

# МОДНЫЙ ГОРОД

16+

№ 129 ИЮНЬ 2020



ИННА ГЕРАСЬКИНА



АЛЛА ВЕДЕНЕЕВА



ТАТЬЯНА ЗАЙКИНА



МАРИЯ КУШНАРЕНКО



ВИКТОРИЯ ПОПОВА



МАРИЯ ГРИШИНА

К Р А С О Т А   В   Л И Ц А Х



**BRAER**  
КИРПИЧ С ИМЕНЕМ





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



8(4872) 25-24-50

Гостиный Двор

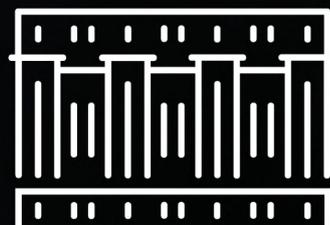
HOTEL RESTAURANT

KFC



*Новые*  
**КОЛЛЕКЦИИ**

*готовы  
к встрече с вами*



# ГОСТИНЫЙ ДВОР

торгово-развлекательный центр

 tula\_gd  gd\_tula [www.tulagd.ru](http://www.tulagd.ru)  
ТРЦ «Гостиный Двор», ул. Советская, 47



Льняной костюм-тройка



**L**

**LIVENTINI**

СТИЛЬНАЯ ОДЕЖДА

Пр-т Ленина, 17, ТК «Парадиз», 2-й этаж.

📧 [liventini@liventini\\_tm](mailto:liventini@liventini_tm)

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



ПРИ ПОКУПКЕ ОБУВИ ОНЛАЙН ИЛИ ОФЛАЙН  
ПО ПРОМОКОДУ «МОДНЫЙ ГОРОД» – СКИДКА 5%

Магазин «Бониур», г. Новомосковск, ул. Трудовые Резервы, 35/9.  
Магазин «Два сапога пара», г. Новомосковск, ул. Московская, 11  
📍 dvasapoga\_boniur

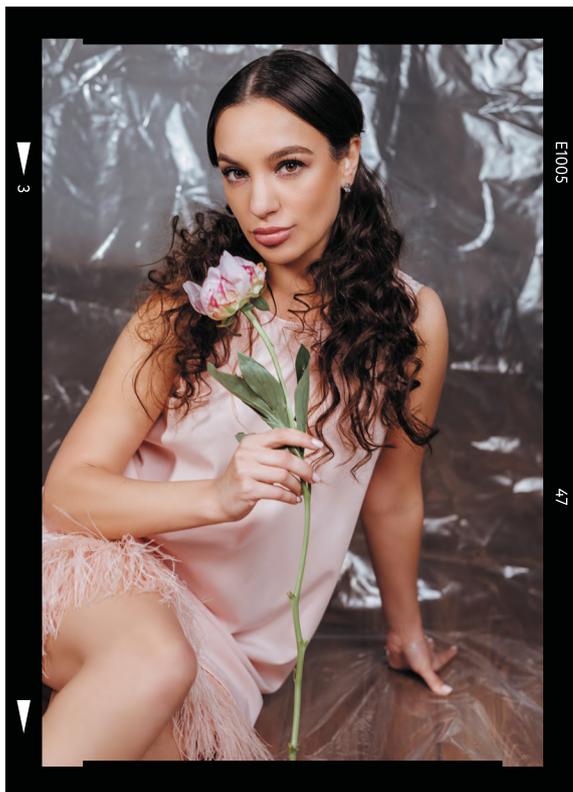


marussiakuznecova



Fashion\_city\_magazinetula

Mua @chernousova\_mua



Как часто мы воздвигаем перед собой стену из сомнений, страхов и непроверенных, навязанных кем-то правил и установок? Как часто отказываемся от мечты и действий, потому что новостная лента кричит: «Стой!», а даже самое близкое окружение – «Нельзя!».

Перекладывать ответственность на чужие «нельзя» просто. Но так сложно в дальнейшем прощать себя за недостигнутые цели и нереализованные мечты. Так сложно распаковывать свои страхи и признаваться в слабости самому себе.

С нынешнего момента мы вместе открываем глаза, сердце и разум на реальный мир. На мир, полный возможностей, глубокой любви, духовного роста, незабываемых событий и долгожданных путешествий. Пусть это будет нашей с вами аффирмацией. И нашим секретом. Лучшее не вчера, не завтра. Лучшее – сейчас.

**Марина Кузнецова**  
руководитель  
журнала

# Здоровые зубы – лучшая защита от вирусов

ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ МИР НИКОГДА НЕ БУДЕТ ПРЕЖНИМ. МЫ ПРИВЫКЛИ НОСИТЬ МАСКИ, ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ, ДЕРЖАТЬ ДИСТАНЦИЮ. И ЕСЛИ РАНЬШЕ СТЕРИЛЬНОСТЬ В МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИКАХ ПОДРАЗУМЕВАЛАСЬ ПО УМОЛЧАНИЮ, ТО ТЕПЕРЬ МЫ ХОТИМ БЫТЬ В НЕЙ УВЕРЕННЫМИ. ДОРОЖА СВОЕЙ РЕПУТАЦИЕЙ И БЕЗОПАСНОСТЬЮ КЛИЕНТОВ, В СТОМАТОЛОГИИ SMILE SPA ПРИНИМАЮТ БЕСПРЕЦЕДЕНТНЫЕ МЕРЫ ИНФЕКЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. А ЕЩЕ ДОКТОРА КЛИНИКИ НАПОМИНАЮТ: НЕ ТОЛЬКО СТЕРИЛЬНОСТЬ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВИРУСОВ, НО И КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ.

Безопасность и здоровье пациентов – приоритетная задача для команды Smile SPA. По уровню чистоты, стерильности и высоким стандартам обработки клиника Smile SPA способна пройти самую строгую проверку. Здесь вы дышите безупречно чистым воздухом, обеззараженным от микробов бактерицидными лампами, которые работают круглосуточно. На территории клиники работают аэрозольные антисептики, дающие дополнительную защиту. Для рук клиентов предусмотрены сенсорные антисептики: их не нужно касаться, чтобы получить порцию раствора. Сотрудники клиники работают в перчатках и масках, с обязательной сменой маски каждые 30 минут. Все поверхности, с которыми контактирует пациент, обрабатывают дезинфицирующими средствами; дверные ручки и другие зоны повышенного контактирования проходят обработку каждые 30 минут. В клинике используются дорогие высококачественные растворы, которые гарантируют 100% защиту от всех видов бактерий и вирусов и безопасны для человека. В течение дня многократно проводится уборка, раз в день – генеральная уборка всех помещений клиники.

Правила обработки инструментов в Smile SPA всегда соблюдались неукоснительно: они проходят несколько стадий, включая автоклавирование и ультразвук. Регулярно берутся специальные пробы, которые показывают, насколько качественно проведена обработка.

Если вы пришли на прием чуть раньше своей записи, вы можете быть уверены, что в зоне ожидания не будет других клиентов. Расписание выстроено так, чтобы между пациентами было как минимум 15 минут времени – такой

интервал позволяет провести обработку помещений для безопасности клиентов. На приеме не бывает пациентов с симптомами простуды: еще при записи администраторы заранее интересуются их самочувствием. На период эпидемии напитки, в том числе вкуснейший кофе, предлагаются в одноразовых стаканах.

Стерильность и соблюдение мер безопасности – важное условие для профилактики заражения. Но все же лучшая защита от любого вируса – сильный иммунитет. Иммунитет полости рта первым встречает бактерии и вирусы, вставая мощной преградой на пути их проникновения в организм и дальнейшего в нём развития. Его сила зависит не только от общего состояния здоровья, но и от состояния ротовой полости: кариес, заболевания десен, даже банальный зубной налет – всё это подрывает защитные силы организма.

Сегодняшняя эпидемиологическая ситуация – важный повод задуматься о своем здоровье и устранить те факторы, которые могут его ослабить. Следите за своими зубами, лечите их у грамотных врачей и в безопасных условиях. Клиника Smile SPA работает только на новейшем европейском оборудовании и медицинских препаратах последнего поколения, доктора клиники – специалисты международного уровня. Каждому клиенту здесь гарантирован высокий уровень сервиса, индивидуальный подход и технологии, которые не уступают ведущим клиникам мира.



Сайт: [www.smilespa.ru](http://www.smilespa.ru)  
г. Тула, ул. Демонстрации, 141,  
г. Москва, Ленинский проспект, 103,  
Одинцовский р-н, ул. Триумфальная, 8.

 [smilespa\\_tula](https://www.instagram.com/smilespa_tula)

тел. 8(4872)70-45-34  
тел. 8(499)239-72-45  
тел. 8(495)640-21-36

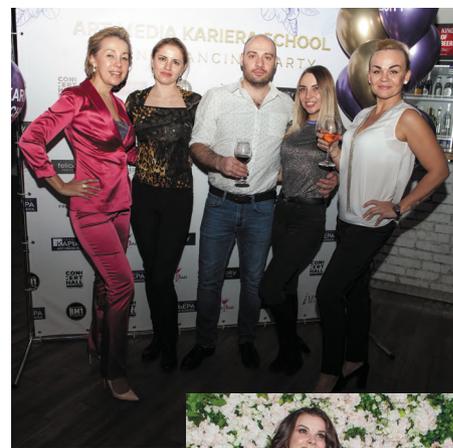
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

## САЛОН FELICITY ПОКАЗАЛ МОДНЫЕ ТРЕНДЫ

Италия закрыта для путешествий, но стильная одежда от итальянских брендов остается доступной тульским модницам. 5 марта в пространстве Concert Hall в рамках ежегодного «Весеннего корпоратива» от Art-media холдинга «Kariera-school» прошел показ новой коллекции салона итальянской одежды FELICITY.

В числе весенних тенденций гости увидели брючные костюмы, удлиненные жакеты, роскошные платья, а главными цветами стали нежные пастельные тона и классика – черный и белый. Актуальные тренды на подиуме представили модели агентства Linda. К дефиле девушек виртуозно подготовили стилист показа Анастасия Соустова и визажист Мария Садыкова.

Атмосфера праздника была непринужденной и теплой: на корпоративе собрались давние друзья и партнеры, а изысканный фуршет, живая музыка и танцы сделали этот вечер особенно приятным.





# ВОЗВРАЩАЕМСЯ К ЖИЗНИ!

**В**сё, что происходит с нами и вокруг нас, дает нам опыт. Нынешний опыт, связанный с эпидемией и самоизоляцией, бесценен хотя бы потому, что такого с нами еще не случалось. Поэтому уроки, вынесенные из него, дорогого стоят.

Мы вспомнили, наконец, как важно здоровье, и научились заботиться о себе. Думать об иммунитете, защищаться от инфекций, оставаться дома, чтобы не подвергать опасности себя и близких. Витаминная поддержка и сейчас, и всегда очень важна для повышения защитных сил организма и улучшения качества кожи.

Мы научились сохранять душевное равновесие, потому что в ситуации, из которой нет выхода, бессмысленно нервничать, – остается только спокойно ждать ее окончания. Если теперь вы умеете справляться с паникой и негативным настроением – вы однозначно стали сильнее. Гормон стресса кортизол крайне отрицательно сказывается на состоянии кожи, провоцируя воспалительные процессы и ускоряя ее старение. Поэтому стрессоустойчивость – бесценное качество для красоты и молодости кожи.

У нас появилось время мечтать и строить планы. И пусть пока не все они выполнимы в силу ограничений, уже сейчас можно сделать что-то для себя. Например, помочь своей коже после долгой самоизоляции. Процедуры, которые я рекомендую сделать сейчас, – фотодинамическая терапия и карбокситерапия для детокса и насыщения кожи кислородом, которого ей не хватало взаперти.

Самое важное, чему мы могли научиться за это необычное время, – умение беречь себя для жизни. Потому что она, жизнь, несмотря ни на что, продолжается!

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



# ЧИСТЫЙ СОБЛАЗН

Белый – символ чистоты, столь актуальной сегодня. Изысканное белье не оставит Ему ни малейшего шанса устоять перед соблазном...



Капсульная коллекция  
DIM COZY LADY  
бра, 2999 ₺



Комплект белья, 2200 ₺,  
м-н FANTASY



Капсульная коллекция  
DIM COZY LADY  
слипы, 1399 ₺



Бестселлер DIM SUBLIM  
бра, 2299 ₺\*  
\*По акции при покупке комплекта.



Комплект белья, 2200 ₺,  
м-н FANTASY



Комплект белья, 1800 ₺,  
м-н FANTASY

# КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?

Радоваться – как же еще? Открытым паркам и бутикам и грядущему открытию фитнес-клубов и ресторанов. Просто хорошей погоде и лету – ведь мы его так долго ждали! А уютным теплым вечером на качелях можно почитать вдохновляющую книгу, которая сподвигнет на что-то новое. Жизнь продолжается!

ГРИЛЬ, 31 954 Р., «ЛЕРУА МЕРЛЕН».



МИШЕНЬ ДЛЯ ДАРТСА, 2499 Р., «ДЕКАТЛОН».



## Прощайте, вещи!

Нас окружает слишком много лишних вещей: одежда, которую мы не носим, техника, которой не пользуемся, книги, которые не читаем. Год за годом человек «обрастает» бесполезными вещами, от которых нужно избавляться. Автор этой книги, японец Фумио Сасаки, научился довольствоваться малым и держать возле себя только то, что ему действительно необходимо. Он детально описывает, как пришел к этому, как изменилась его жизнь и почему минимализм – это правильно в современном мире. Он дополняет повествование личными историями, примерами и даже фотографиями, показывая, как изменилось его жилье. Главное – принять тот факт, что значительная часть вещей в вашей жизни – лишняя. Когда избавляешься от нее, жить становится легче. Ведь порядок вокруг – это залог порядка в голове.



ПОДВЕСНОЕ КРЕСЛО, 9 200 Р., «М-ГРУПП».



## «Жизнь после пандемии»

Коронавирус отнимает тысячи жизней по всему миру. Половина населения Земли закрыта в своих домах на самоизоляции. Главный вопрос сейчас – что нас ждет в недалеком будущем? Кто понимает масштабы коронавирусной безработицы? Как работает массовое сознание в период катаклизмов?

Документалист и телеведущий Игорь Прокопенко со своей творческой командой провели масштабное расследование с привлечением экономистов, вирусологов и врачей. Результаты этого расследования вы найдете под обложкой книги, которую держите в руках.

## «Из депрессии. Выход рядом»

Автор этой книги – человек, переживший тяжелую депрессию и сумевший ее победить. Теперь она делится своим опытом со всеми, кто по тем или иным причинам интересуется данной темой. Всестороннее исследование депрессии от человека, который побывал по ту сторону «большой Д» и сумел выкарабкаться. Вы узнаете, когда необходимо обратиться к специалисту, зачем общаться с людьми и почему фразы «просто не грусти» не работают.



## ИДЕАЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ СУЩЕСТВУЕТ!

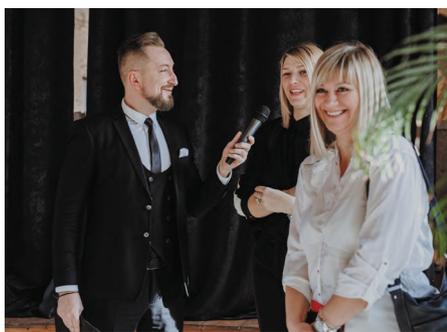
И все-таки он существует! Каким должен быть идеальный гардероб и что должно лежать в его основе, на своем авторском мастер-классе рассказала стилист-имиджмейкер Наташа Тасевска.

Как понять, что вещь утратила актуальность? Что делать с извечной проблемой «нечего надеть»? Сколько вещей должно быть в стильном гардеробе? Прежде чем перейти к ответам на такие конкретные вопросы, Наташа Тасевска отметила: идеальный гардероб в трактовке Tasevska Style – это не только про одежду, это о женщине, для нее и ради нее:

– Подойдите к зеркалу и посмотрите правде в лицо. Глаза в глаза. Спросите у себя, как вы до этого дошли и что делать дальше с непосильно нажитым? Идеальный гардероб – это осознание того, что мода и стиль готовы и хотя бы перейти на новый уровень существования. За последние годы было слишком много придумано, надумано, произведено и употреблено. Настало время перемен. Время поднятия с глубин невероятных личных ресурсов, которые непременно заработают во благо. Идеальный гардероб – это новая история вашего успеха и благополучия, и это не только про одежду! Это то, что вы готовы сформировать внутри себя.

Идеальный гардероб, по словам Наташи, строится по очень простой схеме: базовые вещи+fashion+сезонность+современные способы сочетания и ношения. На конкретных примерах – образах гостей – стилист продемонстрировала, насколько по-разному может выглядеть одно и то же платье, если его дополнить нужными аксессуарами. Наташа рассказала очень о многом – объем информации был невероятным! – в том числе о трендовых оттенках, правилах сочетания цветов и, конечно, об обязательных элементах идеального гардероба. Оказалось, что их всего 12 – двенадцать вещей, которые способны помочь вам найти свой стиль и быть собой, неповторимой и прекрасной, в любой ситуации.

Декорациями к авторскому мастер-классу Наташи стали завораживающие работы фотовыставки «О ней» – совместного проекта Наташи Тасевска, фотографа Натальи Никулиной и визажиста Екатерины Паршиной. Это тот уникальный случай, когда стилист не одевал, а виртуозно раздевал женщин, показывая их внешнюю и внутреннюю красоту.



# КРАСОТА СТАНОВИТСЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ

Самоизоляция убедила многих в актуальности натуральной красоты, – уверена Алла Веденева, мастер-тренер международного уровня по ламинированию и коллагенированию ресниц, представитель Nouveau LASHES, MAVEX в Туле, руководитель Gold Studio 71.

**– Алла, бьюти-процедуры – одно из немногих удовольствий, которые нам были доступны в самоизолированной Туле. На ваш взгляд, это помогало девушкам пережить ограничения?**

– Безусловно. В любые времена и несмотря на катаклизмы женщина хочет быть красивой. Красота спасает в любой ситуации!

Есть интересное наблюдение из личной практики: всё больше клиенток стали выбирать процедуры с естественным результатом. На спад идет наращивание ресниц и растет спрос на их ламинирование и коллагенирование. В косметологии менее востребованным становится увеличение губ филлерами. Мне кажется, за время самоизоляции у многих появилось время посмотреть журналы, фешн-каналы, последить за блогами зарубежных законодателей моды и наконец понять, что в тренде – естественность.

**– Сейчас мы все носим маски, и только глаза могут привлечь внимание. Как сделать их более яркими?**

– Это просто: нужно сделать акцент на ресницы и брови. Ламинирование и коллагенирование позволяют подчеркнуть природную красоту взгляда без театрального эффекта, присущего наращиванию ресниц. Реснички выглядят гораздо более ярко, но максимально естественно и ощущаются так же: нет дискомфорта, неравномерного выпадения и необходимости срочно бежать на коррекцию. Взгляд становится выразительным, и вы на полтора-два месяца забываете о туши для ресниц.

**– Что нового появилось в вашей студии к лету?**

– Теперь у нас есть специалист по BB-glow – процедуре, которая дает эффект тонального крема: цвет лица выравнивается, кожа становится сияющей, маскируются несовершенства, сужаются поры. И всё это – без эффекта макияжа, просто здоровая кожа, что тоже отвечает моде на естественную красоту. Все, кто пробовал эту процедуру, в восторге, и я в том числе.

В ближайшее время у нас появится еще одна трендовая летняя новинка – окрашивание ресниц в технике трехцветного омбре. Пигменты – от природных до ярких, девочкам будет с чем поэкспериментировать.



