

№ 138 МАРТ 2021

МОДНЫЙ

— Г О Р О Д —

СБРОСЬ ЛИШНЕЕ
ПРИХОДИМ В ФОРМУ ПОСЛЕ ЗИМЫ

**НОВЫЕ
МАРШРУТЫ:**
МУРМАНСК

POWER
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
WOMAN

Энергичная женщина

**Анастасия
ПОБЕДКИНА**

ЖИТЬ ВКУСНО!

Рекламно-информационное издание





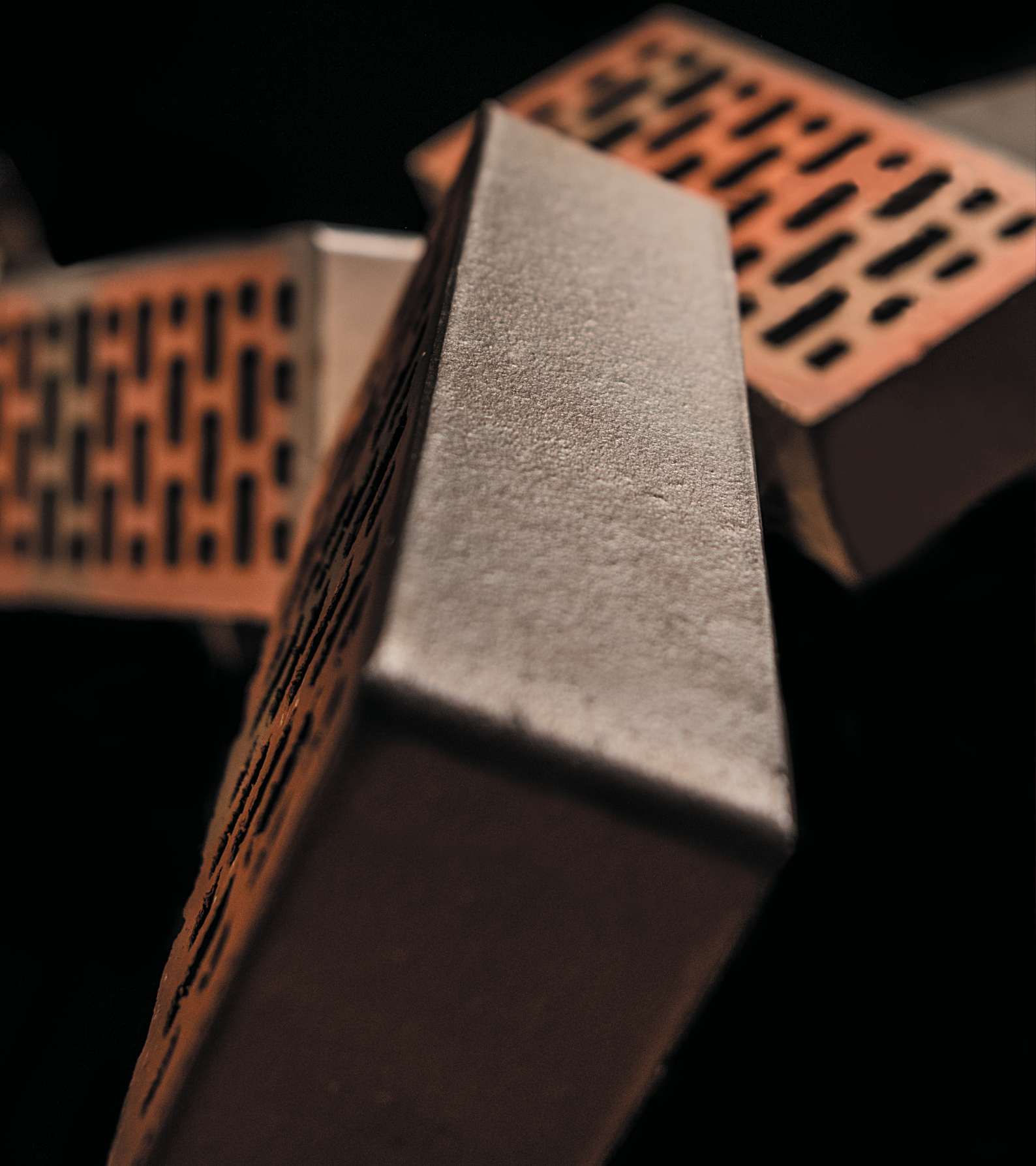
Официальный дилер Мерседес-Бенц ООО «Кардинал»
Тула, ул. Ликбеза, 3а, тел.: +7 (4872) 70-35-35 www.mercedes-cardinal.ru



Возглавляет будущее. Заботится о главном.

Новый S-Класс





ИДЕАЛЬНО?

braer.ru





СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

ТУТАНХАМОН

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



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН

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

КРАСНЫЙ НОМЕР

Наш первый яркий весенний номер оформлен в оттенках красного, ведь именно этот цвет дарит энергию и прилив сил, чего нам так не хватает после долгой и холодной зимы.... Красный – это богатство, мощь и власть. Потому красный цвет – это цвет сильных, страстных, активных натур, способных справиться с его напором.

Главный проект нашего номера – Power Woman – о сильных, харизматичных, независимых, успешно совмещающих карьеру, семью и хобби женщинах. Они разрушают шаблоны, стоят во главе перемен. Они вдохновляют целеустремленностью, умением уверенно отстаивать свои взгляды и воплощать идеи в жизнь. Они не ждут побряжек от мира, а меняют его сами!

Также внутри вас ждет наш большой проект по восстановлению здоровья и приведению себя в форму после зимы. Обзор весенних трендов одежды и аксессуаров, захватывающий рассказ о поездке в Мурманск. Наш астролог расскажет о том, почему каждому нужна натальная карта. Вас ждут последние тенденции в оформлении фасадов домов. Также вы узнаете, что такое instagramable-зона и какой он, дом успешной леди.

Весна – это такое время года, когда легко начинать что-то новое. Надеемся, что наш яркий номер вдохновит вас!

ИРИНА ПШОНКИНА,
руководитель журнала
«Модный город»



Фотограф - Алена Зуйкова @toto_shiro, Фото студия - @mimikot_tula, Ассистент - Эльвира Мананова @man_elli
Визажист - Катерина Демина @youg_makeup71, Прическа - Наталия Стрельбицкая @natali_strelbitskaya

@iren_mirra

THE WATER CHAMPION**




EDOX

Maître Horloger - Les Genevez*
depuis 1884



**МИР
ЧАСОВ**

г. Тула, ул. Советская, д. 62/15;
тел./4872/-31-18-19
8-800-450-05-05
www.chasy71.ru

МЕЖДУ НАМИ ТАЕТ ЛЁД

Морозы уходят, коронавирусные ограничения смягчаются, концерты и спектакли возвращаются. Вот это настоящая, правильная весна! Наслаждаемся!

«МОЯ МИШЕЛЬ»

Танцевальный поп, модный и смелый, с магнетическим голосом Тани Ткачук и душещипательными текстами. Трек «Темные аллеи» стал лидером в ротациях на радио, «Ванюша» – саундтреком к блокбастеру «Последний богатырь», а «Дура» и «Настя» – народными хитами.

28 МАРТА CONCERT HALL
(16+)

NILETTO

Харизматичный молодой певец, танцор от бога, участник проекта «Песни» на ТНТ, исполнитель хита «Любимка», который звучал из каждого утюга, «Лучший российский исполнитель по версии MTV» – это всё о Niletto. Он знает, как записать стопроцентный хит, который взрывает все чарты и надолго застревает в голове.

19 АПРЕЛЯ ГКЗ (12+)

«ЛЮБОВЬ И ПРОЧЕЕ ВРАНЬЕ»

Семейные передеряги – дело житейское. Случается всякое, а за 20 лет особенно! Былая страсть, кажется, уже утихла, а налаженный быт наводит скуку. Тут-то и вмешивается случай, который меняет все. Сергей и Ирина давно женаты. Они настолько хорошо изучили друг друга, что удивляться уже, казалось бы, нечему. Но в этот день что-то пошло не так... Интрига рождается сама собой, когда привычное течение дел нарушается и возникает необходимость начать что-то менять. В ролях Юлия Меньшова, Иван Колесников и другие.

27 МАРТА ГКЗ (16+)

«БЕЛЫЙ СНЕГ»

История о том, как маленькая девочка Лена из Магадана, преодолев тяжелые испытания, достигла высочайших успехов в спорте, а также о реальных событиях, произошедших в 1997 году на чемпионате мира по лыжным видам спорта в Норвегии, когда впервые в истории лыжницы Елена Вяльбе завоевала пять золотых медалей из пяти возможных. Чтобы подготовиться к съемкам и лучше вжиться в роли, все пять актрис в течение шести месяцев проходили специальную подготовку на лыжной базе в Подмосковье под руководством тренера Дмитрия Воронина.

С 4 МАРТА В КИНОТЕАТРАХ (6+)



КУПИТЬ БИЛЕТ
MYSLO.RU/KASSA



КУПИТЬ БИЛЕТ
MYSLO.RU/KASSA



КУПИТЬ БИЛЕТ
MYSLO.RU/KASSA



ПОКУПКА МЕСЯЦА:

МОНОСЕРЬГА
CARTIER

Моносерьга стала продолжением легендарной коллекции Juste un Clou – браслета-гвоздя, созданного в 1971 году. Гвоздь снова превратился в украшение: та же форма, тот же унисекс и вневременность – моносерьга могут носить и мама, и дочь, и папа, и сын. Материал – желтое золото, цена 74 000 на официальном сайте бренда.

T + TISSOT

#ThisIsYourTime*



Реклама *Это твоё время.

TISSOT PRX.

ЛЕГЕНДАРНЫЙ ДИЗАЙН С 1978 ГОДА.
ПРОИЗВЕДЕНЫ В ШВЕЙЦАРИИ.



МИР ЧАСОВ
8-800-450-05-05
WWW.CHASY71.RU

TISSOTWATCHES.COM



Модели: Алина Грешнева @alina_greshneva Елена Конохова @elko_1412. Визажист - Катерина Демина @youl_makeup71. Прическа - Наталия Стрельбицкая @natali_strelbitskaya
Фотостудия @timikot_tula. Ассистент - Эльвира Мананова @man_eli. Ретушь - Ольга Бритикова @olga_bri

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

**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



Модели: Юлия Корчишова @yu_krch Карина Филимонова @ok_anreal. Визажист - Катерина Демина @youg_makeup71. Прическа - Наталия Стрельбицкая @natali_strelbitskaya
Фотостудия @timkot_tula. Ассистент - Эльвира Мананова @man_eli. Ретушь - Ольга Бритикова @olga_bri

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

**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

НА НОГАХ

ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ В ОБУВИ НА ВЕСНУ-ЛЕТО 2021



ДИАНА ФЁДОРОВА,
КОЛУМНИСТ, БЛОГЕР

@diana_fedorova888

Затяжной локдаун изменил наше отношение к моде: мы начали больше ценить комфорт и практичность. Поэтому тренды в этом году нас ожидают максимально удобные — обувь без резких перепадов высоты, платформы, плоский ход, да и просто домашние тапочки, в которых дизайнеры предлагают разгуливать по улицам города.



Louis Vuitton



Gucci



Hermes

ОСТРЫЙ МЫС

Квадратный мыс по-прежнему актуален, но обратите внимание и на остроносые туфли, балетки и моли, в которых модели вышагивали по подиумам весенне-летнего сезона 2021. Высота каблука абсолютно не важна. Вы можете выбрать или стильные балетки с острым мысом (примеры есть у Shi Rt или Valentino), женственные, несмотря на отсутствие каблука, или миниатюрный каблук kitten hill, как у Prada. Если же вы привыкли покорять высоты, присмотритесь к Givenchy и Max Mara. А чтобы на ваши новые черевички точно обратили внимание — выбирайте модели в ярких цветах, ведь дизайнеры раскрасили свои шедевры всеми красками радуги.



Valentino



Comme des Garçons

КЛОГИ

Клоги — это не новинка, а традиционная голландская обувь на деревянной подошве. Очень много моделей с открытой пяткой было на показе Hermes, а клоги один в один как из мультика Белоснежка можно увидеть в новой коллекции Louis Vuitton SS 2021. Именно такую обувь изготавливали гномы из сказки в свободное от добывания алмазов время.

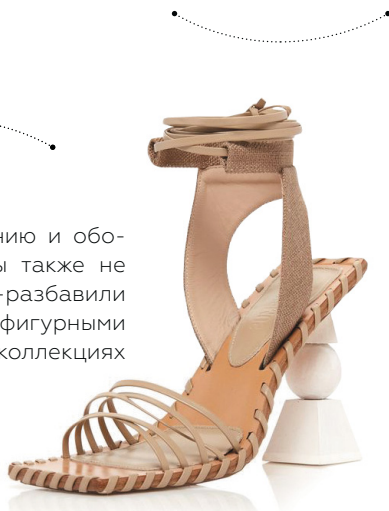
ПЛАТФОРМА

Для миниатюрных девушек, которые хотят казаться выше, есть модная альтернатива каблукам – платформа! Вариантов масса – летние сандалии на массивной платформе, в которых можно гулять часами напролёт, как у Gabriela Hearst или Longchamp, или эпатажные босоножки, как на показах Versace и Erdem, для создания яркого акцента в летних аутфитах.

ФИГУРНЫЙ КАБЛУК

Девушек, которые привыкли к вниманию и обожают экспериментировать, дизайнеры также не забыли и приготовили им сюрприз – разбавили комфортабельные тренды 2021 года фигурными каблуками. Такую обувь можно найти в коллекциях Givenchy и Salvatore Ferragamo.

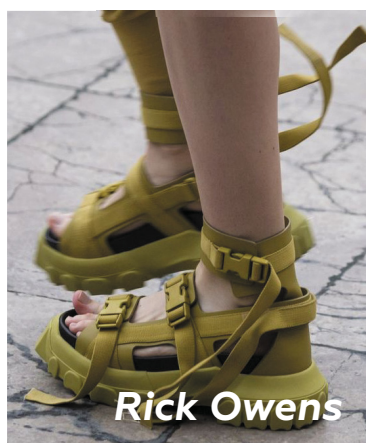
Jacquemus



Simon Miller



Dior



Rick Owens

ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ

Вот мы и подошли к главному тренду сезона – привычным домашним тапочкам, адаптированным к уличным условиям. Вдохновленные домашними аутфитами дизайнеры создали свои коллекции, вытащив на улицу самый удобный аксессуар. Дутые слippers, как у Gauchere, советуют носить с повседневными костюмами, а пушистые тапочки комбинировать с летящими женственными платьями. Милые модели вы найдёте у Celine и Molly Goddard, стильные – у Balenciaga. Из прошлых сезонов с нами остаются резиновые шлепки, словно для бассейна или огорода, – такие были в прошлых коллекциях Balenciaga. Мы их не убираем, а выгуливаем на городских улицах. Если шлёпок в арсенале нет, присмотритесь к тапочкам Givenchy: в коллекции хороший выбор разных форм и оттенков.

ПЛОСКИЙ ХОД И МИНИАТЮРНЫЙ КАБЛУК

Здесь дизайнеры представляют максимальное разнообразие – с заклёпками, на липучках, гладиаторские или плетёные сандалии, как на показе Dior и Alberta Ferretti, с канатами, как у Etro, обувь, вдохновлённая Birkenstock, дутые флип-флопы Acne Studios и даже яркие необычные вьетнамки с квадратным мысом, как у Kenzo. Такая обувь летом 2021 будет уместна как на пляже, так и в городской среде. Каждая модель имеет свою индивидуальность – а это предлог, чтобы не ограничиваться одной парой!

Отдельного внимания заслуживают вновь вернувшиеся балетки. Выбирайте классическую модель, как у Celine либо Simone Rocha, если вам нравится балет.

Если без высоты вы не можете – не списывайте со счетов женственную обувь на комфортном каблук. Это может быть блочный каблук, как у Chloe, либо же милый kitten hill, как у Valentino и Prada. В такой обуви ваша ножка будет смотреться максимально хрупко и изящно.



Balenciaga

Givenchy



ЗАЧЕМ ВАМ НУЖЕН КОСМИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ?

Сейчас в моде натальные карты: их составляют астрологи, и в них, якобы, вся жизнь – как на ладони. Что «написано» в натальной карте и для чего она в действительности нужна, рассказывает астролог Анжела Харитонова.



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

Натальная карта – это «космический паспорт» человека, в котором зашифрован весь его жизненный путь. Графически это изображение движения планет в момент вашего рождения, то есть скрин неба в минуту вашего появления на свет. Для составления натальной карты астрологу нужна ваша дата рождения, точное время и место.

В натальной карте содержится вся информация о жизни, судьбе и пути человека, о событиях и периодах, которые он будет проживать, уроках, испытаниях, кризисах, взлетах и падениях.

