

№198 АПРЕЛЬ 2026

МОДНЫЙ

Г О Р О Д

КЛУБ ПЕРВЫХ

Откровения бизнес-элиты

СВАДЕБНАЯ СИМФОНИЯ

Готовимся к сезону

ДЕНЬ БЕЗ ГАЛУСТУКА

П Е Р В О Е И Н Т Е Р В Ь Ю

ЛЕОНИД АВИЛУШКИН

СЕРЫЙ
КАРДИНАЛ
ТУЛЬСКОЙ
СТРОЙКИ



Рекламно-информационное
издание



ПРАЙМ ЭНГЕЛЬСА

ОТРАЖЕНИЕ БУДУЩЕГО В ЭСТЕТИКЕ ФОРМ И ЛИНИЙ



OCT



545-545

OST71.RU



HOPS

BELGIAN BRASSERIE



+7 910 075-00-05

Тула, проспект Ленина, 85/2

Городское пространство «Ликёрка Loft»

БЕЛЬГИЙСКАЯ ЭСТЕТИКА И НЕПОВТОРИМЫЙ ВКУС

Модель:
Полина Лукьянова

ВОТ УЖЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА БРАССЕРИЯ РАДУЕТ ЖИТЕЛЕЙ И ГОСТЕЙ ТУЛЫ СВОИМ ОСОБЫМ СМЫСЛОМ: ЗДЕСЬ НЕ СОЗДАЮТ ПАТЕТИЧЕСКИЕ ЛЕГЕНДЫ, А ПРЕДЛАГАЮТ УЮТ, ИСКРЕННИЮ АТМОСФЕРУ И ПРОСТУЮ, НО НЕВЕРОЯТНО ВКУСНУЮ КУХНЮ. В МЕНЮ – СВЕЖИЕ МОРЕПРОДУКТЫ, БЛЮДА ИЗ НИХ И НАСТОЯЩИЕ БЕЛЬГИЙСКИЕ НАПИТКИ. ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ЕВРОПУ, ДОСТУПНОЕ КАЖДОМУ!

ПОСЛЕДНИЕ УЧАСТКИ ИЖС

от 8 соток



Буньрёво

*в курортной зоне
на Оке*

110 км

от Москвы



70 км

от Тулы

РЯДОМ:

ПЛЯЖИ
SUP-БОРДЫ
ЗАПОВЕДНАЯ ЗОНА
ТУРИСТИЧЕСКИЕ ТРОПЫ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ
АРТ-КЭМП

ПОДРОБНЕЕ:



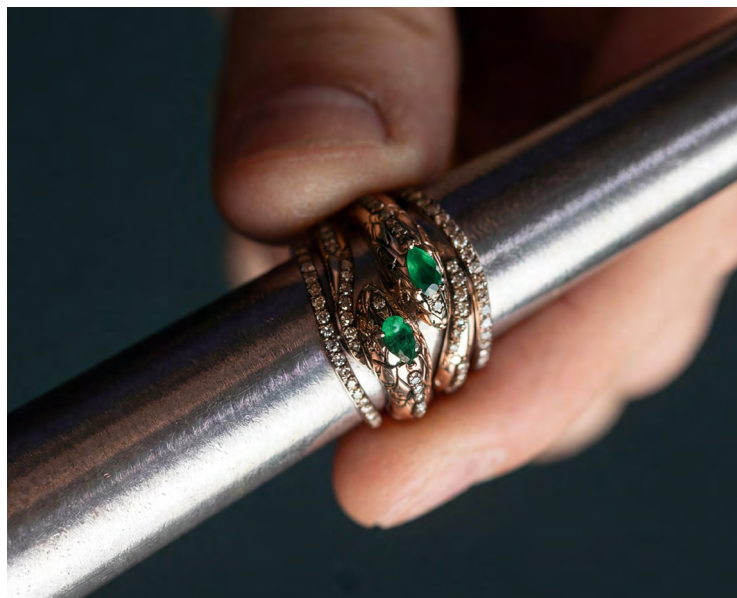
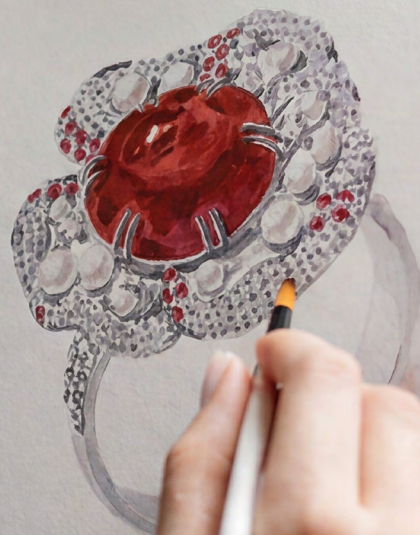
- ✓ ГАЗ
- ✓ СВЕТ
- ✓ ВОДА
- ✓ АСФАЛЬТИРОВАННАЯ ДОРОГА
- ✓ РАЗВИТАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

Узнать подробности
и записаться на просмотр:



+7 (910) 945 99 05

УКРАШЕНИЯ ПОД ДРУГИМ УГЛОМ



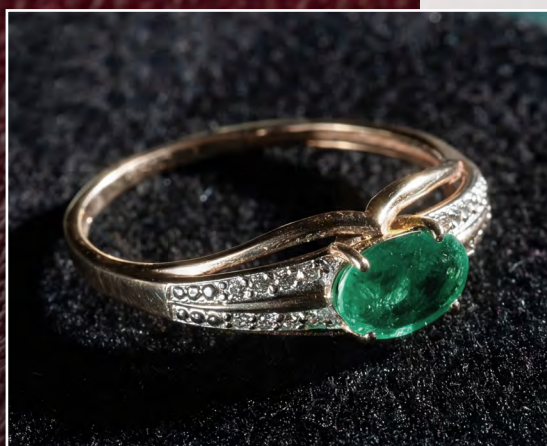
6 АПРЕЛЯ 2026 ГОДА «ТУТАНХАМОН», КОТОРЫЙ В ТУЛЕ ЗНАЮТ И ЛЮБЯТ УЖЕ 25 ЛЕТ, ОТКРЫЛСЯ ПОНОВОМУ – В ФОРМАТЕ ЮВЕЛИРНОГО ЦЕНТРА. И ЭТО ОЧЕНЬ ПО-ТУЛЬСКИ: В ГОРОДЕ, ГДЕ ВСЕГДА ЦЕНИЛИ НАСТОЯЩЕЕ МАСТЕРСТВО, ПОЯВИЛОСЬ МЕСТО, ГДЕ УКРАШЕНИЯ – ЭТО ВЫСКАЗЫВАНИЯ, ЧУВСТВА, ИСТОРИИ, ВОПЛОЩАЕМЫЕ В ДРАГОЦЕННЫХ МЕТАЛЛАХ И КАМНЯХ ПРЯМО НА ВАШИХ ГЛАЗАХ.

В ювелирном центре «Тутанхамон» собрали всё, за что сеть ценят уже 25 лет, – опыт, мастерство и внимание к деталям.

ТЕПЕРЬ ЭТО НЕ ПРОСТО САЛОН, А МЕСТО, ГДЕ МОЖНО РЕШИТЬ ЛЮБУЮ ЗАДАЧУ С УКРАШЕНИЯМИ: ОТ АККУРАТНОГО РЕМОНТА И СЛОЖНОЙ РЕСТАВРАЦИИ ДО ПОЛНОГО ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЯ УКРАШЕНИЙ И СОЗДАНИЯ НОВЫХ С НУЛЯ.

Такой формат позволяет работать с ювелирными изделиями на каждом этапе: бережно восстановить, доработать или превратить в совершенно новую историю, сохранив при этом ценность и характер.

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН



В ЮВЕЛИРНОМ ЦЕНТРЕ «ТУТАНХАМОН» С ОСОБЫМ ВНИМАНИЕМ ОТНОСЯТСЯ К УКРАШЕНИЯМ, КОТОРЫЕ ВЫ ПЕРЕСТАЛИ НОСИТЬ: ВЫШЛИ ИЗ МОДЫ, ПОМЕНИЛСЯ РАЗМЕР ИЛИ ИЗМЕНИЛСЯ ВКУС. ЗДЕСЬ ПРЕДЛАГАЮТ ДАТЬ ТАКИМ ИЗДЕЛИЯМ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ. УКРАШЕНИЯ БЕРЕЖНО ПЕРЕОСМЫСЛИВАЮТ: КОЛЬЦА ОБРЕТАЮТ СОВРЕМЕННЫЙ ОБЛИК, СЕРЬГИ МОГУТ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ПОДВЕСКИ, А НЕСКОЛЬКО УКРАШЕНИЙ СОЕДИНИТЬСЯ В ОДНО – ПО-НАСТОЯЩЕМУ УНИКАЛЬНОЕ. МАСТЕРА СОХРАНЯЮТ НЕ ТОЛЬКО ЦЕННОСТЬ, НО И ПАМЯТЬ, ВЛОЖЕННУЮ В КАЖДОЕ УКРАШЕНИЕ, ЧТОБЫ ОНО СНОВА РАДОВАЛО ВАС КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Тула, пр-т Ленина, 19
8 960 603-05-59



Макияж и прическа:
Пазина Анастасия
Pazina_Anastasiya

Весна в разгаре, а наш апрельский номер бьет все рекорды по концентрации мощных личностей! Мы заглянули туда, куда обычно не пускают камеры, и поговорили с теми, кто задает тон и ритм жизни нашего города, часто оставаясь за кадром.

На обложке — человек-загадка тульского градостроительства Леонид Авилушкин. Тот, чьи решения формируют облик наших улиц и кварталов. В эксклюзивном интервью мы попытаемся разглядеть человека за титулом «серого кардинала».

Но на этом наши открытия не заканчиваются. В проекте «Клуб первых» вас ждут откровенные разговоры с теми, кто стоит у руля тульского бизнеса. Их опыт, взлеты и преодоления – бесценный урок для всех.

Апрель – еще и время первых робких признаний и громких свадебных маршей. Проект «Свадебная симфония» перенесет вас в роскошные интерьеры Дворянского собрания, где тульские музыканты и ведущие превращают свадьбу в произведение искусства.

И наконец, предлагаем снять галстуки (в прямом смысле!) и провести «День без галстука» вместе с харизматичным ведущим Александром Волковым. Узнайте, как выглядит будний день человека, чья профессия – создавать праздник.

Погружайтесь в апрельский выпуск. Здесь каждый найдет своего героя!

ИРИНА ПШОНКИНА,
главный редактор
«Модного Города»
iren_mirra

Фотограф: Мария Трусова maritrusova_photo

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

18+

Тула, №198
апрель 2026 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 Заваруева А. А.
Главный редактор Пшонкина И. А.
Специалисты по рекламе: Рыжкова В. А., Виноградова Т. Н., Лукьянова П. А.,
Казакова Е. И. Дизайнер: Рамазанова И. С. Фотограф: Дзюбин Д. С.
modniygorodtula

Адрес редакции и издателя: 300012, Тула, ул. Михеева, 17. Тел./ф (4872) 57-07-07.
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИН №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.
Отпечатан в типографии ООО «ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС»: 125315, г. Москва, вн.тер. г. Муниципальный Округ Аэропорт, ул. Часовая, дом 28
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
Заказ 49/Т2026. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 31.03.2026.
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.

По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 57-07-07, доб. 260.

КУДА СХОДИТЬ В АПРЕЛЕ?

Апрель – не только месяц пробуждения природы, но и время, когда культурная жизнь города наполняется событиями. Собрали подборку для получения незабываемых эмоций, ярких открытий и вдохновения.



25 апреля День рождения «Октавы» (12+)

Кластер отмечает день рождения и зовет всех на большой фестиваль креативных индустрий.

В программе: концерты, встречи с писателями и блогерами, мастер-классы для детей и взрослых, выступления танцевальных команд. Стрит-арт и искусственный интеллект, видеоигры на огромном экране, создание ароматов и анимационных роликов.

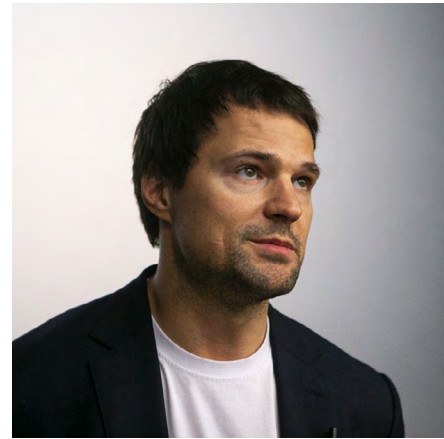
Отдельный повод прийти – хедлайнеры:

- Гузель Яхина, автор романа «Зулейха открывает глаза». Расскажет, как выйти из творческого кризиса с новыми силами и проектами.
- Секретный музыкальный гость. Впервые выступит в Туле и наполнит вечер драйвом.

Кластер «Октава». Вход свободный по регистрации на сайте события.

18 апреля Концерт Mary Gu (12+) Mini by Concert Hall

Певица, покоровшая индустрию своими проникновенными текстами и чувственным вокалом, выступит в твоём городе и презентует свой новый альбом. Трогательные, берущие за душу стихи и песни, яркие танцевальные хиты, искренность, харизма певицы и только живой звук — всё это будет частью большого концерта.



15 апреля Данила Козловский. Frank ГКЗ (18+)

Ни на что не похожий, музыкальный спектакль-шоу. Frank — это не только имя легендарного исполнителя великих песен, но ещё и английское слово, которое в переводе означает «откровенный», «искренний». Именно таким предстаёт перед зрителем Данила Козловский. Это положительные эмоции, искренность и честность, а если добавить к ним прекрасные и всем известные песни, отличный юмор, драматургию на вечно актуальные темы любви, дружбы, семьи, детства, то получается абсолютная уникальная вещь!



До 24 мая Выставка «Пабло Пикассо: Художник среди поэтов» (12+)

В экспозиции представлено более 100 оригинальных графических работ, а также прижизненные фотографии художника. Они позволяют прикоснуться к многогранности творческого гения Пикассо, проследить эволюцию его графического языка и увидеть знакомые образы в новом свете.

«Модный Оскар» осень-зима 26/27: САМЫЕ ЯРКИЕ ТРЕНДЫ ПРЕДСТОЯЩЕГО СЕЗОНА

ПОКАЗЫ СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА 2026/27 ТРАДИЦИОННО ПРОШЛИ В РАМКАХ МИРОВОГО FASHION MONTH – С ФЕВРАЛЯ ПО МАРТ – В НЬЮ-ЙОРКЕ, ЛОНДОНЕ, МИЛАНЕ И ПАРИЖЕ. ПОКА ВНИМАНИЕ БЫЛО ПРИКОВАНО К КРАСНОЙ ДОРОЖКЕ КИНОПРЕМИИ, СТИЛИСТ ГАЯ ПЕТРОСЯН ПРЕДСТАВИЛА НАШ СОБСТВЕННЫЙ «МОДНЫЙ ОСКАР» – РАЗБОР ГЛАВНЫХ ТРЕНДОВ СЕЗОНА С АКЦЕНТОМ НА ИХ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ. В МАТЕРИАЛЕ – КЛЮЧЕВЫЕ НОМИНАЦИИ: ОТ ЦВЕТА И КРОЯ ДО АКСЕССУАРОВ И НАСТРОЕНИЯ, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТ АКТУАЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ.



ГАЯ ПЕТРОСЯН,
стилист, основатель студии стиля
и шоурума DruGAYA
📍 [gayapetrosyan.ru](https://www.gayapetrosyan.ru)



CARVEN



HERMES

ЦВЕТ СЕЗОНА: ВИШНЕВОЕ ВИНО

Глубокие насыщенные оттенки заменяют сдержанный беж.

Лайфхак: шарф, сумка или пальто в трендовом цвете сразу освежат любой образ, даже если весь гардероб нейтральный.

НАСТРОЕНИЕ СЕЗОНА: МИЛИТАРИ

Мода остается чуткой к фоновой повестке: в этом сезоне вдохновение черпали не только из морской, но и из сухопутной военной формы – офицерские кители, гусарские доломаны и другие колоритные элементы появились в коллекциях многих модных домов.

Совет: лучший способ интерпретации тренда – смягчение, сочетание армейских элементов с лёгкими, летящими платьями и другой одеждой женственного характера.



ANN
DEMEULEMEESTER



BALENCIAGA

**КРОЙ СЕЗОНА:
СИЛЬНЫЕ ПЛЕЧИ
И СТРУКТУРНЫЕ ЛИНИИ**

Жакеты, пальто и костюмы с четкой формой создают премиальный в сегодняшнем прочтении силуэт. Подчеркнутая талия, широкие заострённые или слегка сглаженные плечи – дань современной моде.

