

№91 Февраль 2017

# МОДНЫЙ ГОРОД

16+

СИЛА  
ЛЮБВИ

МУЖСКИЕ  
ИГРЫ

КРАСИМ  
ГУБЫ

МЕНЮ  
ДЛЯ ДВОИХ

# МОНАТИК

КРУЖИТ ГОЛОВУ





PHILIPP PLEIN





ИП Хорошилова Г. И.

Эксклюзивный представитель бренда Philipp Plein в Туле  
**МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ БУТИК «ТРИУМФАЛЬНАЯ АРКА»**  
Тула, Демонстрации, 1а +7 4872 30 95 59 [instagram.com/triumfarka](https://www.instagram.com/triumfarka)





**WEEKEND**

---

**MaxMara**

Franchisees Weekend MaxMara  
Г. ТУЛА, УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 2 Т. +7 (4872) 52-52-90  
INSTAGRAM.COM/WEEKENDMAXMARA\_TULA

[WWW.WEEKENDMAXMARA.COM](http://WWW.WEEKENDMAXMARA.COM)



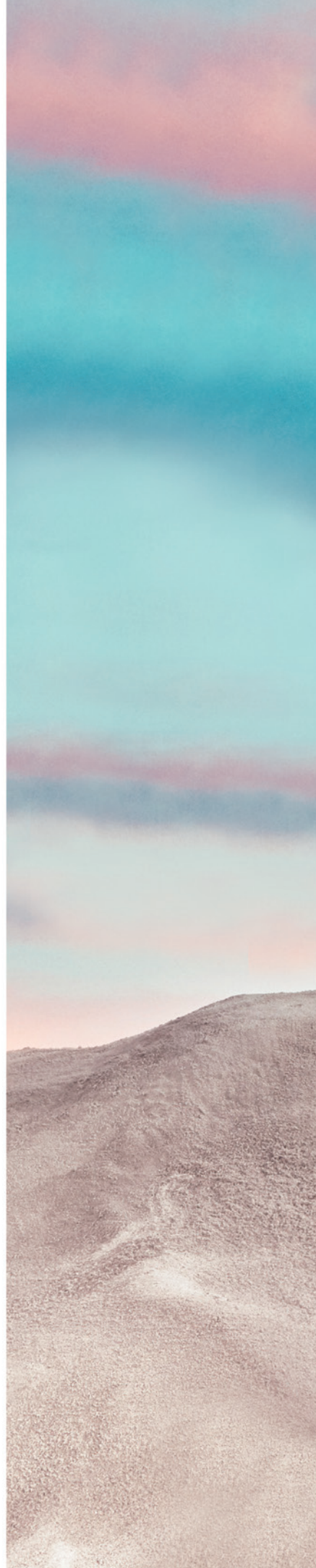






PATRIZIA PEPE  
F I R E N Z E  
*spring summer*  
2017

ИТАЛЬЯНСКИЙ ДОМ МОДЫ  
мультибрендовый бутик одежды, обуви и аксессуаров  
Красноармейский пр-т, 6, тел. 31-50-90











**СЕГОДНЯ, ЗАВТРАК  
И ВСЕГДА!**

**ГОТОВИМ ЗАВТРАКИ ВЕСЬ ДЕНЬ**





# MR. CUP

СОВЕТСКАЯ, 56А  
@MRCUPCOFFEE



# DIM PARIS

# МОДНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

НОВЫЙ МАГАЗИН  
ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
ВАШЕГО ЛЮБИМОГО  
НИЖНЕГО БЕЛЬЯ DIM



Красота, комфорт, инновационные технологии – в каждой модели

НАЙДИ ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ СЕБЯ И ЛЮБИМЫХ



**DIM** PARIS



ООО «ЦентрГрупп»

**SALE** до **-50%**  
\*РАСПРОДАЖА

**НОВЫЙ САЛОН БЕЛЬЯ DIM**  
**1 этаж, ТК ПАРАДИЗ**

Пр. Ленина, д. 17, т. 587-580

dim.ru  
vk/com/dim\_tula  
instagram: dim\_tula







# hülsta



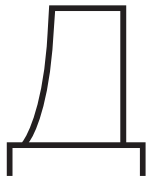
Die Möbelmarke.



HULSTA МЕБЕЛЬ  
официальный партнер  
г. Тула, ул. Пушкинская, 58-а, тел. 71-62-92  
[www.hulsta.com](http://www.hulsta.com)



# Мы не помним дни, мы помним моменты



Друзья! Впереди снова праздники, и это радует! Ведь любой праздник – это всегда отличный повод снова проявить внимание друг к другу! А уж в такие знаменательные даты, как 14, 23 февраля и 8 марта, тем более. Хотя я искренне убеждён, что для проявления своих чувств не нужны никакие специальные поводы. Чем чаще мы делаем это в нашей жизни, тем она ярче и эмоциональнее. Недаром одна известная фраза гласит: «Мы не помним дни, мы помним моменты». Моменты, когда мы радуем своих близких и любимых и видим их счастливые глаза и улыбки. Но разумеется, тут главное угадать с подарком. И если к его выбору вы подошли с душой и сердцем, вы попадёте точно в цель.

Поэтому специально для вас в этом номере мы сделали праздничную подборку подарков, которая поможет определиться с выбором, а то и вообще сподвигнет на необычные идеи. Мы также пообщались с известными парами нашего города и узнали их рецепты счастливой совместной жизни.

Я поздравляю всех наших читателей с наступающими праздниками и желаю, чтобы вы как можно чаще дарили друг другу радостные моменты, которые наполняют нашу жизнь и остаются в памяти на долгие годы.

**Павел Кирюнин,**  
главный редактор  
«Модного города».





СОВЕРШЕННОЕ ЧАСОВОЕ МАСТЕРСТВО, ИЗ ЯПОНИИ.

# PRESAGE



TRIMATIC

# SEIKO



Г. ТУЛА, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 62/15  
Г. ТУЛА, ТРЦ «МАКСИ», УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 2, 1 ЭТАЖ  
Г. НОВОМОСКОВСК, ТРЦ «ПЕРВЫЙ», УЛ. ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ, 33-Б, 1 ЭТАЖ  
8-800-450-05-05, WWW.CHASY71.RU



# Любовь вокруг

В феврале – ВСЁ ТОЛЬКО О ЛЮБВИ: самая эротичная кинопреьера года, конкурс для влюбленных женщин, романтические музыкальные перформансы и самые ЛИРИЧНЫЕ ПЕСНИ. Слушайте любовь, смотрите её. И любите!



## «На 50 оттенков темнее»

Премьера, будоражащая воображение. Новые «50 оттенков», на этот раз – с ещё большим количеством откровенных сцен. Режиссёр тоже новый, а актёры те же: Дакота Джонсон и Джейми Дорнон. Кроме того, парочку разбавит великолепная Ким Бейсингер, сыгравшая бывшую любовницу Грея. **С 9 февраля в кинотеатрах.**

## «Репетиция свадьбы Ромео и Джульетты – 2017»

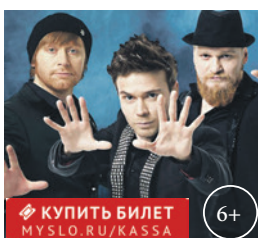
Продолжается РЕГИСТРАЦИЯ влюбленных пар, планирующих свадьбу, на помпезное шоу «РЕПЕТИЦИЯ СВАДЬБЫ РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТЫ», которое состоится 12 февраля 2017 года в Доме приёмов и торжеств La Couronne.

В этот день будущие молодожены смогут окунуться в эмоции настоящей свадьбы, познакомиться с лучшими специалистами нашего города, наградить аплодисментами за работу самых ярких артистов. А также выбрать ведущего не только по безупречному портфолио в интернете и его (её) красноречивому рассказу на встрече, а рассмотрев их в деле – на сцене при активном общении с гостями.

Красивые декорации, фотозоны, волнительные моменты шоу, яркие фото каждой пары от профессиональных фотографов, работа видеографов не только на свадьбе, но и до ее начала... Это лишь малая часть того, что ждет вас на шоу.

Для участия в мероприятии регистрируйтесь на сайте [repsvadba.ru](http://repsvadba.ru), вступайте в группу «ВКонтакте» [vk.com/repsvadba](http://vk.com/repsvadba), чтобы узнавать новости и быть в курсе подготовки шоу.

**12 февраля в 17.00. Дом приёмов и торжеств La Couronne. Телефон для справок 8-905-114-71-74.**



## Братья Сафроновы и «Молния»

Шоу братьев Сафроновых – это иллюзии, фокусы, магические превращения, опасные трюки. Иллюзионисты будут читать мысли зрителей, заставят предметы перемещаться в пространстве, будут летать, ходить по стенам, исчезать и снова появляться среди публики. **17 февраля. ГКЗ. Тел. 55-01-17.**



## Сорпано Турецкого

Потрясающие женские голоса в новом шоу «Ты – всё, что нужно мне». Главные слова, которые мечтает услышать каждый. Нежная, страстная, безудержная любовь, такая разная и такая желанная. Зрителей ждёт коктейль из оперы и мюзикла, классики и рока, поп-хитов, киномузыки и авторских песен. **22 февраля. ГКЗ. Тел. 55-01-17.**



## «Шикарная свадьба»

Герой спектакля просыпается в отеле в день своей свадьбы и обнаруживает рядом прекрасную незнакомку. Из соседнего номера к нему тем временем рвется невеста. Состоится ли свадьба?.. На сцене – Михаил Башкатов, Александр Якин, Ольга Кузьмина, Юлия Куварзина, Мария Горбань, Андрей Гайдулян. **24 февраля. ГКЗ. Тел. 55-01-17.**



## Кастинг на «Миссис Тула – 2017»

Модельное агентство Linda приглашает замужних женщин на кастинг для участия в конкурсе «Миссис Тула–2017», который пройдет накануне 8 Марта. Победительница отправится на Всероссийский конкурс «Миссис Россия International». **Запись на кастинг по тел. 704-734. Анкета для участия – на [www.lindamodel.ru](http://www.lindamodel.ru)**



## «Тодес» Аллы Духовой

Балет Аллы Духовой ТОДЕS приглашает на премьеру нового спектакля. «Мы» – это собрание лучших танцевальных номеров за всю историю коллектива. С артистами балета зрители погрузятся в другие культуры, будут смеяться, задумываться и замирать, узнавать в номерах свои чувства. **24 февраля. Филармония. Тел. 36-77-96.**





VICTORINOX  
SWISS ARMY



«ЖИЗНЬ - ТВОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ»  
СОЗДАТЕЛИ ШВЕЙЦАРСКОГО АРМЕЙСКОГО НОЖА. КОМПАНИЯ ОСНОВАНА В 1884 Г. РЕКЛАМА

I.N.O.X. TITANIUM #241758

LIFE IS YOUR ADVENTURE\*

ПОЖАЛУЙ, САМЫЕ ПРОЧНЫЕ И  
НАДЕЖНЫЕ ЧАСЫ В МИРЕ



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | ESTABLISHED 1884\*\*



Г. ТУЛА, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 62/15  
Г. ТУЛА, ТРЦ «МАКСИ», УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 2, 1 ЭТАЖ  
Г. НОВОМОСКОВСК, ТРЦ «ПЕРВЫЙ», УЛ. ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ, 33-Б, 1 ЭТАЖ  
8-800-450-05-05, WWW.CHASY71.RU



# О ЧЁМ МЕЧТАЮТ настоящие мужчины?

Для мужского номера и в преддверии МУЖСКОГО ПРАЗДНИКА мы попросили знакомых мужчин помечтать о технике, которую они хотели бы ПОЛУЧИТЬ В ПОДАРОК. И вот что они намечтали. Девушки, в этом году никаких бритв и носков – ДАРИТЕ ГАДЖЕТЫ!

## Домашний гриль

С этим электроприбором он сможет зажаривать сочные стейки для себя и компании друзей и диетические овощи для любимой женщины. Да, всё что угодно можно жарить на гриле – даже хлеб для сэндвичей. Удобнее двусторонний гриль, который зажимает кусок мяса между двумя рифлёными поверхностями (односторонний – это аналог обычной сковороды). Обратите внимание, чтобы в выбранной модели был поддон для стекания жира. Могут быть дополнительные функции – отложенный старт, моментальное изменение температуры, подогрев еды и т. д.).

Электрогриль Smile, 3190 руб., «Юл-март».



## Очки виртуальной реальности

Это устройство, позволяющее погрузиться в виртуальную реальность на 100%. С помощью VR-очков можно смотреть объёмное видео, фильмы с пометкой VR с полным погружением, играть в различные игры, прыгать с парашютом и нырять в морские глубины, можно совершать тест-драйв новых автомобилей и путешествовать по миру. В таких очках можно сидеть, стоять, двигаться – очки окружают тебя картинкой на 360 градусов. Очки совместимы со смартфонами на базе Android или IOS.

Очки Samsung Gear VR, 8990 руб., «Эльдорадо».



## Фитнес-браслет

Мужчине, который планирует полюбить фитнес, похудеть, начать бегать по утрам и т. п., нужно что-то мотивирующее. Может быть, к ЗОЖу его подтолкнёт фитнес-браслет, который вы ему подарите? Он считает пройденные шаги, запоминает общее расстояние, а также, в зависимости от модели, количество потраченных и набранных калорий, отслеживает фазы сна и умеет разбудить в самый подходящий для этого момент.

Фитнес-браслет BQ Mobile W008 2190 руб., «Связной».

## Квадрокоптер

Одна из любимейших игрушек больших мальчиков. Простейшую модель сейчас можно купить даже в супермаркете всего за 2000 руб. Но всё же для полноты удовольствия лучше выбрать что-то более качественное. Одна из последних новинок – Phantom 4 Pro. Его камера может вести запись в 4K (60 кадров в секунду) и делать отличные снимки быстро движущихся объектов. Конструкция – из титанового сплава, прочная, надёжная и лёгкая. Благодаря технологии FlightAutonomy (автономный полёт) с двойными датчиками и инфракрасной системой дрон может облетать препятствия в четырёх направлениях. Интеллектуальная батарея с увеличенной ёмкостью позволяет совершать полёты в течение 30 минут на одном заряде.

Квадрокоптер DJI Phantom 4 PRO, от 115532, интернет-магазины.





# НОВЫЙ Volkswagen Tiguan

## Наслаждайтесь реальностью



Виртуальная приборная панель Active Info Display<sup>1</sup>



Адаптивный круиз-контроль с ассистентом движения в пробке



Трёхзонный климат-контроль с обогревом задних сидений



Система кругового обзора Area View<sup>2</sup>



Система постоянного полного привода 4MOTION

№ 1

В СРАВНИТЕЛЬНОМ ТЕСТЕ<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Актив Инфо Дисплей. <sup>2</sup>Ареа Вью. <sup>3</sup>По экспертным оценкам издания «Авторевю» в категориях «Эргономика», «Динамика», «Ездовой комфорт» («Авторевю» № 23, 2016). Реклама



Volkswagen

Официальный дилер Volkswagen **Кайзеравто**

Тула, ул. Октябрьская, д. 316; тел.: 8 (4872) 711-866; [www.kaizerauto.ru](http://www.kaizerauto.ru)



# Любви недостаточно

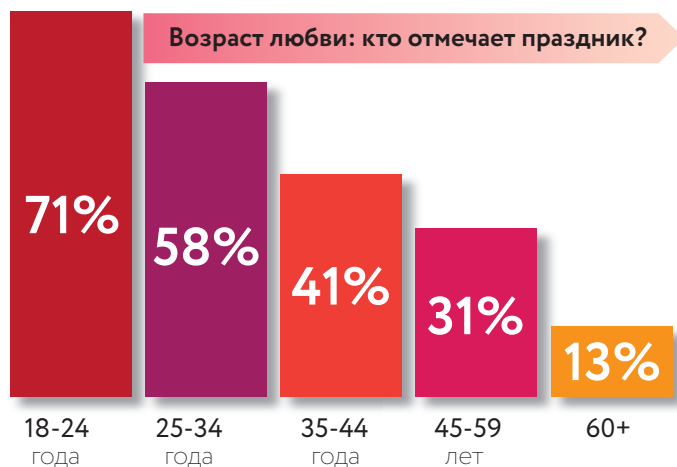
Любви, как выяснилось, недостаточно для подарка на День влюблённых: к ней желательно приложить футлярчик с драгоценностями или ключи от автомобиля. Чего же хотят мужчины и женщины в этот праздник?



**42%**

туляков считают День святого Валентина праздником, планируют его отмечать и дарить подарки.

Возраст любви: кто отмечает праздник?



**2** место занимает День Влюблённых по количеству проданных открыток (после Нового года).

**71** процент мужчин планирует купить своей любимой цветы на праздник.

**14** процентов мужчин забывают о подарке.

**53** процента женщин готовы поругаться и даже разорвать отношения с партнером, если не получат подарок 14 февраля.

Какие цветы ты купишь для неё?

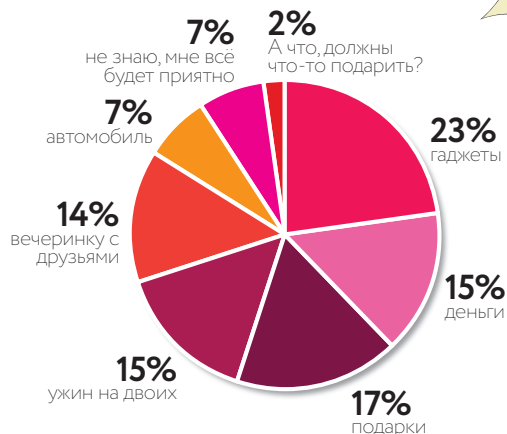
- 63%** – красные розы
- 11%** – розы другого цвета
- 3%** – лилии
- 4%** – букеты
- 19%** – другие цветы



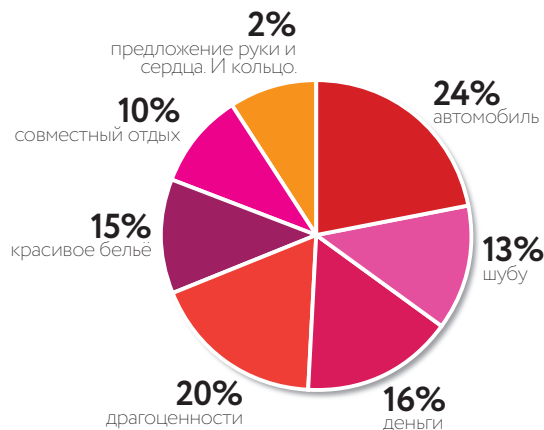
Подарки, которые чаще всего дарят 14 февраля

- 40%** – романтический ужин
- 31%** – шоколад, игрушки
- 11%** – поездка на выходные
- 9%** – бельё
- 9%** – украшения

Что хочет он на День Влюблённых?



Чего хочет она?







ИП Кондрашов В. И.  
фото: Оксана Гуськова  
Благодарим за помощь в проведении съемки «Перлотонса»

# КОЛЛЕКЦИЯ УНИКАЛЬНОГО ЖЕМЧУГА

Япония | Австралия | Таити



## ТУТАНХАМОН

Тула, пр-т Ленина, 19, тел. +7 903 658 73 48 [tutanhamon.ru](http://tutanhamon.ru)



# В ЧЕМ МУЖСКАЯ СИЛА, брат?

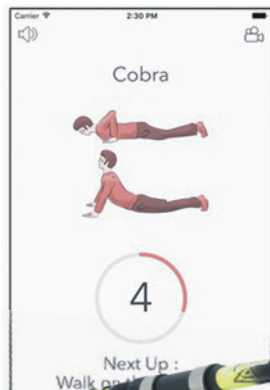


Набор для виски Crystal Bohemia Patriot, бутылка и 6 стаканов, «Уютерра», 22 400 Р.

А сила, брат, не только в деньгах. Силу даёт здоровье, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, приятный круг общения, увлечения. Мы собрали чисто МУЖСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, которые, поселившись в вашем смартфоне, сделают жизнь ещё более насыщенной. А для девушек это НАМЁК НА ПОДАРКИ, которыми вы сможете порадовать вашего мужчину.

## «Синий Я» (18+)

Намечается вечеринка? А как обстоят дела с напитками? Приложение «Синий Я» поможет проанализировать, что стоит в вашем баре, и выдаст рецепты коктейлей, которые вы сможете приготовить из имеющегося набора. Либо отправит в магазин со списком недостающих ингредиентов. В приложении имеется не только множество рецептов коктейлей, но и их истории, так что вместе со сногшибательными напитками вы сможете поразить гостей и своей эрудицией.