Что можно узнать по натальной карте и какую пользу это может принести? Сразу скажу, что натальная карта не меняет судьбу. Она – как «заводские настройки», данность, которая есть у каждого изначально. То есть если человек в течение жизни не меняется, не работает над собой и просто плывёт по течению, то ничего не изменится. Если человек занимается так называемой проработкой своей натальной карты, то его недостатки компенсируются, а таланты и способности зажигаются ещё ярче. В психологии это называется саморазвитием и личностным ростом.

НАТАЛЬНАЯ КАРТА ПОКАЗЫВАЕТ:

1. Таланты, сильные стороны, потенциал развития и достижений. Творческие способности, ментальные, математические, способности к коммуникации, языкам и т. д. Так называемые сильные планеты и гармоничные аспекты. Предпосылки к будущей профессии, профессиональное призвание. Предпосылки к финансовому росту, особенности заработка и дохода, отношения с финансами, финансовый потолок.

2. Сложности, слабые места, конфликты, которые содержат в себе большой потенциал роста. Так называемые слабые планеты и напряжённые аспекты. Часто именно они являются драйверами, которые заставляют человека развиваться, работать над собой, двигаться вперёд и достигать целей. Без напряжённых аспектов, с одними гармоничными, далеко не уедешь. Зачастую именно жесткие конфигурации напряжённых аспектов открывают огромный потенциал и заставляют человека добиваться сверхрезультатов.

3. Всё, что касается личной жизни человека. И в мужских и женских картах мы можем четко увидеть и описать: – психосексуальный тип партнера, внешность и поведение, то, что притягивает и нравится, тот образ, от которого проскакивает «искра», – образ жены/мужа для семьи, – образ супруга – партнёра по жизни, второй половинки, которая будет вас дополнять.

Когда все эти образы похожи между собой или хорошо стыкуются, то проблем нет.

Но часто бывает, что два или даже три образа абсолютно разные и даже противоположны друг другу. Это создает проблемы в личной жизни. Как их решать, видно в натальной карте.

Также по карте можно проследить абсолютно все периоды в течение жизни, которые человек будет проходить в личных отношениях, буквально по годам: количество браков, качество отношений, роли в отношениях, совместимость с партнерами.

4. Потенциал к рождению детей. Бывают карты «плодовитые», которые дают возможность иметь двоих-троих детей и более. А бывают, которые обещают одного ребёнка. Бесплодие, проблемы с зачатием, с беременностью тоже можно проследить по натальной карте.

5. Здоровье, риски по определенным заболеваниям, травмам и кризисам. Карта показывает, в какие годы может случиться болезнь, в чем ее причина на духовном уровне и каков потенциал к излечению.

6. Предназначение души, уроки, карма.

Это ещё не всё! Натальная карта человека – это целая вселенная, в которой записано огромное количество информации. На основе карты рождения строятся прогнозы на любой год (период) в течение всей жизни и в любой момент – даже младенцу, который только появился на свет. Прогнозы помогают понять, как будет развиваться ситуация, как себя вести, какой будет итог и можем ли мы что-то изменить в ней.

Что нельзя увидеть в натальной карте и что будет зависеть только от вас? Это уровень духовности и осознанности. Это зарабатывается самим человеком в течение жизни, и от этого будет напрямую зависеть уровень его проживания судьбы. Одну и ту же натальную карту можно прожить по «нижнему этажу», по «среднему» и по «высшему». Периоды будут все те же самые, они не меняются, но качество жизни может быть совершенно разным. Этому и учит астрология – как проживать свои периоды в унисон с ритмами вселенной.

Астрология – это не только предсказательная техника, которая дает информацию о будущем. В глобальном смысле это духовный путь, который учит нас проживать именно свой путь, освобождаться от навязанного и чужого и распаковывать свой мощный потенциал, свою гениальность и уникальность.



rompa



ВЕСНА
'21

Валентина
МОДНАЯ ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА

УЛ. БОЛДИНА, 86, ТЕЛ. 70-28-95
ТРЦ «МАКСИ», 2-Й ЭТАЖ
ТЦ «УТЮГЪ», 1-Й ЭТАЖ



Готовить легко — если понять, как

Анастасия Победкина много лет работала в финансовой сфере, но увлеченнее кушарней оказалось сильнее. И отучившись на повара, она открыла в Туле кушарную студию «Петух в вине» — чтобы рассказать и показать всем, что готовить даже сложные блюда совсем несложно. Благодаря студии в нашем городе появился новый формат праздников — кушарные дни рождения и корпоративы. В этом году «Петух в вине» отметит четвертый день рождения.

ДОСЬЕ «МГ»

АНАСТАСИЯ ПОБЕДКИНА

ОСНОВАТЕЛЬ КУЛИНАРНОЙ СТУДИИ «ПЕТУХ В ВИНЕ»

СЕМЬЯ: СУПРУГ ПАВЕЛ, ДОЧЕРИ АЛЕКСАНДРА (14 ЛЕТ), АННА (10 ЛЕТ), АЛИСА (4 ГОДА).

СПОРТ: ФИТНЕС, САЙКЛ.

ХОББИ: ЧТЕНИЕ И ПУТЕШЕСТВИЯ.

МЕЧТА: ЧТОБЫ ПАНДЕМИЯ ЗАКОНЧИЛАСЬ, И МЫ ВЕРНУЛИСЬ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ БЕЗ МАСОК И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ.

ДЕВИЗ: «Я ПОДУМАЮ ОБ ЭТОМ ЗАВТРА».

— Анастасия, с какой идеей Вы открывали «Петух в вине» и удалось ли ее воплотить?

— Я хотела, чтобы у людей развивался гастрономический вкус и любовь к кулинарии. Чтобы на наших мастер-классах гости больше узнавали о том, что мы едим, как сочетаются продукты, и что готовить вкусные, интересные, необычные блюда не так сложно, как кажется. Для этого не нужен талант свыше (смеется).

Кулинария — такая же наука, как и любая другая. Если ты знаешь ее основные принципы и технологии, можно приготовить любое блюдо, и оно обязательно получится без сверхусилий и целого дня у плиты. Например, у процесса жарки есть несколько четких правил, и зная их, можно пожарить всё что угодно: стейк, птицу, рыбу, овощи, фрукты. На мастер-классах мы всегда рассказываем о технологиях приготовления, и гости, которые ходят к нам постоянно, говорят, что начали готовить с пониманием того, для чего совершается та или иная операция на кухне. Процесс приготовления становится более осмысленным, когда ты понимаешь, зачем делаешь то или это, и в какой последовательности нужно совершать эти действия, чтобы всё получилось. Готовить несложно, главное — понять, как.

— Как менялась студия за эти почти четыре года?

— Мы открывали студию, чтобы проводить мастер-классы, а они неожиданно трансформировались в мероприятия и стали основным видом нашей деятельности. Идею подсказали сами гости: побывав на мастер-классе, кто-то захотел провести то же самое, но в формате частного праздника — пригласить близких или коллег, вместе приготовить что-то под руководством повара и повеселиться. Теперь у нас проводятся кулинарные дни рождения, встречи друзей, корпоративы, тимбилдинги. Этот формат стал очень востребованным — выходные расписаны на несколько недель вперед.

На кулинарных праздниках гости вместе с поваром готовят блюда из предложенных нами или выбранных на свой вкус: мы ни от какого варианта не отказываемся, можем приготовить всё что угодно, — хоть оливье, хоть осьминога. Гости параллельно с готовкой и после нее поднимают тосты за повод, который собрал их вместе, слушают музыку, могут организовать фото-, видеосъемку, фотозону, живую музыку, детскую анимацию — у нас возможна любая развлекательная программа. Наше преимущество еще и в том, что в студии нет

посторонних – только ваша компания, что актуально в период ограничений. Помещение позволяет организовать достойное мероприятие для 30 человек: здесь просторно, уютно, стильно, вкусно (в программу праздника входит также приветственный фуршет) и выгодно, потому что к нам можно со своими напитками.

– Что нового планируете в студии на этот год?

– Сейчас мы запускаем интересный проект – литературно-гастрономические вечера по произведениям известных писателей – Чехова, Толстого, Бунина и других. За литературную часть будет отвечать известный тульский гид Екатерина Донская, за блюда – повар Игорь Синдеев. Будем готовить и есть то, что любили наши предки, узнавать, откуда эти блюда пришли в русскую кухню и как приготовить их дома. Такие вкусные и познавательные вечера планируем проводить регулярно, минимум раз в месяц. А там как пойдет – можно и чаще, в нашей литературе море гастрономических тонкостей, о которых можно говорить бесконечно.

Еще один план на этот год – сотрудничество с туристическим агентством Юлии Высоцкой. Они хотят привозить в Тулу туристов, и одним из пунктов программы будет посещение нашей студии, мастер-классы по блюдам, так или иначе связанным с нашим краем.

– Кто в Вашей студии ведет мастер-классы и мероприятия? Это профессиональные известные повара?

– В студии сейчас работают три талантливых повара. Со дня открытия с нами сотрудничает Сергей Кондратов, шеф-повар ресторана «Культура», он ведет направление кавказской кухни, в том числе грузинской – мастер-классы по хинкали, хачапури у нас всегда в топе. Два года назад к нам пришла Вера Фомина, повар и кулинарный блогер с большой аудиторией в Инстаграме. Она взяла на себя кухню народов мира – Италию, Испанию, Францию, Чехию и др. И чуть больше года назад к нам пришел Игорь Синдеев, повар с нестандартным взглядом на гастрономию – я бы назвала то, что он делает, высокой кухней. У него есть свои поклонники, гурманы, которые понимают толк в тонких гранях вкусовых сочетаний.

– Если говорить о мастер-классах – какая аудитория их посещает?

– Очень разная. Много молодых девушек, причем, что радостно, уже хорошо подкованных в кулинарии и понима-

Цифры

300

мастер-классов прошло в студии «Петух в вине» с момента создания

30000

человек посетили мастер-классы

150

кулинарных праздников проведено в студии

ющих, чему они хотят научиться. Много и взрослых, состоявшихся женщин, которые любят готовить, хотят интересно и весело провести время и привнести что-то полезное в свою семью.

– Для Вас лично готовка – это праздник, творчество, медитация? И какие блюда для Вас и Вашей семьи – самые любимые?

– И медитация, и творчество. На кухне я отдыхаю, много думаю, часто приходят идеи... Очень люблю русскую кухню. Не представляю свой стол без первых блюд: щи, борщи, солянка, уха – всё это обожаю. Борщ могу есть даже на завтрак. В последнее время увлеклась паназиатской кухней, очень нравится сочетание имбирно-лаймовых вкусов со свежими морепродуктами без тепловой обработки.

– Когда Вы получили поварское образование, изменился Ваш взгляд на готовку дома и кухню ресторанов?

– Безусловно. Дома стала совсем по-другому подходить к процессу, правильно к нему готовиться. Так, если раньше я начинала варить борщ и все компоненты готовила «по ходу пьесы», то сейчас перед варкой все нарезаю, натираю, обжариваю заранее и добавляю в блюдо, когда нужно. Это ускоряет процесс и очень сильно влияет на качество и вкус, потому что при правильной технологии никогда ничего не «убегает», не пережаривается, не переваривается.

В ресторанах стала более критичной к кухне, и в первое время было сложно найти место, где можно поесть вкусно. К счастью, сейчас открывается очень много новых заведений, где работают молодые ребята, творящие на кухне нечто невообразимое и очень интересное. И это для меня отдельное приключение – побывать в новом месте, попробовать что-то необычное, спросить, из чего приготовлено, и применить дома и в студии.

– Как хотите развивать свою студию дальше?

– Моя задача – вывести работу студии на режим 5 дней в неделю. Потенциал для этого есть, на наш мастер-класс по стейкам и другим блюдам – всегда огромный лист ожидания. Также хочу вернуться к вопросу продажи франшизы, которым начала заниматься перед пандемией. Кулинарную студию под нашим брендом хотят открыть в Калуге и других городах. Думаю, франшизы будут пользоваться спросом: у нас есть наработанная система, которую мы можем упаковать и предлагать свой опыт.

– Что Вам помогает быть собранной и организованной? И что вдохновляет?

– Рабочий настрой поддерживают четкие планы. Я вообще люблю откладывать всё на потом, и часто это бьет меня по голове (смеется). Поэтому пишу себе дедлайны и стараюсь им следовать. А вдохновляют отзывы гостей – их благодарность после мастер-классов, их слова «С вами вся моя жизнь перевернулась» – да, такие тоже бывают. Я рада, что наша работа помогает многим изменить отношение к еде, полюбить кулинарию, получать удовольствие от процесса приготовления. А мы всегда готовы их поддерживать: гость, побывавший на мастер-классе, может позвонить и получить помощь, если дома блюдо не получается. Точно знаю, что многие готовят по нашим рецептам, и это здорово.

ART & fashion

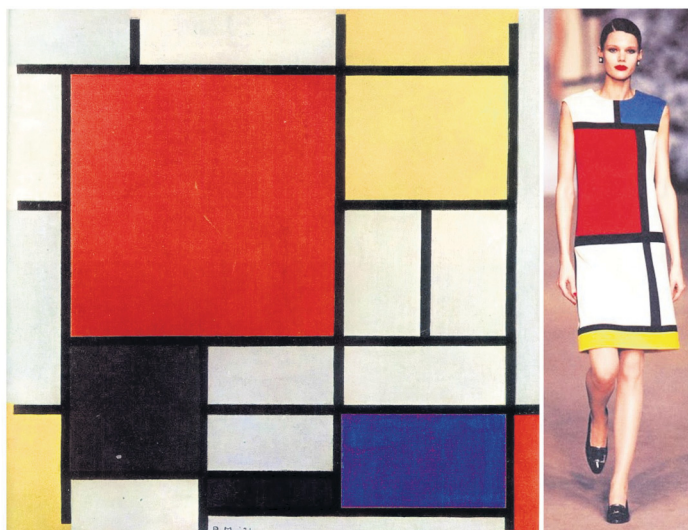
Искусство и мода

Дуэт изобразительного искусства и моды не раз блистал на подиумах в коллекциях «от кутюр» и «прет-а-порте». Однажды американский художник Барнетт Ньюмен подметил, что «женская одежда – это живопись, мужская одежда – скульптура». Тульская художница Элина Торос нашла в коллекциях знаменитых модельеров «ожившие» картины великих художников.



Многих шокировала коллекция Луи Виттона (Louis Vuitton) 2008 г., сотрудничающего со скандально известным современным американским художником Ричардом Принсом. На подиум вышли модели в образе медсестер (среди них были Наоми Кэмпбелл, Ева Герцигова, Стефани Сеймур и др.), обтянутые сексуальными прозрачными пластиковыми пальто и в медицинских масках. Все это было навеяно образами картин Принса.

В 1965 г. на пике популярности были платья А-образного силуэта по мотивам творчества Пита Мондриана – голландского художника, одного из основоположников абстрактного искусства XX в. Автором легендарного платья был Ив Сен-Лоран.



Одним из самых прогрессивных художников XX века, великим творцом и вдохновителем был Пабло Пикассо. И неудивительно, что именно его искусство нашло свое продолжение на подиуме многих домов моды. Среди них – яркие и экстравагантные коллекции люксового бренда Жана-Шарля де Кастельбажака (Castelbajac), выразительные образы от Moschino и, конечно же, гуру моды – итальянского модельера Валентино Гаравани (Valentino).



POWER WOMAN

Энергичная женщина

Сильная женщина имеет достаточно мужества и упорства, чтобы превратить мечту в дорогу к цели. Она смело принимает вызовы и превращает ошибки в ступеньки к успеху. В ней есть огонь, который согревает других, и страсть, которая ведет за собой. Наш проект – о женщинах, которые живут на максимуме, верят в себя, знают, чего хотят, и сами создают свою историю.

СТАРШИЙ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ,
УПРАВЛЯЮЩИЙ БАНКОМ ВТБ
В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ



СВЕТЛАНА МУЖИЧКОВА

Визаж и причёска - Катерина Демина @youg_makeup71

ЕСЛИ ЛЮБИШЬ СВОЕ ДЕЛО – НА НЕГО ВСЕГДА ХВАТИТ ВРЕМЕНИ, СИЛ И ДРАЙВА

– Светлана Анатольевна, как Вы стали руководителем банка? И благодаря чему уже много лет успешны на этой позиции?

– На выпускном вечере в школе на вопрос «Кем ты будешь?» я не задумываясь ответила: «Директором банка». Сказала и сама очень удивилась. Наверное, это судьба. На мой взгляд, если к чему-то стремиться и действовать, то все получится. При этом важно не стесняться амбиций – не говорить себе «нет», не бояться замахиваться на невозможное, заявлять о себе. Нужно брать на себя «лишнее» – делать больше, чем положено и чем от тебя ожидают. Никогда никакое серьезное усилие не бывает потрачено зря. Оно всегда возвращается к тебе либо успехом, либо опытом, либо знакомствами. Нужно уметь держать удар не столько перед людьми, сколько перед собой. Не получилось – споткнулся, упал – поплакал, утерся, улыбнулся, пошел дальше. Что еще? Найти своего лидера и свою «стаю» – людей, близких тебе по духу, а не просто профессиональных. Быть оптимистом – верить, что все получится, и заражать верой команду. И постоянно учиться и развиваться.

