

№161 МАРТ 2023

# МОДНЫЙ

ГОР О Д

## Время радоваться

Гид по удовольствиям,  
шопингу и сюрпризам  
для себя

## Модный дом

Лайфхаки для уютной  
жизни

# Солнце и счастье в тарелке

Генрих Карпин,  
ресторатор, основатель  
и владелец холдинга  
Il FORNO Group

Рекламно-информационное  
издание

18+

# EXEED VX

ПРЕМИАЛЬНЫЙ КОМФОРТ



**АВТОКЛАСС**

**EXEED ЦЕНТР АВТОКЛАСС  
НА НОВОМОСКОВСКОМ**

7

лет  
гарантии



**4X4**

AWD



**2.0 TGDI**

249 л. с.



**+7 4872 33 80 80**

г. Тула, Новомосковское шоссе, 17





# ТУТАНХАМОН

С Е Т Ъ Ю В Е Л И Р Н Ы Х С А Л О Н О В

---

8 8 0 0 7 0 0 5 7 7 2

---

- г. Тула, ул. Пролетарская, 2, ТРЦ «Макси»
- г. Тула, пр-т Ленина, 19
- г. Новомосковск, ул. Трудовые резервы, 336, ТЦ «Первый»
- г. Тула, ул. Путейская, 5





# СОЦИАЛЬНО- ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ДИПЛОМ**

г. Тула, ул. Рязанская, 1  
[priem@ctk71.ru](mailto:priem@ctk71.ru)  
[www.ctk71.ru](http://www.ctk71.ru)

8 (4872) 700-352  
(приемная комиссия)

- Компьютерные системы и комплексы
- Обеспечение информационной безопасности
- Юриспруденция
- Правоохранительная деятельность
- Операционная деятельность в логистике
- Экономика и бухгалтерский учет
- Финансы
- Дошкольное образование
- Преподавание в начальных классах

ПРОГРАММА  
ТРЕХ ДИПЛОМОВ

ОБУЧЕНИЕ  
БЕЗ ГРАНИЦ

# МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА

- Информационная безопасность
- Юриспруденция
- Управление качеством
- Государственное и муниципальное управление
- Прикладная информатика
- Менеджмент
- Экономика
- Бизнес-информатика
- Психология
- Психолого-педагогическое образование



г. Тула, ул. Рязанская, 1  
[www.mpa71.ru](http://www.mpa71.ru)

8 (4872) 700-354  
[abitur@mpa71.ru](mailto:abitur@mpa71.ru)

8 (4872) 700-353  
(приемная комиссия)  
8-800-707-19-76  
(звонок бесплатный)



ПУШКИН

КЛУБНЫЙ ДОМ

ВМЕСТО МИЛЛИОНА СЛОВ

**ПОДАРИ КВАРТИРУ**

В КЛУБНОМ ДОМЕ ПУШКИН

СО СКИДКОЙ

ОТ **1 МИЛЛИОНА** ₪



подробности на сайте:

**KDPushkin.ru**

**+7 903 810 00 18**

предложение действует до 31.03.2023г.

проектная декларация размещена на сайте наш.дом.рф



КОЛЛЕКЦИЯ КВАРТИР  
С ВИДОМ НА ФОНТАНЫ  
ДРАМАТИЧЕСКОГО  
ТЕАТРА

ВАШ ДОМ  
В ЦЕНТРЕ ЖИЗНИ,  
В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ



ПРЕМИАЛЬНОЕ  
НАПОЛНЕНИЕ  
ДИЗАЙНЕРСКОЕ ЛОББИ,  
КОНСЬЕРЖ, ПАРКИНГ

# СИЯЙ ОТ СЧАСТЬЯ

Чтобы порадовать любимую, не нужен повод – нужно только желание! А идеи для подарков вам подскажут героини нашего фотопроекта и ювелирный салон «Тутанхамон», в новой коллекции которого представлены завораживающе прекрасные украшения.

## **МАРИЯ ОСИПОВА,**

психолог, сертифицированный специалист по нейролингвистическому программированию.

Мария представляет в Туле психотехники НЛП, позволяющие перевернуть сознание и решить сложные проблемы простым путем.

+7 (910) 941-88-62

📞 [positive\\_nlp](https://www.instagram.com/positive_nlp)

Серьги и браслет:  
желтое золото,  
чёрные бриллианты

## ТУТАНХАМОН

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

**КАРИНА  
НИКИФОРОВА,**  
парфюмерный эксперт,  
управляющая проектом  
Atelier des Parfums

Бутик Atelier des Parfums – уютное пространство, где вы найдете нишевые ароматы и селективную косметику, подчеркивающие вашу уникальность.

ул. Первомайская, 52  
+7 (953) 970-53-10

Пусеты, колье, браслет:  
белое золото, чёрные  
и белые бриллианты

8 800 700 57 72

• г. Тула, ул. Пролетарская, 2,  
ТРЦ «Макси»

• г. Новомосковск, ул. Трудовые  
резервы, 336, ТЦ «Первый»

• г. Тула, ул. Путьская, 5  
• г. Тула, пр-т Ленина, 19

Кольцо, серьги, подвеска:  
серебро, кубический  
цирконий Fancy



**ЮЛИЯ ГЕРАСИМОВА,**  
арт-директор сети магазинов «Клумба»,  
представитель в Туле парфюмерного бренда  
Zielinski&Rozen.

Магазины «Клумба» круглосуточно доставляют вашим любимым цветы и подарки – кроме стильного букета здесь можно заказать украшения, ароматы для дома и подарочные наборы, а теперь и парфюмерию различных брендов. В «Клумбе» эксклюзивно представлена продукция Zielinski&Rozen – изысканные ароматы и целая линейка средств для тела и дома.

**klumba71.ru**  
**+7 (4872) 700-202**

**ТУТАНХАМОН**  
СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

Фото: Егор Конабевцев  
Ретушь: Ульяна Данилина  
Продюсер: Марина Кузнецова  
Макияж: Екатерина Демина  
Макияж Елены Гришиной: Анна Жукова

Кольцо, серьги и браслет:  
белое золото, чёрные  
и белые бриллианты

## ЕЛЕНА ГРИШИНА,

владелица салона женской одежды  
Mary Stone

Елена не только создала магазин, который стал точкой притяжения для огромного количества модниц. Она учредила масштабный конкурс, победительница которого получает в подарок полное преображение от профессионалов. Конкурс «Девушка Mary Stone» проводится каждый месяц, принять участие, выиграть и почувствовать себя королевой может любая покупательница.

ТЦ «Утюгь», ул. Демонстрации, 1-г  
☑ [mary\\_stone71](#)

8 800 700 57 72

• г. Тула, ул. Пролетарская, 2,  
ТРЦ «Макси»

• г. Новомосковск, ул. Трудовые  
резервы, 33б, ТЦ «Первый»

• г. Тула, ул. Путейская, 5  
• г. Тула, пр-т Ленина, 19



**ИРИНА ПШОНКИНА,**  
руководитель журнала  
«Модный Город»  
[vk.com/iren\\_mirra](https://vk.com/iren_mirra)

## ВРЕМЯ ВЕСЕННЕГО ОБНОВЛЕНИЯ

Месяц март не зря называют коварным: вроде бы уже на календаре весна, но, глядя на сугробы за окном, в это не очень верится. С одной стороны, хочется обновления, с другой – авитаминоз и накопившаяся за зиму усталость лишают сил и включают «режим экономии энергии». Так же и отношение к пресловутому 8 Марта. Отсылки истории напоминают о том, как боролись наши предшественницы за свои права, но опять-таки: если мы выступаем за гендерное равноправие в социальной сфере, зачем женщинам какой-то свой особый день?

При этом большинство моих подруг рады получить на 8 Марта цветы и подарки, ведь в такие моменты они как раз чувствуют себя настоящими женщинами – привлекательными и желанными.

Считаю, что женщина не должна конкурировать с противоположным полом и занимать их поле деятельности. Женщина должна оставаться женщиной, будучи активной, деятельной, целеустремленной. Но не в ущерб, а в помощь и радость своему любимому мужчине.

Этот мартовский номер, с одной стороны, мы, конечно, посвятили замечательным женщинам, с другой – теме весеннего обновления, изменения жизни к лучшему, заботе о себе, своем здоровье, красоте.

Девушки! Вы такие милые, добрые, нежные, красивые, умные! Почаще напоминайте себе об этом и будьте самыми-самыми – любимыми, единственными и неповторимыми! Вне всякого сомнения)

Фотограф: Лера Скай [vk.com/leraskyyu](https://vk.com/leraskyyu)  
Прическа и макияж: Виталия Волкова  
[vk.com/vitaliya.volkova](https://vk.com/vitaliya.volkova)

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №161  
март 2023 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».  
Учредитель и издатель ООО «Слобода».  
Генеральный директор Алексеева Т. В.  
Главный редактор Белова Е. И. Руководитель журнала Пшонкина И. А.  
Специалисты по рекламе: Колесова А. А., Бахилина В. А., Золотарева А. В.  
Дизайнер: Вильгельм А. Е.

[modniygorodtula](https://vk.com/modniygorodtula)

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

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.  
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.  
Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:  
Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5в (оф. 23)  
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.  
Заказ ПП00535 Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 28.02.2023.  
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

MOROZOVSKY

— КУЛИНАРНЫЙ ДОМ —

# Джазовые вечера

Живой звук по пятницам и субботам

Вас ждёт увлекательное путешествие в мир кулинарных шедевров от шеф-повара Александра Морозова с опытом работы 15 лет, в том числе в ресторане обладателей звезды Michelin 2022!

Проспект Ленина, 29  
+7 (4872) 52-02-05



🌐 morozovsky.shop  
VK morozovskykd

# Bottega Italiana:

## СОЛНЦЕ И СЧАСТЬЕ В ТАРЕЛКЕ



**ГЕНРИХ КАРПИН,**  
ресторатор, основатель и владелец  
холдинга IL FORNO Group

**В** переводе с итальянского Bottega – это мастерская, а потому в ресторане много внимания уделено ручному труду. Это чувствуется и в отделке, и предметах интерьера, и в меню, где есть домашняя пицца и паста, а также сыры из собственной сыроварни. Ресторан находится в самом центре исторической части города – на главной площади Тульского кремля, на древние величественные стены которого выходят окна и веранда ресторана. Внутри – настоящая Италия. Витрина с домашними десертами и сырами на входе, зал-пиццерия и главное украшение открытой кухни – деревянная печь, одного взгляда на которую достаточно, чтобы поспешить заказать неаполитанскую пиццу «Буррата» с анчоусами и свежим базиликом. Керамические тарелки с сицилийским орнаментом, мандариновые деревца и роспись на стенах в стиле итальянских палаццо – на втором, более респектабельном этаже с барной зоной и VIP-залом.

За кухню Bottega Italiana отвечает бренд-шеф Дмитрий Герашенко, в меню которого любимая классика – от вителло тоннато до фритто мисто. Предсказуемо, шеф советует присмотреться к блюдам с домашними сырами, которые также можно приобрести прямо с витрины; среди первых рекомендаций – пряный баклажан арабьятта со страчателлой, паста карамелле с лососем в сливочном биске и томленая лопатка ягненка с пряными печеными овощами и перцем халапеньо.

ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ – ЭТО СЕМЬЯ ЗА ОБЩИМ СТОЛОМ, А НА СТОЛЕ – АРОМАТНАЯ НЕАПОЛИТАНСКАЯ ПИЦЦА, РАЗНООБРАЗНЫЕ СЫРЫ, МНОГО ЗЕЛЕНИ И ИГРИСТОЕ ВИНО В ТОНКОМ БОКАЛЕ, А ЕЩЕ ТИРАМИСУ С КРЕПКИМ КОФЕ ПОД ЗАНАВЕС ТРАПЕЗЫ... РЕСТОРАН BOTTEGA ITALIANA, ОТКРЫВШИЙСЯ В ТУЛЕ, КАК РАЗ ПРО ЭТО – ЖИЗНЕНАРАДОСТНОЕ, СОГРЕВАЮЩЕЕ ДУШУ МЕСТО, В КОТОРОЕ ПРИХОДЯТ НА УЖИНЫ, ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАСТОЛЬЯ, РОМАНТИЧЕСКИЕ СВИДАНИЯ И ДЕЛОВЫЕ ОБЕДЫ.



декорирован по личным предпочтениям. Гастрономическое сопровождение обеспечит бренд-шеф Дмитрий Геращенко, он же составит специальное меню. Высокопрофессиональная команда ресторана решит все организационные вопросы и предложит индивидуальные условия.

Уникальное предложение для гостей ресторана Bottega Italiana: скидка 10% на все банкеты и торжества, а также в день рождения и 7 дней после, по промокоду BOTTEGAEVENT. Bottega Italiana был создан холдингом Генриха Карпина il Forno Group, который 17 лет назад начал свою историю с ресторана «Лимончино» с традиционной итальянской кухней и семейными традициями, который успешно работает по сей день. Теперь в холдинге более 10 заведений с итальянской кухней. В их числе — три ресторана il FORNO, пиццерии Trattoria Fornetto, хлебосольная «Сыроварня» в парке им. Горького, открытая в партнёрстве с одним из главных рестораторов России Аркадием Новиковым. На Патриарших прудах — легендарный мясной ресторан 800°C Contemporary Steak, который идеально вписался в «ресторанную Мекку» Москвы — район Патриклов, став единственным российским мясным рестораном в международном рейтинге World's 101 Best Steak Restaurants, заняв 55-ю строчку.

В 2022 году в престижном спальном районе Москвы Юго-Запад был открыт ресторан Grande Osteria — элегантный и утонченный интерьер с продуманными деталями и декором, кухней Италии и Средиземноморья, большим выбором свежих морепродуктов и рыбы и эффектной сервировкой блюд у стола. В феврале состоялось открытие нового формата в холдинге — корнера на территории фудмолла «ДЕПО. Три вокзала» с неаполитанской пиццей и уникальным для Москвы блюдом — пучей из региона Апулия, теплыми итальянскими сэндвичами с большим ассортиментом начинок.

В планах на 2023 год открытие нового гастрономического проекта на улице Усачева с открытой кухней, собственной выпечкой и raw bar; второй 800°C Contemporary Steak в международном терминале T2 аэропорта Домодедово в партнерстве с одним из самых крупных операторов «Аэропит Сервис», а также выход на мировой рынок и запуск проектов в ОАЭ при участии международной компании GERAUDI GROUP.



**Il Forno Group**  
new.ilfornogroup.ru

**Bottega Italiana**  
г. Тула, Тульский кремль,  
Менделеевская, 12-в  
☛ [bottegitaliana.tulakremlin](http://bottegitaliana.tulakremlin)



**BOTTEGA ITALIANA**  
ИТАЛЬЯНСКИЙ РЕСТОРАН  
ПИЦЦЕРИЯ · СЫРНАЯ ЛАВКА

**Д**ля жарких летних дней в Bottega Italiana предусмотрена просторная веранда с плетеной мебелью, где приятно потягивать прохладный домашний лимонный ликер. И разглядывать посетителей Тульского кремля, в котором с появлением ресторана прибавилась еще одна, обязательная к посещению достопримечательность.

«Щедрая порция Италии была совершенно необходима Туле», — считает Генрих Карпин. Холдинг сделал все возможное, чтобы поход в Bottega Italiana стал для туляков приятным и эмоциональным событием. Ресторан придерживается дружелюбной и справедливой ценовой политики, чтобы гости посещали заведение не только в выходные и праздники, но и без всякого повода — отдохнуть и поесть вкусной и здоровой итальянской еды. Она здесь главная. Винная комната щедро наполнена винами Италии, Франции и Нового Света на любой вкус и предпочтения. «Главный критерий успешности — полная посадка и в будни, и в выходные. А значит, мы будем развивать эту концепцию в регионах России», — обещает популяризатор итальянской кухни Генрих Карпин.

Историческая культовая локация, уникальный интерьер с видовой верандой, наличие открытой кухни с дровяной печью, сырного и кондитерского цехов, а также нескольких изолированных залов — пожалуй, идеальный выбор площадки для выездной регистрации и идеальной свадьбы, дня рождения или семейного торжества. Безупречный интерьер ресторана позволит провести праздник в любом стиле и может быть

# *Мне очень повезло*

с командой, с наставниками  
и партнерами

Прическа и макияж:  
Виталия Волкова  
[vk.com/vitaliya.volkova](https://vk.com/vitaliya.volkova)

Благодарим магазин  
одежды Serginetti  
пр. Ленина, 54 за предос-  
тавленный костюм



УПРАВЛЯЮЩИЙ ВТБ  
В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ, СТАР-  
ШИЙ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ БАН-  
КА СВЕТЛАНА МУЖИЧКОВА –  
ОБ УМЕНИИ ПРОКЛАДЫВАТЬ  
МАРШРУТЫ РАЗВИТИЯ, О  
ЗДОРОВОЙ КОНКУРЕНЦИИ И  
«ЖЕЛЕЗНОЙ РУКЕ В БАРХАТ-  
НОЙ ПЕРЧАТКЕ».

**– Светлана Анатольевна, расскажите, каких показателей ВТБ добился в 2022 году? Насколько они отвечают тем планам, которые Вы перед собой ставили?**

– Для нас прошедший год был непростым, как и для всего банковского сектора, но очень важным с точки зрения развития. Мы получили бесценный опыт: научились моментально перестраивать бизнес-процессы, открыли важные зоны роста. Если говорить о цифрах, то по итогам 2022 года жители Тульской области оформили в ВТБ примерно 2 тысячи ипотечных кредитов на 6,1 млрд рублей, получили 1,6 млрд рублей на покупку транспорта. Тульский бизнес нарастил портфель вкладов в нашем банке почти до 28 млрд рублей. Динамика впечатляет: за год мы получили прирост в 1,5 раза. Аналогичными темпами увеличивался объем кредитного портфеля компаний среднего и малого бизнеса.

**– Какие тренды в банковской сфере Вы можете отметить?**

– Пожалуй, отмечу три основных. В работе с бизнесом – финансирование проектов, направленных на развитие российской экономики, в том числе с привлечением льготного кредитования. С розничными клиентами – гибкость и поиск новых решений для сохранения и улучшения благосостояния населения, точечная и адресная поддержка отдельных категорий населения. А в сервисе – симбиоз цифровизации и индивидуального подхода к запросам клиентов всех сегментов.

**– Чего сейчас хочет клиент от банка?**

– Для клиента, как и всегда, важны внимание к его потребностям и скорость принятия решений. Сегодня на первый план вышли стабильность и надежность банка-партнера, его опыт и профессиональная экспертиза, готовность сопровождать клиента и помогать ему. Это касается и бизнеса, и частных лиц. Часто надо предсказывать изменения «ритма» заранее. Мы такими компетенциями обладаем, поэтому клиенты доверяют нам свои финансовые вопросы.

**– Что делаете Вы, чтобы развиваться? И что является предметом вашей гордости как руководителя ВТБ в регионе на протяжении многих лет?**

– В развитии крайне важно ставить перед собой амбициозные цели, а также важны последовательность, умение держать удар, не терять фокус и двигаться дальше. Останавливаться нельзя: либо ты движешься вперед, либо отстаешь. Важны все элементы: знания, опыт, открытие новых сфер деятельности. И, конечно, люди – всегда найдется тот, кто обладает уникальным опытом в каком-то направлении. Чтобы не сбивался ритм во время этого «забега», нужно грамотно построить маршрут в соответствии с целями. Чем амбициознее план, тем интереснее его выполнять. Пусть иногда маленькими шагами, но при должном упорстве цель покорится. И здесь ты получаешь огромный заряд энергии, который позволяет стремиться к новым перспективам.

Команда ВТБ в регионе – мотивированные, энергичные и позитивные люди, в окружении которых невозможно не развиваться. Поэтому наша КОМАНДА – моя гордость. С ней любые задачи решаемы.

**– Управленческая история – это женское дело? Женщине приходится воспитывать в себе мужские качества, чтобы эффективно вести дела?**

– Я не верю в разделение профессий на женские и мужские. Женщины прекрасно справляются в любом направлении, если действительно хотят достичь в нем высот. Другой вопрос, что сами методы менеджмента могут различаться в зависимости от характера и компетенций руководителя, но не от пола. Мой принцип управления – принцип железной руки в бархатной перчатке: быть жесткой с проблемами, но мягкой с людьми.

Говоря о «гендерности»: я много лет управляю коллективом, в котором большинство мужчин. Одной из первых в структуре банка стала женщиной на посту старшего вице-президента. Никаких скидок на особенности пола мне никто никогда не делал – и спасибо за это. Я за здоровую конкуренцию – неважно, женщина ты или мужчина. Считаю, что руководителя уважают за его работу, опыт, знания, а они от пола не зависят. Если ты умеешь зарядить коллег, настроить их на достижение результатов, не снимаешь с себя ответственности в любых ситуациях – тебя будут слушать, идти за тобой.

**– Если бы Вам несколько лет назад предложили выбрать Вашу сегодняшнюю карьеру и раскрыли, какой путь придется пройти для этого, Вы выбрали бы его снова?**

– Конечно, да. Еще на выпускном вечере в школе я сказала, что буду руководить банком. И шла к этой цели совершенно четко и осознанно. Бывали непростые моменты, приходилось принимать сложные решения, искать выходы в, казалось бы, тупиковых ситуациях, но я справилась. И своим результатом по праву горжусь. Мне очень повезло с командой, с наставниками и партнерами. Они подарили мне бесценный опыт, поделились знаниями. Я благодарна каждому человеку, встретившемуся на моем пути – каждый был не зря, каждый научил важному. Наш опыт – это цепочка глубоких знаний, профессиональных компетенций, осознаний. И поэтому свой путь я выбрала бы снова, не поменяв на другой.

**– Что делает Вас счастливой? И чего бы еще Вы хотели достичь для своего дела и для себя лично?**

– В личной сфере счастливой меня делает благополучие близких людей. Когда здоровы и счастливы те, кто дорог, и ты сам счастлив и наполнен. А в деловой среде мне важно развиваться самой, а также видеть, как растут и развиваются мои коллеги.

**Поэтому я выбираю новые цели, сферы, амбициозные задачи – все это помогает мне двигаться вперед и дает силы открывать каждый день неожиданные и очень интересные страницы своей личности.**

# Лайфхаки для красоты

КАК СОХРАНИТЬ КРАСОТУ И УПРУГОСТЬ КОЖИ? ЭТО НЕСЛОЖНО: НУЖНО НАЙТИ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ КРЕМ И ЗАНЯТЬСЯ ФИТНЕСОМ ДЛЯ ЛИЦА. ПРОСТЫМИ, НО ЭФФЕКТИВНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЕЛИТСЯ ВЕРА ФИШИНГЕР, ОСНОВАТЕЛЬ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА КОСМЕТИКИ VERDEA.



## 01. ПРОТИВ «ГУСИНЫХ ЛАПОК»

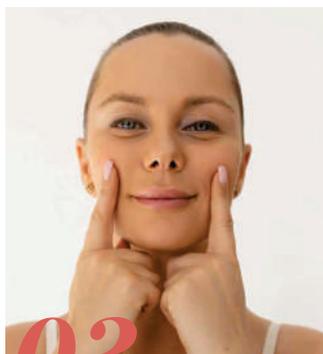
Расположите безымянные пальцы или мизинцы у внешних углов глаз (см. фото 1). Закройте глаза (фото 2), и пальцы сами слегка сдвинутся к центру века. Не препятствуйте движению мышц век. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и откройте глаза. При выполнении упражнения пальцы создают дополнительную нагрузку на круговую мышцу глаза и таким образом способствуют быстрому достижению результата.



## 02.

**ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НОСА: СУЖЕНИЕ ЕГО ФОРМЫ И УКРЕПЛЕНИЕ КОЖИ**

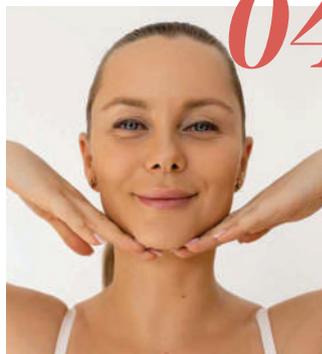
Указательный палец поставьте под кончик носа, слегка его касаясь (см. фото). Надавливайте носом на палец, пока он не начнет опускаться. Задержитесь в этом положении на пару секунд, расслабьтесь.



## 03.

**ДЛЯ УПРУГОСТИ КОЖИ ЩЕК И УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМА ГУБ**

Указательные пальцы поставьте к уголкам рта перпендикулярно губам. Губы сожмите, щеки втяните. Слегка растяните пальцами уголки рта, задержитесь на несколько секунд, расслабьтесь.



## 04. ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ САМОМАССАЖ

Внешней стороной ладоней похлопывайте под подбородком. Движения должны быть легкими и ритмичными. Упражнение избавляет от второго подбородка.

Пальцы должны слегка касаться лица, не растягивайте кожу и не давите на нее слишком сильно. Гимнастику лучше делать перед зеркалом, это поможет контролировать образование морщин и заломов.



## 05.

**ПРОТИВ МЕЖБРОВНЫХ МОРЩИН**

Расположите средние или указательные пальцы чуть выше бровей. Прижмите пальцы, зафиксируйте кожу. Медленно сведите брови, как будто хмуритесь. Напрягайте мышцы несколько секунд, затем полностью расслабьтесь.



## 06. ПРОТИВ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ И ДЛЯ ПОДТЯЖКИ ВЕРХНЕГО ВЕКА

Указательный и средний пальцы расположите у уголков глаз, как на фото 1. Нижнее веко сощурьте так, как будто смотрите на яркий свет или солнце. Расслабьте веки, откройте глаза. Затем крепко сожмите веки (фото 2), а после расслабьте их.



# verdea

косметолог, который  
всегда с тобой



# Девочки в восторге



**ДИАНА ФЁДОРОВА,**  
колумнист, блогер.

Ещё больше статей про бренды российских дизайнеров, моду и стиль в Telegram-канале [diana\\_fedorova888](https://t.me/diana_fedorova888)

ВЕСНА И ЛЕТО 2023 ОЖИДАЮТСЯ ЖЕНСТВЕННЫМИ, ДЕРЗКИМИ И РОМАНТИЧНЫМИ. НОСИМ ПРОЗРАЧНЫЕ ВЕЩИ, ПРОВОКАЦИОННЫЙ КРАСНЫЙ, РЮШЕЧКИ И БАНТИКИ. О ГЛАВНЫХ ТРЕНДАХ СЕЗОНА РАССКАЗЫВАЕТ НАШ АВТОР, БЛОГЕР ДИАНА ФЕДОРОВА.

## НЕОНОВЫЕ ЦВЕТА

Время нейросетей и искусственного интеллекта уже наступило. В этой связи модельеры стараются подражать героям из виртуальной реальности и наряжать своих моделей в яркие неоновые оттенки. Розовый, фиолетовый, синий, салатовый - выбор за вами.



## КУЛЬТ ТЕЛА

В 2023 году тренд на открытость, искренность и естественность считается как в личных блогах в социальных сетях, так и в модном мире. Вы только вспомните платье Сорнери Беллы Хадид, которое в буквальном смысле нанесли на тело модели с помощью спрея прямо на подиуме. Призыв показать себя как есть, «без масок», мы можем увидеть в прозрачных блузках в стиле Saint Laurent, белых боди и топах, которые, к слову, надо носить без нижнего белья.



## БАНТЫ, ПЛИССЕ, ТЮЛЬ, ОТКРЫТЫЕ ПЛЕЧИ И ЭПАТАЖ

Если говорить о вечерней моде, девочки просто в восторге: всё как в детстве, когда мы мечтали стать принцессами, – огромные банты, юбки плиссе, тюль и открытые плечи. Чем больше твой наряд напоминает диснеевскую принцессу – тем моднее. Для самых эпатажных любительниц, например мультфильма «Король Лев», Скиапарелли представила свое платье с головой льва. Только не отрывайте голову своему плюшевому тигру, чтобы сотворить подобный шедевр, давайте просто полюбуемся этими подиумными фото.



## TOTAL RED

Также главным цветом года был назван красный цвет, в него можно наряжаться с головы до ног и чувствовать себя иконой стиля. Не могу не упомянуть запоминающийся полный total red выход Doja Cat в Париже на неделе моды. Певица решила не заморачиваться с макияжем и прической, а просто обклеила голову 30 тысячами красных кристаллов Сваровски.



# Недвижимость — это любовь!

АННА СЫЧЕВА, РИЕЛТОР АГЕНТСТВА «АСТОРИЯ», НАЗЫВАЕТ СЕБЯ ФАНАТОМ СФЕРЫ НЕДВИЖИМОСТИ: «ЭТУ РАБОТУ ЛЕГКО ПОЛЮБИТЬ, ПОТОМУ ЧТО С НЕЙ ТЫ ПРИЧАСТЕН К САМЫМ РАДОСТНЫМ МОМЕНТАМ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ». ЛЕГКО ЛИ ВЫРАСТИ В НЕДВИЖИМОСТИ С НУЛЯ И ВОЙТИ В ЧИСЛО ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ КРУПНОЙ КОМПАНИИ – В ЕЕ ИСТОРИИ.

**– Анна, чем Вас привлекла сфера недвижимости? И почему среди множества агентств вы выбрали «Асторию»?**

– В недвижимость я пришла 5 лет назад и сегодня считаю эту профессию лучшей для себя: риелтор участвует в одной из главных покупок в жизни человека, он искренне помогает ему и каждый раз разделяет с ним его радость. Для меня это очень ценно. Конечно, в недвижимость меня привлек и уровень дохода. Работая уже 5 лет, могу сказать: в финансовом плане тут нет никаких ограничений, все зависит от тебя и твоих целей. Плюс гибкий график: да, мы работаем много, но сами распределяем свое время.

«Астория» я выбрала потому, что это крутая команда. Уже на собеседовании я поняла, что попала в крупную компанию, где работают профессионалы. Здесь отличная мотивационная программа для риелторов, современная организация пространства, где тебе предоставлено всё для качественной работы, и насыщенная корпоративная жизнь, которая быстро помогает новеньким влиться в коллектив. На мой взгляд, это одно из лучших мест для успешного старта в профессии.

**– На Ваш взгляд, система обучения в «Астории» многое дает для профессионального становления?**

– Система подготовки новичков в «Астории» всегда была очень сильной. У нас есть свой учебный центр, где педагоги дают начинающим все базовые знания, необходимые для работы. После обучения ты попадаешь в группу, руководитель которой становится твоим наставником, помогает заполнить пробелы в знаниях, подсказывает, мотивирует. Если что-то не получается, тут тебе всегда помогут.

Есть еще один важный момент: сколько бы ты ни работал в недвижимости, в «Астории» ты постоянно учишься. Компания следит за развитием своих сотрудников, за тем, чтобы они всегда были вооружены актуальными знаниями – по законодательству, ипотечным продуктам и т. д. Обучение у нас проходит регулярно, и это помогает расти профессионально.

**– Чего Вы добились в работе? И какие цели ставите?**

– Я не раз побеждала во внутренних конкурсах компании, занимала призовые места в конкурсах от наших топовых застройщиков. Для меня эти победы – не самоцель: я знаю, что я профессионал, работаю исключительно во благо клиентов, и это приносит мне удовольствие. Но когда твою работу оценивают по достоинству – это приятно.

Что касается роста, в «Астории» для него есть все возможности и разные пути развития. Можно расти профессионально, становиться все более крутым экспертом по недви-



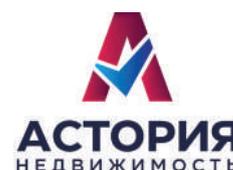
жимости. Если есть способности к руководству, можно стать менеджером группы. Можно передавать свой опыт новичкам в учебном центре. Сейчас компания развивает направление зарубежной недвижимости, и это тоже очень интересно и перспективно. «Выгореть», заскучать, достичь потолка в этой компании невозможно: в «Астории» всегда есть куда расти – было бы желание.

**– Если человек хочет прийти в недвижимость, с чего начать?**

– Я считаю самым главным правильно выбрать компанию. Такую, где тебе дадут мощную теоретическую и практическую базу, где ты получишь и отработаешь все навыки – звонков, показов, переговоров, разрешения сложных ситуаций. И где ты никогда не останешься один – у нас поддержка обеспечена всем и на всех этапах работы. Это очень круто и важно, это дает уверенность в том, что все получится.

**«Астория» – это агентство, где тебя всему научат, дадут интересную, прибыльную и нужную людям профессию, которую ты искренне полюбишь и в которой сможешь развиваться бесконечно!**

г. Тула, ул. Жаворонкова, д. 1  
+7 (4872) 79-11-79  
astoria-tula.ru



# НАСТАЛО ТВОЕ ВРЕМЯ

Самое подходящее время для чего-то важного – сейчас! Не откладывайте удовольствия, маленькие и большие радости, возможность позаботиться о себе. Например, купить часы своей мечты в «Мире часов» и запланировать то время, которое вы посвятите себе, – своему здоровью, красоте, стилю. Время для себя – то, что всегда должно быть даже в самом насыщенной графике!

  
**МИР ЧАСОВ**

Тула, пр. Ленина, д. 29  
+7 (4872) 31-18-19  
+7-800-450-05-05  
[www.chasy71.ru](http://www.chasy71.ru)



## **БЕЛАЯ АННА**

Квалифицированный детский врач-стоматолог Центра стоматологии «Дэнт». В профессии уже 10 лет. Принимает как детей, так и взрослых.

**Центр стоматологии «Дэнт»:**  
ул. Революции, 17а, +7 (920) 764-91-64

Макияж: Екатерина Демина  
Фото: Егор Конабевцев  
Ретушь: Ульяна Данилина  
Одежда: W4\_Store  
Продюсер съемки:  
Марина Кузнецова

## ПОЛИНА ЖЕЛТИКОВА

Nail-эксперт, топ-мастер с 8-летним опытом работы, Полина приглашает вас за безупречным маникюром и педикюром в свою студию ENDLESS beauty в самом центре Тулы. В студии вас ждут высококлассные мастера, премиальные материалы, великолепное качество работы, которое будет радовать вас максимально долго. Побывав здесь однажды, вы обязательно захотите вернуться снова – за идеальными ноготками, удовольствием от процедуры и особой атмосферой, в которой чувствуешь себя королевой!

ул. Демонстрации, 46  
+7 (960) 607-46-46





**АННА КАРЛОВА**

Врач-стоматолог с 8-летним опытом,  
работает с детьми и взрослыми.

Стоматология Viva Dent

+7 (910) 161-00-01

Стоматология «Зайка»

+7 (903) 840-40-78

## ВАЛЕНТИНА W4\_STORE

Фаундер и основатель бренда W4\_store. Валентина – сертифицированный стилист и коуч по продажам, которая точно знает, как создать стильный образ, и научит правильно подавать себя! Команда W4 создает стильные образы каждый день и дарит самое главное – потрясающее настроение и уверенность в себе! Мы подбираем самые актуальные модели и следим за качеством. Настал момент, мы решили создавать свою уникальную коллекцию, учитывая актуальные тенденции в мире моды. Модели от W4 уже ждут вас в пространстве стиля и доступны к заказу.

Ждем вас ежедневно 11.00-20.00  
Пр. Ленина, 85/1, пространство стиля 1  
+7 (937) 171-71-03



# Бульдожья сказка

У ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ ЕВГЕНИИ ЧИСТЯКОВОЙ ЕСТЬ ХОББИ, ЛЮБОВЬ, СТРАСТЬ – АНГЛИЙСКИЕ БУЛЬДОГИ. СВОЮ ЛЮБОВЬ ОНА МЕЧТАЕТ РАЗДЕЛИТЬ С ДРУГИМИ И ПОЭТОМУ СЕЙЧАС ОТКРЫВАЕТ СВОЙ ПИТОМНИК BULLDOG TALE. ЭТУ ПОРОДУ ОНА СЧИТАЕТ ИДЕАЛЬНОЙ ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ГОРОДСКИХ ЖИТЕЛЕЙ И СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ.



**Я** с детства люблю животных: когда была маленькой, всех приносила с улицы домой, – рассказывает Евгения. – Сейчас собаки – это вся моя жизнь, они для меня как дети, я являюсь сертифицированным специалистом по разведению собак и это не заработок, а дело, в которой я вкладываю всю душу.

– **Евгения, чем Вам так полюбилась эта порода?**

– Английские бульдоги – на вид настоящие плюшевые мишки, но в душе они – невероятные аристократы с харизмой. Это единственная порода собак, которые могут спать 23 часа в сутки. Они медлительны, спокойны – идеальная собака-компаньон. Сколько бы хозяин ни лежал на диване, бульдог будет с удовольствием лежать с ним. Таким собакам не нужны долгие прогулки, они в принципе не любят долго ходить и гулять.

– **То есть для квартиры и для занятых людей – то, что нужно?**

– Да, без сомнений! Для городской квартиры эти собаки подходят еще и потому, что они компактные, не занимают много места и не требуют большого пространства для игр.

– **Как английские бульдоги уживаются с детьми?**

– Для детей такие собаки станут настоящими друзьями, они очень преданны и благородны.

– **Как специалист, дайте совет начинающим собаководам: как правильно выбрать щенка?**

– Придя к заводчику, обязательно обратите внимание, где выращивается щенок, в каких условиях. Посмотрите на родителей щенка, проверьте все документы.

Мой питомник будет действовать официально, сейчас он находится в стадии оформления: мы ждем документы из Российской кинологической федерации. Назвать питомник решили Bulldog Tale – «Бульдожья сказка». Также сейчас разрабатываем и отшиваем коллекцию одежды для бульдогов и их хозяев.

**Очень хочу открыть людям эту породу заново – потому что английских бульдогов невозможно не любить!**

**Питомник английских бульдогов Bulldog Tale  
+7-950-906-48-92**



Фотограф: Полина Сидорова vk.com/polina.forest, Организация: Ирина Пшонкина vk.com/irel\_miga

**Я** всегда мечтала о собаке, но не решилась: в жизнь человека, постоянно путешествующего, домашние животные вписываются с трудом. Но всё решил случай. Моя подруга спасла со стройки двух щенков, нашла для них хозяев, но на время малышам нужна была поддержка. И я подумала: возьму на неделю, попробую, каково это – жить с собакой. Так Джек на время поселился у нас, потом уехал в новый дом, но... не прижился там. И в этот момент я решилась. Щенок оказалсямышленным, приветливым, при этом ненавязчивым, самостоятельным – мне кажется, я полюбила его с первого дня.

Собака наполняет жизнь безусловной любовью. Она рада тебе всегда, и эта радость заразительна. Наш Джек сделал мою семью еще более счастливой, это точно. А что касается путешествий – он, как настоящий братан, всегда за любую движуху, так что теперь куда мы – туда и он. И оказалось, что многие отели и рестораны совершенно не против гостей с домашними животными. Всё сложилось!

## Вера Фишингер

бьюти-эксперт с собакой Джеком

**С**обаки были со мной всегда, с самого детства. Сейчас дома у нас живут две собаки-инвалида – они стали жертвами заводчиков, животных хотели усыпить. Плюс на моем кураторстве 25 собак: их спасаю с улиц и забираю из приютов, лечу и нахожу им семьи. Собаки-метисы ничем не отличаются от породистых – в них столько же ума, воспитания и красоты.

Важной частью моей жизни является зооволонтерство – помощь бездомным животным. Решение помогать им было осознанным, пришло в зрелом возрасте. Бездомными животных делает не улица, а люди – их безответственность, равнодушие и жестокость. И рассчитывать они могут только на помощь отзывчивых людей.

Собаки – не просто животные, они члены семьи, настоящие друзья. Они лечат наши души, даже если мы этого не замечаем, поддерживают, волнуются за нас. И эмоции собаки всегда абсолютно искренние – здесь нет ни притворства, ни обмана. В фотосессии я снималась со спасенной собакой, для которой ищу семью – думаю, такая красавица обязательно найдет своего хозяина и займет место в его добром сердце.



Прическа и макияж:  
Виталия Волкова  
[vk.com/vitaliya.volkova](https://vk.com/vitaliya.volkova)

Благодарим магазин  
одежды Serginetti пр. Ленина, 54  
за предоставленный костюм

Фотограф: Полина Сидорова [vk.com/polina\\_forest](https://vk.com/polina_forest), Организация: Ирина Пшонкина [vk.com/irep\\_mirra](https://vk.com/irep_mirra)

## Светлана Мужичкова,

управляющий ВТБ в Тульской области, старший вице-президент банка с  
Кьярой – одной из собак, курируемых Светланой.

Кьяра сейчас ищет любящего хозяина.

**В** моем детстве была собака. Поэтому всегда, когда видел собак, вспоминал свой дом и мечтал, что когда-то мой ребенок тоже будет расти с собакой. И когда мы с женой узнали, что скоро станем родителями, стали обсуждать выбор собаки, думали, какая порода нам подойдет. Специалисты посоветовали присмотреться к венгерской выжле: она неагрессивна, невероятно подвижна, дружелюбна, умна, легко уживается с детьми и подходит для начинающих собаководов. Помню, мы отправились к заводчику, увидели Бадди и поняли — это наша собака.

Пес идеально вписался в нашу семью и безумно привязался к нам. А меня выбрал своим хозяином — ни на шаг не отходит. Доходит до смешного: как только ухожу в ванную, Бадди скребет дверь и плачет, чтобы я впустил его к себе. И характер у него замечательный. Он добрый, невероятно сообразительный, послушный и дружелюбный. Это мой самый-самый любимый пес.

Собака приносит в дом радость. Даже после недолгой разлуки видишь, сколько эмоций доставляет собаке твое возвращение. А еще питомец заставляет рано вставать и выводить его на прогулку. Или вечером, совсем без сил, захожу домой, смотрю в добрые и преданные глаза, которые словно говорят: друг, пойдем гулять? И отправляюсь на улицу, каждый раз радуясь, что у меня есть пес, который даёт мне энергию выходить из дома и дышать свежим воздухом.



## Генрих Карпин

ресторатор, владелец ресторана Bottega Italiana  
с семьей и собакой Бадди

# BEST FIT

СТРОЙНАЯ, ПОДТЯНУТАЯ ФИГУРА – МЕЧТА МНОГИХ, И ЕСТЬ ДВА СПОСОБА ЕЕ ИСПОЛНИТЬ: ЗАНЯТЬСЯ ФИТНЕСОМ И КУПИТЬ КЛАССНЫЕ ДЖИНСЫ, КОТОРЫЕ ИДЕАЛЬНО ВАМ ПОДХОДЯТ. ЭТОТ ТАНДЕМ ВСЕГДА РАБОТАЕТ БЕЗ ПРОМАХОВ! ПОЭТОМУ В НАШЕМ ФОТОПРОЕКТЕ ОНИ ВМЕСТЕ – ТРЕНЕРЫ «ФИТНЕС-ПАРКА», КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ДОБИТЬСЯ ФИГУРЫ МЕЧТЫ, И ДЖИНСЫ ИЗ НОВОЙ КОЛЛЕКЦИИ МАГАЗИНА «КЛОНДАЙК» – ОНИ ПОДЧЕРКНУТ ЛУЧШЕЕ В ВАС!

Артем Мамушкин,  
инструктор по плаванию



**ФитнЕС парк**

г. Тула, ул. Немцова, д. 8  
+7 (4872) 730-077, tulafitpark.ru

\*бест фит (самый подходящий)



Красноармейский пр-т, 6а  
+7 (4872) 36-50-17  
klondike-jeans.com

Организация, идея, стиль: Ирина Пшонкина vk.com/irep\_mirra, Фотограф: Егор Конавцев vk.com/egorkorphoto

Татьяна Шорина,  
инструктор  
по плаванию



# Фитн~~ес~~ парк

г. Тула, ул. Немцова, д. 8  
+7 (4872) 730-077, tulafitpark.ru

## СУПЕРПОДАРОК ДЛЯ ВАШИХ ЛЮБИМЫХ!

В «Фитнес-Парке» вы найдете оптимальный вариант клубной карты для нее, для него и для всей семьи. Специальное весеннее предложение – карты «Леди» и «Джентльмен»: полный день, все включено, на 1-3 месяца, за 5000 р.

Для тех, кто хочет больше, клуб предлагает подарочные карты на 6 и 12 месяцев. К каждой карте – подарки от партнеров «Фитнес-Парка».

Алексей Попов,  
инструктор  
тренажерного зала



Макияж и причёска:  
Анна Немцова  
[/vk.com/a.foevtsova](https://vk.com/a.foevtsova)

Надежда Евстратова  
инструктор  
тренажерного зала



Красноармейский пр-т, 6а  
+7 (4872) 36-50-17  
[klondike-jeans.com](http://klondike-jeans.com)

# ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ С СОБОЙ И ДЛЯ СЕБЯ, – ЭТО ИНВЕСТИЦИЯ В СВОЮ ЭНЕРГИЮ, ЗДОРОВЬЕ, НАСТРОЕНИЕ И В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ В УСПЕХ В ДЕЛАХ. УМЕНИЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ, НАПОЛНЯТЬ СЕБЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ, ОТКРЫВАТЬ НОВЫЕ ВКУСЫ, ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ ВАЖНО И НЕОБХОДИМО – УВЕРЕНА БЬЮТИ-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ВЕРА ФИШИНГЕР, КОТОРАЯ ПОСВЯТИЛА ВЕСЬ ДЕНЬ СЕБЕ И ПОДЕЛИЛАСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ.



**Vera Fishinger**  
Фитнес-центр «Гоголь»



С нашим ритмом жизни и высоким уровнем стресса очень актуально умение переключаться, отвлекаться от повседневных проблем, находить способы эмоциональной разгрузки. Достичь внутреннего равновесия мне помогает пилатес. Это осознанный фитнес, который учит концентрироваться на правильном положении тела и двигаться легко и правильно в повседневной жизни. Вместе с мышечным напряжением уходит и эмоциональное, поэтому после тренировок я всегда чувствую себя лучше, увереннее и свободнее.

Пилатесом я занимаюсь в ProPilates – студии, основанной профессионалами. Баланс тела, ума и души – высокое искусство, которым должны заниматься только эксперты.

**г. Тула, пр-т Ленина, д. 31**  
**+7 (4872) 708-708**  
**🌐 [www.pilatestula.ru](http://www.pilatestula.ru)**



**Vera Fishinger**  
Автосалон Labzin Motors



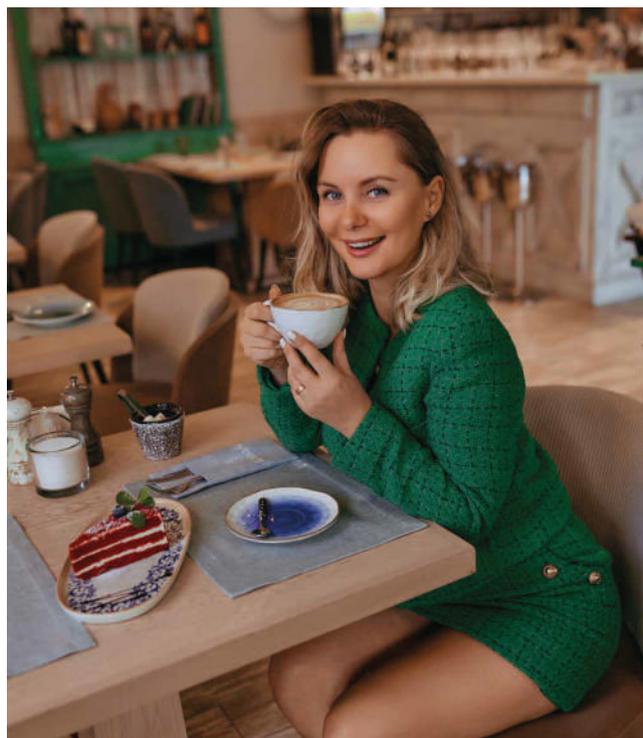
672 205

Меня, как любого современного человека, сложно удивить технологиями. Но Tesla, на тест-драйв которой я отправилась в этот день, – не просто удивляет, а по-хорошему шокирует! В автосалоне Labzin Motors можно покататься на разных моделях, но я влюбилась в Тесла Модель Y – городской кроссовер, невероятно красивый и технологичный настолько, что в это трудно поверить! Ураганный разгон (3,7 секунды до сотни на версии Performance!) и молниеносное торможение. Абсолютная тишина в салоне, просторном и удобном. Продвинутый автопилот с потрясающей визуализацией. Новые функции и приложения, «прилетающие» с регулярными обновлениями софта. Умный полный привод, который действительно реагирует на дорожные условия и делает все, чтобы вы добрались куда нужно. Два багажника, два электродвигателя, запас хода 533 км, возможность заряжаться на скоростной зарядной станции... Всё, Tesla точно станет новым пунктом в моем списке желаний!

**Шоурум Tesla, г. Тула, Павшинский мост, 2а, 2-й этаж**  
**+7 (4872) 52-60-90** [labzin.ru](https://labzin.ru)



**Vera Fishinger**  
Ресторан «Шарден»



647 97

Моменты радости необходимы нам ежедневно – они делают жизнь ярче и позволяют не утонуть в бесконечном потоке дел. За гастрономической радостью я часто прихожу в «Шарден» – ресторан с семейной атмосферой и истинно грузинским гостеприимством. Здесь я всегда нахожу то, что мне по вкусу сегодня: ароматные пряные национальные угощения или европейскую классику, ЗОЖную еду из фитнес-меню, постные блюда или умопомрачительные десерты – считаю полезным все, что приносит удовольствие! В «Шарден» всегда очень тепло и душевно, как дома: тут приятно и побыть в одиночестве, и провести романтический вечер вдвоем, и собрать вечеринку на веранде под прозрачным куполом. А благодаря сервису доставки можно наслаждаться вкусной едой везде и всегда.

**Тула, ул. Советская, 11/5,**  
**Городское пространство «Искра»**  
**+7-910-165-00-05**  
[sharden-tula.ru](https://sharden-tula.ru)



Vera Fishinger  
Клиника Комаровой

клиника комаровой



596 153

пр-т Ленина, 81,  
ул. Демонстрации, 137

+7 (4872) 57-30-07  
komarova.clinic

Восстановиться после зимы, наполниться энергией и сиянием, привести в порядок кожу и фигуру помогут процедуры для красоты и здоровья в клинике В. Н. Комаровой.

Восстановление и омоложение изнутри обеспечит **Лаеннек-терапия** – курс капельниц с препаратом, который содержит более 300 компонентов. Он способствует комплексному омоложению всего организма, обеспечивает эффект детокса, нормализацию всех функций органов и улучшение качества кожи.

Плоский живот и упругие ягодицы – их можно годами «шлифовать» в спортзале – а можно добиться того же результата за несколько процедур **на аппарате Emsculpt**. Быстро, без усилий, без боли у вас будет плоский живот к лету и даже кубики пресса.

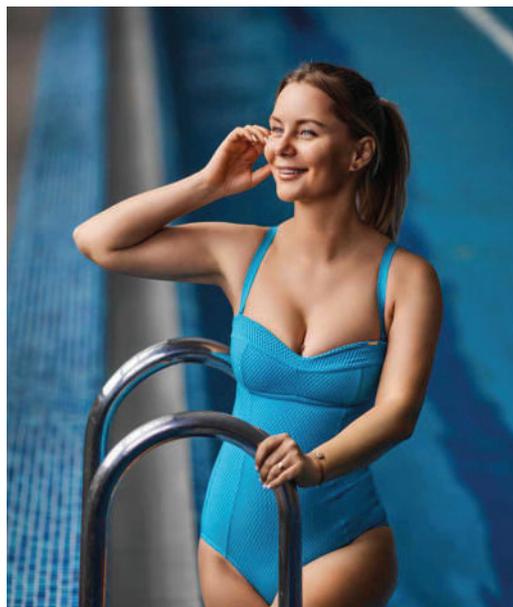
Привести лицо в порядок без болезненных процедур поможет **миофасциальный массаж**. Под его воздействием мышцы лица восстанавливают здоровую форму и подвижность, снимается напряжение, уходит отечность, стимулируется выработка коллагена. Результат – идеальный овал лица, упругая кожа здорового цвета и отсутствие морщин.



Vera Fishinger  
Фитнес-центр «Гоголь»

# ГОГОЛЬ

ФИТНЕС-ЦЕНТР



♡ 724

💬 225



После сложного дня ничто не помогает мне отдохнуть лучше, чем хорошая тренировка. Тем более, когда в клубе все так комфортно, как в «Гоголе»: удобное расположение в центре города, парковка, дружелюбная атмосфера, любые тренировки под твоё настроение и цели. Если впереди ещё долгий вечер и нужно много энергии, иду на кардио и силовую: нагрузка всегда меня заряжает, наполняет силами, не говоря уже о пользе для тела. Растяжка в гамаках помогает сбросить напряжение, почувствовать каждую клеточку тела, достичь баланса – и удивительным образом приводит в порядок мысли. Ну и вода – для меня это особое удовольствие: в бассейне завершаю свою тренировку или просто прихожу в клуб поплавать. А под настроение могу устроить себе небольшой триатлон из разных видов нагрузки – после него чувствую себя великолепно.

ул. Гоголевская, 45а  
+7 (4872) 52-52-05  
🌐 [www.gogol-fit.ru](http://www.gogol-fit.ru)

# Когда еда – на здоровье

МЫ ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, – НО КАК ЖИТЬ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС. ИНОГДА ПРИВЫЧНАЯ ЕДА, КОТОРУЮ МЫ СЧИТАЕМ ПОЛЕЗНОЙ, ВРЕДИТ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ. И ЧТО САМОЕ СТРАШНОЕ, МЫ ОБ ЭТОМ ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЕМСЯ. РАССТАВИТЬ ТОЧКИ НАД I И ПРОЯСНИТЬ, КАКАЯ ЕДА – НА ЗДОРОВЬЕ, А КАКАЯ – ВО ВРЕД, ПОМОГАЕТ АНАЛИЗ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ «ИММУНОХЕЛС». ЕГО ДЕЛАЮТ В КЛИНИКЕ КОМАРОВОЙ. А КОМУ ОН НЕОБХОДИМ И К КАКОЙ ЖИЗНИ ПОЗВОЛЯЕТ ПРИЙТИ, РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ И НУТРИЦИОЛОГ ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА.



Современные методы диагностики позволяют с высокой точностью определить причины многих заболеваний и патологий, в том числе пищевой аллергии. Анализ на пищевую непереносимость «Иммунохелс» (ImmunoHealth™) – одна из запатентованных инновационных методик в этой области.

## ЧТО ТАКОЕ «ИММУНОХЕЛС» И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

Это особый современный тест оценки состояния иммунной системы организма, применяемый для выявления скрытой или явной пищевой непереносимости.

Доказано, что большое количество заболеваний аллергического типа обусловлено гиперчувствительностью к продуктам питания. Однако из-за сравнительно слабого ответа организма симптоматика накапливается с годами, а не проявляется сразу. Поэтому состояние человека ухудшается постепенно, и установить истинную причинно-следственную связь становится практически нереально.

«Иммунохелс» – методика, позволяющая определить, есть ли у конкретного человека аллергия на тот или иной продукт. Тест обеспечивает анализ 111 антигенов. Это гарантирует точную верификацию причины неприятных симптомов, связанных с неадекватным иммунным ответом организма на определенные продукты питания.

Процедура позволяет выявить все антигены, которые провоцируют развитие ряда характерных симптомов. Если вы регулярно чувствуете какие-то из них, вам скорее всего нужен анализ на пищевую непереносимость:

- мигрень, беспокойство, депрессия, раздражительность, ухудшение памяти, неспособность сосредоточиться, головокружение, лихорадка;
- затрудненное дыхание, астма, кашель, аллергический ринит, синусит;
- изменения артериального давления, усиленное сердцебиение, нарушения сокращения сердечной мышцы, повышенная свертываемость крови;
- вздутие кишечника, тошнота, боли в животе и спазмы желудка, гастрит, колит, нарушения деятельности кишечника (послабления стула, запоры), отрыжка, анальный зуд, геморрой;
- циститы, воспаления мочевых и половых органов, предменструальный синдром;
- мышечные судороги, спазмы, дрожь, мышечная слабость, боли в суставах, артрит, воспаления мышечных сухожилий;

- локальные и распространенные высыпания, экзема, дерматиты, различные другие повреждения кожи, псориаз;
- целлюлит, избыточный вес, ожирение.

### АНАЛИЗ СДЕЛАН. ЧТО ДАЛЬШЕ?

По итогам «Иммунохелса» я дам на консультации рекомендации относительно питания. Результаты теста позволяют разделить все продукты на три группы:

**Красная** – все продукты питания из нее нужно убрать на 4–6 месяцев для полной очистки организма.

**Желтая** – продукты, которые нужно исключить из рациона на 1–2 месяца.

**Зеленая** – эти продукты можно употреблять без ограничений.

Каждый пациент после прохождения теста может получить детальную расшифровку результатов и рекомендации по коррекции рациона.

С помощью анализа «Иммунохелс» и последующей корректировки рациона удастся без таблеток и дорогостоящих процедур стабилизировать самочувствие человека. А в дальнейшем – исключить прогрессирование пищевой аллергии и связанных с этим сопутствующих заболеваний. Вам достаточно будет убрать из рациона определенные продукты и дождаться улучшения самочувствия.

### КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ?

«Иммунохелс» имеет удивительную силу, а в сочетании с профессионально подобранной терапией имеет серьезный клинический эффект:

- детоксикация организма,
- исчезают все аллергические реакции,
- снижается иммунная нагрузка,
- лучше начинает функционировать желудочно-кишечный тракт,
- нервная система приходит в норму,
- очищается кожа,
- нормализуется вес,
- выравнивается тон кожи,
- исчезает целлюлит,
- избавляетесь от дерматита, псориаза и других повреждений кожи,
- нормализуется ЖКТ,
- проходят боли в суставах, мышечная слабость,
- мигрени и головные боли больше вас не беспокоят.

Сделайте первый шаг к восстановлению здоровья и жизненных сил с индивидуальной программой «Иммунохелс» в клинике Комаровой!



клиника комаровой

пр-т Ленина, 81,  
ул. Демонстрации, 137,  
+7 (4872) 57-30-07  
komarova.clinic

Безоперационная подтяжка и омоложение кожи

# MORPHEUS8

СПЕЦИАЛИСТА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

- ✓ ЛИФТИНГ
- ✓ ВОЛЮМИЗАЦИЯ
- ✓ УСТРАНЕНИЕ МОРЩИН

# БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ПОДТЯЖКА И ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ

Устранить морщины, подтянуть кожу и скорректировать другие возрастные эстетические проблемы с абсолютно естественным результатом одним движением. Теперь выглядеть на 18, когда тебе уже за... — легко, благодаря инновации Morpheus 8.

Клиника Елены Черных представляет новую процедуру аппаратного омоложения Morpheus 8.

## ИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Инновационная процедура проводится на многофункциональной платформе InMode – разработка последнего поколения израильской компании INMODE Aesthetic Solution. Ее принцип основан на использовании фракционной многоигольчатой RF-технологии, которая позволяет комфортно устранять морщины, неровности рельефа кожи и возрастные проблемы.

## ЕСТЕСТВЕННОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ — ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ!

Инновация Morpheus 8 позволяет сохранить целостность кожного покрова. Благодаря радиочастотному воздействию с использованием игольчатых электродов стимулируется синтез коллагена, который запускает естественный процесс регенерации кожи и обеспечивает выраженную подтяжку тканей.

Процедура подходит для кожи любых фототипов. Ее можно применять на самых проблемных участках: лице, шее, зоне декольте, животе, бедрах и ягодицах.

## УХОДИМ В МИНУС

Использование аппаратной процедуры омоложения Morpheus 8 может дать беспрецедентный лифтинг-эффект – минус 10-15 лет. Так как микроигольчатая RF-технология воздействует не на поверхностные слои кожи, а глубокие.



## МОДЕЛЬНЫЕ ОЧЕРТАНИЯ

Благодаря процедуре аппаратного омоложения можно не только разгладить морщины и подтянуть кожу, но и вернуть прежние модельные очертания лица. Волюмизация позволяет восстановить четкие очертания и правильное положение так называемого «треугольника молодости», который формируется скулами, щеками и подбородком. Процедура придаст области щек молодую припухлость, а скулам – четкие очертания, и заметно разгладит складки в средней трети лица.



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

8 960 602 85 13  
Тула, ул. Шевченко, 5  
Instagram icon dr.elenachernykh

Лицо может выглядеть достаточно молодо, но кожа шеи всегда выдает реальный возраст. Почему эта зона плохо поддается даже пластике и есть ли способы остановить старение шеи? Задали вопросы врачу-косметологу Елене Черных.

# Молодость шеи: НЕ УПУСКАЙТЕ ВРЕМЯ!



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

**– Почему шея стареет быстрее и заметнее лица?**

– Это связано с анатомическими особенностями строения мышц шеи и с тем, что кожа в этой зоне тоньше. В ней меньше сальных желез, нет подкожно-жировой клетчатки, она склонна к сухости, и ухода обычно получает меньше, чем кожа лица. Поэтому действительно стареет быстрее.

**– Насколько проблемна эта зона для омоложения?**

– Она действительно одна из самых проблемных, работать с ней гораздо сложнее, чем с любой другой зоной. Даже пластическая операция в случае с шеей – совсем не панацея: в этой зоне страдает прежде всего качество кожи, а пластика с ним не работает. Поэтому очень важно не упустить время и вовремя начать ухаживать за кожей шеи.

**– Профилактика возрастных изменений в этой зоне существует? И если да – какие процедуры в этом помогают?**

– Да! Для шеи профилактика – лучший способ сохранить ее молодость. Золотой стандарт профилактики – процедуры биоревитализации. В зависимости от возраста и состояния кожи мы можем использовать классическую биоревитализацию или обогащенную аминокислотами. Состав подбирается индивидуально. Главное – начать действовать, пока возрастные изменения небольшие либо их нет вообще.

**– Если возрастные изменения в зоне шеи уже очевидны – как можно сделать их менее заметными?**

– С помощью более мощных методов – инъекций в сочетании с аппаратными процедурами. Один из вариантов

инъекций – гиалтокс, техника биоревитализации с небольшим добавлением ботулотоксина, который позволяет ослабить мышечные перетяжки. Второй – коллагеностимуляторы: препарат на основе гидроксиапатита кальция Radiesse или препарат на основе полимолочной кислоты.

**Результат от инъекционных методик в идеале нужно усилить аппаратными: отлично работает игольчатый RF Morpheus8 в сочетании с коллагеном или лазерная шлифовка на щадящих параметрах в сочетании с ним же. Если вместе с зоной шеи нужно проработать второй подбородок, подключаем СМАС-лифтинг.**

**– А что Вы думаете о фитнесе для лица? Он способен убрать напряжение мышц, которое в числе других факторов вызывает старение кожи шеи?**

– Действительно, напряжение кожи мышц платизмы ухудшает состояние кожи шеи. В косметологии мы снимаем это напряжение с помощью ботулотоксина в составе препарата гиалтокс.

Насколько реально расслабить мышцы с помощью фейс-фитнеса – большой вопрос. Те упражнения на зону шеи, которые я видела, могут ввести мышцы в еще больший тонус и усугубить состояние кожи.

**– Кремы, маски, массажи полезны для кожи шеи? Если да, то что вы порекомендуете для домашнего ухода?**

– В домашнем уходе главный момент – он должен быть! Не обязательно приобретать отдельные кремы и маски для зоны шеи: подойдет тот базовый крем (питательный, анти-возрастной), который вы используете для лица.



# ТЕХНОЛОГИИ ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

ЧТОБЫ НА ЖИВОТЕ ПОЯВИЛИСЬ КУБИКИ ПРЕССА, А ЯГОДИЦЫ СТАЛИ ПОДТЯНУТЫМИ, НУЖНО МЕСЯЦАМИ, ЕСЛИ НЕ ГОДАМИ ПАХАТЬ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ И ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ. СПОРТ И ПП – ЭТО ОТЛИЧНО, НО ЕСЛИ НА НИХ НЕТ ВРЕМЕНИ И СИЛ, НА ПОМОЩЬ ПРИХОДЯТ ТЕХНОЛОГИИ: ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО СЕГОДНЯ МОЖНО СОЗДАТЬ В КАБИНЕТЕ У КОСМЕТОЛОГА. ОДНОЙ ИЗ ИННОВАЦИЙ ДЕЛИТСЯ ВЕРА НИКОЛАЕВНА КОМАРОВА.

**В** век больших скоростей все хотят быстрого результата, и это двигает прогресс вперед, в том числе в медицине и косметологии. Люди хотят получить красивую, подтянутую, спортивную фигуру без долгих усилий – и появилась технология Emsculpt, процедура для коррекции тела без физических нагрузок.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Emsculpt укрепляет мышцы с помощью сфокусированной электромагнитной терапии. Высокоинтенсивные импульсы вызывают супермаксимальное сокращение мышц – до 20 тысяч раз за одну процедуру. Сокращения настолько интенсивные, что по работе мышц 30-минутный сеанс равен 8 часам тренировок! А 4 процедуры дают результат, как после нескольких месяцев занятий на тренажерах.

## КОМУ ПОДХОДИТ?

Эта процедура подходит женщинам и мужчинам. Она полезна молодым мамам после родов. А также тем, кто хочет очень быстрого результата, – например, срочно прийти в форму перед поездкой на курорт. Emsculpt полезен и тем, кто занимается спортом, фитнесом: процедуры усилят и ускорят эффект от тренировок.

## КОГДА ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ?

Изменения в контурах тела заметны уже после первой процедуры. А выраженный результат – через 4 сеанса. За курс процедуры мышцы полностью перестраиваются, подтягиваются, увеличивается их объем, они становятся рельефными. Появляются кубики на прессе, подтянутые ягодицы, красиво очерченные икры, бицепсы, трицепсы.



## ПОХУДЕТЬ МОЖНО?

Да, Emsculpt приводит к уменьшению объемов, потому что мышцы интенсивно работают и потребляют энергию из жировых клеток. Но пациентам с большим объемом жировых отложений мы советуем сначала пройти курс криотерапии «Зелтик», а после него добиться идеальных контуров фигуры с помощью Emsculpt.

## НЕ БОЛЬНО? НЕ ОПАСНО?

Воздействие безболезненное и абсолютно комфортное. Вы будете чувствовать равномерные мышечные сокращения, а после – легкую мышечную усталость.

Что касается безопасности: в случае с Emsculpt она подтверждена несколькими клиническими исследованиями в США. Мышцы во время процедуры работают физиологично – как при физических тренировках, но в несколько раз интенсивнее.

# КОГДА ДОМА - ХОРОШО!

ДЕЛАТЬ ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ СЕБЯ КРАСИВЫМ, СТРОИТЬ ДОМ ДЛЯ СВОЕЙ СЕМЬИ – НЕПРОСТОЕ, НО ТАКОЕ ПРИЯТНОЕ ЗАНЯТИЕ. ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ СТРОЙКУ И РЕМОНТ – ЭКСПЕРТЫ НАШЕГО СПЕЦПРОЕКТА ВООРУЖАТ ВАС ВСЕМИ НЕОБХОДИМЫМИ ЗНАНИЯМИ, РАССКАЖУТ О НОВЫХ МАТЕРИАЛАХ И ТЕНДЕНЦИЯХ, ЧТОБЫ ВЫ СМОГЛИ СОЗДАТЬ СВОЙ САМЫЙ УЮТНЫЙ, СТИЛЬНЫЙ, ЛЮБИМЫЙ ДОМ. ДОМ, ГДЕ ВСЕГДА ХОРОШО!



# ПОВЫШАЕМ СТАТУС

Чем премиальное жильё отличается от бизнес- и комфорт-класса и стоит ли оно того, чтобы покупать его дороже? Объясняет Андрей Антоненков, руководитель «ЕСН-Премьер»

**Р**азделение жилья на классы довольно условно. Единой методики, которой придерживаются все игроки рынка, не существует, как и жестких критериев – они меняются от года к году. Но когда мы говорим о премиум-сегменте, можно однозначно ожидать, что такое жильё будет соответствовать ряду требований.



## ХОРОШАЯ ЛОКАЦИЯ.

Для новостроек премиум-класса выбираются самые лучшие районы. Обычно это центр города или парковая зона с качественным окружением – хорошие магазины, рестораны, школы с высоким рейтингом, скверы.

## НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КВАРТИР В ДОМЕ

В премиальном ЖК не будет много квартир. Это подчеркивает уникальность и статусность.

## ПРОДУМАННЫЕ ОБЩИЕ ЗОНЫ

Холл с рецепцией и консьержем, лобби с мягкими диванами для отдыха и встречи гостей – это обязательные элементы. Входные группы и холлы обычно имеют дизайнерскую отделку.

## ПОДЗЕМНЫЙ ПАРКИНГ

Наличие подземного паркинга в домах премиум-класса – обязательное условие. Паркинг теплый и с лифтом, который доставляет жильцов на этаж.

## УРОВЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ

В таком доме будет закрытая территория, система контроля доступа, круглосуточное видеонаблюдение.

## ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО СТРОИТЕЛЬСТВА

Элитные дома, как правило, создаются по индивидуальным проектам, имеют продуманную архитектуру и строятся из качественных материалов.

## ОСОБЕННОСТИ КВАРТИР

В ЖК премиум-класса в квартирах много света за счет широкоформатного остекления, высокие потолки (от 3,1 м). Такие объекты выгодно отличает наличие видовых квартир и террас. Плюс свободное планировочное решение: у владельца квартиры премиум-сегмента должна быть возможность выразить свою индивидуальность.

ИНТЕРЕСНО, ЧТО БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ИЗ ЭТИХ ПРЕМИАЛЬНЫХ КРИТЕРИЕВ ВСТРЕЧАЕТСЯ УЖЕ И В КОМФОРТ-КЛАССЕ, И РЕАЛИЗАЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ ВПЕЧАТЛЯЮЩЕЙ – МНОГИЕ ЗАСТРОЙЩИКИ СЕЙЧАС ОЧЕНЬ КАЧЕСТВЕННО ПОДХОДЯТ К НАПОЛНЕНИЮ ЖИЛЫХ КОМПЛЕКСОВ. НО ВОТ ЛОКАЦИЯ ГАРАНТИРОВАННО БУДЕТ ЛУЧШЕ У ПРЕМИАЛЬНОГО СЕГМЕНТА. МЕСТО БУДЕТ ЦЕНИТЬСЯ ВСЕГДА. ПРИБАВЬТЕ СЕРВИС И СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ СОСЕДСКОЕ ОКРУЖЕНИЕ – ВЛОЖЕНИЕ В ТАКОЕ ЖИЛЬЁ МАКСИМАЛЬНО НАДЕЖНО, ОНО НЕ ТЕРЯЕТ В ЦЕНЕ.





BRAER

БАВАРСКАЯ КЛАДКА риф



БАВАРСКАЯ КЛАДКА кора дуба с песком

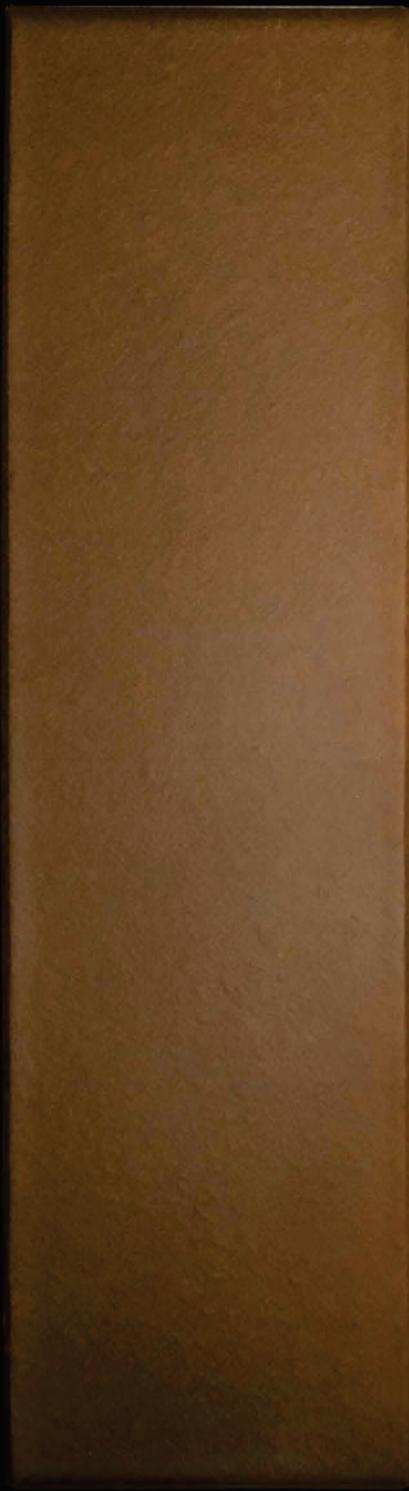


ИДЕАЛЬНО?

БАВАРСКАЯ КЛАДКА терра



БАВАРСКАЯ КЛАДКА гладкий



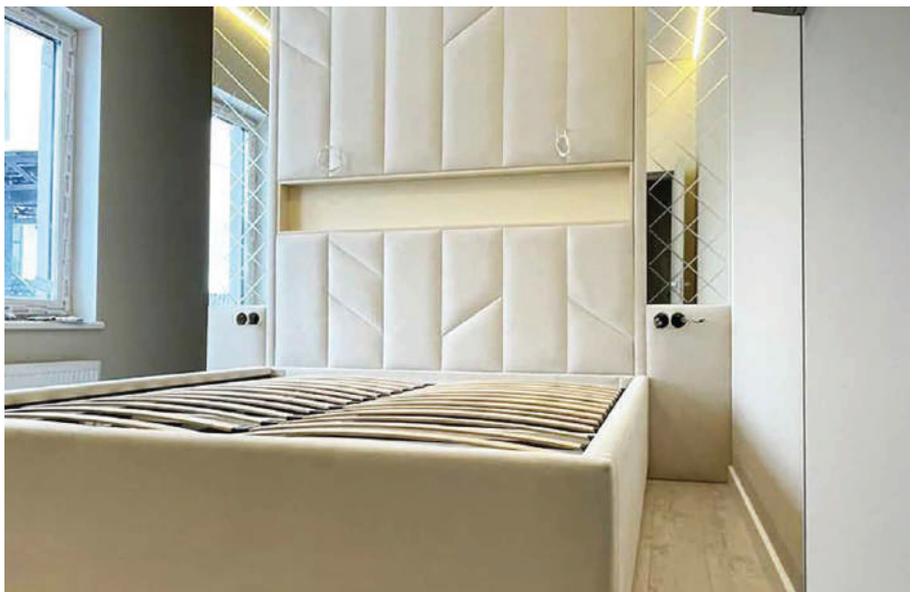


# «МЯГКИЕ СТЕНЫ» ДЛЯ УНИКАЛЬНОГО СТИЛЯ

В ИНТЕРЬЕРАХ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕТСЯ ТАКОЙ ПРИЕМ, КАК АКЦЕНТНАЯ СТЕНА – КОГДА ОДНУ ИЗ СТЕН ИЛИ ЕЕ ЧАСТЬ ВЫДЕЛЯЮТ БОЛЕЕ ЯРКИМИ ОБОЯМИ, ФРЕСКОЙ, ФОТОПАННО. МОДНЫЙ СПОСОБ СДЕЛАТЬ ТАКОЙ АКЦЕНТ – МЯГКИЕ СТЕНОВЫЕ ПАНЕЛИ. ОНИ ВЫГЛЯДЯТ НЕСТАНДАРТНО И НЕБАНАЛЬНО, СОЗДАЮТСЯ НА ЗАКАЗ, ТО ЕСТЬ ЭКСКЛЮЗИВНЫ, И ПРИДАЮТ ДОМУ УНИКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ И ОСОБЫЙ УЮТ. КАК ВПИСАТЬ «МЯГКИЙ ДЕКОР» В ИНТЕРЬЕР, ЗНАЮТ В ШОУРУМЕ «КВАРТИРА №5», ГДЕ РАЗРАБАТЫВАЮТ СТЕНОВЫЕ ПАНЕЛИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАКАЗАМ.

**М**ягкие стеновые панели – это декор, который полностью отвечает вашему вкусу и обстановке вашего дома. Панели могут быть любых форм, цветов, размеров. Их можно дополнить молдингами, различными вариантами стяжек, прострочек и т. д. В результате вы получаете уникальную отделку интерьера, которая не повторится где-то еще и которая идеально дополнит и подчеркнет стиль помещения.

Мягкие панели могут украсить любую комнату. В спальне они обычно выполняют роль изголовья кровати: можно сделать мягкое изголовье высотой до потолка в ширину кровати, а можно – во всю стену, что выглядит еще роскошнее. В гостиной или спальне мягкими панелями можно оформить диванную зону и место под ТВ-систему.



**В** прихожей – декорировать панелями часть стены, поставить изящную банкетку, и это сделает входную зону настоящим парадом. В детской мягкие панели выполняют еще и защитную функцию: если отделать ими зону игр или угол рядом с кроватью, они защитят малыша от ударов во время падений. Для детских комнат можно выбрать панели ярких цветов, сделать их, например, в форме заборчика и тем самым дополнить интерьер помещения.



**Д**ля изготовления стеновых панелей используются любые материалы на ваш выбор. Велюр, замша, кожа, любая другая ткань, цвет, декор – всё возможно. Дополнительным украшением «мягкой стены» становятся молдинги – вставки из зеркала, дерева, металла и других материалов. Кроме эстетики, большой плюс мягких панелей – практичность и удобство. За ними легко ухаживать, их можно почистить в случае загрязнений (другие виды отделки чаще всего приходится менять или обновлять). А еще они повышают звуковой комфорт: именно мягкие панели используются в студиях звукозаписи для подавления внешних шумов, так что и дома такая отделка обеспечит тишину.

Как заказать и установить мягкие стеновые панели? В «Квартире №5» предоставляют услугу полного цикла: специалист приедет, сделает замеры, привезет образцы материалов, поможет определиться с размерами, оттенком, декоративными элементами, учтет в проекте розетки и другие особенности помещения. А после изготовления мягких панелей на фабрике профессионалы установят их под ключ – вам останется только наслаждаться мягкостью, красотой и уютом.

**НАПОМНИМ, ЧТО «КВАРТИРА №5» – ЭТО ЕЩЕ И ЛЮБАЯ МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ, ТАК ЧТО ЗДЕСЬ МОЖНО ЗАКАЗАТЬ НЕ ТОЛЬКО МЯГКИЕ ПАНЕЛИ, НО И КРОВАТЬ ИЛИ ДИВАН, К КОТОРЫМ ОНИ ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДУТ.**

**КВАРТИРА №5**  
МЕБЕЛЬ ТУТ

☎ +7-909-262-52-67

📍 г. Тула, ул. Свободы, 21

# ЦАРСТВО ЖЕНЩИНЫ

Кухня «Лилит»  
фабрика Sparks

ЧЕГО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА? ВНИМАНИЯ, ЛЮБВИ И... ХОРОШУЮ КУХНЮ! КУХНЯ – ТЕРРИТОРИЯ ЖЕНЩИНЫ, ГДЕ ОНА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОВОДИТ МНОГО ВРЕМЕНИ – ТВОРИТ, ИЗОБРЕТАЕТ, СОБИРАЕТ ВОКРУГ СЕБЯ ВСЮ СЕМЬЮ. КАК НАПОЛНИТЬ ЭТО ВРЕМЯ КРАСОТОЙ, РАДОСТЬЮ И КОМФОРТОМ, ЗНАЕТ ДИЗАЙНЕР МАРГАРИТА НЕКРАСОВА.



МАРГАРИТА НЕКРАСОВА,  
дизайнер интерьеров  
+7-920-754-52-02  
margodesign1



**К**ухня – сердце любого дома, центр притяжения для всей семьи. Здесь варится ароматный кофе и готовятся завтраки по утрам, здесь мы делимся эмоциями от прошедшего дня за ужином, собираемся по выходным за семейным обедом. Этот домашний очаг, источник тепла и домашнего уюта поддерживает женщина – и если кухня ее радует, она щедро делится радостью с близкими: вкусно готовит, экспериментирует, создает новые кулинарные шедевры, с удовольствием собирает вокруг себя родных и друзей. Так что хорошая кухня – один из секретов счастья и гармонии в семье!

Каждая женщина знает, какой должна быть ее идеальная кухня. А дизайнер помогает облечь эти знания и пожелания в правильную форму: создать единую концепцию, выбрать нужный стиль и цвет для кухонной мебели, рассчитать и эргономично расположить кухонные шкафы и ящички, продумать для них наполнение. Всё для того, чтобы кухня радовала ее хозяйку, была удобной и практичной в каждом миллиметре и стала любимым местом для всей семьи. Самостоятельно покупая кухню, можно надеть ошибок, а дизайнер поможет их избежать. И это важно: ведь кухня – выбор на много лет.

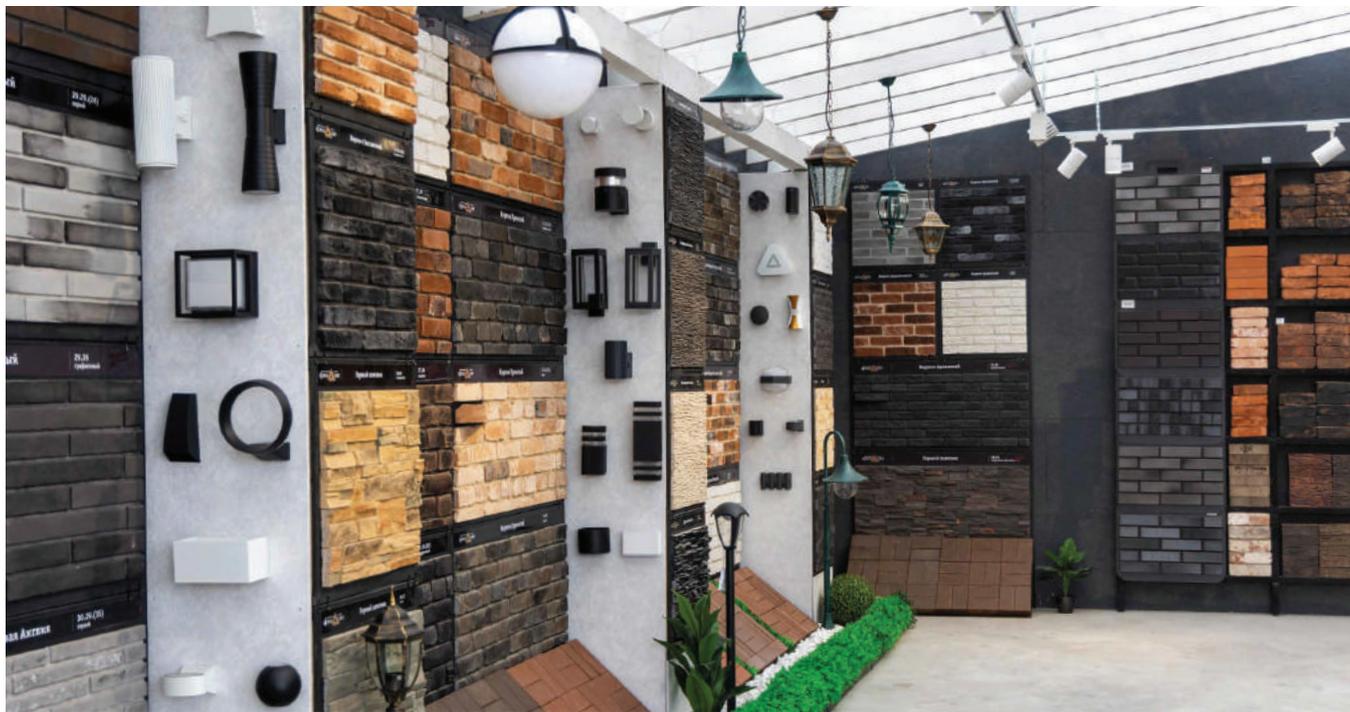
**К**расивая кухня – еще и показатель вкуса ее хозяйки. Но общего для всех совета здесь быть не может – для каждого клиента в «Далласе» создадут уникальный индивидуальный проект, который учитывает и стиль дома, и пожелания, и привычки хозяев. Кухня с деревянными фасадами в классическом стиле всегда выглядит солидно и статусно, она становится настоящей жемчужиной дома и всегда актуальна, потому что классика – вне времени. Современная кухня со светлыми фасадами – это ощущение легкости, воздуха, свободы, она визуально расширяет пространство, что важно для небольших помещений. Для удобства и более грамотного использования площади советую выбирать мебель с ящиками на разной высоте. Не забудьте про наполнение (с ним внутренний объем столов и шкафов задействован на все 100%) и доводчики на ящики и дверцы для тишины и долговечности. Специалисты салона «Даллас» помогут продумать все детали, чтобы кухня действительно радовала! И удивляла – например, таким неожиданным акцентом, как биокамин.

Кухни – то, чем компания «Даллас» занимается уже более 20 лет. Здесь предлагают клиентам только такую мебель, которую хотели бы для себя – красивую, качественную, комфортную, долговечную, которая на много лет станет для женщины и всей ее семьи любимым местом в доме.



МЦ «МЕБЕЛЬ МОЛЛ»,  
с. Осиновая Гора, строение 2.  
г. Тула, ул. Революции, д.39,  
офис 107.  
+7-950-913-55-22  
+7-953-913-55-24  
+7-950-913-55-34





# ВНИМАНИЕ НА ФАСАД!

Прошло время однообразных зданий: современный дом должен быть не только красиво оформлен внутри, но и радовать стильным фасадом! О классических и новых вариантах внешней отделки, которые можно использовать при строительстве вашего дома, рассказывают эксперты компании «Строй Дилер».

**С**овременная строительная индустрия предлагает множество материалов для оформления фасадов в разных стилях. Увидеть все их разнообразие можно в новом шоуруме компании «Строй Дилер» и определиться с тем, как будет выглядеть ваш дом. Вот какие стили фасадов сейчас актуальны:

## ХАЙ-ТЕК

Это лаконичные, простые формы, прямые линии, серебристо-металлическая цветовая гамма, использование металла, стекла и пластика. Для фасада в стиле хай-тек выбирайте фиброцементные панели или однотонный облицовочный кирпич строгой формы. В шоуруме представлено огромное количество их вариантов, что позволит вам экспериментировать с дизайном. Добавьте фасадное освещение: оно подчеркнет строгость линий.

## РОМАНТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

во внешнем оформлении зданий предполагает спокойную пастельную цветовую гамму и множество декоративных элементов: замысловатые балконы, кованые решетки, лепные карнизы, декоративные козырь-



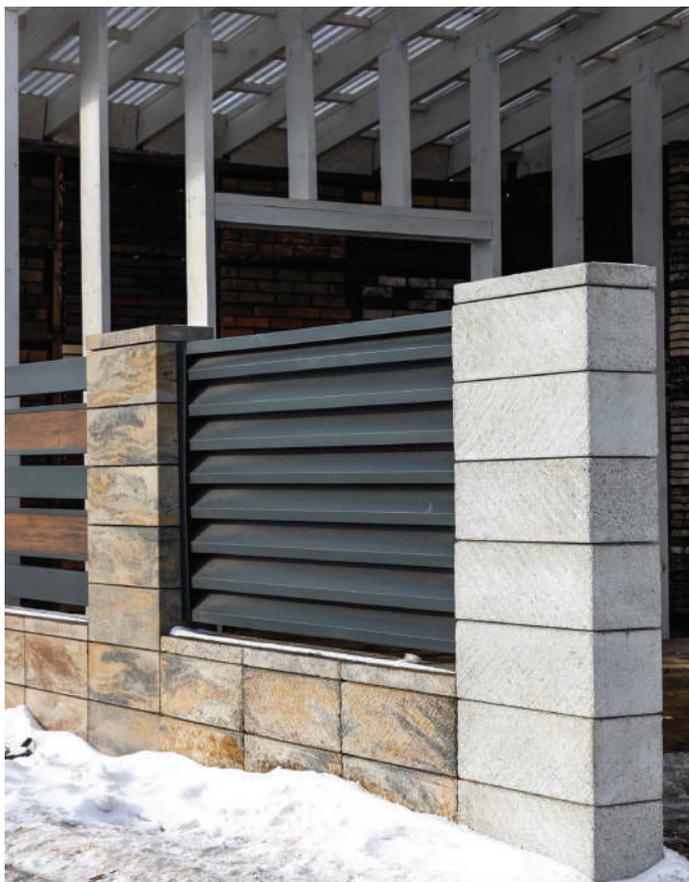
ки, ручная роспись стен. В отделке такого дома незаменимы фасадные штукатурные смеси, например «Квик микс», преимущественно в светлых тонах. Сочетайте несколько материалов – это даст наилучший визуальный эффект. Например, фасад, отделанный штукатуркой, плюс балкон с террасной доской или декоративными колоннами, облицовочным кирпичом, камнем или бутом, гипсовыми карнизами, кованой фурнитурой.

### КАНТРИ

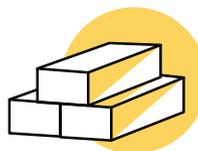
Это направление дизайна сейчас становится всё популярнее, и материалов для его реализации очень много. В кантри-дизайне приветствуются природные материалы и их аналоги: деревянная вагонка, блок-хаус, фиброцемент, глиняный кирпич, бут, дикий камень, феодал, штукатурные гранитно-мраморные смеси. Цветовые решения также необходимо приближать к естественным тонам.

Своим клиентам компания «Строй Дилер» подготовила огромную экспозицию – пожалуй, самую большую в Туле!\* – где вы сможете подобрать необходимые материалы для постройки и декора дома в любом стиле.

**Приезжайте, выбирайте, воспользуйтесь помощью специалистов в проектировании и строительстве вашего дома. Для дизайнеров и архитекторов – специальные условия!**



## НОВЫЙ ОГРОМНЫЙ ШОУРУМ:



Все материалы для вашего строительства



Расчеты



Проектирование и визуализация



Строительство

**СТРОЙ  
ДИЛЕР**

Шоурум «Строй Дилер»  
г. Тула, Веневское шоссе, 316  
+7 (4872) 718-200  
[www.stroy-diler.ru](http://www.stroy-diler.ru)

## ОЛЬГА ШАМАЕВА

Директор агентства недвижимости «Этажи» в Туле

28 марта

**ОВЕН**

21.03–20.04

Вы можете строить грандиозные профессиональные планы, но не торопитесь воплощать их в жизнь: серьезные шаги и решения лучше отложить до апреля. А пока – заняться собой: март подходит для процедур, связанных с внешностью.

**БЛИЗНЕЦЫ**

22.05–21.06

Очень динамичный и успешный месяц, который откроет вам новые перспективы в разных сферах жизни. Со стороны друзей придут некие предложения, которые позволят вам добиться желаемых результатов в делах.

**ЛЕВ**

23.07–23.08

Лучшей тактикой сейчас будет пауза: обстоятельства вокруг вас достаточно противоречивы, и в это время желательно не делать лишних движений. К концу марта в вашу пользу разрешатся сложные вопросы.

**ДЕВА**

24.08–23.09

В марте вы получите ответы на многие вопросы, которые давно задаете вселенной. Это поможет определиться с дальнейшими планами и шагами. В работе у вас сейчас есть все шансы стать частью сильной успешной команды.

**ВЕСЫ**

24.09–23.10

Не самый простой для вас месяц, но интересный и даже в какой-то мере судьбоносный. Вы сможете исправить прошлые ошибки, которые до сих пор влияли на вашу жизнь, и это приведет к очень значимым для вас событиям.

**СКОРПИОН**

24.10–22.11

Для вас наступило время больших возможностей: сейчас вам удастся реализовать главные жизненные планы. Поэтому актуализируйте свои мечты и проекты – и за дело. Близкие поддержат, в том числе финансово.

**СТРЕЛЕЦ**

24.10–22.11

Спокойный семейный месяц. Он будет наполнен приятной домашней суетой, встречами, праздниками. Удачное время для крупных покупок – недвижимости, авто, для начала ремонта или строительства дома.

**КОЗЕРОГ**

22.12–20.01

Март хорош для сотрудничества. Сейчас вы очень убедительны и без труда сможете добиться своего в переговорах, сделках и личных договоренностях. Есть шанс начать прибыльный проект в образовательной сфере.

**ВОДОЛЕЙ**

21.01–19.02

Уникальное время, когда вы можете добиться всего, чего хотите, если начнете действовать. Будет много соблазнов потратить деньги, постарайтесь не поддаваться, чтобы потом не жалеть о транжирстве.

**РЫБЫ**

20.02–20.03

Прилив энергии поможет вам быть одновременно в разных местах и заниматься десятками задач, ничего не упуская. Удастся неплохо заработать. И на личном фронте у свободных Рыб появятся заманчивые перспективы.

**ТЕЛЕЦ**

21.04–21.05

Если вы хотите перемен в своей жизни, работе, финансах, сейчас самое время действовать. Заявляйте о себе всеми возможными способами, ищите нужные связи или хотя бы обновите резюме. Появится новый источник доходов.

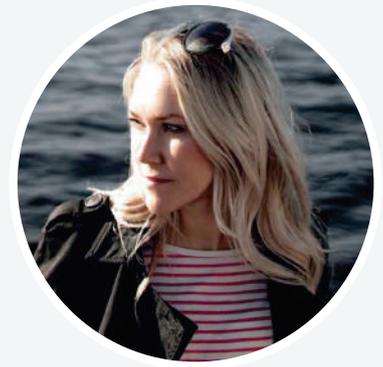
**РАК**

22.06–22.07

Удача сейчас на вашей стороне, поэтому можете делать все, что откладывали или чего боялись: сменить работу, купить квартиру у моря. Вам откроются возможности реализовать многие планы и мечты, не упускайте момент.

# БРОНИРОВАТЬ ОТДЫХ НИКОГДА НЕ РАНО

Зачем в марте покупать тур на август? Какую экономию и другие преимущества дает такая предусмотрительность? На вопросы отвечает Анна Титова, руководитель турагентства Sun Dali.



## – При раннем бронировании туры дешевле?

– Да, безусловно. Из года в год ведется статистика, которая очевидно показывает: раннее бронирование намного выгоднее покупки тура перед вылетом. Экономия составляет обычно 20-35%.

## – Какие страны лучше бронировать заранее?

– Однозначно Турцию и другие популярные пляжные направления – Эмираты и т. д., они точно подорожают к сезону. Предусмотрительные туристы бронируют лето уже с ноября! А к концу апреля хорошие отели уже обычно разобраны. Недавно появились перелеты на Кипр (правда, с пересадкой, но все же), если хотите отдохнуть там летом – стоит забронировать отдых.

Если планируете ехать куда-то на майские праздники, тоже уже пора выбирать маршрут и бронировать. Кстати, советуем присмотреться к относительно новым направлениям – Узбекистан, Чечня, Дагестан: за короткий тур получите море впечатлений.

Летом имеет смысл бронировать новогодние туры: на праздничные даты путевки разбираются на несколько месяцев раньше.

## – При бронировании нужно отдать всю стоимость тура сразу?

– Нет, у раннего бронирования как раз есть этот важный плюс: нужно внести лишь предоплату, а основную стоимость тура – незадолго до вылета. Небольшой первый взнос позволяет зафиксировать сегодняшнюю цену тура (она может вырасти (или снизиться!) только из-за изменения курса валют).

## – А если вдруг форс-мажор?

– На этот случай существует страховка от невылета. А если форс-мажор вдруг будет всеобщим (пандемия, закрытие границ и др.), у туроператоров уже отработан механизм компенсации: турист может либо выбрать другое направление, изменить даты отпуска или вернуть свои деньги через некоторое время.

## – Зачем бронировать заранее, если можно поймать горящий тур?

– Но можно и не поймать! Горящие туры – это всегда лотерея, дело случая и не для всех направлений. Например, «горящую» Турцию в сезон, летом, не поймать. Путевки на российские морские курорты тоже активно разбираются уже сейчас – в сезон со скидками точно ничего уже не купишь. Ждать горящий тур можно, если ты можешь сорваться с места в любой момент. А если даты отпуска фиксированные – это риск: за неделю до вылета туры скорее всего будут дороже, чем сейчас, или их не останется вообще.

Раннее бронирование дает возможность спокойно выбрать страну для отдыха, хороший отель, удобное время вылета. Это своеобразная страховка от неприятных сюрпризов. Поэтому если хотите быть спокойны за свой отдых – его лучше забронировать сейчас.

**Турагентство Sun Dali уже более 15 лет организует для туристов отдых в любой точке мира.**

Мы постоянно ищем новые направления, и даже если какие-то маршруты сейчас недоступны – найдем для вас достойные альтернативы, не менее интересные и комфортные. Чтобы отдых был незабываемым и принес только положительные эмоции, советуем планировать его заранее – обращайтесь, поможем подобрать и забронировать отличный тур на ваш бюджет!



пр. Ленина, 35, оф. 302, 3-й этаж  
+7 (4872) 585-888  
+7 (950) 920-50-00  
sundali.ru  
VK sun.dali



## Новый район *на природе*

«Огни» — это семейный район на природе, в окружении леса и лугов. Пять кварталов с закрытыми дворами без машин. В 10 минутах пешком находятся два детских сада и школа.



Спальня  
с большой  
гардеробной



Европейские  
мастер-спальни  
с ванными



Солнечные  
террасы  
на 1 этаже



Просторные  
двухуровневые  
квартиры



Квартиры  
с потолками  
4 и 6 метров

# Выгода 1 миллион

## на квартиры в марте



[domaogni.ru](http://domaogni.ru)

(4872) **52-50-39**

Застройщик ООО «СЗ «Огни». Проектная декларация на наш.дом.рф. Выгода «1 миллион» указана в рублях. Выгода предоставляется за счет снижения стоимости квартир №25 и №56 (Дом 3) в живом районе «Огни» до 90 000 рублей/м2. Предложение действует до 31.03.2023. Не является публичной офертой. Подробности по телефону (4872) 70-11-33 или в офисе продаж застройщика (Тула, ул. Пушкинская, д. 53)

клиника Комаровой

**Если вы едите правильно –  
вам не нужны лекарства,  
если нет – лекарства вам  
не помогут!**

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИАГНОСТИКИ  
ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

 **ImmunoHealth™**  
*Because your body knows*

пр-т Ленина, 81,  
ул. Демонстрации, 137,  
+7 (4872) 57-30-07  
komarova.clinic



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