+7 910 554 29 54

УЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 54Б

@ALLA.VEDENEVA

Платье – м-н FELICITY

Макияж – Екатерина Демина @your\_makeup71

Прическа – Елена Мельникова @hairmakeup71

# ПОРА ВОПЛОЩАТЬ БОЛЬШИЕ МЕЧТЫ!

Даже во время пандемии жизнь не останавливается. В период самоизоляции Виктория Попова, креативный директор студии маникюра Pop's Nails, много училась, оптимизировала работу салона и реализовывала планы на жизнь после карантина – расширение студии и курсы для мастеров.



+7 920 751 15 11

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 11, КОРП. 1, ОФ. 302

@VIKAROPS\_NAILS

Костюм – м-н FELICITY  
Макияж и причёска – @kate\_oleynik

**Так случилось, что в моей жизни карантин был реальным:** пришлось провести две недели дома после возвращения с отдыха. Решила, что раз так случилось, пусть это время будет насыщенным. Прошла курсы по бизнесу, маникюру и работе в Инстаграме. Мои сотрудники тоже прошли несколько онлайн-тренингов и оценили такую систему обучения: мы поняли, что, имея опыт работы, многие вещи можно запросто изучать удаленно.

**Девушкам, которые постоянно ходят на маникюр, уже очень сложно от него отказаться,** поэтому время самоизоляции стало для них испытанием. Дело в том, что сейчас век долгосрочных покрытий, все давно отвыкли красить ногти лаком на один-два дня. Гель-лак без проблем держится минимум три недели, причем с нашим покрытием все дни, с первого по 22-й, ногти прекрасно выглядят. А после ты просто приходишь в студию на час-полтора – и ногти снова красивые почти на месяц.

**В ближайшее время я планирую расширение** площади студии и штата мастеров, потому что после спада эпидемии ожидаю аншлага. Клиенты снова вернутся к тем, кто умеет делать маникюр лучше других. Считаю, что мы – лидеры во многих техниках маникюра, умеем делать его быстро и отлично, умеем делать классные дизайны, рисовать, делать безопасный пилочный маникюр, подходящий клиентам с чувствительной кожей.

**Летом запустим обучение мастеров в Туле.** Я планировала открыть курсы для мастеров в апреле, но пандемия внесла свои коррективы. После отмены ограничений у нас начнутся программы обучения – как с нуля, так и повышение квалификации.

**Этот кризис преподавал мне важные уроки.** Я поняла, что учиться нужно круглосуточно и сразу применять новые знания и методики на практике. Сидя дома, посмотрела на свой бизнес со стороны, увидела свои ошибки, о которых даже не подозревала, исправила их. Стала изворотливее, потому что когда хочешь купить материалы по нормальной, а не космической цене, но не можешь – приходится много искать и учиться доверять людям. И четко осознала, что нужно иметь серьезную финансовую подушку безопасности. Ради этих знаний, думаю, стоило пережить карантин. А дальше всё будет только ещё лучше.

# ЛЕТО НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ!

Врач-косметолог центра инновационной косметологии Hollywood Татьяна Заикша о том, почему женщине всегда важно чувствовать себя красивой.

**Сейчас мы живем в необычное время:** самоизоляция, почти два месяца выходных – такого у нас еще не было. Для меня было важно провести этот период с пользой. Я успела пройти несколько вебинаров по профессии, а затем вернулась к работе: несмотря на ограничения, женщины хотят следить за собой и быть ухоженными. Инъекции, уходы, пилинги – вся весенняя программа многими моими пациентками была выполнена.

**Тем, кто строго соблюдал ограничения, сейчас тоже нужно позаботиться о себе.** Кожа от долгого пребывания в помещении сейчас чувствует себя не лучшим образом. Вернуть ее к жизни поможет глубокое увлажнение – биоревитализация препаратами пролонгированного действия, а освежить и омолодить – различные пилинги. Тем, кто носит маску, советую уделить уходу за кожей особенное внимание: от недостатка кислорода и постоянного контакта с тканью кожа страдает. Обязательно очищайте ее утром и вечером, протирайте тоником в течение дня после снятия маски. Коже, склонной к воспалениям, полезны маски с глиной, цинком, лосьоны с кислотами. Универсальный вариант для всех типов кожи – сыворотки. Из марок, которыми я пользуюсь сама и рекомендую своим пациентам, – сыворотки Active и Proheal от IS Clinical, Serum10 от Skinsuitacals. Они обладают регенерирующим, антиоксидантным и противовоспалительным эффектом, что важно в период ношения масок.

**Скоро я приглашу своих пациенток на процедуру фотодинамической терапии Heleo4.** Она заключается в том, что патологически измененные клетки накапливают фотосенсибилизатор и затем под действием света ликвидируются. На их место «приходят» здоровые клетки. Это омоложение на молекулярном и клеточном уровнях. С помощью фотодинамической терапии можно избавиться от высыпаний на лице различного происхождения, гиперпигментации, улучшить внешний вид и текстуру кожи. Процедура безболезненная, не требует реабилитации, неинвазивная, позволяет вам хорошееть от сеанса к сеансу.

**До пандемии я тратила много времени на обучение,** ездила на конференции и другие мероприятия в разных городах и странах. Очень хочется пообщаться с коллегами вживую: это совсем другое, чем тет-а-тет с компьютером. Было много планов на этот год, но жизнь вносит свои коррективы, поэтому буду продолжать учиться онлайн.

**Какие бы события ни происходили в стране и мире, женщины всегда думают о красоте.** И лето никто не отменял! Мы хотим преобразиться, улучшать состояние нашей кожи и просто хорошо выглядеть. Процедуры красоты – то, что помогает нам чувствовать себя женственными и красивыми.

**Наше настроение всегда влияет на то, как мы выглядим.** Поэтому главное – быть на позитиве, ограждать себя от тревожных новостей и верить в лучшее. Всё будет хорошо!



+7 910 077 22 27

ПР-Т ЛЕНИНА, 66А

@DR.TATYANA\_ZAIKINA

Костюм – м-н FELICITY  
 Макияж и причёска – Елена Мельникова  
 @hairmakeup71

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

# heleo

## ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД к красоте

Фотодинамическая терапия HELEO 4.

Это основанная на фундаментальных научных разработках профессиональная программа по естественному восстановлению здоровой кожи.

Инновационный гель с фотосенсибилизатором проникает глубоко в кожу, находит поврежденные клетки и под воздействием света выводит их из организма. Происходит естественное обновление кожи на всех уровнях. Исчезают морщинки, сосудистая сеточка, высыпания и акне. Кожа становится совершенной.



# Hollywood

ЦЕНТР ИННОВАЦИОННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Тула, пр-т Ленина, 66-а +7 910 077 22 27  
[www.hollywood-tula.ru](http://www.hollywood-tula.ru) @hollywoodtula

## НОВОСТЬ!

В НАШЕМ ЦЕНТРЕ  
ОТКРЫВАЕТСЯ  
**ТЕРРИТОРИЯ  
SPA-УСЛУГ!**

Приглашаем к сотрудничеству  
специалистов в сфере  
SPA-технологий

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

# ВРЕМЯ ДЛЯ КРАСОТЫ ЕСТЬ ВСЕГДА!

Последние два месяца для кого-то стали неожиданным отдыхом, но парикмахер, колорист Инна Гераськина за это время успела многое. Например, стала официальным представителем новой для Тулы марки косметики для волос – как для мастеров, так и для домашнего ухода.

**Марка PRODIVA, которую я эксклюзивно представляю в Туле,** – это органическая натуральная косметика, которая максимально бережно относится к волосам и безопасна как для мастера, так и для клиента. Бренд представляет очень широкую линейку средств как для салонных процедур – кератинового выпрямления, ботокса – так и мощные препараты для домашнего ухода. Они позволят вашим клиентам дольше сохранять эффект после бьюти-процедур. Чтобы поддержать коллег из бьюти-индустрии в это сложное время, провожу акции: сейчас в моей студии косметику PRODIVA можно купить с хорошими скидками.

**Весь потенциал косметики можно раскрыть только при ее правильном применении,** и я готова обучить мастеров работе с косметикой PRODIVA. Кроме этого, в моей студии можно пройти обучение по всем наиболее востребованным и актуальным техникам реконструкции и восстановления волос, по которым я являюсь сертифицированным тренером-технологом. Это кератин, ботокс (в том числе холодный), нанопластика, биксипластика, коллагенирование, коллагенопластика. Владение этими методиками позволит мастерам предлагать процедуры под самые разные запросы клиентов и состояние их волос. Я постоянно мониторию рынок и обновляю линейку средств для восстановления волос: одних только составов для ботокса в моей студии – 5 видов. В планах – стать дилером компании «Кератин Про», чтобы тульские мастера могли покупать в своем городе всё, что требуется для работы.

**Каждые 2-3 месяца я обязательно посещаю семинары именитых экспертов,** обновляю свои знания, изучаю новые красители, техники окрашивания и процедуры. Училась у Сергея Зверева, у автора всемирно известной методики окрашивания Airtouch Владимира Сарбашева, обучение на тренера-технолога по восстановлению волос проходила в одной из ведущих школ России «Кератин Про». После снятия всех ограничений, связанных с эпидемией, поеду на 7-дневный курс к немецкому специалисту. Это позволит мне выйти на уровень топ-мастера.

**В колорировании я применяю все сложные техники окрашивания последнего поколения:** тонирование Smoky, градиентное окрашивание, балаяж, Airtouch, омбре, Sunlight, Baby-light, хайлайтинг. Моя цель – создать потрясающий цвет, не навредив волосам клиента, поэтому к ним я отношусь очень трепетно и выбираю только качественные щадящие составы.

+7 953 962 58 08

КРАСНОАРМЕЙСКИЙ ПР.-Т, 7, ОФ. 115

@INNA.GERASKINA.83



Костюм – м-н FELICITY

Макияж и укладка Анастасия Сухарева

@stasy\_beauty\_face

# ДАРИМ РАДОСТЬ И СЧАСТЬЕ!

Несмотря на непростую обстановку вокруг нас, нам необходимы праздники, и даже сейчас можно сделать их яркими, красивыми и запоминающимися.

Как – знает Мария Купшаренко,

основатель студии воздушных шаров TIP-TOP.



+7 910 559 85 82

УЛ. СОВЕТСКАЯ, 10, ЦОКОЛЬНЫЙ ЭТАЖ

@SHARIK.TIPTOP

Макияж Анна Киселева @kiseleva\_style  
Укладка Татьяна Вилимас @vilimas\_stylist

**Настроение, позитивные эмоции** – именно то, что мы запоминаем надолго. Мы можем забыть, что нам подарили на день рождения, но радость от композиции из ярких воздушных шаров надолго останется в памяти. Моя студия занимается оформлением праздников воздушными шарами, а они, поверьте, могут превратить любой день в совершенно особенный!

**День рождения, свадьба, выпуска из дома, юбилей** – яркие стильные композиции из шаров украсят любое событие. В TIP-TOP можно заказать комплексное оформление торжества, с дизайнерским подбором композиций и цветов и 3D-визуализацией, или просто купить шарики, чтобы порадовать близкого человека. Мы готовы создать праздничное настроение при любом бюджете и подобрать шарики на любой вкус. Для этого у нас есть десятки тысяч воздушных шаров любых форм, цветов и размеров, возможность украсить шары индивидуальными надписями и пожеланиями. Мы любим создавать вау-эффекты необычными оригинальными композициями. Я и мои сотрудники проходили обучение у признанных мировых гуру аэродизайна и владеем разными техниками работы с шарами. Используем только проверенные материалы, качественные, безопасные и гипоаллергенные. К тому же мы даем 3-дневную гарантию на полет шаров, чтобы ваш праздник был ярким и долгим.

**Пандемия и самоизоляция лишили людей возможности организовать полноценные праздники:** заведения закрыты, шоу-программу и анимацию не закажешь, и даже подарок купить сложно. А наши шарики – это быстрый, красивый и доступный способ создать настроение, сделать дом красивым и привнести в него атмосферу праздника. В это время у нас выросло количество заказов, и мы стараемся во всем идти навстречу покупателям, чтобы порадовать их в такое непростое время: доставляем шары круглосуточно, предоставляем доставку заказов от 2000 рублей за свой счет.

**Я и мои сотрудники любим свою работу и делаем ее с душой,** потому что это счастье – каждый раз видеть глаза человека, когда он берет в руку шарики: он светится, как ребенок! Видеть радость детей, когда они получают шарики в подарок, – это ни с чем не сравнимо. Поэтому я всегда говорю, что мы не продаем шарики, а дарим радость, счастье и кусочек детства.

# ПОХУДЕТЬ МОЖНО ДАЖЕ НА ДЕСЕРТАХ

Персональный тренер и фитнес-кондитер Мария Гришпа рассказала нам о том, как похудеть правильно и вкусно и при этом не отказывать себе даже в сладостях.

**– Мария, как Вы стали фитнес-тренером?**

– Несколько лет назад я пришла в фитнес, чтобы решить свою проблему: набрала лишний вес и мечтала от него избавиться. Похудела на 30 кг. Увлелась кроссфитом, а потом и вовсе ушла в профессиональный спорт: занималась тяжелой атлетикой, выступала на соревнованиях. Отучилась на тренера, чтобы помогать людям приходить в себя и в отличную форму.

**– В чем особенность Вашего подхода к тренировкам?**

– Для меня главное, чтобы человек кайфовал от тренировок и от того, как меняется его тело. Поэтому я не заставляю людей «качаться» до изнеможения и сидеть на гречке: у них всегда интересные тренировки и разнообразное меню. Чтобы похудеть, не нужно морить себя голодом, это в корне неправильно. Еда должна быть вкусной! Мои клиенты едят даже десерты и худеют: кроме того, что я персональный тренер, я еще и фитнес-кондитер, знаю много ПП-рецептов и делюсь ими с клиентами.

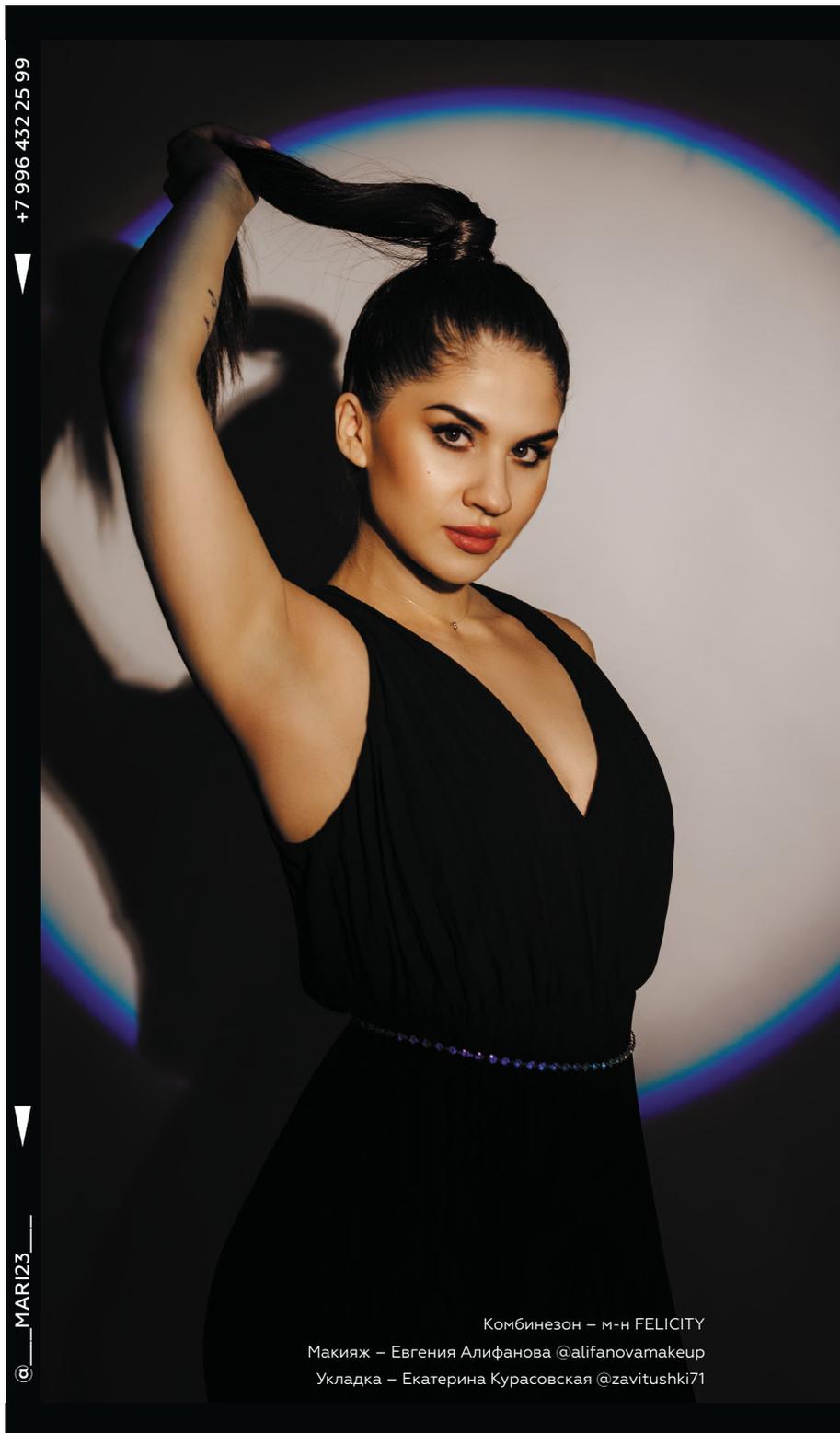
На тренировках важен и психологический комфорт, взаимопонимание с тренером. Я стараюсь делать так, чтобы моим клиентам было со мной легко и интересно: в такой атмосфере занятия проходят на одном дыхании, и клиент возвращается на них с радостью. Приятное общение – это тоже отличная мотивация.

**– В связи с последними событиями Вам пришлось перестраивать свою работу? Какие новые виды взаимодействия с клиентами Вы освоили?**

– Благодаря пандемии и самоизоляции я быстро и довольно успешно запустила онлайн-тренировки и фитнес-марафоны: сейчас у меня занимается уже третий поток. За две недели марафона все участницы демонстрировали хорошие результаты, так что этот формат работы доказал свою эффективность, и я буду его продолжать даже после открытия фитнес-клубов. Кроме фитнес-заданий, в марафонах мы проводим онлайн-уроки через Zoom по приготовлению десертов, девушки «подсаживаются» на полезные сладости и понимают, что худеть можно и нужно с удовольствием!

**– Что, по Вашему мнению, является главным условием успешных тренировок?**

– Самое главное – внутреннее состояние, настрой и желание измениться не ради кого-то, а ради себя. Всем не угодишь, главное – чтобы вы нравились себе. Когда вы начнете менять свое тело и поймете, что сами, своим настроем и упорством делаете себя лучше, – поверьте, остановиться будет сложно. А заниматься дальше и совершенствоваться – легко.



+7 996 432 25 99

@\_MARI23

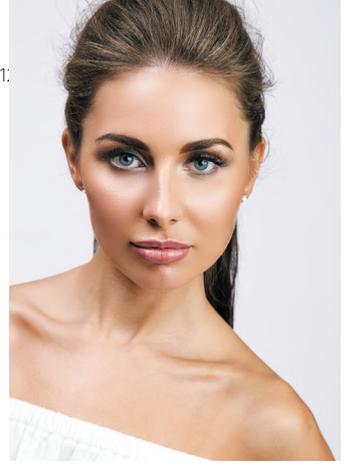
Комбинезон – м-н FELICITY

Макияж – Евгения Алифанова @alifanovamakeup

Укладка – Екатерина Курасовская @zavitushki71

# ТРЕНДЫ ЛЕТА 2020

Наш колумнист, блогер Диана Федорова разобрала самые яркие тенденции лета: что выбрать, как носить, с чем сочетать.