– От чего в работе получаете особенное удовольствие?

– Главное удовольствие получаю от людей и результата. Общение с коллегами, клиентами, партнерами – это счастье. Вокруг очень много умных людей с разнообразным опытом, всегда есть у кого и чему поучиться, обменяться мнениями.

Огромное удовольствие получаю от своей команды! Для любого руководителя важно инвестировать в создание команды, ее развитие и мотивацию, не жалеть на это времени и сил. Но для меня это не необходимость, а настоящий кайф – видеть, как растут и развиваются люди в команде, расти и развиваться с ними! Команда, с которой у тебя единые цели и видение, с которой ты достигаешь результата. Для нашей команды важно не принять участие, а быть лучшими, превзойти себя и конкурентов.

– Какой Вы руководитель?

Об этом лучше моих коллег спросить. Как руководитель я стараюсь создать в команде атмосферу открытости, дружелюбия, доверия, взаимодействия. Пытаюсь следовать принципу «будь мягок с людьми и беспощаден с проблемами». Себе кажусь иногда излишне мягкой, но слышала, что говорят, что я требовательная.

– Дома тоже играете главную роль?

– Приходя домой, очень стараюсь «снимать пиджак». Но скажу честно, не всегда это получается. Я благодарна мужу за то, что он принимает меня такой, какая я есть, поддерживает меня, помогает, иногда терпит меня. Он мудрее и умнее меня. Однажды я услышала, что жена должна быть любимой, а не правой. Записала в свой «цитатник». Стараюсь, как могу.

– Если чувствуете нехватку энергии, как приводите себя в рабочее состояние?

– Мой совет – выбирайте себе дело по любви и ставьте перед собой большие цели. Если вы любите то, чем занимаетесь, и у вас есть суперцель, которая вас будоражит и вдохновляет, то у вас всегда достаточно интереса, драйва и воодушевления.

Плюс нужно наполнить свою жизнь несколькими проектами помимо работы: это даст возможность переключаться между ними и не только восстанавливать, но и черпать энергию, получать удовольствие. Как показывает практика, на действительно важные вещи всегда хватает сил и времени. Не нужно откладывать свои желания на потом – «потом» может и не быть.

Душа

ЛУЧШИЙ ОТДЫХ ДЛЯ МЕНЯ: СЕМЬЯ+ПРИРОДА+ТИШИНА.

ЛЮБИМЫЙ БРЕНД ОДЕЖДЫ: ЕГО НЕТ. ЛЮБЛЮ НЕОБЫЧНЫЕ, СТИЛЬНЫЕ И КОМФОРТНЫЕ ВЕЩИ.

ЛЮБИМЫЙ РЕСТОРАН В ТУЛЕ: В МОЕЙ КАРТЕ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРИСТРАСТИЙ ИХ ДВА – ANGEL8 И SHELEST

ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ: ПРЕДПОЧИТАЮ РАЗНООБРАЗИЕ. СЕЙЧАС – FIGUIER EDEN ОТ ARMANI/PRIVE

ДИРЕКТОР САНАТОРИЯ
«СТРОИТЕЛЬ»,
РУКОВОДИТЕЛЬ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

НАТАЛИЯ ТИМОХИНА

РАБОТА НА ПОЛЬЗУ ЛЮДЯМ ВСЕГДА ДАЁТ ЭНЕРГИЮ

По образованию я экономист, маркетолог, до санатория занималась экономикой в различных организациях. Параллельно преподавала в университете, стала кандидатом экономических наук. В «Строитель» меня пригласили финансистом: нужно было наладить работу отдела продаж, службы приема, маркетинг и экономику в целом. И я начала изучать нашу аудиторию, смотреть, кто к нам приезжает и какие проблемы хочет с нашей помощью решить.

Тогда мне было 35 лет. Я увидела, с чем едут в санаторий, и поняла, что должна что-то предпринять, чтобы не стать таким пациентом через 15–20 лет. Увидела, какое огромное количество проблем со здоровьем имеют люди, просто не придерживаясь здорового образа жизни и не занимаясь физической активностью. Да, многие болезни можно вылечить, и мы делаем это с помощью природных факторов – они эффективны, безопасны и позволяют отсрочить или вовсе отказаться от радикальных методов лечения. Но любую проблему лучше решать в самом начале, и тогда человек может вылечить себя сам, быть в любом возрасте здоровым и энергичным – если не лениться и поддерживать себя в форме. В тот период я познакомилась с северной ходьбой и поняла, что это мощный способ оздоровления в любом возрасте. Прошла стажировку инструктора по ходьбе в Финляндии, затем получила высшее педагогическое образование по физкультуре, сегодня являюсь руководителем областной федерации северной ходьбы. А в «Строителе» мы активно включаем северную ходьбу в наши оздоровительные программы.

Всю жизнь я занимаюсь самосовершенствованием, и, как для любой женщины, слово «диета» мне очень близко. А как руководитель санатория я понимала, что правильное питание – важнейшая часть лечебного процесса. Поэтому решила получить образование в области питания: стала диетологом, нутрициологом. Это позволило разработать новые программы для наших гостей – «Легкий шаг», «Минеральное очищение», «Эффективное снижение веса за 14 дней», «Крепкий иммунитет» и др. За результатами своего труда мы всегда видим человека. Проводим опросы гостей, изучаем аудиторию, чтобы дать людям именно те услуги, которые им необходимы, и чтобы уезжая от нас, они четко видели улучшение своего самочувствия и повысили качество жизни.

Вдохновение мне дают люди, спорт и горы. После первого восхождения на Эльбрус горы меня покорили, это фантастический опыт, который дает возможность полностью отключиться от всего внешнего и невероятно очищает. Северная ходьба все так же остается моей большой любовью, наша федерация активно организует соревнования, и есть большое желание регулярно проводить марафоны по северной ходьбе для всех желающих. Во время пандемии мы создали туристический проект «Nordic Волки», в рамках которого проводили походы выходного дня по Тульской области на 15–20 км. Он продлится и в 2021 году.

Вокруг столько интересного, все хочется попробовать, внедрить, познакомить других с чем-то новым, изменить к лучшему саму себя и мир вокруг. Когда работаешь с людьми и им на пользу, они постоянно дают тебе энергию. Уставать и скучать некогда)). Просто организуй себя, и сможешь сделать гораздо больше, чем кажется.

Даша

ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ: MAISON MARGIELA.

ЛЮБИМЫЙ РЕСТОРАН В ТУЛЕ: «ГЕНАЦВАЛЕ». ЛЮБЛЮ ГРУЗИНСКУЮ КУХНЮ.

МЕЧТА: ПОБЫВАТЬ В АНТАРКТИДЕ.

ПЕРСОНА, КОТОРАЯ ВДОХНОВЛЯЕТ: ГЛАВНЫМ ПРИМЕРОМ В ЖИЗНИ ДЛЯ МЕНЯ ВСЕГДА ЯВЛЯЛСЯ МОЙ ОТЕЦ. СЕЙЧАС, КОГДА Я ЧТО-ТО ДЕЛАЮ, ВСЕГДА ДУМАЮ, ЧТО БЫ СКАЗАЛ И КАК ПОСТУПИЛ ОН.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



ВЕРА КОМАРОВА

ВРАЧ,
ОСНОВАТЕЛЬ КЛИНИКИ
ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Визажист - Катерина Демича @your_makeup71. Прическа - Наталия Стрельбицкая @natali_strelbitskaya. Фотография - @zebra_photostudio_tula

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПРОЖИТЬ ДО 120 ЛЕТ ЗДОРОВЫМ, КРАСИВЫМ И МОЛОДЫМ

Свою клинику я открыла в тот период, когда начала активно развиваться косметология. Создавала ее больше не для бизнеса, а для себя, чтобы расти как врач, внедрять новое и интересное. Реализовать задуманное мне удалось. Могу гордиться тем, что я профессионал, эксперт в своей области, а моя компания из кабинета выросла в клинику с отличной командой.

Активно внедряю в клинике 5P-медицину. За ней будущее. 5P – это предиктивность (предсказательность), превентивность (предотвращение, профилактика), персонализированность, пациентоориентированность и прецизионность (точный результат). Для этого мы уже несколько лет применяем различные генетические тесты. На их основе составляем пациентам генетические паспорта, которые рассчитаны на всю их жизнь и позволяют со снайперской точностью подбирать питание, лечение, косметические процедуры. Мы сейчас движемся к тому, чтобы слов «болезнь», «серьезные возрастные изменения» и т. д. не было в арсенале. Чтобы человек мог дожить до 120 лет молодым, красивым и здоровым.

У меня разноплановая деятельность – я и врач, и директор, и маркетолог, и педагог. Каждый день общаюсь с большим количеством людей, и это всегда интересно. Работа дает мне возможность путешествовать – как для отдыха, изучения культуры разных стран, так и в связи с моей профессией, когда я еду учиться. Всё это не позволяет «выгорать».

Я стремлюсь быть соавтором своей жизни, поэтому ставлю перед собой цели, добиваясь их и таким образом исполняю свои мечты. Считаю, что человек живет, пока он мечтает, – поэтому я мечтаю, пробую и беру на себя ответственность за результат. Верю в закон притяжения: считаю, что хорошие люди и хорошие специалисты притягивают к себе подобных. Умею быть очень сконцентрированной, в короткое время делать большое количество дел, и позитивно мыслю, извлекая пользу даже из неудач.

Моменты, когда сил не хватает, случаются у всех, и у меня есть несколько способов привести себя в рабочее состояние. Это водные процедуры, красивая, вкусная и полезная еда, прогулки на природе, прием БАДов – без них сейчас никуда. Устраиваю себе отпуск на 3–4 дня и уезжаю в загородный пансионат или просто погулять в другие города. Еду учиться – в таких поездках ты профессионально растешь и получаешь впечатления от новых мест и людей. Всё это помогает переключиться на другой режим и получить приток энергии.

Когда ты много лет работаешь руководителем, есть риск перенести модель «начальник-подчиненный» в семью. Но я уже давно живу на этой земле, и появилась мудрость и понимание того, что нет смысла властвовать еще и дома. В семье должны быть партнерские отношения, взаимоуважение и любовь. И здесь можно побыть слабой.

Даша

ЛЮБИМЫЕ БРЕНДЫ ОДЕЖДЫ: ПРЕДПОЧИТАЮ ИНДИВИДУАЛЬНО ПОДБИРАТЬ ГАРДЕРОБ С РОССИЙСКИМИ ДИЗАЙНЕРАМИ.

ЛЮБИМЫЙ РЕСТОРАН В ТУЛЕ: «ПРЯНОСТИ И РАДОСТИ». ЛЮБЛЮ ГРУЗИНСКУЮ КУХНЮ.

ЛЮБИМАЯ БЬЮТИ-ПРОЦЕДУРА: МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА. МОИ СПЕЦИАЛИСТЫ ДЕЛАЮТ ФАНТАСТИЧЕСКИЕ МАССАЖИ, ВСЕГДА ПОЛУЧАЮ ОТ НИХ УДОВОЛЬСТВИЕ.

ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ: НА РАБОТЕ НЕ ПОЛЬЗУЮСЬ, ЧТОБЫ ПАЦИЕНТАМ БЫЛО КОМФОРТНО. В ТОРЖЕСТВЕННЫХ СЛУЧАЯХ – АРОМАТ JO MALONE.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

ВЛАДЕЛИЦА МАГАЗИНОВ
«ВАЛЕНТИНА»



ВАЛЕНТИНА ЛИТВИНЕНКО

В БИЗНЕСЕ НУЖНО БЫТЬ СМЕЛОЙ

Я начала работать в сфере женской одежды почти 30 лет назад, и пожалуй, главный результат и повод для гордости – то, что мои магазины до сих пор успешно работают. В чем секрет? Прежде всего – в уважении к покупателям. У нас много клиентов, которые с нами более 20 лет, и мы ими очень дорожим. Но даже самые преданные уйдут, если ты не будешь предоставлять им качественные услуги. Поэтому мы все время работаем над качеством ассортимента и сервиса. Находим интересные бренды, постоянно обновляем коллекции, следим за тенденциями и учимся одевать покупательниц стильно и в духе времени.

Моя работа – это постоянное движение, и поэтому она мне никогда не надоедает. Мне нравятся все ее этапы – отбор и закупка коллекций, посещение выставок, знакомство с новыми марками, обучение. Я каждый день стараюсь читать что-то новое о моде, подписана на многих стилистов, в свое время сама отучилась на стилиста-имиджмейкера, чтобы со знанием дела подбирать ассортимент и давать рекомендации покупательницам. Очень люблю, когда мне удается лично помогать нашим клиенткам в подборе гардероба. Получаю удовольствие, видя, как женщина с моей помощью преображается, становится еще красивее и уходит от нас с покупками и счастьем в глазах. Люблю общаться с людьми: это всегда взаимообмен энергетикой, информацией, позитивом.

Руководитель я достаточно лояльный, даю своим сотрудникам определенную свободу, возможность проявлять инициативу, мы с ними всегда в диалоге. Часто советуюсь с ними, доверяю им как специалистам с огромным практическим опытом. Но когда требуют обстоятельства, могу быть жесткой и бескомпромиссной. В семье командовать не стремлюсь: дома я просто женщина, жена, мама, бабушка, и совсем не против, когда обо мне заботятся)).

Быть энергичной и продуктивной мне помогает, во-первых, распорядок дня: я стараюсь вставать и ложиться в одно и то же время, просыпаюсь рано и первые часы посвящаю себе – делаю зарядку, читаю, слушаю что-то интересное. Второй источник энергии – люди, которые меня мотивируют, спикеры, коучи, психологи. Их много – Анетта Орлова, Брайан Трейси, Радислав Гандапас, Наталья Грейс и другие. Знания, которыми они делятся, обогащают духовно, вдохновляют на новые цели.

В бизнесе нужно быть смелой, решительной и уметь рисковать. Предприниматели всегда находятся в состоянии риска, и я тоже беру их на себя из года в год, с каждым новым сезоном и коллекцией. Но бояться нельзя: если ты сомневаешься, медлишь, осторожничаешь, то упускаешь время и возможности. Я для себя выработала правило: когда сильно сомневаюсь – делаю, но чуть-чуть (смеется), чтобы в случае ошибки потери не стали для бизнеса катастрофичными. И вообще не боюсь ошибок – они наши учителя. Считаю, что в школе детей совершенно напрасно ругают за ошибки: они нужны, чтобы мы, обжигаясь, запоминали этот опыт и делали из него выводы, становясь сильнее и мудрее.

ЛЮБИМЫЙ БРЕНД ОДЕЖДЫ: ОДИН ВЫДЕЛИТЬ НЕ МОГУ, У КАЖДОГО ЕСТЬ УДАЧНЫЕ И НЕУДАЧНЫЕ ГОДЫ, КОЛЛЕКЦИИ И ВЕЩИ. СЕЙЧАС НРАВЯТСЯ МАРКИ NELVA, NOCHE MIO, RABE.

ЛЮБИМОЕ МЕСТО В ТУЛЕ: КАЗАНСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ, ЯСНАЯ ПОЛЯНА.

ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ: МОЙ БАЗОВЫЙ АРОМАТ - CHANEL COCO MADEMOISELLE , ПЛЮС КАЖДЫЙ СЕЗОН ПРОБУЮ ЧТО-ТО НОВОЕ.

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
КОМПАНИИ «ЭТАЖИ»

ОЛГА ШАМАЕВА

РОСТ ВОЗМОЖЕН, КОГДА ВЫХОДИШЬ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

– Ольга Анатольевна, в чем Ваш секрет успешного ведения бизнеса?

– В «Этажах» я работаю семь лет. Мой главный принцип – развитие людей, ведь по самому слабому игроку судят об уровне компании. Поэтому наша задача – постоянно обучать сотрудников. Меняется мир, клиенты требуют от нас услуг другого качества. И если не развиваться, всё будет плохо. У нас есть целая школа, которая позволяет людям стать руководителями высшего уровня, и мне нравится наблюдать этот процесс. Это как продолжение материнского инстинкта (*смеется*). Руководитель я строгий, без этого нельзя. У компании есть цели, и мы должны их достигать, иначе не будем лидерами. Очень ценю честность – в любом вопросе.

– Как Ваша компания чувствует себя в пандемию?

– Рынок недвижимости в 2020 году был более чем активен, и это прекрасно сказалось на нашем бизнесе, такого роста мы даже не могли предположить. В условиях любой нестабильности люди не хранят деньги на банковских счетах, а вкладывают во что-то более осязаемое. В том числе в недвижимость. А еще пандемия ускорила процессы перехода в онлайн, которые годами шли в замедленном темпе. Мы перестроились буквально за пару дней, все совещания проводили в Zoom. Наша стратегическая задача на 2021 год – онлайннизация всех процессов. Это очень удобно и для сотрудников, и для клиентов.

– Как относитесь к ошибкам и неудачам?

– Ошибки, которые могут случаться в любом бизнесе, – это опыт. Не будем ошибаться – не будет роста. Любой рост возможен, когда мы уходим из зоны комфорта и идем зачастую в неизвестность. Это потом мы рефлексируем и смотрим, что сделали не так. Делаем выводы, над чем еще поработать, какие тренинги посетить, чтобы больше не совершать подобных ошибок.

– Какие привычки и правила помогают Вам быть работоспособной?

– Я рано ложусь и рано встаю, причем будильник никогда не завожу. До работы успеваю переделать почти все домашние дела. Обязательно плотно завтракаю и в течение дня стараюсь придерживаться правильного питания. После работы – спортзал, это тоже дисциплинирует и дает энергию. Люблю посещать салоны красоты, спа-комплексы – поддерживать свою привлекательность должна каждая женщина, я в этом уверена.

– О чем Вы мечтаете?

– Мечтаю отойти от операционной деятельности, когда я контролирую каждую цифру, и заниматься тем, что мне приносит удовольствие: развивать людей, строить индивидуальные планы развития, смотреть, как растет компания, открывать дополнительные филиалы... И чтобы можно было спокойно уехать в отпуск и знать, что без меня в компании все будет хорошо (*смеется*).

– Что Вас вдохновляет и мотивирует?

– «Этажи» – самая крупная сеть компаний недвижимости в России, в ней уже 158 городов. Я получаю огромное удовольствие от результата, которого добилась наша компания. От того, что мы первые на рынке, что мы лучшие. От того, что у нас всё получается. Меня очень мотивирует общение с коллегами из других городов. Воодушевляет, когда ты понимаешь, что можешь больше, – особенно когда меньший, чем Тула, город делает такой же результат, как ты. Региональные директора – очень интересные в общении люди, достиженцы. Они меня вдохновляют.

Тизiana

ЛЮБИМЫЕ РЕСТОРАНЫ: «ПРЯНОСТИ И РАДОСТИ», «РЕСПЕКТ», «ПЕТР ПЕТРОВИЧ», «САЛДЕНС».

ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ: TIZIANA TEREZI.

ВЫХОДИ ЗА ГРАНИЦЫ

Дарья Медведева – руководитель Тульского центра поддержки экспорта, который помогает предпринимателям освоить зарубежные рынки. Благодаря работе центра о тульских брендах узнают во многих странах мира. О своей работе и пути к успеху Дарья рассказала «Модному городу».



СПРАВКА «МГ»

Тульский центр поддержки экспорта

• это «единое окно» для оказания поддержки экспортно-ориентированным компаниям Тульской области по выходу на зарубежные рынки и электронные торговые площадки. В центре предприниматели и компании могут бесплатно получить весь спектр услуг, связанных с выходом на экспорт:

- консультации по вопросам ведения внешнеэкономической деятельности, в том числе с привлечением сторонних экспертов,
- обучение по тематике экспорта,
- размещение на международных электронных торговых площадках,
- поиск иностранных покупателей,
- создание и перевод презентационных материалов,
- модернизация и перевод сайта на иностранный язык,
- организация бизнес-миссий и брокерских мероприятий в зарубежных странах,
- организация участия в международных выставках,
- сопровождение на услуги АО «Российский экспортный центр».

г. Тула, ул. Кирова, 135, к. 1, оф. 426,
+7 (4872) 25-98-33 www.export71.ru

– Дарья, расскажите о своем профессиональном пути. Почему экономика, экспорт?

– Экономика – моя страсть, а министерство экономического развития, куда я пришла в 2007 году, – моя жизнь. Здесь я выросла как специалист, и мне представилась потрясающая возможность, развивая себя, приносить пользу другим. Здесь – мои друзья, единомышленники, наставники, и нас объединяет общая цель, общие победы, проекты, темы для разговоров. У нас сформировалась команда, на которую я стопроцентно могу положиться.

То, что я продолжаю своё развитие в сфере внешнеэкономических связей теперь уже в качестве руководителя экспортного центра, – это не случайность, а долгий путь и упорный труд. Я благодарна за поддержку и высокую оценку моей работы, за то, что руководители увидели во мне лидерские качества и доверили развитие экспортного потенциала региона. Главное, что движение вперед продолжается, и команда та же.

Лично я приложу все усилия для того, чтобы центр поддержки экспорта нашего региона стал лучшим в стране, чтобы «тульское» стало синонимом слова «отличное», как сказал наш губернатор в своем послании. Причем не только в масштабах нашей страны.

– Какой Вы руководитель?

– Люблю порядок и организованность во всем. У меня на всё есть четкое расписание, план, которому я буду следовать сама и другим не дам уклониться от намеченного. Даже в школе и в институте меня выбирали старостой, потому что знали: Даша справится с организацией любого мероприятия. Я люблю и умею организовывать людей, пространство, события.

Но мне кажется, что, даже будучи руководителем, важно не забывать о том, что сила женщины – в ее мягкой, спокойной женственности. Не в слабости, как в известной фразе, а в мудрости, мягкой силе. Силе любви, которая преобразовывает и меняет мир к лучшему.

– В чем, по Вашему мнению, секрет успеха в работе, в бизнесе?

– Важно быть открытой новому, делать шаги к своей мечте и не отступать. Каждый из нас может уважать себя именно тогда, когда чего-то добился в жизни, – не столько для себя, сколько для других.

мойбизнес
продвижение на экспорт
Тульская область



**РОССИЙСКИЙ
ЭКСПОРТНЫЙ ЦЕНТР**

 ЭКСАР

 РОСЭКСИМБАНК

БРЕНД NIKA NAGEL СТАЛ МЕЖДУНАРОДНЫМ

О Nika Nagel знает не только каждая тулячка: этот бренд известен во многих странах мира, а в этом году стал участником конкурса «Экспортер года», организованном Центром поддержки экспорта. О секретах успеха компании рассказывает ее учредитель Вероника Рубан.



Сферой красоты я начала заниматься по велению сердца: очень хотелось делать девушек красивыми. Первый салон открыла 18 лет назад, это была моностудия маникюра. Помню, в смену тогда работали всего четыре мастера, которых я обучила с нуля. Занимались только маникюром и наращиванием ногтей. Первое время, конечно, было сложно, но для меня нет ничего невозможного, всегда добиваюсь поставленных целей! Клиентам важны качество и сервис, это мы им и предоставили. В итоге в нашем салоне запись была на три недели вперед. Это был успех! Начали развиваться, после этого открыла еще восемь студий и салонов полного цикла, и в каждый из них я вложила частичку души.

Когда погрузилась в beauty-индустрию, поняла – многие фирмы просто делают бизнес, а не предоставляют качественные материалы, безопасные для мастера и для клиента. На рынке такой продукции не было, а для меня важна безопасность и высшее качество. Тогда я четко осознала: нужен соб-

ственный бренд – именно под мои запросы и запросы мастеров.

Хотелось самой иметь возможность создавать материалы, непосредственно участвовать на всех этапах – от создания до реализации, при этом должны соблюдаться европейские стандарты качества. Так и появился бренд Nika Nagel, который спустя время стал международным.

Сейчас мы экспортируем практически весь ассортимент продукции в Испанию, Францию, Польшу, а также в страны ближнего зарубежья. Имеем собственный офис и склад в Европе и Болгарии. Большой популярностью пользуются финиши, моделирующие базы, цветные гель-лаки и материалы для скоростного дизайна. Люди учатся на нашей продукции, каждый дистрибьютор имеет учебный центр, что помогает развитию бренда, его изучению и популяризации в странах. Также мы проводим обучение для сотрудников компаний-дистрибьюторов, торговых агентов.

В компании работают более 120 сотрудников онлайн и в офисе, мы сплоченные, как большая семья! Постоянно повышаем квалификацию. По скромным подсчетам, потратили на это больше 7 миллионов рублей! Не останавливаемся в развитии и учимся регулярно.

Что касается конкуренции в нашей сфере – она, конечно, есть, но мы про нее не слышали! У нас свой клиент, который выбирает качество и сервис, и в этом мы сильны. У нас три степени контроля качества выпускаемой продукции. Отдельно, много лет назад, создан отдел по заботе о клиенте, где каждому после отгрузки и получения заказа звонит личный менеджер и преподаватель. Они помогают разобраться, как применять нашу продукцию, и консультируют во всех тонкостях. В этом наша сила!

Миссия Nika Nagel и моя личная – сделать профессию мастера маникюра уважаемой и престижной. А цель – открыть более 500 представительств по всему миру, чтобы все мастера ногтевого сервиса работали только на качественных материалах, свободных от вредных веществ и аллергии.

Ногтевая студия CLUBNIKA, ул. Октябрьская, 89
Салон NIKA NAGEL, ул. Лейтейзена, 5
ДОМ КРАСОТЫ NIKA NAGEL, ул. Кирова, 143
Салон красоты МАРУСЯ, ул. Калинина, 10
тел. 337-457 @nikanagel_tula

МАЛОЕ И СРЕДНЕЕ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ
КООПЕРАЦИЯ И ЭКСПОРТ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЭКСПОРТ – ЭТО ЛЕГКО, КОГДА РЯДОМ НАДЕЖНЫЕ ПАРТНЕРЫ!

Компания «Аурика» известна во всем мире как производитель качественных слуховых аппаратов. Ее продукция поставляется в десятки стран и каждый год количество только увеличивается.



История компании «Аурика» началась в 2007 году с небольшого магазина слуховых аппаратов в Туле. А уже в 2010-х была выпущена первая партия слуховых аппаратов под брендом «Аурика». На данный момент компания имеет собственные производственные мощности в 10 тыс. кв. м и более 300 сотрудников в штате.

– Сегодня «Аурика» производит порядка 100 тыс. единиц продукции в год. Мы гордимся своими высококвалифицированными специалистами. Мы оказываем весь спектр услуг нашим партнерам: от набросков и прототипирования до производства прессформ и упаковки готовой продукции. Миссия нашей компании – помогать людям улучшать качество жизни и получать радость от общения, – говорит директор по продажам Ольга Зеленова.

На международный рынок компания «Аурика» вышла в 2016 году. Помог ей в этом тульский Центр поддержки экспорта.

– Сначала это были страны СНГ, после стали присоединяться страны дальнего зарубежья. Сегодня насчитывается более 40 стран, куда поставляется наша продукция. Сотрудничество с Центром поддержки экспорта позволило в короткие сроки обучить наших сотрудников этапам экспорта. Курсы позволяют узнать

нюансы работы на международных рынках, таможенные, налоговые и другие юридические особенности разных стран и др. Третий год пользуемся финансированием на выставочную деятельность. Благодаря поддержке Центра в прошлом году в условиях пандемии мы не только не понесли убытки, но и приросли на 25% по экспорту. Я думаю, что без поддержки Центра, самостоятельно, наверное, пришли бы к этим результатам, но процесс занял бы больше времени. Он же нам помог это сделать в более короткие сроки.

Еще одна полезная услуга Центра поддержки экспорта, которой регулярно пользуется компания «Аурика», – детальный анализ рынка, на который планируется выход.

– На основании такого анализа мы можем строить правильную стратегию работы на рынке конкретной страны. Это очень удобный сервис, – поясняет Ольга. – В этом году мы планируем продолжить обучение сотрудников, усилить выставочную деятельность, сохранять присутствие на иностранных электронных площадках. Планируем обратиться также за помощью в переводе нашего сайта для иностранных пользователей.

Ольга Зеленова всем компаниям, которые планируют выходить на международный рынок, советует обязательно обращаться в Центр поддержки экспорта.

– За каждой компанией закрепляется менеджер. Он выясняет, какой продукт вы собираетесь экспортировать, чтобы понять, какие существуют ограничения и какие разрешительные документы необходимо получить. Наша продукция, например, относится к медицинской, она очень жестко регламентируется со стороны государства, поэтому нам при выходе на экспорт в каждой стране необходимо получать местное регистрационное удостоверение, свидетельствующее о допуске продукции на локальный рынок. Я всех начинающих предпринимателей призываю не бояться, а действовать. Рынок экспорта открывает совершенно другие возможности. Возможно, нужно быть готовым к адаптации продукции к специфике рынка, особенностям потребителей, но это несложно. К российскому продукту во всех странах относятся хорошо, его уважают и ценят. Поэтому всем желаю успехов. И спасибо Центру поддержки экспорта за плодотворное сотрудничество.

 **AURICA**
Решения для слуха

8 800 777 30 71 www.aurica.ru

мойбизнес
продвижение на экспорт
Тульская область 



**РОССИЙСКИЙ
ЭКСПОРТНЫЙ ЦЕНТР**

 **ЭКСПАР**

 **РОСЭКСИБАНК**

ЕВРОХИМЧИСТКА



ЕВРОХИМЧИСТКА

Весь МАРТ
СКИДКА **15%**
на чистку
ШУБ

www.euro-clean.ru

(4872) 28-25-20



Тула, ул. Советская, 10
приёмный пункт в ТЦ «Куклы»
цокольный этаж.

Адреса приёмных пунктов:

Тула:

ул. Советская, 70
пр-т Ленина, 83 Б
пр-т Ленина, 113, 1-ый этаж
Одоевское шоссе, 98 «СПАР»
ул. Советская, 10
ТЦ «Куклы», цокольный этаж

ТЦ «Милан», ул. Ложевая, 122
ул. Фрунзе, 24
ул. М.Горького, 25 А
ул. М.Горького, 7 А
пр-т Красноармейский, 7 Б

Щёкино:

улица Советская, 2 Б, «Гипер СПАР»

Новомосковск:

ТЦ «Первый», 1-ый этаж, напротив супермаркета «Перекрёсток»

КАК МОЗГ МЕШАЕТ ПОХУДЕТЬ?

Огромное количество женщин и мужчин мечтают избавиться от лишнего веса. Кто-то сидит на диетах, кто-то занимается спортом, кто-то вообще прибегает к помощи хирургов, делая липосакцию или же уменьшая размер своего желудка. Но это лишь работа с симптомом – со следствием. А в чем же истинная причина набора лишнего веса? Поищем ответы с точки зрения психологии.



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

Медицина VS психология

Начинать всегда следует с диагностики состояния. И потому в первую очередь, если не получается похудеть, человеку важно обратиться к специалистам и сдать анализы, чтобы исключить наличие заболеваний. Существует ряд болезней, которые приводят к возникновению лишнего веса по медицинским показаниям: диабет, гормональные нарушения и т. д. Также бывают биологические причины: возрастные изменения, беременность и роды, снижение активности образа жизни, например, из-за сидячей работы. Но что, если объективные показатели, врачи и анализы говорят, что организм здоров, а лишний вес прибывает и никак не хочет уходить?

В этом случае причина, скорее всего, имеет психологические корни. И пока она не будет устранена, не помогут ни диеты, ни спорт. Ведь как только они закончатся, все «сброшенное» вернется обратно, и, возможно, даже в большем объеме.

Расстройство пищевого поведения

Лишние килограммы никогда не появляются случайно. Зачастую они – следствие расстройства пищевого поведения, вызывающего переедание. Оно формируется на фоне эмоциональной неустойчивости, наличия чувства вины, заниженной самооценки, внушаемости, зависимости от мнения окружающих. Происходит компенсация эмоционального напряжения приемом пищи, когда стресс «заедают» механически, без чувства голода.

Серьезно влияют и семейные пищевые привычки – нестабильный режим питания или его отсутствие, пристрастие к высокоуглеводным продуктам. Также большую роль играет воспитание: гиперопека, авторитаризм, пищевое насилие, когда ребенка уговаривают или заставляют есть через силу, «до конца», при отсутствии голода, большими порциями, чем требует организм. Еда становится инструментом поощрения или наказания.

Мозг, стресс и килограммы

Человеческий мозг любит стабильность. И ему все равно: стабильно хорошо или стабильно плохо. Главное, чтобы привычно. Поэтому, если привычка сформирована, то ее очень непросто изменить. Любой стресс – это возбуждение нервных клеток. Для того, чтобы его снизить, мозг запускает активную выработку серотонина (гормона хорошего настроения), дофамина (гормона удовольствия) и норадреналина (гормона, вызывающего удовлетворение). А для этого нужен запас энергии, который организм и пытается получить из самого легкого источника – извне, через прием высокоуглеводной пищи, в том числе содержащей глюкозу. Того же эффекта можно достичь, например, через занятия спортом более 20 минут (тогда начинают вырабатываться все те же гормоны, но уже естественно), привычку улыбаться – даже намеренно, в течение хотя бы 5 минут (тогда вырабатывается серотонин), контрастный душ (адреналин и норадреналин).