Совет: стройте образ вокруг четких форм и силуэта, чтобы он выглядел аккуратно и гармонично.

**ВОЗВРАЩЕНИЕ СЕЗОНА:
ЛЕГГИНСЫ**

Возвращение спортивной классики в fashion: кожаные, полупрозрачные и модели со штрипками. Леггинсы становятся универсальной базой для современных образов.

Как носить: сочетайте с кожаными куртками, структурными жакетами или юбками выше колена.

ТКАНЬ СЕЗОНА: КРУЖЕВА

Прелесть романтики, выраженная в материи: кружево, прозрачные вставки.

Как носить: кружевная блуза с джинсами или платье в паре со строгим жакетом. Игра текстур делает образ свежим и современным.



BALMAIN



DRIES VAN NOTEN



DOLCE & GABBANA

GUCCI



**АКСЕССУАР СЕЗОНА:
ОБЪЕМНЫЕ ПОЯСА/РЕМНИ**

Пояс/ремень становится не просто функциональным предметом, а центром композиции, который связывает все элементы наряда.

Рекомендация: выбирайте один выразительный аксессуар, который станет акцентом вашего образа, и стройте весь лук вокруг него, чтобы подчеркнуть индивидуальный стиль.

Мастер-класс

КАК СЕАНС ПСИХОТЕРАПИИ

ЗА ПЛЕЧАМИ ВИЗАЖИСТА И СТИЛИСТА ПО ВОЛОСАМ ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВОЙ — РОСКОШНЫЕ ОБРАЗЫ ДЛЯ ГЕРОИНЬ ЖУРНАЛА «МОДНЫЙ ГОРОД», ДЕСЯТКИ СВАДЕБ И ФОТОСЕССИЙ, А ТАКЖЕ АВТОРСКИЙ КУРС «МАКИЯЖ ДЛЯ СЕБЯ», КОТОРЫЙ ПОМОГ МНОГИМ ДЕВУШКАМ ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ. ЕЛЕНА УВЕРЕНА: НАСТОЯЩИЙ МАСТЕР НЕ ПРОСТО РАБОТАЕТ КИСТЯМИ, ОН ВИДИТ ТУ ГЛУБИНУ, С КОТОРОЙ ПРИХОДИТ КЛИЕНТ.

Урок «Макияж для себя» от Елены Мельниковой — это не скучная лекция о том, как растушевать складку века. Это интенсив, который многие ученицы в шутку называют «сеансом у косметического психолога».

Елена признается, что работа визажиста очень напоминает профессию психолога. Девушка может прийти грустной, зажатой, недовольной собой. И задача мастера высшего уровня — не просто нанести тональный крем, а услышать, понять и помочь клиенту обрести уверенность в себе.

На своих уроках она учит не бояться своего лица. Как подобрать текстуры, которые не старят? Какие ошибки делают образ неуместным даже с самой дорогой помадой? Об этом Елена говорит просто и доступно, разбирая каждую ученицу индивидуально.

— Когда девушка уходит от меня после преображения, довольная и прекрасная, я иногда не могу сдержать слезы счастья. Этот момент стоит всех денег мира, — говорит Елена. И в этот момент понимаешь, что перед тобой не просто мастер из бьюти-индустрии, а настоящий художник, влюбленный в свое дело.



Если вы устали от бесконечных экспериментов с образами, которые вам не идут, если хотите научиться делать макияж, который будет работать на вас, а не против — вам точно нужно познакомиться с Еленой Мельниковой.

Узнать расписание ближайших уроков «Макияж для себя» и забронировать место можно по ссылке в нашем журнале или в социальных сетях мастера. Позвольте себе преображение, которое видно не только вам, а миру вокруг.



Hairmakeup71



BABOR



📍 Тула, улица Свободы, 21

🌐 babor-tula.ru

@babor_tula*

☎ +7 (4872) 77-04-04

☎ +7 (910) 945-15-15

* Принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и террористической и запрещенной на территории РФ.

КРАСОТА КАК СИСТЕМА: КАК РАБОТАЕТ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ BAVOR В ТУЛЕ

СЕГОДНЯ УХОД ЗА СОБОЙ – ЭТО УЖЕ НЕ ПРО РАЗОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, А ПРО ОСОЗНАННУЮ СИСТЕМУ, В КОТОРОЙ ВАЖНЫ ДИАГНОСТИКА, ТЕХНОЛОГИИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД. КОЖЕ ТРЕБУЕТСЯ НЕ МАСКИРОВКА ИЗМЕНЕНИЙ, А ГРАМОТНАЯ РАБОТА С ЕЁ РЕСУРСОМ. О ТОМ, КАК ВЫСТРОЕН ТАКОЙ ПОДХОД, – НА ПРИМЕРЕ ИНСТИТУТА КРАСОТЫ BAVOR В ТУЛЕ.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ И ЛОКАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

BAVOR – международный институт красоты с 70-летней историей. BAVOR в Туле является официальным представителем бренда и работает в рамках его профессиональных протоколов, объединяя аппаратную, инъекционную и эстетическую косметологию, медицинские массажи и SPA-уходы.

Здесь выстроена целостная система: от диагностики кожи до подбора процедур и домашнего ухода. Дополнительно представлены направления бьюти-сервиса – уход за волосами, ногтевой сервис, работа с бровями и макияж.

В бутике института красоты BAVOR доступны профессиональные линии косметики и космецевтики для домашнего ухода.

ФИЛОСОФИЯ: ОТ ПРОЦЕДУРЫ – К СОСТОЯНИЮ

В основе подхода института красоты Babor в Туле: красота – это не разовая услуга, а состояние, которое формируется через системную работу с кожей и образом жизни.

Речь идёт не только о внешнем эффекте, но и о восстановлении ресурса, ощущении уверенности и внутреннего баланса. Такой подход особенно важен в возрасте 40+, когда коже требуется поддержка её собственных функций.

ПОДХОД К РАБОТЕ: ДИАГНОСТИКА И ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

В BAVOR есть обязательный этап – диагностика кожи с применением аппаратных методов. Это позволяет оценить состояние кожи и глубинных структур, а затем подобрать индивидуальную программу ухода.



Для каждого клиента формируется персональная «корзина красоты» – сочетание процедур и средств для домашнего ухода, направленных на решение конкретных задач: от увлажнения до работы с плотностью кожи и возрастными изменениями.

ТЕХНОЛОГИИ: АКЦЕНТ НА ДОКАЗАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

Институт красоты Babor в Туле получил престижные международные награды: в 2022 году «Красивый старт», а в 2025 году «Выдающийся результат». Тульский институт красоты занимает первое место среди салонов бренда в России. Команда работает под девизом: «каждый гость должен уйти из клиники супер довольным и супер красивым». Для команды важнее не сами награды, а то, что за ними стоит – доверие гостей.

Институт красоты Babor оснащен уникальными и новейшими аппаратами. Например, Genius. Это игольчатый RF-лифтинг с искусственным интеллектом. В аппарате реализована запатентованная технология обратной связи: тысячи раз в секунду он измеряет сопротивление и температуру кожи, автоматически подстраивая подачу энергии. Аппарат обеспечивает точную доставку энергии на нужную глубину и позволяет добиться выраженного результата, при этом избежать потери объёмов и «осунувшегося» лица, перегрева тканей и риска побочных эффектов.

Аппарат последнего поколения для проведения фототерапии BBL и процедура FOREVER YOUNG эффективна не только в борьбе с повреждением кожи ультрафиолетом, но и в предотвращении признаков старения кожи. По данным клинических наблюдений процедуры Forever Young BBL направлены на улучшение состояния кожи, делая клетки кожи функционально подобными молодым клеткам.

Аппарат Candela GentleLase – высокоэффективен, безопасен, процедура на нем проходит с минимальным дискомфортом, а обработка больших зон происходит за считанные минуты.

АППАРАТНЫЕ УХОДЫ: МЯГКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕСУРСА КОЖИ

Современная косметология всё чаще делает акцент на физиологические методы, которые запускают собственные процессы кожи.

Запатентованная процедура очищения, омоложения и глубокого увлажнения кожи проводится на новейшем аппарате HydraFacial MD. Она позволяет получить видимый эффект «лицо для выхода на ковровую дорожку» без реабилитации сразу после процедуры.

Если требуется восстановление тонуса тканей, улучшение лимфодренажа и лифтинг-эффект, причем и для лица, и для тела, в клинике есть массажный аппарата Isoope. На нем внедрена инновационная система Roboderm, которая работает с кожей и подкожными структурами на микроуровне.

Интеллектуальный уход, который «включает» кожу, – многоуровневая система Geneo, которая работает с кожей как с живой тканью: запускает её собственные процессы обновления, дыхания и восстановления. Ее суть – в естественном насыщении тканей кислородом изнутри. В основе процедуры лежит запатентованная технология OxyGeneo. Это один из самых физиологичных способов ухода за кожей – без агрессии и травмы. И важный момент – Geneo можно делать круглый год, даже при чувствительной коже.



Если вы хотите выглядеть как кинозвезда, например, Николь Кидман, стоит попробовать процедуру, которую кинодива всегда делает перед показами и выходом на ковровую дорожку. Biogenie – это французская технология аппаратной косметологии, которая работает на уровне клеточных процессов и восстанавливает физиологию кожи. В основе метода сочетание микротоковой стимуляции, ионизированной космецевтики и лимфодренажного воздействия. Biogenie можно делать круглый год, он не травмирует кожу и не требует реабилитации. А выглядеть вы будете, как будто выспались, отдохнули и в вас много энергии.

Процедура с мгновенным эффектом, бесконтактной технологией, безболезненная и без восстановительного периода – JetPeel. Да, это пилинг, но с другой философией: не «снять слой», а очистить, напитать и оживить кожу одновременно.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

В институте красоты применяются сочетанные протоколы: аппаратные методики дополняются космецевтикой BABOR. Такой подход позволяет усиливать эффект процедур и поддерживать результат в домашних условиях.

В институте красоты BABOR продуман не только медицинский, но и клиентский опыт: пространство организовано так, чтобы процедуры проходили в спокойной, приватной атмосфере. Есть возможность сочетать несколько уходов одновременно.

Современная косметология всё больше смещается от «быстрых решений» к системной работе с кожей. Именно этот подход сегодня становится ключевым аргументом при выборе клиники.



Тула, улица Свободы, 21
 📍 +7 (4872) 77-04-04
 ☎ +7 (910) 945-15-15
 🌐 babor-tula.ru
 📱 @babor_tula*



* Принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и террористической и запрещенной на территории РФ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Готовим с шефом:

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБЛЕНАЯ КОТЛЕТА

СТАРИННЫЙ ОСОБНЯК, ГУЛ РАЗГОВОРОВ, ШУРШАНИЕ ДАМСКИХ ПЛАТЬЕВ И ЛЕГКИЙ АРОМАТ СПЕЦИЙ, ПЛЫВУЩИЙ ИЗ КУХНИ... ЗА ДЛИННЫМ СТОЛОМ СОБИРАЮТСЯ ГОСТИ ИВАНА ТУРГЕНЕВА, КОТОРЫЙ ОЧЕНЬ ЛЮБИЛ ПРИЕЗЖАТЬ В ТУЛЬСКУЮ ОБЛАСТЬ И УСТРАИВАТЬ ЗВАННЫЕ УЖИНЫ И БАЛЫ. ОНИ ШУТЯТ, СПОРЯТ, СМЕЮТСЯ И ЖДУТ ГЛАВНОЕ БЛЮДО ВЕЧЕРА – РУБЛЕНУЮ ГОВЯЖЬЮ КОТЛЕТУ В ПРЯНОМ БУЛЬОНЕ: СОЧНУЮ, АРОМАТНУЮ, С ЛЁГКОЙ ПИКАНТНОСТЬЮ ГОРЧИЦЫ И ТЁПЛЫМ ШЛЕЙФОМ ПАССЕРОВАННОГО ЛУКА. НЕКОТОРЫЕ ДАЖЕ ГОВОРИЛИ, ЧТО ОБЩАЮТСЯ С КЛАССИКОМ ТОЛЬКО РАДИ ЭТИХ «ПИРОВ С КОТЛЕТАМИ».



АРМАН ХАЧАТРЯН,
шеф-повар ресторана
«Светски»

Сегодня мы раскроем секрет этого гастрономического чуда – по рецепту шеф-повара ресторана «Светски» Армана Хачатряна, который бережно воссоздал старинное блюдо, добавив ему современной изюминки.

СЕГОДНЯ НА УЖИН:

- Котлета – не из фарша, а из рубленого мяса: каждый кусочек говядины должен чувствоваться, а сочность сохраниться на 100%.
- Пряный бульон с имбирём, лимонграссом и зеленью: он согревает, бодрит и дополняет вкус мяса.
- Гарнир – картофель, морковь и брокколи, обжаренные со сливочным маслом: изысканно и вкусно.

ЭТО НЕ ПРОСТО БЛЮДО – ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ. И ВЫ МОЖЕТЕ ПРИГОТОВИТЬ ЕГО У СЕБЯ ДОМА!

ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ЛЕГКО, КАК У ШЕФА

1 Рубим мясо – чувствуем текстуру.

Нарежьте вырезку средним кубиком. Не пропускайте говядину через мясорубку, а порубите ножом! Так котлета сохранит структуру и сочность.

2 Смешиваем с душой.

Пассеруйте лук до прозрачности. В миске соедините рубленое мясо, лук, желтки, горчицу, соль и перец и хорошо перемешайте до однородной текстуры.

3 Формируем и жарим.

Слепите крупные котлеты, чтобы они сохранили свою сочность. Обжарьте на гриле или сковороде до румяной корочки. Затем отправьте их «дойти» в духовку или печь.

4 Гарнир – просто и со вкусом.

Нарежьте картофель и морковь, брокколи разделите на соцветия. Обжарьте овощи на сливочном масле до золотистой корочки. Они должны быть нежными, с лёгкой хрустинкой.

5 Варим бульон – создаем магию.

В кипящую воду или бульон добавьте корень имбиря, лимонграсс, зелень, перец и лавровый лист. Варите 15-20 минут на медленном огне. Процедите – и ароматный эликсир готов.

6 Собираем блюдо.

Выложите котлету на тарелку, рядом – овощи. В пиалу налейте горячий бульон. Можно украсить веточкой зелени.



КЛУБ ПЕРВЫХ



КЛУБ ПЕРВЫХ — ЭТО ПРОСТРАНСТВО СИЛЬНЫХ ИСТОРИЙ И ЧЕСТНЫХ РАЗГОВОРОВ С ТЕМИ, КТО ОДНАЖДЫ РЕШИЛСЯ БЫТЬ ПЕРВЫМ. ВЛАДЕЛЬЦЫ И ТОП-МЕНЕДЖЕРЫ ИЗВЕСТНЫХ В ГОРОДЕ БИЗНЕСОВ ВСПОМИНАЮТ, С ЧЕГО НАЧИНАЛИ, КАКИЕ РЕШЕНИЯ СТАЛИ ТОЧКОЙ РОСТА И КАК ИМ УДАЛОСЬ МАСШТАБИРОВАТЬ ДЕЛО. И ОТВЕЧАЮТ НА ГЛАВНЫЙ ВОПРОС: ЧТО СКАЗАТЬ МОЛОДОМУ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЮ, КОТОРЫЙ ТОЛЬКО СТОИТ НА СТАРТЕ? ОПЫТ, ЭНЕРГИЯ И КОНКРЕТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ — ИЗ ПЕРВЫХ УСТ.



Люди в городе:

«СЕРЫЙ КАРДИНАЛ» ТУЛЬСКОЙ СТРОЙКИ

ЛЕОНИД АВИЛУШКИН, УЧРЕДИТЕЛЬ
ГК «ОБЪЕДИНЕНИЕ СТРОИТЕЛЕЙ
ТУЛЫ» («ОСТ»), ПРЕЗИДЕНТ СОЮЗА
СТРОИТЕЛЕЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ,
ДАЛ ПЕРВОЕ ПУБЛИЧНОЕ ИНТЕРВЬЮ
МЕДИАМЕНЕДЖЕРУ ИЛЬЕ СТЕПАНОВУ.
РАЗГОВОР ПОЛУЧИЛСЯ БЕЗ ЛАКИРОВКИ
— ПРО ДЕНЬГИ, ВЛИЯНИЕ, КОНТРОЛЬ И
ПРАВИЛА ИГРЫ.