ДИАНА ФЕДОРОВА,  
колумнист, блогер



ХОЧУ:  
KHAITE  
36 600 P.



МОГУ: ZARA 3 999 P.

## ДЛИННЫЕ ЮБКИ ИЗ ДЕНИМА

Это может быть миди-юбка или макси-юбка, расклешенная, с разрезами, с кружевными вставками. Такие юбки вы можете найти и в люксе, и в масс-маркете. Например, любимую всеми инфлюэнсерами юбку KHAITE (на фото) можно заменить более бюджетной ZARA.

Юбка-миди из денима сможет заменить любимую пару джинсов и будет отлично работать в паре со свободной рубашкой или блузкой в офисе, а вечером – с кроп-топом и босоножками на каблучке. Статус самой модной такая юбка будет удерживать еще долго. В сочетании с высокими сапогами и свитером она встретит с вами осень, а также будет актуальна следующей весной!

ХОЧУ:  
BOTTEGA  
VENETA  
THE POUCH  
146 400 P.



МОГУ:  
ASOS 1 890 P.



## СУМОЧКА-«ПЕЛЬМЕШКА»

Это BOTTEGA VENETA опять внесли свой неоспоримый вклад в развитие этого тренда. И опять же масс-маркет не дремлет и выпускает свой вариант знаменитого клатча BOTTEGA VENETA The Pouch в разных цветах и для разных кошельков. Благодаря этому тренду, ходить нам с сумками под мышкой весь год.

## БОСОНОЖКИ С КВАДРАТНЫМ МЫСОМ

Босоножки и мюли с четкой геометрией с нами уже второй сезон. Но если в 2019 году мы только присматривались к этому необычному тренду из 90-х, в 2020-м такая обувь стала маст-хэвом. С чем носить такие босоножки? Абсолютно с чем угодно! Найти такие босоножки вы можете почти у каждого бренда, я же обращаю ваше внимание на босоножки от бренда BOTTEGA VENETA – именно их копируют все масс-маркет бренды, но лучше всего получилось опять-таки у ZARA. Обе пары выполнены из кожи, а какую выбрать, решать вам!

ХОЧУ: BOTTEGA VENETA  
52 000 P.



МОГУ:  
ZARA 5 999 P.



## ТРОПИКАНА

Valentino, Versace, Marni – все как один решили украсить свои летние коллекции принтом тропических лесов, зеленой листвы и растений. Причудливые цветы, пальмовые листья, лианы и обитатели джунглей будут украшать наши кюлоты, блузки и комбинезоны в этом сезоне. Сразу вспоминается легендарное зеленое платье Versace, в котором Дженифер Лопес появилась на Grammy Awards в 2000 году. Кстати, Versace в этом сезоне снова вернули это платье в свою коллекцию. Если оно кажется вам чрезмерно провокационным – присмотритесь к костюму Versace из этой же ткани. Свободная рубашка и брюки-кюлоты – что может быть более удобным? Более бюджетный вариант ищите в ZARA, бренд отшил много интересных комбинезонов, рубашек и брюк с тропическим рисунком.

ХОЧУ:  
VERSACE  
156 500 P.



МОГУ:  
ZARA 3 999 P.



# ТРЕНД НА 150 лет

20 мая своей очередной, 174-й день рождения отметили джинсы. За всю историю моды это, пожалуй, единственный предмет одежды, который всегда оставался в тренде и который есть в гардеробе каждого жителя Земли.

**К**аждый год в мире продается более 1,2 миллиарда пар джинсов – это 100 миллионов пар в месяц! В свое время они произвели революцию в мире моды и постепенно просочились из «народных масс» в коллекции самых известных брендов. Изобретателем джинсов официально признан основатель бренда Levi's Лёб Штраус (позже он стал называть себя Леви), который в XIX веке приплыл в Америку с рулоном ткани и сшил из нее первые джинсы для золотоискателей. Стоили они всего 1,2 доллара – сейчас бы никто точно не отказался купить настоящие Levi's по такой цене! Название



Благодарим за помощь в подготовке материала магазин «Клондайк».

ДЖИНСЫ – ЭТО СВОБОДА БЫТЬ СОБОЙ ВЕЗДЕ, ГДЕ ТЫ ЕСТЬ. ДЖИНСОВЫЙ ТОТАЛ-ЛУК – ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ЖИТЬ АКТИВНО И НЕ ОГЛЯДЫВАТЬСЯ НА СТЕРЕОТИПЫ. ВЫБОР ДЕНИСА БОРИСОВА, РУКОВОДИТЕЛЯ ТД SCHOOLLOOK И ДИП «ДЖУНГЛИ», – ДЖИНСЫ LEVI'S, РУБАШКА-ПОЛО LEE, КУРТКА LEE, ВСЁ – МАГАЗИН «КЛОНДАЙК».



3

E1005

47

«джинсы» идет с той же поры: по легенде, ткань для первых штанов была из Генуи – слово «jeans» образовалось от «Genes», что значит «Генуя». Кстати, сам Леви джинсов так никогда и не надел: считал их рабочей одеждой и предпочитал костюмы.

Женские джинсы производились еще с 20-х годов прошлого века, но в моду их ввела Мэрилин Монро. Она снялась в джинсах в нескольких фотосессиях, а потом и в фильмах «Неприкасаемые», «Река, с которой нет возврата» и «Ночная схватка», и с ее легкой руки и бесподобной фигуры модель стала непререкаемым трендом.

Первые дизайнерские джинсы выпустил Calvin Klein, и они были настолько узкими, что в примерочных пришлось поставить диванчики, чтобы покупательницы могли втискиваться в них лежа. Это было в конце 70-х, а в следующем десятилетии свои джинсовые линии запустили Ralph Lauren, Guess, Versace и другие марки.

Мода лета-2020 демократична, как и сами джинсы: выбирайте высокую талию или заниженную посадку, прямой крой или клеш. А можно оглянуться в нулевые и надеть актуальные в те времена джинсы со спущенной талией, широкими штанинами и карманами по бокам – эту модель снова вывели в моду звезды. В мужской моде в тренде классические джинсы с чуть укороченными штанинами, мешковатые широкие модели и деним с потертостями.

# 5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМ Я НАУЧИЛСЯ В САМОИЗОЛЯЦИИ, ИЛИ ЗАЧЕМ Я ЗАВЁЛ БАНАНОВОЕ ДЕРЕВО?

Самоизоляция – слово-то какое! «Само» предполагает, что я по своей воле изолировался. Но это, мягко говоря, не совсем отвечает реальному положению дел.

В конце марта всех нас огорошило. То есть, конечно, все, кто следил за положением дел в мире, – были в курсе. Но ведь часто думаешь, тебя лично может и не коснуться... Но нет!

Как там про стадии принятия неизбежного, которые описала психолог Элизабет Кюблер-Росс?

Отрицание / Злость / Торг / Депрессия / Принятие?

Так вот, я и мои друзья, коллеги, партнёры, сотрудники – все прошли эти стадии с начала марта, стараясь поставить бизнес хоть на какие-то онлайн рельсы.

Я хочу поделиться теми вещами/навыками, которым я научился и развил в самоизоляции за эти два с лишним месяца.

**1.** Отпускать. Как ни странно, это оказалось одним из самых сложных. Иногда приходилось резать по живому. Сотрудники, партнёры, с которыми начинали, – все эти люди как семья для меня – и выбор часто был очень непрост.

**2.** Мыслить творчески. Любые новые обстоятельства, порой самые сложные и непредсказуемые, требуют от нас нового мышления. Как использовать имеющиеся ресурсы для органичной паузы в бизнесе? Как настроить работу в ином формате? Вот тут включался мозг. И поверьте, если бы мысли были заняты не этой продуктивной работой, самоизоляция в первые недели была бы просто невыносима.

**3.** Ждать. Получать всё и сразу – привычка современного человека. Кофе на ходу, быстрый интернет, google-ответ на любой вопрос. Жизнь стала стремительной. И вдруг в один день встала на паузу. И вот тут сам собой развился навык – ждать без ущерба для



Денис Викторов,  
ресторатор (бар «Юность»  
и Пицца бар & гриль  
«Дружба»)

своего здоровья. Кстати, многие друзья, кто каждый день изнывал от того, что невозможно ждать и «когда же это закончится?» – переносили самоизоляцию намного сложнее. Так что, умение ждать – для меня было энергосберегающим.

**4.** Принятие. Сложно. Вот с этим было сложно и до сих пор не просто. Принять ситуацию такой, какая она есть, понять, как теперь с этим продолжать развивать бизнес. Какие стратегии согласно новому плану выстраивать – всё это преждевременные вопросы – пока нет принятия самой ситуации. И я, сталкиваясь с полным отрицанием предпринимателей даже в самый разгар изоляции – у нас такого нет!

**5.** Зажигать. Вот никогда бы не подумал, что мои способности к позитивному мышлению пригодятся в период пандемии не только мне, но и тысячам других людей! Я проводил эфиры в Инстаграме, рассказывал байки, поддерживал, развлекал, обучал, учился сам – не останавливался, как говорят сегодня, зажигал! Это очень поддерживало меня. И не только.

Надеюсь, что режим самоизоляции не продлится долго. Ведь человек – существо социальное.

А бизнес успешен только тогда, когда он для людей.

И шестая вещь, вне списка навыков, но очень поддерживающая меня на протяжении всей самоизоляции:

зачем я завёл банановое дерево?

Как и многие обстоятельства этой весны, событие произошло без моего ведома. Просто в нашем баре раздавали сотрудникам по домам цветы и растения, чтобы обеспечить им должный уход.

Мне достался банан. Не ищите здесь сакральных смыслов.

И знаете, чему научил меня этот капризный (а я уже знаю, о чём говорю) фрукт?

Тому, что природа всегда возьмёт своё. Какие бы испытания ни случились в твоей жизни – например, попадётся такой никчёмный агроном, как я, – придёт время и ты зацветёшь. Вопреки обстоятельствам. Просто согласно жажде жить.

# Денис Губанов

руководитель барбершопа «ТОР»  
и направления медиапроекта  
«Георгиевские Усадьбы»

«ТОР» – барбершоп с настоящими ценностями мужского клуба и барберами-перфекционистами, которые знают толк в стиле и брутальности. Это место, где клиентам комфортно и где они ощущают себя свободно, где классно постригут и зарядят позитивным настроением. Сейчас Денис работает над новым проектом «Георгиевские Усадьбы», первый поселок усадебных участков – от 50 соток до 1 гектара. Поселок строится по Калужскому направлению и предназначен для людей, которые хотят основать родовые поместья с добротными хозяйствами и местом для жизни всей семьи.

Тел. 8-953-959-31-93.  
@barbershop\_tor  
@gubanov\_denis

# КРАСАВЦЫ В ГОРОДЕ

Мужской street style от магазина Discovery на улицах города продемонстрировали известные тульские барберы.

# Ринат Азеев

топ-барбер, TOPGUN

Один из первых и самых известных барберов Тулы. Стрижет мужчин уже 6 лет и достиг такого уровня мастерства, что уже учит этому искусству сам – преподает в академии TOP GUN, обучает и повышает квалификацию барберов сети по всей стране. Если описывать технику его стрижки, то назвать её можно одним словом – виртуозная. Приводит в порядок не только голову, но и настроение клиента посредством легких приятных бесед. Живет не только работой: занимается ММА и карате и мечтает открыть детскую школу единоборств.

Тел. 8-953-192-11-30.  
@rinat.azeev

## Discovery Store

Тула, пр-т Ленина, 66, тел. 55-01-19  
[www.discovery-store.ru](http://www.discovery-store.ru)  [DiscoveryStoreTula](#)  [discovery\\_store](#)



## Алексей Симаков

топ-барбер, TOPGUN

Однажды сам подстригся в барбершопе – и пропал. Учился в академии TOP GUN у мировых экспертов и вот уже 4 года стрижет так круто и разговаривает так интересно, что клиенты ездят стричься к нему из Москвы и даже летают из Швейцарии. Внимателен к деталям, в каждой стрижке стремится к идеалу, умеет окружить клиента качественным сервисом и легким непринужденным общением. Считает, что главное в работе – услышать клиента и подарить ему стиль.

Тел. 8-920-772-22-42.  
@alexey.simakov



## Алексей Ключков

владелец барбершопа «Агент Интеллигент»

«Агент Интеллигент» – барбершоп в центре Тулы, с особенной благожелательной атмосферой и высокой культурой обслуживания, которую ценят интеллигентные люди. Барберы, включая Алексея, – специалисты с 5-летним стажем работы, учились у мировых гуру парикмахерского искусства из Великобритании, Германии, Италии. С каждым клиентом барберы «Агент Интеллигент» нацелены на высокое качество стрижки и персональный подход. Подстригут стильно и безупречно, подберут премиальную косметику, с которой укладка занимает пару минут, предложат дополнительные услуги, нетипичные для барбершопа – мужской маникюр, педикюр, восстановление волос и кожи головы.

Тула, Черниковский пер., 4-б.  
Тел. 8-920-781-01-01.  
[agent-intelligent.ru](http://agent-intelligent.ru)

# Discovery Store

Тула, пр-т Ленина, 66, тел. 55-01-19  
[www.discovery-store.ru](http://www.discovery-store.ru)  [DiscoveryStoreTula](#)  [discovery\\_store](#)

Телеведущий Александр Рогов:

# «ГЛАВНЫЙ ТРЕНД – ОТСУТСТВИЕ ЗАПАХА ПОТА»

Весной наш земляк Александр Рогов снимал в Туле новую серию своей программы «Рогов в городе», героини которой с его помощью полностью меняют имидж. В интервью «Модному городу» Саша рассказал, что будет делать в случае карантина, как относится к модным трендам и почему не хочет встречаться с предыдущей тульской участницей его шоу.



«Первую серию из Тулы даже вспоминать не хочу»

**– Александр, почему Вы решили второй раз снимать программу в Туле?**

– Такое в нашем шоу уже практиковалось: недавно вышла вторая серия из Ростова-на-Дону, потому что первая серия стала самой рейтинговой из всего «Рогова», и нам хотелось показать, как сложилась жизнь нашей героини, которая тронула всю страну, и параллельно преобразить новую девушку.

Первая серия в Туле оказалась скандальной и крайне резонансной (героиня выпуска Наталья неприятно поразила ведущего неубранной квартирой и не скрывала недовольства результатом преображения. – Прим авт.). Это не было срежиссировано, все происходило в реалити-режиме, и то, что героиня оказалась специфической, – это исключительно стечение обстоятельств. Мы все показали и только немножко «причесали» серию: если бы шоу выходило на другом канале, этот выпуск был бы жестче раз в 20.

Мы приняли решение вернуться в Тулу с реваншем, показать еще больше интересных мест в городе, найти другую героиню со своей историей. Кстати, ее тоже зовут Наташа, и я боялся, что повторится предыдущий «успех». Но у нее дома чисто, это первое, что я проверил. И слава богу, сейчас всё идет иначе.

И при этом я благодарен судьбе за

первую тульскую серию и рад, что она случилась. Как человеку мне было обидно, но как телепродюсер я хлопал в ладоши, потому что такой контент просто так на дороге не валяется. И зрители увидели, что у нас честное шоу, и я не всегда ангел с крылышками, а человек со своим мнением, который может быть достаточно жестким и поставить на место.

**– Как Вы подбираете героинь для шоу?**

– Мы ищем интересных персонажей, и Наташа на скайп-интервью показала себя именно такой: она умна, владеет иностранными языками, хорошо говорит и абсолютно точно не дура. Мы ехали к ней как к интересной личности, но бытовые обстоятельства и ее реакция стали полной неожиданностью, поэтому я, возможно, отреагировал агрессивно. Но это живые эмоции, которые мы и хотим дать зрителю. В шоу все по-настоящему, и чем более непредсказуемо развиваются события и ведут себя герои, тем лучше.

**– У Вас есть цель поменять что-то в голове у героинь, или это переодевание на один вечер?**

– Конечно, есть, это главная цель программы, а одежда – исключительно способ и инструмент. У наших героинь реально переключатель срабатывает, они меняются, и это доказанный факт, потому что со многими мы поддерживаем отношения и знаем, что происходит в их жизни. Для нас важно, чтобы героиня менялась внутренне, а не приходила на шоу только с потребительской целью, чтобы ее показали по

телевизору и подарили шмотки.

**– Вам всегда нравится результат преображения?**

– Нет, и в эфире программы 5 апреля вы увидели серию из Тюмени, где я не принял работу. Это первая серия за весь сезон, когда я не смог промолчать и не вручил мастерам статуэтки нашего шоу. Я могу, стиснув зубы, принять работу, когда есть только мелкие нюансы, которых зритель даже не заметит. Но когда ошибки серьезные, «проглотить» их я не имею права. Я очень долго ждал серию, в которой случится что-то подобное, мне самому было интересно, как я отреагирую и как буду выкручиваться. Получилось мягко и не так болезненно, как мне казалось.

**– Сколько стоит сменить образ?**

– На гардероб мы тратим 80 тысяч рублей, стрижка и окрашивание в хорошем салоне стоят 10-15 тысяч, макияж еще плюс 2-2,5 тысячи рублей. Плюс приезд съемочной группы, монтаж, эфир – серия получается очень дорогой, а герой получает все бесплатно просто за то, что дает нам возможность рассказать его историю.

«Выгнали из Кремля за то, что махал флагом»

**– Считаете Тулу своим городом?**

– У меня никогда не было ощущения, что я туляк: всегда знал, что уеду жить в Москву, это абсолютно мой город на 100%. Я родился в Воронеже, жил не в Туле, а в маленьком поселке в пригороде, здесь только учился в институте.

Поэтому ощущения того, что я туляк и у меня с городом крепкие связи, не было. Мне всегда казалось, что Тула ко мне враждебно настроена, я никогда не чувствовал себя здесь безопасно и вольготно. Хотя годы в вузе были прекрасным временем, мы с друзьями делали классный телевизионный проект, который после нас никто не повторил, мы устраивали невероятную раскачку в плане тусовок, вечеринок и развития молодежной культуры. Кстати, в Туле меня сегодня выгнали из Кремля за то, что я махал флагом с логотипом программы «Рогов в городе». Это было так нетактично и некрасиво. Я не пропагандирую шоу, а призываю всех в Туле увидеть красоту города и кремля. Радовались бы, что мы приехали второй раз и показываем город с лучшей стороны.

**– Вам нравится, как одеваются тулячки?**

– Я не люблю судить по людям о городе и по городу о людях. Везде есть модницы и те, кому пофиг, как они выглядят, в любом месте есть неряхи и чистюли. Вопрос в том, кого я могу встретить на улице в данный момент. В каждом городе есть что-то особенное, но снимать проще в маленьких городах: здесь теплее принимают, больше людей готовы тебе помочь. Например, сегодня в тульском магазине нам просто подали сертификат на 20 тысяч рублей, и я купил героине гораздо больше одежды, чем планировал. Людям просто было приятно сделать такой подарок мне и героине, которая здесь живет.

**– Есть мнение, что чем глубже провинция, тем ярче девушки.**

– В провинции все мировые тренды появляются чуть позже. Сейчас тренд на натуральность, а во многих регионах до сих пор в моде театральность – наращенные ресницы, волосы, татуаж, усложненные мейкапы, совершенно неактуальные для дневного времени суток. Мы уже 8 лет талдычим со всех экранов «не наращивайте ресницы и знайте, что такое уместность», но если человек живет в гармонии со своими ресницами, волосами и губами, то имеет полное право быть таким.