Если же вы несколько раз подряд в момент переживаний начали «гасить» их едой, то мозг привыкает к этому. И после будет уже принуждать вас поступать по этой схеме каждый раз в случае стресса. Выход во всем этом один: менять привычки. Это непросто. Мозг вырабатывает их от 21 дня и больше. Поэтому важна помощь специалистов по питанию и психологов. Если вы разберетесь со своим внутренним миром, научитесь следовать своим истинным потребностям, конструктивно выражать свои эмоции и защищать свои личные границы от деструктивных посягательств других, пусть даже самых близких, то скорректировать питание и образ жизни будет в разы легче. А там и до желанного размера одежды – рукой подать.

ГЕНЫ РЕШАЮТ

Стремительно набирающая популярность философия биохакинга, ProAge и AntiAge, ставят перед врачами и учёными вполне закономерный вопрос о том, как без физических вмешательств повернуть время вспять и выглядеть моложе своего фактического возраста. Как гены влияют на внешность и процессы старения, рассказывает врач-косметолог Вера Комарова.



ВЕРА КОМАРОВА,
врач, основатель клиники врачебной косметологии

Зачем изучать ДНК? ДНК анализируют, чтобы выявить ошибки и особенности в нашем плане строительства организма. У каждого из нас есть тысячи мелких отличий в ДНК, благодаря которым мы обладаем исключительной внешностью, выносливостью, способностями и склонностями. Изучение ДНК помогает понять, почему мы так, а не иначе реагируем на физические нагрузки, стресс, изменение гормонального фона и прием витаминов. Если вы знаете особенности своей ДНК, вы живете в гармонии с телом и генами.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ПЕРВЫЕ МОРЩИНЫ?

Генетика определяет не только уникальные черты внешности, но и принципы, согласно которым будет меняться внешность при старении. Дело в том, что процессы старения связаны с особенностями функционирования костной и мышечной систем. Иными словами, возрастные проявления истончения костной ткани, изменения в жировой прослойке, мышечной ткани и в состоянии кожи в значительной степени определяются врожденными особенностями.

Именно поэтому современная косметология применяет не только и не столько кардинальные коррекции путём хирургического вмешательства, но и комплексные неинвазивные решения, предусматривающие поддержание здоровья и красоты изнутри. То есть в рацион включают компоненты, которые будут помогать коже, мышцам и костям сохранять высокую продуктивность. И за счёт грамотной нутрицевтической поддержки мы действительно можем сохранить молодую внешность надолго.

Однако на исходную матрицу, которой наделён человек, наслаиваются последствия его эмоций и его уровня активно-



сти. Неправильный образ жизни, пренебрежение водно-солевым балансом и безответственное отношение к собственному здоровью – всё это приводит к нарушению метаболизма, обмена жиров, углеводов и белков и сказывается на внешности и качестве жизни гораздо больше, чем хотелось бы.

Впрочем, утверждать, что соблюдения общих рекомендаций будет достаточно для сохранения здоровья и молодости, было бы легкомысленно. Как организм будет усваивать витамины, воспринимать физическую нагрузку, реагировать на те или иные продукты питания и т.д., решают гены. Все мы знаем примеры, когда одному человеку приходится проводить часы в тренажёрном зале, только чтобы не набрать вес, а кто-то от одного взмаха ногой уже худеет на килограмм. Нередко именно из-за того, что уникальные особенности не были приняты во внимание, комплексы упражне-

ний, диеты и витамины не дают ожидаемого эффекта.

ДНК И СПОРТ

Анализ ДНК спортсмена и наследственности может показать предрасположенность к выносливости, силе или ловкости. Это можно использовать тактически, для лучшего достижения результата. Карта наследственности помогает определить индивидуальный план питания с подбором нужных организму продуктов питания. Также спортсмены могут узнать, каких заболеваний и травм стоит опасаться и какую профилактику заболеваний рекомендуется проводить.

Занятия спортом выключают одни и включают другие гены: в результате в физиологии и самочувствии происходят перемены. Достижения генетики дают возможность осознанно следить за здоровьем, образом жизни, а при правильном соблюдении рекомендаций поднять уровень жизни и долголетия.

ДНК И КРАСОТА

Большинство характеристик организма заложено генетически в нашей ДНК. И самый большой орган – кожа – не исключение. Поэтому крем, от которого без ума модный блогер или подруга, вам может не подойти, а процедура – не дать заявленного эффекта. Это объясняется тем, что мы все генетически разные: что подходит одному, может не подойти или даже причинить вред другому.

При помощи генетического теста можно определить особенности именно вашей кожи. Это необходимо для того, чтобы врач-косметолог подобрал программу профилактики и лечения специально для вас, эффективные для вас процедуры, подходящую именно вам косметику, определил, какие ошибки в уходе были сделаны раньше, и исправил их.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

ВЕРНИ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ!

Когда тебе уже не 20 лет и за плечами рождение детей, постепенно собирается целый букет женских проблем. Снижается чувствительность интимной зоны, ухудшается качество сексуальной жизни, возникает недержание мочи – всё это происходит из-за ослабления мышц тазового дна. Вернуть им тонус, а женщине – удовольствие от жизни помогает аппарат BTL EMSELLA в клинике Комаровой.

Мышцы тазового дна слабеют по разным причинам – роды, менопауза, возраст. Потеряв тонус, мышцы уже не могут поддерживать органы малого таза, как прежде. И начинаются проблемы – как со здоровьем, так и с интимной жизнью: ощущения у женщины и ее партнера уже совсем не те. Пытаться «накачать» мышцы тазового дна с помощью специальной гимнастики – все равно что стрелять пушкой по воробьям: усилий много, а эффект очень незначительный. Женщина теряет время, не получает удовольствия от секса, из-за недержания испытывает постоянный дискомфорт, не может полноценно заниматься спортом. Да и жить полноценно с такими проблемами сложно...

BTL EMSELLA – инновационный аппарат, задача которого – вернуть тонус интимным мышцам, а женщине – удовольствие от жизни и уверенность в себе. Он воздействует на всю область тазового дна интенсивным сфокусированным электромагнитным полем, тренируя мышцы и стимулируя нервно-мышечную проводимость. Во время каждой процедуры происходят тысячи супермаксимальных сокращений мышц тазового дна, что позволяет восстановить их тонус и нервно-мышечный контроль. BTL EmSella эффективно борется с недержанием мочи, с расширением и опущением стенок влагалища, улучшает качество интимной жизни и помогает восстановиться после урологических операций и вагинопластики.



Аппарат представляет собой удобное кресло: вы просто садитесь на него и отдыхаете около получаса, а в это время BTL EMSELLA стимулирует сокращения мышц тазового дна. При этом интенсивность стимуляции не идет ни в какое сравнение с самостоятельной тренировкой – **28 МИНУТ НА BTL EMSELLA ПО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РАВНОЦЕННЫ 11 ТЫСЯЧАМ УПРАЖНЕНИЙ КЕГЕЛЯ!** К процедуре не нужно готовиться, во время нее не надо раздеваться: вы сидите на кресле в своей одежде, пьете кофе, листаете журналы или соцсети. Никакой боли, перегрева – процедура даже приятна! А после нее можно возвращаться к обычной жизни, каждый день отмечая, что удовольствия от близости становится все больше, а дискомфорта – все меньше.

Женщины, испытывавшие на себе эту процедуру, отмечают повышение тонуса интимных мышц, повышение плотности стенок влагалища и контроль за мочеиспусканием. Положительный эффект можно ощутить уже после первого сеанса, и он будет нарастать в течение следующих недель.

BTL EMSELLA помогает в любом возрасте улучшить качество интимной жизни, вновь получать от нее удовольствие и доставлять его своему партнеру. Живите полной жизнью и забудьте о деликатных женских проблемах!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

INTIME ORGANIQUE

ЗАБОТА О ДЕЛИКАТНЫХ ЗОНАХ
В ЛЮБЫХ СИТУАЦИЯХ, В ЛЮБОМ МЕСТЕ
И В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



*Здесь можно приобрести указанный товар



клиника Комаровой

ул. Демонстрации, 137; пр-т Ленина, 81, тел. (4872) 57-30-07 www.cosmetic71.ru

КЛИНИКА «Л'МЕД»:

20 ЛЕТ ИННОВАЦИЙ ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Клиника «Л'Мед» одной из первых в Туле предложила передовые технологии красоты. 20 лет опыта – это гарантия качества и профессионализма.

В современной медицине и косметологии сейчас активно реализуется концепция «5П» – позитивность, предсказуемость результата, профилактика, персонализированный подход и прецизионность (точность). В «Л'Мед» эта концепция воплощается в жизнь с помощью высокотехнологичного оборудования. В арсенале косметологов клиники:

- фракционная лазерная шлифовка,
- ультразвуковой smas-лифтинг на аппарате Liftera,
- удаление сосудистой сетки лазером,
- вакуумно-роликовый массаж с функцией RF-прогрева и кавитации для коррекции фигуры,
- лазерная эпиляция на новейшем диодном лазере.

Врачи «Л'Мед» используют множество передовых разработок, работают в тандеме с пластическими хирургами клиники, создают собственные программы, сочетают различные технологии, чтобы с каждым пациентом добиваться желаемых результатов.

■ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ SMAS-ЛИФТИНГ – АЛЬТЕРНАТИВА ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОДТЯЖКЕ

В клинике «Л'Мед» работает один из лучших аппаратов в городе, который позво-



ляет безболезненно и эффективно проводить smas-лифтинг. Аппарат последнего поколения Liftera воздействует высокоинтенсивным фокусированным ультразвуком (HIFU) и восстанавливает коллаген на всех уровнях мягких тканей. Результат – укрепление связочно-фасциальных структур и компактизация жировых, сжатие кожного лоскута. Аппарат позволяет работать со всеми участками лица, включая самые деликатные зоны вокруг глаз, рта (не все аппараты на это способны), шеи, декольте. Отлично работает HIFU и по контурингу участков тела, на зонах после липосакции, подтягивая кожу, область живота, внутренней стороны плеча, бедер, вокруг коленей.

Одно из преимуществ аппарата – комфортность процедуры. Нет сильной бо-

ТОЛЬКО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «МОДНОГО ГОРОДА»

10% СКИДКА НА УЛЬТРАЗВУКОВОЙ SMAS-ЛИФТИНГ, УХОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПО ЛИЦУ И ВАКУУМНО-РОЛИКОВЫЙ МАССАЖ ТЕЛА ДО КОНЦА АПРЕЛЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ ЭТОЙ СТАТЬИ.

лезненности, синяков, отеков, не требуется «выпадение» из повседневной жизни.

Врачи клиники уверены: максимальный результат дает только сочетание нескольких технологий, подобранных индивидуально.

Алена Баженова, врач-косметолог, anti-age-терапевт:

– Сегодня задача специалиста – не просто сделать пациенту процедуру с модным названием и сулящую вау-эффект, а идти от его проблем, формируя индивидуальную программу, которая даст максимальный эффект. Это возможно только комбинацией высокотехнологичных процедур с инъекционными.

Так, после smas-лифтинга для полноценного восстановления коллагеновых структур у мягких тканей должен быть ресурс. Его дают инъекции препаратов, призванных «напоить» и «накормить» кожу. Перечень препаратов большой, и важно выбрать необходимый именно для данного пациента. Одна из наших разработок – сочетание smas-лифтинга с инъекциями препарата Radies, что способствует лучшему синтезу коллагена и дает шикарный лифтинг, заполнение морщин и улучшение качества кожи. Такое сочетание процедур, аппаратной и инъекционной, позволяет добиться обновления кожи и получить заметный и долговременный эффект.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

■ ПИЛИНГИ MEDIDERMA – НАНОТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ КРАСОТЫ

Мы привыкли к тому, что химические пилинги всегда дают активное отшелушивание, когда кожа буквально «сходит слоями». Новое поколение пилингов действует более бережно и эффективно.

Елена Стрекопытова,
косметолог-эстетист:

– Наша новинка – испанские липосомальные пилинги Mediderma, в которых применены нанотехнологии. Активные вещества «упакованы» в наночастицы – липосомы, которые проникают вглубь кожи, проводят в разные ее слои полезные ингредиенты и работают изнутри, действуя по аналогии с инъекциями, – подобно биоревитализации, компоненты пилинга питают и оздоравливают кожу.

Пилинги Mediderma не дают такой сильной травматизации кожи, как обычно, вы не будете страдать от жжения во время процеду-



ры и чрезмерного шелушения. При этом эффект замечательный – это бережная шлифовка кожи, работа с куперозом, акне и постакне, устранение морщинок. Кожа выравнивается, улучшается ее структура, цвет лица.

■ ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ – ГОТОВЬСЯ К ЛЕТУ!

Начав курс лазерной эпиляции сейчас, к лету вы уже сможете наслаждаться гладкостью кожи на длительный срок и забыть про бритву и другие способы удаления волос. В клинике «ЛМед» работает новейший диодный лазер Ruikd Lamis, «Лазер №1» по версии со-

тен экспертов международной лиги косметологии и обладатель множества других титулов. Этот аппарат оснащен системой 4-кратного охлаждения, благодаря чему процедуры полностью безболезненны. Лазер работает на любом фототипе кожи, качественно удаляет любую структуру волос с долгосрочным эффектом.



А если хочется вернуть густоту волос? Доктора клиники успешно работают с проблемой выпадения волос. Разработаны системы лечения, которые позволяют остановить выпадение волос и улучшить их качество. Это особенно актуально сейчас, когда у многих наблюдается синдром постковидного выпадения волос. Врачи клиники используют сочетание различных процедур – медикаменты, инъекции, аппаратные технологии.

■ ПОДТЯЖКА НИТЯМИ APTOS – МОЛОДЫЕ КОНТУРЫ ЛИЦА

Наталья Попова,
врач-дерматолог, косметолог:

– Возрастные изменения всегда связаны с потерей четкости контуров лица. Исправить этот недостаток за одну процедуру и на 2-3 ближайших года помогает подтяжка лица нитями. Мы в «ЛМед» используем нити Aptos, одни из самых качественных и отлично зарекомендовавших себя в нашей работе. Aptos обеспечивает прекрасный эффект лифтинга без операции и долгой реабилитации: не нужно брать отпуск или больничный, на лице остаются лишь крошечные проколы, без разрезов и синяков. У нитей Aptos – особая система насечек и материал, который обеспечивает коже увлажнение и биоревитализацию. Дешевые аналоги такого эффекта не дают, поэтому пациенты, которые ценят качество, выбирают Aptos и получают выраженный и долговременный эффект.

С помощью нитей можно подтянуть нижнюю треть лица, брыли, поплывший овал, приподнять кончики бровей без



ботокса, сделать выразительные скулы без филлеров. С их помощью можно омолодить зону шеи, подчелюстную зону, убрать двойной подбородок. Нити вводятся в те зоны, где нет нервов, сосудов, мышц, а атравматичная канюльная техника исключает появление синяков.

■ КОСМЕТОЛОГИЯ&ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Андрей Коновалов,
пластический хирург:

– Иногда пациенту требуются не только косметологические процедуры, но и более серьезные вмешательства. В «ЛМед» в рамках одной клиники вы при необходимости можете получить консультации и помощь разных специалистов – и косметологов, и пластических хирургов, которые могут выполнить более технически сложные процедуры и все виды пластических операций. Здесь можно решить практически любую проблему, связанную с внешностью, красотой и молодостью.



Клиника врачебной косметологии «ЛМед», Красноармейский пр., 48.
Тел.: 216-186, 302-902,
8-930-890-97-06. www.l-med.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

УЛЫБАЙСЯ!

Улыбка располагает человека к себе и открывает многие двери – по порою мы стесняемся улыбаться, потому что не уверены в красоте и белизне своих зубов. С чего начать путь к безупречной улыбке, рассказывает Джемшед Шокиров, врач-стоматолог клиники «Эстетик Дент».

– Джемшед Хикматуллоевич, что в первую очередь нужно сделать человеку, который хочет иметь здоровые и красивые зубы?

– Первый шаг – прийти на прием к стоматологу, и если в полости рта нет проблем, требующих лечения, – сделать профессиональную гигиену. Это лучшая профилактика стоматологических заболеваний. По статистике, 90% людей неправильно чистят зубы, что, в свою очередь, приводит к появлению кариеса, пульпита, периодонтита и, как следствие, – большим счетам за лечение.

– С какой регулярностью нужно проходить гигиену полости рта?

– Взрослым пациентам мы рекомендуем проводить гигиену раз в 6–12 месяцев, пациентам с брекет-системой – раз в 2–4 месяца, детям со сменным прикусом – каждые 3 месяца.

Есть ряд стоматологических процедур, перед которыми профессиональная гигиена полости рта обязательна: это имплантация, установка брекетов, установка виниров, отбеливание.

– В чем заключается суть процедуры?

– С помощью ультразвукового скалера снимается зубной камень. Аппарат Air Flow помогает удалить мягкий бактериальный налет, следы кофе, никотина, пищевых красителей. Затем проводится полировка и фторирование зубной эмали для ее укрепления. Зубы очищаются от всех налетов и загрязнений, становятся более блестящими, эмаль светлеет – и улыбка начинает сиять.

– Если зубы не радуют белизной, стоит ли сделать отбеливание? Эту процедура безопасна для эмали?

– Своим пациентам мы предлагаем самый безопасный и эффективный способ отбеливания зубов ZOOM 4 от компании Philips, эта технология является последней версией разработки компании. В основе технологии Zoom 4 лежит применение специального геля. При воздействии на него ультрафиолетовым излучением выделяется активный кислород, разрушающий пигменты эмали. ZOOM 4 – максимально щадящее отбеливание. Разработчиками был найден оптимальный баланс между эффективностью и безопасностью. Процедура не повредит зубам, если ее проводит квалифицированный специалист с соблюдением протокола, а также с сертифицированным оборудованием и расходными материалами.

– Всегда ли отбеливание дает заметный эффект, и как долго он сохраняется?

– Эффект вы увидите сразу после процедуры, особенно если потемнение эмали было связано с пищевыми красите-



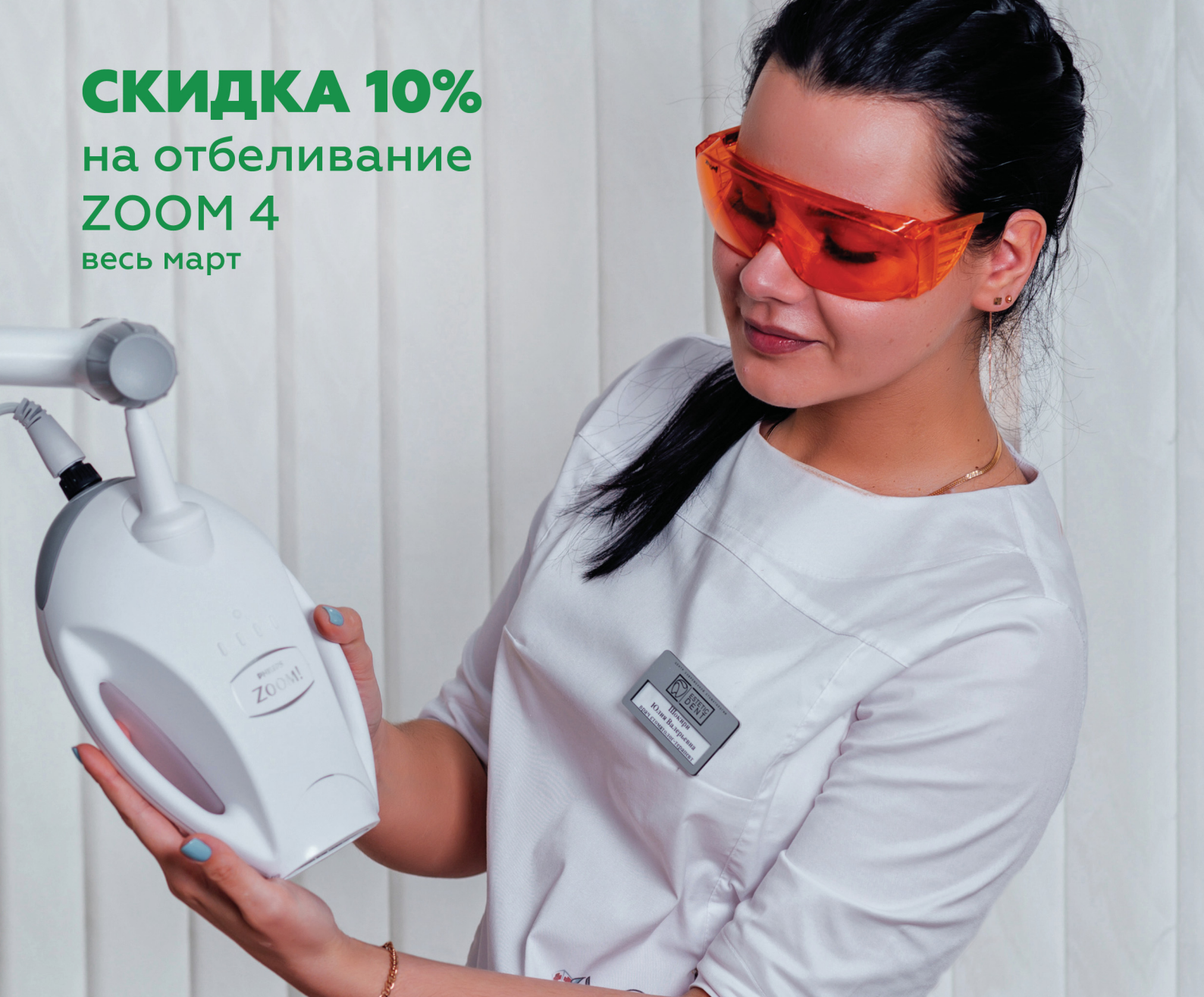
лями или курением. При правильном уходе и соблюдении предписаний Zoom 4 позволяет отбелить зубы на 8-10 тонов с сохранением результата до 5 лет.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

СКИДКА 10%

на отбеливание ZOOM 4

весь март



- ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА
- ОТБЕЛИВАНИЕ ZOOM 4 ОТ КОМПАНИИ PHILIPS
- ЛЕЧЕНИЕ И ЭСТЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ
- ВСЕ ВИДЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ (ВИНИРЫ, БЕЗМЕТАЛЛОВАЯ КЕРАМИКА, КОРОНКИ НА ИМПЛАНТЫ)
- ИСПРАВЛЕНИЕ ПРИКУСА (БРЕКЕТ-СИСТЕМА №1 В США CARRIERE, ЭЛАЙНЕРЫ STAR SMILE)
- ИМПЛАНТАЦИЯ (ШВЕЙЦАРСКИЕ ИМПЛАНТЫ STRAUMANN)
- УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
- ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ



ул. Кирова, 151-а.
Запись и справки по тел.:
+7 (4872) 730-290, +7 (910) 15-15-071.
www.zub-tula.ru @zibtula

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.



P★TRIOT
promotion company

BOYKO
SPORT

DANIEL



Лутай Даниэль, тренер по боксу

Визажист - Катерина Демина @youg_makeup71 . Прически - Елена Мельникова @hairmakeup71



Клещина Елена, Дудова Евгения, персональные тренеры.
Вуколова Кристина, инструктор групповых программ.



Исайчева Екатерина и Юдочкина Мария,
тренеры по плаванию

ФИТНЕС парк

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

ГОСТЕВОЙ ВИЗИТ В ПОДАРОК ПО КОДУ «ФИТНЕСМАРТ»

ПОХУДЕЙ ЗА 14 ДНЕЙ В «СТРОИТЕЛЕ»

Санаторий «Строитель» представляет программу «Эффективное снижение веса».

Шаг за шагом, всего за 14 дней вам помогут изменить себя к лучшему, научат правильно питаться и стать более активными. А природные лечебные факторы, которые применяются в программе, гарантируют снижение веса у каждого пациента.

Санаторий «Строитель» уже не первый год реализует эту программу для тех, кто хочет похудеть, и за это время она доказала свою эффективность.

Участники избавляются от 3 до 18 кг всего за две недели! Программа проходит под контролем врачей, применяются эффективные методики, поэтому результат всегда очевиден и главное, долговременный: потому что за время лечения происходит очищение организма, меняются пищевые привычки и отношение к себе.

К проблеме лишнего веса в санатории – медицинский подход, поэтому в первый день вы пройдете обследование: это консультации врачей (невролога и эндокринолога), анализ крови на гормоны и липидный профиль (чтобы выявить причину лишнего веса и подобрать диету) и УЗИ для выявления противопоказаний. Анализ состава тела в начале и в конце программы позволяет сначала выявить проблему, а затем – оценить результаты.

Подход здесь индивидуальный: для каждого пациента программа корректируется в соответствии с его состоянием здоровья. В лечебный комплекс по снижению веса входит целый ряд процедур:

- лечение избыточного веса минеральными водами как внутрь (питьевое ле-



чение, тюбаж, микроклизмы), так и наружно – минеральными ваннами. Не всякая минеральная вода подходит для похудения. В «Строителе» используется вода из скважины санатория, состав которой подходит для лечения эндокринных заболеваний и способствует снижению веса.

- лечение грязью, чрезкожным воздействием листьями ламинарии,
- душ Шарко (разбивает жировые диполи, лечит целлюлит),
- миотерапия,
- сауна, криотерапия, кедровая бочка, контрастные ванны (температурные воздействия ускоряют обмен веществ),
- вакуумный массаж и прессотерапия для проработки проблемных зон,
- аурикулотерапия (иглоукалывание по биоактивным точкам),
- хромотерапия (помогает снизить аппетит и пищевую зависимость).

Участники программы занимаются фитнесом или лечебной физкультурой, скандинавской ходьбой, которая подходит людям с любым уровнем физической

подготовки, аквааэробикой и плаванием – в «Строителе» есть бассейн. Дополнительно проводятся занятия на тренажерах с инструктором.

Такой комплексный подход, а сочетании с диетотерапией и физическими нагрузками позволяет создать организму условия для быстрого очищения, выведения токсинов и снижения лишнего веса. Всего две недели – и вы себя не узнаете!

Санаторий «Строитель» – это уютный отель, многопрофильный медицинский центр и СПА-курорт с огромным спектром процедур. Время, проведенное здесь, пойдет на пользу вашему здоровью, душевному равновесию и красоте!



Бронируйте места в программе «Эффективное снижение веса» по тел.: 8-800-500-55-71, 33-39-14 www.sanatory.biz



Санаторий «СТРОИТЕЛЬ»
Отель & SPA

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

КАК ПОХУДЕТЬ НА 10+ КГ ЗА ТРИ МЕСЯЦА

Набрали за зиму лишнего и сейчас думаете, как побыстрее это скинуть? Пошаговая инструкция по эффективному похудению – от нутрициолога Марии Волковой.

1. Сдайте натощак кровь из вены на показатели, которые проверят ваш углеводный обмен веществ (инсулин, глюкоза), дефициты (витамин D 25ОН, общий белок, ферритин), щитовидную железу (ТТГ, Т3 и Т4 свободные), маркер воспаления (С-рб) и общий анализ крови. Не пугайтесь такого обширного списка: он нужен, чтобы ваш путь к стройному телу был прямым и точным. Когда вы найдёте свои сбои, то будете прицельно убирать именно их, а не распыляться на десятки лишних хаотичных действий, ведущих в никуда.

2. После сдачи крови приступаем к расшифровке показателей. К сожалению, лабораторные нормы могут серьезно отличаться от оптимальных показателей не в лучшую сторону. Например, здоровый инсулин - 2-6 мкЕД/мл, при этом норма в бланке может доходить аж до 27 мкЕД/мл. Из-за этого есть риск упустить сбой на самом начальном этапе, посчитав его «нормой», и потерять время. Правильно расшифровать показатели вам поможет хороший нутрициолог или интегративный врач. С ним же вы можете подобрать витамины и добавки, чтобы исправить обнаруженные поломки. Это поможет вам худеть быстрее и легче.

3. Теперь налаживаем питание. Для этого вам нужно знать, **ЧТО, СКОЛЬКО И КОГДА** есть.

ЧТО ЕСТЬ. Чтобы вы начали худеть, каждая клеточка вашего тела должна получить все питательные кирпичики: витамины, минералы, аминокислоты и жиры. Нехватка хотя бы одного элемента провоцирует голод и срывы в еде. Приучите себя есть полноценно по формуле ГМО, где Г – гарнир (нешлифованные крупы, бобовые, картофель), М – мышечный белок (мясо, птица, рыба, морепродукты, язык, желудок, сердце), О – овощи.

В ГМО входят супы, плов, фаршированные овощи и пр. Сочетайте продукты, которые дают вам наибольшую сытость, хорошее самочувствие (без тяжести, вздутия и болей в животе), и результат на весах. Важно, чтобы меню было по-настоящему вкусным.

СКОЛЬКО ЕСТЬ. Выберите для себя подходящую порцию в пределах: мышечный белок – 50-100 г в готовом виде; гарнир - 50-100 г в готовом виде, овощи – 150–300 г. Сколько энергии вам нужно съедать, чтобы худеть сытно и безопасно, можно узнать с помощью формулы $10 \times \text{вес} + 6,25 \times \text{рост} - 5 \times \text{возраст} - 161$. Это ваш основной обмен веществ. Чтобы высчитать фактический обмен веществ, умножаем полученный результат на коэффициент уровня вашей активности жизни:



МАРИЯ ВОЛКОВА,
нутрициолог, член Института Функциональной Медицины США, руководитель института здоровья, @institut_zdorovya

1,2 – обычный образ жизни (физическая нагрузка до двух занятий в неделю),

1,375 – полноценная фитнес-тренировка 2–3 раза в неделю (не полчаса фотосессия и 10 минут полубега, а как надо),

1,462 – спорт до пяти раз в неделю,

1,55 – активный спорт пять и более раз в неделю.

А теперь, чтобы определить свой коридор калорий для похудения, от фактического обмена веществ отнимите 20% – получите верхнюю границу вашей личной зоны жиросжигания. От этой цифры отнимите 300 ккал – это нижняя граница. В этом пределе вы похудеете максимально быстро и безопасно.

Но помним, что переваривание пищи, усвоение из неё энергии и липолиз – разные процессы. Когда дама встала на беговую дорожку, чтобы «сжечь вчерашний кусок торта», сожжёт она запасы гликогена в печени и, возможно, откроет доступ к жировым депо, но не сожжёт вчерашний торт – он пока усваивается. Мой десятилетний опыт работы в системе снижения веса доказал: составь баланс на тарелке и будешь худеть.

КОГДА ЕСТЬ – можно понять по чувству голода. Если оно «спит» весь день и просыпается поздно вечером, значит, вы потеряли чувствительность к гормону голода. Чтобы его восстановить, нужно создать искусственный режим питания с примерно одинаковыми промежутками времени. И есть по часам до тех пор, пока не начнёте ощущать регулярный, циклический голод. После чего о питании по часам можно забыть – вы будете есть ровно так часто, как нужно вашей генетике.

СОБЕРИТЕ ЭТИ ПРАВИЛА В СВОЮ СОБСТВЕННУЮ СИСТЕМУ И УВИДИТЕ, КАК БЫСТРО И ЛЕГКО ТЕЛО ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЛИШНЕГО И НЕНУЖНОГО ДЛЯ НЕГО ЖИРА.

СТИЛЬНЫЕ С ДЕТСТВА

Мама двоих детей Армине Арутюнян уверена: вкус и чувство стиля воспитывается с детства. Своих малышек она с рождения одевала в одежду Gulliver, а недавно открыла фирменный магазин этого бренда в Туле.



– Армине, почему Вы решили заняться детской одеждой? Чего, по вашему мнению, до сих пор не хватало родителям в Туле и что они получили с открытием вашего магазина?

– Я всегда стремилась к тому, чтобы быть самореализованным и самодостаточным человеком. Пришло время перейти на новую ступень в моем развитии и открыть своё дело, которое, я надеюсь, принесёт пользу окружающим.

Моей задачей было помочь родителям, облегчив им выбор и покупку одежды для детей. На мой взгляд, детская одежда должна соответствовать таким критериям, как качество, практичность, стиль и, конечно, должна нравиться не только родителю, но и ребёнку. К сожалению, в Туле, при немалом количестве бутиков и магазинов, редко удаётся найти сочетание этих критериев в одном месте. Поэтому я без сомнения отдала предпочтение бренду Gulliver.

– В чем особенности этого бренда?

– Главная особенность и преимущество Gulliver, кроме уже перечисленных, в том, что эта одежда позволяет детям даже с малых лет проявить свою независимость и самостоятельно сочетать вещи в разном стиле - от дерзкого и смелого до классического и тем самым самовыражаться.

В нашем магазине представлена одежда и аксессуары для детей и подростков от 3 до 15 лет, а также аксессуары. Gulliver уделяет огромное внимание вопросам детской безопасности и здоровья, используя в своих продуктах качественные и экологичные материалы и фурнитуру.

– Вам как маме нравится эта одежда? И носят ли ее Ваши дети?

– С самого рождения моих детей я отдаю предпочтение одежде бренда Gulliver. Не представляю как можно рекламировать, а тем более заниматься продажей того продукта или товара, который даже ты сам не выбрал для себя. Да, одежда Gulliver мне безусловно нравится, и мои дети носят ее с большим удовольствием.

– На Ваш взгляд, важно ли учить детей стильно одеваться с раннего возраста?

– К сожалению, многие путают стильную одежду с дорогой или вовсе не видят надобности в правильном сочетании одежды и аксессуаров. Полагаю, что это нужно прививать детям с малых лет. Как известно, каждый ребёнок берет пример в первую очередь со своего родителя. Мы с детства не просто наблюдаем, а впитываем привычки своих родителей, в том числе и в одежде. Я считаю важным с детства прививать человеку чувство стиля и давать возможность самовыражаться посредством одежды. Это развивает творчески и даёт уверенность в себе, позволяет проявить свою креативность и даже помогает выразить своё душевное состояние.



Gulliver



Gulliver®

стильная одежда для детей и подростков

МАГАЗИН GULLIVER ТЕПЕРЬ В ТУЛЕ!

Gulliver представляет новую весенне-летнюю коллекцию 2021. Дизайнеры, вдохновленные трендами, воплотили самые лучшие сочетания, учитывая возрастные особенности юных покупателей.

Каждый образ из новой коллекции позволяет выглядеть достойно, стильно и соответственно месту и времени. Образы от Gulliver – это доступная роскошь для детей. Это культура подачи образа, выразительный дизайн, тщательная проработка всех ключевых элементов, превосходное качество материалов и высокое мастерство исполнения.

г. ТУЛА
ТРЦ ГОСТИНЫЙ ДВОР
4 ЭТАЖ

@GULLIVER_TULA



Винный ЗОЖ

Вино и ЗОЖ – казалось бы, два совершенно несовместимых понятия. И похудеть, не отказывая себе в алкоголе, невозможно. Это отчасти так... Но выход есть! Если следовать нескольким правилам, то можно и бокал вина выпить, и не навредить фигуре. Как это сделать, знает наш эксперт, винный энтузиаст Анна Махель.



АННА МАХЕЛЬ,
ВИННЫЙ ЭНТУЗИАСТ.
@ANNA.MAKHEL

1.

Для начала рассмотрим калорийность алкогольных напитков. Многие считают, что самый калорийный напиток – это пиво. И ошибаются. Возьмём для примера 100 мл напитка: пиво – 45 ккал, вино белое сухое – 66 ккал, вино красное сухое – 76 ккал, вино красное сладкое – 110 ккал, водка – 250 ккал, виски – 220 ккал, бренди – 250 ккал, ликёр – 350 ккал. Как видите, ликёр приравнивается к куску торта, а водка – к порции жареной картошки. И однозначно, выбирая между сухим вином и полусладким, остановитесь на первом.

2.

Не употребляйте напитки на голодный желудок. Есть шутовское высказывание: самым калорийным напитком является тот, что был выпит натощак! Ведь алкоголь даже в малых дозах провоцирует аппетит, и вы не заметите, как потеряете контроль и съедите лишнее.

3.

Закусывая, лучше выбирать белковую еду с малым содержанием углеводов.

4.

Пейте спиртное как можно медленнее, как говорится, растягивая удовольствие. Так вы и выпьете меньше, и снизите нагрузку на организм. Ведь как только алкоголь попадает в наше тело, он «перетягивает внимание» пищеварительной системы на себя, а на переваривание съеденных жиров и углеводов уже ничего не остаётся.

5.

Пейте больше воды. Основное правило здесь выглядит примерно так: бокал вина – бокал воды. Так вы убьёте двух зайцев – уменьшите количество спирта и снизите обезвоживание. Наутро ваш организм скажет вам спасибо.

6.

И КАК БЫ БАНАЛЬНО ЭТО НИ ЗВУЧАЛО – ЗНАЙТЕ МЕРУ!

#НЕТРЕСЧЕТ

FOOD RELIGION

#ВЫПЬЕМЗАЛЮБОВЬ

#ВЫПЬЕМЗАЛЮБОВЬ

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

#СЪЕШЬМЕНЯ

В ЛЮБОЙ НЕПОНЯТНОЙ
СИТУАЦИИ ЕШЬ

#НЕТРЕСЧЕТ

#НЕСЛИПНЕТСЯ

#НЕСЛИПНЕТСЯ

ALL YOU NEED IS FOOD

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

#НЕТРЕСЧЕТ

#НЕТРЕСЧЕТ

FOOD RELIGION

FOOD RELIGION

GASTRO
PORT

#СЪЕШЬМЕНЯ

ИПНЕТСЯ

#НЕТРЕСЧЕТ

LIGION

СЧАСТЬЕ

ИПНЕТСЯ

FOOD RELIGION

В ЛЮБОЙ НЕПОНЯТНОЙ
СИТУАЦИИ ЕШЬ

ALL YOU NEED IS FOOD

#СЪЕШЬМЕНЯ

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

#НЕТРЕСЧЕТ

ПР-КТ ЛЕНИНА 17 / ТК "ПАРАДИЗ" / 4 ЭТАЖ



TULA.GASTROPORT

«КЕРАМИР» ВАШЕМУ ДОМУ!

Мир – это бескрайнее море возможностей. «Керамир» – это бескрайнее море выбора керамической плитки и сантехники для вашего ремонта. На протяжении многих лет сеть магазинов «Керамир» работает, чтобы ваш ремонт был легким, а результат – красивым и уютным.

В марте этого года компания отмечает свое 10-летие. Как меняются предпочтения покупателей и как не просто пережить ремонт, но и получить от него удовольствие, знает **руководитель сети магазинов «Керамир» Ирина Волчкова:**

– Сегодня «Керамир» – это пять специализированных магазинов плитки и сантехники. Без преувеличения могу сказать, что в наших магазинах есть всё для обустройства стильной и комфортной ванной комнаты, от основных отделочных материалов до необходимых мелочей. Нашими партнерами являются топовые бренды керамической плитки и сантехники – KERAMA MARAZZI, Kerranova, Laparet, Aquatek, AM.PM, RAVAK, Aquanet, RIHO, IDDIS и т. д.

Просто зайдите в любой из наших магазинов – и будете впечатлены ассортиментом, разнообразием цветовой гаммы, стилей и форм. У нас представлены сотни коллекций плитки и керамогранита, сухие смеси для их укладки, сантехника и санфаянс, полотенцесушители, оборудование для теплого пола и многое другое. Наши покупатели могут приобрести все необходимое для ванны «под ключ», быть уверенными в качестве и оценить демократичность наших цен.

– Модная ванная-2021 – какая она?

– Тренды моды меняются, и сейчас все больше людей предпочитают современный стиль, спокойные оттенки преобладают над яркими, простота и минимализм преобладают над роскошью. Мы тоже следим за модой. Но подбираем ассортимент так, чтобы в нем были представлены как актуальные тенденции, так и традиционные, классические решения. Чтобы покупатель с любыми потребностями и идеями мог найти у нас всё для создания интерьера мечты. В ремонте очень важны сроки, поэтому наших клиентов мы не заставляем долго ждать: часть товаров представлена на собственных складах, а самые эксклюзивные варианты доставляются в короткие сроки.

– Хорошо, когда есть идеи по дизайну ванной. А если с этим сложности?

– Если есть сложности – приходите, поможем. Любой наш сотрудник – это эксперт в мире плитки и сантехники, покупатель может рассчитывать на грамотный совет и всестороннюю помощь в подборе товаров. Увидеть результат ремонта прямо сейчас, до покупки, позволяет услуга 3D-проектирования.



Мы предоставляем её бесплатно. Сделаем 3D-модель интерьера с выбранной керамической плиткой, исходя из параметров вашего помещения, пожеланий по раскладке, цветам, использованию декоративных элементов. С помощью нашего 3D-проекта вы сможете визуализировать свой будущий интерьер и наглядно объяснить строителям свои желания.

– Компании уже 10 лет, многое достигнуто, к чему стремитесь дальше?

– У нас много целей как на ближайшее будущее, так и больших, стратегических. Будем развивать сеть в качественном и количественном аспектах: открывать новые точки, удобные для покупателей, расширять ассортимент, искать интересные бренды, улучшать сервис. Выстраиваем тесные отношения с производителями, чтобы предоставлять людям выгодные цены и спецпредложения. Постоянно работаем над тем, чтобы у наших клиентов был максимальный выбор – когда приходишь в магазин и находишь всё самое модное, интересное, красивое, отвечающее твоему вкусу и бюджету.



БЕСПЛАТНЫЙ 3D ДИЗАЙН-ПРОЕКТ ВАННОЙ КОМНАТЫ

- КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА И КЕРАМОГРАНИТ;
- ПЛИТОЧНЫЕ КЛЕИ И ЗАТИРКИ;
- САНТЕХНИКА И САНФАЯНС;
- ТЕПЛЫЙ ПОЛ И ЛЮКИ-НЕВИДИМКИ;
- ПОЛОТЕНЦЕСУШИТЕЛИ,
МЕЛОЧИ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА ВАННЫХ КОМНАТ
И МНОГОЕ ДРУГОЕ

СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНОВ
ПЛИТКИ И САНТЕХНИКИ

КЕРАМИР 



МАГАЗИН «КЕРАМИР», МОСИНА, 2Б, ТЕЛ. 70-08-22

ТЦ «Наш дом», Коминтерна, 24Д (1 корпус, 1 этаж, место 110), тел. 70-60-65

ТЦ «Мастер», Мосина, 29 (павильон, 112), тел. 25-66-36,

ТЦ «Стройдвор», Мосина, 4 (в центре, слева и справа), тел. 70-25-81

ТЦ «Стройпарк», Мосина, 6/1 (левая половина ТЦ), тел. 70-13-08.

САМОВЫВОЗ | ДОСТАВКА

«СТРОЙ ДИЛЕР»: УНИКАЛЬНАЯ ВНЕШНОСТЬ ВАШЕГО ДОМА

При строительстве дома все хотят сделать его индивидуальным, узнаваемым, модным на все времена, чтобы и спустя много лет он радовал глаз. Красота дома начисляется с его фасада. Представьте, что он может быть облицован черным кирпичом или кирпичом ручной работы, когда каждый элемент уникален. О модных тенденциях в оформлении фасадов и материалах, которые позволяют их воплотить, рассказывает Мария Бабичева, ведущий специалист компании «Строй Дилер».



МАРИЯ БАБИЧЕВА,
ведущий специалист отдела продаж

– Мария, Вы работаете в компании «Строй Дилер» более 7 лет. Какие изменения в области фасадов произошли за это время?

– За это время произошли грандиозные изменения, от технологии производства материалов до их эстетической составляющей. Что касается стеновых материалов, здесь совершенствуются существующие способы производства, достигаются лучшие физико-технические показатели. А вот в эстетике облицовки фасада произошел самый настоящий прорыв. Вместо классических монохромных красных, желтых и коричневых цветовых решений на смену пришли фасады двух-трехцветные, с разными фактурами и размерами, с совмещением разных материалов.

– У человека, планирующего строительство дома, может быть много идей. Но одно дело придумать – другое построить. Все ли фантазии можно воплотить в жизнь?

– Сейчас то самое время, когда человек может реализовать любые свои идеи на фасаде своего дома или в дизайне помещения. Он не ограничен ни отсутствием необходимых материалов, ни профессионалами, которые это смогут сделать. У людей все больше растет потребность в самовыражении и эксклюзивности – сейчас самое подходящее время для творчества.

– Какие тенденции в сфере облицовки фасадов сейчас актуальны?

– Раньше требовательные российские потребители керамического кирпича отдавали предпочтение технологичной и более качественной продукции из Германии, Эстонии и Бельгии, с широким ассортиментом форм и фактур. Но последние 2-3 года отечественные производители встали на одну ступень с зарубежными партнерами, а порой и превосходят их.



Среди российских производителей облицовочного кирпича неизменными лидерами на данный момент признаются RECKE BRICKEREI, «Скрябин Керамикс», «Сафоновский клинкер» и «ЛСР».

В линейке этих производителей представлены эксклюзивные черные и глазурированные кирпичи, помогающие воплотить в жизнь требования заказчика и идеи архитектора. Черный кирпич на данный момент является одним из самых популярных и востребованных. Он применяется в стиле лофт и минимализм, используется не только на фасаде здания, но и активно применяется в интерьере. Этот кирпич олицетворяет собой брутальность, эксклюзивность и аутентичность. Включения из угля, глянцевые, матовые и шероховатые поверхности – все это авторские и редкие идеи.

Ригельный кирпич и кирпич ручной формовки – это еще два кита в создании эксклюзивного фасада. Их превосходство – в уникальности и неповторимости каждого отдельного кирпича: вы никогда не найдете два одинаковых.

– Что вы предлагаете людям, которые не определились, чего хотят?

– В первую очередь мы выясняем, что им нравится, на что засматривались, показываем портфолио готовых объектов – выясняем, что однозначно человеку не нравится, а что симпатизирует. Параллельно осматриваем шоурум, где уже живую заказчик знакомится с материалом лицом к лицу. Если такой информации клиенту достаточно, то производим расчет материала. Если нет – то в работу включаются дизайнеры и архитекторы, которые в программе демонстрируют конечный результат.

В завершение могу сказать, что на самый требовательный и избирательный вкус у нас есть что показать, а самые смелые идеи мы сможем реализовать с помощью высококвалифицированных дизайнеров, архитекторов-проектировщиков.

Благодаря гибкой ценовой политике и постоянным выгодным предложениям мы поможем вам сэкономить, в том числе на премиальных позициях. Со «Строй Дилер» роскошь стала доступной. Ждем вас в гости.



СТРОЙ  **ДИЛЕР**

Шоурум «Строй Дилер», Тула, Веневское шоссе, 31-6.
Телефоны: 718-200, 8-910-077-66-00.
www.stroy-diler.ru

Пандемия сделала недоступными многие туристические маршруты, но зато помогла сделать множество открытий внутри нашей страны. Одной из точек притяжения для путешественников стал Мурманск. Галина Ратникова, вице-президент Промышленно-металлургического холдинга, рассказала «Модному городу» о своей поездке в этот город.

Курс на Север:

МУРМАНСК

После того, как я побывала на Южном полюсе, в Антарктиде, меня все время тянул Север. Еще до карантина у нас была запланирована поездка в Исландию, я мечтала увидеть северное сияние, но жизнь внесла свои коррективы. И мы приняли решение освоить русский Север.

В Мурманск легко добраться прямыми рейсами из Москвы и Санкт-Петербурга, а по прилету взять такси в аэропорту. Для проживания мы выбрали один из двух сетевых отелей: сервис здесь на очень высоком уровне, да ещё и все говорят по-русски. В городе, как в песне Олега Митяева, – разноцветные дома и полярная ночь: в три часа дня можно стоять в кромешной темноте и не понимать – это три часа дня или ночи? А вокруг Мурманска масса мест, которые стоит увидеть.

Териберка. Поселок расположен на берегу Баренцева моря. Оно не замер-

зает, и именно об этом месте говорят, что здесь можно почувствовать дыхание Арктики.

Дорога в Териберку – как приключение. Зимой ее засыпает снегом, и жители оказываются отрезанными от цивилизации на месяц и более. Туристы от этого тоже не застрахованы. Но нам повезло.

Дорога очень красивая: бесконечная белая равнина с бескрайним снегом, где не видно ни начала, ни конца.

К берегу моря можно попасть только пешком. Вознаграждением становится выход на потрясающе красивое побережье с шумом прибоя и дыханием Арктики. Раньше здесь жило много людей,





в три смены работал большой рыбозаготовительный завод, была огромная школа, и поселок жил полноценной жизнью. Сейчас завод работает только в сезон, да и то не на полную мощность. У берега есть кладбище кораблей, где навсегда остановились морские суда и лодки, заброшенные и проржавевшие. Когда видишь это, сразу вспоминается фильм «Левиафан», благодаря которому это место стало знаменитым. Удивительно, как очень тяжелый фильм, в котором нет никакого шанса на хороший исход, стал тем самым шансом, давшем этому месту вторую жизнь. Благодаря туристам тут начали строиться отели и рестораны, и все те 800 человек, которые проживают в Териберке, трудятся в основном в туристической отрасли.

Олени. В саамской деревне, расположенной в 100 км от Мурманска, разводят оленей. Это добрые и беззащитные животные, которые даже под присмотром человека страдают от хищников: по словам оленевода, в последние годы стало больше медведей, которые нападают на оленей.



Северное сияние. В Мурманске все хотят им полюбоваться, сюда едут в том числе за этим зрелищем. И спрос рождает предложение – туристам предлагают туры под названием «Охота за северным сиянием». Этот тур продается как горячие пирожки. Организаторы обещают успех на 90%. Выезд на охоту за сиянием в сопровождении гида происходит ежедневно около 21.00. Задача – уехать подальше от города и найти чистое небо, что, как говорят продавцы тура, повысит шанс увидеть это природное явление.

Есть и специальные отели, в которых ты спишь под стеклянным куполом. В одном из таких – «Аврора Виладж» – я останавливалась. Отель построен именно в той точке, где чаще всего бывает сияние: ночью ты можешь увидеть его через стеклянный потолок своего номера. Тут был даже целый ритуал: приехали музыканты, которые исполняли специальные песни и танцы, призывающие сияние. Потом мы с подружкой сидели в горячей купели под открытым небом, в надежде именно в этой обстановке познакомиться с природным чудом. Но его не произошло...

Из рассказа таксиста. Приехали ребята на семь дней с единственной целью – посмотреть на сияние. Все, что можно было купить для этого за деньги, – купили. Оплатили услуги гида, ежедневно меняли место, передвигаясь все дальше и дальше на север. Арендовали вертолет и полетели на полуостров Рыбачий, ночевали в Териберке. Тщетно. Улетели в Москву разочарованные.

СИЯНИЕ УВИДЕТЬ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ. – ПОЧЕМУ? – СПРАШИВАЕМ МЫ МЕСТНОГО ЖИТЕЛЯ. – ЧТОБЫ УВИДЕТЬ СИЯНИЕ, НИКУДА ЕХАТЬ НЕ НУЖНО. ОНО И В ГОРОДЕ ИНОГДА ТАК ИГРАЕТ, ЧТО ДИВУ ДАЕШЬСЯ. ПРОСТО ДОЛЖНО СОВПАСТЬ НЕСКОЛЬКО ФАКТОРОВ, ОДНИМ ИЗ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗКИЙ ПЕРЕПАД ТЕМПЕРАТУР.



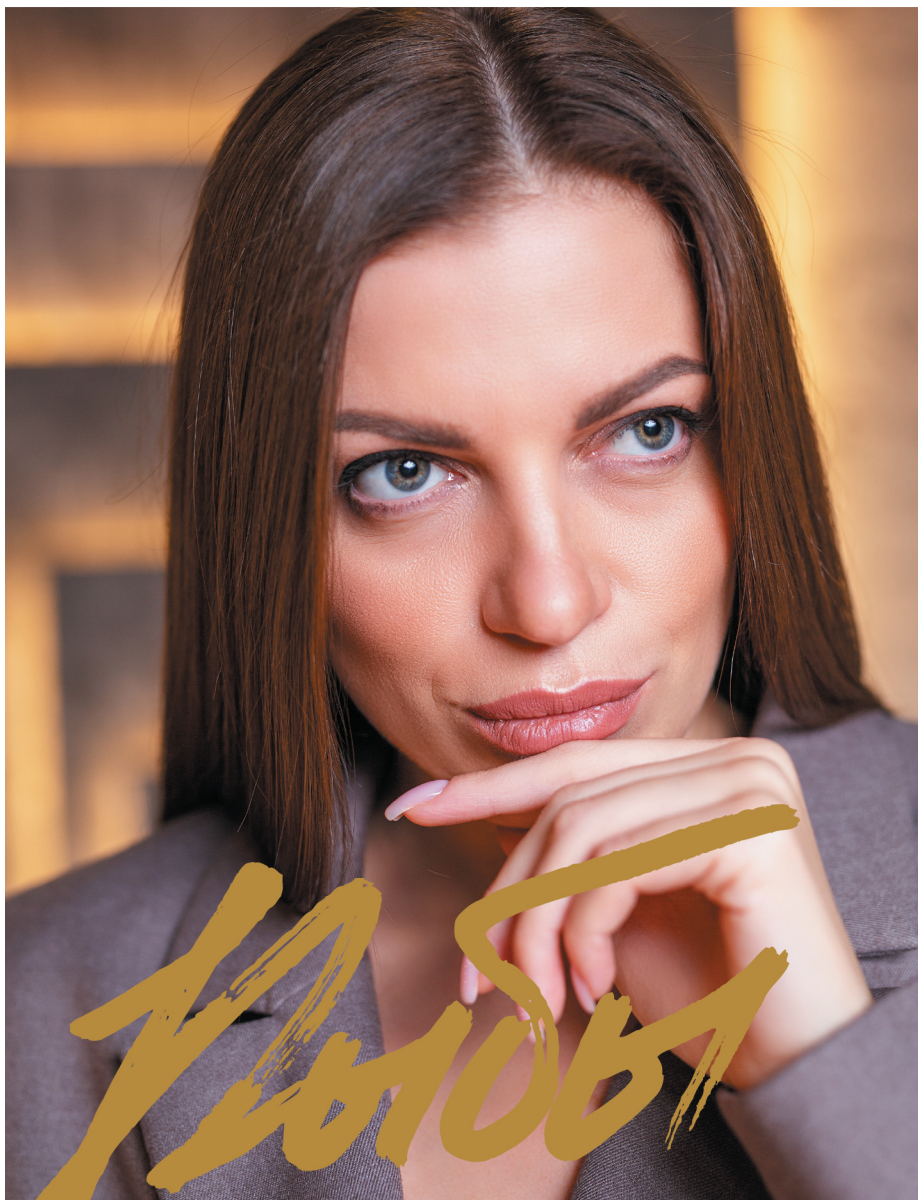
Саамская деревня. Мы ехали сюда, чтобы увидеть жизнь коренных народов Севера – саамов. Но по факту деревня оказалась исключительно туристической зоной, в которой можно покататься на санях, поиграть в традиционные игры, покормить оленей и зайчиков и пообщаться с хаски. Конечно, хотелось бы увидеть быт народа по-настоящему, но говорят, что туристов в настоящие деревни не пускают. Но даже и в туристической версии такой деревни не обошлось без магии.

Саамы верят в то, что каждый дух отвечает за своё направление. Например, если ты хочешь избавиться от зависимости, ты просишь об этом у одного духа; если хочешь встретить любовь – у другого. И каждый дух символично изображён на столбе из дерева, напоминающем тотемный столб индейцев или африканцев. Понимая всю туристическую специфику места, мы все же воспользовались шансом и сделали «заказ» у каждого из духов.



Оксана Суяркова

Владелица магазина «Сливки».
День рождения: 12 марта



20 февраля – 20 марта

К вам вернутся жизненные силы и желание сворачивать горы, поэтому в марте вы сможете добиться успехов в любых областях своей жизни – как в профессии, так и в личной сфере. У вас родится как минимум одна уникальная идея, которая может стать основой для будущего бизнеса. Не отвергайте ее, как следует рассмотрите – и действуйте!

А еще в ближайший месяц у вас есть реальный шанс навсегда расстаться с одиночеством.

Водолей

(20.01–19.02)

Доверьтесь чутью: сделки и знакомства, которые внешне кажутся не слишком перспективными, на самом деле откроют вам большие возможности. Избегайте импульсивных покупок: в конце месяца деньги могут понадобиться на более важные траты.

Овен

(21.03–20.04)

Подумайте, какие из ваших привычек или привязанностей тянут вас вниз и не дают двигаться дальше. Те ситуации, которые вы переросли, лучше оставить в прошлом. Сейчас не стоит начинать новые проекты или вступать в конкуренцию. Лучше посвятите время размышлениям, отдохните и готовьтесь к следующему рывку.

Телец

(21.04–21.05)

В марте у вас получится все, даже то, что кажется невозможным. Пользуйтесь моментом, не упустите такую благоприятность судьбы. Есть шанс проявить свои таланты, создать что-то новое и оригинальное. Через друзей может случиться знакомство, которое перерастет в прочные отношения.

Близнецы

(22.05–21.06)

Сейчас нужно действовать и не упускать возможности, которых в работе/бизнесе появится немало. Стройте фундамент своего будущего успеха и благосостояния. Отношения, начавшиеся в марте, обещают подарить не только страсть и привязанность, но и повышение социального статуса.

Рак

(22.06–22.07)

Появится шанс попробовать себя в новой сфере деятельности. Споры и конфликты решатся в вашу пользу. Удачное время для путешествий, обучения, расширения социальных связей, творчества и любви. А также для того, чтобы попробовать себя в новой сфере деятельности.

Лев

(23.07–23.08)

В этом месяце вы сможете решить старые проблемы и стать более независимыми в финансовом плане. Поддержка партнеров поможет расширить связи, успешно провести важные мероприятия. Возможны интересные романтические встречи, которые вдохновят вас на серьезные перемены в жизни.

Дева

(24.08–23.09)

В марте на первый план выйдет личная сфера, взаимодействие с супругом или любимым человеком или поиски второй половинки. Всё будет удачным: партнер окажет необходимую вам поддержку, кто-то наконец созреет сделать предложение или назначит дату свадьбы, а свободные Девы имеют все шансы завязать прочные отношения.

Весы

(24.09–23.10)

Месяц подарит вам энергию и концентрацию на важном, поэтому в профессиональной сфере сможете свернуть горы и получить заслуженное признание и вознаграждение. Не забудьте о себе: сейчас хорошее время для начала диеты или занятий спортом – старт дастся вам легко, а успехи мотивируют идти дальше.

Скорпион

(24.10–22.11)

В первой половине месяца вероятно важная сделка или решение. Проверьте всё как следует и действуйте смело. Сейчас вам будет значительно проще общаться с людьми, поэтому месяц удачен для достижения договоренностей, переговоров, консультаций и публичных выступлений. Дома у вас, возможно, появится новый питомец.

Стрелец

(23.11–21.12)

Вам удастся сделать многое для благосостояния семьи – возможны крупные прибыли, покупка недвижимости и других активов, которые повысят ваш уровень жизни и дадут ощущение уверенности. В целом приятный месяц, когда и в работе всё клеится, и дома тепло и гармония.

Козерог

(22.12–19.01)

Вы будете продуктивны в любой умственной деятельности, а еще сейчас самое время учиться и делиться знаниями – например, начать вести блог, прочитать курс лекций или сесть за написание книги. Через друзей или родных может состояться знакомство, которое изменит вашу жизнь.

МОДНЫЙ
Г О Р О Д

16+ Тула, №138, март 2021 г.



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

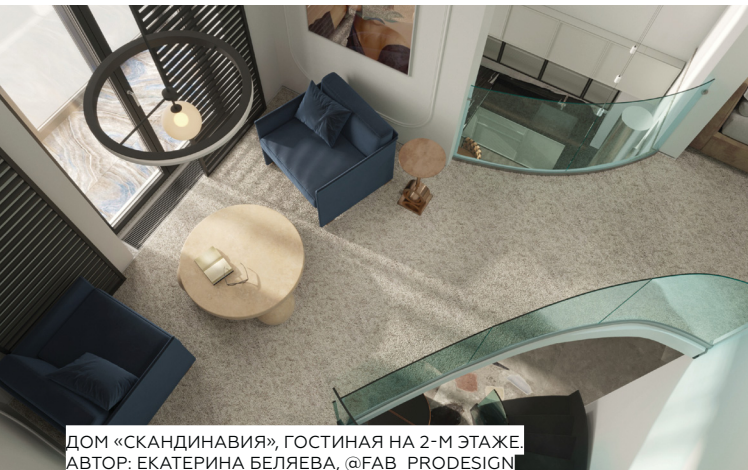
Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».
Учредитель и издатель ООО «Слобода».
Генеральный директор Алексеева Т. В.
Главный редактор Белова Е. И.
Руководитель журнала Пшонкина И. А.
Специалист по рекламе Колесова А. А.
Дизайнер Миленков И. Н. Фотограф Леонова Ю. И.

Instagram: fashion_city71 Facebook: modniygorodtula
По вопросам размещения рекламы обращаться по тел. 57-07-07, доб. 229.

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116, 1-й эт. Тел./ф (4872) 57-07-07.
Журнал зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области (ПИ №ТУ 71-00106 от 13.08.2009). Периодичность выхода: 1 раз в месяц.
Отпечатан в типографии ООО «Борус-Принт»:
Россия, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, 3, 2-й этаж, пом. 7, комн. 5а, 5б (оф. 23)
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.
Заказ П30700. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 10.03.2021.
Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.

INSTAGRAMABLE-ЗОНА, ДОМАШНИЙ ОФИС И СПОРТЗАЛ НА ОДНОГО – КАКОЙ ОН, ДОМ МЕЧТЫ УСПЕШНОЙ ЛЕДИ?

Для женщины, которая многого добилась, дом – не просто место отдыха. Дом – это отражение ценностей, вкуса, образа жизни своей успешной хозяйки. Чего сегодня ждут от своего дома умные, красивые и успешные женщины, о чем мечтают и что для них ушло в прошлое безвозвратно?



ДОМ «СКАНДИНАВИЯ», ГОСТИНАЯ НА 2-М ЭТАЖЕ. АВТОР: ЕКАТЕРИНА БЕЛЯЕВА, @FAB_PRODESIGN

При выборе новой квартиры большинство людей ориентируется в первую очередь на потребности своей семьи, нежели на собственные желания. Это обусловлено господствующими взглядами предыдущих эпох – все лучшее детям, кухня (диван, телевизор) – это святое и другие шаблоны. Но сегодня жизнь стремительно трансформируется, а за ней и люди, особенно те, кто активен и амбициозен. Все помнят инструктаж перед полетом: сначала обеспечить маской себя, потом ребенка. Теперь это правило успешные люди применяют и в жизни – сначала создай благоприятные условия для себя, тогда и близким будет хорошо. Это касается и обустройства домашнего очага.

Успешный человек потому и успешен, что не мыслит шаблонами. И представление о доме мечты у сильной, умной и красивой женщины не подчиняется стандартам и устаревшим традициям. Такой женщине недостаточно кухни, пусть и большой и удобной, и туалетного столика в спальне. Ее не удивит гардеробная, потому что для нее и ее стиля это уже давно мастхэв. Сегодня ей нужно больше: полноценный рабочий кабинет, потому что дистаннт стал новой реальностью, библиотека, instagramable-пространство, на фоне которого можно создавать эффектные кадры, комната релакса или спортзал только для одного посетите-

ДОМ «СКАНДИНАВИЯ», КАБИНЕТ НА ВТОРОМ ЭТАЖЕ. АВТОР: АНДРЕЙ ТИМОНИН, СТУДИЯ «ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ», @BLACK.SQUARE.71



ДОМ «СКАНДИНАВИЯ», ДИЗАЙН 2-ГО ЭТАЖА С ПРОЗРАЧНЫМ ПОЛОМ. АВТОР: АЛЕКСАНДР ПЯТАШЕВ, СТУДИЯ PRODESIGN71, WWW.PRODESIGN71.RU



ля. Это ее личное пространство, в котором она может продолжать рабочие процессы или уединяться для восстановления сил.

Большинство квартир не имеют подобных функциональных помещений или требуют внушительной перепланировки, чтобы выделить дополнительную зону. Решением стала бы двухуровневая квартира: первый уровень – общие зоны и спальни, второй – то самое личное пространство, которое можно обустроить так, как требуется хозяйке. Такие квартиры в Туле сегодня предлагает дом бизнес-класса «Скандинавия». Например, в доме есть планировка Brueder, что значит «мечта», и это неслучайно.

Brueder – двухуровневая квартира, где второй этаж можно посвятить себе и воплотить свое представление о комфорте. Мы спросили мнение эксперта – **руководителя дизайн-студии «Коллаж» и будущей владелицы квартиры в доме «Скандинавия» Яны Матвеевой (@collage_71)** о том, как она видит интерьер в таком помещении:



– Если интерьер двухуровневой квартиры правильно продумать, то это отличный вариант для проживания. Я бы сделала общую зону на первом этаже и приватный уровень для себя на втором, где можно расположить спальню и гардеробную. Такой квартире подойдут простые и лаконичные формы: меньше мебели и больше естественного света, чтобы легко дышалось.

Для успешной женщины, которая много работает и берет на себя огромную ответственность, особенно важно создать в своем доме условия для поддержания высокой продуктивности. И неважно, с помощью чего – собственного спортзала, будуара или рабочего кабинета. Главное, определиться с тем, что действительно помогает быть в хорошей форме и все успевать. А «Скандинавия» воплотит в жизнь самые неожиданные мечты и амбициозные цели.

ОЦЕНИ ВСЕ ВАРИАНТЫ ПЛАНИРОВОК И ДИЗАЙНА КВАРТИР В ЖК «СКАНДИНАВИЯ»





СКАНДИНАВИЯ

КЛУБНЫЙ ДОМ БИЗНЕС-КЛАССА

МЕСТ МНОГО,
«СКАНДИНАВИЯ» –
ОДНА



ДОМ В ЕВРОПЕЙСКОМ СТИЛЕ В ПРЕСТИЖНОМ РАЙОНЕ ГОРОДА

- 350 метров от Центрального парка им. П.П. Белоусова
- 56 уникальных планировок и всего 4 жилых этажа
- 1, 2 машино-места на квартиру в просторном подземном паркинге с лифтом
- 2 въезда в закрытый охраняемый двор с ярким детским городком и уютными беседками

 **636 700**

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ
БАРС

Вооруженная охрана собственности
группами быстрого реагирования
через пульт центрального наблюдения.

**ВСЕ СПЕКТР ОХРАННЫХ,
ДЕТЕКТИВНЫХ И ЮРИДИЧЕСКИХ УСЛУГ**

ОХРАННЫЙ ХОЛДИНГ



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

