтобы начать что-то новое, нужно закончить что-то старое. Отпускайте без сожаления, потому что перемены вам сейчас необходимы. Могут появиться хорошие перспективы в работе, возможны долгожданные важные приобретения.

Близнецы

(22.05–21.06)

Будьте внимательны к мелочам. Помните о том, что решения, принятые сейчас, могут иметь последствия на последующие несколько месяцев. Сохраняйте спокойствие и проявляйте терпение в общении с другими людьми.

Рак

(22.06–22.07)

В феврале вы сможете разобраться с прошлыми проблемами благодаря своим старым связям. Для многих это время станет периодом духовного обновления. Благополучно завершатся споры и судебные процессы.

Лев

(23.07–23.08)

Наступает ваш пик творческой и деловой активности. На вас могут посыпаться необычные и заманчивые предложения, и нужно будет разобраться в своих приоритетах, чтобы не упустить удачу.

Дева

(24.08–23.09)

Обязательно постройте план на месяц и на каждый день, чтобы не увязнуть в рутине и не потерять производительность. Конец месяца обещает интересные встречи, знакомства, романтические увлечения. Доходы вырастут.

Весы

(24.09–23.10)

Динамичное, но беспокойное время. У вас будут большие амбиции и планы, но душевное равновесие – под угрозой из-за ревности и недовольства собой и окружением. Сохраняйте спокойствие, твердость на пути к цели и не придумывайте о людях то, чего нет.

Скорпион

(24.10–22.11)

Отложите на весну решительные шаги и важные решения. Не стоит включаться в новые проекты, подписывать соглашения, раздавать обещания. Лучше займитесь личными делами, планами, творчеством, больше общайтесь с близкими.

Стрелец

(23.11–21.12)

Больше общайтесь! Это поможет вам в разных сферах жизни – найти новые источники дохода, вырасти профессионально, заключить перспективные сделки и привести к встречам, которые могут стать судьбоносными.

Козерог

(22.12–19.01)

Четкое планирование – залог успеха в феврале. Оно поможет вам сосредоточиться на главном, подключить к делам нужных людей и решить многие проблемы. Будьте осмотрительней в финансовых вопросах, избегайте непродуманных трат, не влезайте в долги.

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

16+

Тула, №137, февраль 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 П30505. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 10.02.2021.
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

ГАРАНТИЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Физическая охрана объектов
Пультовая охрана
Группа быстрого реагирования
Детектор лжи
Видеонаблюдение
Юридические услуги

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ



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