«Чтобы заниматься модой в России, нужно быть героем»

**– Когда Вы поняли, что мода – это ваша стезя?**

– Меня профессия выбрала сама. Не было такого, что меня осенило и я понял, чем хочу заниматься. Изначально моим стимулом было тщеславие, я при-

знаю это: мне всегда хотелось быть на виду, чтобы меня знали. Я всегда хотел быть на телике, мечтал работать диджеем на музыкальном канале, читать подводки к клипам – меня бы это более чем устраивало. Но в какой-то момент возник интерес к моде, одежде, и эти два больших интереса – телевидение и мода – сплелись воедино в проекте «Рогов в городе».

– Мне нравится «кухня», подготовка программы, процесс съемок, преобразование, монтаж, мурашки перед зеркалом в финале каждой программы. 10 лет я открываю зеркала, и каждый раз – мурашки. Когда они перестанут появляться, я просто уйду и займусь чем-то другим, у меня есть куча интересов. Но сейчас это то, что я делаю с большим удовольствием, несмотря на самый сложный график. Я кайфую.

**– Что Вы думаете о подиумных мужских образах с кружевом, каблуками?**

– Границы между мужским и женским в моде стираются, это новое направление, когда у одежды нет пола, и мне оно нравится. Например, на мне сейчас одежда, которую может надеть и мужчина, и женщина, – вязаный свитер, черные брюки и высокие сапоги с пряжками. Наш визажист, девушка, увидев мои сапоги, визжала: «Боже, я тоже такие хочу!» Понятно, что мой папа их не надел бы, но с удовольствием взял бы мой свитер.

Что касается кружева, гипюра на мужчинах – все должно быть органично и уместно. Это можно надеть на карнавал, костюмированную вечеринку или в определенном обществе, где такие образы не осуждаются. У каждого есть право выглядеть так, как он хочет, пока это не нарушает границ другого человека. Естественно, никаких кружевных трусов и колготок на мужчинах в ближайшее время на улицах Тулы вы не встретите, но я вас уверяю: есть те, кто с удовольствием их наденет и повеселится со своими друзьями. И мне кажется, вы знаете, кто это.

**– Как сейчас чувствует себя Ваш бренд одежды?**

– Он переживает невероятный расцвет. При этом я не собираюсь выводить его на новый уровень оборотов и масштабирования, потому что это потребует выпускать коммерческую одежду, а не что-то интересное. Будучи маленьким локальным брендом, который выпускает 10–12 жакетов необычного кроя, я получаю возможность делать то, что мне нравится, и не пытаться угодить публике. Я не хочу терять магию.

Бренд второй год живет за свой счет, я больше не вкладываю в него миллио-

ны, как в первые четыре года, но и не зарабатываю на нем ни копейки. Ну и слава богу, я заработаю в других местах, зато моя команда получает зарплату, а я делаю то, от чего кайфую. Впереди много интересных проектов. У нас случилась серьезная коллаборация с Carlo Pazzolini, скоро запустим коллаборацию по джинсам с локальным московским брендом. Хочу, чтобы мой сайт стал неким универмагом, площадкой для продаж маленьких локальных брендов аксессуаров и тех вещей, которые мы сами не производим. Хочу поддержать тех, кто создает что-то интересное.

## Вообще люди, которые занимаются модой в России, – это просто герои.

В стране, где нет индустрии моды и поддержки производителей, это исключительно беззаветная и безответная работа. Надеюсь, что рано или поздно во власти появится кто-то, кто сделает что-то грамотное для нашей моды, – развитие легкой промышленности, производство тканей или возможность их закупки без растаможки. Раньше в нашей стране все это было.

**– Александр, Вы не любите говорить о трендах, и всё же – какие вещи этой весной нужно снять и сжечь?**

– Снять и сжечь – вонючие, грязные, заношенные вещи, а надеть – чистые и ароматные. И жить по средствам.

Можно покупать последние новинки с подиума и выглядеть в них безвкусно, а есть люди с бюджетом с гулькин нос, но с прекрасной фантазией и умением даже в вещах из секонд-хенда выглядеть, как суперзвезды. Неважно, соответствует эта одежда трендам или нет, главное, чтобы она раскрывала внутреннюю силу человека и рассказывала историю о нем.

Тренды не имеют никакого значения, это маркетинговая уловка, чтобы мы с вами каждый сезон хотели что-то купить. Поэтому мы получаем обложки журналов «135 платьев, без которых вам не жить». Жить вам прекрасно без этих платьев. Я считаю, что нужно принимать душ, чистить зубы, следить за лицом и любить себя, а во что вы там одеты, вообще неважно. Основная составляющая образа – отсутствие запаха пота и вони изо рта. Если от вас воняет, даже бриллианты от Graff и вся Balenciaga мира вас не спасут. В образе главное – гигиена.

ОБРАЗЫ

ЛЕТА



◀ @HAIRMAKEUP71

ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА

▶ МАКИЯЖ И УКЛАДКА



Лето зовет на природу и дразнит легкими нарядами, струящимися тканями и цветочными принтами. Новая коллекция от магазина «Коктейль» создана для приятных прогулок и романтических свиданий!

САЛОН КРАСИВОЙ ОДЕЖДЫ  
**Коктейль**

Тула, Красноармейский пр., 4, тел. 8-929-071-71-72.  
@ cocktail\_tula 📧 cockteit\_tula



▶ INNAFILINA\_DF

ИННА ФИЛИНА

▶ МОДЕЛЬ





Тула, ул. Московская, 17, офис 17.



Тел. +7 915 692 17 57

## СВЕТЛАНА АВДОНИНА

эксперт по недвижимости, владелица  
АН «Доходный дом».

Если вы хотите жить красиво – вам к Светлане. Она поможет качественно и безопасно решить любой вопрос с недвижимостью: быстро продать, выгодно купить жилье и коммерческую недвижимость в Туле, области и других регионах. Ее сильные стороны – солидный опыт работы, (более 8 лет), более 250 совершенных сделок купли-продажи объектов и еще больше довольных клиентов сотрудничеством со Светланой, огромная база объектов и глубокое знание рынка. Сориентирует, где лучше купить и по какой цене продать, даст четкое понимание, в какую недвижимость перспективнее инвестировать, подберет самую подходящую вам ипотечную программу, найдет арендаторов на ваши коммерческие площади, сопроводит сделку от начального этапа подбора до момента расчетов и получения документов.



▶ @МАША\_BZZZ

▶ МАЙЯ ДЕМЬЯНОВА

▶ МАКИЯЖ И УКЛАДКА



# Beauty

## В ЛИЦАХ

**ОЛЬГА МЕЛЬНИКОВА,  
нейл-мастер**

В nail-индустрии Ольга работает более трех лет и за это время зарекомендовала себя как уникальный и востребованный мастер, который делает чистый и качественный маникюр с покрытием всего за 60 минут! Это стало возможным благодаря собственной технике скоростного аппаратного маникюра и идеального покрытия. Ольга регулярно повышает свою квалификацию и использует только качественные материалы. Все это позволяет ей быстро и аккуратно делать ваши ручки красивыми!

@lia\_nails\_tula  
+7 910 701 00 07



**АНАСТАСИЯ БАЙРАМОВА,  
основатель студии красоты  
«ЗдрасьтеНакрасьте»**

Студия «ЗдрасьтеНакрасьте» – позитивное место с высококлассными мастерами, полным спектром услуг красоты и приятными ценами. Здесь можно нарастить реснички или сделать их ламинирование, архитектуру и окрашивание бровей, маникюр и педикюр. В студии нет новичков, все опытные специалисты, которые выполняют свою работу идеально!

@zdrastenakraste  
+7 919 072 79 79,  
ТЦ «Тройка», ул. Каминского, 24,  
3-й этаж, оф. 7

**ArtОптика**  
СОЛНЕЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ ИМИДЖЕВЫЕ

@artopticatula  
+7 953 197 01 91



Макияж и укладка – студия МАТРЕШКА @matreshka\_kris

**ИРИНА МАКАРЧИК,  
нейл-мастер**

Работая в бьюти-сфере 14 лет, Ирина может безошибочно определить, какой именно дизайн ногтей подойдет вам в зависимости от настроения и задачи. Ее правила – это современные тенденции, качество, быстрота исполнения и только проверенные бренды. Приходите к Ирине на женский и мужской маникюр и педикюр, различные виды наращивания ногтей, укрепление ногтевой пластины, гель-лак, различные техники дизайна (роспись, аэрография, стемпинг и многое другое), архитектуру бровей, парафиновые ванночки.

Отличный маникюр от Ирины ждет вас в уютной студии в центре города. И помните, что ваши руки говорят о вас больше, чем слова!

Тула, Лейтейзена, 9, тел. +7 950 903 01 11.

**ArtОптика**

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ

ОЧКИ

ИМИДЖЕВЫЕ

@artoptictula  
+7 953 197 01 91



**ДАРЬЯ ФОРСТЕР,  
инструктор  
по маникюру**

Основатель студии Fors.D.room и школы Fors.D.school, инструктор по маникюру компании Яны Лузан и автор собственных техник по маникюру и дизайнам.

В студии можно сделать маникюр и педикюр, архитектуру и долговременную укладку бровей, ламинирование ресниц. Мастера каждый месяц проходят повышение квалификации под контролем Дарьи, качество их работы всегда безупречно и постоянно растет. Что касается маникюра и педикюра – здесь их можно сделать максимально быстро за счет скоростных техник и быстрых трендовых дизайнов.

В Fors.D.room безопасно и стерильно, что важно в условиях пандемии. Соблюдены все рекомендации Роспотребнадзора, применяются медицинские очистители воздуха, как в операционных, инструменты проходят полный цикл стерилизации, применяются только одноразовые расходники.

В школе Fors.D.school сейчас возобновляются курсы в мини-группах по обучению маникюру с нуля и повышению квалификации, а также курсы по наращиванию ногтей, архитектуре и укладке бровей и ламинированию ресниц.

Fors.D.room @dashaforster  
+7 910 584 97 04

Fors.D.school +7 910-161-70-26

## ТАТЬЯНА КУЧЕРЕНКО

ВИЗАЖИСТ  
@\_MISS\_TATIANA  
+7 915 781 78 78

## АННА ЖУКОВА

СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ  
@ANUTKA071HAPPY  
+7 961 148 72 88

Эти красавицы 10 лет работают в бьюти-сфере и изучили ее разные стороны. Обе были моделями, участницами показов, фотосессий и конкурсов красоты, поэтому прочувствовали на себе процесс и результат работы визажистов и стилистов. И вдохновившись красотой, решили создавать ее сами, чтобы дарить другим такие же положительные эмоции и возможность почувствовать себя героиней с обложки. Уже более года Татьяна профессионально занимается макияжем, Анна – созданием причесок. Девушки работают как по отдельности, так и в тандеме и создают образы любой сложности и к любому поводу, от выхода в свет до свадеб и креативных проектов. С ними возможны как любые сложные решения, так и экспресс-варианты, когда полный образ создается в четыре руки всего за час. Кстати, свои прически и make-up для этой съемки они воплотили сами – оцените!

# ЕКАТЕРИНА ИСАЯН

ЛЕШМЕЙКЕР, БРОВИСТ,  
ВИЗАЖИСТ

@GIA\_KARANGI

+7920 764 99 09

Брови и ресницы – то, что делает наши глаза выразительными. Если вы хотите покорять одним лишь взмахом ресниц и движением бровей – вам к Екатерине Исаян. Она – эксперт в архитектуре бровей и наращивании ресниц. Обращаясь к мастеру, который владеет всеми техниками моделирования взгляда, можно получить наиболее гармоничный и впечатляющий результат: идеальную форму и оттенок бровей и завораживающе красивые реснички. А если нужно подготовиться к важному для вас событию, Екатерина создаст для вас эффектный макияж, от легкого и естественного до яркого и оригинального.

Катя работает дорогими высококачественными материалами в своей уютной студии в центре города, а также ведет обучение новых мастеров перспективной и востребованной профессии бровиста.

since 1995



special jeans shop

Красноармейский, 6-а

тел. 365-017

klondike-jeans.com

@klondike\_jeans

# ПОЛИНА КОРНИЛОВА

РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ  
«ФРИДА»

@FRIDA\_071  
+7 961 261 81 03

Атмосфера белоснежных стен и ярких красок студии «Фрида» заворожит вас, а картины знаменитой художницы Фриды Кало погрузят в мир поэзии и творчества.

Студия «Фрида» - это SPA-услуги, перманентный макияж, архитектура бровей, ламинирование и наращивание ресниц, удаление волос, парикмахерские услуги.

Команда студии поистине заряжена творческой энергией и большой любовью к своей профессии. Все мастера – высококвалифицированные специалисты с правом преподавания педагогическим и медицинским образованием.

since 1995



special jeans shop

Красноармейский, 6-а  
тел. 365-017  
klondike-jeans.com  
@klondike\_jeans

## ЮЛИЯ ЦАРИЦЫНА

МАСТЕР ПО ПЕРМАНЕНТНОМУ  
МАКИЯЖУ, ОСНОВАТЕЛЬ  
СТУДИИ КРАСОТЫ  
@BROVI.TULA  
+ 7 920 792 79 22

Перманентный макияж позволяет скрыть практически всё, что не устраивает вас в своей внешности: придать губам соблазнительный объем и насыщенный оттенок, исправить асимметрию бровей, глаз, губ, сделать визуально более густыми брови и ресницы, скрыть шрамы, пигментные пятна. Юлия Царицына с помощью перманентного макияжа виртуозно справляется с любыми целями, которых хотят добиться ее клиенты. Благодаря художественному образованию, постоянному обучению и профессиональному росту, а также современному оборудованию и высококачественным пигментам, результат ее работы всегда идеален. А процесс – приятен: в студии уютная атмосфера, удобные кушетки, полное соблюдение норм стерильности и безопасности, включая постоянное обеззараживание воздуха лампами, которые используются в медучреждениях.

Юлия также является официальным представителем в Тульской области премиальных пигментов Shine – в ее студии мастера татуажа могут приобрести весь спектр этой продукции. Яркие, насыщенные, удобные в работе, они идеальны для самых актуальных техник перманентного макияжа.

# ЮЛИЯ КУЗИНА

РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ  
НАРАЩИВАНИЯ РЕСНИЦ  
И АРХИТЕКТУРЫ БРОВЕЙ  
@KUZINA\_LASHES  
+7 953 180 33 11

Три года назад Юлия Кузина основала свою студию наращивания ресниц, стремясь предоставить клиентам максимально высокое качество услуг и приятную атмосферу. В студии работают только опытные мастера, которые всегда безупречно выполняют наращивание, идеально подбирают новые реснички к типу внешности и пожеланиям девушек, предложат последние тенденции, изгибы и цвета и дадут гарантию качества. Специалисты постоянно учатся: за время самоизоляции успели пройти несколько новых курсов и снова повысили свой уровень мастерства.

В студии можно сделать наращивание ресниц, архитектуру, долговременную укладку бровей, в ближайшее время появится услуга ламинирования ресниц. Продолжает работу и учебный центр: сейчас занятия идут в мини-группах, будущие мастера обучаются по авторской программе, которая включает в себя огромный объем практических знаний и новые техники и тренды в наращивании.



boutique  
*Амели*

Одежда из Франции и Италии

Тула, ул. Демонстрации, 8,  
тел. +7 953 196-35-85 @ameli\_tula

## ВИКТОРИЯ СИЛАЕВА

ЛЭШМЕЙКЕР  
@SILAEVA\_LASHES  
+7 950 914 96 97

Топ-мастер, признанный эксперт по наращиванию ресниц, авторитету которой доверяют организаторы чемпионатов лэшмейкеров и профессиональных бьюти-конференций. Ресницы от Виктории – это всегда безупречный результат: сногшибательный взгляд, комфорт, правильный объем и изгиб. Обучение на ее курсах – это правильный старт для начинающих мастеров благодаря глубоким знаниям и большому объему практики, которые они получают.



# МАРИНА ШЕМЕЛЕВА

МАСТЕР МАНИКЮРА, ОСНОВАТЕЛЬ  
СТУДИИ I AM BEAUTIFUL И КУРСОВ  
ДЛЯ НЕЙЛ-МАСТЕРОВ  
@MARINA\_SHEMELEVA\_  
@IAMBEAUTIFUL.TULA  
+7 902 909 9 909

Марина работает в нейл-индустрии более 10 лет, а ее студии уже четыре года. Здесь работает команда профессионалов, которые делают крутые стрижки и окрашивания, маникюр и педикюр, шугаринг и перманентный макияж и уходы за кожей лица у косметолога.

Для тех, кто хочет освоить профессию мастера маникюра или повысить свой уровень, Марина, официальный инструктор школ «Артекс» и Яны Лузан, ведет обучающие курсы – маникюр с нуля, а так же повышение квалификации работающих мастеров по аппаратному и комбинированному маникюру + art decor. А тот, кто уже является мастером ногтевого сервиса, в ее студии может приобрести продукцию для маникюра нового поколения – современные, безопасные, стойкие гель-лаки Artex и Sota.

В ближайшее время Марина запускает онлайн курсы, для тех кто не может посещать офлайн (живые).



# ВАЛЕРИЯ ЯБЛОЧКИНА

МАСТЕР  
ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ВОЛОС  
@HAPPY\_HAIR\_71  
+7 953 959 82 05

Перспективный специалист, который владеет различными техниками восстановления и реконструкции волос и работает на современных составах премиум-класса. В ее арсенале – много способов сделать ваши волосы ослепительными, как в рекламе. Кератин и наногластика – для шелковой гладкости и зеркального блеска, легкого расчесывания и минутной укладки. Ботокс и SOS-восстановление реанимируют даже самые поврежденные волосы, с первого раза делая их мягкими, послушными и увлажненными. Валерия сделает ваши волосы шикарными, подарит им счастье, чтобы вы были в восторге от своего отражения в зеркале!

boutique  
*Амели*

Одежда из Франции и Италии

Тула, ул. Демонстрации, 8,  
тел. +7 953 196-35-85 @ameli\_tula

# АЛЕНА ЛАГУТИНА

НЕЙЛ-МАСТЕР, ОСНОВАТЕЛЬ СТУДИИ  
КРАСОТЫ FERN  
@FERN\_BEAUTYSTUDIO  
+7 953 433 97 56

Специалист по маникюру с 6-летним опытом работы, Алена в этом году открыла свою студию, где царит уют, красота и по-домашнему теплая атмосфера. В Fern можно полностью привести себя в порядок: сделать маникюр, педикюр и шугаринг. Мастера постоянно повышают свой профессиональный уровень. Все процедуры проводятся высококачественными дорогими материалами, соблюдается полная стерильность и все правила обработки, чтобы клиенты не волновались за свое здоровье и безопасность. С Fern быть красивой легко и приятно!



boutique  
*Амели*

Одежда из Франции и Италии

Тула, ул. Демонстрации, 8,  
тел. +7 953 196-35-85 @ameli\_tula

# СЛАВА БЛОГУ: @DR.ELENACHERNYKH

Инстаграм для нашего приглашенного редактора, врача-косметолога Елены Черных – способ поделиться важной и полезной информацией. Сейчас ее аудитория – более 9000 подписчиков.

**– Елена, когда Вы начали заниматься Инстаграмом в рабочих целях?**

– Около трех лет назад. Завести аккаунт побудили пациенты: сказали, что хотят получать больше информации о процедурах, препаратах, аппаратах, косметике, новинках домашнего ухода, текущих спецпредложениях. Особого опыта работы с соцсетями у меня на тот момент не было, училась на ходу.

**– Инстаграм начал привлекать новых клиентов?**

– На тот момент я такой задачи не ставила. Главной целью было информирование – желание рассказать людям то, что не успеваешь во время приема.

Что касается привлечения клиентов сейчас – к нам чаще приходят по личным рекомендациям. Мы стараемся делать нашу работу максимально хорошо, и именно это, я думаю, дает результат: запись в клинику заполнена на месяц вперед.