## GuyFit (18+)

Просиживая за столом/рулём большую часть дня, мужчина рискует лишиться главного – мужской силы. В новом приложении собраны тренировки, состоящие из проверенных и эффективных упражнений для сохранения и преумножения этой самой силы. Упражнения сопровождаются видео, также пользователь может настроить подходящую ему длительность каждого упражнения и количество подходов, а также скомпоновать свою собственную тренировку. Заниматься можно дома: никакого специального оборудования не требуется.

Мяч футбольный Лига чемпионов УЕФА, м-н Adidas, 1990 Р.

Набор для начинающего рыболова, Decathlon, 2299 Р.



Вода минеральная Donat 0,5 л, аптека «Столички», от 86 Р.

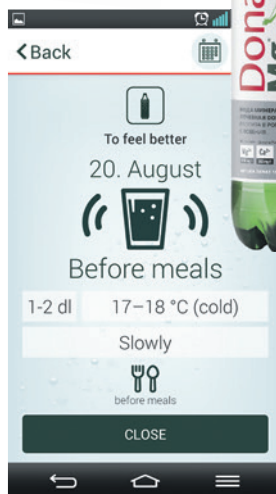
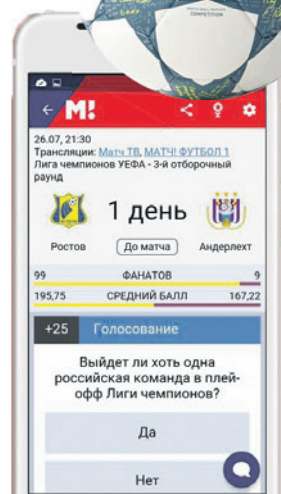


## Donat Mg Moments (0+)

Если мужчина решил сбросить вес, вы наверняка увидите у него в руках (в автомобиле, офисе) бутылку с водой Donat. Говорят, она здорово выводит из организма всё лишнее, ну и до кучи помогает в борьбе с разными другими неприятностями. Один из секретов этой воды – в её составе, другой – в регулярном приёме: есть особый график, по которому эту водичку нужно пить для достижения наилучшего результата. Приложение как раз и поможет не пропустить приём воды, напомнит, в каком количестве и даже каким образом (залпом или медленно) её употребить.

## «Матч! Клуб» (6+)

Приложение для любителей спорта и поклонников соревнований. С ним можно смотреть спортивные трансляции, делать прогнозы на события, следить за ходом соревнований. В приложении вас ждут такие турниры, как РФПЛ, Лига чемпионов, Лига Европы, Английская Премьер-лига, КХЛ, Формула-1, бои и многое другое. Во время каждой трансляции пользователю становятся доступны к просмотру видеоповторы самых интересных моментов игры, а также исторические факты, статистика и другая полезная информация.







# БРЕНД - ЗАЛ ТУТАНХАМОН

КОЛЛЕКЦИЯ



## CRIVELLI





# Нордический шик

Нордический шик, он же СКАНДИНАВСКИЙ СТИЛЬ или «сканди-look», завоевал мужские сердца. Он отличается чистыми линиями, качественными тканями, ПУШИСТЫМИ И ПЛОТНЫМИ ТЕКСТУРАМИ. Простой и эффектный, стиль имеет ещё один важный плюс: в таких вещах особенно уютно даже в суровом феврале.



Куртка US Polo  
9800 Р.



Джинсы US Polo  
5600 Р.



Джемпер  
US Polo  
6300 Р.



Часы Fossil  
12 120 Р.



Часы Diesel  
22 700 Р.



Джинсы US Polo  
7000 Р.



Рубашка US Polo  
4900 Р.



Рубашка  
US Polo  
6300 Р.

Лонгслив  
US Polo  
3500 Р.



Кеды H&M,  
599 Р.

Благодарим за помощь в подготовке материала магазины: US Polo, H&M, «Мир часов».





БРЕНД - ЗАЛ  
ТУТАНХАМОН

ALEX • BALL

- MILANO -



*Идеально для подарка*

Тула, ТРЦ «Гостиный двор», ул. Советская, 47, 1-й этаж, тел. +7 (960) 619-60-00  
tutanhamon.ru



# ОБРАЗ ЗВЕЗДЫ: Дакота Джонсон

Одной из главных ГЕРОИНЬ МЕСЯЦА станет Дакота Джонсон, американская актриса, исполнившая главную роль в «50 оттенках» (вторая часть трилогии выходит 9 февраля). В повседневной жизни девушка предпочитает КОМФОРТНЫЙ НЕЯРКИЙ СТИЛЬ, «на выход» одевается с помощью личного стилиста в известные марки. Воспользоваться имидж-идеями звезды можно и в Туле: мы знаем, где в Туле НАЙТИ ТАКИЕ ЖЕ ВЕЩИ.



Дакота Джонсон.

Благодарим за помощь в подготовке материала магазины:  
US Polo, Sobol, H&M.






ТРЦ «Макси», 1-й этаж,  
тел. (4872) 77-32-63  
Пр-т Ленина, 97,  
тел. 8 910 555-92-29  
[www.sobol71.ru](http://www.sobol71.ru)  
@ soboltul

# SOBOL'

салон меха и кожи  
ОДЕЖДА • ОБУВЬ • АКСЕССУАРЫ

ООО «Соболь»  
Модель: Дарья Рыбакова. Макياج: Яна Костюкова

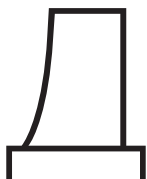




# Самое главное — остаться человеком

Трек MONATIK под названием «Кружит» сейчас кружит голову слушателям многих федеральных радиостанций. Дмитрий Монатик даёт концерты по всей России, работает с юными талантами на украинском проекте «Голос. Дети», работает над саунд-продюсированием фильма. «Модному городу» артист рассказал, зачем пошёл в юристы и почему больше не продаёт свои песни.





**митрий, расскажите о проекте «Голос. Дети». Что для Вас самое приятное в этой работе?**

– Это очень особенный проект, хотя бы потому, что главные артисты – дети. Они столь чисты, наивны, добры, но уже и столь целеустремлённые и трудолюбивые! Я считаю, что моими главными обязанностями было ещё больше влюбить детей в свою мечту. Я неустанно повторял им, что важно побеждать в жизни, а не в проектах, так как это всего лишь очередная школа, в которую они пришли получить массу новых знаний, колоссальный опыт, ещё и новых друзей найти, и с профессионалами посотрудничать. В общем, сплошной позитив, если правильно смотреть на этот проект!

**– Вы планируете после окончания детского «Голоса» поддерживать юных артистов из своей команды? Не было мысли заняться продюсерской деятельностью?**

– Мысли об этом меня не покидают. Более того, я уже года два как перестал продавать свои песни – берегу репертуар для будущих проектов. Но я человек крайне требовательный к себе, поэтому считаю, что нужно ещё покрепче встать на ноги. И всё будет!

**– Сегодня Ваши песни звучат на российских радиостанциях, клипы крутят на музыкальных каналах. А был ли у Вас момент, когда Вы, что называется, проснулись знаменитым?**

– Вы знаете, в моём случае не было этого «одного прекрасного утра». Это всё – результат колоссальной работы на протяжении нескольких лет. Каждый трек давал определённый feedback, приводил всё большее количество поклонников, каждая новая видеоработа открывала всё новые и новые двери. Но по количеству просмотров на Youtube я вижу, что «Кружит» на сегодняшний день – самая любимая песня людей.

**– Когда Вы написали свою самую первую песню? Почему сразу не пошли по творческому пути, а учились на юриста?**

– Свои первые песни я писал ещё в юном возрасте. Посвящал их родному городу, так как был рэпером в тот период жизни (смеётся). А они же всегда с особым уважением относятся к своим «корням». Но тогда, в 16 лет, я не верил, что в маленьком городе смогу артистом заработать на жизнь так, чтобы содержать себя и свою семью. Профессия юриста звучала куда внушительнее. Уже на 3-м курсе я понял, что это явно не моё, но так как по своему характеру привык доводить всё до логического завершения, – диплом получил. Моё призвание – музыка, и я просто обязан сделать всё возможное и невозможное, чтобы заниматься любимым делом.

**– На старте создания композиции Вы понимаете, для кого её пишете – для себя или для другого артиста? Или вообще об этом не думаете?**

– Нет, я всегда просто пишу, а там уже как понесёт (смеётся). Последние два года уже, к большому счастью, не имею такой необходимости распродавать репертуар. Но иногда бывает, что тот или иной артист впечатлил общением или живым выступлением, и прям хочется посотрудничать – так и предлагаю ту или иную композицию. Для меня очень важно, чтобы трек с лучшей стороны открывал артиста.

**– Ваш дебютный клип был снят на телефон. А Вы сами зависимы от гаджетов?**

– Я человек XXI века: очень люблю гаджеты, компьютерные игры и так далее. Но у них есть один большой недостаток – они требуют очень много времени, а на сегодняшний день это большая роскошь. Поэтому в компьютерные игры крайне редко играю, а гаджетами пользуюсь активно!

**– Психологи отмечают, что после 30-летия многие сталкиваются с одним из главных возрастных кризисов в жизни, когда идёт переосмысление достигнутого, многие хотят бросить привычный путь, попробовать себя в новых сферах. С Вами такого не происходит?**

– К большому счастью, нет! Я наоборот, всё время как будто не успеваю сделать всё задуманное. Максимально загружен различной деятельностью, и на кризисы и дурные мысли времени не остаётся.

**– Представьте себя через 10 лет. Где Вы, чем увлечены?**

– Так далеко я не смотрю (смеётся). Считаю, самое главное – остаться человеком! Точно знаю, что человек этот будет активно работать, не позволяя себе лишний день отдыха, так как не знает, чем себя занять, когда появляется свободное время. Все время будет куда-то лететь, спешить...

**– Недавно в «Камеди Баттл» Ваше имя использовали в одной из миниатюр. Как вы относитесь к шуткам о себе? Вы же родились в День смеха – с чувством юмора должно быть всё в порядке?**

– Так и есть! Я очень люблю людей с чувством юмора и тех, кто умеет очень тонко подшутить над кем-то. С большим удовольствием смотрю шоу Джими Фэллона и Джими Киммела, очень импонирует подход артистов к подшучиванию над собой. Считаю это чертой сильных людей – уметь пошутить над собой.

**– С наступлением нового года многие дают себе какие-то обещания: бросить курить, заняться спортом и т.п., в общем, стать лучше. Вы что-то подобное загадали?**

– Всегда стараюсь хоть немного перезагрузиться, составить какой-то приблизительный

план дальнейших действий в своей голове и двигаться дальше.

Очень хочу попроситься с пагубной привычкой – курением, но пока никак не получается. А также хочу попробовать правильно питаться, так как из-за нестабильного графика моего дня удаётся это крайне сложно.

**– Какие у Вас творческие планы на предстоящий год?**

– Отдыхать пока не планирую, нужно завершить «одевание» фильма «Давай, танцуй» в нужную музыку. Мы, «MonatikChilibiSound», взяли за полное саундпродюсирование фильма. Невероятно интересная, но очень ёмкая работа, забирающая колоссальное количество времени! Также весной планируем выпустить сингл «УВЛИУВТ» («Упали в любовь и ударились в танцы»). На него планируем снимать видеоработу с Таней Муиньо и Никитой Кузьменко, с которыми сотрудничали на клипах «Выходной», «Кружит», «Вечность».

**– В Вашей жизни сейчас есть любовь? И насколько она важна для Вашего творчества? Ваши песни обычно рождаются в состоянии влюблённости или, напротив, с «холодной головой»?**

– Я счастливый человек, у меня есть любовь! Без неё я не представляю своего существования. Это именно то чувство, которое несказанно мотивирует людей на поступки и улучшение жизни вокруг.

**– В Тулу с концертом собираетесь?**  
– Верю, что в этом году обязательно у вас побываю. И непременно поделюсь с вами своими впечатлениями!

## Блицопрос

**– Что звучит у Вас в машине?**

– Зависит от настроения. Сегодня слушал Dua Lipa и L'One.

**– Спортзал или бассейн?**

– Бассейн.

**– Джинсы или деловой костюм?**

– Джинсы.

**– Каким парфюмом пользуетесь?**

– Pacco Raban «Invictus».

**– Какой фильм из недавно увиденных Вам особенно понравился?**

– Порадовал мультфильм «Пой».

**– Что Вы сейчас читаете?**

– На такую роскошь времени не хватает. Всегда вожу с собой комиксы. Если, сев в кресло, не отключюсь, – отвлекаю голову от всяких мыслей именно ими.



# Успеть за 15 минут

МАРИЯ ТИКУНОВА учится на филолога, занимается организацией мероприятий, рекламой, ведёт колонку с российских Недель моды на одном из известных сайтов, а также СВОЙ БЛОГ О СТИЛЕ. Но главное, почему мы так ждали съёмку с ней, – Маша победила в голосовании на лучшего модника на портале Myslo.ru. И от неё мы, конечно, рассчитывали на эффект «Вау!». Так и случилось! ЛЮБУЙТЕСЬ!



Платье Mira Sezar, сапоги Carlo Pazzolini, серьги Diva, кольцо Lady Collection.



Костюм Mira Sezar, боди Zara, туфли Carlo Pazzolini, сумка H&M, серьги привезла из Италии.





Блузка Mira Sezar, брюки Zara, обувь Stradivarius, серьги Mira Sezar, браслет Diva.



Платье Zara, куртка Befree, туфли по name, серьги H&M, браслеты Lady Collection, часы Swatch.

**М**аша, когда-то ты искала для нашего портала модников, а теперь сама стала лучшей. Ожидала, что победишь?

– Нет, и победа стала для меня отличным подарком к Новому году! Знаю, что за меня голосовали мои родители, друзья, а также подписчики из Инстаграма (у меня их около 28 000). Такая поддержка была очень приятна.

– Ты ведёшь колонку о Неделях моды. А тебе самой кто нравится из российских дизайнеров?

– Алёна Ахмадуллина: у неё всегда очень интересные концепции коллекций. Нравятся работы туляка Александра Рогова, в том числе его стилизация показов для других дизайнеров. Мне близок Дима Нео с его необычными идеями, а также проект Contrfashion. Это всегда чистый авангард, неординарное шоу и безумно красивая и удобная одежда, которая выделяет тебя из всех.

– Сама не пробовала себя в роли дизайнера?

– Нет, у меня по этой части – мама (смеётся). Всегда поддерживает мои идеи, шьёт классные вещи. У нас с ней есть традиция создавать что-то новое из старых вещей. В этом плане мои родители просто божественны: мама шьёт, папа подсказывает уникальные идеи для фотосессий.

– Следить за трендами?

– Слежу. Одна из тенденций, которая мне очень нравится, – бельевой стиль в одежде, это очень по-девичьи и в то же время провокационно. А вот мода на цвета меня не трогает: у меня есть круг любимых оттенков, которым я не изменяю. Это чёрный, сочетание чёрного с белым, фуксия и некоторые другие.

– Всегда продумываешь свой образ?

– Да. Он зависит от настроения и повода, но практически всегда ношу каблуки, часы, не выйду из дома без макияжа.

– Утро, ты проспала, спешишь. Что первым достанешь из шкафа?

– На этот случай у меня есть специальная вешалка (смеётся). На ней собраны беспроектные повседневные образы – платья, блузки, брюки. Так что быстро собраться – не проблема. Подобрать одежду, уложить волосы, сделать лёгкий макияж – на это мне нужно не больше 15–20 минут.

– Для тебя важны бренды?

– Не совсем. Не спорю, обладание вещами, к примеру, от Dolce&Gabbana греет душу. Если я могу позволить себе известные бренды – покупаю. Если нет, масс-маркет сегодня предлагает такой богатейший выбор, что можно без труда найти достойные аналоги и сберечь кучу денег.

– Твои модные покупки спонтанны или ты продумываешь шопинг?

– У меня есть принцип – правильно инвестировать деньги в гардероб. В моём гардеробе нет вещей, которые я бы надела только один раз или вообще не надела. Знакомые говорят: «Ты ходишь в магазин, как мужчина: знаешь, чего хочешь». Да, я как девушка обращаю внимание на всё вокруг, могу даже что-то примерить из незапланированного, но до кассы его точно не донесу.

– И всё же есть категория вещей, мимо которых ты не сможешь пройти?

– Пожалуй, это туфли: с моим 34-м размером найти подходящую пару крайне сложно, поэтому, если вижу достойную модель, – скорее всего куплю.

– Твой самый лучший шопинг бывает...

– ... за границей. Стараюсь каждый год путешествовать, и большинство вещей, которые мною особенно любимы, привезены из-за рубежа. Там даже масс-маркет – другой, и покупая там, я знаю, что такие вещи вряд ли на ком-то увижу.

– Самая дорогая твоему сердцу вещь?

– Наверное, кожаная куртка. В ней у меня другое настроение. Мне кажется, она лучше других вещей отражает меня, моё прежнее увлечение рок-музыкой, она делает меня дерзкой, бунтарской. К тому же мода сейчас позволяет смешивать стили, и я могу надеть её как с кожаными штанами, так и с лёгким платьем. А ещё у меня есть счастливое красное платье: если я его надела, знаю – всё точно пройдёт удачно (смеётся).

– Что означают твои татуировки?

– Фраза Never give up («Никогда не сдавайся») на ноге помогает, когда забываешь о целях или опускаются руки. На спине – сойка: это я, такая же голосистая, любопытная, активная. И Love на руке – это только начало: в будущем это слово дополнят другие, и счастливая история будет развиваться...





***Тебе всё можно***





***Единственный способ отделаться от искушения — уступить ему. После этого остаются лишь воспоминания о наслаждении или сладострастие раскаяния...***

Оскар Уайльд, писатель.





















Модели: Ольга Яровая и Игорь Беленков.  
Макияж: Елизавета Ролдугина.  
Стиль: Яна Костюкова.  
Фото: Светлана Колоскова  
Благодарим мастерскую Игоря Беленкова ([vk.com/ib.custom](https://vk.com/ib.custom)) за помощь в проведении фотосъемки.



ПАРТНЁРЫ МЕРОПРИЯТИЯ



БУТИК  
*Амели*

11 ФЕВРАЛЯ

# Большой ФРАНЦУЗСКИЙ девичник

«КАК ЗАКРУТИТЬ  
СУМАСШЕДШИЙ РОМАН  
С СОБОЙ?»

Десерты, шампанское, приятная компания  
и разговоры о важном:  
о красоте, о стиле, о шоколаде,  
об умении наслаждаться жизнью,  
о любви к себе.

УРОКИ ФРАНЦУЗСКОГО  
СЧАСТЬЯ ДАДУТ:

Специальный гость из Санкт-Петербурга

**Алёна Ленская**

эксперт по преодолению внутренних  
кризисов и воспитанию любви к себе

**Яна Ясная**

стилист, имиджмейкер

А также множество других секретов  
от партнёров мероприятия

Подробности по телефону

**+7 (953) 432-97-03**

Организатор мероприятия  
Евгения Водяхо

[vk.com/frenchparty71](https://vk.com/frenchparty71)

18+

ИП Орлова А. В.



# Путеводитель по подаркам

## ДЛЯ УВЛЕЧЁННЫХ

У каждого человека есть хобби или та сфера жизни, которая особенно его увлекает. Выбирая подарок другу, любимому или родственнику, смело покупайте то, что отвечает его увлечениям!

Ваш друг – фанат современной техники и гаджетов? Тогда вам прямая дорога в «Технопарк» или «Техносилу»: в этих магазинах точно не будет проблем с выбором!

У получателя подарка есть домашние животные? Загляните в магазин «Зоосад» в ТЦ «Сарафан»: здесь вам предложат массу полезных и красивых вещей для домашних питомцев.

Он/она любит читать? Последние книжные новинки доставят огромную радость! Ищите новые книги в «Читай-городе».

Быть спортивным и активным, заботиться о физической форме и здоровье – модный тренд. Вы не ошибётесь, выбрав для поклонника спорта и фитнеса подарок в магазинах «Спортлайн» или «Адреналин». А массажное кресло или другой полезный подарок от салона «АртРелакс» покажет, как сильно вы заботитесь о здоровье близких людей.



## ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЙ

Есть вещи, которые доставляют эстетическое удовольствие абсолютно всем.

Это хороший парфюм и качественная косметика, в том числе профессиональная, – в «Сарафане» вы найдёте их в магазинах «Л'Этуаль», «КосметикаПроф», Zinger.

Красивое и комфортное бельё – ещё один предмет желаний. Нежнейшие ткани и изысканные кружева – в магазинах женского белья MILAVITSA, Romantica, «Эмили», Belle de jour. Модное мужское бельё можно найти в «Вальмонте» и «Эксквизите».

Качественные аксессуары (сумки, кошельки, ремни и другая кожгалантерея) – прекрасная идея для подарка. В «Сарафане» такие вещи представлены в магазинах TONELLI, PETEK, NERI KARRA, ACE, Palladium, Apple, «Чемодания», «Галерея сумок».

И конечно, любая женщина просто тает при виде украшений, да и мужчины к ним неравнодушны. «Тутанхамон», Sokolov, Jenavi, DYRBERG KERN, «Праздник для души» помогут вам порадовать любимых изысканным подарком!



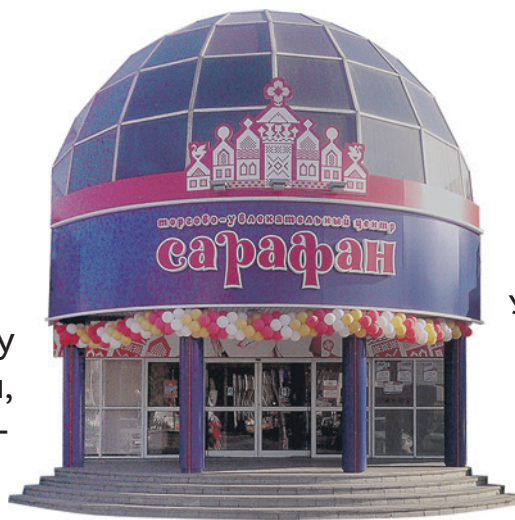
## ДЛЯ ДОМАШНИХ И ХОЗЯЙСТВЕННЫХ

Нужные и красивые вещи для дома – беспроигрышный подарок: во-первых, для любой женщины, а также для семей, которые справили новоселье. Предподнесите им великолепный текстиль для дома от Missis Hatson или Home Tex, посуду от VINZER, «Чешский дом» и KLEO, помогите выбрать и купить новые шторы в салоне «Элиза». Или порауйте получателя подарка стильным украшением для дома: они в огромном ассортименте представлены в «Галерее Ардалеон», магазинах «Город подарков», Palladium, «Авторитет».





Снова приближаются праздники, и вы готовитесь потратить несколько дней на поездки по магазинам и поиск подарков? «Сарафан» подскажет, как сэкономить время и найти подарки сразу для всех – любимых женщин и мужчин, детей и родителей, спортсменов, эстетов, модников и домоседов.



SARAFAN-TC.RU  
УЛ. ПУТЕЙСКАЯ, 5

## ДЛЯ МОДНИКОВ

Мужчины не слишком любят ходить по магазинам, но в «Сарафане» угодить им будет просто: здесь всё есть в одном торговом центре. Любая мужская одежда, от строгой деловой до свободной и непринуждённой, – в магазинах «Комиссар», «Консул Люкс», Real Boutigue, U.S. Polo, Timberland, PLATIN, GENTLEMAN, «Мистер Твистер».



## ДЛЯ МОДНИЦ

Шопинг, обновление гардероба – всегда праздник для любой женщины. Подарите ей это удовольствие, снабдив финансами или подарочным сертификатом в любой из женских магазинов «Сарафана». Милые девушки могут побаловать себя сами – ведь здесь столько красоты! Новые коллекции, а также грандиозные скидки на модели зимнего сезона для вас в магазинах QUI, NOTA BENE, GLANCE, FUSION, BELLISSIMO, CONTRAST, ITALIANO, Style Dega, ARTIGLI, Rompa, CARLA, U.S. POLO, «1000 Брюк», «Элина», «Евро-стиль». Роскошные дамы смогут найти для себя стильные наряды в магазинах «Примадонна», «Валентина», EWA.



## ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Чтобы не раздумывать, что дарить друг другу, приходите вместе в «Сарафан» и подарите модные вещи! Например, стильную верхнюю одежду от магазинов MARELLI, Donna Vacconi, ODRY GIANNI, DIXI COAT, «Метелица», Klassno. Джинсы известных брендов и классная молодёжная одежда порадуют вас и ваших любимых в магазинах ARIZONA, DENIM, Premium Jeans, «5 карманов». Качественную одежду для всей семьи по демократичным ценам можно найти в магазинах MODIS и Familia. А может, пора найти новую пару... обуви? Шикарный выбор представлен в магазине Paolo Conte, P. Cont, GERZEDO, Shuzetta, GOERGO, Sasha Fabiani, Du Monde, Promenade, Stillini.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ

Если получатель подарка – ребёнок, просто заходите в «Детский мир». Игрушки, одежда, товары для детского спорта и отдыха, всё для новорождённых – в одном огромном магазине. За модной детской одеждой также советуем вам зайти в магазины MODIS и Familia.





**Для сияющей кожи**  
Моя любимая пудра – MAC. Она даёт очень нежный, деликатный эффект свечения. Её не видишь и не чувствуешь на коже, но при этом получаешь комплименты от окружающих. Ложится очень тонким, невесомым слоем.



**Для идеального тона**  
Пользуюсь тональным кремом MAYBELLINE Dream Satin Fluid. Он имеет нежную текстуру (напоминает увлажняющий крем), очень легко ложится. Цвет крема моментально сливается с тоном кожи, отлично маскируя всё, что нужно. Не забывает поры, кожа выглядит свежей и ухоженной. Благодаря шиммеру придаёт коже лёгкий блеск. Качественный продукт по демократичной цене.



**Для выразительного взгляда**  
Тушь L'Oréal Telescopic. Имеет необычную щёточку, от которой, на первый взгляд, не ждёшь чудес, но она прокрашивает ресницы от самых корней и разделяет их. Наносится с первого слоя очень насыщенно, подкручивает ресницы и заметно удлиняет их. Ресницы упругие, изгиб держится весь день. Не осыпается и не размазывается, не боится дождя, снега.



**Любимый аромат**  
Lanvin ME. Утончённый и нежный. Сейчас это мой любимый зимний аромат.



# Жизнь в танце

Для нашей героини последние месяцы **ВЫДАЛИСЬ ЖАРКИМИ**. Милана Чупаева, основатель и руководитель танцевального дома VM1, поставила хореографию и вместе со своей командой станцевала в клипе группы Serebro, **ОТМЕТИЛА ТРЕХЛЕТИЕ** своей школы, провела фестиваль Dance Battle Motion, объездила с мастер-классами пол-России. Классно выглядеть ей помогла **ЛЮБИМАЯ КОСМЕТИКА**. А именно...

**Для соблазнительных губ**  
**Помада Pupa Г'm.** Выглядит дорого, даёт плотный насыщенный цвет. Моя идеальная помада «на выход».

**Помада MAC.** У неё шикарные цвета и великолепное качество. Губы с ней идеальны. **Блеск Bourjois 3D** даёт очень красивое сияние и объём.

**Помада-карандаш для губ Nars.** Это гибрид между матовой помадой и глянцевым блеском для губ. Смотрится потрясающе.

**Блеск-карандаш Revlon Colorburst.** Комфортный, как бальзам, стойкий, как помада. **Блеск L'Oréal Glam Shine.** Понравился его удобный аппликатор и стойкость: держится около 8 часов.

**Помада YSL.** При нанесении буквально тает, превращаясь в сияющее покрытие, очень стойкое. Визуально придаёт губам объём.

**Блеск Divage Vinyl Gloss.** Нюдовый оттенок, приятная бархатистая консистенция. Покрывает губы плотным оттенком с первого слоя и практически невесом на губах.



# Проверка на стойкость

СТОЙКИЕ ПОМАДЫ и тинты обещают держаться на губах от заката до рассвета. Каким обещаниям стоит верить, мы выяснили, ИСПРОБОВАВ НЕСКОЛЬКО ЭКЗЕМПЛЯРОВ.

## СТОЙКАЯ МАТОВАЯ ПОМАДА

Производитель обещает: он называет эту помаду long-lasting. Предполагаем, что как минимум на несколько часов её должно хватить.

На самом деле: помада действительно матовая, совершенно без блеска. Подчеркивает все складочки на губах, что не очень хорошо. Аппликатор удобный, помада густая, с первого слоя даёт плотное покрытие. Цвет в тюбике и на губах смотрится совершенно по-разному.

Через 1,5–2 часа, после яблок, двух мандаринов и двух чашек чая помада «съелась» по центру губ. На фоне яркого тона такие проплешины выглядят крайне неопрятно. Пришлось стирать.

Надо сказать, что водой или салфеткой помада с первой попытки не оттирается. В домашних условиях мы удаляли её жидкостью для снятия макияжа, в офисных – сильным трением. Так что стойкость в принципе неплохая. И, наверное, с менее ярким цветом она «съелась» бы более эстетично.

Стойкость: ★★★★★☆☆



## ТИНТ-ПИЛИНГ (PEEL-OFF TINT)

Производитель обещает: ничего он, собственно, не обещает. Тинт был заказан на китайском сайте, и на тюбике не было даже инструкции по применению. Только с помощью всезнающего интернета догадались. Порядок действий таков: нанести на губы, дождаться высыхания, снять с губ образовавшуюся плёнку. На коже должен остаться неяркий пигмент.

На самом деле: тинт имеет жидкую консистенцию и неудобный аппликатор. С ним накрасить губы ровно не получится: лучше взять кисточку. Пока покрытие влажное, оно окрашивает зубы.

Запах неприятный, спиртовой. Пока плёнка высыхает, есть ощущение жжения.

А вот стойкость порадовала! Пигмент держался до вечера, выдержал несколько приёмов пищи. И оказался достаточно ярким – настолько, что перед деловой встречей пришлось его закрасить помадой другого оттенка.

Стойкость: ★★★★★★★



## МАРКЕР-ТИНТ

Производитель обещает: «Удобный аппликатор позволяет нанести блеск идеально ровно в контур губ. Уникальная формула придаёт тинту особую стойкость, он моментально впитывается, оставляя на губах лишь стойкий сочный матовый цвет, при этом не течёт, не липнет, не оставляет отпечатков. Вы можете сначала накрасить губы, а потом надевать одежду – он не оставит следов. Стойкий цвет на 24 часа без искусственного блеска».

На самом деле: благодаря аппликатору-«фломастеру» наносить тинт действительно удобно. Но чтобы цвет был насыщенным и равномерным, придётся постараться. Цвет, кстати, нам достался очень красивый, ягодный.

На губах тинт очень комфортен, не сушит кожу. Что касается стойкости, то окончательно стёрся он через 5 с лишним часов после нанесения. Конечно, о 24-часовой стойкости говорить не приходится, но тоже достойный результат. При этом «съедалась» помада достаточно равномерно и выглядела эстетично. Но оставляла следы на бокалах.

Стойкость: ★★★★★☆☆





# НА ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ **ВОЗМОЖНО ВСЁ**

Возможности современной сферы красоты практически не ограничены: сегодня можно выглядеть на 10–20 лет моложе паспортного возраста, корректировать черты лица, исправлять несовершенства, заложенные природой. Хотите что-то изменить в себе? В «Эс Класс Клиник Тула» опытные врачи предложат все технологии косметологии и пластической хирургии.

## СОВРЕМЕННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

### БОТОКС

Устраняет: горизонтальные морщины на лбу, вертикальные межбровные морщины, мелкие морщины вокруг глаз – «гусиные лапки», складки на верхней губе, круговые морщины на шее.

### КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Заполняет носогубные складки, межбровные морщины.

Уменьшает темные круги под глазами.

Приподнимает уголки губ. Увеличивает объем губ, меняет их форму.

Восполняет объемы в области скул и щек.

Корректирует контуры подбородка.

### НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ

Обеспечивает подтяжку лица и второго подбородка, восстановление молодых контуров овала, поднятие уголков губ или глаз, устранение носогубных складок, уменьшение «гусиных лапок».

### УКОЛЫ КРАСОТЫ

(мезотерапия, биоревитализация)

Увлажняют кожу, устраняют сухость, тусклость.

Разглаживают мелкие морщинки.

Подтягивают кожу.

Улучшают цвет лица.

### ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА

Устраняет мелкие и средние морщины, пигментные пятна. Стимулирует выработку коллагена и эластина.

Выравнивает цвет и структуру кожи.

Повышает тонус кожи.

### ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Удаляет нежелательные волосы.

Разрушает волос, не повреждая кожу.

## ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

### БЛЕФАРОПЛАСТИКА

Удаляет лишнюю кожу возле глаз и жировые отложения под ней.

Операция помогает изменить разрез или форму глаз, устранить различные дефекты

(параорбитальные грыжи и др.).

### ОТОПЛАСТИКА

Операция помогает устранить лопухость, исправить неэстетичную форму ушной раковины.

Сделаем вам аккуратные ушки!

### РИНОПЛАСТИКА

Операция изменяет форму носа или его размеры.

Можно исправить слишком длинные или широкие крылья носа, искривление носовой перегородки, исправить форму перемычки между ноздрями, приподнять переносицу, укоротить кончик носа.

### ПОДТЯЖКА ЛИЦА

Операция устраняет возрастные изменения, морщины, складки, дряблые участки кожи. Подтягивается кожа лица и шеи, овал лица становится более четким. Подтяжка дает длительный эффект – до 10 лет.







Лицензия ЛО-71-01-000778 от 27.11.2012 г., выд.  
Министерством здравоохранения и социального развития  
Тульской области

**S ClassClinic**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЭС КЛАСС КЛИНИК»

# СОВРЕМЕННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

## Все виды *пластических* **ОПЕРАЦИЙ**

Ведущие  
пластические  
хирурги Москвы  
и Санкт-Петербурга

г. Тула, ул. Епифанская, 54,  
тел. 8 (4872) 71-60-60  
[www.s-classclinic.com](http://www.s-classclinic.com)

Консультация  
пластического хирурга  
**БЕСПЛАТНО.**

Консультация  
врача-косметолога  
**БЕСПЛАТНО.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО «ЭС КЛАСС КЛИНИК ТУЛА». Подписи: врач, доктор



# Бешеная сушка

Сделать за день КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ плюс 500 приседаний или 1000 отжиманий – это стандартный день для участника интернет-проекта «Бешеная сушка». Их можно увидеть ПРИСЕДАЮЩИМИ В ОФИСАХ, салонах красоты и других самых неподходящих для фитнеса местах. Проект ИДЁТ УЖЕ 13-Й СЕЗОН, а в одном из первых приняла участие известный тульский парикмахер Анастасия Соустова. Она рассказала и показала нам, как можно «бешено сушиться» дома.

Участье в проекте стоит денег, и каждую неделю идёт отсев участников. Неправильно выполнил контрольное задание – до свидания. Все упражнения (даже в видеоформате), а также рекомендации по питанию есть в интернете. Можно заниматься самостоятельно, но мне, как, наверное, и многим, нужны жёсткие рамки. В проекте для меня такими рамками стали угроза вылета и возможность выиграть миллион.

Я в проекте дошла до финала. Не могу сказать, что сильно похудела (на 1,5 кг), у меня больше ушли объёмы, а не килограммы. Но зато я впервые увидела, что у меня может быть рельефный пресс:)).

Самым сложным для меня было отказаться от сладкого. В первую неделю я плакала. Потом привыкла, хотя, признаюсь, несколько раз нарушала диету.

В первый день не смогла сделать практически ничего из сета упражнений, зато сделала допзадание – присела 500 раз из 700.

Что мне дало участие в проекте? Понимание того, что невозможное возможно: увидеть у себя пресс (смеётся), пробежать 10 км. Я вообще никогда не бегала, а тут поняла, насколько это здорово. Тяжело заставить себя начать, но когда втягиваешься – чувствуешь себя здоровым, полным сил и можешь делать больше. Выходит весь негатив, живётся легче.



## ГОРИЖ\*ПЫ

Это приседания. Приседайте максимально глубоко. Следите, чтобы колени не выходили за проекцию носков.



## СИСЕПОЛЫ

Отжимания. В нижнем положении касайтесь грудью пола. Руки стоят широко. Угол в локте – около 90 градусов.



## ПЛАНКА

Стойка на локтях и носках. Все тело – по одной линии, без провисаний. Пресс напряжен.



## СКАЛОЛАЗЫ

Стойка на ладонях и носках. Сгибайте поочередно колени к рукам, касаясь ими локтя или плеча.



## БЕРПИ

Упражнение из двух движений. Первое – отжимание или плюханье на пол (грудью коснитесь пола). Второе – прыжком подтягиваем ноги к рукам и выпрыгиваем вверх с хлопком над головой.



## «Пакет еды» от Института питания Марии Волковой –



ЭТО БОЛЕЕ КИЛОГРАММА СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННОЙ  
ЕДЫ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ, КАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ  
БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ И ХИМИЧЕСКИХ ДОБАВОК.





## ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ РАЦИОН НА ВЕСЬ ДЕНЬ

ЭТО ПРОСТО:



 **Звоним:**  
**38-48-32,**  
**8-903-840-48-32**  
до 18.00  
 делаем заказ

 На следующее утро  
(с 8.00 до 10.00)  
 получаем пакет  
свежеприготовленной  
еды на весь день!

Больше информации в группе

 institut\_pitaniya

### ЕШЬТЕ ВКУСНО И ПОЛНОЦЕННО!

«Пакет еды» –  
вкусный и здоровый  
рацион с утра до  
вечера. Для вас при-  
готовлено 5 приемов  
пищи, включая де-  
серт, – всё только  
из качественных  
продуктов, с мини-  
мальным количест-  
вом масла в щадя-  
щем температурном  
режиме.

### ХУДЕЙТЕ!

Рацион сбаланси-  
рован, взвешен и просчи-  
тан по калорийности.  
Он поможет наладить  
обмен веществ, улуч-  
шить состояние кожи  
и избавиться от лиш-  
них килограммов.

### ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ!

Больше не нужно думать, где  
и когда купить продукты и что  
приготовить. Не нужно считать  
калории и решать, что поевсть  
на работе. «Пакет еды» будет  
доставлен вам с утра с гото-  
вым здоровым рационом  
на весь день.



# МОЖНО ЛИ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ после 38?

После 35 лет у женщин начинает неуклонно снижаться СПОСОБНОСТЬ К ДЕТОРОЖДЕНИЮ. У многих к этому возрасту могут появиться хронические заболевания, проведённые операции и т. д. Но несмотря на всё это, беременность и РОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА ещё вполне возможны.



**НАТАЛЬЯ ХИМИЧЕВА,**  
главный врач  
«ВитроКлиник»

щаться сразу в клинику репродуктивной медицины. Не стоит затягивать, ведь с каждым годом шансы наступления беременности будут все ниже.

На первый прием к врачу гинекологу-репродуктологу желательно прийти супругам вместе. Мужу, как правило, рекомендуется заранее сдать сперму на анализ и взять с собой результат. Если качество семенной жидкости соответствует норме, с высокой долей вероятности его способность к зачатию сохранена.

Женщине могут быть рекомендованы некоторые анализы и исследования, по результатам которых врач делает выводы о состоянии ее репродуктивной системы. Специалист старается выявить причину, почему не удается зачать ребенка. Это может быть:

- ✓ изменение концентрации гормонов в крови;
- ✓ снижение овариального резерва;
- ✓ воспалительные процессы;
- ✓ непроходимость маточных труб;
- ✓ эндометриоз и др.

После определения причины бесплодия врач подбирает индивидуальное лечение. Во многих случаях это позволяет женщине забеременеть в течение ближайших месяцев. В иных случаях требуются вспомогательные репродуктивные технологии (внутриматочное введение спермы, экстракорпоральное оплодотворение). Они используются, если:

- ✓ причина бесплодия не поддается устранению (например, отсутствие маточных труб или спайки в них);
- ✓ причина выяснена, лечение проведено, но беременность не наступает.

ЭКО позволяет забеременеть многим женщинам, если эта процедура проводится опытными специалистами. Но надо понимать, что не всегда удается добиться беременности с первого

раза. Может потребоваться несколько попыток.

С возрастом повышается риск рождения детей с генетическими аномалиями. Во избежание этого в рамках программ ЭКО можно провести генетическую диагностику эмбрионов и перенести в матку только «здоровые».

Если состояние репродуктивного здоровья женщины не позволяет получить собственные яйцеклетки, то можно использовать донорские. Такие клетки имеют высокое качество, так как доноры очень тщательно отбираются и проверяются. Это молодые женщины, не имеющие гинекологических, эндокринных и генетических заболеваний. При использовании донорских половых клеток шансы на успех при ЭКО гораздо выше, чем в случае переноса собственных оплодотворенных яйцеклеток. Значительно снижается риск невынашивания беременности.

Некоторым женщинам приходится прибегать к услугам суррогатной матери, если выносить ребенка самостоятельно не получается, либо имеются противопоказания к вынашиванию беременности и к родам. В этом случае яйцеклетки пациентки или донора оплодотворяются спермой мужа. При необходимости можно использовать и донорскую сперму. Эмбрион помещают в матку суррогатной матери, которая вынашивает и рождает малыша.

В нашей клинике доноров яйцеклеток и спермы можно подобрать по группе крови и желаемым фенотипическим признакам (рост, цвет глаз, волос, тип телосложения и т. д.). В центре репродукции «ВитроКлиник» есть возможность сдать анализы на широкий спектр исследований, получить консультации врачей и провести амбулаторное лечение или экстракорпоральное оплодотворение.

**Б**еременность без врачебной помощи достигается при условии, что:

- ✓ у женщины достаточный овариальный резерв яичников, т. е. запас яйцеклеток;
- ✓ отсутствуют гинекологические или другие заболевания, которые препятствуют наступлению беременности;
- ✓ уровень половых гормонов находится в норме, что обеспечивает нормальное созревание яйцеклеток и достаточную толщину эндометрия (слизистой оболочки матки);
- ✓ у полового партнёра сохранена репродуктивная функция.

При соблюдении всех этих условий наступление беременности естественным путем возможно. Достоверно оценить репродуктивную функцию мужчины и женщины можно в условиях специализированной клиники.

Женщинам после 35 лет делать самостоятельные попытки Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует не более 6 месяцев. Если за этот срок беременность не наступила, скорее всего, понадобится помощь врачей. Для прохождения обследования лучше обра-

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





# ВитроКлиник

центр лечения бесплодия и ЭКО

МОСКВА • ТУЛА • ЛИПЕЦК



- Диагностика и лечение **мужского** и **женского** бесплодия
- Центр лечения мужского бесплодия  
Все виды анализов для мужчин (спермограмма, MAP-тест и др. анализы).
- Искусственная инсеминация
- Урология-андрология
- **ЭКО** (в т.ч. ИКСИ, ПИКСИ, ПГД).
- Ведение беременности



Призёр в номинации  
**«ЛУЧШАЯ  
КЛИНИКА  
ЦЕНТРАЛЬНОГО  
ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ОКРУГА 2013 г.»**

Национальная ежегодная премия  
«Хрустальная Пробирка»



ВитроКлиник  
центр лечения бесплодия и ЭКО

**ВСЬ  
ФЕВРАЛЬ  
2017**

**АКЦИЯ!**

**ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЁМ  
УРОЛОГА-АНДРОЛОГА БЕСПЛАТНО\***

\* подробности об акции по телефону

**(4872) 70-70-07**

**МЫ РАБОТАЕМ В ПРАЗДНИКИ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ**

Медицинский центр «ВитроКлиник»  
г. Тула, ул. Коминтерна, 18А

Сайт: [витроклиник.рф](http://витроклиник.рф)

Реклама

Лиц. № ЛО-71-01-001508 от 25.11.2015. ООО "Витромед Тула", юр. адрес: 300013 г. Тула, ул. Коминтерна, д.18а, офис 401

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**



# Косметолог — ДРУГ ДЛЯ ДВОИХ

Если раньше визиты к косметологу считались чисто ЖЕНСКИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ, то сегодня заботиться о себе и иметь личного косметолога – правило хорошего тона и для мужчин. В центре эстетической медицины «Талисия» составлены ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ с учётом особенностей женского и мужского организма. Красота и здоровье, СТОЙКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, минимальные сроки – для него и для неё!

ДЛЯ НЕГО

**ПРОБЛЕМА:** выпадение волос, перхоть.

**РЕШЕНИЕ:** консультация и лечение у трихолога.

Из-за высокого содержания тестостерона в крови многие мужчины сталкиваются с проблемами с волосами, в том числе их выпадением. Справиться с этим, сохранить волосы поможет врач-трихолог. В центре «Талисия» есть такой специалист. В его арсенале – компьютерная диагностика, специфические обследования, комплекс эффективных физиотерапевтических процедур.



**ПРОБЛЕМА:** поиск подходящей системы питания и тренировок, желание сохранить активность и молодость.

**РЕШЕНИЕ:** ДНК-тест.

ДНК-тестирование определяет количество и состав продуктов, необходимых именно вам, а также оптимальный уровень и вид физической нагрузки и ряд других жизненно важных показателей.



**ПРОБЛЕМА:** шрамы.

**РЕШЕНИЕ:** лазер, инъекции, пилинги.

Не все шрамы украшают мужчину. Рубцы от акне, растяжки или послеоперационные шрамы не придают привлекательности, и с ними можно и нужно бороться. В этом эффективно помогают лазерные методики, мезотерапия, пилинги.



**ПРОБЛЕМА:** лишний вес.

**РЕШЕНИЕ:** аппаратные процедуры для тела.

Хотите иметь стройное подтянутое тело, но нет времени на фитнес? Проблемные зоны тела можно скорректировать аппаратными процедурами. Аппаратный массаж, миостимуляция и электролиполиз сделают вашу фигуру стройной и подтянутой.



**ПРОБЛЕМА:** возрастные изменения.

**РЕШЕНИЕ:** методики нитевого лифтинга. Эффект от процедур сравним с результатом пластической операции.

Также косметология для мужчин включает в себя программы по лазерному омоложению, инъекционные процедуры, фотоэпиляцию и другие методы, улучшающие состояние кожи и при этом сохраняющие естественность и индивидуальность лица.



**ПРОБЛЕМА:**

повышенное потоотделение.

**РЕШЕНИЕ:** диспорт.

Активное потоотделение мешает заниматься спортом и вести дела? Эту проблему можно решить с помощью ботулинического токсина. 30-минутная процедура позволит вам забыть о повышенном потоотделении на длительный срок и чувствовать себя уверенно в любой стрессовой ситуации.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ



ДЛЯ ВАС

**ПРОБЛЕМА:** морщины, расширенные поры, «поплывший» овал лица, рубцы; желание изменить форму губ, скрыть дефекты бровей, глаз, губ.



**РЕШЕНИЕ:** приём врача-дерматокосметолога и пластического хирурга.

В арсенале наших специалистов есть множество технологий, позволяющих скорректировать черты лица, возрастные изменения и различные дефекты внешности. На приёме врач-косметолог в зависимости от состояния кожи порекомендует процедуры по уходу, омоложению или лечению проблемной кожи. Фототерапия, аутоплазменная терапия справятся с различными дефектами кожи. Инъекционные процедуры, RF-лифтинг, лазерная шлифовка, филлеры и мезонити позволят без операции сделать кожу моложе. Контурная пластика поможет скорректировать черты лица, а татуаж сделает его ярким и выразительным. Нитевой лифтинг даст стойкий эффект хирургической подтяжки.

**ПРОБЛЕМА:** сниженный иммунитет, хроническая усталость, снижение работоспособности и тонуса кожи.



**РЕШЕНИЕ:** комплексное лечение у иммунолога и диетолога.

Вам рекомендован приём врача-иммунолога и диетолога, проведение ДНК-анализа, а при необходимости – большой спектр анализов крови. На их основе для вас будет составлен персональный рацион питания и подобраны физические нагрузки. Для повышения иммунитета и работоспособности эффективна плацентарная терапия препаратами «Курасен», «Лаеннек». Вернуть коже свежий здоровый вид помогут озono- и плазмoтерапия.

**ПРОБЛЕМА:** выпадение волос, перхоть, секущиеся кончики.



**РЕШЕНИЕ:** лечение у трихолога.

Врач-трихолог проведёт компьютерную диагностику волос и кожи головы и назначит процедуры, которые направлены на нормализацию кровотока и восстановление естественных защитных свойств ваших волос. Это мезотерапия, плазмoтерапия, лазерные процедуры, а также плацентарная терапия «Лаеннек» для оздоровления организма изнутри. Профессиональные средства для домашнего ухода, которые также доступны в «Талисии», поддержат результат и сохраняют его надолго.

**ПРОБЛЕМА:** гинекологические заболевания.



**РЕШЕНИЕ:** лечение у врача-гинеколога.

В центре «Талисия» ведёт приём врач-гинеколог, который помогает женщинам в лечении воспалительных заболеваний и новообразований шейки матки и наружных половых органов. Также проводятся процедуры для восстановления эстетики интимной зоны и повышения её чувствительности. Используются методики плазмoтерапии, CO<sub>2</sub>-лазер, интимная контурная пластика, технология вагинального омоложения.

**ПРОБЛЕМА:** нежелательные волосы.



**РЕШЕНИЕ:** фотоэпиляция.

Нежелательная растительность на лице и теле эффективно удаляется с помощью фотоэпиляции на аппарате Quantum. Процедура безопасна и безболезненна, несколько сеансов позволяют навсегда избавиться от нежелательных волос на лице у женщин. Фотоэпиляция одинаково эффективно воздействует на волосы любой структуры и цвета, расположенные на любом участке кожи, будь то область бикини, спины, лица, груди, ног или рук.

**ПРОБЛЕМА:** Повышенная масса тела, проблемные зоны, целлюлит.



**РЕШЕНИЕ:** приём косметолога и диетолога, диагностика, подбор персональной программы.

На основе ДНК-анализа и биоимпедансного анализа состава тела наши специалисты подберут оптимальную для вас программу питания и физических нагрузок. Скорректировать проблемные зоны, убрать проявления целлюлита помогут локальная липосакция, LPG-массаж, баролазерный массаж, электролиполиз. Чтобы кожа тела стала подтянутой и гладкой, применяются мезотерапия, озонотерапия, лазерная шлифовка.

Тула, ул. Вересаева, 10,  
корп. А, вход со стороны  
Красноармейского пр-та,  
тел.: (4872) 52-12-23,  
717-553.

Email: [info@talisiya-tula.ru](mailto:info@talisiya-tula.ru)  
[www.talisiya-tula.ru](http://www.talisiya-tula.ru)  
[facebook.com/talisiyatula](https://facebook.com/talisiyatula)  
[VK.com/talisiyatula](https://VK.com/talisiyatula)



**ТАЛИСИЯ**

центр эстетической медицины

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





8 800 200 44 20



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

 [topgun\\_barbershop](https://www.instagram.com/topgun_barbershop)

*Настоящему мужчине некогда и ничего доказывать*



# МУЖСКОЙ

# Зал


muzhskoyzal.ru

СТРИЖЕМ И БРЕЕМ ПО-МУЖСКОМУ

+7 (920) 781 71 71



*Нас стало больше • Вам стало еще удобней*  
пр-т Ленина, д. 42 ул. Демонстрации, д. 38-в

   muzhskoyzaltula



# У лишнего веса – 6 причин



**ЛЮДМИЛА СЕЛЕДЦОВА,**  
диетолог, психолог,  
врач высшей категории

В январе в центре эстетической медицины «Талисия» прошла лекция известного диетолога из Новосибирска Людмилы Селедцовой. Какие вопросы более всего волновали тульских слушателей?

– *Ваша лекция называется «6 причин лишнего веса». Как понять, что именно привело к набору лишних килограммов?*

– Как правило, преобладают одна-две причины набора веса, а именно:

**1. Недостаток жидкости.** Когда человек пьёт недостаточно воды, из его организма не вымываются жирорастворимые яды, которые волей-неволей откладываются в жировой ткани. Когда человек начинает пить адекватное количество воды (30 мл на 1 кг веса в сутки), вес уходит сам, без изменения рациона и физических нагрузок.

**2. Неправильное питание.** Вы можете считать, что питаетесь правильно, но в рационе могут быть продукты, не способствующие снижению веса.

**3. Неправильный образ жизни.** Сюда входит и неправильный режим питания, и режим дня. Ложась спать позже 12 часов ночи, вы нарушаете все процессы сжигания жиров в организме.

**4. Гормональная причина.** В нашем организме есть гормоны, чьё отклонение от нормы приводит к тому, что с лишним весом бороться бесполезно.

Стоит ввести их в коридор допустимых значений – и вес будет снижаться.

**5. Генетика.** Понимание особенностей своей ДНК позволяет быстрее снижать вес и удерживать его в норме. При генетически правильном рационе проблем с весом не будет никогда.

**6. Психосоматика** – причины, заложенные на уровне подсознания: набор веса как защита, дистанция, заметность, компенсация потери близкого человека.

Сначала прорабатываются первые 5 причин, а последней мы рассматриваем психологию. Поясню: даже когда причина в психосоматике устранена, без правильного питания лишний вес не уйдёт.

– *Считается, что обычная вода, минуя пищеварительный тракт, уходит сразу в лимфатическую систему и оказывает очищающий эффект на организм. Другие же жидкости (чай, кофе) откладываются в естественных «резервуарах», в том числе в жировой ткани. А как ведут себя травяные чаи?*

– Травы, обладающие мочегонным эффектом, способствуют выведению жидкости. Другие же травы воспринимаются организмом как еда, они могут создавать застой жидкости и откладываться в жировой ткани. Если заменяете воду травяными чаями, выбирайте для них мяту, шиповник, лист брусники, смородины.

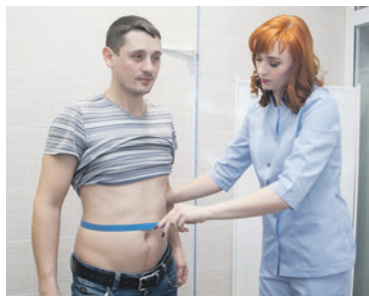
– *Действительно ДНК-тест помогает снижению веса?*

– ДНК-тестирование – это новейшая разработка в диетологии. Анализ позволяет на основе ваших генов выявить, какие продукты приводят к набору веса. Случается, что человек отказывает себе во всём – сладком, солёном, жареном, но не худеет даже на яблоках и кефире. Зная генотип, можно снять едва ли не половину таких ограничений. Генный анализ покажет, какие дополнения к рациону нужны, чтобы не страдать заболеваниями, сопутствующими лишнему весу (сахарным диабетом, гипертонией).

Также исследование помогает выяснить, какой вид физической нагрузки нужен человеку и нужен ли он ему в принципе для снижения веса. Генетические особенности могут быть таковы, что человеку бывает достаточно правильного питания.

– *С какими анализами нужно приходиться на прием к диетологу?*

– Необходимы общий и биохимический анализ крови, анализ состава массы тела. Имея на руках результаты этих обследований, диетолог сможет скорректировать питание. Отмечу также, что сегодня пациент может общаться с доктором дистанционно, в режиме онлайн, и качество лечения от этого не страдает. У меня уже есть большой опыт такой работы, в том числе с тульскими пациентами. Подробности можно узнать в центре «Талисия».







# КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ спортивное питание?

Об этом рассказывает известный тульский бодибилдер Герман Семёнов.

Самое важное качество любой спортивной добавки – её натуральность. В ней должны содержаться питательные ингредиенты и элементы с высокой биологической ценностью. Это различные препараты для сжигания жира, витаминные комплексы, добавки для набора мышечной массы, протеины и т. д. Общее у них одно – насыщение организма полезными соединениями и выведение ненужных веществ, уже присутствующих в нём.

Сейчас, к весне, особенно актуальным становится спортивное питание для сжигания жира, чтобы тело вернуло себе стройность. Добиться оптимального результата помогут специальные спортивные добавки. Есть много очень эффективных современных средств, которые помогут быстро убрать лишние килограммы. Но важно при этом помнить, что рецепт любого похудения – ещё и в холодильнике. Только правильно подобранное спортивное питание – этого мало. Необходима ещё и диета,

которую подскажут специалисты. Они же, если цена на какой-то импортный товар кажется дороговатой, порекомендуют наиболее приемлемый список недорогих, но эффективных препаратов.

Сделать это можно в магазине «Спортивное питание», расположенном по адресу Тула, пр. Ленина, 74. Всегда в ассортименте натуральная продукция для опытных спортсменов и начинающих любителей от лучших зарубежных производителей: Weider, Universal Nutrition, EPIQ, USN, BSN, OLIMP, MistleTech, Nutrix, MHP, Arnold, VPLab, Syntrax, Optimum Nutrition, Dymatize, SAN, Ultimate Nutrition, Gaspari Nutrition, а также не менее качественная продукция отечественных производителей GeneticLab и RLine. Цены – одни из самых низких в Туле.

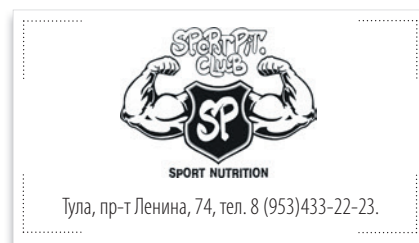
Работает также интернет-магазин SPORTFIT. CLUB. При заказе из Тулы есть возможность доставки в тот же день. Причём при заказе от 2000 рублей доставка бесплатная.



Герман Семёнов, спортсмен-бодибилдер. Выпускник ТулГУ. Генеральный директор компании «Спортивное питание». Победитель и призер различных российских турниров по бодибилдингу.

## Герман Семёнов:

– Спорт стал модным трендом. И независимо от того, фитнес это или профессиональная подготовка для соревнований, добиться отличного результата помогут специальные спортивные добавки. Преимущество нашего магазина в том, что я сам консультирую покупателей. В магазине мы предлагаем только товар, который я уже пробовал на себе, в котором я уверен, а не тот, на котором просто хочу заработать. Вся жизнь занимаюсь спортом, добился успехов. И хочу помочь тулякам оставаться сильными и красивыми в любом возрасте.



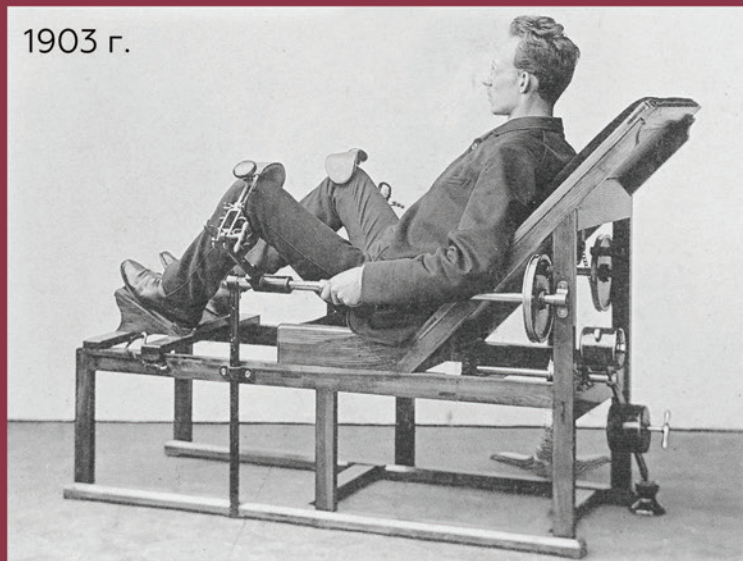
ИП Семёнов Г.А.







1903 г.



## ФИТНЕС – НОРМА ЖИЗНИ!

Занятия на тренажерах впервые появились в XIX веке: они назывались механотерапией и применялись преимущественно в лечебных целях. Лишь в конце столетия в Стокгольме открылся первый фитнес-клуб – заведение элитарное, попасть в которое могли лишь состоятельные люди, интеллигенция и богема. В России фитнес сначала тоже был привилегией высшего общества. Например, император Александр II регулярно занимался в закрытом «фитнес-центре» в Зимнем дворце.

Первые снаряды имели простую конструкцию и не предлагали особого разнообразия: это были аппараты «для обихих и местных вибраций, сотрясений, поколачиваний, велосипедной и верховой езды». Мужчины (а тренировки были в основном мужской привилегией) занимались на них в обычной одежде – в пиджаках, брюках и ботинках. Галстук, попавший в тренажер, был обычным явлением:).

Современные тренажеры отличаются от тех устройств, как суперболиды от конных упряжек. Тренажеры, которые вы увидите в фитнес-центре «Гоголь», можно назвать совершенными фитнес-машинами. Они созданы на основе новейших исследований по биомеханике и 3D-моделирования – потому что, когда речь идет о здоровье, все должно быть на высшем уровне. Эти тренажеры нагружают мышцы по максимуму, а нагрузка на суставы и риск получения травм сведены к нулю: все движения в них соответствуют естественным движениям человека. Механизмы удивляют функциональностью: так, на тренажере двойной регулируемой тяги можно выполнять более 200 упражнений. Спросите тренера обо всех возможностях тренажеров – и занятия вам никогда не наскучат.

В «Гоголе» подобрали оборудование, которое обеспечит вам абсолютно безопасные, предельно эффективные и интересные тренировки. Наша цель – наполнить вас энергией, хорошим самочувствием и помочь добиться успеха во всех областях жизни!

Фитнес в лучших традициях

# ГОГОЛЬ

## ФИТНЕС - ЦЕНТР

Тула, ул. Гоголевская, 45-а.

Тел. 52-52-05.

[www.gogol-fit.ru](http://www.gogol-fit.ru)



# Похудеть в полёте

Вам хочется ощущения радости? Всегда смотреть на мир бодро и с оптимизмом? Идите в батутный центр O2!

## КОГДА ТРЕНИРОВКА В РАДОСТЬ

Ощущение свободного полёта, да ещё когда гарантированно приземлишься на безопасную поверхность и взлетишь потом вновь, стоит попробовать хотя бы раз в жизни. Потом уже сами решите: надо вам это ли нет. Но для начала – хотя бы разик загляните в специализированный спортивный зал и попробуйте всё на себе.

Прыжки на батуте когда-то были хорошим детским развлечением, потом стали олимпийским видом спорта, частью цирковой программы, а теперь – неотъемлемой частью фитнес-тренировок и прекрасным способом проведения досуга, получения заряда бодрости и жизненного тонуса. В такой, казалось бы, лёгкой и непритязательной забаве человек получает немалую физическую нагрузку. Трудно поверить, но долгие энергичные, насыщенные упражнения не под силу даже подготовленным спортсменам. Минут через пятнадцать тело потребует небольшого отдыха. И это правильно. Значит, вот так – с лёгкостью в душе, в развлечении, вы незаметно тренируете мышцы, сжигаете ненужный вашему телу жир. Это ведь именно то, за чем люди и идут в спортивный зал. Искренне улыбаясь, хотя бы на время тренировки можно забыть обо всех своих заботах и проблемах. Несколько минут передохнули после того, как почувствовали усталость, и можно опять возвращаться к прыжкам и наслаждаться жизнью.

Такие кардиотренировки заметно улучшают тонус мышц, координацию движений, кровообращение – и, значит, начинает лучше работать сердечно-сосудистая система. А когда тело находится в оптимальной физической форме и ты сам смотришь на мир с позитивом, в остальной жизни тоже всё должно получаться.

Спортивные специалисты считают, что прыжки на батуте – отличная возможность без особых дополнительных усилий, легко, быстро избавиться от лишних килограммов, приобрести стройность. А уж если



к таким тренировкам добавить здоровое питание и правильный режим, то фигура отреагирует гарантированно. Всё-таки худеть надо с радостью, а не с тоской оглядывая запертый на ночь холодильник.

## САМЫЙ ДЕМОКРАТИЧНЫЙ СПОРТ

Батутный центр O2 работает в Туле на улице Кирова, 135. Но скоро откроется и ещё один его филиал – на Калужской, 1-а. Так что занятия этим спортом станут ещё доступнее. В центре используют только лучшее и современное оборудование. К услугам занимающихся 5 спортивных батутов, подиум для отработки трюков, поролоновая яма, большой батут размером 5x5 метров, татами для разминки и растяжки.

Занятия батутным спортом очень демократичны. Достаточно захватить с собой лёгкую спортивную форму. Не нужна даже особая обувь – тренироваться надо в обычных носочках. Ценник для занятий также не закинут – регулярную еженедельную часовую тренировку может позволить себе каждый.

Что важно отметить: занятия в клубе проходят в присутствии тренеров, никто сам себе не предоставлен. Специалисты клуба всегда придут на помощь, дадут консультацию. Здесь очень квалифицированный тренерский состав. Все сотрудники – мастера спорта, с большим опытом спортивной и педагогической деятельности. А по просьбе занимающихся инструкторы подберут индивидуальную эффективную программу тренировок для скорейшего достижения поставленных целей! Будь это поддержание хорошей спортивной формы или программа по снижению веса.

## ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Конечно же, батут – это и прекрасная форма проведения семейного досуга. В зал можно прийти с ребёнком и отлично попрыгать всей семьёй. Демократичный батут объединит и спортивно подготовленного





Эдуард Джомидова: «Дорогие друзья, я управляющий компании «O2». Мастер спорта по спортивной гимнастике. Батут это отличный тренажёр для развития координации и концентрации тела, которые нужны в каждом виде спорта. Мы постоянно развиваемся и растем вместе с вами. С февраля запускаем ещё один проект, где будет целый батутный парк развлечений и фитнеса».



папу, и привыкшую к стоянию у кухонный плиты маму, и уставшего от сидения за учебниками ребёнка. Всё лучше, чем просто сидеть в кафе и пичкать своё дитя пиццей с колбой. И конечно, такая форма проведения досуга – лучшая реклама здорового образа жизни. А как ещё бороться с многочасовым бдением наших детей в компании компьютера или планшета?

Да и потом, когда вернётесь домой, у вас будет о чём поговорить, с доброй улыбкой поделитесь впечатлениями. Это те воспоминания, которые остаются в семейной истории навсегда.

Для самой продвинутой и неугомонной молодёжи центр O2 предлагает и новую услугу – ночную тусовку. Она проходит с десяти вечера и до семи утра. Это не какой-то там клуб с громкой музыкой и огромным количеством незнакомых людей вокруг. Ночная тусовка – возможность провести время в компании единомышлен-

ников, вволю напрыгаться и пообщаться. Ведь спорт, схожие взгляды на жизнь лучше всего сближают людей. С билетом на ночную тусовку можно скакать и учиться делать трюки всю ночь до утра. Экономно, весело и с пользой.

Также O2 даёт возможность заключить договор об аренде зала и провести здесь собственную вечеринку, отметить день рождения, особенно детский день рождения, куда ваш ребёнок пригласит своих гостей. Шарик, поролон, прочие праздничные элементы – в зале есть всё, чтобы обеспечить самый лучший детский праздник. Батутный зал – это и хорошая форма корпоративного тимбилдинга, ничем не хуже какого-нибудь пейнтбола.

Цены на услуги – одни из самых низких в России.

Приходите, не пожалеете! Вам всегда здесь рады!



Тула, ул. Кирова, 135;  
Калужское шоссе, 1-а.  
Тел. 8-920-797-49-76  
[vk.com/o2tula](https://vk.com/o2tula)  
[o2tula](https://www.instagram.com/o2tula)  
[www.batut71](http://www.batut71.ru)



# ФИТНЕС-КЛУБ «ЛИДЕР»: Готовим тело к лету!

Сезон мешковатых свитеров, тяжёлых шуб и бесформенных пуховиков СКОРО ЗАКОНЧИТСЯ, а это значит, привет открытым кофточкам, топам, шортам и юбкам. Конечно, у вас в запасе есть ещё **НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ**. Но от набранных за зиму килограммов **ПОРА ИЗБАВЛЯТЬСЯ** уже сейчас! Фитнес-клуб «Лидер» готов вам в этом помочь.

рамотно и быстро устранить проблемные зоны – дело настоящих профессионалов. Таких, как инструкторы фитнес-клуба «Лидер» Илья Бородкин и Денис Карасев.

Илья – обладатель длинного списка титулов: чемпион по пауэрлифтингу 2012 года, серебряный призёр чемпионата мира по жиму лёжа, чемпион первенства мира 2013 года, мастер спорта России по пауэрлифтингу. Эти и многие другие титулы Илья завоевал благодаря своей силе воли и выносливости. Те же качества он воспитывает в своих подопечных. Так что отлёживаться на диване вам будет некогда: звонок тренера – и вы в зале.

Денис – финалист чемпионата Москвы по фитнесу и бодибилдингу. Под его руководством вам не придётся заниматься по скучной стандартной схеме. Для каждого клиента – индивидуальная программа тренировок с учётом особенностей вашего тела и, конечно, пожеланий. Пожалуй, стоит взять на заметку тем, кто к лету хочет похвастать идеальными пропорциями.

Тренажёрный зал с кардиолинией и современным оборудованием работает каж-

дый день. Он отлично подойдёт как для профессиональных спортсменов, так и для новичков. Занятия в «Лидере» помогут вам не только усовершенствовать свою фигуру, но и изменить свой образ жизни в целом. Ведь тренировки, как известно, дисциплинируют, избавляют от стрессов и вредных привычек.

Для тех, кто хочет заниматься в утренние, дневные либо вечерние часы, создаются специальные абонементы. Постоянные клиенты могут приобрести клубную карту: она рассчитана на определённый период времени. Это не только удобно, но ещё и выгодно: цена одного посещения с такой картой заметно ниже, чем цена обычного одноразового похода.

Если вы впервые пришли в спортзал и ещё не знаете, как и что здесь работает, «Лидер» предлагает помощь дежурного тренера. Так что не стоит беспокоиться: инструктор объяснит правила работы с тренажёрами, а также подскажет, на что вам нужно сделать упор во время последующих занятий. Дальше каждый выбирает для себя, что ему ближе – заниматься самостоятельно или с профессиональным тренером.



Не привыкли к интенсивным, изнурительным занятиям? Есть современное решение – ЭМС-тренировки (электростимуляция). Действует просто, но эффективно: на двигательные нервы воздействуют так называемые импульсные токи – токи средней частоты, вызывающие сокращение мышц. Как результат – укрепление и увеличение мышц, похудение, ликвидация боли в мышцах и суставах. ЭМС также избавляет от целлюлита и подтягивает проблемные зоны. Находка для тех, кто хочет добиться хорошего результата, не затрачивая при этом большого количества энергии!

Одна ЭМС-тренировка длится 25 минут и заменяет несколько часов интенсивных занятий в спортзале. Ограничений по использованию практически нет: можно тренироваться людям с любым уровнем физической подготовки и в любом возрасте. После занятий – никакого дискомфорта.

©ООО «Компани ДВ-Строй»







В честь открытия  
НОВОГО ФИТНЕС-КЛУБА «ЛИДЕР ЭЛИТ»  
в Петровском квартале  
ВСЬ МЕСЯЦ

**АБОНЕМЕНТЫ  
СО СКИДКОЙ 30%**



Тула, ул. Ромашкова, 38, тел. 8 (905) 625-55-58



# Будущее, которое прошло – 5



**ВСЕВОЛОД  
ТАТАРИНОВ,**

президент АРІ (Ассоциации профессиональных интернет-предпринимателей),  
бизнес-тренер



Fotolia/PhotoPress.ru

**Добрый день, дорогие друзья! Как ваша жизнь в новом 2017 году? Начали ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ контролируемого будущего? Сегодня мы перейдём к святой святых – созданию в вашей жизни ЖЕЛАЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. Это всё, что у нас на самом деле есть. СЕГОДНЯ!**

**К**огда мы говорили о планах и думали о создании достижений в будущем, всё это было связано с работой аналитической и абстрактной части нашего разума.

Эта часть отличает людей от животных. Но...

Вы заметили, как тяжело даётся людям, привыкшим к действию, составление планов?!

С другой стороны, люди, которые любят планы и с удовольствием их составляют, не любят... действовать!)

Вы скажете: «Всеволод всё же над нами издевается. Опять новое противоречие!»

Но это ведь правда!

Чем «проще» человек, тем эффективнее он переходит к действию.

Чем более образованным является человек, со знанием разных концепций мира и знаний, тем тяжелее ему перейти к действию. Именно поэтому в нашем мире так много достойных и умных людей, которые откровенно не состоялись материально. Извечная дуальность духовного и материального...

У меня есть лекарство от этой проблемы. Вы можете управлять такими противоречиями. Ещё в древности люди уже знали об этой концепции. На латыни она звучит как *Capre diem* (хватай день).

Всё, чем мы обладаем в действительности, – это сегодня.

Прошлое уже прошло, будущее не наступило. Будущее будет счастливым, если

вы именно сегодня посадите те семена, которые дадут вам нужные плоды.

«На уровне концепции это понятно, но как мне, такому умному и ленивому, **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЕГОДНЯШНИМ ДНЁМ?!**» – скажете вы.

Мой вам ответ – старый добрый еженедельник или его цифровой аналог.

Я практикую его как бизнес-тренер с 1997 года. За это значительное время моё обучение прошло более 1 000 000 (миллиона) человек (!), поэтому прислушайтесь к моему совету.

Используйте именно классический, бумажный вариант еженедельника.

Сделайте его ведение своим ритуальным действием. Это означает, что вы не только ставите в нём текущие задачи, но и подводите итоги дня.

Без пропусков.

Без оправданий.

Это настоящий вызов и победа, которая находится **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В ВАШЕЙ ВЛАСТИ!**

Если вы сможете в течение года, бросив себе этот вызов, контролировать свой **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** в этом году, то поразитесь позитивным изменениям, которые произойдут в вашей жизни.

Причём всё, что вам нужно, – это делать то, что вы решили, только один день. Сегодня.

Ну один-то день вы можете следовать своим решениям?! Конечно! Я в вас искренне верю!

А вот завтра будет другой день. Новый вызов и новая победа. И это только один день! Но это будет завтра.

Сегодня насладитесь сегодняшним днём. Почувствуйте, как вы, реализуя свою волю, делаете этот мир лучше и счастливее!

Только один день, **СЕГОДНЯ!**

Вы обретёте всё, что захотите, и ваше будущее будет чудесным!



# УЧИ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК В КАНАДЕ вместе с *Say Yes*

У туляков появилась ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ выучить английский язык в частном языковом лагере в Канаде. Компания Say Yes ПРЕДЛАГАЕТ ПОЕЗДКУ, где продумано все до мелочей.

## СКАЖИ ДА КАНИКУЛАМ В КАНАДЕ

Поездки в языковой лагерь Say Yes – это путешествия нового уровня. Дети живут в комфортабельном коттедже в курортной зоне Blue Mountain (недалеко от Торонто) в экологически чистом районе с прекрасным горным воздухом. Еду готовит персональный шеф-повар одного из лучших канадских ресторанов. Питание продумывается с учётом пожеланий родителей или рекомендаций врача (если таковые есть у ребёнка), обучение проводится на базе лагеря с носителями языка. Дети имеют возможность не просто учиться у канадских преподавателей, но и проводить с ними время в непринуждённой обстановке за обедами, общаться свободно не в рамках учёбы.

В лагере очень интересный досуг. Дети смогут участвовать в квестах, готовить проекты, принимать участие в мастер-классах, спортивных мероприятиях, тематических вечеринках и т. д.

Кроме того, Say Yes предлагает насыщенную экскурсионную программу с посещением главных достопримечательностей Канады. И это также входит в стоимость. Детей постоянно сопровождают высокопрофессиональные педагоги-воспитатели, а также англоязычные педагоги и гиды с ка-

надской стороны. Лагерь находится на охраняемой территории, в смене работает вожатый с медицинским образованием, кроме того, каждый ребёнок имеет медицинскую страховку международного образца.

В 2017 году первый заезд состоится с 5 по 18 июня, поехать в этот лагерь могут мальчишки и девчонки от 12 до 17 лет. Стоимость путёвки составляет 169 тысяч рублей (дополнительно оплачивается виза и перелёт).

## ЯЗЫКОВОЙ ЛАГЕРЬ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Say Yes предлагает провести каникулы в языковом лагере на территории Тульской области.

С 25 по 31 марта (весенние каникулы) состоится заезд в языковой лагерь Say Yes в парк-отеле «Грумант». Это лагерь для мальчишек и девчонок от 8 до 17 лет.

С Say Yes сотрудничают квалифицированные учителя из Канады, с которыми каждый день проводятся скайп-сессии. Также смену сопровождает дипломированный педагог, получивший образование и навыки преподавания в Канаде. Таким образом, дети максимально погружаются в среду живого общения. Всё, начиная



от учебных занятий и заканчивая мастер-классами, играми и экскурсиями, проходит на английском языке. В лагере отсутствуют домашние задания, вместо этого ребята работают над групповым проектом, который презентуют в последний день заезда.

Say Yes проводит заезд комплексно. В стоимость путёвки входит проживание в двухместных номерах со всеми удобствами, полноценное трёхразовое питание и полдники, занятия, экскурсионная программа в «Ясную Поляну» на английском языке, развлекательная программа и даже трансфер из Тулы до парк-отеля «Грумант» и обратно. Кроме того, педагоги Say Yes всё время на связи с родителями, и они могут позвонить в любое время и узнать необходимую информацию о ребёнке.

Кстати, ежедневно в социальных сетях вожатые Say Yes размещают фотоотчеты о жизни детей в лагере.

Стоимость путёвки в лагерь в Тульской области составляет 36900 руб.



**Say Yes**  
Языковой лагерь в Канаде  
Языковой лагерь в Тульской области  
Языковой центр в Щекино

Щекино, ул. Ленина, д. 33, 1 этаж.  
Тел.: 75-12-74, 8-950-914-76-13.  
Email: info@sayescamp.ru  
www.sayescamp.ru  
@sayyesschool





Текст: Алёна Шмелёва.

# Как «оживить» сломанный айфон?

Как и многие владельцы «айфонов», я не вылезаю из сервисных центров. Если подсчитать, СКОЛЬКО ДЕНЕГ я в них оставила – будет страшно. И знаете, что мне кажется? В этих заведениях со мной, мягко говоря, не совсем честны – иначе почему телефон снова и СНОВА ЛОМАЕТСЯ? Я уже хотела выбросить его и купить новый, но недавно познакомилась с Даниилой из Dservice, мастерская Apple #1. Он рассказал мне, ЧТО ДЕЛАТЬ С «АЙФОНОМ», чтобы он больше не ломался на ровном месте.



**Данила Станиславский**  
**Правило 1:** при любой, даже незначительной поломке ищите профессионального мастера.

В технике Apple нет мелочей. Конструкция этих устройств настолько сложна, что даже болтики, закрученные после ремонта не на свои места, могут нанести аппарату непоправимый вред. Мы ставим себе задачу вернуть клиенту его устройство после ремонта в первозданном виде – каким вы вынимаете его из коробки после покупки. Это важнейшее условие его дальнейшей успешной работоспособности. Мы, во-первых, знаем эту технику в совершенстве, во-вторых, крайне щепетильно подходим к ремонту, и в-третьих, имеем профессиональное оборудование. Большую часть



ремонта мы проводим под микроскопом, при этом на столе нет ничего лишнего – только ваш гаджет, наш инструмент и руки мастера.

**Правило второе:** при ремонте должны использоваться только оригинальные запчасти. Многие говорят о том, что их нет в природе, мы же официально заявляем: есть! У нас они есть. Это наша основная визитная карточка.

Только с оригинальными деталями ваше устройство будет работать корректно. Для примера: оригинальный дисплей служит в разы дольше аналога, его гораздо сложнее разбить, на нём остаётся меньше отпечатков пальцев и загрязнений, он совершенно другой по тактильным ощущениям, яркости, работе тачскрина. Оригинального аккумулятора вам хватит на годы, тогда как не оригинал «умирает» буквально на глазах.

Многих владельцев мобильной техники привлекает в неоригинальных запчастях их





низкая стоимость. Dservice утверждает – при использовании оригинальных запчастей мы в первую очередь экономим ваши деньги!

**Правило третье:** хороший мастер должен уметь отличать одну поломку от другой. Вы не должны платить за его некомпетентность. Большинство наших клиентов – это люди, с которых при каждом предыдущем ремонте брали деньги, но проблеме так и не решали. Например, вам в аппарате много раз меняли аккумулятор, но телефон продолжал быстро разряжаться и выключаться. Вероятнее всего, в этом случае ремонта требует Lightning-контроллер, но эту поломку далеко не каждый исправит. Это сложнейший ремонт, нужно проделать очень тонкую работу под микроскопом с температурами до 230 градусов. Мы с радостью берёмся за такое. Один раз – и вы забудете о проблеме.

Ещё один пример: телефон не берёт зарядку или динамик работает хуже. Многие мастера предложат замену детали, снимут

вашу оригинальную запчасть, поставят деталь недостойного качества, возьмут за это деньги. И подобная работа, и её стоимость совершенно не оправдывают друг друга. Но чаще всего замена не нужна: просто разъём или динамик загрязнились. Мы быстро и идеально прочищаем их, и это бесплатно. Всегда. Для всех.

**Правило четвёртое:** бойтесь сервисных центров, которые озвучивают вам одну цену, а после находят новые поломки и резко увеличивают ценник. Хороший мастер видит всю картину сразу. Мы в течение 2–10 минут диагностируем неисправность, озвучим стоимость ремонта, и она уже не изменится. Даже если вдруг «всплывёт» что-то ещё, оно в первую очередь устраняется за наш счёт. Мы категорически против нечестности, придумывания несуществующих поломок и оплаты несделанной работы. Наши клиенты это ценят, и большинство из них уже стали нашими настоящими друзьями.

**Правило пятое:** бегите от мастеров, которые говорят, что «попыают, но ничего не обещают». Это нечестно. Вы в любом случае заплатите за его «попыау» свои деньги, а результат, если и получите, будет недолговечным. В Dservice любой мастер практически сразу понимает, что с вашим аппаратом не так и как это исправить. Наша фишка в том, что мы берёмся за самые сложные случаи и с очень большой долей вероятности возвращаем устройство клиента к полноценной жизни. Если телефон был «утоплен», реанимируем его, и клиент официально получит гарантию в 100 дней на полную боеспособность аппарата. Хотя мы подумываем увеличить её до года. Многие мастера просто прочищают материнскую плату своей старой зубной щёткой, называя это «восстановлением после попадания воды», но очаги окисления при этом не устраняются. Грамотное устранение всех очагов окисления позволит вам и вашему аппарату навсегда попрощаться с его мокрым прошлым.

**Правило шестое:** на ремонт и запчасти должна быть длительная гарантия. Наша гарантия на работу начинается от 100 дней (за этот срок проявятся любые дефекты, если они у вас ещё есть) и заканчивается 1 годом на аккумуляторы и дисплеи.

Нам нравится, когда клиент потрясён нашей работой. Поэтому стараемся делать её на 100% идеально. Берегите свои «айфоны», но если вдруг не уберегли – отдавайте их в ремонт хорошим мастерам!



**Dservice**  
Мастерская Apple #1  
Тула, пр. Ленина, 87, «Ликерка Лофт»,  
корпус 1, локация 15.  
Телефон 58-58-71.  
vk.com/dserviceme

ИП Савицкий Д.А.



# Мужские игры: ХОККЕЙ

**Михаил Ростов,  
хоккеист-любитель**

Прежде чем взять в руки клюшку, научись уверенно кататься на коньках. И не столько разогнаться, сколько тормозить. В хоккейной коробке тебе некогда будет об этом думать: нужно следить за шайбой, нападать или защищать свои ворота.

Новичку лучше играть с командой своего уровня: среди опытных игроков он просто не успеет ничего понять и сделать. Хотя любительские команды чаще всего очень разнородные и по опытности игроков, и по их возрасту.

Майка хоккейная (от 500 руб.). Отличаются по цвету (у меня три разные, чтобы можно было играть за разные команды), плотности и качеству ткани. Более дорогие модели имеют вентиляцию. Под майкой – «черепашка», защита груди, спины и плеч (от 2000 руб.). Продаётся по размерам, выбирай под свою конституцию. Также нужна защита локтей (от 1000–1200 руб. за пару).

Закрытая площадка для хоккея в Туле одна (ледовая арена), а открытые есть в Центральном и Комсомольском парках, на многих прудах фанаты хоккея расчищают площадки, заливают коробки во дворах. А летом мы играем в хоккей на роликах.

В хоккейной команде обычно 5 игроков и один вратарь, но можно играть и 2 на 2 в одни ворота. Вратари всегда в дефиците, поэтому у нас есть деревянный вратарь – из фанеры.

Шлем. Он должен плотно сидеть на голове, тебе должно быть в нём комфортно. Цена от 2000 руб. На шлем ставится либо металлическая сетка, либо прозрачный визор – для защиты лица от попадания шайбы. Цена от 1500 руб.

Хоккей – травмоопасный в принципе и к тому же контактный вид спорта, и без комплекта экипировки и защиты на льду делать нечего. Даже если ты просто хочешь попробовать, твоё это или нет. Для начала можно купить недорогую экипировку – её мы и рассмотрим.

Шорты хоккейные. Выбирай в зависимости от своего амплуа игрока: у защитника шорты укреплены спереди, так как он лицом встречает нападающих. А у игроков атаки шорты более лёгкие. Шорты имеют высокий пояс, защищающий поясницу и ребра. Под шорты надеваются гамаши (от 800 руб.), которые держатся на поясе (от 300 руб.), и защита паха – пластиковая «ракушка» (от 500 руб.). Ноги под гамаши защищены пластиковыми щитками (от 2000 руб.).

Руки защищены хоккейными крагами: со стороны ладони они мягкие, наружная сторона укреплена пластиком для защиты кистей и запястий. Цена от 1500 руб.

Коньки. Это первое, что обычно покупает начинающий хоккеист. Коньки по акции можно купить и от 1500 руб., и на первое время их будет вполне достаточно. Чем дороже модель, тем удобнее у неё колодка. Есть коньки с термоусадкой: нагреваясь до температуры тела, ботинок принимает форму ноги. Под коньки надеваются обычные плотные носки или термоноски (от 200 руб.).

Клюшка (от 500 руб.). Материалы – дерево, пластик, карбон. Чем легче клюшка, тем удобнее ей играть.



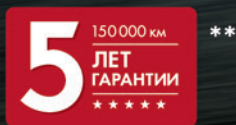


# НОВЫЙ KIA CERATO

Во власти уверенности и комфорта



1.6 л / 130 л.с.,  
АКП, от 997 900 ₪\*



КИА центр  
на Рязанской

(4872) 710-787 | Тула, ул. Рязанская, 44-Б



The Power to Surprise\*\*\*

Внешний вид автомобиля может отличаться от представленного в рекламе. \* Максимальная цена перепродажи автомобиля KIA Cerato 2016 производственного года, АКП, в комплектации «Комфорт». Сроки действия предложения с 01.12.2016-28.02.2017. Подробности у официальных дилеров KIA и на [www.kia71.ru](http://www.kia71.ru). \*\* Гарантия 5 лет или 150 000 км действительна на условиях, указанных на сайте [www.kia.ru](http://www.kia.ru) и в сервисной книжке на автомобиль. \*\*\* Искусство удивлять. АО «Тулаавтосервис».



# Мужские игры:

## КАРТИНГ

**Станислав Ермаков,**  
владелец картинг-центра  
KartPark

Мой опыт в автоспорте начался 16 лет назад: сначала был стритрейсинг, затем соревнования по дрифтингу (тогда молодой дисциплине) российского уровня. Но у нас не настолько хорошо развита инфраструктура автоспорта: в России спортивных треков – по пальцам пересчитать, а в Туле их не было и пока нет. Картинг же позволяет в безопасных условиях получить опыт вождения околоспортивного автомобиля. И в 2011 году возникла мысль создать проект, в котором любой желающий, от мала до велика, мог бы попробовать себя в пилотировании, принять участие в гонках. Так хобби переросло в бизнес-увлечение).

Картинг хорош как для получения первичных навыков вождения и общения с техникой, так и для тех, кто уже активно водит. Гонки на треке дают выброс адреналина, возможность совершенствовать свое мастерство. На дорогах общего пользования этого не получишь (по крайней мере, здравомыслящие люди себе этого не позволяют).

Картинг, в отличие от многих других модных увлечений, не требует больших финансовых затрат. Карт, шлем, одежду предоставляют в картинг-центре. Прокат стоит максимум 500 руб. за 10 минут. Собственная экипировка покупается, как правило, только при занятиях спортивным картингом на специальных треках. Но это уже совсем другая история.

В картинге не важен возраст, только рост и физические возможности человека, то есть отсутствие медицинских противопоказаний. Рост должен быть не менее 130 см – это, как правило, дети с 5-6 лет. Пилотирование на треке безопасно: при соблюдении элементарных правил риск травм сведен к нулю. Управление картом элементарно: руль и две педали, но развивать мастерство прохождения трассы, улучшать показатели скорости можно бесконечно. Тем более конфигурация трассы меняется несколько раз в год.

Уверен: если бы картинговое движение в России развивали на таком же уровне, как, скажем, хоккей, на дорогах было бы гораздо безопаснее. Ежегодно водительские права в России получают около 2 миллионов человек. Картинг в полной мере дает первичные навыки вождения и понимание того, что любые соприкосновения опасны, их нужно избегать, а гонки допустимы только на треке. Это знания важные и нужные, особенно для подрастающего поколения.

**Картинг позволяет выплеснуть эмоции, не боясь за автомобиль, за себя и других участников движения.**





# Полтонны топлива в подарок\*



**ГК «Автошина». Четверть века мы работаем для Вас!**  
**Каждому при покупке автомобиля в феврале**

При покупке автомобиля во всех дилерских центрах Группы компаний «Автошина» в период с 01 февраля по 28 февраля 2017 г. клиент получает в подарок 500 л топлива в денежном эквиваленте на 01.02.2017 г.

**Подробности на сайте: [www.autoshina.com](http://www.autoshina.com) и по телефону 710-900**





# Мужские игры: ЭНДУРО

**Сергей Монахов,**  
директор мотомагазина  
jinco.ru

Эндуро – дисциплина мотоспорта, соревнования в которой проходят на дорогах с различным покрытием и по пересеченной местности с соблюдением заданного графика движения на большие расстояния. Кто-то начинает с эндуро свое увлечение мотоспортом, а многие, как и я, пересаживаются на мотоциклы эндуро со спортбайков. И причин тому несколько. Во-первых, это совершенно разный кайф: на эндуро мы гоняем по лесам и полям, переезжаем ручьи и речушки. Это отвлекает от всего, это новый фан с хорошей дозой адреналина. Во-вторых, эндуро позволяет кататься круглый год, и ощущения, например, от мокрости в сентябре и льда в январе будут совершенно разными.

При падениях нужно беречь голову. Шлем сразу должен быть хорошим (от 15000 до 50000 руб.), китайский не берите. Шлем нужен внедорожный, с монолитной «бородой» и козырьком, для использования с кроссовыми очками. На голове должен сидеть плотно, но не давить.

Эндуристу обязательно нужен комплект защиты, чтобы было меньше травм, синяков и шишек. Первое – это «черепашка»: она полностью защищает локти, спину, грудь. Цена от 4000 руб.

Кататься на эндуро можно по любой местности. Главное – хотя бы предварительно изучить ее, знать рельеф. И не ездить в одиночку, чтобы было на кого рассчитывать в экстренной ситуации (травмы, бензин на нуле и т. д.).

Эндуро-одежда. Не продувается и не промокает. Куртка стоит от 5000 руб., штаны от 5000 руб., джерси от 2000 руб.

Защитные шорты (бронетрусы) нужны для защиты бедер и копчика. Цена от 3000 руб.

Обязательно – качественные наколенники (от 5000 руб.). Они могут быть как обычными пластиковыми, так и анатомическими шарнирными (т. н. «суставы»). Они ограничивают до безопасного предела сгибание-разгибание в колене, уменьшают нагрузку на связки, а жесткий шарнирный каркас защищает от прямых и боковых ударов. Цена шарнирных наколенников может достигать до 35 000 руб.

Мотоцикл эндуро адаптирован для езды по пересеченной местности. Он менее дерзкий, но более тяговитый, с внедорожными качествами. И у него есть большой плюс: если кроссовый мотоцикл является спортивным инвентарем и ездить на нем можно только по специально отведенным трассам, то на эндуро можно кататься и по общим дорогам. Начинающему гонщику для покатушек хватит китайского эндуро, цена – 50000–100000 рублей.

При езде по неровной местности нагрузка прежде всего приходится на ноги, их защитят мотоботы. Китайские – от 5000 руб., США – от 10 000.







ЦЕНТР  
МЕЖДУНАРОДНОГО  
ОБУЧЕНИЯ



# летние

Группы с сопровождающим педагогом из Тулы

# КАНИКУЛЫ

В АНГЛИИ

Брайтон • Кембридж • Кентербери  
Эдинбург • Малверн



## ВАШ УСПЕХ ЗАВТРА – НАША ЗАДАЧА СЕГОДНЯ

Программы от 8 лет до 17 • Изучение английского языка • Экскурсии  
Увлекательные мероприятия

ЛУЧШЕЕ ИНВЕСТИРОВАНИЕ – ЭТО ИНВЕСТИРОВАНИЕ В ОБРАЗОВАНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Тула, ул. Советская, 31, оф. 405, тел.: **+7-915-688-76-76**

[www.buk-tour.ru](http://www.buk-tour.ru)



# Мужские игры: СНОУБОРД

Сегодняшний начинающий сноубордист чаще всего приезжает на гору с кем-то за компанию. Без экипировки и защиты. Берет в прокате доску (**от 100 руб. за час**) и либо три часа падает и ковыряется в снегу, либо берет инструктора (**в среднем 1000 руб.**) и за 45-90 минут получает первое понимание того, как кататься и тормозить.

На следующий день ты будешь ощущать вчерашние падения. Будут болеть попа, межреберные мышцы, потому что ты пока не знаешь о том, что перед катанием нужно разминаться. После разминки 49 из 50 оплаченных тобой спусков будут продуктивными, давать кайф и эйфорию. Без разминки – только 35.

Как правило, на второй день катания покупаются варежки (**от 400 руб.**).

Следующими появляются непромокаемые штаны и куртка (5-15 тысяч минимум). К концу второго сезона, когда начнет вырабатываться свой стиль катания, ты захочешь более модную экипировку и доску. Сноуборд – дорогой спорт, будь готов к этому.

Потом ты подсчитаешь, сколько денег потратил на прокат за 4 выходных. И встанет вопрос о покупке своей доски. В конце сезона реально купить нормальный б/у комплект (дека, крепления, ботинки) за **15 тысяч рублей**, или такой же новый в магазине (но тоже в конце сезона) – за **25 тысяч**. Не стесняйся спросить совета у инструктора, который учит тебя кататься: он поможет найти достойный комплект по адекватной цене.

**Алексей Власенко, один из основателей Boarding Academy ([vk.com/boardacademy](https://vk.com/boardacademy))**

Стоит хотя бы раз попробовать сноуборд – и ощущение полета затянет и влюбит в себя навсегда. Весь год ты будешь жить мыслями о зиме. Будешь постоянно откладывать деньги на горы и новую экипировку. Готовься к этому, в первый раз становясь на доску. И помни, что втянувшись, ты захочешь кататься круглый год: в сезон на сноуборде, в несезон – на любой другой доске, от скейтборда до виндсерфа.

А потом тебе захочется в горы. В настоящие горы, в которые ты поедешь, скорее всего, в конце первого своего сезона. И тогда ты купишь защиту: маску (**1800-8000 р.**), шлем (**6000-12000 р.**), наколенники, налокотники, защиту запястий, защитные шорты (**от 5000 р.**), а может, и панцирь для защиты спины до копчика (**от 10000 р.**). Да, и снимай часы перед катанием, чтобы не травмировать руки.





12+

# 26 февраля / 12:00 / ЦПКиО Масленица



Битва блинщиков

Вступай  
в команду  
ведущих!

Подробности на  
[www.radiovtule.ru](http://www.radiovtule.ru)



©ООО "Медиа Траст"

0+

ИМПЕРИЯ<sup>®</sup>  
МЕХА

Партнеры мероприятия





# РОМАНТИКА ДЛЯ ДВОИХ

Не успели пройти новогодние праздники, как близится новый – День влюблённых. Как здорово, что можно в очередной раз ПРИЗНАТЬСЯ В ЛЮБВИ, сделать свой половинке подарок, уделить друг другу больше времени и внимания. Кулинар Екатерина Пейль поделилась своими НОВЫМИ РЕЦЕПТАМИ «повседневных деликатесов» – лёгких и изысканных блюд, которые вы сможете приготовить на РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН.



**Я** люблю ходить в рестораны, там можно попробовать уникальные изысканные блюда, к которым приложили руку мастера своего дела. Кроме того, там можно найти для себя что-то новенькое, некую фишечку, и приготовить её дома на свой манер. Ведь ужин, созданный своими руками, может стать настоящим подарком в этот праздничный вечер. Готовя, мы вкладываем частичку себя, свои позитивные эмоции, любовь. И блюдо обязательно получится и будет самым вкусным.

А ещё заведите традицию готовить вместе: это скрепляет отношения, даёт возможность узнать друг друга ближе.

В День влюблённых ужин должен быть лёгким, оригинальным и красочным, а блюда – содержать морепродукты, которые являются афродизиаками.

С чем у вас ассоциируется День святого Валентина? У меня – с обилием всех оттенков красного. Поэтому я предлагаю приготовить красочный необычный салат с грейпфрутом и лодочками из авокадо, фаршированными креветками. А к салату – такой же лёгкий и яркий десерт из груш, вина, специй с шариком мороженого.

Романтичного вам вечера! Любите друг друга!





**САЛАТ ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ**

Для салата:

- 70 г салата (у меня мангольд)
- горсть гранатовых зернышек
- 100 г мягкого сыра (например, фетаки)
- 4 кусочка красной рыбы
- 1/4 сладкого перца
- 2-3 дольки грейпфрута
- 3 редиски

Для «лодочек»:

- 200 г очищенных креветок
- 100 г консервированного ананаса
- 2 авокадо
- 4 ст. л. натурального йогурта
- петрушка по вкусу

Для соуса:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- соль по вкусу

1. Отварить креветки. Авокадо разрезать пополам, удалить мякоть, сделав лодочки, которые мы будем фаршировать салатом.

2. Мякоть авокадо измельчить. Креветки нарезать небольшими кусочками, ананас – мелкими кубиками.

3. Авокадо, ананас, креветки смешать, заправить натуральным несладким йогур-

том. Заполнить этой смесью половинки авокадо.

4. Болгарский перец нарезать тонкими длинными полосками. Грейпфрут очистить от кожуры и плёнок, поломать дольки крупными кусочками. Редис порезать тонкими кружками, красный лук – полукольцами.

5. На большую тарелку выложить салатную зелень, редис, перец, лук. Смешать

ингредиенты для заправки и полить ею салат. Дополнить кусочками мягкого сыра, ломтиками грейпфрута. Поверх выложить лодочки из авокадо.

6. Ломтики красной рыбы свернуть рулетами, скрепить зубочистками и украсить блюдо. Украсить салат зернами граната. Наслаждайтесь удивительным сочетанием вкусов, лёгкостью и красотой этого салата!

**КОРОЛЕВСКИЙ ДЕСЕРТ****«ПЬЯНАЯ ГРУША»**

- 3 груши сорта конференция
- 2 стакана красного сухого вина (берите недорогое)
- 4 ст. л. сахара
- цедра 1 лимона или апельсина
- палочка корицы
- 6 шт. гвоздики
- веточка мяты
- мороженое (у меня пломбир)



Плотный десерт с выпечкой и жирными кремами – не лучший вариант для завершения романтического ужина. А вот груша в красном вине – вкуснейшее любовное зелье! Кроме того, все ингредиенты для этого блюда сейчас в сезоне, и их легко купить.

Вино со специями поставить на огонь. Груши очистить от кожуры (палочку-плодоножку не удаляйте!) и поместить в кастрюлю с вином.

2. Варить 30 минут. Обратите внимание: время приготовления груши зависит от того, насколько она твёрдая. Если вам попались плотные жёсткие груш, варите их подольше.

3. На красивую тарелку поставить груши. Налить немного вина, процеженного через ситечко.

4. Украсить десерт листиками мяты и шариком пломбира и сразу подавать на стол.





# Да будет мясо!



Хороший кусок СОЧНОГО МЯСА – любимое мужское блюдо в любое время года и в любом месте, будь то ПИКНИК ЗА ГОРОДОМ или ресторан в центре. «Поэтому да будет мясо!» – сказал повар ресторана «Ворота Солнца» Александр Манохин. И приготовил ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ СТЕЙК РИБАЙ, а к нему – салат. Тоже с мясом, естественно.





**АЛЕКСАНДР  
МАНОХИН,**  
повар ресторана  
«Ворота Солнца»

1. Натереть стейк солью и перцем. Теперь он готов к приготовлению.

2. Головку чеснока (очищать её не нужно) разрезать по горизонтали пополам. Разогреть масло на сковороде-гриль и положить на неё чеснок срезом вниз. Пара минут – и он отдаст маслу свой аромат. После этого его нужно будет удалить

со сковороды, но не выбрасывать – пригодится.

3. Засаеваем время. Для стейка с кровью (степень прожарки *gare*) требуется 2 минуты с каждой стороны плюс 2 минуты на «отдых» в фольге. Для средней степени прожарки (*medium*) стейк нужно обжаривать по 4 минуты с каждой стороны и 5 минут подержать в фольге. Хорошо прожаренный стейк (*well-done*) жарится по 7 минут с каждой стороны и 5 минут отдыхает.

4. Положить стейк на сковороду, рядом в масло – веточки розмарина. Через указанное выше время мясо перевернуть, с помощью веточек смазать ароматным маслом со сковороды обжаренную сторону стейка.

5. Украсить блюдо половинками головки чеснока, розмарином, перчиком чили, крупной солью. К мясу хорошо подать сладкий соус порто.



#### СТЕЙК РИБАЙ

- мраморная говядина
- чеснок
- розмарин
- перец чили
- соус порто (вишня, красное вино, соус демиглас, сахар)



#### ТАЙСКИЙ САЛАТ

- говядина (вырезка)
- болгарский перец
- перец чили
- помидоры черри
- огурцы
- творожный сыр
- руккола
- соевый соус

1. Мясо и сладкий перец нарезать соломкой, острый перец – тоненькими колечками (количество регулируйте в зависимости от желаемой остроты блюда).

2. Разгреть сковороду и обжарить говядину и перцы в масле, постоянно помешивая. На это нужно 5–7 минут. Ближе к концу обжарки посолить, влить соевый соус.

3. Мясо с овощами сразу выкладываем на тарелку. Это будет первый слой нашего салата. Мы сервируем его на доске через форму – кольцо.

4. Следующим слоем выкладываем нарезанный соломкой огурец, далее – порезанный тонкими ломтиками черри.

5. Творожный сыр распределяем поверх овощей. Важно выложить сыр не горкой, а равномерным слоем, чтобы с каждой вилкой салата можно было чувствовать всю гамму вкусов, от острого до сливочного.

6. Финальным слоем будет руккола. Украсить салат можно семенами кунжута и половинками кумквата.







# ОТМЕТЬСЯ В БАРЕ CHECK IN!

АФИША МЕРОПРИЯТИЙ НА ФЕВРАЛЬ И МАРТ



4 февраля  
ДЕНЬ ВСТРЕЧИ  
ВЫПУСКНИКОВ

Гость вечера – DJ Stas

Компаниям от 8 человек –  
бутылка шампанского в подарок!



25 февраля  
ПРОВОДЫ  
МАСЛЕНИЦЫ

Угощаем чаем  
из самовара с блинами  
Гость вечера – DJ Stas



14 февраля  
BIG LOVE CHECK IN

Романтический ужин при свечах

- **РАЗЫГРЫВАЕМ ПОДАРКИ!**  
Романтические выходные  
в отеле SK Royal и ценные призы
- **СКИДКА 50%** на игристые  
вина с 18:00 до 19:00



7 марта  
PRE-PARTY  
8 МАРТА

с 18:00 до 22:00 дамам  
на каблуке выше 7 см –  
бокал шампанского  
в подарок!

В преддверии 8 Марта дам  
поздравляет **кавер-группа**  
«Rocket band» в 21:00.



23 февраля  
ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

С 18:00 до 22:00  
меняем галстуки на пиво!

Гость вечера – **кавер-группа «Rocket band»**  
Начало шоу в 21:00

Приходите: Советская, 29  
1 этаж SK ROYAL HOTEL

[checkinbar.com](http://checkinbar.com) Бронируйте:  
 [checkintula](https://www.instagram.com/checkintula) 255-511



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ОТПРАЗДНУЕМ ВМЕСТЕ!

*Ресторан «Сударь» разделит  
с вами самые радостные дни и моменты.  
Мы приглашаем вас провести предстоящие  
праздники вкусно и интересно!*



**СУДАРЬ**

РЕСТОРАН



В праздник любви – 14 ФЕВРАЛЯ – «Сударь» встретит вас романтической обстановкой и изысканным меню. Подарок всем влюбленным – скидка 10%.

23 ФЕВРАЛЯ И 8 МАРТА порауйте своих любимых мужчин и женщин – пригласите их в «Сударь»! А мы подарим вам праздничную атмосферу, интересную развлекательную программу, живую музыку и комплименты от заведения для каждого гостя.

**ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА.**

В дни масленичных гуляний «Сударь» угостит вас блинами и другими русскими яствами, зарядит позитивными эмоциями. Каждый вечер будет особенным!

*Провести приятный вечер в нашем ресторане смогут и те,  
кто соблюдает диету или постится. В «Сударе» для вас есть богатые меню для поста  
и меню правильного питания.*



Тула, ул. Демидовская, 19. Заказ столиков по телефонам:

8-920-744-00-81, 47-00-81 [www.sudar71.ru](http://www.sudar71.ru)



sudar\_restoran



sudar\_restoran

18+



## БОЛЬШОЙ ОПОХМЕЛ



В первых числах января ресторан-пивоварня «Августин» пригласил всех желающих вернуться к жизни после новогодних праздников. На Большой опохмельной вечеринке с гостями были ребята, которые даже 3 января были бодр и веселы настолько, чтобы поставить на ноги и заставить танцевать каждого, — Сергей Иванов и Андрей Петнюнас с антикавер-бендом Grom'n'roll.



# ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ!



# 716·616

[www.sushinson.ru](http://www.sushinson.ru)

[www.vk.com/sushinson](http://www.vk.com/sushinson)



# ТУЛЬСКАЯ МЕДИА ГРУППА: ПРАЗДНИЧНО И КАМЕДИЧНО



Сверхяркость и готовность отказать от любых шаблонов – фирменные признаки бренда «Comedy Club» и сопутствующих проектов. Оставаясь верным этому креативному формату, крупнейший в нашем регионе холдинг «Тулльская Медиа Группа», в чью линейку входит в том числе и «Comedy Radio» (106,9 FM), устроил продолжение новогодних праздников... в четверг 26 января!

Повод для «камедийного» торжества оказался серьёзным. Ровно год назад в Туле началось вещание, пожалуй, самой оригинальной из российских радиостанций. Поэтому и вечер встречи с партнёрами и друзьями Тулльская Медиа Группа оформила в узнаваемой стилистике Comedy Radio. Фотозона, эпичные банеры на стенах, подарочные букеты и даже дресс-код ведущего вечера – легенды тульского радиовещания Виталия Витова – чётко ассоциировались с эстетикой Comedy.

Эффект полного погружения в царство стендапа и креатива обеспечили федеральные звёзды формата – резидент Comedy Club Андрей Бебуришвили, известный пародист Олег Есенин, а также шоумен и ведущий Comedy Radio Сева Москвин.

**1** Андрей Бебуришвили, Виталий Витов, Олег Есенин; **2** Александр Гриценко и Олег Иванов; **3** Олег Есенин, Наталия Струкова, Игорь Кабанов; **4** Александр Чуклин, Вера Комарова, Елена Быковская; **5** Валерия Симонова и Николай Наумов; **6** Юлия Титова и Дмитрий Родин; **7** Сева Москвин; **8** Ерухом Шальмиев и Магсуд Мамедов; **9** Станислав Горлин, Оксана Старостина; **10** Артисты Comedy и Юрий Герашенко; **11** Елена Рахманова и Игорь Макаров;





12



13



14



15



16



17



18

И если Андрей и Сева блеснули индивидуальной манерой, то человек-ансамбль Олег представил гостям праздника буквально целую линейку харизматичных отечественных телезвезд. За время его выступлений собравшиеся успели пообщаться с «образами» Павла Воли, Гарика Мартиросяна, Александра Рева, Сергея Безрукова, Дмитрия Нагиева и даже Владимира Познера.

Гвоздём вечера стал розыгрыш призовых бюджетов для рекламных кампаний на радиостанциях и телеканалах, входящих в холдинг, а также светодиодных экранах Тульской Медиа Группы, который провёл Гарик Бульдог Харламов... разумеется, в блестящем исполнении Олега Есенина.

Как отметила генеральный директор холдинга Светлана Нуждихина, за 15 лет успешной работы на медиарынке Тульская Медиа Группа накопила много прекрасных поводов для встреч. А значит, праздники, которые ждут друзей и партнёров лидера тульского медийного рынка, не заканчиваются. Как не заканчиваются шутки и креатив в арсенале ведущих и звёзд Comedy Radio, которых можно услышать ежедневно на частоте 106,9 FM.



19



20



21



22

**12, 18** Олег Есенин; **13** Артисты Comedy и Юлия Ашмарина; **14** Сергей Крапива и Владимир Шаргородский; **15** Татьяна Приваленко, Наталья Мельникова; **16** Валерия Симонова, Ирина Стриха, Юлия Пугачева, Дмитрий Кузов; **17** Светлана и Роман Лакеевы; **19** Олег Юрдонов, Магсуд Мамедов, Алла Бурлина; **20** Артисты Comedy и Алина Чистякова; **21** Группа «Джазофрения»; **22** Марина и Геннадий Богдановы.



# Когда два сердца бьются вместе



**Анна Талышева и Сергей Иванов,  
ведущие мероприятий.  
Вместе 3 года.**

Нас познакомила работа, любимое общее дело. При первом же близком общении возникло ощущение полного взаимопонимания. Через полгода знакомства казалось, что знаем друг друга всю жизнь. В этот момент мы и решили не расставаться больше никогда. Через 1,5 года – сказочная свадьба в Барселоне и дальнейшая жизнь, больше похожая на сказку.

У нас, безусловно, общие интересы – всё, от фильмов до реакций. Мы очень бережём друг друга и бережём взаимное чувство, которое нас сблизило. Мы любим путешествовать, строим дом, воспитываем сыновей и мечтаем о дочке. А ещё мы всегда держим друг друга за руки, потому что давно стали одним целым.





*Тигровые креветки  
в авокадо, с томатами  
конкасе и салатом руккола.*

*Дальневосточные  
гребешки, припущенные  
в душистом масле,  
со спаржей.*

Тургеневская, 13  
тел.: (4872) 25-97-25, +7 963 939-19-99  
turgenevhotel.ru restoran-turgenev.ru

# ТУРГЕНЕВЪ

БУТИК • ОТЕЛЬ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

*Молное собрание  
созинений!*

• **ТОМ ПЕРВЫЙ** •  
*глава вторая*

*Европейское меню*  
в ресторане „ТургеневЪ“

Наряду с традиционными  
блюдами русской кухни,  
ресторан «ТургеневЪ»  
рад предложить  
вашему вниманию  
хиты европейской  
классики.

*Салат с морепродуктами:  
мидии «киви», моллюски вонголе,  
кальмары, тигровые креветки  
с миксом салатных листьев,  
заправленный соусом  
«Цитронет».*



# Когда два сердца бьются вместе

В самый РОМАНТИЧНЫЙ МЕСЯЦ года – только о любви! О такой, которая окрыляет и вдохновляет. Герои февральского номера – удивительно КРАСИВЫЕ ПАРЫ, которые не только счастливы вместе, но и сами участвуют в волшебном процессе рождения НОВЫХ СЕМЕЙ. Они – специалисты event-сферы, которые создают для вас незабываемые праздники, ПРЕКРАСНЫЕ СВАДЬБЫ и запечатлевают самые счастливые моменты...



**Тата Реброва, певица.  
Евгений Ребров, ведущий.  
Вместе 10 лет.**

– **Как вы нашли друг друга?**

– В городке под названием Ступино, что в Московской области. Ровно 10 лет назад, в новогоднюю ночь 2007-го. Это было одно из первых мероприятий, за которое нам дали денег, ну и первое совместное. Теперь мы стараемся в Новый год всегда работать вместе.

– **Чувства возникли сразу?**

– Чувства возникли у каждого, наверное, свои. Женя подумал: «Какая красивая девочка! А как поёт!» Ну а Таня поймала себя на мысли: «С ним будет полезно общаться».

– **Когда вы поняли, что между вами всё серьёзно?**

– Так, стоп! А у нас что, «всё серьёзно»? На самом деле осознание серьёзности происходящего пришло только после свадьбы. Каждая пара переживает ряд переломных моментов, так вот кто-то в эти моменты свой союз разрушает, а кто-то, наоборот, находит в себе силы преодолеть все барьеры и препятствия, чтобы двигаться дальше вместе.

– **Что вы уже успели сделать вместе?**

– Сына! Это первый ответ, который приходит в голову. Правда, там много ещё недоделано, его же воспитать надо как-то. Уже почти год помогаем развиваться детичку Сергея Воробьёва – кавер-группе Jazzophrenia. Гораздо легче и приятней работать, когда делаешь одно дело и смотришь со своей половинкой в одном направлении (для творческих людей это особенно важно). Вместе за 10 лет мы успели сделать не так уж

и много. Надо сделать ещё больше в следующие 10, 20, 50... сколько проживём... будем стараться вместе делать этот мир лучше. Ведь для этого и создан наш союз.

– **Что вам больше всего нравится друг в друге?**

– Нравится умение смешить друг друга. Вот то самое чувство, когда твоя половинка по-прежнему может тебя удивить, хотя уже казалось, что вы знаете её наизусть и можете предсказать любой поступок и любую фразу. Вот это и нравится.

– **В чём секрет вашего семейного счастья?**

– В умении вовремя замолчать. Правда, у мужчин это редко получается... А если серьёзно, то, как бы банально это ни звучало, секрет во взаимопонимании и умении слушать и слышать друг друга. Ну и без юмора мы никуда, конечно.



День  
Св. Валентина

# ПРЯНОСТИ & РАДОСТИ

РЕСТОРАН



Всем влюблённым парам

угощения от ресторана

ТУЛА, УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ, 1 Д, ТЕЛ. 77-30-07

[www.ginza.ru/tula](http://www.ginza.ru/tula) [vk.com/tulapir](https://vk.com/tulapir) [instagram.com/pryanostitula/](https://instagram.com/pryanostitula/)



# Когда два сердца бьются вместе



**Светлана и Денис Фёдоровы, фотографы, владельцы фотостудии «Фабрика»  
Вместе 6 лет.**

**– Как вы нашли друг друга?**

**Света:** Шесть лет назад, когда фотография ещё была моим хобби, я работала менеджером в Тульском филиале крупной компании, а Денис работал в Воронежском, на должности бизнес-тренера, катался по городам и обучал торговые команды. Наша история – это история о любви с первого взгляда. Денис приехал в Тулу с рабочим визитом, в обществе руководителя он шёл мне навстречу по коридору, и мы остановились, не сводя друг с друга глаз. Пауза настолько затянулась, что директору пришлось нас

друг другу представить. В тот же вечер мы сходили на свидание, а потом было бесконечное ожидание, звонки по скайпу, переписки и дорога Тула-Воронеж-Тула...

**Денис:** Спустя три месяца знакомства я окончательно переехал в Тулу, оставив привычный уклад жизни. А в 2012 году мы съездили в Италию, где я сделал романтическое предложение руки и сердца прямо на городской площади в Риме. До сих пор с трепетом вспоминаю Светины глаза и кудряшки!

**– Что вы уже успели сделать вместе?**

– Мы сделали дочку! Она наше главное сокровище и маленькая муза. Ещё сменили род деятельности, и теперь мы оба профессиональные фотографы. На нашем счёту –

съёмки для обложек журналов, рекламные и каталожные съёмки и фотосессии простого семейного счастья нескольких сотен тульских семей. А в 2014 году открыли свою фотостудию «Фабрика», в которой мы с удовольствием создаём своими руками реквизит и декорации.

**– Что вам больше всего нравится друг в друге?**

**С.:** Денис мой герой, правда! Люблю его оптимизм и работоспособность, у него глаза горят, за что бы он ни брался. А ещё он очень заботливый и чуткий отец.

**Д.:** Я буквально чувствую её большие крылья, когда она меня обнимает!

**– В чём секрет вашего семейного счастья?**

– Мы честно разговариваем друг с другом! Всегда и обо всём.



more  
sushi



WWW.MORESUSHI71.RU

Новое кафе!  
**ОТКРЫТИЕ**  
**В ФЕВРАЛЕ**



**пр. ЛЕНИНА, 52 а**

ООО «Бийс» ОГРН 1027100570506. Юр. адрес: Тула, ул. Ложкина, 132

Тула, пр. Ленина, 52 а, тел.: 8 (4872) 31-28-36

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

[facebook.com/moresushitula](https://facebook.com/moresushitula)

[instagram.com/moresushi71](https://instagram.com/moresushi71)



# Поехали в горы!

Всем любителям ГОРНЫХ ЛЫЖ И СНОУБОРДА предлагаем обзор ближайших к Туле ГОРНОЛЫЖНЫХ КОМПЛЕКСОВ.

Название курорта	Количество склонов	Протяжённость трасс	Перепад высот	Подъёмник	Прокат	Дополнительные услуги
<p><b>«Долина Х»</b></p> 	1 склон, 2 трассы <sup>***</sup>	до 250 м	30-40 м	15 р./30 р. за 1 подъем* 300 р./500 р. за 21 подъем	Лыжи (комплект) от 300 р./час  Сноуборд (комплект) от 300 р./час  Инструктор 800 р./час <sup>**</sup>	тюбинги, каток, кафе, домики для отдыха.
<p><b>Форино</b></p> 	4 склона	до 300 м	30-40 м	350 р./10 подъемов 700 р./50 подъемов	Лыжи (комплект) 450 р./час  Сноуборд (комплект) 450 р./час  Инструктор от 700 р./час	тюбинги, кафе, домики для отдыха.
<p><b>Малахово</b></p> 	3 склона, 9 трасс	до 320 м (самая длинная)	50-60 м	500 р./700 р. за 1 час* 850 р./1200 р. за 6 часов	Лыжи (комплект) от 500 р./час Сноуборд (комплект) от 500 р./час Инструктор 1000 р./час	тюбинги, каток, кафе
<p><b>Некрасово</b></p> 	6 спусков	до 550 м (самая длинная)	до 70 м	300 р./600 р./час 600 р./1200 р./день	Лыжи от 450 р./час  Сноуборд от 450 р./час  Инструктор 1000 р./час	тюбинги, кафе, зоны барбекю, тир, пейнтбол и другие активные развлечения
<p><b>Квань (Калужская область)</b></p> 	10 склонов	до 1000 м (самая длинная)	до 80 м	От 30 р./45 р. за 1 подъем (по ски-пассу)*	Лыжи (комплект) от 560 р./час  Сноуборд (комплект) от 560 р./час  Инструктор от 1100 р./час	тюбинг-парк, каток, кафе, ресторан, отель 4*, SPA

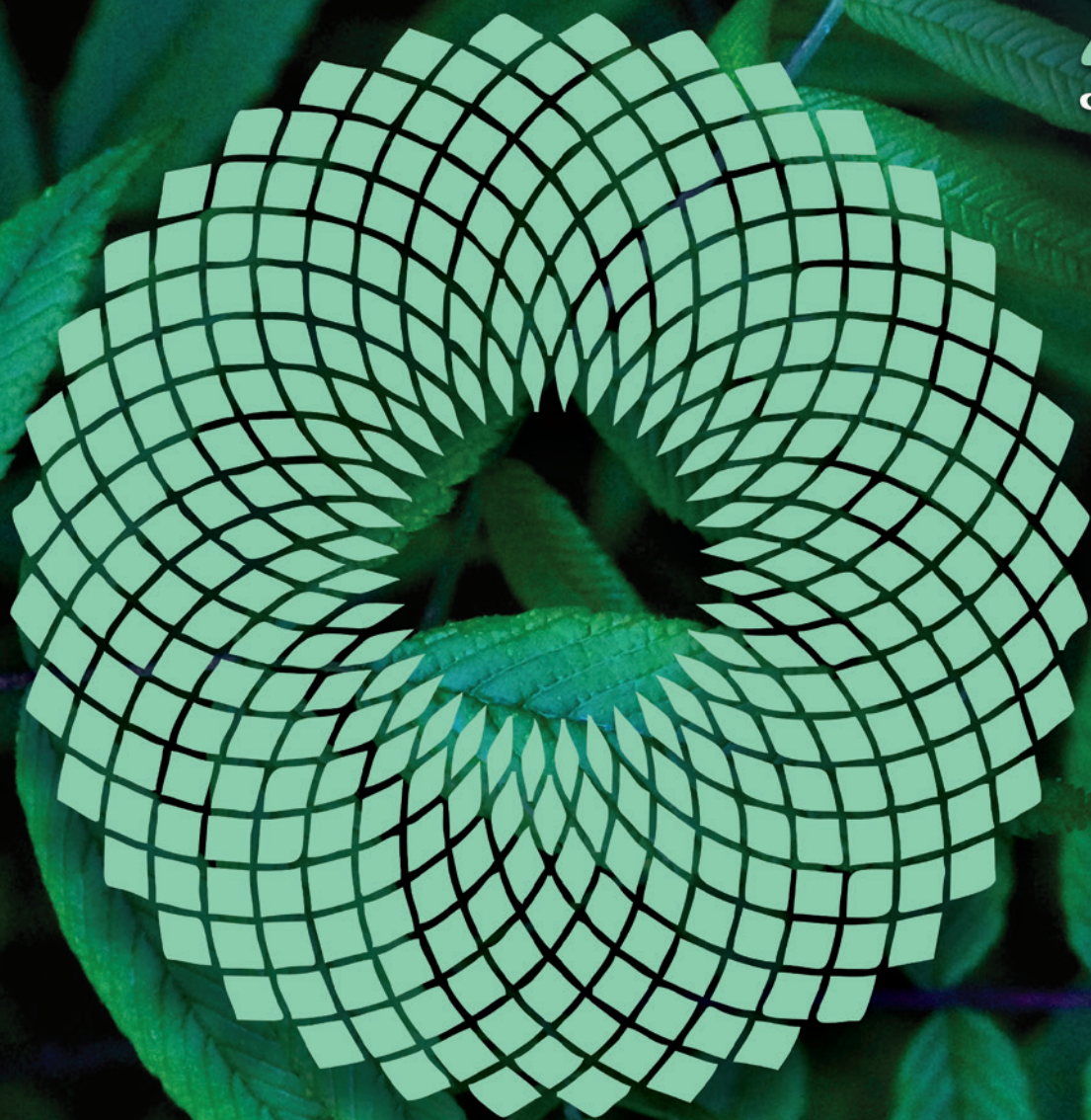
\*Здесь и далее - по будням и по выходным. \*\*Здесь и далее - стоимость индивидуального занятия. \*\*\*Здесь и далее - без учета тюбинговых склонов.



ОТКРЫТИЕ

20

ФЕВРАЛЯ



ИП Арибалов Р. В.

# ПЕРВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

г. Тула  
Проспект Ленина 107



# 5 САМЫХ ЗАДАВАЕМЫХ ВОПРОСОВ ОБ АКЦИИ «РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ»



Наталья Одинцова,  
генеральный директор  
туристического  
агентства «БЕКАР».

**1. Почему так дешево?** Из года в год большая часть туристов выбирает летние месяцы для своего отпуска. Многие из них готовы планировать свой отдых заранее, особенно если это будет выгодно или даже очень выгодно. Именно поэтому в период так называемого «межсезонья», когда объёмы выручки значительно падают, отели и авиакомпании готовы предоставить скидки до 50% на свои услуги.

**2. У меня нет полной суммы сразу, что делать?** Одним из огромных плюсов акции «раннего бронирования» является возможность частичной оплаты. Стоимость тура всегда можно разбить на несколько частей, что делает покупку заметно более приятной. При бронировании достаточно оплатить от 30 до 50%.

**3. До вылета целых 3 месяца, что будет, если у меня поменяются планы?** В большинстве случаев, если турист отказывается от тура за 1 месяц и более, туроператор возвращает ему всю сумму полностью. Исключением могут являться только каникулярные и праздничные даты, здесь условия несколько иные.

**4. Что будет, если страну «закроют»?** Основываясь на опыте предыдущих лет, отвечаем: с подобными ситуациями мы уже сталкивались, и не раз. Абсолютно все туристы, оказавшиеся в такой ситуации, были переориентированы на другие страны либо получили возврат денежных средств в полном объёме.

**5. Что будет, если мой тур подешевеет ближе к вылету?** Можем вас уверить, цены по акции «раннее бронирование» являются максимально выгодными. Вы можете смело выбирать понравившийся отель, покупать тур и ни о чём не беспокоиться, в то время как ваши друзья и знакомые за несколько дней до отпуска будут искать подходящие варианты из того, что осталось, и по заоблачной цене.



Туристическое агентство  
«Бекар»



ООО «БЕКАР-ТУР»

**Все твои друзья  
летают от нас**

Тула, ул. Лейтейзена, 2, оф. 15,  
тел. 71-61-63.

Агентство путешествий  
Sun.Dali



ИП Титова Е. Р.

**Раннее бронирование! Скидки до 50 %  
Спешите!!! Позже таких цен не будет!**

Сочи .....	от 8500 р.
Турция .....	от 12 000 р.
Греция .....	от 14 500 р.
Болгария .....	от 15 000 р.
Кипр .....	от 16 500 р.
Испания .....	от 18 500 р.

Цены указаны на 8 дней с перелётом на 1-го человека при 2-местном размещении. Подробности по телефону: 8(4872)585888, 89509205000. Ещё больше предложений в ВК: <http://vk.com/sun.dali> и на нашем сайте [www.sun dali.ru](http://www.sun dali.ru).  
Внимание! Новый адрес: пр.Ленина, 35 (бывший дом быта), 3 этаж, оф. 302



Проспект Ленина, 35, оф. 302  
(бывший «Дом быта»).

[vk.com/sun.dali](http://vk.com/sun.dali)

Тел.: 585-888, 950-920-50-00.

Туристическое агентство  
«ДЕЛЬТА ТУР»



ООО «Дельта Тур»

**Раннее  
бронирование.**

**Низкие цены**



Тула, пр. Ленина, 35, оф. 401  
Тел. 79-07-60.

[vk](https://www.instagram.com/sunmar_tula) [instagram](https://www.instagram.com/sunmar_tula) sunmar\_tula



# КАФЕ ЭТАЖ

ресторанный комплекс  
**ЭТАЖИ**

*Здесь начинается пятница!*

# OPEN

РАБОТАЕМ КАЖДУЮ  
ПЯТНИЦУ И СУББОТУ  
С 19.00 ДО ... \*  
кроме 11.02.17г. и 25.02.17г.

# DJ

21:00-01:00

Танцпол  
"Уникальные"  
цены на барную карту  
Вход 200 руб./чел.  
Facecontrol/ dresscode

Тула, Чапаева, 34 А, РК ЭТАЖИ, 2 этаж. 71-63-54

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

 [Банкетвтуле.рф](http://Банкетвтуле.рф)



# Город-сказка



Осенью 2016 года Алексей Пирязев посетил СЕВЕРНЫЕ ГОРОДА: Хельсинки-Стокгольм-Таллин. От эстонской столицы ничего особенного не ждал, но оказалось – это самый УДИВИТЕЛЬНЫЙ ГОРОД, в каких приходилось бывать. И он решил вернуться сюда зимой, когда МОРОЗ И СНЕГ окутывают волшебством и без того сказочный старый город.

Средневековья и вкусных яств в европейских городах предостаточно, Таллин же даёт наиболее полное погружение в сказочный мир, который каждый встречал на страницах любимых книг или в кинофильмах про волшебников и старинные города, где чудеса ходят об руку с каждым желающим с ними познакомиться.

Особенное заведение, которое понравится любому страннику и просто туристу – это «Третий Дракон». Находится он в центре старого города, в здании ратуши. Это заведение можно назвать эпицентром средневекового Таллина. Очень вкусная кухня, колоритный персонал, безумно правдоподобное средневековое убранство и как дополнительный бонус – огромная бочка с солёными огурчиками, которые каждый посетитель может наловить бесплатно!

А красота и разнообразие таллинских дверей поражает! Начал собирать коллекцию. Не все ещё сфотографированы, но это ещё один повод вернуться сюда летом! А сколько ещё неизведанных кафе, ресторанов, магазинов, музеев, баров и прочих интересных заведений!

Гуляя по старинному, полному сказок и волшебников всех мастей старому городу, в голову не может прийти мысль, что совсем рядом (надо только заглянуть за ж/д вокзал) живёт совсем другой Таллин.

Креативный городок Telliskivi (в переводе «кирпичный») – недавно возникший комплекс, объединяющий художников, а также любителей шопинга, вкусной еды и граффити. Он расположился на территории бывшего Балтийского железнодорожного завода на границе Старого города и двух наиболее перспективных северных районов Таллина (Каламая и Пельгулинн). Здесь разместилось множество дизайнерских магазинов, магазинов натуральной косметики и эко-продуктов, артстудий, печатных салонов и галерей.



Вид на старый город со смотровой площадки Кохтуотса.



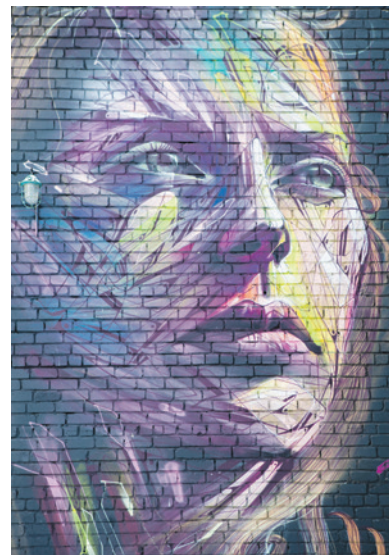
Улочки старого города.



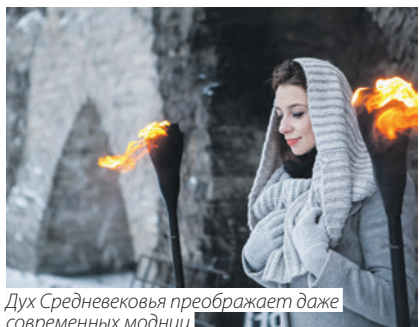
Лестница в ресторане на Ратушной площади.



Трактир «Третий Дракон».



Граффити в творческом городке Telliskivi.



Дух Средневековья преображает даже современных модниц.



Старый город.



# Для любимого... дома

Мы никогда не устанем украшать и совершенствовать самое любимое место на земле – наш дом. Поэтому стильные и качественные аксессуары для интерьера от итальянских фабрик и мастеров были и всегда будут идеальным подарком к любому празднику. Выберите его с душой и любовью к получателю – и каждый раз, приходя домой, человек будет с благодарностью и теплом думать о вас. Дарите красоту и уют!



Ваза EDG, Италия, 6100 р.



Блюдо EDG, Италия.



Свеча ароматическая EDG, Италия, 2630 р.



Аксессуары RG Porcellane (фарфор), Италия, 8400 р.



Ваза EDG, Италия, 5300 р.



Свеча, 1100 р. Подсвечник, 2940 р. Свеча 2000 р. Всё - EDG, Италия.



Зеркало, антиквариат, 150 500 р.



Подсвечник Evroluce, Италия, 46200 р.



Статуэтка EDG, Италия, 2100 р.



# Гармония КРАЙНОСТЕЙ



Скандинавский стиль – это всегда обилие натуральных материалов. На этой кухне – камень, дерево, лён.



Природные тона и много света – настоящая скандинавская прихожая. И лишь яркий пуф с бархатистой обивкой подсказывает: всё не так просто, как кажется...

Оформить всю квартиру или дом в одном стиле – вариант, который выбирают разве что самые преданные поклонники какого-либо направления в дизайне интерьеров. Это могло бы быть целесообразным в небольшой квартире-студии, но в просторном жилище многим хочется уйти от однообразия. Всё чаще люди при оформлении квартиры, дома предпочитают сочетать различные стилевые направления, и задача дизайнера – создать это разнообразие, но сделать его гармоничным. Гостиная – скандинавская, спальня – арт-деко: такой выбор сделали заказчики в данном проекте.

И дизайнерам удалось решить довольно сложную задачу: выдержать комнаты в разных стилях, при этом подчинив интерьер единой гармоничной концепции.

Они сошлись.  
Волна и камень...  
лёд и пламень...  
Хозяева этой  
квартиры пожелали  
соединить в одном  
интерьере простоту  
скандинавского  
стиля и роскошь,  
праздничность арт-  
деко. Результат –  
в новом проекте  
студии дизайна  
интерьера  
«Декоратор».



Красота природных материалов и практичность керамики – в трёхмерной плитке Atlas Concorde Marvel Stone, которую дизайнеры выбрали для оформления ванной. Заказать плитку этого бренда можно в «Декораторе».



В гостиной – роскошный диван Case 2 интересной формы и насыщенного зелёного цвета. Такого же оттенка – пуф в прихожей.

**Скандинавский стиль излучает необыкновенную легкость, естественность и простоту. В нём много света, чистых цветов, уюта и тепла.**





В спальне, выполненной в стиле арт-деко, доминирующий цвет – коричневый. Его поддерживают декоративные зеркальные панели, которые добавляют комнате объём и глубину.



Детскую украшают обои ручной работы Botanika. Купить их можно в студии «Декоратор».



Латунные люстры Tom Dixon освещают барную стойку и столовую зону. Они создаются вручную, что делает каждую модель уникальной.



**ЕЛЕНА КОРОЛЁВА,**  
директор компании  
«Декоратор»

### Мы работаем на результат!

Благодаря высокому профессионализму, глубоким знаниям в своей сфере, грамотному управлению, отлаженному механизму работ и любви к своему делу наши дизайнеры и декораторы достигли стремительных успехов в сфере дизайна интерьера и не остановились на этом!

Наши клиенты, обратившись к нам единожды, возвращаются снова. В нашей студии создаются дизайнерские решения высокого уровня для жилых и общественных помещений.

**Мы проектируем дизайн интерьера домов, квартир, офисов, ресторанов, магазинов, салонов красоты, фитнес-клубов.**



**DECORATOR**  
студия дизайна интерьера

ИП Платошкин А.С.

Ул. Пролетарская, 26 (рядом с ТРЦ «Рио»),  
тел.: 58-38-99, 8-950-911-38-55.  
www.decorator-studio.ru



# Аромат Bellini

## МАГИЯ ЛЮБИМОГО ВКУСА

Dr.Vranjes, бренд ЭКСКЛЮЗИВНЫХ АРОМАТОВ для дома, создал новинку – Bellini. Парфюмеров вдохновил один из самых популярных ИТАЛЬЯНСКИХ КОКТЕЙЛЕЙ. Яркий, искрящийся вкус, который будет окружать вас дома.



**Н**аполнение бокала может быть любимым, но только особая магия способна создать гармонию любимого вкуса в повседневной рутине. Эта магия стала возможной благодаря уникальному произведению искусства от Dr. Vranjes, расширившему свою коллекцию ароматов новым именем.

Сладкие ноты Bellini воспроизведены свежими фруктовыми ароматами одного из самых популярных коктейлей, созданных в Венецианской лагуне и достигшего пика своей славы в стильном Нью-Йорке.

Bellini, созданный Джузеппе Чиприани в одном из самых известных роскошных отелей в Венеции, был вдохновлён тёплыми розовыми красками шедевров великих



венецианских художников. Его дыхание начинается со свежего союза живой эссенции яблока и сахарных нот винограда, окутанных тонким вкусом персика. Ценная нота бергамота в процессе оттеняется горьким апельсином и свежим мандарином. Мягкие ноты абрикоса оживают, соединяясь с лёгким прикосновением жасмина и лилии, воссозданным благодаря свежему и фруктовому аромату чистого литсея кубеба.

Интенсивный и пьянящий аромат Bellini завершается интересным смешением чувственной амбры, тёплого дыхания кедрового дерева и зелени молодого ветивера, которые позволяют аромату раскрыть свою душу. Лёгкий шёпот завершается лаконичным аккордом имбиря.

Bellini, как и другие ароматы Dr. Vranjes, облачён во флакон особой формы, в которой скрыт глубокий смысл. Она повторяет очертания купола главного собора Флоренции – Санта-Мария-дель-Фьоре.





*Dr. Vranjes*  
Firenze



*Dr. Vranjes*  
Firenze

*Bellini*

FRAGRANZA D'AMBIENTE

ООО «КЛИЕНТ»



супермаркет цветов и подарков



**ЦВЕТОЧКА**

Тула, ул. Фрунзе, 16, тел. 25-96-65

[www.cvetochka-tula.ru](http://www.cvetochka-tula.ru)

Официальный представитель ароматов для дома Dr. Vranjes в Туле супермаркет цветов и подарков «Цветочка»





Полина Пронякина,  
директор химчистки «Быстро&Чисто».  
День рождения: 17 февраля.

(21.01–19.02)

Февраль богат на события, влияющие на жизнь Водолея. Если вы приняли решение закрыть текущий бизнес-проект или уволиться с нынешнего места работы – делайте это. В личной жизни велика вероятность судьбоносных перемен, но не бросайтесь с омут с головой – подумайте!

## ОВЕН (21.03–20.04)

Активизируйтесь в первой половине февраля, когда вы будете наполнены силами и решительностью, и слегка притормозите во второй – новые проекты грозят ошибками. В личных отношениях предвидится вспышка страсти, которая сблизит партнёров. Ешьте понемногу, пейте больше воды, избегайте алкоголя.

## ТЕЛЕЦ (21.04–21.05)

Держите всё под контролем: свою инициативу (за новые дела лучше не братья), транжирство (крупные покупки будут более удачны в марте), аппетит (сейчас хорошее время для диеты) и эмоции.

## БЛИЗНЕЦЫ (22.05–21.06)

Звёзды рекомендуют отложить принятие больших решений до весны. Сюда относятся операции, важные сделки, покупка/продажа недвижимости и транспорта. Будьте внимательны к близким, старайтесь воздерживаться от критики и недовольства.

## РАК (22.06–23.07)

Успешной будет работа с документами, обращения во властные структуры. Порадуйте себя и любимых людей подарками, короткими путешествиями. Сходите к косметологу.

## ЛЕВ (24.07–23.08)

Спокойствие, только спокойствие! Контролируйте свою речь, не поддавайтесь на провокации. С осторожностью относитесь к деловым предложениям. Если есть такая возможность, лучше поехать отдохнуть.

## ДЕВА (24.08–23.09)

В начале месяца Девы могут смело участвовать в новых, даже авантюрных проектах. Но со второй половины февраля лучше уйти «в подполье»: женщинам не рекомендуется перетруждаться, мужчинам – принимать важные деловые решения. С новой силой вспыхнут чувства в крепких отношениях, что выведет их на новый уровень.

## ВЕСЫ (24.09–23.10)

Будьте предельно осторожны и достаточно щепетильны в финансовых делах, проявите максимум внимательности в рабочих вопросах. Личные отношения взрывоопасны, но задушевными разговорами вы сможете купировать ссоры на начальном этапе.

## СКОРПИОН (24.10–22.11)

Дела, налаженные в январе, будут идти с завидной быстротой и успехом. Решения, принятые в этот период, поднимут вас по карьерной лестнице. Для одиноких Скорпионов февраль приготовил сюрпризы в виде интересных знакомств.

## СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

В проблемных ситуациях не паникуйте и ничего не меняйте: всё наладится через пару недель. Готовьтесь к поездкам и новостям издалека. В личных отношениях вам легко удастся договориться с партнёром о компромиссе.

## КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

Вас ждёт успех в работе над начатыми ранее проектами, а также в закрытии долгов и кредитов. В личных отношениях главный совет – держите себя в руках. Сейчас владеющие собой – владеют миром.

## РЫБЫ (20.02–20.03)

Будьте спокойны и терпеливы с близкими людьми: это уберёжет от разрыва дорогих отношений. И позвольте себе отдых – для вас это необходимая «рекламная пауза» перед новыми трудовыми подвигами.



# FIORDE MONDO

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЬЕРОВ

Тула, ул. Демонстрации, 141,  
тел. (4872) 70-11-11  
[www.fdm-mebel.ru](http://www.fdm-mebel.ru)



ГОСТИННЫЕ • КУХНИ • ДЕТСКИЕ • КАБИНЕТЫ • СПАЛЬНИ  
МАГКАЯ МЕБЕЛЬ • ШТОРЫ • ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА





# CASA

b o u t i q u e i n t e r n i  
C O L L E C T I O N

мебель свет декор интерьер

Центр дизайна и интерьера LIKĚRKA LOFT, пр-т Ленина, 85 (литера А), 2-й этаж,  
тел. 255-455