СЛУЧАЙНОСТИ НЕ СЛУЧАЙНЫ

– Сейчас найти туляка, который не знает компанию «ОСТ», практически невозможно. Ваши проекты есть в каждом микрорайоне. С чего все началось?

– Как всегда, я появился случайно. Ко мне обратился за помощью один мой товарищ. Ему нужно было найти участок под строительство жилого комплекса. Я познакомил его со своими друзьями. Переговоры были долгими, но безрезультатными. И однажды эти самые друзья пришли ко мне с предложением, я решил попробовать. Так родился ЖК «Суворовский». Первенец и первая любовь!

– Почему «ОСТ» сегодня – компания номер один? Это прямое отражение ваших амбиций и жадности или трудолюбия и договороспособности? Или, как вы говорите, случайность?

– Не случайность. А четкая связь между продажами и строительством. Мы делаем правильный продукт, который нужен людям. Туляки сделали нас первыми.

Вообще, я вижу главную задачу «ОСТа» – создавать среду для жителей, чтобы минимизировать маятниковую миграцию. Проще говоря, чтобы как можно больше людей оставалось в районе и никуда не уезжало. Замечали, что когда наступают каникулы, утром не бывает пробок? Все просто: если и работа, и школа или детсад для ребенка, и спорт – все в одном районе, то город будет свободнее.

– «ОСТ» пойдет за пределы Тульской области?

– Тула – наш фундамент, наша родина, здесь у нас еще много проектов, которые мы будем реализовывать. Но мы уже выросли до того, чтобы выходить за пределы региона. И это случится в этом году! Компания станет федеральной.

ДЕМОКРАТИЯ ИЛИ ТОТАЛИТАРИЗМ?

– Правда ли, чтобы попасть в «ОСТ» на работу, нужно быть лучшим в своем деле?

– На ключевых позициях – однозначно. На остальные берем молодежь, воспитываем ее и передаем свой опыт – чтобы они тоже становились лучшими.

– А вылететь из компании легко?
– В 2 секунды.

– Какой модели придерживаетесь в компании – тоталитаризм или демократия?

– Демократия. Но с элементами первого.

Сотрудники в соседнем зале формулируют точнее: «Военная хунта с элементами демократии.»

«СЕРЫЙ КАРДИНАЛ» & ПРАКТИК-ЭКСПЕРТ

– Вы – фигура, близкая к действующему губернатору. На Ваши компетенции он опирается в решении профильных вопросов. Ваши коллеги-застройщики называют вас «серым кардиналом» тульской стройки. Что они имеют в виду?

– Ко мне часто обращаются, если нужна помощь кому-то из строителей. По возможности помогаю. Вообще, «серый кардинал» значит, что без его согласия нельзя зайти в регион. Это не про меня.

Я практик-эксперт. В компании «ОСТ» я занимаюсь всем – от выбора места и посадки здания до дизайн-проекта и его реализации.

– Вы меценат. Не могу обойти стороной эту часть жизни. Расскажите о тех, кому помогаете.

– Обойдем стороной эту часть.

Леонид Авилушкин и компания «ОСТ» патронируют детский дом и несколько приютов для бездомных животных.

– В Вашей компании есть премия «ОСТар». Она гремит. Почему сами держитесь в тени?

– Я непубличный человек. И это интервью – первое в моей жизни. И я до сих пор не понимаю, как согласился на него.

РЕЖИМ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ УПРАВЛЯЕТ ПРОЦЕССАМИ

– Как проходит день человека, который руководит настолько крупным проектом?

– Мой день начинается в 4.30. Сначала работаю с документами, потому что в это время тихо и спокойно, никто не мешает. Потом спорт: прогулка в парке или тренировка в спортзале или падел-корте. Завтрак – и на работу. Работаю до 20.00-21.00.

– Вы привели себя в прекрасную спортивную форму, сбросили вес. Это все падел?

– Да! И я так увлекся, что решил построить сеть падел-центров. В этом году начнем. И обязательно чтобы детские секции были. У меня, кстати, и жена и дети занимаются.

Видео с полным интервью ищи на myslo.ru



Блиц

ТАЛАНТ В БИЗНЕСЕ – ЭТО ЧУТЬЕ.

ЦЕНЮ СОТРУДНИКА, ЕСЛИ ОН ПРЕДАННЫЙ.

УВЛЕКАЮСЬ ПАДЕЛ-СПОРТОМ.

ПЕРЕЧИТЫВАЮ «ИДИОТА». А МОЯ ЛЮБИМАЯ КНИГА «МАСТЕР И МАРГАРИТА»

ВКУС ДЕТСТВА – ПЛОМБИР.

ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ – CLIVE CHRISTIAN NOBLE XXI: ART DECO – AMBERWOOD.

ЧТОБЫ НЕ РАСТЕРЯТЬ ДРУЗЕЙ, НАДО ДРУЖИТЬ.

ГЛАВНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ УРОК – ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ.

– **Что для вас важнее в людях: энергия, надежность, способность удивлять или что-то еще?**

– Для меня важнее всего осознанная проактивность. Это когда энергия направляется на результат, надежность становится фундаментом, а способность удивлять — это топливо для роста. И конечно, важен здоровый авантюризм. В хорошем смысле слова.

– **Если бы к вам пришёл молодой человек и сказал: «Я хочу открыть бизнес», какой главный совет вы бы ему дали?**

– Бизнес — это не про какую-то идею, это про устойчивый денежный поток. Поэтому нужно начать с вопроса самому себе: кто и за что тебе будет платить и какую проблему ты собираешься решать лучше, чем другие?

Откройте расчетный счет, установите себе зарплату с первого дня и научитесь смотреть на деньги как на инструмент, а не как на «свои кровные». Это дисциплинирует.

Главное — будьте готовы к забегу на длинную дистанцию. Первые деньги могут прийти быстро, но на стабильность нужно время. Бизнес — это не спринт, это марафон с препятствиями.

– **Какой проект или решение в вашей профессиональной жизни вы считаете своей особой гордостью?**

– Особая гордость — это изменение среды вокруг себя. Для меня таким проектом стало создание в тульском регионе не просто точек продаж, а «Центров финансовой грамотности» на базе наших отделений. Видеть, как вчерашний студент, которому мы помогли разобраться в продуктах, открывает свое дело и приходит к нам уже как партнер, — вот это настоящий кайф!

– **Какой свой профессиональный миф вы бы хотели разрушить?**

– Самый живучий миф: «Банки — это скучно и консервативно». Мы разрушаем этот миф каждый день, приходя к клиенту с мобильным приложением, которое работает быстрее мысли; с дизайном, который забирает все самые крутые профессиональные награды; и с наполнением, которое закрывает абсолютно все текущие и будущие потребности клиента.

– **Наш проект называется «Клуб первых». А что лично для вас значит быть первым?**

– Для меня «быть первым» — не про то, чтобы обогнать конкурентов и прибежать к финишу первым, запыхавшись. Это про «открывать» и задавать тренды. Быть первым в профессии — это внедрять сегодня то, что еще вчера обсуждали. Быть первым в команде — уметь брать ответственность, забирать на себя неопределенность и создавать среду, в которой команда сможет расти. Быть первым в жизни — это смелость пробовать новое и не жить по инерции.

Блиц:

• **Утро лидера начинается с...** чашечки хорошего кофе и просмотра дайджеста новостей за 15 минут. Мне важно знать, что произошло за прошедший день в мире, стране и регионе, чтобы понимать, с какими вопросами ко мне сегодня могут прийти люди и что из этой информации я смогу применить в работе.

• **Книга, которая вас изменила...** Самая главная Книга для меня — это Библия. Меняются времена, технологии, обстоятельства, окружающая нас среда. В этой книге в любые времена каждому человеку можно найти ответы на любые свои вопросы, перечитывая ее каждый раз и вдумываясь в каждое написанное там слово. Она — про отношения человека со своим Творцом, и именно поэтому в любые времена она всегда актуальна.

• **Принцип, которому Вы не измените никогда — ни в жизни, ни в бизнесе...** «Не обещай того, чего не можешь сделать; но если пообещал — сделай любой ценой».

АЛЕКСЕЙ СЕБЯКИН

региональный управляющий
АО «Альфа-Банк» в Тульской области

КРИСТИНА РОМАНОВСКАЯ

Собственник и генеральный директор
Агрохолдинга «Лазаревское»

– **Что для вас главный критерий ценности в человеке: отношение к труду, ответственность за результат или внутренняя надёжность?**

– Для меня важны три качества: энергия, профессионализм и честность. Энергия — это потенциал роста, профессионализм — качество результата, а честность — основа доверия.

Всё остальное вторично.

– **Что сегодня для вас является настоящим качеством — в продукте, в людях, в бизнесе? И где проходит граница между «сделано хорошо» и «сделано правильно»?**

– Нет правильного и неправильного, хорошего или плохого. Есть только реальность и иллюзия.

Настоящее качество — это честность, приложенные усилия и результат, который выдерживает проверку временем. Всё остальное иллюзия.

– **Если к вам приходит человек и говорит: «Я хочу открыть своё производство», какой один, но самый точный совет вы бы ему дали?**

– Он должен сначала задать себе три вопроса: есть ли у него настоящее желание этим заниматься, есть ли ресурсы и есть ли спрос на продукт? Если хотя бы одного из этих элементов нет, проект не состоится.

И конечно, всё это должно быть упаковано в чёткий бизнес-план. Без него это не про бизнес.

– **Вокруг сельского хозяйства и производства продуктов питания много стереотипов. Какой миф вы бы хотели разрушить?**

– Самый главный миф про сельское хозяйство — что это некрасиво.

– **«Клуб первых» — это про лидерство и масштаб. А что для вас значит быть первой в бизнесе, в команде, в жизни?**

– Это каждый день соответствовать тому уровню, который сама для себя определила.

– **Ваш секрет успеха.**

– Нет никаких секретов успеха. Я просто делала то, что должна была делать. Я всегда старалась поступать в согласии со своей совестью, сохраняя чувство собственного достоинства, уважение к себе и другим. Это единственное, что мной всегда двигало и продолжает двигать. Успех состоялся благодаря большому труду и отваге.

Считаю, что хороший результат невозможен без определенных усилий. Когда ты расширяешь возможности, иногда выходя за их пределы, но при этом умеешь вовремя останавливаться, сверяясь с реальностью.

– **Как вы считаете, какими качествами должен обладать лидер?**

– На мой взгляд, ключевое качество лидера — это умение окружать себя профессиональными людьми и смелость брать на себя ответственность за все, что происходит.

Блиц

• **Утро лидера начинается с...** Йога, музыка и образ — три элемента моего утра, которые помогают мне настроиться на весь день.

• **Книга, которая вас изменила...** «Атлант расправил плечи».

• **Принцип, которому вы не измените никогда — ни в жизни, ни в бизнесе...** Я не люблю слов «всегда» и «никогда». Все течет, все меняется. Стараюсь жить в гармонии с собой и с миром.





ВЕРА
КОМАРОВА

основатель «Клиники В. Н. Комаровой»

– Когда вы впервые смотрите на человека как врач-косметолог, что считываете в первую секунду?

– Я прежде всего вижу не возраст, а состояние кожи – как она живет, как за ней ухаживают, сколько в ней усталости или, наоборот, энергии. Но если честно, в первую секунду я считываю человека. Его настроение, отношение к себе. Потому что косметология – это не просто работа с кожей, это разговор с человеком. Иногда приходит женщина, и ей кажется, что проблема в морщинах. А на самом деле ей просто не хватает уверенности. И тогда наша задача – вернуть ей ощущение себя.

– Что для вас настоящая красота?

– Настоящая красота – это гармония. Когда женщина ухожена, когда она уверена в себе, когда у нее есть внутреннее спокойствие. И это не зависит напрямую от возраста. Косметология может помочь подчеркнуть природную красоту, сохранить свежесть. Но если человек не любит себя, никакая процедура не сделает его счастливым. Поэтому для меня красота всегда начинается изнутри.

– Если бы к вам пришла молодая девушка и сказала: «Я хочу открыть свой салон красоты», какой главный совет вы бы ей дали?

– Сначала стань профессионалом. Сегодня многие начинают с бизнеса, но забывают, что косметология – это медицина. Нужно учиться, много практиковать, понимать кожу и человека. Когда есть знания, опыт и уважение к профессии, тогда можно строить клинику или салон.

И еще один важный момент: в нашей работе главное – доверие пациента. Его нельзя купить, его можно только заслужить.

– Какой проект или решение в вашей профессиональной жизни вы считаете своей особой гордостью?

– Я горжусь тем, что нам удалось создать клинику, которой доверяют люди. Когда я начинала работать, косметология в регионе только появлялась. Многие технологии приходилось буквально привозить сюда первыми, объяснять пациентам, показывать результаты. Но больше всего я горжусь тем, что продолжаю работать врачом и видеть результат своей работы.

– В косметологии много ожиданий и иллюзий. Какой устойчивый миф о профессии или о красоте вы бы хотели разрушить раз и навсегда?

– Самый распространенный миф: что косметология может полностью изменить человека. На самом деле наша задача другая. Мы должны сохранить лицо, сделать более свежим и гармоничным. Хорошая косметология – это когда окружающие говорят: «Вы прекрасно выглядите», но не могут понять, что именно сделано.

– Наш проект называется «Клуб первых». А что лично для вас значит быть первым – в профессии, в команде, в жизни?

– Быть первым – это про ответственность. Когда ты привозишь новую технологию, внедряешь методику, открываешь клинику – ты отвечаешь за результат, за людей, за доверие пациентов. Поэтому быть первым – значит постоянно учиться, двигаться вперед и не останавливаться.

Блиц:

• **Утро лидера начинается с...** благодарности за новый день и чашки хорошего кофе.

• **Книга, которая вас изменила...** Я много читаю профессиональной литературы, но больше всего меня всегда вдохновляют книги о людях, которые смогли реализовать себя и принести пользу другим.

• **Принцип, которому Вы не измените никогда, ни в жизни, ни в бизнесе...** Честность перед пациентом. В медицине нельзя обещать того, чего ты не можешь сделать.

ВЯЧЕСЛАВ КОНДРАШОВ

владелец сети ювелирных салонов «Тутанхамон», психолог

— Что для вас важнее в людях: энергия, надёжность, вкус, предпринимательское мышление — или есть ещё качество, без которого вы не строите команду?

— На мой взгляд, в приходящих в команду людях важна эмпатичность и дружелюбие, лёгкий нрав и острый ум.

— Если бы сегодня к вам пришёл молодой человек со словами: «Я хочу открыть бизнес», — чем вы бы его вдохновили или, наоборот, попытались остудить?

— Я бы ему сказал: «Не страшно ошибиться, только так ты приобретёшь свой собственный опыт!» И ещё: «У тебя всегда есть возможность всё начать заново».

— Вы были одним из первых, кто открыл в Туле ювелирные салоны. В какой момент вы поняли, что делаете не просто бизнес, а меняете рынок?

— Когда люди из других регионов (занимающиеся ювелирным бизнесом) стали говорить: «Хотим сделать у себя так, как в «Тутанхамоне», а производители начали прислушиваться к нашим рекомендациям.

— Какое решение или проект вы считаете своим главным профессиональным достижением — не с точки зрения денег, а с точки зрения смысла?

— Это, конечно, команда профессионалов нашей компании, состоящая из неравнодушных людей, на которых можно положиться в любой ситуации. А ещё становление себя как профессионального психолога, оставаясь бизнесменом.

— Какой главный миф о ювелирном бизнесе вы бы хотели разрушить?

— Я думаю, главный миф о ювелирном бизнесе — это его сверхдоходность. На самом деле, этот бизнес очень сложный, с большой затратной частью и отсутствием высокой прибыли, хотя он связан с красотой и ощущением денег.

— Когда, на ваш взгляд, украшение становится «драгоценностью» — в момент покупки или спустя годы?

— Драгоценностью ювелирное украшение становится тогда, когда оно вам по душе и вам идёт, то есть имеет для вас некую ценность. И это может быть и момент покупки, и предвкушение этого момента, и возможность этого длиться многие годы.

— Наш проект называется «Клуб первых». А что лично для вас значит быть первым?

— Для меня это очень субъективное понятие: например, высокие стандарты для себя и своего личного развития.

Блиц

• Утро лидера начинается с...

Часовой прогулки, где я заряжаюсь физически и ментально.

• Самая дорогая для Вас вещь...

Любовь моих близких.

• Книга, которая изменила Ваш взгляд на бизнес или жизнь...

Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить».

• Принцип, которому Вы не измените никогда...

Будь щедрым в душе и помыслах!

• Роскошь для Вас — это...

Возможность быть собой, удивляться простым вещам, наслаждаться спокойствием и гармонией в душе.





РОМАН ПАЦУРИЯ

Основатель one family group, владелец и генеральный директор ресторанов «Шарден», «Сиена», «Хопс», «Матрешка», «Терраса» «Садилы» (Новомосковск).

– Ресторан — это всегда про людей. Что для вас важнее в команде и гостях: энергия, дисциплина, вкус к жизни... или есть свой, неожиданный критерий?

– Ресторан — это всегда про людей, но не только про «энергию» или «дисциплину» по отдельности. Для меня важнее всего внутренняя зрелость человека: когда он умеет держать удар, не разваливается в потоке гостей, не перекладывает ответственность и при этом не теряет уважения к гостю и к команде.

Энергии можно научить, дисциплину поставить. А вот способность оставаться нормальным человеком в стрессе — это редкость.

– Если бы к вам пришёл человек с фразой «хочу открыть ресторан», что бы вы ему сказали честно, без романтики и красивых слов?

– Не открывай ресторан, если не готов жить в нём. Это не про «красиво», это про 12 часов работы в день, планирование и постоянный контроль цифр, людей, которые могут уйти в самый неподходящий момент. И про гостей, которые не всегда правы, но всегда требуют внимания. Если хочешь лёгких денег — это точно не сюда.

– Ресторанный бизнес — это всегда риск. Было ли у Вас решение, которое казалось авантюрой, но в итоге стало точкой роста?

– Мы стараемся избегать авантур и всегда делаем ставку на чёткую концепцию и сильную команду.

– Есть ли в вашей работе что-то, о чём гости даже не догадываются, но именно это делает ресторан по-настоящему сильным?

– Гости почти никогда не догадываются, что сила ресторана — это система, а не кухня и не интерьер. Гость видит улыбку и блюдо. Он не видит 90% работы, которая делает эту улыбку искренней, а блюдо стабильным.

– Чем вы лично гордитесь больше всего: конкретным проектом, атмосферой, которую удалось создать, или людьми, которых вы вырастили?

– Больше всего я горжусь людьми. Проекты можно открыть и закрыть. А вот когда человек, который пришёл к тебе без опыта, через несколько лет сам управляет рестораном или запускает свой — это настоящее достижение.

Это единственное, что масштабируется по-настоящему.

– Какой стереотип о владельцах ресторанов вам хочется разрушить?

– Самый раздражающий стереотип — что это «красивая жизнь». На самом деле ресторанный бизнес — это постоянная тревога за цифры, дисциплина команды, работа в выходные и праздники, ответственность за десятки, а иногда и сотни людей.

Да, есть моменты удовольствия. Но это точно не про лёгкость.

– Наш проект называется «Клуб первых». Что для вас значит быть первым?

– Для меня быть первым — это не про гонку, а про честность с самим собой и своим продуктом. Ты можешь не быть самым большим или самым модным, но если ты держишь свою планку и не предаёшь то, что делаешь, — ты уже первый в своей системе координат.

Блиц

• Утро владельца ресторана начинается с...
проверки цифр и сообщений, а не с кофе.

• Самое точное определение хорошего ресторана — это...
место, куда хочется вернуться без повода.

• Принцип, которому вы не измените ни в бизнесе, ни в жизни...
Быть честным перед командой.



Платье: Наряд на прокат
naryad_naprokat_tula

Стать художницей своей судьбы

15 АПРЕЛЯ ВО ВСЕМ МИРЕ ОТМЕЧАЮТ ДЕНЬ ИСКУССТВА – ПРАЗДНИК, ВОДХНОВЛЯЮЩИЙ НА ПЕРЕМНЫ И ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЖИЗНИ. ФИТНЕС-НАСТАВНИК И АВТОР ПРОЕКТА «ПЕРЕЗАГРУЗКА» ТАТЬЯНА УСАЧЕВА РАССКАЗАЛА «МОДНОМУ ГОРОДУ» О СВОЕМ НОВОМ ПРОЕКТЕ – ОФЛАЙН-ДЕВИЧНИКАХ, НА КОТОРЫХ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ПОЗНАТЬ ИСКУССТВО ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ.

Татьяна Усачева знает все о том, как стать счастливой женщиной. Она сама прошла большой и трудный путь собственной трансформации. За ее плечами не только визуальное преображение, но и внутреннее. Теперь она делится опытом и методами прокачки себя в собственном онлайн-проекте «Перезагрузка».

Он включает в себя онлайн-тренировки, приобщение к полезным привычкам, задания по питанию и само-рефлексии. Цель проекта – помочь каждой участнице найти баланс между здоровьем, хорошей физической формой, энергией и внутренним состоянием. Уже десятки участниц отмечают: «Перезагрузка» стала глотком свежего воздуха в жизни и открыла новые пути для достижения целей.»

СЕЙЧАС ТАТЬЯНА ДАЛА СТАРТ НОВОМУ ПРОЕКТУ: ОНА ЗАПУСТИЛА СЕРИЮ ДЕВИЧНИКОВ В ТУЛЕ

Это уже офлайн-встречи. Без пафоса и формальностей. Только живое общение.

– После долгой снежной зимы многие из нас чувствуют усталость. Зимой мы больше сидим дома, меньше общаемся, а весна – это всегда про пробуждение. Просыпается природа, солнце светит ярче, внутри появляется ощущение, что хочется жить по-новому. Поэтому именно весной я решила открыть в Туле новый проект живых женских встреч. Мы будем собираться в кафе и ресторанах города, общаться и обмениваться энергией.

На офлайн-встречах собираются женщины, которые знают, чего хотят, развиваются и выбирают себя. В такой атмосфере не получится не поддаться изменениям. Даже если вы только начинаете путь счастливой женщины, энергия на встречах направит вас в нужное русло.

**ПРИСОЕДИНЯЙСЯ, ВОЗМОЖНО,
ЭТОЙ ВЕСНОЙ ТЫ НАЙДЕШЬ
СВОЕ НОВОЕ ОКРУЖЕНИЕ!**



Женщины и космос

Ближе, чем кажется

12 АПРЕЛЯ — ДЕНЬ, КОГДА ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ О КОСМОСЕ КАК О ЧЁМ-ТО ДАЛЁКОМ И НЕДОСЯГАЕМОМ. НО ВОЗМОЖНО, ОН БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ. В КАЖДОМ ЧЕЛОВЕКЕ ЕСТЬ СВОЯ СИСТЕМА КООРДИНАТ, СВОЙ СВЕТ, СВОЁ ДВИЖЕНИЕ. И ОСОБЕННО — В ЖЕНЩИНАХ, КОТОРЫЕ УМЕЮТ СОЗДАВАТЬ ВОКРУГ СЕБЯ ЦЕЛЫЙ МИР.

Юлия Вихляева

Женщина — как отдельная вселенная.

Она не просто существует — она раскрывается, наполняя пространство вокруг смыслом и светом. Говорят, космос бесконечен в своих деталях. Но именно женщина умеет превращать малое в значимое — собирая из мгновений атмосферу, из настроения — целый мир.

Она излучает свет не потому, что так нужно, а потому что это её природа — внутреннее состояние, в котором всегда есть движение, рост и обновление.

Юлия Рани

Врач-косметолог клиники «Сияние»

В её мире есть своя луна и свой свет, тихие и неизменные, которые освещают пространство вокруг мягко, но точно.

В этой внутренней вселенной всё выстроено тонко: ритмы, паузы, энергия. Каждое движение, каждая мысль создаёт орбиту, в которой есть место гармонии и внутреннему равновесию. Её свет не кричащий, но ощутимый, он проявляется через внимание, через силу без громких жестов, через способность наполнять пространство вокруг ясностью и теплом.

Это особое сияние — спокойное, глубокое, живое, где свет и тьма существуют вместе, создавая собственный космос.

Весеннее ПРЕОБРАЖЕНИЕ

ВЕСНА — ПЕРИОД ЛЕГКИХ ПЛАТЬЕВ, НОВЫХ ЧУВСТВ И, КОНЕЧНО, ПЕРЕМЕН В СОБСТВЕННОМ ОТРАЖЕНИИ. ИМЕННО СЕЙЧАС ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ОСОБЕННО НЕЖНОЙ, ЖЕНСТВЕННОЙ И СИЯЮЩЕЙ. НО КАК ПОЙМАТЬ ЭТО МИМОЛЕТНОЕ НАСТРОЕНИЕ И ПРЕВРАТИТЬ ЕГО В ОБРАЗ? КАК НАЙТИ ТОГО САМОГО ХУДОЖНИКА, КОТОРЫЙ НЕ ПРОСТО НАНЕСЕТ КРАСКУ, А СОЗДАСТ НАСТРОЕНИЕ?

Визажист и стилист по волосам Анастасия Пазина знает ответ. Она умеет превратить обычный день в настоящую магию преображения. Её работы — не просто умело выполненный макияж или элегантная укладка. Это целые истории, рассказанные языком красоты.

Работы Анастасии украшают страницы «Модного города», её стилю доверяют организаторы ярких фешн-событий, а сотни невест сделали свой шаг к алтарю, чувствуя себя безупречными.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ В КАЖДОМ ШТРИХЕ

Анастасия не работает по шаблону — она подчеркивает личность каждой своей клиентки: тонко чувствует её настроение, слышит её внутренний голос и переводит это на язык прически и макияжа.

Она не рисует новое лицо, а находит то самое уникальное звучание, которое максимально эффектно подчеркнет природную красоту.

ЦВЕСТИ, НЕ БОЯСЬ

Этой весной Анастасия призывает нас быть смелыми в своей нежности. Забудьте о тяжелых тонах — в тренде сияние, прозрачность и женственность.

☎ +7 953 430-00-02



Цвети этой весной

ВЕСНА — СОСТОЯНИЕ ДУШИ, КОГДА ХОЧЕТСЯ РАСПРАВИТЬ ПЛЕЧИ, СМЕНИТЬ ОТТЕНОК ПОМАДЫ И ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ БЫТЬ ЧУТЬ СМЕЛЕЕ. ИМЕННО В ТАКИЕ МОМЕНТЫ НАМ НУЖЕН ТОТ САМЫЙ МАСТЕР, КОТОРЫЙ ОТНОСИТСЯ К КРАСОТЕ КАК К ИСКУССТВУ. СВЕТЛАНА ШИЛОВА — ВИЗАЖИСТ И СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ, ЧЬИ ЛЕГЕНДАРНЫЕ СТРЕЛКИ СВОДЯТ С УМА, А СКОРОСТЬ РАБОТЫ ВПЕЧАТЛЯЕТ ДАЖЕ САМЫХ ЗАНЯТЫХ ДЕВУШЕК. ЕЕ АВТОРСКИЙ ПОЧЕРК УЖЕ ОЦЕНИЛИ НА НЕДЕЛЕ МОДЫ В МОСКВЕ, А ТЕПЕРЬ СВЕТЛАНА СОЗДАЕТ РОСКОШНЫЕ ОБРАЗЫ ДЛЯ ГЕРОИНЬ «МОДНОГО ГОРОДА».

МАГИЯ СТРЕЛОК: 18 ОТТЕНКОВ НАСТРОЕНИЯ

Говорят, глаза — зеркало души. Светлана же уверена: душа любит красивые оправы. Ее авторский почерк узнают с первого взгляда. Графичные, двойные, дерзкие цветные или невесомые «кошачьи» — в арсенале мастера 18 видов идеальных стрелок. Это та самая изюминка, которая превращает «милую девушку» в настоящую женщину-загадку.

ОБРАЗ ЗА 40 МИНУТ: ДЛЯ ТЕХ, КТО СПЕШИТ ЖИТЬ

Весна — время стремительное, и Светлана это отлично понимает. Всего 40 минут — и вы выходите из салона с безупречным тоном, идеальной укладкой и тем самым дерзким блеском в глазах. Высшее художественное образование и опыт работы гримером позволяют ей делать невозможное: мягко скорректировать черты, визуально омолодить лицо или создать 3D-эффект скульптурирования.

У Светланы есть собственное бьюти-пространство, где приятно преобразиться и заодно выпить чашечку кофе. Но если вы из тех, кто любит готовиться к мероприятию дома, мастер с радостью приедет к вам. А амбициозным девушкам, которые хотят взять кисть в свои руки, Светлана открывает двери в профессию на курсах «Сам себе визажист» и «Визажист PRO».

Свадебная симфония

Лилия Денисова

Музыкант

МУЗЫКА, ОБЪЕДИНЯЮЩАЯ СЕРДЦА

Лилия Денисова – уникальный музыкант. Выпускница РАМ им. Гнесиных играет на электроконтрабасе, что очень необычно для представительницы женского пола.

Редкий инструмент, созданный на заказ, под руководством талантливой артистки способен сделать любое торжество незабываемым. За 15 лет выступлений Лилия собрала огромный репертуар: вы можете выбрать классику или современные композиции.

Продуманные образы и необычный инструмент как нельзя лучше вписываются в свадебную эстетику любого формата – выездную регистрацию на открытом воздухе или банкет в ресторане. Выступление артистки станет яркой изюминкой вашего праздника, а звучание электроконтрабаса точно запомнится гостям.



+7 977 517-57-43
VK lilyamuza

Тула, пр-т. Ленина, 44
ddshotel.ru
+7 (4872) 71-77-44



ВАШ СКАЗОЧНЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

Ресторан «Дворянское собрание» – это роскошь исторического интерьера и атмосфера настоящего праздника. Каждое событие здесь – как сцена из старинного фильма: свечи, цветы, белоснежные скатерти и тёплый свет люстр. А вкусная авторская кухня дополнит романтическую атмосферу и подарит гастрономические впечатления на всю жизнь. Для тех, кто хочет, чтобы свадьба была грандиозной!

Группа «Вкус Малины»

Вокальное трио

«ВКУС МАЛИНЫ» – КОГДА ВАЖНО НЕ ПРОСТО КРАСИВО, А ПО-НАСТОЯЩЕМУ.

Когда хочется не просто фона, а настоящих эмоций.

В современной индустрии мероприятий всё сложнее удивить гостей: привычные форматы быстро теряют актуальность, а запрос на уникальные впечатления только растёт. Именно на этом фоне в Туле уверенно заявляет о себе вокальный проект «Вкус малины» во главе с Викторией – артисткой, для которой музыка давно вышла за рамки стандартного выступления.

Формат, который работает на впечатление.

«Вкус малины» – это не просто трио, а продуманный сценический продукт, где каждая деталь работает на общее впечатление. Здесь соединяются вокал, визуальная эстетика и драматургия выступления. Такой подход позволяет создавать не просто концертные номера, а полноценные мини-спектакли, которые становятся частью события.

Индивидуальный подход

Виктория отмечает, что главный ориентир в работе – это эмоции гостей. Именно поэтому каждое выступление вы-

страивается индивидуально: учитываются особенности площадки, сценарий вечера и даже настроение публики. Такой подход позволяет трио органично вписываться как в камерные частные события, так и в масштабные корпоративные проекты.

Эстетика «Вкуса малины» – это сочетание элегантности, современного стиля и сценической выразительности. Костюмы, пластика, подача – всё формирует цельный образ. Опыт участия в телепроектах помогает артисткам уверенно держаться на сцене и удерживать внимание зрителей.

Решение под ключ

Формат сотрудничества удобен для заказчиков: команда берёт на себя не только музыкальное сопровождение, но и помогает создать атмосферу вечера. Это позволяет получить готовый результат без лишних организационных сложностей.

Сегодня «Вкус малины» – это выбор тех, кто ищет нечто большее, чем просто музыкальный фон.

+7 960 605-15-10

vk vkus_maliny71





Тула, пр-т. Ленина, 44
ddshotel.ru
+7 (4872) 71-77-44

ВАШ ДЕНЬ – НАША ИСТОРИЯ.

«Я верю, что каждое торжество – это не просто дата в календаре, а целая история, которую мы пишем вместе!»

В жизни каждой пары есть моменты, которые хочется сохранить в памяти навсегда. День свадьбы, юбилей, важное торжество – это не просто события, это кульминация чувств, начало новой главы, торжество любви и дружбы. И когда речь заходит о том, чтобы сделать эти моменты по-настоящему незабываемыми, на сцену выходит она – Алена Думбадзе. Ведущая, чье имя стало синонимом безупречного вкуса, искреннего смеха и той самой неповторимой атмосферы, которую невозможно забыть.

«Зажигалка» с душой: почему пары выбирают Алену?

– Меня называют «зажигалка»! – улыбается Алена. – И я горжусь этим. Для меня это не просто про энергию и драйв. Меня приглашают именно потому, что я умею не только зажечь праздник, но и объединить людей. Создать ту атмосферу, в которой гости становятся частью одной истории.

Моя главная цель – сделать так, чтобы каждый гость, от молодоженов до самого дальнего родственника, почувствовал себя особенным, нужным и значимым. Когда я вижу, как люди обнимаются, поют вместе, смеются от души – это лучшая награда!

«Я – радиоведущая, и я знаю, как говорить красиво!»

Но Алена Думбадзе – это не только ведущая-виртуоз. Она – профессионал слова, радиоведущая в Москве с собственной рубрикой «Культура речи» на радио «Культ». И этим уникальным опытом она щедро делится!

**«Не просто говорить, а вдохновлять!»
СТАРТ 5 АПРЕЛЯ – КУРС «ГОВОРИТЬ НЕ СТРАШНО!»**

– Страх сцены, боязнь публичных выступлений – это то, что мешает многим раскрыть свой потенциал, – говорит Алена. – Я хочу помочь людям преодолеть этот барьер. Мой авторский курс «Говорить не страшно», который стартует 5 апреля, – это не просто тренинг по речи. Это возможность поверить в себя, научиться уверенно выражать свои мысли, вдохновлять и вести за собой. В публичном поле открывается столько возможностей, которые упускаются из-за страха. Научу вас использовать этот страх как энергию для достижения целей!

Не упустите возможность сделать ваш праздник по-настоящему волшебным!

Забронировать Алену Думбадзе для вашего торжества и записаться на курс «Говорить не страшно!» можно по телефону +7 960 596-33-28.

dumbadzeevent.ru
VK alenadumbadze



Алена Думбадзе

Ведущая и тренер по ораторскому мастерству

СЦЕНАРИЙ ЛЮБВИ

Свадебный день, который хочется прожить

В мире, где сценарии повторяются, а эмоции всё чаще подменяются декорациями, особенно остро ощущается потребность в настоящем. Не идеальном — а живом. Не выверенном до миллиметра — а наполненном смыслом. Свадьба сегодня перестаёт быть просто торжеством. Она становится личной историей, рассказанной вслух.

Именно с этого начинается работа Алексея Алпатова — ведущего, который не предлагает готовых решений, а создаёт пространство для уникального. Его свадьбы непохожи друг на друга, потому что в центре всегда остаются люди — со своими интонациями, воспоминаниями, тонкими нюансами отношений.

Искренность как главный акцент

Сегодня роскошь измеряется не количеством деталей, а глубиной переживания. И Алексей работает именно с этим уровнем. Его подход — это не набор конкурсов и традиций, а внимательная режиссура вечера, где каждый элемент возникает из характера пары.

Он умеет услышать то, что не всегда проговаривается вслух: как молодожены смотрят друг на друга, где смеются, а где делают паузы. Из этих наблюдений рождается сценарий — не написанный заранее, а прожитый вместе с героями.

Лёгкость, за которой стоит система

Со стороны его работа кажется почти невесомой. Гости смеются, тайминг складывается идеально, атмосфера остаётся тёплой и естественной. Но за этим — точная координация, опыт и умение держать в руках весь процесс, не перетягивая внимание.

Алексей берёт на себя то, что обычно остаётся за кадром: синхронизацию подрядчиков, контроль ритма вечера, решение неожиданных ситуаций. Это та невидимая работа, благодаря которой у пары появляется редкая возможность — не управлять, а чувствовать.

Почему его выбирают

Спокойствие, вкус, чувство меры — качества, которые невозможно подделать. Пары, работающие с Алексеем, часто говорят об одном и том же ощущении: всё происходит правильно. Без лишнего напряжения, без искусственности, без необходимости что-то «играть».

Хороший ведущий незаметен. Но именно он формирует то, каким останется день в памяти — лёгким или утомительным, искренним или формальным.

Создайте свой неповторимый День Свадьбы с Алексеем Алпатовым. Если вы хотите, чтобы ваш свадебный день был неповторимым и искренним, обратитесь к Алексею Алпатову. Он поможет вам создать праздник, который будет отражать вашу индивидуальность и останется в памяти на всю жизнь.

Алексей Алпатов

Ведущий мероприятий



+7 905 622-82-81
www.alpatovevent.ru
 vk alpatov_a13
 alpatov_event

Тренды свадебной моды 2026

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СВАДЬБЕ МЕЧТЫ И НЕ ПРОГАДАТЬ С ВЫБОРОМ НАРЯДА? ВЕРОНИКА ШАМАРИНА, СОЗДАТЕЛЬ САЛОНА «ЭННПИ», ЛЮБЕЗНО СОГЛАСИЛАСЬ СТАТЬ НАШИМ ПРОВОДНИКОМ В МИР ГЛАВНЫХ ВЕЯНИЙ СВАДЕБНОЙ ИНДУСТРИИ И ПОМОГЛА СОСТАВИТЬ ПОДБОРКУ МОДЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ БУДУТ АКТУАЛЬНЫ В ЭТОМ СЕЗОНЕ.



ВЕРОНИКА ШАМАРИНА,
создатель салона
«ЭннПи»

01

ДВОРЦОВАЯ ЭСТЕТИКА

Возврат к корсетам, высоким воротникам и длинным рукавам, но в современном прочтении. Жесткие корсеты, напоминающие броню, сочетаются с прозрачными вставками и асимметричными вырезами. Это образ сильной, но романтической невесты.



02

ЦВЕТ «СЛИВОЧНОЕ МАСЛО» (BUTTER YELLOW) И ПАСТЕЛЬНЫЙ НЕОН

Белый цвет окончательно перестает быть единственным стандартом. Сегодня актуален мягкий, теплый оттенок Butter Yellow, а также «разбеленные» неоновые оттенки: едва заметный мятный, нежно-лавандовый и «пудровая роза».



СКУЛЬПТУРНЫЙ ГИПЕР-ОБЪЕМ (3D-ФЛОРИСТИКА)

Цветы на платьях становятся гигантскими и архитектурными. Это не мелкая вышивка, а огромные тканевые бутоны роз или лилий, которые служат элементами кроя (например, вместо рукава или как объемный шлейф). В 2026 году акцент смещается с декора на форму.

04



ЗАНИЖЕННАЯ ТАЛИЯ (DROP WAIST)

Этот силуэт, вдохновленный модой 1920-х и стилем «старого Голливуда», триумфально возвращается. Лиф платья продлевается до линии бедер, что визуально вытягивает силуэт и создает элегантный, аристократичный образ. Юбка при этом может быть как пышной, так и струящейся.

03



ТРАНСФОРМЕРЫ

Платья, которые меняются до неузнаваемости в течение вечера. В 2026 году это не просто отстегивающийся шлейф – это модульные платья, где юбка превращается в ультра-мини, а объемные рукава – в элегантные перчатки или чокер. Невесты выбирают один наряд, который заменяет три.

05



Свадебный салон «NP Bride»
пр. Ленина, д. 80а, 1-й этаж
+7 920 792-10-92



ИСТОРИЯ ОДНОЙ СЕМЬИ – ИСТОРИЯ ДОМА В ЭКОПОСЁЛКЕ ШЕЛЕС

МОЛОДЫЕ ИТ-СПЕЦИАЛИСТЫ МИХАИЛ И АНАСТАСИЯ ПЕРЕЕХАЛИ В ТУЛУ ИЗ ШУМНОЙ МОСКВЫ. НО ДОВОЛЬНО БЫСТРО ПОНЯЛИ: ДАЖЕ ЭТОТ ГОРОДСКОЙ РИТМ ДЛЯ НИХ СЛИШКОМ АКТИВНЫЙ. ХОТЕЛОСЬ БОЛЬШЕ ПРОСТРАНСТВА, ПРИРОДЫ И ТИШИНЫ.

Однажды друзья пригласили их на дачу рядом с большим лесом. Эта поездка многое изменила.

– Наверное, не секрет, что в сфере IT работают люди, которым важно уединение и спокойная атмосфера для работы, чтобы ничто не отвлекало, — рассказывает Анастасия.

– Когда мы оказались рядом с этим лесом, просто влюбились в него. Он удивительно густой, живой, настоящий. Нас поразила его мощь, запахи, флора и фауна. Тогда и возникла мысль: как было бы здорово жить рядом с таким лесом!

Позже они узнали, что рядом с этим лесным массивом начинается строительство нового коттеджного поселка.

– Когда мы услышали об этом, сразу подумали: кажется, это судьба, — улыбается Анастасия.

Так Михаил и Анастасия стали покупателями дома в коттеджном поселке «Шелес». Будущий дом они выбрали среднего размера – просторный, но уютный.

– Мы сразу почувствовали, что это будет наше родовое гнездо, — говорит Михаил. – У нас есть мечта: большой стол на веранде, за которым собирается вся семья – мы, родители, наши дети. Пока дети только в планах, но мы уже видим эту картину. Рядом домашние питомцы, вокруг сад, цветы... Настоящий семейный дом.

По плану строительство дома завершится в конце строительного сезона этого года.



МИХАИЛ И АНАСТАСИЯ АРТЮШИНЫ,
резиденты Шелес

– Свой дом, свой участок, цветник, сад, тишина и свежий воздух. Когда вокруг природа, и никто не мешает просто жить и наслаждаться этим спокойствием, — говорит Анастасия.

И похоже, именно такую жизнь они нашли в «Шелесе».



МАКСИМ МИТРАКОВ,
автор и основатель поселка

Высшее строительное образование. 25 реализованных проектов жилых поселков, автор генеральных планов городов и районов. С 2007 года в проектировании, с 2012 года в строительстве, с 2016 года в техническом надзоре. Член НОПРИЗ и НОСТРОЙ.



ВЛАДИМИР ГОЛОВЧЕНКО,
автор и основатель поселка

Высшее строительное образование. С 2005 года в проектировании, с 2016 года в техническом надзоре и строительном контроле. Член Союза архитекторов России и НОПРИЗ.

шелес
Ваш загородный дом

проспект Ленина, 80
+7 (4872) 79-00-98
+7 930 792-67-00



шелес.рф

Архитектурная эстетика около леса

«Шелес» – это не просто коттеджный поселок. Это архитектурная концепция, где каждая деталь подчинена идее гармонии.

Все дома выполнены в едином архитектурном стиле: благородный кирпич, строгая геометрия фасадов, большие окна, наполняющие пространство светом. Такой архитектурный язык сегодня можно увидеть в лучших европейских пригородах – спокойный и эстетичный.

Здесь нет случайной застройки или визуального хаоса – участки продаются только с подрядом на строительство дома.

Улицы выглядят аккуратно и цельно, словно это небольшое европейское поселение, расположившееся на границе величественного леса площадью 500 гектаров.

Поселок, где удобно жить

Современный загородный дом – это уже не про компромисс между природой и комфортом. Это новый уровень качества жизни.

В «Шелесе» предусмотрено всё, что делает загородную жизнь по-настоящему удобной:

- закрытая территория с системой безопасности;
- все инженерные коммуникации;
- широкие асфальтированные дороги и освещение;
- детская и спортивная площадки;
- прокат спортивного инвентаря;
- собственный фермерский магазин.

При этом город остается совсем рядом – дорога до проспекта Ленина занимает около двадцати минут.

Новая роскошь – воздух, свобода и тишина

Сегодня представление о роскоши меняется. Если раньше её измеряли квадратными метрами в центре города, то теперь всё чаще – количеством воздуха, света и пространства вокруг.

Собственный дом среди природы, утренний кофе на террасе, прогулка по лесу, детский смех во дворе и вечерняя тишина без городского шума – именно такие простые вещи становятся настоящей ценностью.

Поселок «Шелес» создается именно для такой жизни. Жизни, в которой есть баланс между природой и современным комфортом, где каждый день начинается не со спешки, а с ощущения спокойствия. Именно поэтому дом здесь становится не просто покупкой, а инвестицией в качество жизни.



КАК ПЕРЕСТАТЬ ТРЕВОЖИТЬСЯ ЗА КОМПАНИЮ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ СПОКОЙСТВИЕ

*Вячеслав
Кондрашов*

сертифицированный
и аккредитованный психолог,
работающий в гештальт-подходе

ОБРАЗОВАНИЕ:

- Московский Гештальт Институт (МГИ) по стандарту EAGT (Стандарты Европейской Ассоциации Гештальт-терапии);
- Международный институт гештальт – анализа и супервизии (МИГАС);
- Восточно-Европейский Гештальт институт (ВЕГИ). Программы: «The Cleveland Model» и «The Cape Cod Model»;
- Международный институт Гештальта (МИГ). «Практическая неврозология».

С КЕМ РАБОТАЕТ:

1. Индивидуальные клиенты с различными запросами.
2. Семейные пары, семьи.
3. Пары и малые группы (3-5 человек). Трудные разговоры; как найти взаимопонимание и общий язык с партнерами в бизнесе, семье или с друзьями. Уникальный подход в методологии «The Cape Cod Model».
4. Организации. Помогает настраивать жизнь в организации. Возникают более доверительные и искренние взаимоотношения в коллективе. Появляется энергия и сотрудничество. Люди лучше узнают друг друга. Это групповая работа с командой во главе с собственником по методике «The Cleveland Model» (Кливлендская модель в гештальт-подходе).
5. С группой психологической поддержки. Группа познания себя и окружающего мира.
6. С психологами в качестве супервизора.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С КОМАНДОЙ

Если вы – собственник своего бизнеса, то наверняка сталкивались или сталкиваетесь с ситуацией, когда ваша команда вроде бы за вас и даже приносит результат, но ниточки контроля вы все равно держите в своих руках и не хотите их отпускать, потому что боитесь или сомневаетесь. Ведь что положено на алтарь вашего жизненного пути? Вы долгое время, отказывая себе во многом, шли к состоянию ваших дел «как есть сейчас на данный момент». Вдруг вы обнаруживаете, что положение вещей в настоящий момент не очень вас устраивает. Что же делать? Начинать все заново, менять команду, начинать заниматься в другой сфере, менять себя? Все эти вопросы достаточно сложны и, как правило, они встают перед собственником бизнеса неожиданно, в неподходящий момент, и возникает растерянность, страх неопределённости, слом всей устоявшейся жизни.

Если у вас, когда вы читаете эти строки, что-то происходит внутри, как-то «дзынькает» или «брякает», то возможно, пришла пора задуматься о реконструкцией СВОЕЙ жизни, независимо от того, сколько вам лет! Ведь начать что-то менять в себе и в окружающем вас мире никогда не поздно. Соглашусь, звучит несколько банально, но иногда в простом выражении мыслей может скрываться глубокий смысл, который часто ускользает за витиеватыми выражениями, красивыми фразами и ловкими манипуляциями. Не претендую на истину в последней инстанции, пишу о том, что вынашивал многие годы, работая со своей командой.

Пройдя много тренингов и обучений, прочитав огромное количество книг, послушав многих экспертов, попробовав это все на себе и на своей команде, став профессиональным психологом и организационным консультантом, я пришёл к некоторым выводам... То есть нет, неправильно – я испытал это все на своей шкуре, потратив огромное количество нервных клеток, фактически многократно проживая экзистенциальный выбор.

Вот несколько мыслей: команда – это живой организм, который также подвержен болезням, унынию, радости воодушевлению. Этот организм хочет, так же, как живой человек, чтобы его любили, чтобы о нём заботились, чтобы его принимали таким, как он есть, ну и так далее, наверняка вы это и сами знаете.

Можно ли любить по приказу или по распоряжению, как рекомендует регулярный менеджмент? Можно ли ощутить вдохновение, заранее запланировав время, когда это должно произойти? А попасть в состояние потока, выполняя чье-то указание? Перечислять можно и дальше, я думаю, вы поняли, о чем я говорю.

Ну а как же планы, цели, достижения KPI и прочие инструменты современного менеджмента? Без сомнения, инструменты эти важны и нужны, но как их вписать в современную реальность, где все кому не лень твердят про эмоциональный интеллект, про эмпатию и межличностное общение? Как соблюсти баланс этих противоречивых сущностей? Что поставить на первое место, а что отодвинуть на второй план? Ведь если у нас жёсткий менеджмент, какое-то время это позволяет достигать результатов; но люди постепенно в такой атмосфере выгорают, потому что человек – это сложная, достаточно хаотичная система, требующая к себе индивидуального творческого подхода и чутко реагирующая на изменение поля окружающей нас реальности.

А теперь усложним наш рассказ. Как же сделать так, чтобы система, которой является ваша организация, выстроенная вами в соответствии с вашими представлениями и желаниями, включая в себя других людей (или другие системы), учитывала и опиралась на разность вас и ваших сотрудников? При этом было бы неплохо достигать положительного эффекта, возникающего от взаимодействия разных систем. Ответ и просто и сложен одновременно: научиться чувствовать взаимодействие внутри системы и как-то обходиться с обнаруженной разницей, не причиняя многочисленных разрушений своей компании и в то же время не теряя контроля над ней.

Занимаясь этими вопросами много лет, я пришёл к состоянию, когда готов делиться своими наработками и приглашаю вас принять участие в группе, где мы совместно будем искать способы обращения с такими непростыми и зачастую болезненными ситуациями. Это не семинар и не лекция, где вы могли бы получить хорошо разжеванную информацию; это живое пространство, где люди взаимодействуют друг с другом, делятся своим опытом, своими переживаниями и находят пути решения своих проблем и способы реализации своих идей.

Обычно на таких группах людей посещают инсайты и озарения про себя, иногда приятные, иногда болезненные. Группа длится три дня. Состав группы ограничен. В группу я приглашаю собственников бизнеса, желающих разобраться в себе и в своей команде.

Я работаю в гештальт-подходе, опираясь на свой более чем тридцатилетний опыт, и использую в своей практике зрелье модели, например одна из них – «Кливлендская модель», это одна из самых авторитетных и эффективных методологий в мире гештальт-организационного развития (Gestalt Institute of Cleveland, Эдвин Невис).

Эта модель позволяет:

- Видеть организацию как живое целое («поле»).
- Точно диагностировать цикл опыта компании: где именно застревает энергия изменений.
- Работать с сопротивлениями так, чтобы они превращались в ресурс и поддержку движения вперёд.
- Повышать осознанность лидеров и команд в режиме «здесь и сейчас».
- Достигать глубоких, экологических трансформаций культуры, процессов и результатов.
- Результат – более живая, гибкая и эффективная организация, где люди и бизнес развиваются вместе, а не друг против друга.

Группа состоится **с 15 по 17 мая 2026 г.** (три дня) в центре Тулы, **на улице Каминского**. Время проведения – **с 11 до 19 часов** с перерывом на обед и кофе-брейки. Необходимо пройти предварительное небольшое интервью.

Отправьте свою заявку в свободной форме по телефону **+7 910 946-60-06** (к сожалению, на звонки по данному телефону не всегда могу ответить), но обязательно ответу на вашу письменную заявку. Также в своем ответе напишу, как мы сможем связаться для предварительного интервью и вышлю вам уточняющие детали.

Можно прислать заявку сюда:

kondviacheslav@yandex.ru



b17.ru

Иногда новая профессия НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОГО РЕШЕНИЯ

Иногда перемены в жизни начинаются совсем незаметно. Не с громких планов и не с радикальных решений, а с тихого вопроса, который однажды появляется внутри: «А что, если попробовать что-то новое?» Так начинается путь многих людей в индустрию красоты.

Кто-то долго работает в другой сфере и однажды понимает, что хочет больше творчества и живого общения с людьми. Кто-то хочет научиться самостоятельно работать со своим лицом. Кто-то после рождения ребенка задумывается о профессии, которая позволит управлять своим временем и заниматься делом, приносящим удовольствие. Кто-то уже работает в косметологии, но чувствует, что не хватает навыков, которые делают специалиста по-настоящему уверенным.

Интересно, что очень часто этот путь начинается с одного и того же навыка – умения работать руками.



АНАСТАСИЯ КОТОВА,
тренер курса по косметологии

КОГДА РАБОТА СТАНОВИТСЯ ИСКУССТВОМ

В современной косметологии много технологий. Аппараты, препараты, новые методики – индустрия развивает-

ся стремительно. Но есть то, что остается неизменным уже десятилетиями. Это профессиональный массаж лица.

Для клиента это всегда особенная процедура. Это не просто уход, а внимательная и точная работа с тканями лица: улучшение микроциркуляции, снятие мышечного напряжения, восстановление естественного тонуса кожи. После хорошего массажа лицо выглядит отдохнувшим и свежим, а кожа реагирует на уход гораздо лучше.

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА МАССАЖ – ЭТО ЕЩЕ БОЛЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ. ИМЕННО ЧЕРЕЗ РАБОТУ РУКАМИ ПРИХОДИТ ПОНИМАНИЕ КОЖИ, ТКАНЕЙ И ПРОЦЕССОВ, КОТОРЫЕ ПРОИСХОДЯТ В ЛИЦЕ. ЭТО ТОТ НАВЫК, КОТОРЫЙ НЕВОЗМОЖНО ВЫУЧИТЬ ТОЛЬКО ПО КНИГАМ ИЛИ ВИДЕО. ОН ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКУ – ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ РУК, ЧЕРЕЗ ОЩУЩЕНИЕ ТКАНЕЙ, ЧЕРЕЗ ОПЫТ.

КОГДА ОПЫТ НАЧИНАЮТ ПЕРЕДАВАТЬ

В Клинике Комаровой хорошо знают, как формируется настоящий профессиональный навык.

На протяжении многих лет специалисты клиники работают с пациентами, совершенствуют техники и передают знания внутри команды. Постепенно накопленный опыт стал основой для следующего шага – создания собственного учебного центра.



ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА,
врач-дерматовенеролог,
косметолог, основатель клиники
эстетической медицины,
член Российской академии
естественных наук

Его задача проста и в то же время очень важна: делиться профессиональными знаниями и помогать людям осваивать новую профессию.

Первой программой центра станет курс по массажу лица.

Обучение построено таким образом, чтобы участники получили не только теоретические знания, но и уверенный практический навык. Большая часть программы посвящена отработке техники и пониманию того, как правильно работать с кожей и тканями лица.

НОВАЯ ТОЧКА СТАРТА

Сегодня в обучение приходят самые разные люди. Кто-то уже работает в сфере красоты и хочет расширить свои возможности. Кто-то ищет новое направление и мечтает о профессии, в которой есть и результат, и благодарность людей. Кто-то просто давно интересуется уходом за кожей и хочет научиться делать это профессионально. Но почти для всех этот путь начинается одинаково – с первого шага.

С решения попробовать.

ПЕРВЫЙ ПОТОК ОБУЧЕНИЯ

**Первый курс учебного центра Клиники
Комаровой стартует в мае 2026 года.**

Программа рассчитана как на начинающих специалистов, так и на тех, кто хочет расширить свои профессиональные навыки.

**Узнать подробности и оставить заявку
на участие можно, отсканировав QR-код.**

Иногда новая глава в жизни
начинается неожиданно.

С интереса.

С идеи.

Или с одного навыка,
который открывает новые возможности.

 **клиника Комаровой**
учебный центр



+7 (4872) 57-30-07



САЛОН КОЖИ И МЕХА НАПОЛИ



Мечтаете встретить весну ярко и с ноткой шика? Выбирайте «НАПОЛИ» – место, где стиль встречается с качеством. Этот мультибрендовый салон кожи и меха – один из самых старейших в Туле, но, несмотря на это, он остается молодым и дерзким.

Новая коллекция «Весна-2026» – это яркое вдохновение: широкая палитра оттенков и большой размерный ряд позволят каждому подобрать идеальный образ.

**ХОЧЕШЬ БЫТЬ В ТРЕНДЕ?
ЖДЕМ ТЕБЯ В «НАПОЛИ»!**



Оденем роскошно!

В кадре: владелица салона Юлия Молчанова.

г. Тула, ТЦ «Утюг»,
2-й этаж, бутик 203
+7 (4872) 25-09-60
наполи71.рф

ДЕНЬ БЕЗ ГАЛСТУКА



Путь успешного человека – это динамика, стиль и постоянное движение вперед. Ведущий мероприятий, учредитель и креативный директор агентства по организации событий EDM Agency Александр Волков живет именно так.

Александр знает: всё успеть – реально. Время – наш главный ресурс, и он расходует его с умом: ярко, современно и без суеты. Каждый его день – это баланс: быть на высоте, выглядеть безупречно и вдохновлять команду. Он создает свой стиль легко, смело и по-настоящему. Мы провели день в компании Александра Волкова и приглашаем вас посмотреть, как это было.

ПРОКАТ АВТОМОБИЛЕЙ С CARDEN.

ВАШ КЛЮЧ К СВОБОДЕ

«АВТОМОБИЛЬ – НЕ РОСКОШЬ, А СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ» – ПИСАЛИ ИЛЬФ И ПЕТРОВ. МЫ ГОТОВЫ ПОСПОРИТЬ: ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ СТИЛЬ И КОМФОРТ, АВТО – ЧАСТЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ. В МИРЕ, ГДЕ КАЖДЫЙ МИГ ВАЖЕН, ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР МАШИНЫ МОЖЕТ ДОБАВИТЬ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И СДЕЛАТЬ ПОЕЗДКУ ОСОБЕННОЙ. В АВТОПРОКАТЕ CARDEN ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ АВТОМОБИЛЬ, КОТОРЫЙ НЕ ПРОСТО ДОСТАВИТ ВАС ИЗ ПУНКТА «А» В ПУНКТ «Б», НО И ПОДАРИТ НАСТРОЕНИЕ И ПОДЧЕРКНЕТ СТАТУС.

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Иногда судьба подбрасывает неожиданные сюрпризы: сломалось личное авто прямо перед важным событием или деловой встречей? Или вдруг захотелось попробовать что-то новое, чтобы добавить яркости в повседневную жизнь? А может, вы планируете поездку на мероприятие и хотите выглядеть безукоризненно, не заботясь о вопросах передвижения?

Во всех этих случаях вас выручит сервис проката авто CarDen. Компания предоставляет услуги в двух форматах: вы можете снять машину и управлять ей сами или воспользоваться услугой под ключ – отправиться в поездку с водителем. Последнее будет как нельзя кстати для корпоративных поездок или обслуживания мероприятий.

ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ CARDEN?

Потому что это не просто аренда – это уровень сервиса, который делает каждую поездку особенной. Все автомобили проходят строгий контроль, чтобы гарантировать безупречное состояние и безопасность. В автопарке собраны самые современные модели: привычные – Volkswagen, Kia, Hyundai, Nissan, Mitsubishi, Audi – и китайские бренды – Haval, Omoda, Chery и др. Такой широкий выбор помогает выбрать машину под настроение и конкретную задачу быстро, просто и удобно.

БРОНИРОВАНИЕ – ЛЕГКО

– Мы понимаем, что у современного человека нет времени на сложности и бюрократию, поэтому максимально упростили процесс аренды: бронирование – мгновенное, оформление – прозрачное и без лишних формальностей, – говорит представитель CarDen Наталья Горбунцова.


«**ЗАБРОНИРОВАТЬ МАШИНУ МОЖНО ОНЛАЙН ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ. ЕСЛИ НЕ ОПРЕДЕЛИЛИСЬ С МОДЕЛЬЮ – ПОМОГУТ НАШИ КОНСУЛЬТАНТЫ. ОНИ ПОДБЕРУТ НЕОБХОДИМЫЙ ТАРИФ И РАССКАЖУТ ПОДРОБНОСТИ ПОЛЬЗОВАНИЯ. ВСЬ СЕРВИС ОРИЕНТИРОВАН НА ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ И КОМФОРТ, ЧТОБЫ ПОЕЗДКИ БЫЛИ НЕ ТОЛЬКО ПРИЯТНЫМИ, НО И МАКСИМАЛЬНО БЕЗЗАБОТНЫМИ.**

Взять в аренду автомобиль можно на несколько часов или дней. Условия проката вас почти не ограничивают: пробег – до 500 км в сутки, география поездок – почти вся территория России. Не отказывайте себе ни в чем!



пр-т Ленина, д. 85, корпус 5,
1-й этаж, помещение 20
+7 902 840-81-11
+7 920 798-81-11

ЧЕКАП В КЛИНИКЕ «СОЗВЕЗДИЕ ЗДОРОВЬЯ»: ВСЁ ПОД КОНТРОЛЕМ



ЗАБОТА О СЕБЕ НАЧИНАЕТСЯ СО ЗДОРОВЬЯ. КОМПЛЕКСНЫЕ ЧЕКАПЫ СТАЛИ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕНДОМ. СЕГОДНЯ ЭТО НЕ ПРОСТО ДИАГНОСТИКА, А РИТУАЛ ЗАБОТЫ О СЕБЕ. ТАКОЙ ПОДХОД ПОМОГАЕТ ВЫЯВИТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НА РАННЕМ ЭТАПЕ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ. ПРОХОДИТЬ ЧЕК-АПЫ – ЗНАЧИТ, БЫТЬ НА ШАГ ВПЕРЕДИ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИНВЕСТИЦИЯ В СЕРДЦЕ

В медицинском центре «Созвездие здоровья» разработана программа специализированного чекапа «Гарантия спокойствия: бережем сердце и сосуды».

– Сердце – главный компас жизни, его здоровье напрямую зависит от своевременной заботы и внимания. Сердечно-сосудистые заболевания довольно долго протекают бессимптомно, часто первые признаки списывают на усталость и стресс. Именно поэтому после 40–45 лет регулярная проверка «мотора» организма необходима как мужчинам, так и женщинам, – рассказывает кардиолог и врач функциональной диагностики Софья Дубоносова.

» **В программу чекапа от «Созвездия здоровья» входят исследования, позволяющие комплексно оценить работу сердца и сосудов:**

- Консультация кардиолога. Врач соберет анамнез, оценит факторы риска и даст индивидуальные рекомендации.
- ЭКГ. Базовый метод оценки ритма и проводимости сердца.
- ЭхоКГ. Ультразвуковое исследование структуры сердца: клапаны, стенки, размеры полостей, сократительная способность миокарда.
- УЗИ сосудов. Оценка состояния магистральных артерий и вен, выявление атеросклеротических бляшек и тромбозов.
- Лабораторные анализы. Необходимый перечень исследований для оценки липидного обмена.

Каждый из методов дополняет друг друга так, что вместе они дают точный «срез» состояния вашей кровеносной системы.

МУЖСКИЕ СЕКРЕТЫ БЕЗ СТЕСНЕНИЯ

Залог активности, выносливости и хорошей формы – мужское здоровье. Регулярная урологическая диагностика – ежегодный must have для мужчин старше 40 лет. Однако культуру профилактики лучше прививать с молодости.

» **В «Созвездии здоровья» в Туле и Узловой две программы комплексного урологического обследования:**

Урологический чекап. Включает профессиональный прием у уролога, УЗИ почек, мочевого пузыря, предстательной железы и органов мошонки, а также шесть важных лабораторных исследований для полной картины здоровья.



Урологический чекап LUXE. Всё, что входит в базовую версию, плюс 13 дополнительных лабораторных тестов: оценка уровня витаминов, холестерина, гормонального фона, а также расширенная диагностика общего состояния организма.

» **Вариант LUXE – более расширенная программа. Подходит для тех, кто хочет контролировать все ключевые параметры мужского долголетия: гормоны, липидный обмен и уровень витамина D.**

– Многие мужчины откладывают визит к врачу, считая, что «ничего не болит», – это ошибка. Время не ждет! – предупреждает уролог-андролог, онколог, врач функциональной диагностики Алексей Кузовлев. – Регулярные профилактические осмотры – не признак слабости или страха, а зрелый шаг к активной жизни и уверенности в себе. Урология – не только про болезни. Это возможность понять, как работает ваш главный гормон – тестостерон. Он отвечает за энергию, силу, либидо, настроение и даже физическую форму. Регулярный контроль уровня гормонов помогает сохранять бодрость и привлекательность долгие годы.



СОЗВЕЗДИЕ
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ
медицинский центр

г. Тула, пр-т Ленина, 66а
+7 (4872) 52-60-70
+7 967 431-77-41
sozvezdie-tula.ru

г. Узловая,
ул. Заводская, 16а
+7 (4872) 70-95-95

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

ОЧКИ ДАВНО ПЕРЕСТАЛИ БЫТЬ ПРОСТО СРЕДСТВОМ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ. СЕГОДНЯ ЭТО СТИЛЬНЫЙ АКСЕССУАР, СПОСОБНЫЙ ПОДЧЕРКНУТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И ЗАВЕРШИТЬ ОБРАЗ. НО КАК НЕ ПОТЕРЯТЬСЯ В МНОГООБРАЗИИ ФОРМ, ЦВЕТОВ И БРЕНДОВ? И КАК УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ВЫБРАННАЯ ОПРАВА НЕ ТОЛЬКО КРАСИВА, НО И КОМФОРТНА ДЛЯ ВАШИХ ГЛАЗ?



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ОЧКИ, ВАЖНО УЧЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПАРАМЕТРОВ

• Форму лица. Правильно подобранная форма оправы визуально сбалансирует черты лица и подчеркнет ваши достоинства.

• Тип кожи и цвет волос. Оправа должна гармонировать с вашим цветотипом.

• Медицинские показатели. Диоптрии линз, расстояние между зрачками и другие параметры должны быть учтены при выборе оправы.

В Центре коррекции зрения вам не придется разбираться во всех нюансах подбора оправы самостоятельно. Здесь вас ждут опытные консультанты, которые помогут подобрать оправу, идеально соответствующую вашему медицинским показателям, форме лица и индивидуальному стилю. Они учтут все ваши пожелания и предложат широкий ассортимент оправ от ведущих мировых брендов.

Не бойтесь экспериментировать! Для тех, кто предпочитает жить без очков, мы подбираем контактные линзы с учетом индивидуальных параметров роговицы, режима ношения и образа жизни. Это могут быть:

- однодневные линзы (максимальная гигиена и комфорт);
- линзы пролонгированного ношения;
- линзы для коррекции астигматизма (торические);
- мультифокальные линзы для возрастных изменений зрения.

» Даже если вы не носите очки или линзы, пропускать визит к офтальмологу не стоит. Проверка зрения – это не только про очки.

Регулярный осмотр у офтальмолога после 40 лет – это профилактика серьезных заболеваний. Многие патологии (глаукома, диабетическая ретинопатия, возрастная макулярная дегенерация) на ранних стадиях протекают бессимптомно, но именно на этих этапах их проще всего контролировать и замедлять.

Даже если вам кажется, что вы видите хорошо, комплексная диагностика раз в 1-2 года – это необходимая мера для сохранения здоровья глаз.

Почему мужчинам и женщинам в среднем возрасте стоит проверить зрение?



ЦЕНТР
КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ



Мужчинам:

- вождение автомобиля требует высокой остроты зрения и правильной оценки расстояния;
- работа за компьютером, связанная с управлением, строительством, ремонтом, создает высокую нагрузку на глаза;
- раннее выявление глаукомы и катаракты позволяет сохранить зрение на долгие годы.

Женщинам:

- гормональные изменения в период перименопаузы могут влиять на сухость глаз и стабильность слезной пленки;
- чтение, работа с документами, рукоделие требуют точной коррекции для близи;
- эстетический аспект: правильно подобранная оптика подчеркивает индивидуальность и может стать стильным аксессуаром.

КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ?

Проверить зрение, подобрать очки или контактные линзы можно в Центре коррекции зрения. Наши офтальмологи и оптометристы – эксперты в своей области – проведут полную диагностику и помогут выбрать оптимальное решение именно для вас.


Запись по телефонам:

+7 (4872) 52-60-70
+7 967 431-77-41
+7 930 799-88-89

Адрес:

Тула, пр-т Ленина,
66а (п. 164)
sozvezdie-optika.ru

КОСМЕТОЛОГИЯ – ЭТО ПО-МУЖСКИ



ЕЩЕ 10-15 ЛЕТ НАЗАД МУЖЧИНЫ БЫЛИ НЕЧАСТЫМИ ГОСТЯМИ У КОСМЕТОЛОГА, НО СЕЙЧАС ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ. ПРЕДСТАВИТЕЛИ СИЛЬНОГО ПОЛА, ОСОБЕННО СТАРШЕ 30 ЛЕТ, СТАЛИ ВСЕ ЧАЩЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНОЙ. И ДЕЛО НЕ В ЖЕЛАНИИ СООТВЕТСТВОВАТЬ СТАНДАРТАМ: ЭТА КАТЕГОРИЯ ПАЦИЕНТОВ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЗА ЕСТЕСТВЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И СОХРАНЕНИЕ МОЛОДОСТИ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

О ТОМ, С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ПРИХОДЯТ МУЖЧИНЫ К КОСМЕТОЛОГУ, НАМ РАССКАЗАЛА ДЕРМАТОЛОГ-КОСМЕТОЛОГ, ТРИХОЛОГ МЦ «СОЗВЕЗДИЕ ЗДОРОВЬЯ» ТАТЬЯНА ДАВЫДЕНКО:

– Мужчины прагматичны: им не нужны просто модные процедуры или те, что сильно изменяют контур лица. Они приходят за тем, чтобы сохранить внешний вид и убрать явные несовершенства – рубцы, шрамы, следы от акне, которые доставляют неудобства с подросткового возраста. Это не влияет на маскулинность, но позволяет быть более уверенным в себе. Кстати, процедуры часто популярны у тех, кому внешний вид важен на работе: люди, работающие в медийной сфере, бизнесмены и чиновники. Косметология больше не «женская прихоть», а must have для тех, кто хочет выглядеть статусно. Вот три основных запроса мужчин:

» Избавиться от первых признаков старения – морщин и потери тонуса

Морщинки, брыли и второй подбородок не делают никого красивее и счастливее. В медицинском центре «Созвездие здоровья» есть несколько решений, которые могут решить такие проблемы деликатно и без излишней «декоративности».

- **Пилинги.** Поверхностные и срединные, чтобы обновить кожу, выровнять тон и запустить процессы регенерации.

- **Инъекции.** Ботулинотерапия против мимических морщин, мезотерапия и биоревитализация для глубокого увлажнения, повышения упругости и стимуляции выработки коллагена.

- **Аппаратные методики.** В «Созвездии здоровья» доступны самые современные процедуры: RF-лифтинг (радиочастотный подъем) и SMAS-лифтинг (ультразвуковая подтяжка). Они помогут выровнять тон кожи и простимулируют выработку коллагена. Особенно актуально для тех, кто не хочет иметь дело с инъекциями.

» Устранить несовершенства: убрать рубцы, постакне, неровности рельефа, пигментацию и купероз

В арсенале «Созвездия здоровья»:

- **Все те же пилинги.** Врач подберет те, что помогут выровнять рельеф, осветлить постакне или пигментные пятна и уменьшить рубцы.

- **Инъекционные методики.** Один из эффектов мезотерапии и биоревитализации – разглаживание неглубоких рубцов. Они ускоряют регенерацию и помогают рассасыванию застойных пятен.

- **Аппаратные методы.** Здесь лучше всего сработает фотоомоложение. Процедура запускает регенерацию в



самых глубоких слоях кожи и улучшает микроциркуляцию. Рубцы, купероз и пигментация почти исчезают.

» Вернуть фигуре четкие контуры

«Спасательный круг» на животе, жировые отложения в зоне груди и на боках давно не считают признаком статуса. Если диета и спорт не помогают – время пойти к косметологу.

В «Созвездии здоровья» методы борьбы с несовершенствами фигуры тоже современные: липолитики, вакуумно-роликовый массаж и аппаратные процедуры. RF- и SMAS-лифтинги умеют подтягивать не только кожу лица: воздействие на глубокие слои тканей на теле запускают обменные процессы и подтягивают кожу в проблемных местах.

ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ

Важно помнить: основа долговременного результата – домашний уход. В «Созвездии здоровья» специалисты помогут подобрать уход, который поможет сохранить эффект от процедур как можно дольше.


– Конечно, это не все косметологические проблемы, которые можно решить в нашей клинике, – объясняет Татьяна Давыденко. – В «Созвездии здоровья» также ведет прием подолог, помогающий сохранить здоровье стоп, и трихолог, решающий одну из важных проблем мужчин старше 30 лет – выпадение волос.



СОЗВЕЗДИЕ
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ
медицинский центр

г. Тула, пр-т Ленина, 66а
+7 (4872) 52-60-70
+7 967 431-77-41
sozvezdie-tula.ru

г. Узловая,
ул. Заводская, 16а
+7 (4872) 70-95-95



МУЖСКАЯ СИЛА В ДЕЙСТВИИ

У СОВРЕМЕННОГО МУЖЧИНЫ МНОГО РОЛЕЙ – ПРОФЕССИОНАЛ, ЛИДЕР, СЕМЬЯНИН. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПРЕУСПЕТЬ ВО ВСЕХ СФЕРАХ, НУЖНО БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ. СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОМОГАЮТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО, БОДРО И ПОЛНОЦЕННО.

Сегодня поддержание спортивной формы – это необходимость, а не роскошь. Регулярные тренировки укрепляют сердце, сосуды, мышцы и суставы. Это помогает снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшить обмен веществ и повысить общий уровень энергии.

Вести активный образ жизни легче и приятнее, если есть надежная база – качественный спорткомплекс, где каждый сможет найти профессионального тренера и подходящий формат тренировок.

«Фитнес Парк» именно такой. Здесь есть всё для эффективной тренировки: современное силовое и кардио-оборудование, просторные залы на площади 1200 кв.м, большой бассейн длиной 25 метров, удобные раздевалки и зоны для отдыха. Здесь вы не останетесь одни: команда профессиональных тренеров всегда готова помочь правильно распределить нагрузку, подобрать программу и мотивировать на новые личные достижения.

«Фитнес Парк» – надежный помощник на пути к здоровью. И постоянно доказывает это.

«17 АПРЕЛЯ САМЫЙ БОЛЬШОЙ ФИТНЕС-ЗАЛ В ТУЛЕ ПРАЗДНУЕТ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ. «ФИТНЕС ПАРКУ» ИСПОЛНЯЕТСЯ СЕМЬ ЛЕТ!

В честь этого события будет организована грандиозная вечеринка в русском стиле «А-Ля Рюс».

Гостей ждут:

- Зажигательные сеты от кавер-группы «Пряник Band» и Dj Krapiva.
- Мистические предсказания от гадалки.
- Стильная фотозона.
- Розыгрыши сюрпризов и подарков от партнеров.

А также: танцы до упаду, гармонисты, отличное настроение и море позитива!

Как зарегистрироваться:

До 16 апреля позвоните по номеру +7 (4872) 730-077 и скажите, что хотите посетить вечеринку в честь дня рождения клуба.

Внимание: вход на мероприятие будет по спискам и исключительно для клиентов клуба 18+!

17 АПРЕЛЯ
Вход – с 17:40,
начало – в 18.00,
завершение
мероприятия – в 21.00

«ФИТНЕС ПАРК»,
ТУЛА, УЛ. НЕМЦОВА, 8.

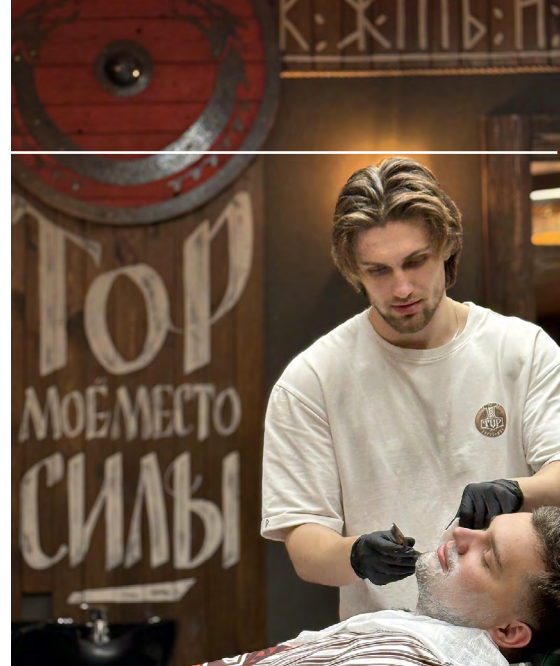
*До встречи
на празднике!*



Алексей Кочетков,
фитнес-тренер

Фитн**ES** парк

г. Тула, ул. Немцова, 8
+7 (4872) 51-61-30
tulafitpark.ru



ТОР – МОЁ МЕСТО СЛЫ!

ТАК ГОВОРЯТ КЛИЕНТЫ ОДНОИМЕННОГО БАРБЕРШОПА. ИМЕННО ЭТО ВЫРАЖЕНИЕ ОТРАЖАЕТ ТО, ДЛЯ ЧЕГО ЗДЕСЬ ЗАНИМАЮТСЯ БАРБЕРИНГОМ. ДЛЯ МАСТЕРОВ «ТОРА» ВАЖНО ПРЕВОСХОДИТЬ ОЖИДАНИЯ И ДАВАТЬ КЛИЕНТАМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ КАЧЕСТВЕННЫЕ СТРИЖКИ.

В «ТОР» уважают традиции классических барбершопов, пропускают их через призму современности, собственные ценности, культурные особенности Тулы и личный подход к делу. На выходе получается, **ТОТ САМЫЙ ЗНАМЕНИТЫЙ ТУЛЬСКИЙ БАРБЕРШОП!**

» **ТОР – ОДИН ИЗ САМЫХ РЕЙТИНГОВЫХ БАРБЕРШОПОВ СТРАНЫ: БОЛЕЕ 8500 ОТЗЫВОВ 5 ЗВЁЗД С 2018 ГОДА, ИЗ КОТОРЫХ БОЛЕЕ 2400 – В ПРОФИЛЕ НА ЯНДЕКС-КАРТАХ.**

А значит, клиенты могут быть уверены в качественном результате и приятном впечатлении от посещения!

Качественные стрижки, премиум услуги, искренний сервис, уникальный атмосферный интерьер с мужским характером, разнообразие услуг ухода за лицом и полный ассортимент дополнительных услуг, необходимых для создания первоклассного мужского образа «на 10 из 10» – клиенты «ТОР» в полной мере закрывают запрос, **коТОРый они ставят перед барбершопом.**

» **ДЛЯ КОМАНДЫ «ТОР» БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ СМЫСЛЫ, КОТОРЫЕ ЗАДАЮТ ВЕКТОР ТОГО, КАК ОНИ ДЕЛАЮТ И ЧТО ДЕЛАЮТ.**

У «ТОР» есть миссия, сформирована система ценностей и ориентиров, и вот несколько из них:

- Человек по жизни, профи в труде!
- Для человека нет более высокой цели, чем служить другим людям!
- Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой!

Ещё одна из ценностей: **«В «ТОР» ВСЕ РАВНЫ»**. Здесь стригутся министры и школьники, пожарные и предприниматели, сюда приезжают на Lamborghini и на самокате, привозят мальчиков на первую стрижку и приходят в возрасте 80+, а порой заглядывают и клиенты с охраной.

Все получают одинаково высокий уровень сервиса, услуг и, конечно, заряд положительных эмоций. Согласно опросам, **с вероятностью 90%, минимум один человек из вашего окружения поощает «ТОР».**



Чтобы узнать больше про «ТОР», окунуться в их подход к делу и, конечно, оценить все преимущества, записывайтесь:



Красноармейский, 1
+7 929 071-09-09
www.torbarbershop.ru
с 9.00 до 21.00



ВЗЯТЬ АРТРИТ ПОД КОНТРОЛЬ

ЕЛЕНА КОРНИЛОВА,

ревматолог клиники
«Физиоздоровье»



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

АРТРИТ МОЖЕТ ДОЛГО МАСКИРОВАТЬСЯ ПОД САМЫЕ РАЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, СКРЫВАЯ ГЛАВНУЮ ПРОБЛЕМУ. МЕЖ ТЕМ, ОТСУТСТВИЕ СВОЕВРЕМЕННОЙ И ГРАМОТНОЙ ТЕРАПИИ МОЖЕТ ГРОЗИТЬ РАЗВИТИЕМ ОСЛОЖНЕНИЙ: ДЕФОРМАЦИЯ СУСТАВА, НАРУШЕНИЕ ЕГО ФУНКЦИИ И ДАЖЕ ИНВАЛИДНОСТЬ. ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ ЗАБОЛЕВАНИИ РАССКАЗАЛА РЕВМАТОЛОГ КЛИНИКИ «ФИЗИОЗДОРОВЬЕ» ЕЛЕНА КОРНИЛОВА.

Ревматоидный артрит встречается в любом возрасте, но чаще всего возникает в 35–45 лет. В Тульской области состоит на учете более 3500 пациентов. При этом примерно 40% из них имеют инвалидность.

Артриты – это собирательный термин, обозначающий большую группу различных воспалительных заболеваний суставов. Причиной их часто являются нарушения работы иммунной системы: она начинает воспринимать собственные ткани как чужеродные и повреждать их. Именно поэтому лечением болезней суставов в данном случае занимается ревматолог.

Но если пациент имеет какие-либо сопутствующие заболевания и обратился к смежным специалистам, то диагностика может быть не совсем корректной. Так, на днях ко мне обратился 22-летний молодой человек. Он длительное время лечился у невролога: его беспокоила боль в спине и были выявлены две грыжи. Но боли были связаны не с ними, поэтому постепенно терапия стала неэффективной. Ему посоветовали обратиться к ревматологу. У пациента диагностирована болезнь Бехтерева. Заболевание опасное и без лечения может привести к инвалидности.

И таких диагнозов, за которыми на самом деле скрывается артрит, существует достаточно много. Многие ревматические заболевания проявляются обыденно, как и многие другие: боль, скованность движений... Но важно понимать: если болит что-то долго, то возможно, это не просто остеохондроз. Надо разбираться более тщательно, сдавать анализы, в том числе и крови.

Если боль длится более 3-5 дней, если поднимается температура, суставы отекают, краснеют и болят – не лишним будет посетить ревматолога или сдать кровь на ревматологические маркеры.

ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ НЕИНВАЗИВНЫ, ОНИ ТОЧЕЧНО ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ПОРАЖЕННЫЙ УЧАСТОК БЕЗ РАЗРЕЗОВ И ОПЕРАЦИЙ. НАПРИМЕР, УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ ПРИЗНАНА ОДНИМ ИЗ САМЫХ БЕЗОПАСНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ.

В ходе нее на проблемный участок направляются высокоэнергетические акустические волны определенной частоты. В основе механизма действия ударных волн лежит природный фактор: чередование плотной и неплотной среды. Эти волны беспрепятственно проходят через мягкие ткани и оказывают целенаправленное воздействие на плотные структуры: кости, кальцинаты, участки фиброза.

Методика ускоряет процесс восстановления, помогает снимать болевые синдромы при заболеваниях суставов и позвоночника. У нее лишь несколько противопоказаний: онкологические заболевания, эпилепсия, острые инфекцион-

ные процессы. Правильно определить возможность применения УВТ поможет врач. Проконсультироваться с врачом и подобрать подходящий именно вам метод лечения можно в реабилитационном центре «ФизиоЗдоровье».

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ФИЗИОЗДОРОВЬЕ» СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА ПРОВЕДЕНИИ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР. КЛИНИКА ОСНАЩЕНА СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ АППАРАТУРОЙ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЙ БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ С АРТРИТОМ И ДРУГИМИ РАЗЛИЧНЫМИ ПАТОЛОГИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. КОМАНДА ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ ПОМОЖЕТ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ СХЕМУ ЛЕЧЕНИЯ, ЧТОБЫ ПОПАСТЬ ТОЧНО В ЦЕЛЬ.

Ревматолог на основании результатов обследования составит индивидуальный план лечения. При деформации стопы и патологиях тазобедренных суставов и позвоночника подолог подберет ортопедические стельки.

Клиника оснащена по последнему слову техники: имеющиеся в ней аппараты высокой точности. За годы работы в Туле центр «ФизиоЗдоровье» заслужил репутацию у коллег и уважение пациентов.



ул. Пушкинская, 576
+7 (4872) 707-911
физиоздоровье.рф





КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

г. Тула, ул. Шевченко, 5
www.chernykh.clinic
+7 960 602-85-13

Прощай, зимняя усталость!

Врач-косметолог Елена Черных

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Эта зима оказалась непростой для нашей кожи. Ветер, снег и сильные морозы нанесли отпечаток, от которого хочется избавиться как можно скорее. Как это сделать, рассказывает врач-косметолог Елена Черных.

– В каком состоянии находится кожа лица после зимы?

– Многие замечают, что она стала более сухой, тусклой и потеряла упругость. Холодный воздух на улице и отопление в помещениях приводят к тому, что кожа становится обезвоженной. Это самая распространенная проблема. Вторая – кроется в неправильном уходе, когда после попыток напитать кожу некачественными или неподходящими косметическими средствами проявляется акне и раздражение. Ну и не стоит забывать: организму в зимние месяцы в целом не хватает витаминов, что тоже отражается на состоянии кожи.

– Как решить эти проблемы и подготовиться к летнему сезону?

– Восстановить ресурсы: увлажнить, осветлить, напитать и снизить выраженность несовершенств. Процедуры, восстанавливающие ресурсы кожи, – лучшая профилактика. Кожа не только станет выглядеть лучше, но и будет готова к воздействию солнца.

Три процедуры, которые показаны этой весной.

1 ОБНОВЛЕНИЕ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ: SKINOVA PRO НА АППАРАТЕ LDM MED

Skinova Pro – это аппарат с тройной ультразвуковой технологией LDM (Local Dynamic Micromassage). Он действует мягко, глубоко и точно, оказывает воздействие на глубокие слои кожи.

Процедура может способствовать восстановлению и улучшению состояния кожи, улучшает микроциркуляцию, помогает бороться с воспалениями и раздражениями, может оказывать лимфодренажный эффект и способствовать синтезу коллагена.

Аппарат SKINOVA PRO поддерживает процессы обновления кожи – способность пропускать питательные вещества и активно обновляться.

Skinova Pro особенно ценен при:

- акне, розацеа, чувствительной коже;
- поствоспалительных изменениях;
- снижении упругости и тусклом цвете кожи;
- восстановлении после пластических, хирургических и инъекционных процедурах;
- целлюлите.



2 УВЛАЖНЕНИЕ, ОМОЛОЖЕНИЕ И ОЧИЩЕНИЕ – В ОДНОЙ ПРОЦЕДУРЕ HYDRAFACIAL

Уникальность метода – в тройном воздействии на клетки кожи на каждом этапе. HydraFacial подходит тем, кто опасается лазера и инъекций. При проведении процедуры используются одноразовые вакуумные насадки и многофункциональные сыворотки – никакого повреждения кожи.

Как это работает? Насадки HydroPeel имеют спиралевидную форму и ребристую поверхность. За счет вакуума они плотно соприкасаются с кожей и осуществляют механическую эксфолиацию: удаляют загрязнения, очищают поры и отшелушивают омертвевшие клетки. Одновременно с этим в насадку поступает сыворотка и происходит вихревая очистка Vortex-Fusion. Кожа равномерно очищается, а продукты эксфолиации удаляются в специальный контейнер через отверстие в насадке.

В ряде случаев наблюдается визуальный эффект после процедуры: кожа выглядит более свежей, увлажненной и ровной.



3 УЛУЧШЕНИЕ ТЕКСТУРЫ КОЖИ БЕЗ ПОВРЕЖДЕНИЙ С ТУЛИЕВЫМ ЛАЗЕРОМ LASEMD ULTRA

Тулиевый лазер LaseMD Ultra – это методика лазерного воздействия, помогающая выровнять тон, убрать видимые недостатки структуры кожи и бороться с признаками фотоповреждения без ее повреждения.

Никаких шлифовок, ожогов и травм: тулиевый лазер LaseMD Ultra мягко обновляет кожу, чтобы доставить вглубь активные вещества и запустить естественное восстановление.

Специфика метода, как правило, не требует длительной реабилитации и позволяет проводить процедуру накануне важного события и в самых чувствительных зонах – вокруг глаз и на шее.

Особенно хорошо LaseMD Ultra работает:

- с расширенными порами;
- всеми видами пигментации;
- тусклым цветом лица, мелкими морщинками;
- рубцами и растяжками.

Если вы искали деликатный способ улучшить качество кожи – он перед вами.



Тот же кожу к Весне

ВСЁ ВОКРУГ ПРОБУЖДАЕТСЯ, НАПОЛНЯЕТСЯ НОВЫМИ СИЛАМИ И ЭНЕРГИЕЙ. НАША КОЖА ТОЖЕ ХОЧЕТ ОБНОВЛЕНИЯ, И МЫ МОЖЕМ В ЭТОМ ПОМОЧЬ. ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ КЛИНИКИ «СИЯНИЕ» ВЕРОНИКА АЛЕКСЕЕВНА ПОРФИРЬЕВА РАССКАЗАЛА О ПЯТИ СЛАГАЕМЫХ УСПЕХА В УХОДЕ ВЕСНОЙ.



СИЯНИЕ
КЛИНИКА КОСМЕТОЛОГИИ

ул. Вересаева, 18
+7 910 700-00-45

📍 shineclinic71
📍 shineclinictula

Модель:
Стилист Гая Петросян/
DruGAYA

ЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ – ДЛЯ ЗАЩИТЫ ИЗНУТРИ

Под воздействием внешних факторов – холодного воздуха и ветра – кожа может терять влагу и выглядеть менее упругой. После зимы может потребоваться более интенсивное увлажнение.



Биоревитализация – одна из самых популярных процедур для восстановления водного баланса кожи.

Она может способствовать улучшению состояния кожи за счет действия препаратов на основе гиалуроновой кислоты и других компонентов – аминокислот, витаминов, коэнзимов, микроэлементов и др. Но это не только о восстановлении влаги. Многие современные препараты для биоревитализации содержат компоненты, которые могут способствовать дополнительной защите кожи от УФО. В весенне-летний период это особенно важно.



ПИЛИНГ – ДЛЯ ОБНОВЛЕНИЯ

Пилинг способствует удалению омертвевших клеток, улучшению текстуры кожи и более ровному тону. В клинике косметологии «Сияние» доступны разные виды пилингов: яблочный, персиковый, PRX, Bio RePeel и «Милайн». Определить, какой из них подходит вашей коже, поможет врач-косметолог.



Но помните: нужно спешить. Некоторые виды пилинга нельзя делать летом, когда солнце становится очень активным. Так что начинать курс процедур пора уже сейчас.

Кстати, пилинги лучше сделать вашей хорошей привычкой. Подобные регулярные процедуры могут способствовать снижению выраженности пигментации и выравниванию тона кожи и снижению выраженности недостатков кожи так, что результат может сохраняться в течение длительного времени при соблюдении рекомендаций.



ИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ – ДЛЯ УПРУГОСТИ

Для тех, кто ищет решение проблем с упругостью кожи, расширенными порами или морщинами, эффективным решением может стать игольчатый RF-лифтинг на аппарате Sylfirm X. Особенность аппарата в том, что он работает сразу в двух режимах, что позволяет точно воздействовать на сосуды и гиперпигментацию, а также равномерно прогревает глубокие слои кожи и тем самым может способствовать выработке коллагена и эластина.

В ряде случаев наблюдается эффект после первой процедуры, но для стойкого эффекта нужно пройти курс, состоящий из 3-4 сеансов.



HELEO4 – ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ОМОЛОЖЕНИЯ

Фотодинамическая терапия Heleo4 воздействует на кожу с использованием света разной длины волны. Это может способствовать процессам восстановления кожи: может наблюдаться улучшение микроциркуляции и снижение выраженности воспалительных проявлений и поддержанию естественных процессов обновления кожи.

Процедура может способствовать уменьшению проявлений отечности, улучшению внешнего вида кожи. Первые изменения могут быть заметны уже после процедуры: кожа может выглядеть более гладкой, упругой и сияющей. Сама процедура, как правило, переносится комфортно и обычно не требует длительной реабилитации.



ДОМАШНИЙ УХОД – ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Не забывайте, что уход за кожей – ежедневная работа, а не только профессиональные процедуры в косметологической клинике. Правильный домашний уход помогает поддерживать результат, защищать кожу от УФ-воздействия и улучшать её внешний вид.



Важна не только регулярность ухода, но и правильно подобранная косметика. Что конкретно подходит для вашей кожи – подскажет врач-косметолог в клинике «Сияние». Запишитесь на консультацию, чтобы подобрать подходящий уход и процедуры.

ИСКУССТВО *быть* *добрым*

Кто становится волонтером? Только студенты и школьники? А вот и нет. Стремление помогать другим возникает и у успешных и состоявшихся людей. Это на собственном примере доказала владелица туристического бюро «Мегаполис» Юлия Барзенкова. Она рассказала свою историю «Модному городу».

*Юлия
Барзенкова*

владелица туристического
бюро «Мегаполис»



Ю

лия Барзенкова руководит успешным туристическим агентством «Мегаполис». В сфере туризма она работает 20 лет. За это время тренды менялись не раз, но Юлия уверена: есть то, что никогда не выходит из моды. Это доброта, честность и бескорыстное желание помочь другому.

Несколько лет назад она нашла себя в волонтерстве. И это так затянуло, что помощь другим стала большой частью ее жизни:

– Несколько лет назад из-за череды личных событий моя жизнь сильно изменилась. Это был сложный, но интересный период новых открытий и поисков себя. Тогда меня и столкнуло с волонтерством. Совершенно случайно. Однажды вечером, просматривая афишу известного музея в Москве, я зашла в раздел «Скидки». Там было написано, что они предоставляются волонтерам культуры. Стало любопытно: кто эти прекрасные люди? Зашла на сайт, посвященный добровольчеству, зарегистрировалась, заполнила профиль и стала ждать приглашения.

Первая моя встреча с куратором прошла в Доме-музее В. В. Вересаева. Оказалось, там была нужна помощь в уборке территории. Помню, как припарковала машину подальше, чтобы пройтись и подумать: зачем я здесь? А получится ли? Почему-то мне было стыдно, я боялась и волновалась. Всё из-за стереотипов о том, что в волонтеры берут тех, кто помоложе.

Когда мне позвонила куратор, чтобы уточнить, через сколько буду на месте, я все же решилась поделиться опасениями и выдать свою тайну: «Анна Николаевна, мне 39 лет. Это первое мое волонтерское задание. Опыта никакого». Через телефонную трубку я почувствовала, как она улыбнулась, а потом услышала теплый голос: «Ну... я немножечко постарше».

Анна Николаевна оказалась прекрасной молодой женщиной с обаятельной улыбкой и горящими глазами. Позже мы разговорились по душам. У неё была непростая жизнь: взлеты, падения, но она решила не опускать руки. В процессе разговора я осознала: самые сильные люди – те, кто умеют быть добрыми.

ПОСЛЕ ЭТОГО ПЕРВОГО ОПЫТА ВОЛОНТЕРСТВА В МОЕЙ ЖИЗНИ БЫЛО МНОГО ПРИГЛАШЕНИЙ: ОТ ЗАБЕГОВ И КОНЦЕРТОВ ДО УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ «ТУЛЬСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ». БЫЛА ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С ОВЗ, РАБОТА НА ГУБЕРНАТОРСКОЙ ЁЛКЕ, ФЕСТИВАЛЕ «ТОЛСТОЙ» И МНОГОЕ ДРУГОЕ. Я ОТКРЫЛА ЦЕЛУЮ ВСЕЛЕННУЮ ЭМОЦИЙ!

Мои клиенты часто встречают меня на мероприятиях со словами: «А что ты тут делаешь? Сколько платят? В туризме все стало так плохо?» В ответ я с гордостью показываю бейдж, на котором значится: «Волонтер».

Да, 85% волонтеров – это действительно школьники и студенты. И мне нравится с ними общаться! Я поняла, что в детях нет фальши и суеты. Их душевная чистота измени-



ла мои жизненные ценности. Дети, смысл жизни которых в том, чтобы быть нужным другим, заново научили меня жить в моменте.

Теперь я знаю: страх, тревога, беспокойство и боль – не вечны. Нужно просто научиться каждый день замечать что-то хорошее, сменить фокус на радостные моменты жизни.

Волонтерство – отличная привычка. Сначала тебя просят что-то сделать, и ты помогаешь; а потом просить уже не нужно: ты видишь, что человеку нужна помощь и спешишь на выручку. Потому что понимаешь, что так нужно, что это идет от сердца.

С момента моего первого опыта волонтерства прошло три года. И теперь я точно могу сказать, что делать добро – это образ жизни. В этом деле всегда есть результат. Да, некоторые победы никто кроме тебя не заметит. Но кто сделает добро, если не я?



туристическое бюро
Мегаполис

ул. Красноармейский проспект, д. 7,
3-й этаж, оф. 302а
+7 (4872) 25-05-44, 25-05-99
+7 910 166-45-45





Пилатес-студия
пр. Ленина, 31, этаж 2
www.pilatestula.ru
708-708



*Пространство
для влюбленных в движение!*

*Фитнес в лучших
традициях!*



Фитнес-центр
ул. Гоголевская, 45а
www.gogol-fit.ru
52-52-05

ГОГОЛЬ
ФИТНЕС-ЦЕНТР

ПРАЙМ СОВЕТСКАЯ

НОВЫЙ ВИТОК АРХИТЕКТУРНОГО ВАЛЬСА ТУЛЫ



OCT

OCT

545-545

OST71.RU

НОВАЯ ПРОФЕССИЯ НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОГО НАВЫКА

Массаж лица

Первый курс учебного центра
Клиники Комаровой

Старт —
май 2026

клиника комаровой
учебный центр



+7 (4872) 57-30-07