**– Какие посты набирают больше всего просмотров?**

– Пожалуй, посты из серии «до и после» о лечении акне: мы хорошо умеем это делать, и, конечно, результаты пациентов, которые приходят с тяжелейшим состоянием кожи и практически без надежды, впечатляют. И нас самих, и подписчиков нашего аккаунта.

**– Сами ведете свой инстаблог?**

– Вести аккаунт помогают технические специалисты и дизайнер, который поддерживает фирменный стиль, оформляет посты, делает баннеры. Но все тексты я пишу сама, на комментарии отвечаю тоже самостоятельно. Сфера специфическая, мои знания уникальны, и я не могу доверить контент человеку, который не близок к медицине и косметологии. Темы отбираю сама, чередую информационные посты о процедурах и новинках с постами «до и после»: эта часть контента сейчас активно пополняется работами моих врачей.

**– Как часто публикуете новые посты?**

– Раньше делала это очень часто, сейчас остановилась на двух постах в не-



делю, плюс публикую что-то в свои выходные. Считаю, что это оптимальный график, который не перегружает моих подписчиков информацией.

**– У Вас приличное количество подписчиков. Были предложения разместить платную рекламу?**

– У меня на этот счет принципиальная позиция: мы ничего не рекламируем – для чистоты нашей страницы. Если я что-то советую – это только из серии личных рекомендаций.

**– Ваш главный совет для тех, кто тоже хочет создать популярный аккаунт в Инстаграме?**

– Главное – максимально полезный контент. Если вы будете делать и писать что-то интересное и нужное, подписчики найдут вас и останутся с вами.



# ПРАВИЛА КРАСОТЫ

Мой ежедневный уход за кожей обеспечивает американская косметика Zein Obagi (ZO Skin Health). Не меняю эту марку на протяжении трех лет, потому что получаю от нее максимальный эффект.



**1.** Для очищения – Exfoliating Cleanser с отшелушивающим действием. Средство имеет гелевую текстуру, идеально подходит для нормальной и склонной к жирности кожи.

**2.** Для обновления кожи использую салфетки Complexion Renewal Pads. Они глубоко очищают поры, снижают выработку кожного сала, успокаивают и смягчают кожу.

**3.** Полирующее средство Exfoliating Polish с ультрамелкими кристаллами оксида магния эффективно удаляет отмершие клетки, улучшает кровообращение и делает кожу идеально гладкой.

**4.** Для восстановления – Renewal Creme. Он содержит микроинкапсулированный ретинол, мощные антиоксиданты и противовоспалительные компоненты, восстанавливает гидролипидный слой кожи, способствует обновлению клеток, выравнивает тон, защищает от УФ-лучей.

На макияж я трачу не более 5 минут в день благодаря косметике, которая дает эффект естественного ухоженного лица без эффекта накрашенности.

**5.** Пудра La Mer позволяет не использовать корректор и тональный крем, создает ровное покрытие, долго держится. Люблю ее за то, что она не закупоривает поры и практически невидима: с ней я получаю эффект чистой здоровой кожи без ощущения макияжа.

**6.** Для ресниц – тушь Perricone MD, No Mascara Mascara – дословно «тушь без туши»: она делает ресницы длинными и пушистыми без эффекта накрашенности. Наносится без комочков, идеально разделяет ресницы, приподнимает их, придает изгиб, густоту и объем, не осыпается и не отпечатывается на коже. Лечебная формула обеспечивает восстановление и питание, чтобы реснички стали более густыми и сильными.

**7.** Минеральные румяна Colorescience создают нежный здоровый румянец и не закупоривают кожу. Натуральные пигменты адаптируются к цвету лица и сохраняют свежесть на протяжении всего дня.

**8.** Для губ – блеск Infracyte с гиалуроновой кислотой, витаминами, увлажняющими маслами и экстрактами трав. Делает губы более объемными, увлажняет и стимулирует выработку коллагена, то есть дает еще и эффект anti-age.

О своих любимых средствах для ухода за кожей и макияжа рассказывает приглашенный редактор «Модного города», врач-косметолог **ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ.**



3  
Парфюмерная свеча, коллекция *Hugge* (бутик *Atelier des Parfums*)

# MUST HAVE

Выбор «Модного города» – средства, которые уже стали безусловными хитами в летних косметичках бьюти маменьков. Они помогут тебе снять и благоухать, как июньский цветок, и зарядят изнутри энергией и силой фруктов и ягод.



4  
Солнцезащитный крем для лица (м-н *Maya Korea*)



2  
Увлажняющий гель-мист с персиком (м-н *Maya Korea*)

1

Симбионты Кутушова с брокколи, кисломолочный продукт, полезен для иммунитета (WWW.ICDMC.RU)



PRE-AGING CREAM

5

Крем против преждевременного старения кожи лица (Бренд-корнер *ALCINA*)



## УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

### ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО NANOASIA

ул. Первомайская, 52, тел. +7 910 948-68-86 @nanoasiatula

### СИМБИОНТЫ

@prosymbionts www.icdmc.ru

### МАГАЗИН MAYA KOREA

ТК «Парадиз», Супермаркет, 1-й этаж; ТРЦ «Макси», 1-й этаж; ТРЦ «Рио», 1-й этаж; ул. Максима Горького, 7а, ТЦ Spar, 1-й этаж www.mayakorea.ru @mayakorea vk.com/koreavtule

### БУТИК ATELIER DES PARFUMS

г. Тула, ул. Первомайская, 52, тел. +7 953 970-53-10 @atelier\_des\_parfums

### БРЕНД-КОРНЕР ALCINA

г. Тула, ул. Каминского, 24в, ТРЦ «Тройка», 1-й этаж, тел. +7 903 841-26-26 @alclnatula  
Магазин «Красота PROF», г. Тула, ул. Лейтейзена, 6, тел.: 557-693, +7 980 723-53-77  
Центр эстетической медицины «СоНаВи», г. Тула, ул. Тульского Рабочего полка, 96, к. 1, тел: 28-13-31, 55-91-18



6  
Антивозрастной мусс для тела (Бренд-корнер *ALCINA*)



7  
Парфюмерный спрей для текстиля (бутик *Atelier des Parfums*)

# 3

Антивозрастной крем-гель Pestlo  
(бутик Atelier des Parfums)



Трансформирующий,  
увлажняющий крем  
звездного бренда  
EVE LOM (бутик Atelier  
des Parfums)

Масло-гель для душа  
Jeanne en Provence  
(бутик Atelier des Parfums)



# ЛИЦО ТЕЛО

Задача №1 на лето – от души  
насладиться высокоэффективным  
«коктейлем», который даст коже  
необходимое ей увлажнение, питание,  
подготовит ее к теплу и солнцу.

Чаще балуй себя приятными  
текстурами, деликатными ароматами  
и удовольствием видеть свою  
красоту в зеркале!

# 1



Парфюмерное мыло  
с ароматом лаванды, Jeanne en Provence  
(бутик Atelier des Parfums)



# 5

Увлажняющий  
крем-бальзам  
(м-н Maya Korea)



# 11

Интенсивный тоник  
для лица  
(Бренд-корнер  
ALCINA)



# 7

Энзимный  
пилинг  
с фруктовой,  
салициловой  
и молочной  
кислотами  
NANOASIA



# 8

Пенка для  
умывания  
гипоаллергенная  
с листьями  
зелёного чая  
и экстрактом  
бамбука  
NANOASIA



Увлажняющая маска  
с экстрактом  
ласточкиного гнезда  
(м-н Maya Korea)

# 10

Сыворотка против  
морщин  
(Бренд-корнер  
ALCINA)

# 9

# 1

Сверхлёгкая пудра для объёма и фиксации волос (Бренд-корнер ALCINA)



# 2

Солевой спрей для укладки волос (Бренд-корнер ALCINA)



# 3

Разглаживающий кондиционер для длинных волос (Бренд-корнер ALCINA)



# для ВОЛОС

# 4

Увлажняющая маска (м-н Maya Korea)



После долгой самоизоляции взанерти волосы уже не так хороши, как прежде? Косметика для волос наполнит их новой силой, придаст шелковую гладкость и ослепительный блеск.

# 7

Тонирующий, ухаживающий спрей «Ледяной блонд» (Бренд-корнер ALCINA)



# 6

Шампунь с ароматом сандала, кедра, амбры и пачули Zielinski&Rozen (бутик Atelier des Parfums)



# 5

Филлер для восстановления структуры волос (м-н Maya Korea)





# 2

BC Крем-кушон с пептидами SPF +50 NANOASIA

# 3

Кисть для пудры (Бренд-корнер ALCINA)

# 4

База-сыворотка под макияж (м-н Maya Korea)

# 1

BC Крем-кушон с пептидами и экстрактами драгоценных камней SPF +50 NANOASIA



# 5

Тушь для создания объема ресниц Kevyn Aucoin (бутик Atelier des Parfums)



# 7

Соблазнительный аромат Blousy, MILLER HARRIS (бутик Atelier des Parfums)



# 6

CC-крем для лица Declare (бутик Atelier des Parfums)



# 8

Кушон с жемчужной пудрой (м-н Maya Korea)



# КОСМЕТИКА

9

Парфюмерная композиция  
Wander, MILLER HARRIS  
(бутик Atelier des Parfums)



10

Парфюмированный  
мерцающий мист  
для тела  
(м-н Maya Korea)



11

Тональное  
средство  
«Шёлковый»  
матовый макияж,  
оттенок средней  
насыщенности  
(Бренд-корнер  
ALCINA)



12

Оттеночный крем  
для естественного  
макияжа  
(Бренд-корнер  
ALCINA)



13

Лак для ногтей  
Alicante 120  
(Бренд-корнер  
ALCINA)



14

Блеск для губ,  
Сатин 010  
(Бренд-корнер  
ALCINA)



15

Гель для душа  
с вишней  
(м-н Maya Korea)



В этой косметике соединилось все лучшее: ценность натуральных ингредиентов, активные компоненты, инновационные технологии, стойкость к любым обстоятельствам. Она преображает вдвойне – даря тебе яркую красоту и ухаживая за твоей кожей.

# heleo4™

омоложение  
на клеточном уровне



ИП Черных Е.В. Лиц. ЛО 71-01-001983 от 22 октября 2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

8 960 602 85 13

Тула, ул. Шевченко, 5

Instagram icon dr.elenachernykh

**HELEO 4™** — запатентованная профессиональная программа по восстановлению естественно здоровой кожи, основанная на фундаментальных научных разработках. Фотодинамическая терапия повышает естественный ресурс кожи, борется с покраснениями, возрастными изменениями и акне. С HELEO 4™ совершенная кожа без фотошопа и фильтров не мечта, а реальность.

### Как работает HELEO 4™ ?

HELEO 4™ сочетает в себе две косметические инновации. Специальный гель-фотосенсибилизатор находит поврежденные клетки кожи, а свет LED-ламп деликатно их устраняет, предупреждая деление клеток с «ошибками». Максимальный результат достигается благодаря воздействию световых волн разных спектров. «Желтый» борется с куперозом и розацеа, «красный» — с первыми признаками старения, «синий» лечит акне.

### Результаты

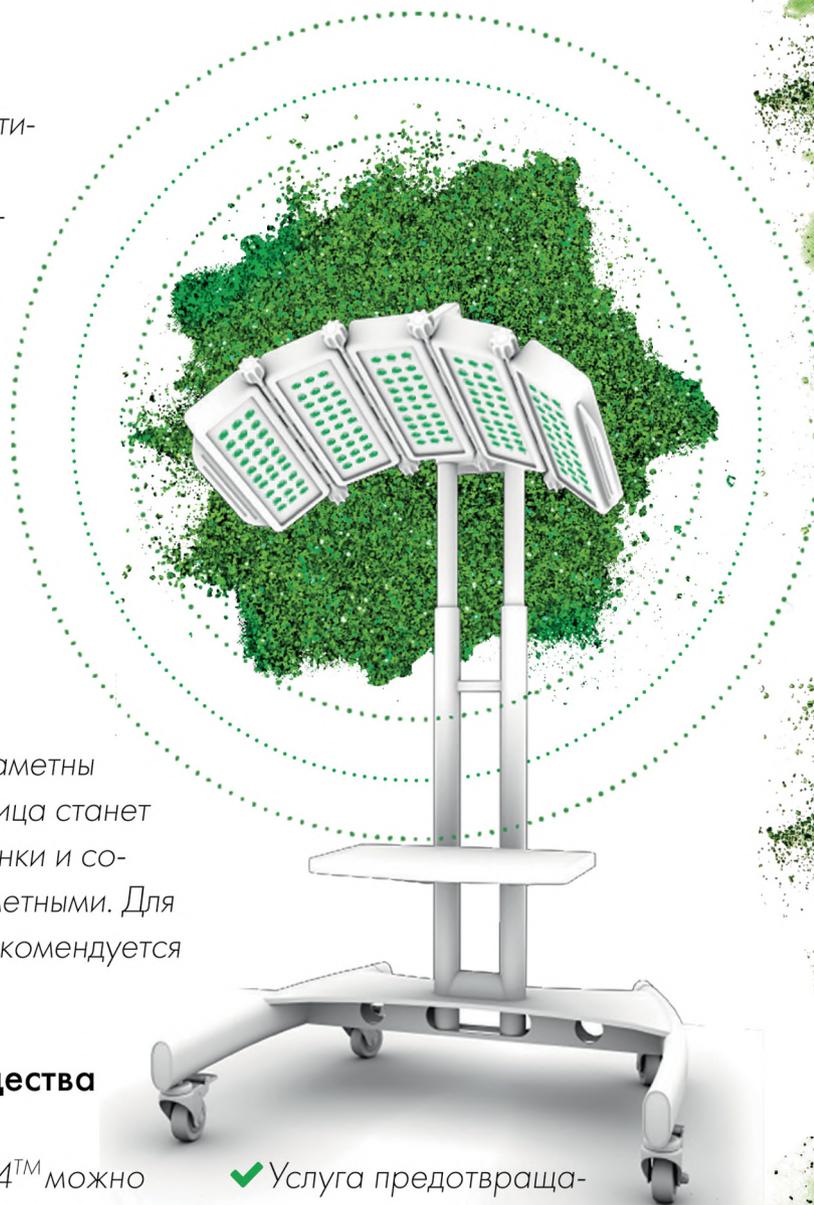
Изменения в состоянии кожи будут заметны уже после первой процедуры. Цвет лица станет ровнее, исчезнут воспаления, морщинки и сосудистые звездочки станут менее заметными. Для стойкого выраженного результата рекомендуется пройти курс из 6–10 процедур.

### Преимущества

✓ HELEO 4™ — неинвазивная процедура, после которой не требуется реабилитационный период.

✓ HELEO 4™ можно использовать в сочетании с другими препаратами и процедурами.

✓ Услуга предотвращает преждевременное старение, вызванное негативным воздействием окружающей среды.



# ФИТНЕС ОНЛАЙН: ВСТАВАЙ С ДИВАНА!

Фитнес-клубы закрыты, и многие из нас страдают от отсутствия тренировок. Тренер Светлана Семина разработала программу тренировок на дому, для которых вам нужно только желание. А инвентарь найдется – даже гречку и макароны можно использовать на пользу телу.



Е1005

47

Сертифицированный  
фитнес-тренер ФПА  
+7 915 694 22 15  
@svetlanasyomina

**Я решила стать фитнес-тренером, когда начала наблюдать за людьми в зале, где занималась сама.** Тогда я получала медицинское образование и к своим тренировкам подходила с точки зрения принципа «не навреди». Глядя на других, поняла, что хочу помогать людям менять свое тело с пользой для их здоровья. Обучилась в Ассоциации профессионалов фитнеса, одной из лучших школ России, и сейчас являюсь персональным тренером.

**Состояние здоровья – главное, от чего я отталкиваюсь при составлении тренировок** для конкретного клиента. У него могут быть разные цели, но я должна сделать так, чтобы он пришел к ним без проблем с суставами, спиной, сердцем. Поэтому иногда цели приходится корректировать, а упражнения – всегда адаптировать под то, как клиент себя чувствует. Я должна помочь ему стать еще более здоровым, чем в момент его прихода в зал. И сформировать тело, о котором он мечтает, без жестких диет и изнурительных тренировок.

**Есть два действенных способа пережить карантин без последствий для фигуры.** Первый – снизить калорийность и не налегать на вредные продукты. И второй – двигаться. Минимум, доступный каждому – легкая 5-минутная разминка каждые один-два часа. Но в идеале – полноценные тренировки, особенно если вы регулярно занимались раньше. Они помогут не растерять ту физическую форму, которой вы уже достигли.

**Я адаптировала свою систему тренировок под два формата – домашний и онлайн.** В первом случае помещение дезинфицируется, есть все необходимые средства защиты для клиента. Во втором варианте клиент занимается у себя дома, не нужно куда-то выходить и подвергать себя риску: занятие проходит по видеосвязи. Это удобно и так же эффективно, как в зале: после моих тренировок клиенты точно так же чувствуют, что мышцы проработаны. А в качестве инвентаря можно использовать всё, что есть под рукой, – бутылки с водой, 5-литровые бутылки и даже гречку с макаронами.

**Онлайн-тренировки помогают оставаться дома, но при этом получать необходимую нагрузку,** постоянную мотивацию от тренера и гарантию того, что упражнения выполняются в правильной технике без вреда для здоровья. При регулярных тренировках в онлайн-формате и рациональном питании, которое я подбираю клиентам, они видят первые результаты уже в первые месяцы.

# НЕ ПАНИКУЙ! ТРЕНИРУЙСЯ!

Фитнес-тренер Юлия Мазина – о том, эффективно ли заниматься дистанционно, как обойтись без тренажеров и какие секреты помогут выйти из самоизоляции стройными.

**– Юлия, как удержать себя в форме, если сидишь дома на самоизоляции, много ешь и мало двигаешься?**

– Из самоизоляции стройными выйдут не все, однозначно. Многие потеряют форму, многие наберут лишнее. Первый мой совет – не паникуйте и не успокаивайте себя едой. Второй: соблюдайте режим приёма пищи: ешьте 3-4 раза в день в одно и то же время и не тянитесь за вкусняшками. Дисциплина всегда работает. Обязательно пейте больше воды, это предотвратит ее задержку. Так как потребление энергии снизилось, нужно сократить и калорийность рациона (на 10-15%), добавить больше овощей и белка для тонуса мышц, снизить потребление углеводов, особенно быстрых. Также советую тренироваться дома через день. Это несложно, но поможет не растерять, а при правильном подходе и улучшить форму. Ведь лето близко.

**– Фитнес-клубы закрыты. Что делать тем, кто регулярно занимался в зале или захотел начать тренировки прямо сейчас?**

– Самое лучшее – это тренироваться дома с подручным инвентарем. Существуют не только занятия со штангой, но и множество функциональных направлений, где мы используем в качестве нагрузки вес собственного тела или простую резинку. И поверьте, если верно подбирать упражнения и выстраивать программу, можно отлично нагрузить целевые мышцы или просто потратить за час тренировки достаточное количество калорий, чтобы не набирать вес или худеть. В своё время я обучилась работать в данном направлении, и теперь это помогает мне в собственных тренировках и тренировках моих подопечных. Многие из них не опустили руки и продолжают заниматься по моим видеоурокам, которые я составляю под каждого, без создания массовых марафонов и групп. Считаю, что индивидуальный подход важен даже в таких условиях.

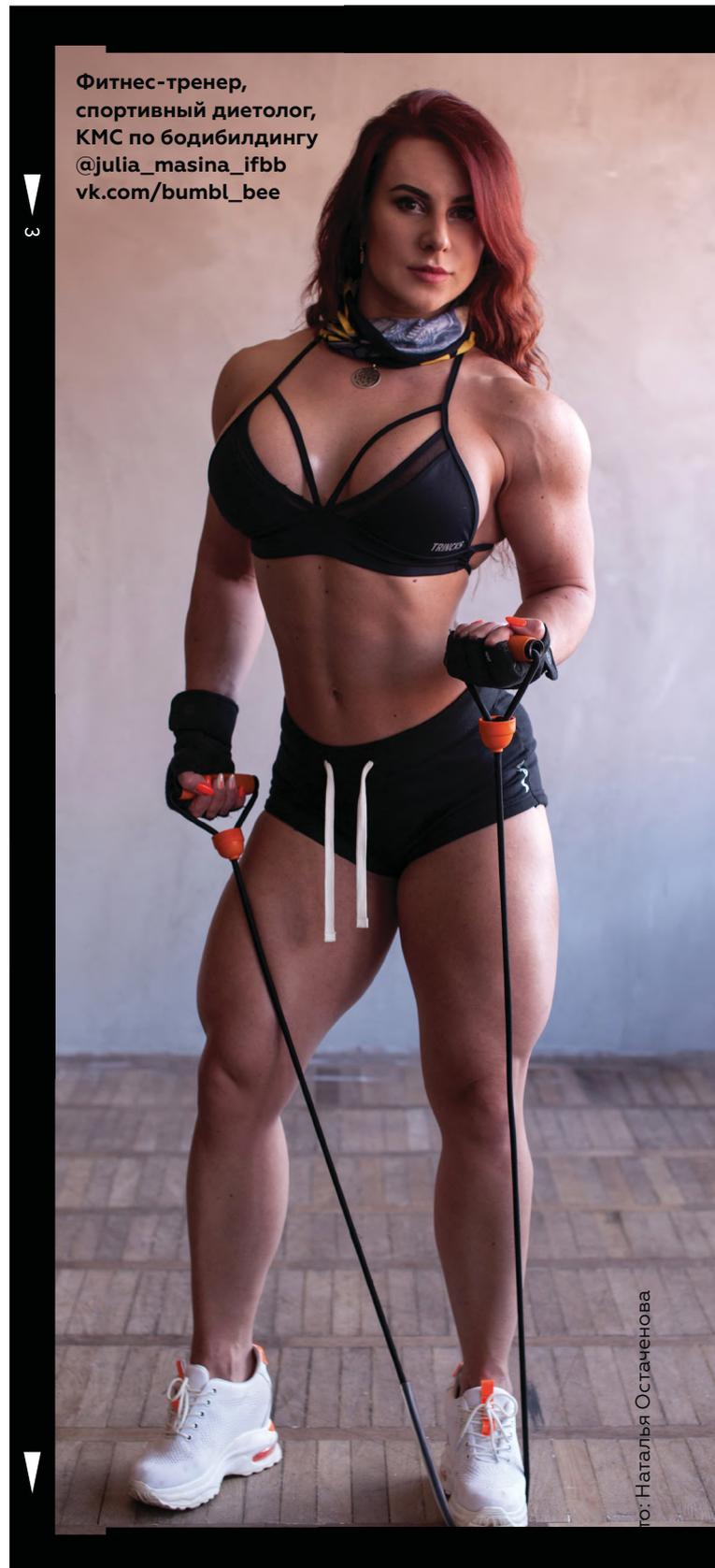
**– Могут ли такие варианты тренировок полноценно заменить занятия в зале? Каких результатов с их помощью можно добиться?**

– Я всегда честна, поэтому конечно же, нет! Тренировки с нормальным оборудованием при полном контроле ничто не заменит. Но за неимением другого, домашний тренинг – это уже что-то. Расти и прогрессировать в объёмах он не позволит, но, что важно, поможет сохранить форму и избежать регресса (а он обязательно произойдёт, если сидеть и ничего не делать), поможет «подсохнуть», а кому-то и сбросить килограммы. Здесь все зависит от человека: насколько seriously он сам к этому отнесётся, сумеет ли быть дисциплинированным и работать в команде с тренером. Как и в любом деле, в котором вы плохо разбираетесь, самостоятельность в фитнесе приведёт к трате времени, сил, денег – к чему угодно, но не к результату.

**– Какими своими находками, секретами в фитнесе, в достижении хорошей формы Вы можете поделиться с клиентами? Есть свои авторские программы?**

– Уверена, что они есть у каждого специалиста в фитнес-индустрии, и я не исключение. Мои программы дают девушкам и женщинам возможность получить фигуру, которую они хотят, не совершая ошибок, не растрчивая время и без вреда для здоровья. Также я готовлю спортсменок к соревнованиям в категориях фитнес-бикини и велнес. Среди моих подопечных есть чемпионки России, многим моим спортсменкам далеко за 30. Я умею и могу сделать женщинам форму в любом возрасте, с любыми начальными данными. Моя программа – это просто обыкновенный, грамотный и рациональный подход, каким он и должен быть.

Фитнес-тренер,  
спортивный диетолог,  
КМС по бодибилдингу  
[@julia\\_masina\\_ifbb](https://www.instagram.com/julia_masina_ifbb)  
[vk.com/bumbl\\_bee](https://vk.com/bumbl_bee)



# ДЫШИТЕ! ЭТО СТРОЙНИТ

Дыхательные и соматические упражнения помогают похудеть «лениво» и приносят неоценимую пользу организму. Фитнес-тренер Анна Чернопятова включает эти практики в свои тренировки и видит реальные результаты.



Е1005

47

Анна Чернопятова  
+7 950 905 95 08  
@annachernO

– За этот период самоизоляции многие потеряли форму, набрали вес. Как сбросить его и как не набирать лишнего в таких условиях, когда мало активности?

– В большинстве случаев лишние килограммы на весах – это задержка жидкости и, как следствие, отёки, а не жировые отложения. На мой взгляд, самый действенный способ избавиться от лишних сантиметров в домашних условиях – это практика дыхательных упражнений. Ее многие недооценивают, а большинство просто незнакомо с ней, однако существует большое количество разнообразных техник. Работа с развитием функции дыхания даёт не только отличный лимфодренажный эффект, но и избавляет от нервозности, помогает победить бессонницу, а также способствует улучшению показателей в снижении веса от кардионагрузок. Дыхание объединяет тело и разум. Скажу честно: это один из самых «ленивых» способов похудеть. С удовольствием расскажу о нем подробнее на своих тренировках.

– Как лично Вы держите себя в форме?

– Мои главные правила – следить за питанием, изучать новые виды тренинга, практиковать дыхательные упражнения и соматические тренировки. Соматические тренировки также являются отличным способом восстановления нормальной работы нервно-мышечной системы организма с помощью специальных упражнений. Упражнения очень просты и доступны каждому человеку с любой физической формой. Это «спокойные» тренировки, направленные на расслабление и максимальное ощущение своего тела, они помогают пробуждению всех сенсоров и забытых движений организма.

– Как заставить себя заниматься дома?

– Считаю, что здесь поможет четкое планирование дел либо работа онлайн с тренером, который сумеет замотивировать вас. Сейчас я провожу онлайн-тренировки и дистанционно консультирую.

Моим основным критерием является здоровье клиента. Существует очень тонкая грань между здоровым телом и идеальной фигурой. В начале работы я стараюсь максимально исправить двигательные ошибки клиента и задать новые, правильные алгоритмы движений, мобилизовать организм в целом и подготовить нервную систему к нагрузкам, а также рассказать о секретах грамотного тренинга. Особенность моего подхода – никогда не работать по одной системе, а комбинировать нагрузку, от соматики и реабилитации до тяжелой атлетики и пауэрлифтинга.

– Дают ли онлайн-тренировки такую же эффективность, как в зале?

– Любой грамотный подход эффективен, и я считаю, что место не имеет значения. Главное – четкая цель и серьёзный подход к выбору специалистов, которые будут вам помогать в достижении цели.

# НАЧНИ ЛЕТО С МАНИКЮРА

У современной девушки стильным должен быть и наряд, и маникюр. Не только стильным, но ещё и актуальным, и уместным. Виктория Попова, креативный директор Pops nail studio, рассказывает о трендах лета-2020, с которыми ваш маникюр будет к месту в любой ситуации.

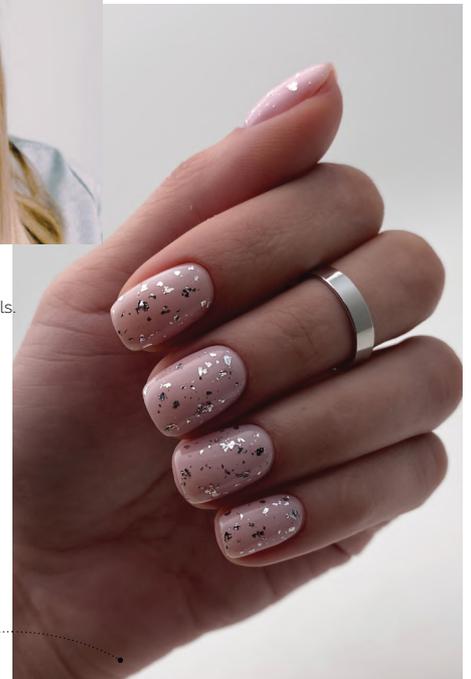


## НАДПИСИ НА НОГТЯХ

Незамысловатый, при этом эффектный прием. Когда надоело однотонное покрытие, хочется чем-то его украсить, но не переборщить, попробуйте добавить контрастную надпись, слоган или признание.



**ВИКТОРИЯ ПОПОВА,**  
креативный директор  
студии маникюра Pops Nails.



## ФЛОРИСТИКА И РАСТИТЕЛЬНЫЕ МОТИВЫ

Они в весенне-летнем сезоне всегда выходят на первый план. Нарисованные или в технике стемпинг листья, цветы, бутоны, веточки зададут жаркое летнее настроение вашему маникюру.



## NUDE

Он не сдаёт своих позиций. Актуален всегда и везде, подойдёт к любой одежде и для любого мероприятия. Утонченный и сдержанный маникюр на короткие ноготки природной формы – овал, миндаль, закруглённый квадрат.

## ГРАДИЕНТ

Не обязательно в стандартном его исполнении. Обратите внимание на омбре в виде островка с градиентом, линейный или в виде неровных линий.



## МИНИМАЛИЗМ

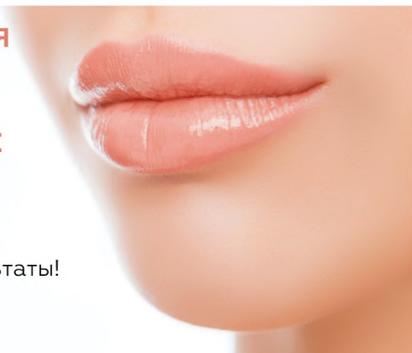
Здесь – спокойные оттенки, но добавим в микродозах блеск слюды, фольгу, камешек или геометрию, и получим привычный маникюр с ноткой оригинальности.



# ВАША КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – наша профессия!

**ДО КОНЦА ИЮНЯ  
В «ТАЛИСИИ»  
СПЕЦИАЛЬНЫЕ  
ЦЕНЫ НА НОВЫЕ  
ПРЕПАРАТЫ**

Спешите оценить  
потрясающие результаты!



Две летние новинки в «Талисии» – препараты для коррекции формы губ и биоревитализации. Новые филлеры Belotero Lips Shape и Lips Contour позволяют создать эффект натуральных и естественных губ без кардинального изменения формы и объема. Результат – натуральные, пухлые, чувственные губы, как после долго страстного поцелуя, с красивым четким контуром. Еще одна новинка – первый в мире органический препарат Neauvia Hydro Deluxe для биоревитализации – способствует увлажнению, восстановлению плотности и эластичности кожного покрова.

**Центр эстетической медицины «Талисия»**  
Тула, ул. Вересаева, 10 А, тел.: 52-12-23,  
+7 967 431-75-53 (WhatsApp, Viber, Telegram)  
[www.talisiya-tula.ru](http://www.talisiya-tula.ru)



Здоровые зубы и красивая улыбка – мечта каждого. В стоматологической клинике L-Dent ее исполняют профессионалы высокого уровня, применяя наиболее эффективные и новые технологии, оборудование и материалы известных мировых брендов. Здесь работают специалисты как востребованных, так и редких направлений, что позволяет решить большинство стоматологических вопросов за одно посещение. Создать идеальную форму зубов, исправить прикус, сделать отбеливание, установить виниры и импланты, вернуть здоровье зубам и деснам – в L-Dent вам помогут быстро, качественно и по приятным ценам.

**Стоматологическая клиника L-Dent**  
Пр-т Ленина, 70.  
Запись по тел.: 570-700, +7 920 748-55-68

**ДИАГНОСТИКА  
СКРЫТОЙ ПИЩЕВОЙ  
НЕПЕРЕНОСИМОСТИ**

**ЧИТАТЕЛЯМ ЖУРНАЛА  
СКИДКА 5% НА АНАЛИЗ  
IMMUNOHEALTH!**

Привычные продукты могут вызывать скрытую пищевую непереносимость, которая приводит к хроническим заболеваниям, ускоренному старению, постоянной усталости и лишнему весу. Диагностика скрытой пищевой непереносимости ImmunoHealth помогает выявить полезные и опасные продукты именно для вашего организма и составить правильную систему питания на всю жизнь, благодаря чему с иммунной системы снимается избыточная нагрузка. Это способствует излечению хронических состояний, омоложению организма и снижению веса. Консультация диетолога и интерпретация результатов включены в стоимость анализов!

**Центр врачебной косметологии «Эстетик Мед»**  
ул. Демонстрации, 1, тел.: 79-33-09, +7 930 791-33-09  
[www.estetikmed71.ru](http://www.estetikmed71.ru) @estetikmed71

**EMSELLA: ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ  
ДЕЛИКАТНОЙ ПРОБЛЕМЫ  
в Клинике Комаровой**

К миллионным женщинам по всему миру пришла помощь. Появилось инновационное решение сложной и деликатной проблемы – недержания мочи и сексуальной дисфункции, вызванных ослаблением мышц тазового дна вследствие родов, наступления менопаузы или некоторых хронических заболеваний. EMSSELLA – методика укрепления мышц и повышения качества интимной жизни, разработанная компанией BTL Aesthetics (Великобритания). Врачи клиники проведут лечение в соответствии с терапевтическим протоколом – профессионально, эффективно и безопасно. Вы просто садитесь в специальное кресло, листаете журнал или читаете книгу 28 минут два раза в неделю в течение трех недель, и проблема оставляет вас как минимум на полгода.



**Клиника В. Н. Комаровой**  
ул. Демонстрации, 137, тел. 79-02-88  
[www.kvk-cosmetic.ru](http://www.kvk-cosmetic.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# УДАЛЕНИЕ ВОЛОС В СТУДИИ CHARME

В непростые времена люди особенно ценят умные решения. Выгодней вложиться в удаление волос однажды и надолго, чем платить за это каждый месяц всю жизнь и терпеть боль. Поэтому у молодой студии аппаратного удаления волос Charme клиентов становится всё больше: люди приходят и влюбляются в процедуру, потому что сразу видят результат.

В чем преимущества аппаратного удаления волос? Самое главное – это реальное избавление от нежелательной растительности за курс процедур: волосы перестают расти на 1-3 года. Важно, что процедура полностью безболезненна, волосы после нее не врастают, кожа становится потрясающе гладкой. Получив такие результаты, мало кто возвращается к воску или сахару!

**НОВИНКА В СТУДИИ CHARME – АППАРАТНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА И ТЕЛА. ПРИХОДИТЕ И ПОПРОБУЙТЕ ПРОЦЕДУРУ НА ЛЮБОЙ ЗОНЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

Здоровье и безопасность клиентов – самое главное, поэтому в Charme строго соблюдаются все нормы стерильности и рекомендации и ограничения, установленные Роспотребнадзором.

- В студии находятся только два человека: специалист по удалению волос и клиент.
- Увеличен перерыв между процедурами, чтобы клиенты не пересекались.
- Насадка аппарата для удаления волос обрабатывается антисептиком, который применяется в операционных для обработки хирургических инструментов. Кроме того, она не соприкасается с кожей клиента, так как защищена одноразовой пленкой, которая меняется после каждой процедуры.
- В студии постоянно проводится обеззараживание воздуха, обработка поверхностей, влажная уборка.



*Charme*

ТУЛА, УЛ. БОЛДИНА, 45,  
БЦ «ЕВРОПА», 4-Й ЭТАЖ, ОФ. 407,  
ТЕЛ. +7 950 910 57 60  
@CHARMETULA

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

# УСПОКОЙСЯ!

Как сохранить здравомыслие и адекватную пастороженность во время эпидемии коронавируса, рассказывает психолог Лариса Милова.



ЛАРИСА МИЛОВА,  
психолог



друга подальше, чтобы не заразиться. Мозг почему-то перестает воспринимать это как абсурд.

Чаще всего человек в таком состоянии не понимает, что с ним что-то не то. Более того, раздражается, если ему кто-то говорит о чрезмерности реакции. Он сейчас чувствует мир именно так, и бессмысленно его убеждать, что «крокодилов в этой реке нет».

Нестабильное внутреннее психологическое состояние всегда приводит к физиологическим проблемам (помните – все болезни от нервов?). И прежде всего снижает иммунитет. Конечно, в период эмоциональной нагрузки можно попить витамины и успокоительные чаи. Но лучше обратиться с этой проблемой к психиатрам.

Изоляция показала, где мы и с кем мы живем. Вылезают проблемы, которые мы старательно не замечали. Нет другого способа договориться с близкими, кроме как договариваться! Но если вы и раньше не очень-то договаривались друг с другом, то сейчас вряд ли получится. Прорастает то, что сеяли. Сеяли кактусы? Они и выросли.

Общая рекомендация такая – вспоминать и собирать внутренние ресурсы. Как раньше справлялись? Что помогало? И использовать это. Смещать гнев с людей на предметы, делать физические упражнения.

В обстановке «домашнего ареста», на мой взгляд, можно только уговаривать себя использовать эту ситуацию с пользой – и для себя, и для других. Мы можем вынести любое «как», если понимаем – «зачем».

Помимо страха заразиться многих накрывает страх потери работы и бизнеса. Причем острее ситуацию переживают те, у кого в личной истории уже были ограничения и страдания. Что делать с этим? Обращаться за помощью к другим людям – знакомым, друзьям и специалистам, читать Виктора Франкла и Альфрида Лэнгле, работать с психологом. Если веруете в Бога, ищите в этом опору.

Есть хорошая китайская поговорка – меняйся вместе с изменениями. Будьте гибкими!

**М**ногие сейчас просто в панике – перестают общаться, выходят из дома, бесконечно обеззараживают себя и всё вокруг. Наверняка рядом с вами есть такие люди.

Авиценна учил: паника – половина болезни, спокойствие – половина здоровья. Сейчас очень много информации, насколько опасно заражение коронавирусом. Но люди забывают, а может быть, просто не знают – эмоции тоже заразны. Если из каждого утюга транслируют о тревоге, страхе и опасности, а мы всё это в больших количествах поглощаем, то очень сложно сохранять спокойствие и адекватно оценивать ситуацию. Лекарство тут аналогично профилактике инфекции – уменьшение контактов с источником заражения.

**1 Для начала разберитесь, что такое коронавирус.** Решите для себя, что именно из рекомендованного получится делать, составьте для себя «программу мер поддержки» – и останови-

тесь на этом. Говорите себе: «Я сейчас делаю всё, что могу, и этого достаточно».

**2 Обозначьте конкретное время** для чтения и просмотра новостей. Не часы – минуты!

**3 Выделите специальное «время для тревоги».** Например, решите для себя, что тревожиться вы будете с 18.00 до 18.30. В этот период волнуйтесь и бойтесь сколько угодно. В остальное же время говорите себе: «Сейчас не время для паники, вот наступит 18.00, и тогда уж потревожусь вдоволь».

**4 Разгрузите голову и нагрузите тело.** В период нестабильности поможет всё, что удерживает внимание в теле. Массаж и самомассаж, физические упражнения, работа по дому и в саду – только выполняйте всё это сосредоточенно, а не на автопилоте, гоняя по кругу в голове страшные мысли.

**5 Используйте прием «тройка»:** заземление, дыхание и центрирование. Он поможет справиться с острым приступом страха.

Надо: сесть на стул со спинкой (лечь на противопоказано!), сосредоточиться на ощущениях – как вес тела давит на поверхность, а стул поддерживает вас. Положить одну руку на живот в районе пупка, вторую – на грудь. Дышать животом, но не специально глубоко или подчеркнуто ритмично, а обычным своим дыханием, ощущая, как воздух движется внутрь и наружу.

Удерживайте внимание на этих трех пунктах. Приступ паники пройдет за 5-10 минут.

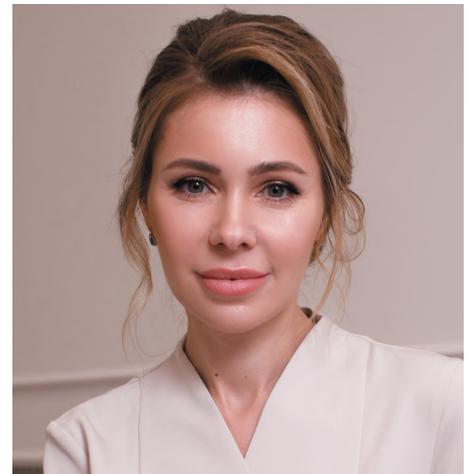
**6** Помогают справляться с трудными эмоциональными состояниями медитация, визуализация, молитва и дыхательные практики – но только если вы занимались этим и раньше.

**7** Общайтесь с людьми – вживую, по телефону, по скайпу. Не обсуждайте коронавирус, а делитесь интересными находками, способами сохранения спокойствия и положительными эмоциями.

Мне приходилось слышать, как вроде бы вменяемые и умные люди говорят, что надо и в квартире держаться друг от

# КОЖА, ДЫШИ!

Для нормальной жизнедеятельности клеток – в том числе клеток кожи – требуется кислород. Его нехватка приводит к замедлению внутренних процессов: внешне это выражается в преждевременном старении, появлении пигментации, воспалений и угревой сыпи. За долгий период самоизоляции дефицит кислорода ощущается особенно сильно. Восполнить его поможет карбокситерапия. Как работает процедура, рассказывает врач-косметолог, приглашенный редактор «Модного города» Елена Черных.



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

Во всех крупнейших детокс-клиниках мира, на которые я ориентируюсь как на самые лучшие, для уменьшения локальных жировых отложений используют не липолитики или что-то еще, а карбокситерапию. Это уникальная процедура не только для фигуры, но и отличный способ коррекции темных кругов под глазами и насыщения тканей кислородом.

Карбокситерапия – эффективная омолаживающая процедура. Благодаря её проведению удастся устранить многие косметические дефекты: «второй подбородок», морщины различной степени, скопление жира, угревые высыпания, целлюлит, увядание кожи, дряблость, снижение упругости, рубцы, шрамы, тусклый оттенок кожи и многие другие.

При карбокситерапии введенный под кожу CO<sub>2</sub> провоцирует кислородное голодание клеток, кровь передает высвобожденный кислород в тканевую жидкость, запуская мощные процессы регенерации.

Принцип процедуры заключается во введении медицинского углекислого газа CO<sub>2</sub> в подкожные ткани. В нашей клинике мы проводим карбокситерапию на современном аппарате INCO2. Процедура безболезненна, безопасна и нетоксична, так как CO<sub>2</sub> естественно вырабатывается клетками нашего организма каждый день.

При проведении процедуры углекислый газ насыщает ткани, что приводит к активизации кровообращения и увеличению высвобождения кислорода. В области воздействия запускаются мощные процессы регенерации и активизируются ресурсы организма. Уже после нескольких процедур наблюдается восстановление подкожных слоев тканей.



## РЕЗУЛЬТАТ ПРОЦЕДУРЫ:

- Активизация синтеза коллагена. Уже через несколько сеансов данное вещество активно продуцируется в тканях. Благодаря этому появляется крепкий каркас, который предотвращает деформацию структуры кожи.
- Стимуляция регенерации тканей и восстановления кожи. Этот эффект достигается благодаря активному кровообращению в тканях и насыщению клеток кислородом.
- Разрушение жировых клеток. Карбокситерапия на лице помогает уменьшить размер щек, подтянуть лицо и стать значительно моложе.

• Выведение токсических веществ. Под воздействием углекислого газа поры расширяются, что значительно упрощает процесс их очищения. Как следствие, кожа становится более красивой и ровной.

Длительность процедуры карбокситерапии составляет 15-30 минут. Часто результат заметен уже после одного-двух сеансов. Их количество зависит от области применения и обычно составляет 4-10 процедур по одной еженедельно, а далее – в соответствии с состоянием кожи и достигнутым результатом. Для поддержания результата достаточно делать 2-3 процедуры в год.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

# НЕДВИЖИМОСТЬ: 4 ТРЕНДА НОВОГО ВРЕМЕНИ

Пандемия повлияла на все сферы нашей жизни, в том числе на рынок недвижимости, цены на нее и предпочтения покупателей и инвесторов. Во что сейчас целесообразно вкладывать деньги? Какой вариант жилья будет наиболее выгодным с точки зрения цены и комфорта? Квартира или дом? Своим взглядом на ситуацию делится Ирина Новосильцева, директор агентства «Юлия-Недвижимость».



## 1. Какими станут новостройки?

Ситуация с коронавирусом заставила всех нас пересмотреть привычный уклад жизни: мы научились соблюдать социальную дистанцию, избегать скопления людей. Вспышки вирусных заболеваний происходят ежегодно, их последствия каждый раз печальны, поэтому те новые навыки, которые мы приобрели этой весной, будут необходимы и в будущем.

В этой связи одним из трендов рынка новостроек может стать постепенный переход на малоэтажное строительство как ответ на запрос покупателей, которые теперь предпочитают малонаселенные жилые комплексы и районы: в них меньше соседей, нет лифта и т. д. Думаю, что застройщики переориентируются на строительство небольших домов, а высоток станет меньше.

## 2. Что сейчас лучше покупать?

Считаю, что с нынешними ценами на квартиры в новостройках стоит рассуждать здраво: зачем платить 3-4 миллиона за однушку или 5-6 млн за трехкомнатную квартиру, если на эти же деньги можно построить собственный дом, в котором всей семье не будет тесно?

В Туле можно найти много интересных вариантов загородной недвижимости – участков под строительство, домов в населенных пунктах и коттеджных поселках. Цены гораздо ниже, чем за квартиры в Туле: 20-25 тысяч рублей за квадратный метр – в квартирах ценник уже давно в два и более раз выше. В случае

со строительством дома цена квадратного метра будет примерно такой же.

Если говорить о готовых домах, то один из вариантов – коттеджный поселок Солнечный в районе Рассвета: он практически полностью заселен, обжит, имеет все коммуникации, то есть обеспечивает жителям городской комфорт. Охраняемая территория, собственный участок, большая жилая площадь (в разы больше, чем в квартире!), более благоприятная по сравнению с городом экология – и всё это можно купить по цене квартиры. Это лишь один из примеров: у нас в продаже есть дома и в других аналогичных коттеджных поселках.

## 3. На что выгодно брать ипотеку?

Безусловно, на загородные дома. Рекордно низкие ставки по ипотеке на строительство дома – еще одно весомое преимущество. По государственной программе ставка на строительство дома в Тульской области (за пределами Тулы) составляет всего 3%! Сравните это со ставкой на покупку квартиры – 10%. Если просчитать переплаты по процентам в обоих вариантах с учетом достаточно долгого срока кредитования, разница будет колоссальной. Так же, как и разница в уровне комфорта и удовольствия от жизни. Всё же квартира никогда не сравнится с домом по простору, удобству и возможностям каждый день насыщенно и интересно проводить время на свежем воздухе.

Низкая ставка по ипотеке действует

на строительство домов в Тульской области. Если вы хотите жить поближе к Туле, подойдут Ленинский, Дубенский, Киреевский, Веневский районы. Из дома в радиусе 30-40 км от города можно добраться до центра всего за полчаса.

## 4. Во что стоит инвестировать?

И с точки зрения вложения денег дома становятся более привлекательным вариантом по сравнению с квартирами. Во-первых, это выгодно с точки зрения цены: 25-30 тысяч за квадратный метр дома против 50-60 тысяч за кв. метр квартиры.

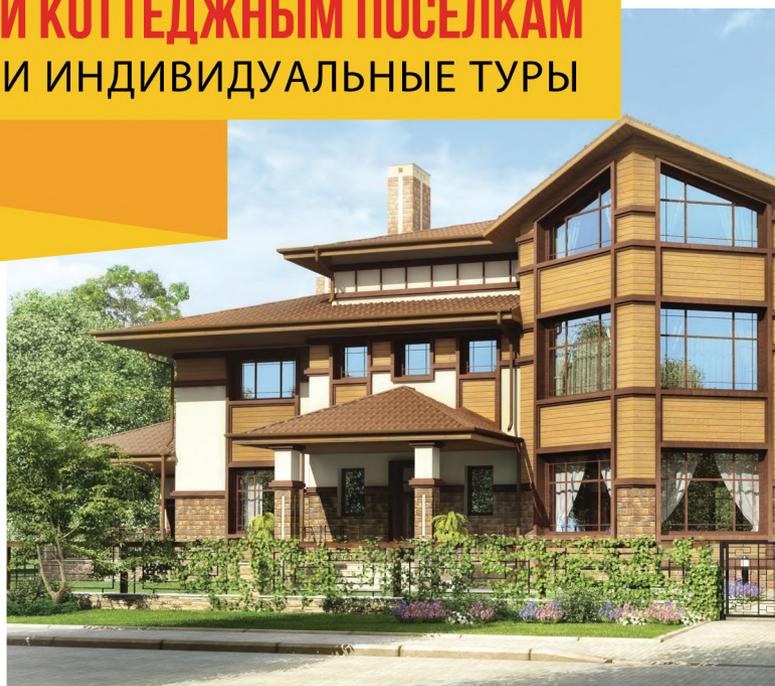
Во-вторых, после окончания пандемии сохранится тренд на удаленный режим работы. На него сейчас перешли многие компании, он доказал свою жизнеспособность, и, я думаю, значительное число организаций не отменят его и после окончания пандемии и самоизоляции. Люди смогут работать из дома в любой точке области и страны без необходимости жить рядом с офисом/предприятием. Компании смогут отказаться от аренды жилья для приезжих сотрудников. Аренда квартир становится всё менее востребованной, их скоро просто некому будет сдавать.

В то же время сейчас значительно вырос спрос на аренду домов на лето, и он увеличивается с каждым годом: все больше семей стремятся выехать за город, вывезти детей на свежий воздух. Поэтому сегодня загородные дома – один из самых перспективных вариантов инвестиций на рынке недвижимости.



# ЭКСКУРСИИ

ПО ЖИЛЫМ КОМПЛЕКСАМ И КОТТЕДЖНЫМ ПОСЕЛКАМ  
БЕСПЛАТНЫЕ ГРУППОВЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТУРЫ



**Юлия**  
недвижимость

Тула, ул. Д. Ульянова, 11

**8-800-775-45-98, 717-917**

БЕСПЛАТНАЯ КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ ПО ВСЕЙ РОССИИ

**ИПОТЕКА**  
**ЭКСПРЕСС-ОДОБРЕНИЕ**

Во всех банках по одному  
пакету документов

# СЛОЖНЫЕ ВРЕМЕНА ПОКАЗЫВАЮТ, ЧЕГО ТЫ СТОИШЬ

Тула больше двух месяцев прожила на самоизоляции. Для бизнеса это время стало переломным: всем пришлось адаптироваться к новым условиям, и те, кто смог это сделать, вынесли свои уроки. Как эпидемия повлияла на бизнес и как выжить в кризис, рассказывает Дмитрий Сидоркин, основатель и руководитель IT-компании Soft Gold.



**У** нас не было выходных, объявленных по стране на полтора месяца: компания работала, сотрудники выполняли свои обязанности в полном объеме, но удаленно. Особых изменений никто не почувствовал: разве что не приходилось каждое утро бриться и ехать в офис. А это даже неплохо)).

**Мне радостно, что переход на «удаленку» не снизил эффективность сотрудников:** в домашних условиях они трудились так же продуктивно, как в офисе. Еще более радостно, что мы полностью сохранили коллектив, смогли обойтись без сокращения штата и зарплат. Для меня лично дистанционный формат работы привычен: как руководитель я уже давно работаю в ненормированном режиме и «удаленку» успел попробовать везде – дома, в отпуске, за границей.

**Не исключено, что новый опыт заставит нас пересмотреть организацию труда.** Знаю, что некоторые мои сотрудники, особенно живущие в области, после двух месяцев удаленной работы не горят желанием снова каждый день тратить время на дорогу. Я их в этом поддерживаю: если человеку комфортно работать дома и он справляется со своими обязанностями, нет необходимости отсиживать в офисе по восемь часов. Во всем мире IT-компании работают удаленно, и мы бы со временем тоже к этому пришли, а жизнь ускорила эти процессы.

**Говорить, что мы не пострадали в этот сложный период, наверное, неправильно.** Потребители наших продуктов находятся по всему миру, мы зависимы от внешних рынков, которые из-за пандемии были закрыты. У нас стало меньше заказчиков, и продажи, конечно, просели. Но не критично, потому что мы продолжили активную работу с постоянными клиентами. Исправляли недоработки, вносили изменения в наши продукты, разбирали запросы заказчиков. Это помогло нам сохранить контакт с клиентами, что позитивно сказалось на прибыли. Судя по росту посещаемости нашего сайта и объемов продаж, рынки Европы, США и Дальнего Востока постепенно оживают. Надеемся, и Россия скоро придет в себя.

**Период ограничений подтвердил то, в чем я и до него был уверен: финансовая «подушка» необходима.** Без нее любая, даже менее сложная ситуация может привести к катастрофическим последствиям для бизнеса. Если бы у Soft Gold не было такого резерва, пережить это время было бы гораздо труднее.

Второй важный урок пандемии – нужно быть готовым к тому, что твой продукт/услуга временно потеряют актуальность, а новые проекты придется притормозить. Всегда нужно иметь запасной вариант, чтобы работа не остановилась, то есть диверсифицировать рабочий процесс. Искать то, что будет востребовано твоими клиентами даже в той ситуации, когда они сами сильно «просаживаются». Если ты нашел это – значит, переживешь аналогичные стрессы и в будущем.

**Сложные времена ставят бизнес в стрессовые условия и учат выживать в них.** Мы не можем быть уверены, что период, подобный нынешнему, не повторится. Но сейчас хотя бы есть понимание, что мы к нему готовы.

## **СПРАВКА «МГ»**

### **Компания Soft Gold**

Основана в Туле в 2000 году.

Под торговой маркой CADSoftTools компания создает программные продукты для работы с промышленными и строительными чертежами. Например, приложение ABViewer с поддержкой более 60 форматов 2D и 3D файлов, графический редактор Inventory для работы в сфере управления объектами недвижимости, библиотеки для разработчиков.

Продукты от Soft Gold используются более чем в 120 странах мира. Среди потребителей – LG, HealthCare, Samsung, Hitachi Power Europe, Boeing, «Вымпелком» (Beeline), «СеверГазпром» и др.

В 2019 году был создан первый прототип мультиплатформенной программы, адаптированной для работы на Windows, Linux, Android, iOS. Сейчас компания готовится к предварительному релизу этого приложения.

Soft Gold – победитель областного конкурса «Бизнес-триумф 2018», всероссийского конкурса «Золотой Меркурий», номинант национальной премии «Приоритет-2019», победитель конкурса «Экспортер 2020 года» в номинации «Лучший экспортер услуг Тульской области».

# SOFT GOLD

## Разрабатываем в Туле ПО с мировым именем

- ▶ Создаем программные продукты для удобной работы с промышленными и строительными чертежами.
- ▶ Нашим ПО пользуются 22000 компаний в 120 странах мира. Среди них – гиганты в своих отраслях: LG, Samsung, Hitachi, Boeing. Продукты CADSoftTools работают на всех операционных системах.
- ▶ Обеспечиваем гибкость, оперативность и персональный подход: учтем детали ваших бизнес-процессов, поможем внедрить в систему, предоставим техподдержку.



Компания Soft Gold  
Тула, ул. Морозова, 22, тел. 70-11-25.  
[www.cadsofttools.ru](http://www.cadsofttools.ru)

# ХРЕН В ТРЕНИКАХ





АРТЕМИЙ САФОНОВ,  
автор рубрики «Голая кухня».

Длиншь! Пришло сообщение в «Тиндэр»: «Привет, красотка». Она в предвкушении берет телефон, заходит в профу и грузит страшичку для знакомства с его персоной. Кто ты, человек-загадка без фото на аватарке?

Решает ответить: «Привет, хотелось бы сказать то же самое о тебе, но не вижу. Покажи себя!» Ответ не заставляет себя ждать: «Хочу тебя, встретимся у тебя вечером?» И фото... Классика жанра))). Ален Делон 55+, забывший про спорт со школьной скамьи, изрядно полысевший, у которого амбиции карьерного роста закончились, так и не успев начаться. И конечно же, одетый по последней моде региона – трешки с вытянутыми коленками и тельник с пятном. М-м-м, огонь-мужчина!

**Т**акие истории стали приходиться от читательниц все чаще и чаще. А раз явление становится массовым, о нем интересно порассуждать. Кто нужен таким мужчинам? Стройная девушка 30-40 лет, с привлекательной внешностью, желательна для нечастых встреч и обязательств на ее территории. А он – женат или «все очень сложно».

Да, мужчинам всегда нравятся красивые, ухоженные девушки, которые не выносят мозг, а прибегают по первому хотению героя-любownika. Но... Возможно, такая ситуация вполне допустима, если мужчина может что-то дать кроме одышки после трехминутного марафона. Конечно, не обязательно быть Кристианом Греем, но стремиться-то нужно. Мужчина должен быть в форме!

Признаюсь честно, я завидую самооценке таких мужчин. Это «левел Бог». И выше уже некуда. Настоящий самец в доме напротив.

Если с мужчиной данного типа нам все в целом понятно (высокая самооценка, чемпион секса, пришел, увидел, победил), то что же с девушкой? Что должно подтолкнуть ее к встрече с этим самцом?

Сейчас девушки чувствуют себя вполне комфортно. Большинство из них неза-

висимы, многие зарабатывают побольше мужчин, имеют свои дома, машины, и все необходимое для жизни они в состоянии приобрести сами.

Что такой девушке нужно от нашего возрастного альфа-самца? Секс? Но почему тогда она должна выбрать его, а не молодого студента или парня из клуба? Ведь сейчас мы говорим чисто об удовольствии и удовлетворении потребности. Качество секса с этими парнями будет явно лучше, что физическое, что тактильное. Намного приятнее ощущать молодое, стройное тело, нежели быть поглощенной жировыми складками))). Опять же, есть интим-магазины, где вполне можно приобрести все, что доставит более приятные ощущения, чем наш герой с сайта знакомств.

Вернемся снова к нему, Алену Делону. Что произошло с этими мужчинами? Нежелание признавать, что их время уже позади и что нужно уже тешииться с внуками и заботиться о своих женах в халатах и с нечесаными волосами, которые за последние 30 лет их уже изрядно достали. Это как на последних минутах игры в футбол: ты понимаешь, что либо сейчас забьешь гол и изменишь весь исход игры, либо пробежишь вяло и следующий сезон просидишь на скамейке запасных.

Не всем дано признать и достойно встретить старость, тем более мужчинам. Им обидно, что молодые, спортивные, с нормально функционирующим тестостероном юнцы могут наслаждаться и получать удовольствие от красивых и молодых тел, а им остается сидеть и листать ленты в соцсетях.

Да, да и еще раз да! Признайтесь сами себе, что время приключений для вас прошло или вы профукали его сами. Почему вы не думали об этом, когда еще можно было все поменять и стать желанным папиком с подтянутой фигурой? Время потрачено впустую, его уже не наверстать и с этим нужно смириться. Постараться открыть прелести своего возраста вместе с тем человеком, который рядом с вами. Ну, а втихаря в душе просматривать сексапильных красоток. Немного самоудовлетворения пойдет только на пользу семейной жизни.

Знаете, если привести пример с едой, то эта история в моей голове ни больше ни меньше окрошка с колбасой на покупном квасе низкого качества. Вроде ты ее ешь, вроде все компоненты на месте – картошка, сметана, хрен. Но ни хрен не добавляет пикантности – выветрился уже, да и сметана жидкая какая-то и совсем без вкуса.

# Перу



## ПО ЗАГАДОЧНОЙ ЗЕМЛЕ ИНКОВ

Размышляя о том, что надо обязательно побывать в тех местах, которые ещё в далёкой юности после просмотра «Клуба путешественников» отметил для себя как must, путешественник Андрей Чабров решил, что пора собраться в Перу, по следам великих инков.

**Андрей Чабров,**  
туляк, бизнесмен, фотопутешественник, 49 лет, @chabrovandrey.

**Т**ур мы заказали в турагентстве, поскольку я глубоко убежден, что если летишь в незнакомую страну впервые, самостоятельность, как просроченное лекарство, вредна. Просто потеряешь массу времени и нервов. И только во второй раз можно полететь туда же самому, дешевле раза в полтора.

Вылетали мы в 5 утра по Москве, а приземлялись в столице Перу уже в 5 вечера того же дня. По дороге в гостиницу мы жадно проглатывали все картинки за окном автомобиля, и каждая из них нам казалась экзотичной и живописной.

Лима оказалась современным городом, и мы сделали ошибку, посчитав, что приехали в страну менее развитую, чем европейские. Развеялись все опасения, которыми нас нагрузили в агентстве. Мы летели с ожиданием постоянных прояв-

лений высокогорной болезни, нападения воинственно настроенных индейцев в Пуно, жутких и опасных насекомых и животных в джунглях. Но Лима расслабила и позволила поверить, что все будет хорошо.

Утром следующего дня мы вылетели в Куско. Заход на посадку самолета позволил увидеть весь город. Красота невероятная. Когда мы вышли на трап, в голове что-то отказало и появилось ощущение легкого опьянения, головокружения. Поначалу приятное. Выйдя на улицу, мы поняли, что это и есть проявление высокогорной болезни. Чуть позже пришла головная боль, которая стойко продер-

жалась два следующих дня и игнорировала все средства медицины.

Город Куско оказался тем самым местом, откуда началась история великой эпохи инков в XI веке. Он поразил нас контрастным отличием зданий испанской эпохи и местных перуанцев. Этакое противоборство камня, цемента, шпилей и статуй с одной стороны и простых лачуг из глиняных блоков, сделанных прямо во дворе из местной земли, зачастую нештукатуренных, с другой.

Отмечу два момента, сдвинувших мое сознание. В парке Saqsaywaman мы были удивлены, как в XII веке люди, не имеющие сложных инструментов, могли подо-



ПЛАВАЮЩИЕ ОСТРОВА УРОС.



СТОЛИЦА ПЕРУ ЛИМА.

гнать камни и глыбы весом до двух тонн друг к другу так плотно, что даже волос не проходил! И еще ночной вид Куско. Над городом есть смотровая площадка с Иисусом с распостертыми руками, откуда можно сделать отменную панораму ночного города, подобного громадному вулкану, извергающему лаву. Его улицы в тысячах огней горят, демонстрируя, как высоко может забраться простой люд и построить из глиняных блоков хибары.

В Перу русскому человеку с едой легко. Это родина картошки, а курятина – лучшее мясо для настоящего инка. Вот и получается, что русские в еде такие же инки, потому как нет ничего вкуснее курятинки с картошечкой и зеленью!

Утром следующего дня нам предстояло выехать в Мачу-Пикчу. До его посещения мы побывали в городе Морай, где находятся известные инкские сельхозтеррасы, спустившись в которые, человек кажется находящимся в гигантском блюде. Недалеко, в городе Морас, есть соляные прииски, где местные жители самым доисторическим способом до сих пор добывают на продажу соль. В этих арендуемых террасах они, запуская солёную воду, потом её выпаривают.

Единственный способ попасть к Мачу-Пикчу – поезд, в котором нас ждал сюрприз: стюарды здесь под музыку дефилировали по вагону, демонстрируя свитера и куртки прет-а-порте 50-летней давности! У меня это вызвало улыбку, а американцы скупали наряды по 500\$ за штуку!

С утра мы поехали на саму гору на автобусе, и только так, потому как ЮНЕСКО



МАЧУ-ПИКЧУ.

ИНКСКИЕ СЕЛЬХОЗТЕРРАСЫ  
В ГОРОДЕ МОРАЙ.

запретил иные виды подъемников из-за боязни ненужных разрушений. Можно пойти и пешком, но это, чтоб вы представили, – 600 метров по абсолютной вертикальной скале по выдолбленным ступенькам. Этой тропой пользовались инки, которые жили в Мачу-Пикчу. Трудно представить себе, что было бы, если бы на середине пути мужчина вдруг вспомнил, что забыл купить спички из списка, который получил от жены!

Мачу-Пикчу поразил. Построенный из камней на камнях без единого грамма цемента и простоявший сотни лет. Сохранивший загадку происхождения и озадачивший ученых тем, что ни одной косточки человека найдено не было. Получается, люди отсюда просто ушли. Простоял он брошенным несколько сотен лет, и только в 1911 году его случайно открыли!

В Мачу-Пикчу в день может попасть не больше 2400 человек. Это ограничено всё тем же заботливым ЮНЕСКО, и сейчас эта организация требует еще больше ограничить доступ, так как, по их мнению, памятник просто затаптывается. Кстати, напротив Мачу-Пикчу находится Вайну Пикчу, на которую тоже можно подниматься, но там ограничение ещё жёстче – 400 человек.

Наш дальнейший путь лежал в Пуно, городок на берегу озера Титикака. Есть такая шутка у местных: Тити находится в Перу, а Кака в Боливии. По этому озеру ходят пароходики, сделанные англичанами. Причем есть корабли, которые были привезены и собраны на берегу этого озера. Есть же те, которые производились

местными. Последние явно проигрывают внешне. В озере водится всего 5 видов рыб, остальные пару сотен съел привезенный и выпущенный в озеро лосось. Так что в любом ресторане вам всегда предложат King fish в массе вариантов.

На Пуно было выделено два дня. Главной достопримечательностью должны были стать острова Урос, где легендарный Тур Хейердал строил плетёные лодки и переплывал на острова Пасхи, преодолевая несколько тысяч километров без мотора. Город показался мне заброшенным. На улицах – старые машины, сотни разных мотоциклов и какие-то странные сочетания велосипедов и скамеек с колесами. Во время обеда мы наблюдали экзотический танец абсолютно нормально одетых людей на площадке перед гостиницей. Впоследствии мы узнали, что это был мэр города со своей свитой, но что за странные ритуальные телодвижения он вытворял в костюме-тройке, осталось загадкой.

И вот, наконец, те самые легендарные плавающие острова Урос, про которые я с детства помнил из «Клуба путешественников». Для начала представьте, что вы всегда живете на острове, основанием которого является торфяная плита около метра толщиной, покрытая тростником, и его каждую неделю нужно обновлять. Острова постоянно дрейфуют от ветров, и иногда жители кидают якорь. Местные заняты всего двумя вещами: женщины принимают гостей, показывая по десятку раз в день сценки и разыгрывая представления, а мужчины... Да их мы почти не видели. По легенде, они на лодках мечутся по прибрежным районам, срезая тростник для обновления покрытия острова, и ловят рыбу. В общем, тысячи квадратных метров соломы, на которой живут люди. Внутри острова сделаны озера, в которых разводятся рыба, бродят куры и овцы. Есть даже школа, а на некоторых домах – солнечные батареи. Нормальная жизнь, но постоянно пружинящая поверхность через два часа пребывания вынуждает чаще смотреть на берег.

После островов мы поехали смотреть древнее кладбище богатых инков. Это не заброшенное место, а поддерживаемый государством объект исторической ценности вблизи города Силлустани. Мы встретили там группу археологов, которые вскрывали очередной могильник для дальнейшего его восстановления в первоначальном виде. Тишина, шум ветра между чуждыми нам чашеобразными формами склепов, ползающие ящерицы и полет каких-то могучих птиц в вышине неба умиротворяют и собственную душу. То было место не смерти, а покоя...

*Продолжение следует.*

# ТОП 10 МАРКЕТИНГОВЫХ «ФИШЕК» ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА.

На самом деле фишек в маркетинге не существует, однако в этой статье я раскрою вам несколько «болевых точек», грамотно работая с которыми вы точно заметите изменения в своем бизнесе.

**Н**о сначала я хотел бы рассказать, почему не существует фишек. К нам в агентство часто приходят клиенты с запросом: «Я знаю, что вы профи в маркетинге, мне вас порекомендовали. В принципе у нас с маркетингом все хорошо, но вы же эксперты, расскажите нам пару фишек, которые сейчас самые топовые, мы их внедрим и всё будет отлично». И вот что мы отвечаем: «Маркетинг — это не фишки. То, что мы внедряем нашим заказчикам, основано исключительно на аналитике, работе с данными и маркетинговыми методиками. Если внедрять всем одно и то же, то вероятность успеха данных действий будет очень низка, потому что разные бизнесы находятся в разных ситуациях и испытывают на себе влияние разных факторов. Даже для двух магазинов одной и той же торговой сети могут использоваться разные действия. Поэтому начинать надо с анализа вашего бизнеса».

Тем не менее, есть несколько важных точек, о которых не стоит забывать предпринимателям:

**1** Клиент не будет покупать сразу. Его нужно «прогреть» и взаимодействовать с ним задолго до того, как клиент сформировал потребность. К примеру, если мы хотим привлечь клиента в фитнес-клуб, мы его должны начинать ловить не на этапе выбора клуба, а на этапе возникновения мысли «хочу похудеть» и начинать «прогреть» с этого момента.

**2** Отношение и доверие. Люди покупают не у компании, люди покупают у людей. Именно поэтому ваш персонал должен быть правильно обучен работе с клиентом.

**3** Товаров/услуг, которые вы одновременно предлагаете клиенту, должно быть не много и не мало. Мозг клиента способен удержать в голове не более 3-4 вариантов. Большое количество ассортимента требует дополнительных качественных консультаций — без них продаж не будет.

**4** Демпинг (снижение цен) — дорога на дно. Всё потому, что всегда найдутся те, кто сделает дешевле. Побеждает тут только клиент, а предприниматели теряют в выгоде, играя в игру «У кого дешевле».

**5** Маркетинг — это цифры. Прочитайте стоимость привлечения одного клиента в ваш бизнес, и вы совершенно иначе взглянете на свое продвижение.

**6** Не усложняйте! Первый шаг в вашем продвижении — это всегда гипотеза. Просто проверьте её. Часто срабатывают простые и средне-сложные схемы.

**7** Ценности не существует, есть ценность. Если та ценность, которую вы даете клиенту, больше, чем цена, которую вы просите, клиент купит за любую цену.

**8** Конкуренции нет! Её нет, потому что нет достойных конкурентов, если у вашего бизнеса грамотное позиционирование и дифференциация.

**9** Сегментируйте! Все ваши клиенты делятся на сегменты. Правильное сегментирование позволяет выбрать лучшие каналы рекламы, подходящие тому или иному сегменту, а также потребности, за которые реклама будет цеплять представителей этого сегмента.



СЕРГЕЙ ВОРОНИН — ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МАРКЕТОЛОГ, ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ МАРКЕТИНГА, РЕКЛАМЫ, ПРОДАЖ И ПРОДВИЖЕНИЯ, ОСНОВАТЕЛЬ МАРКЕТИНГОВОЙ КОМПАНИИ «ВОРОНКА». WWW.VORONKAMARKETING.RU

**10** Не повторяйте за конкурентом! Глупо рассчитывать на то, что если вы станете близнецом другого бизнеса, клиенты из того бизнеса перейдут в ваш бизнес. Скорее, вы сделаете хуже только себе, потому что вместо того, чтобы сражаться на своей территории по своим правилам, лезете на территорию соперника. А на его территории вы явно менее подготовлены и не знаете всех нюансов.

# С МИЛЫМ РАЙ В ЭКО-ШАЛАШЕ

Графицы нашей страны закрыты. И пока еще тумашны перспективы вылететь к зарубежным курортам. Однако это не повод отчаиваться! Ведь отдохнуть можно и на родине!

**Сейчас я расскажу вам, в каких глэмпингах России можно провести свои каникулы шикарно!**

**Глэмпинг – это не ругательство и не гламурный пин-понг.**

**Глэмпинг – это новый вид экотуризма, отдых «все включено» на природе. Глэмперы получают все походные прелести без походных лишений.**

**Цены в таких условиях обычно ниже, чем отдых в отеле. Но ощущения от глэмпинга – бесценны!**

**А еще глэмпинг – это про любовь к природе.**

**Особую остроту ощущениям добавят комары и летучие мыши. Ладно-ладно, это шутка. В глэмпингах предусмотрено все для вашего комфорта!**

## 1.

Глэмпинг «Vezzika» – очень инстаграмное место: уютные палатки, которые сами владельцы называют люкс-шатрами. Ленинградская область.

## 2.

Эко-отель «Лес» – предлагает вигвамы, землянки и избышки на берегу озера. Есть сауна и барбекю. Ленинградская область.

## 3.

Глэмпинг «Зеленая тропа» – идеальное место для воссоединения с природой. Любителям медитации и йоги в лесу – посетить обязательно. Тульская область.

## 4.

Геоупол в экокемпинге «SFERA» – здесь можно отдохнуть в необычных отапливаемых жилищах, таких как индийские типи, монгольские юрты, геоупола и экошалаша. Ярославская область.

## 5.

Глэмпинг в «Ясно Поле» – это 500 га полей и лесов на берегу реки. Можно сходить в лама-парк, покататься на велосипедах, заглянуть на сыроварню или взять несколько уроков верховой езды. Тульская область.

## 6.

Глэмпинг в творческом комьюнити «Деревня» – это небольшой стеклянный дом, находясь в котором, так приятно любоваться бесконечным звездным небом. Московская область.

## 7.

Экоотель «Хоббитлэнд» – это сказочное место, где вы находитесь в гостях у хоббитов. Кроме необычной концепции отеля, гостей порадуют живописные виды на озеро и пруд. Московская область.

Цены на проживание разнятся. Также отмечу, что некоторые особо красивые и атмосферные глэмпинги заняты на месяцы вперед. Так что учитывая отложенный спрос на них летом, рекомендую озадачиться бронированием уже сейчас.



# Наталья Герасимова

специалист по рекламе журнала «Модный город».  
День рождения: 14 июня.



**Бизнесмены!**  
22 мая — 21 июня



Жизнь будет бить ключом. Ваша энергия – неиссякаема. Этот месяц станет одним из самых динамичных периодов года: обновленная энергетика принесет с собой новые желания и планы. Вам удастся решить финансовые проблемы, а это поможет расширить свои возможности. Личные отношения обещают стать стабильными и длительными.

**СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУЧКА»**

ТРЦ «РИО», ул. Пролетарская, 22А  
ТРЦ «Макси», ул. Пролетарская, 2  
ТЦ «Пассаж», ул. Советская, 64  
тел. 8 800 100 85 25 [instagram.com/bruka\\_shop](https://www.instagram.com/bruka_shop)

сеть ювелирных салонов  
**Бриллиантовая Ручка**

## Рыбы

(20.02–20.03)

Месяц будет непросто, но вы сможете пережить его без проблем или с минимальными потерями и даже извлечь для себя весьма важные уроки, если займете созерцательную позицию и не будете вовлекаться в суету и конфликты.

## Овен

(21.03–20.04)

Июнь для вас может стать временем перемен. Любые встречи, поездки, ранее начатые дела будут развиваться весьма активно, поэтому можно ожидать довольно быстрых результатов, которые изменят вашу жизнь к лучшему.

## Телец

(21.04–21.05)

На первый план выйдут материальные задачи. Придется научиться выбирать главное из множества «хочу», а также синхронизировать свои действия с далеко идущими планами. Благоприятное время для урегулирования спорных отношений, принятия важных решений и налаживания новых связей.

## Рак

(22.06–22.07)

Вам все по плечу, главное, не сдавайтесь. Четкое осознание целей и возрастающая энергетика подтолкнут к смелым и ответственным действиям, вы сможете более эффективно строить свои отношения с окружающими.

## Лев

(23.07–23.08)

Для вас наступает важный, судьбоносный период. Это непростое время, поскольку перемены всегда сопровождаются некоторыми сомнениями, разрывом или потерями. Но чтобы что-то налить в стакан, надо сначала его опустошить.

## Дева

(24.08–23.09)

Месяц будет связан с профессиональными делами и укреплением материального благополучия. Ваша энергетика, а также цепкость и упорство помогут вам обойти конкурентов и почувствовать себя весьма уверенно.

## Весы

(24.09–23.10)

Пересмотрите свое окружение и не тратьте свое время и силы на тех, кто стягивает с вас энергию и замедляет движение к цели. Сосредоточьтесь на решении собственных задач и делайте то, что считаете нужным, невзирая на то, что думают другие.

## Скорпион

(24.10–22.11)

Все испытания делают нас сильнее. Вам потребуются дисциплинированность, сила воли и упорство, чтобы поддерживать свое положение, бизнес, отстаивать свое мнение и позиции. Это время проверки на прочность, которая поможет вам трансформировать в лучшую сторону отношения с окружающими или разорвать сложные и обременительные связи.

## Стрелец

(23.11–21.12)

Благодаря надежным партнерам вы сможете удержать на прежнем уровне свои доходы и начать новые выгодные проекты. Это поможет сохранить стабильность в профессиональной деятельности, в бизнесе до конца года.

## Козерог

(22.12–19.01)

Вам придется принять новые, неожиданные вызовы судьбы. Будьте терпеливы и последовательны в своих действиях. Огромный запас сил, амбициозные планы и возможность исправить былые ошибки – все будет способствовать вашему успеху.

## Водолей

(20.02–20.03)

Звезды обещают вам неуклонный карьерный рост, укрепление материального благосостояния и покровительство влиятельных людей. Возрастет интерес к общественной деятельности, а также тяга к романтическим приключениям и развлечениям.

# МОДНЫЙ ГОРОД

16+

Тула, №129, июнь 2020 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».  
Учредитель и издатель ООО «Слобода».  
Генеральный директор Кирюнина В. А.  
Руководитель журнала Кузнецова М. Ю.  
Главный редактор Белова Е. И.  
Дизайнер Миленков И. Н.  
Фотограф Леонова Ю. И.

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.  
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИН №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.  
Отпечатан в типографии ООО «Полиграфический комплекс»:  
Россия, г. Москва, ул. 3-я Хорошевская, д. 18, корп. 1.  
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.  
Заказ №1142020. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 4.06.2020.  
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

Instagram: fashion\_city\_magazinetula Facebook: modniygorodtula  
По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 57-07-07, доб. 229.

# FIORDEL MONDO

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЬЕРОВ

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



ГОСТИНЫЕ • КУХНИ • ДЕТСКИЕ • КАБИНЕТЫ • СПАЛЬНИ  
МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ • ШТОРЫ • ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА