

№195 ЯНВАРЬ 2026

# МОДНЫЙ

Г О Р О Д

**Личный  
ребрендинг**

Год инвестиции в себя

**365 дней  
заботы о себе**

Ваша личная стратегия  
для иммунитета

Елена Черных

*Адвокат вашей  
индивидуальности*

Рекламно-информационное  
издание

18+

# ★ ВСЁ ЭРГОНОМИЧНО И СРАЗУ КОМФОРТНО

Пока рынок готовится к изменениям, у вас есть возможность выгодно купить квартиру сейчас. ЖК «**Всё и сразу**» введён в эксплуатацию и готов к заселению. Отличное решение как для комфортной жизни, так и для надёжных инвестиций.



ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ФИНАНСО

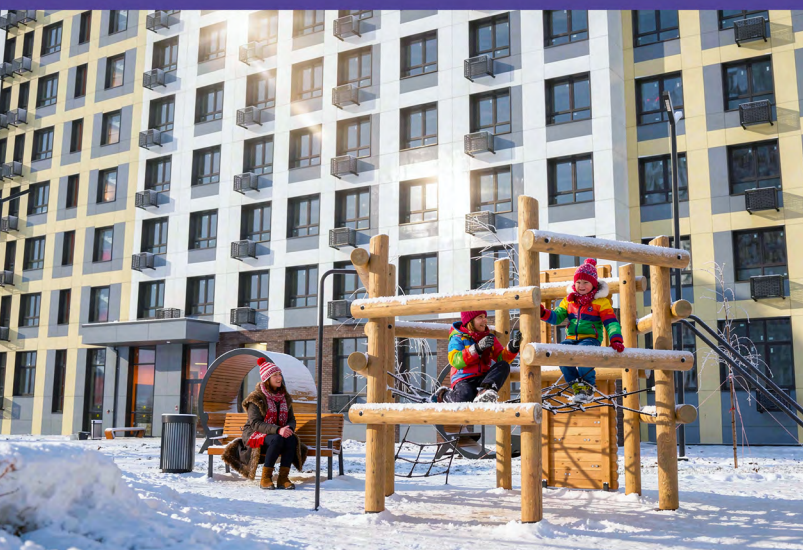


Вы можете приобрести квартиру, в которой уже есть ВСЁ: ремонт от застройщика, кухня и техника.

Получили ключи — и СРАЗУ можно жить или выгодно сдавать.



Функциональные планировки студий с двумя окнами, эркерами или увеличенными подоконниками делают интерьер уютным и практичным.



Современные детские площадки, уютные зоны отдыха, прогулочная аллея и пространства для воркаута.

Многофункциональная спортивная площадка, которая зимой превращается в собственный каток.

**ВСЁ И  
СРАЗУ**

жилой комплекс



всеисразу71.рф



**СТРОЙКОМПЛЕКТ**

Тула, ул. Ф. Энгельса, 2

+7 (4872) 51-61-27

ООО «Монолит» Проектная декларация на сайте наш.дом.рф. Банки партнеры: ПАО «Сбербанк», Банк ВТБ (ПАО), АО «Альфа-Банк»

**ВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ**

# HAVAL CITY

## «ТУЛЬСКИЕ АВТОМОБИЛИ»:

### ТЕРРИТОРИЯ ВЫГОДНЫХ РЕШЕНИЙ И ОСОБОГО ОТНОШЕНИЯ К КЛИЕНТУ

Выбор автомобиля – это не только поиск надежного транспортного средства, но и поиск партнера, который сделает процесс покупки максимально комфортным. Официальный дилер HAVAL «Тульские автомобили» доказывает: современный сервис и выгода клиента всегда стоят на первом месте.

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАРШРУТ К ВАШЕЙ МЕЧТЕ

В автосалоне «Тульские автомобили» понимают, что у каждого покупателя свои цели и возможности. Именно поэтому здесь отказались от шаблонных решений в пользу **индивидуального подхода**. Будь то дерзкий HAVAL Jolion, семейный HAVAL F7 или брутальный HAVAL Dargo – эксперты дилерского центра помогут подобрать модель, которая идеально впишется в ваш образ жизни.



# HAVAL

официальный дилер  
ТУЛЬСКИЕ АВТОМОБИЛИ

## ВЫГОДА, ДОСТУПНАЯ КАЖДОМУ

Покупка автомобиля у официального дилера – это прежде всего уверенность и прозрачность. На весь модельный ряд HAVAL в «Тулских автомобилях» действуют **специальные предложения**.

Главная задача команды дилерского центра – сделать владение новым кроссовером доступным. Специалисты по финансовым услугам проанализируют актуальные программы и подберут для вас **наиболее выгодные условия покупки**: от комфортных кредитных ставок до привлекательных условий программы Trade-in. Ваша выгода здесь рассчитывается персонально, исходя из ваших интересов.

## ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ

«Тулские автомобили» знают, как сделать момент выдачи ключей по-настоящему праздничным. Каждый покупатель

получает не просто современный технологичный автомобиль, но и полезные бонусы от дилера.

Этой зимой забота о клиентах проявляется в деталях: при покупке автомобиля дилер дарит **комплект зимней резины**, обеспечивая вашу безопасность на дороге с первого километра. А чтобы подчеркнуть вашу принадлежность к семье HAVAL, дилер дарит **фирменные сувениры**, которые будут радовать вас и в пути, и дома.

## ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

HAVAL CITY «Тулские автомобили» – это больше, чем автосалон. Это место, где ценят ваше время, уважают ваш выбор и всегда предлагают больше, чем вы ожидаете.

**ПРИЕЗЖАЙТЕ НА ТЕСТ-ДРАЙВ  
И УБЕДИТЕСЬ В ЭТОМ САМИ!**



Официальный дилер HAVAL CITY  
Тула, ул. Октябрьская, д. 309  
+7 (4872) 33-79-72



# SOKOLHOUSE: ВАШ ПРОВОДНИК В МИРЕ НЕДВИЖИМОСТИ

В МИРЕ НЕДВИЖИМОСТИ, ГДЕ НА КОНУ СТОЯТ БОЛЬШИЕ СУММЫ И ЭМОЦИИ, НЕЛЬЗЯ ТЕРЯТЬ ГОЛОВУ. КАК НАЙТИ ТОТ САМЫЙ ВАРИАНТ, КОТОРЫЙ УДОВЛЕТВОРИТ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И СТАНЕТ НЕ ПРОСТО КВАДРАТНЫМИ МЕТРАМИ, А НАСТОЯЩИМ ДОМОМ? ПОДСКАЖЕТ ЗАВЕТНУЮ ФОРМУЛУ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СОВМЕЩАЕТ ВЗГЛЯД РИЭЛТОРА-ПРАКТИКА, ЭКСПЕРТА СТРОИТЕЛЬНОГО РЫНКА И ДАЖЕ НЕМНОГО СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА – ОСНОВАТЕЛЬ СТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ SOKOLHOUSE ВЯЧЕСЛАВ СОКОЛОВСКИЙ.

## ИСКУССТВО ПЕРВОГО КАСАНИЯ: УСЛЫШАТЬ СУТЬ ЗАПРОСА

Пространство мечты – категория индивидуальная. Как же понять истинные желания клиента? При первом общении в SOKOLHOUSE стараются выявить глубинные потребности человека. Что важнее: динамичная городская история или спокойное, уютное убежище за городом? Этот диалог – основа долгосрочных отношений.


«Когда клиент чувствует, что его действительно услышали и поняли суть его запроса, он остается с нами. И мы не просто подбираем варианты из базы, а предлагаем решение, соответствующее его образу жизни и ценностям».

## ЭКСПЕРТИЗА СТРОИТЕЛЬНОГО РЫНКА КАК ПРЕИМУЩЕСТВО

Уникальность подхода Вячеслава – в двойной экспертизе. Компания SOKOLHOUSE в свое время сознательно отошла от самостоятельного строительства, чтобы стать элитным каналом продаж для лучших подрядчиков города. Они сотрудничают только с именитыми партнерами, в портфолио которых – сотни успешных проектов, что позволяет их клиентам получать доступ к проверенным премиальным новостройкам и загородным поселкам без рисков и сомнений в надежности застройщика.

## РИЭЛТОР КАК «СЕМЕЙНЫЙ ДИПЛОМАТ»

Риэлтор – это, по сути, психолог. Ключевая задача эксперта – стать «буфером соприкосновения», найти компромисс. Цель компании – не просто довести сделку до завершения, а поддерживать гармонию во время этого нового жизненного этапа между всеми участниками.



**ВЯЧЕСЛАВ СОКОЛОВСКИЙ,**  
основатель компании SOKOLHOUSE,  
эксперт в сфере недвижимости

#### СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ГОДЫ

Многие агенты завершают свою работу в день подписания документов. Команда Вячеслава Соколовского придерживается иной философии. Они сопровождают клиентов до момента, пока ключи не будут переданы. А если речь о новостройке, то и годами. Клиенты, которые купили квартиру на этапе котлована, знают: они могут в любой момент получить профессиональный совет или экспертную оценку ситуации на стройке.

«Мы выступаем защитниками интересов клиента перед застройщиком, даем свои замечания, если это необходимо. Мы не

бросаем клиента до самого финиша, обеспечивая ему полное спокойствие на протяжении всего, порой долгого, пути к новому дому».

Обращаясь в SOKOLHOUSE, вы получаете не просто эксперта по недвижимости. Вы обретаете персонального «дипломата» для семьи, проницательного психолога, понимающего ваши желания, и надежного адвоката, который обладает уникальными связями на строительном рынке и будет с вами от первой консультации до долгожданного новоселья.

**ВОЙТИЦКИЙ  
АНДРЕЙ ЛЬВОВИЧ,**  
основатель компании  
«Даллас Мебель»

**SOKOLHOUSE**

ВСЕ ОПЕРАЦИИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ

+7 929 073-06-03

📍 sokol\_house



# НОВЫЙ УРОВЕНЬ НЕДВИЖИМОСТИ «ПОД КЛЮЧ»

МЕЧТАЕТЕ О НОВОМ ЖИЛЬЕ, ГДЕ КАЖДАЯ ДЕТАЛЬ НА СВОЕМ МЕСТЕ С ПЕРВОГО ДНЯ? SOKOLHOUSE, СЕРВИС ПОЛНОГО ЦИКЛА ПО ПОКУПКЕ НЕДВИЖИМОСТИ, И КОМПАНИЯ «ДАЛЛАС МЕБЕЛЬ», ИЗВЕСТНАЯ БЕЗУПРЕЧНОЙ РЕПУТАЦИЕЙ И ЭТАЛОННЫМ КАЧЕСТВОМ, ОБЪЕДИНИЛИСЬ В ПРОГРАММЕ «НОВОСЕЛ». ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ НЕ ПРОСТО КВАДРАТНЫЕ МЕТРЫ, А ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВОЕ К ЖИЗНИ ПРОСТРАНСТВО.

От экспертного подбора квартиры или дома до разработки дизайна и наполнения его стильной мебелью – ваша новая недвижимость станет уютным и продуманным личным пространством сразу после получения ключей. Это новый стандарт комфорта при переезде.

## ЧТО ЖЕ ДАЕТ ЭТА ПРОГРАММА?

- 1. Экспертное видение.** Вам доступны консультации дизайнера интерьера и мебели, которые помогут трансформировать пространство в отражение вашего стиля и потребностей.
- 2. Весомое преимущество.** Специальный бонус – экономия 100 000 рублей на покупке обстановки. Инвестиции в недвижимость логично дополняются выгодой при создании её атмосферы.
- 3. Фундамент для жизни.** Вы получаете доступ к эталонному качеству и эргономике мебели «Даллас», известной своим долголетием, продуманностью и эстетикой.

## КАКУЮ МЕБЕЛЬ МОЖНО ЗАКАЗАТЬ?

- Мебель для кухни – выбор более чем из 100 видов материалов в более чем 2500 цветах.
- Шкафы для всех комнат, включая гардеробные, хозблоки и постирочные.
- Мебель для спален и детских комнат с выверенной эргономикой и изготовленный из экологичных материалов.
- И многое другое.

## ЧТО ОТЛИЧАЕТ «ДАЛЛАС МЕБЕЛЬ» ОТ ДРУГИХ КОМПАНИЙ?

- 1. Вечная ценность качества.** При производстве используются только высококачественные материалы (ЛДСП,

МДФ, шпон) и европейская фурнитура, что дает долговечность и прочность на 15–25 лет.

- 2. Уникальный дизайн.** Вы создаете кухню по своим предпочтениям. Каждый проект эксклюзивен, вы никогда не встретите такую же кухню у соседей.
- 3. Безупречная эргономика.** Красота должна быть удобной: от достаточной рабочей поверхности до простого доступа к самым нужным вещам.
- 4. Полный цикл и гарантия спокойствия.** От бесплатного замера и проектирования до высококлассного монтажа – все этапы под контролем с гарантией от 2 до 5 лет и постгарантийным обслуживанием.

Sigma Kids Тула  
Модели: Мама - Белякова Любовь  
и папа - Шамарин Роман, дочка - Быковская Злата  
Руководитель Sigma Kids Тула - Быковская Ольга  
8-953-439-72-99

Вы определяетесь с будущим жильем в SOKOLHOUSE, а дальше «Даллас Мебель» всё сделает за вас. Работа с новоселами проходит следующие этапы:

- Замер помещения.
- Консультация дизайнера интерьера и формирование плана расстановки мебели.
- Разработка дизайн-проекта интерьера помещения (если требуется).
- Консультация дизайнера мебели, разработка мебельных решений.
- Заказ мебели на выбранных фабриках.
- Доставка и монтаж мебели службой сервиса.

Ключ к новому уютному дому уже ждет вас!

РАБОТАЕМ С 2002 ГОДА

**ДАЛЛАС**  
МЕБЕЛЬ

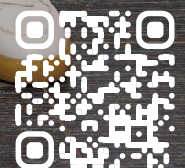
«Даллас Мебель»,  
ул. Софьи Перовской, 3  
+7 950 913-55-24

МП «МебельМолл»,  
«Даллас Молл»,  
Осиновая Гора, строение 2  
+7 950 913-55-34

☎ 8 800 101 24 52



VK dallastula



dallastula.ru

**ИРИНА ПШОНКИНА,**  
главный редактор  
«Модного Города»  
iren\_mirra



**Р**ождественские праздники позади, и теперь в воздухе пахнет не только елью и мандаринами, но и новыми возможностями. Люблю этот момент. Потому что всё только начинается. Что будет на этих 365 чистых страницах? Какие истории мы впишем в них сами? Самое время обдумать планы, мечты, списки целей...

Цветом года институт Pantone объявил Cloud Dancer, который приглашает нас перезагрузиться и отправиться на поиск своего «я». Так родилась тема нашего номера «Личный ребрендинг» – не меняя сути, раскрыть свой самый сильный и гармоничный образ. Мы верим, что этот год будет полон осознанности, энергии и, главное, здоровья – фундамента, ведь только на нем можно строить все остальное.

Для вас мы подготовили проект – гид «365 дней заботы о себе». Специалисты из разных областей создали настоящую карту здоровья: каких врачей, в каком возрасте и с какой периодичностью стоит посещать, даже если ничего не беспокоит.

На обложке номера – Елена Черных, основательница клиники эстетической медицины. В большом интервью мы обсудили главный тренд 2026-го – отказ от шаблонов.

Обязательно найдите минутку для нашего фотопроекта «Моменты вместе». Он о простой и великой истине: любые вызовы и задачи по плечу, когда рядом близкие. Найти время, чтобы быть вместе, – самая бесценная валюта счастья.

От всей нашей команды – поздравляем вас с наступившим годом! Давайте проживем этот год на максимуме. Осознанно, ярко и вместе!

Фотограф: Егор Конабевцев egoKorphoto

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

18+

Тула, №195  
январь 2026 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».  
Учредитель и издатель ООО «Слобода».  
Генеральный директор Алексева Т. В.  
Контент-редактор Романова Е. А. Главный редактор Пшонкина И. А.  
Специалисты по рекламе: Рыжова В. А., Квасникова Д. Д., Лукьянова П. А., Казакова Е. И. Дизайнер: Рамазанова И. С.

✉ modniygorodtula

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

Адрес редакции и издателя: 300026, Тула, пр. Ленина, 116. 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 «ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС»: 125315, г. Москва, вн.тер. г. Муниципальный Округ Аэропорт, ул. Часовая, дом 28  
Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.  
Заказ 178/T2025. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 30.12.2025.  
Использование материалов без согласия авторов и редакции запрещено.

ЛЕГЕНДАРНАЯ **СЛОБОДА** ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
22 ФЕВРАЛЯ | 2026 | ТУЛА-АРЕНА



**ЭЛМАН  
САФАРОВ**

ПРОЩАЛЬНЫЙ  
БОЙ ЗА ПОЯС

ГЛАВНЫЙ БОЙ

**ШАРИФ  
ИСКАНДАРОВ**

НЕПОБЕДИМЫЙ

СОГЛАВНЫЙ БОЙ

СПЕЦИАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ОПЕРАЦИЯ

**БУРЕВЕСТНИК**

12+

# ГЛАВНОЕ СПОРТИВНОЕ ШОУ ГОДА!

22 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОДА В 19.00 НА «ТУЛА-АРЕНЕ» ПРОЙДЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО СМЕШАННОМУ БОЕВОМУ ЕДИНОБОРСТВУ.

Турнир «Битва за Тулу» спецоперация «Буревестник» обещает стать самым зрелищным спортивным событием этой зимы. В октагон выйдут 20 сильнейших бойцов: мастера спорта РФ, участники СВО и ветераны боевых действий – мужчины силы, характера и стального духа.

Главное событие спецоперации «Буревестник» – прощальный бой за пояс Элмана Сафарова, чемпиона мира, Европы и 8-кратного чемпиона России.

В соглавном бою – непобедимый Шариф Искандаров.

Адреналин, эмоции, энергия – это шоу нельзя пропустить. Билет на «Битву за Тулу» – идеальный подарок на Новый год для тех, кто выбирает силу, драйв и настоящих мужчин.



БИЛЕТЫ  
УЖЕ В ПРОДАЖЕ  
НА АФИШЕ.RU!



**MYSLO**

**ТУЛЬСКАЯ  
ПРЕССА**

**MKRU**



Елена  
Черных

руководитель  
«Клиники эстетической медицины  
Елены Черных», врач-косметолог

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# АДВОКАТ ВАШЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ: КЛИНИКА ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ

СЕГОДНЯ, КОГДА ЛЕНТА СОЦСЕТЕЙ ПРЕВРАТИЛАСЬ В БЕСКОНЕЧНЫЙ КАТАЛОГ «ИДЕАЛЬНЫХ ЛИЦ», ЛЕГКО ПОТЕРЯТЬ СОБСТВЕННЫЙ ОБРАЗ. В ПРОТИВОВЕС ВСЕОБЩЕЙ УНИФИКАЦИИ КЛИНИКА ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ СОЗДАЕТ НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ, ГДЕ ГЛАВНЫЙ ТРЕНД – ЭТО ВЫ. ЗДЕСЬ НЕ СЛЕДУЮТ ШАБЛОНАМ, А КУЛЬТИВИРУЮТ БЕСКОМПРОМИССНУЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. НО КАК УБЕДИТЬ ПАЦИЕНТА ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЧУЖОГО ЭТАЛОНА И ПОЛЮБИТЬ УНИКАЛЬНОГО СЕБЯ? ОБ ЭТОМ – НАШ РАЗГОВОР С ОСНОВАТЕЛЬНИЦЕЙ КЛИНИКИ ЕЛЕНОЙ ЧЕРНЫХ.

– Елена, ваша философия – это про естественную красоту?

– Это про право быть собой. Наше лицо – это личная территория, наша идентичность. Сегодня на нее идет мощное давление: фильтры, цифровые кумиры, мимолетные тренды. Мы придерживаемся взвешенного подхода, помогая пациентам принимать обоснованные решения и избегать избыточных или необоснованных вмешательств. Мы – за осознанный выбор, рождённый в диалоге и основанный на глубоком понимании анатомии и эстетики.

– Представьте, к вам приходит девушка и говорит: «Хочу скулы, как у этой блогерши».

– Мы не говорим «нет», а задаем вопросы, собираем «доказательную базу» в пользу уникальности клиента. Затем предлагаем решение, которое усилит именно его, а не сделает тенью другого человека. Наша задача – перевести запрос с языка «хочу как у неё» на язык «что именно в этом образе вас цепляет?» и помочь человеку прийти к своей, а не навязанной красоте. Хочет губы? Отлично, давайте обсудим, какую форму они имеют от природы и как её красиво подчеркнуть, чтобы не было «губ уточкой».

– Сегодня говорят: «Индивидуальность – новая роскошь». Вы согласны?

– Современная роскошь – это роскошь осознанного выбора. В мире, где всё можно купить, самое ценное – умение выбирать то, что принадлежит только тебе. Это отказ от шума в пользу собственного голоса, от быстрой моды – в пользу вневременного стиля, от чужого тренда – в пользу собственной истории. Роскошь стала про ценность. Ценность личной истории, уникальных черт, осознанного подхода. Когда вокруг столько готовых образов и фильтров, решение оставаться собой, инвестируя в гармоничное и узнаваемое «я», – это высший пилотаж.

– Каким был 2025 год для клиники?

– Год для клиники выдался насыщенным на события и максимально продуктивным. Мы с командой продолжаем творить, выигрывать престижные премии и работать с возрастными изменениями внешности в рамках медицинских и эстетических показаний с акцентом на сохранение естественных черт. Особое внимание мы уделяем повышению квалификации наших врачей и регулярному прохождению обучений и семинаров.

**СЕЙЧАС В КЛИНИКЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ ПРЕДСТАВЛЕН ВЕСЬ СПЕКТР СОВРЕМЕННЫХ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ, А ТАКЖЕ НАПРАВЛЕНИЕ «ТРИХОЛОГИЯ» И ОТДЕЛЕНИЕ РАБОТЫ ПО ТЕЛУ, ГДЕ ПРОВОДЯТСЯ ПРОЦЕДУРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ КОНТУРОВ ТЕЛА С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.**

– Чем вы особенно гордитесь?

– Моя гордость – это моя команда специалистов-профессионалов, единомышленников. Приходя к нам в клинику, каждая женщина понимает, что находится под наблюдением квалифицированных специалистов, а подход к красоте строится с учетом индивидуальных особенностей и медицинских показаний. Самый большой профессиональный результат – видеть удовлетворённость пациентов, которые осознанно подошли к выбору процедур и получили ожидаемый эффект. Это делает меня счастливой. В 2025 году таких моментов было очень много!

– Главное послание вашей клиники миру.

– Ваше лицо – это индивидуальная особенность, требующая внимательного и профессионального подхода. Это ваша главная архитектура, ваша визитная карточка. Инвестируйте в него разумно и доверяйте тем, кто видит в вас личность.

**БЫТЬ СОБОЙ – ЭТО НЕ СКУЧНО, ЭТО ГЛАВНАЯ РОСКОШЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ. И МЫ ЗДЕСЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СФОРМИРОВАТЬ ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СОБСТВЕННОМУ ОБРАЗУ.**



**КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

*Елены Черных*

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

# Cloud Dancer:

## ОБРЕТАЯ ЛЕГКОСТЬ

ИНСТИТУТ PANTONE ОБЪЯВИЛ ЦВЕТОМ 2026 ГОДА – CLOUD DANCER. ВОЗДУШНЫЙ БЕЛЫЙ, ПРОНИЗАННЫЙ ОЩУЩЕНИЕМ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ. «ПОДОБНО ЧИСТОМУ ХОЛСТУ, ОН СИМВОЛИЗИРУЕТ СТРЕМЛЕНИЕ К НОВОМУ НАЧАЛУ», – ОТМЕЧАЮТ В PANTONE, – И ОЛИЦЕТВОРЯЕТ «ШЕПОТ СПОКОЙСТВИЯ И УМИРОТВОРЕНИЯ В ШУМНОМ МИРЕ».

PANTONE®

**C**loud Dancer успокаивает ум, способствуя истинному расслаблению и сосредоточению, что позволяет разуму блуждать, а творчеству – дышать полной грудью», – говорится в сообщении института.

### CLOUD DANCER В ОДЕЖДЕ

Облачный танцор – это философия стиля, где главное – ощущение легкости и безграничного комфорта. Одежда этого цвета обволакивает, как утренний туман, не сковывая, а даря свободу движения. Он мастерски играет с фактурами и становится идеальным фоном для ярких аксессуаров или сдержанных монохромных образов. Cloud Dancer легко может стать основой капсульного гардероба, который выстраивается вокруг чувств, а не правил.



## CLOUD DANCER В ИНТЕРЬЕРЕ

Цвет создает атмосферу визуальной тишины и дарит спокойствие, которое помогает «перегрузить» себя и вдохновить на новое. Cloud Dancer способствует истинному расслаблению и тихой вдумчивости для тех, кто ищет место для благополучия и отдыха. Он вдохновляет на благополучие и легкость, будь то мебель или предметы интерьера. Наполненный безмятежностью, этот нейтральный белый в сочетании с природными текстурами, в ванной, например, создаёт ассоциации со СПА. А на кухне — даёт больше света и приносит ощущение простора даже в маленьком помещении.



## С КАКИМИ ЦВЕТАМИ СОЧЕТАТЬ?

Если кратко — со всеми. Мягкий белый цвет универсален и впишется в любой образ и интерьер. Pantone предлагает 6 палитр и показывает, как Cloud Dancer взаимодействует с ними. Здесь и воздушные пастели, и уютные землистые оттенки, и яркие неоновые цвета.



# Год красоты

ГЛАВНАЯ НОЧЬ ГОДА ПОЗАДИ, И МОЖНО НЕМНОГО ВЫДОХНУТЬ. НО ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВДОХНУТЬ ПЛОННОЙ ГРУДЬЮ И ВСТРЕТИТЬ НАСТУПИВШИЙ ГОД НЕ В РОЛИ УСТАЛОЙ ВОЛШЕБНИЦЫ, А В ОБРАЗЕ ГЛАВНОЙ ГЕРОИНИ, КОГДА ВИДИШЬ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ И НЕ МОЖЕШЬ ОТВЕСТИ ВЗГЛЯД.

**М**ожно устроить девичник в ресторане – и это будет весело. Можно заказать фотосессию – и это останется в памяти. Но есть способ собрать всё воедино: эмоцию, образ, момент и искусство быть неотразимой.

Визажист и стилист по волосам Анастасия Пазина знает, как превратить этот день в магию преображения. Её работы – не просто макияж и причёска. Это образы, которые уже украсили страницы «Модного города», помогли сотням невест нашего города сделать шаг к алтарю с безупречным чувством стиля и которым доверяют организаторы различных фешн мероприятий.

Почему этому мастеру доверяют самое важное? Потому что она всегда подчеркивает индивидуальность и работает не по шаблону. Анастасия тонко чувствует каждую клиентку и создает тот образ, который максимально эффектно подчеркнет ее красоту. Её рука – это уверенность профессионала, который не боится ярких красок, но виртуозно владеет и техникой естественной красоты.

Живите в 2026 году в своём самом ослепительном образе!

+7 953 430-00-02



Визажист:  
Елена Мельникова hairmakeup71

ТАТЬЯНА УСАЧЕВА,  
эксперт по свиданиям,  
автор проекта «Перезагрузка»

# Let it Snow

Снег – тихая магия, сотканная из красоты. Он падает с небес как напоминание о женской сути: нежной, неуловимой и бесконечно разной. Каждая снежинка – неповторимый узор, легкое заклинание зимы, подобное отпечатку души. Суета замирает, укутанная в белоснежное безмолвие, а в воздухе витает холодное, чистое ощущение прекрасного. В этом морозном сиянии теряется время, а душа наполняется тем светлым восторгом, когда веришь в чудеса. Очарование не в броскости, а в этой хрупкой, искрящейся вечности, что тает на ладони, оставляя в сердце прохладный след нежности подобно женской красоте, которая не покоряется, а тихо покоряет сама.



ЖИТЬ. ДЕЙСТВОВАТЬ. ДОСТИГАТЬ.

ПРЕДСТАВЬТЕ МИР, ГДЕ КАЖДАЯ ЗАДАЧА — ЭТО ВЫЗОВ, КОТОРЫЙ ЗАЖИГАЕТ АЗАРТ, А НЕ ВЫЖИМАЕТ СИЛЫ. ГДЕ ЭНЕРГИЯ ДЛЯ СВЕРШЕНИЙ БЬЕТ КЛЮЧОМ, А РЕЗУЛЬТАТЫ ВИДНЫ НЕ ТОЛЬКО В ПОРТФОЛИО СДЕЛОК, НО И В ЗЕРКАЛЕ.

Мы встречаемся с командой агентства недвижимости «Владис» не в стандартном офисе, а там, где рождается их особая энергия — в светлых, наполненных воздухом залах «Фитнес-парка». Здесь, между переговорами и показами, они находят ту самую точку баланса.

**ФИТНЕС**  
**парк**

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

## РАБОТА КАК ИСКУССТВО

Центр Недвижимости «Владис» – партнер федеральной сети «Владис», которая имеет более чем 250 офисов в 150 городах по всей стране, обладает колоссальным опытом и доверием клиентов.

«Владис» предоставляет полный комплекс услуг, связанных с недвижимостью: покупка, продажа, аренда, обмен, юридическое сопровождение сделок любой сложности, оформление ипотеки на выгодных условиях. В ареале деятельности – коммерческие помещения, ИЖС, МЖД в Туле, а также других городах.

Для профессионалов агентства недвижимости каждая сделка – не просто контракт. Это тонкий процесс, где нужно услышать неозвученную мечту клиента, найти решение в даже самой запутанной ситуации и провести сделку так, чтобы все стороны остались довольны. Команда «Владис» делает это легко и уверенно, потому что их главный актив – ясный ум и умение быть в ресурсе.



# ВЛАДИС

ТЦ Тройка, ул. Каминского, 24

+7 (4872) 51-57-00

+7 (910) 641-55-54

[vladis.ru/tula](http://vladis.ru/tula)

## КОМАНДА МЕЧТЫ

В команде «Владис» около 30 агентов, профессионалов с большим опытом, способных проводить любые сделки с недвижимостью. Специалисты по работе с застройщиками помогают агентам поддерживать конструктивные отношения с представителями всех застройщиков Тулы, а HR-менеджер отвечает не только за набор команды, но и мотивирование

сотрудников и поддержание комфортной обстановки в офисе. Юридический отдел с опытом работы в недвижимости более 20 лет, ипотечные брокеры знают все тонкости одобрения ипотечного кредита; руководитель отдела загородной недвижимости помогает агентам и клиентам разобраться в многообразии участков и домов.



 **ВЛАДИС**

ТЦ Тройка, ул. Каминского, 24

+7 (4872) 51-57-00

+7 (910) 641-55-54

[vladis.ru/tula](http://vladis.ru/tula)

## СИЛА – В БАЛАНСЕ

«Фитнес-парк» становится настоящим местом силы, когда дело касается «перезагрузки» после рабочих будней.

Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и улучшить обмен веществ. Физическая активность способствует выработке эндорфинов гормонов счастья, что помогает справиться со стрессом и улучшает общее настроение.

«Фитнес парк» – клуб, где каждый найдет тренировки по душе. Современное оборудование, разнообразные груп-

повые занятия и профессиональные тренеры создают все условия для поддержания физической формы или спортивных побед. Здесь можно освоить все асаны йоги, растянуть мышцы на пилатесе, поплавать в бассейне, заняться кроссфитом или прокачать тело на тренажерах. И конечно, найти единомышленников!

Занимаясь в классном фитнес-зале, вы не только улучшаете свое здоровье, но и наполняете жизнь энергией и позитивом. Ведь спорт – это самый короткий путь к гармонии тела и духа!

**Фитнес**  
**парк**

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

# Венский бал: ИСКУССТВО ВНЕ ЭПОХ

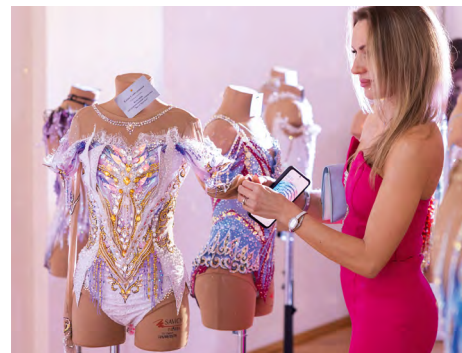
В РОССИИ СУЩЕСТВУЕТ УНИКАЛЬНОЕ СО-  
ОБЩЕСТВО ТАЛАНТЛИВЫХ И ИЗВЕСТНЫХ  
МАСТЕРОВ, ОБЪЕДИНЁННЫХ СТРАСТЬЮ  
К РУКОДЕЛИЮ И СОЗДАНИЮ СПОРТИВНЫХ  
КОСТЮМОВ (ДЛЯ ГИМНАСТИКИ, ФИГУРНО-  
ГО КАТАНИЯ, ТАНЦЕВ И ДР.). В КОСТЮМАХ  
ЭТИХ МАСТЕРОВ ВЫСТУПАЕТ МНОЖЕСТВО  
СПОРТСМЕНОВ СБОРНЫХ ВСЕГО МИРА.



**Е**жегодно они собираются на международный конкурс, а финал уже четвёртый год подряд проходит в Туле – в полюбившемся городе мастеров. А полюбился он еще и потому, что SW-STRAZY, модератор сообщества и ключевой поставщик лучших материалов, находится в Туле.

Финал XIII конкурса «Венский бал – искусство вне эпох» развернулся 6 декабря в величественном Доме Дворянского Собраниия, где царил атмосфера роскошного бала. Гости наслаждались красотой зала, угощениями, музыкальным сопровождением квартета Renaissance и общением с единомышленниками.





Это ярчайшее событие, куда приглашаются известные мировые спортсменки. В этом году среди гостей была Александра Солдатова, которая вручала подарки победителям Детского Жюри.



Одним из основных партнеров мероприятия является Светлана Герасимова. Специально для показа на этом событии она второй год создает новые коллекции, соответствующие темам конкурсов. Коллекция этого года отражает дух легендарного мероприятия, воплощенный в современных тенденциях и изысканных деталях.



На конкурсе рождаются настоящие шедевры – и от признанных профессионалов, и от начинающих мастеров.

**SW-STRAZY**  
ВАШ КРИСТАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



# *Как стать автором* СВОЕЙ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ?

В МИРЕ, ГДЕ ЖЕНЩИНЫ РАЗРЫВАЮТСЯ МЕЖДУ КАРЬЕРОЙ, СЕМЬЕЙ И БЕСКОНЕЧНЫМ ТО-ДО СПИСОМ, ПРОЕКТ «ПЕРЕЗАГРУЗКА» ТАТЬЯНЫ УСАЧЕВОЙ СТАЛ НАСТОЯЩИМ ГЛОТКОМ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА ДЛЯ МНОГИХ. ЭТО НЕ ПРОСТО ФИТНЕС-МАРАФОН, А ЦЕЛАЯ ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ, ГДЕ КРАСОТА ТЕЛА НЕОТДЕЛИМА ОТ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ. МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ТАТЬЯНОЙ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КАК РОДИЛАСЬ ИДЕЯ И ПОЧЕМУ ДЕВУШКИ НАЗЫВАЮТ «ПЕРЕЗАГРУЗКУ» ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ ИНВЕСТИЦИОННЫХ ВЛОЖЕНИЙ В СЕБЯ.

**– Таня, как родилась идея проекта? Какая у него цель?**

– Идея родилась после моей личной полной трансформации – собственной «перезагрузки». Пройдя путь из сотен свиданий до встречи с мужчиной своей мечты, посвятив более 10 лет фитнесу и создав успешный онлайн-проект по похудению, я осознала главное: стройное тело – это лишь часть формулы счастья. Настоящая уверенность и умение исполнять свои мечты приходит, когда гармонично соединены здоровье, энергия и внутреннее состояние. Я подумала: а что если создать пространство, где мы будем «прокачивать» не только тело, но и душу? Где на выходе будут не просто подтянутые, а по-настоящему здоровые, сияющие и счастливые женщины. Так и появилась «Перезагрузка». Наша цель – помочь женщине стать автором своей жизни, где все сферы – от физической формы до эмоционального фона – в балансе и радуют ее.

**– Значит, абсолютно каждая девушка может стать участницей проекта?**

– Конечно! Мой подход – комплексный. Ко мне приходят и те, кто хочет сбросить вес, и те, кто уже в форме, но чувствуют выгорание и отсутствие радости. Мы работаем с питанием, движением, сном, стрессом и, что самое важное, – мышлением. Если девушка готова выделить время на заботу о себе и открыта переменам, «Перезагрузка» станет для нее тем самым толчком, который выведет жизнь на новый качественный уровень.

**– Раскрой немного карты, что вы делаете на занятиях?**

– Утро мы начинаем с медитаций и зарядок, чтобы задать правильный тон дню. Я даю задания по питанию, физической активности (следим за шагами, тренировками). А вечером – самый важный ритуал: саморефлексия. Девочки пишут, что хорошего произошло за день, за что благодарят себя и жизнь, что сделали для своего счастья. Мы учимся отслеживать сон и уровень стресса. У кого есть гаджеты вроде Whoop, Oura или Garmin, углубляемся в их показатели для максимально персонализированных рекомендаций.

**– Как ты считаешь, в чем магия ведения дневника благодарностей и саморефлексии?**

– В бешеном ритме жизни мы перестаем замечать хорошее и, главное, перестаем уделять внимание себе. Я учу девушек создавать свои ритуалы любви к себе и встраивать их в расписание. Вечерние отчеты – это ритуал. Они смещают фокус с «чего я не успела» на «как я сегодня себя проявила



и что вошло в мою жизнь прекрасного». Это тренировка осознанности, которая меняет все. Из таких маленьких ежедневных побед и благодарностей и складывается образ здоровой, красивой и счастливой женщины.

**– А проводишь ли ты индивидуальные занятия?**

– Да, конечно. Если девушке нужен максимально сфокусированный и приватный подход, у меня есть формат индивидуального онлайн-сопровождения.

**– Есть ли что-то, что дополнительно мотивирует девушек на проекте?**

– Я всегда добавляю в проекты игровую и мотивационную нотку. В каждом потоке – новые творческие задания (например, командный сбор шагов или тренировок) и, конечно, подарки от наших партнеров-спонсоров! Это добавляет азарта. В прошлый раз одна из участниц выиграла сертификат на 25 000 рублей от премиальной мебельной компании. Но главная мотивация, конечно, это результат, которого можно добиться, – жизнь, полная удовольствия и наслаждения!

**Проект «Перезагрузка» от Татьяны Усачевой – это про любовь. Сначала к себе, а затем – ко всей своей жизни. Выбирайте себя, а значит, свое счастливое будущее!**



# МОМЕНТЫ *вместе*

УСПЕХ ИМЕЕТ НЕ ТОЛЬКО ВЕРТИКАЛЬ РОСТА, НО И ГОРИЗОНТАЛЬ – ЛИНИЮ, КОТОРАЯ СОЕДИНЯЕТ ТЕБЯ С ВАЖНЫМИ ЛЮДЬМИ. КАК ЖЕ ТЕ, КТО УПРАВЛЯЕТ ВРЕМЕНЕМ, НАХОДЯТ ЕГО ДЛЯ САМОГО ГЛАВНОГО? НАШ ПРОЕКТ О ТОМ, ЧТО САМЫЕ ЦЕННЫЕ ИНВЕСТИЦИИ – ЭТО РАЗГОВОРЫ, ИДЕИ И МОМЕНТЫ, ПОДАРЕННЫЕ БЛИЗКИМ ЗА УЖИНОМ ИЛИ ЧАШЕЧКОЙ КОФЕ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ СОВЕЩАНИЯМИ И ГОРЯЩИМИ ДЕДЛАЙНАМИ. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ. ВМЕСТЕ.

**ДМИТРИЙ И КАРИНА ВОРОБЬЕВЫ,**  
эксперты по недвижимости

Имя семейного тандема Воробьевых в Туле – синоним надежности и глубокой экспертизы на рынке недвижимости. Их формула успеха проста: безупречное знание рынка (от актуальных цен до скрытых возможностей по ипотеке), умение слышать клиента и репутация, которая работает на них.

Сфера их компетенций универсальна: помощь в покупке и продаже жилья, выгодные инвестиции, подбор идеального участка, сопровождение сделок по строительству частных домов. Дмитрий и Карина в курсе малейших колебаний рынка, обладают эксклюзивной информацией от застройщиков и банков, что позволяет клиентам принимать решения с уверенностью.

Воробьевы превращают любой запрос в четкий план действий, потому что для них недвижимость – не просто квадратные метры, а важная история жизни их клиентов.



**vorobyevdv\_realty**  
+7 953 182-34-06  
+7 910 551 74 21

**ОЛЬГА КАМАРДИНА И ЛЮДМИЛА НОВИКОВА,**  
специалисты по недвижимости

Маленькое Агентство недвижимости! Почему Мы?

Потому что мы сопровождаем вас от самой первой мысли о сделке до празднования новоселья! Наша философия: 100% вовлеченность и работа только на результат! Когда все процессы под кон-

тролем одной команды (небольшой, но супер профессиональной) – сделка становится не стрессом, а путешествием к новой жизни!

Итог – ни одного недовольного клиента. Только благодарные отзывы и постоянные рекомендации от друзей к друзьям. Мы не только риелторы, но еще и брокеры, бухгалтеры, психологи и вообще, мы классные девчонки!



+7 920 750-05-02  
+7 920-779-88-32

Продюсер: Ирина Пшонкина | rep\_mirra, Фотограф: Андрей Агапов | agarovfoto

### «РЕСПЕКТ» ВАШЕМУ ВКУСУ!

За фасадом старинного особняка XVIII века, где каждый кирпичик дышит историей, вас встречает атмосфера состоятельности и уважения к деталям. Ресторан «Респект» – безупречный выбор для тех, кто ценит подлинность, качество, моменты высшего удовольствия с изысканным меню. В летний сезон уют интерьеров легко сменяется магией камерного летнего двора. Ваш ужин или бизнес-ланч станут моментом чистого удовольствия, и все это, не покидая центра города.

По пятницам, субботам и праздничным дням в ресторане «Респект» для вас звучит живой вокал: от глубины джазовых импровизаций до энергии современных хитов – каждый вечер уникален.

Важному торжеству – достойные декорации. «Респект» легко станет площадкой для вашего мероприятия, от изысканного меню до безупречного сервиса.

РЕСТОРАН

**РЕСПЕКТ**  
УВАЖАЯ ТРАДИЦИИ

ул. Советская, 5  
+7 915 690-02-22

restoranrespect  
респект71.рф

**ЕЛЕНА ВАЛЕНЦЕВА,**  
юрист в сфере недвижимости,  
практикующий юрист,  
судебный юрист

Начав с частной практики, в 2009-м я создала компанию, в которой сегодня работают 6 юристов. И за это время она заняла лидирующие позиции в вопросах оформления недвижимости. Наше ключевое направление – комплексное юридическое сопровождение всех этапов работы с недвижимостью: от оформления земли, наследства и получения разрешительной документации до урегулирования споров при перепланировке и разделе имущества при разводе.

Также я регулярно выступаю в качестве эксперта в правовых рубриках на телеканалах «Россия» и «Россия 24».



urist\_valentseva  
imprava.ru

РЕСТОРАН

**РЕСПЕКТ**

УВАЖАЯ ТРАДИЦИИ

ул. Советская, 5  
+7 915 690-02-22

restoranrespect  
респект71.рф

Визажист: Шилова Светлана shitova\_fox



**СЕРГЕЙ КОВАЛЕНКО,**  
успешный IT-предприниматель,  
создатель SaaS-сервиса  
Tolstoy Comments:

— Я как предприниматель сильно вовлечён в разработку и реализацию бизнес-идей, но самым важным и вдохновляющим проектом для меня всегда будет моя дочь. Она — источник неиссякаемой мотивации и энергии для всех остальных начинаний. И я всегда нахожу время, чтобы провести его с ней — будь то совместный ужин или неспешная прогулка.



**TLS**



# 365 дней ЗАБОТЫ О СЕБЕ

В СУЕТЕ ДНЕЙ МЫ ЧАСТО ОТКЛАДЫВАЕМ ЗАБОТУ О ЗДОРОВЬЕ НА ПОТОМ. НАШ ГИД ПОМОЖЕТ РАСПРЕДЕЛИТЬ ВАЖНЫЕ ПРОВЕРКИ И ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА, СДЕЛАВ ИХ ЧАСТЬЮ ВАШЕГО РАСПИСАНИЯ. ВЕДЬ ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ!



*Январь – февраль*

**НАТАЛИЯ МЕРКУЛОВА,**  
терапевт клиники BIORISE:

– Современный ритм жизни, стресс, несбалансированное питание и неблагоприятная экология испытывают наш организм на прочность. Чтобы избежать снижения иммунитета и серьезных осложнений от, казалось бы, обычных инфекций, важно вовремя заботиться о себе. Первый шаг – обратиться к терапевту и сдать анализы для выявления возможных дефицитов. Если организму требуется мощная поддержка, в ряде случаев врач может рекомендовать дополнительные методы поддержки организма, например инфузионную терапию. Она позволяет восполнить нехватку витаминов и минералов, доставляя их непосредственно в кровь.

*Март*

**ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Ежегодный профилактический осмотр у гинеколога и маммолога – основа заботы о себе. В план включите УЗИ органов малого таза и молочных желез, сдачу необходимых анализов. Это инвестиция в ваше долгосрочное благополучие.



*Апрель – май*

**НАДЕЖДА ХАРЧЕНКО,**  
педиатр и пульмонолог детского  
медицинского центра «Доктория»:



– «Часто болеющий ребенок» – это не диагноз. Под регулярно случающиеся простуды может маскироваться более серьезное заболевание. Нераспознанная астма, проблемы с аденоидами, скрытые аллергии и многие другие. Чтобы это уточнить, одного визита к педиатру недостаточно. Причина многих распространенных проблем – частые бронхиты, затяжной кашель, аллергия – находится на стыке пульмонологии и педиатрии. Видеть картину в целом – это ключ к точному диагнозу. Междисциплинарный подход специалиста в сочетании с более расширенными возможностями для диагностики – яркая особенность медцентра «Доктория», позволяющая более точно подойти к постановке диагноза и выбору терапии.



## Июнь – июль

**ОЛЬГА ЧАЛКОВА,**  
сомнолог клиники «Физиоздоровье»:

– Путь к стройности начинается со здоровья. А здоровье – это баланс не только питания и физической активности, но и сна. Дело в том, что только во время полноценного отдыха у организма есть возможность запустить те самые механизмы, которые отвечают за настройку метаболизма, превращение лишних калорий в энергию и восстановление. Именно поэтому, чтобы избавиться от лишнего веса, нужно подойти к проблеме комплексно: с точки зрения гастроэнтерологии, диетологии и сомнологии. В этом случае больше вероятности, что желаемый результат будет достигнут быстрее.

## Август

### ЗАБОТА О ЗРЕНИИ

Посвятите этот месяц здоровью глаз. Проверьте остроту зрения, глазное дно и внутриглазное давление. Эти процедуры помогают вовремя выявить глаукому и другие заболевания.

## Сентябрь

### ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА И ГОРМОНЫ

Ключевая проверка для эндокринной системы – УЗИ щитовидной железы и анализ крови на ТТГ. Эти простые шаги позволяют контролировать гормональный баланс и обмен веществ.

## Октябрь

### СИЯЮЩАЯ УЛЫБКА

Запланируйте визит к стоматологу для профессиональной гигиены и осмотра. Своевременное лечение кариеса и устранение проблем с деснами сохранит здоровье зубов и уверенность в улыбке.

## Ноябрь-декабрь



**СВЕТЛАНА СМЕРНОВА,**  
психолог-консультант,  
sandplay терапевт (песочная терапия),  
действительный член ОППЛ:

– В современном ритме жизни забота о ментальном здоровье становится не роскошью, а осознанной необходимостью. На нем держится наша эффективность, гармония в отношениях и внутренний ресурс. Важно чутко прислушиваться к себе: хроническая усталость, немотивированная раздражительность или потеря интереса к тому, что радовало, – не просто «плохой день». Это сигналы, которые требуют внимания. Специалист поможет найти опору, восстановить внутренний баланс и вернуть радость жизни.



# НЕ НАДО «ЗАКЛЕИВАТЬ РОТ»:

КАК ПРОБЛЕМУ ЛИШНЕГО ВЕСА  
ПРЕДЛАГАЕТ РЕШИТЬ СОВРЕМЕННАЯ НАУКА

СТРОЙНОЕ И ЗДОРОВОЕ ТЕЛО – ЭТО БАЛАНС ПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СНА. НАРУШЕНИЕ ДАЖЕ ОДНОГО ИЗ ЭТИХ РЕЖИМОВ ЗАЧАСТУЮ ВЕДЕТ К НАБОРУ ВЕСА. ПОЧЕМУ ТАК, ОБЪЯСНИЛИ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, ДИЕТОЛОГ КЛИНИКИ «ФИЗИОЗДОРОВЬЕ» ОЛЕСЯ ЛЕОНИДОВНА НОВОЖИЛОВА И СОМНОЛОГ ЧАЛКОВА ОЛЬГА ВАЛЕРЬЕВНА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Е**ще пару лет назад любимые джинсы легко застегивались, а теперь о стройной фигуре напоминают лишь фотографии? Самостоятельные попытки расстаться с ненавистными килограммами в лучшем случае не дают длительного результата, а в худшем – и вовсе усугубляют ситуацию? В причине надо разбираться комплексно и под контролем врача.

### С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ?

– «Просто меньше есть» – этот стереотип уже давно устарел. Современная медицина серьезно подходит к изучению первопричин лишнего веса. Его наличие может свидетельствовать не только о нарушении пищевого поведения, но и о проблемах с щитовидной железой, надпочечниками, ЖКТ, нарушении режима сна или даже онкологии, – поясняет Олеся Новожилова.

Работу с каждым новым пациентом гастроэнтеролог начинает с подробной беседы о том, какой у него распорядок дня, чем питается, какие есть привычки, когда начался набор веса. Также пациент сдает анализы, проходит обследование и затем биоимпедансометрию для выяснения соотношения мышечной и жировой ткани. С учетом всех этих данных строится работа.

– Нужно понять: что стало причиной набора веса, в каком состоянии сейчас организм и готов ли он к снижению веса? Если низкий гемоглобин, то сначала нужно скорректировать этот показатель, а только потом уже начинать худеть. Дело в том, что снижение веса для организма – это тоже стресс: годами копил килограммы, а теперь внезапно нужно начать с ними расставаться!

### ЛЯГ, ПОСПИ И ПОХУДЕЙ

Сон важен для правильной работы организма, как вода и еда. Большинство людей чувствуют себя хорошо после 7–9 часов сна. Когда все в порядке, то в течение ночи человек проходит несколько циклов: дремота – лёгкий сон – глубокий сон – быстрый сон.

Глубокий сон позволяет организму восстановиться, «починить» себя: залечить микротравмы, сбалансировать обмен веществ и накопить энергию. Во время глубокого сна вырабатывается гормон роста – соматотропин. Именно он во взрослом возрасте отвечает за расщепление жировых запасов и стимулирует использование жира в качестве источника энергии.

Быстрый сон – это не просто фаза сновидений. Это этап формирования эмоциональных связей, понимания и принятия событий, возникновения творческих идей.

Если эти фазы нарушаются, тело остаётся «неотремонтированным», а психика – не переварившей события. Когда человек хронически постоянно не высыпается, его тело начинает жить в режиме тревоги: уровень кортизола растёт, а лептина (гормона сытости) становится меньше; уровень грелина (гормона голода) растёт. Человек ест, чтобы быть бодрым, чтобы не засыпать, чтобы справиться с тревогой.

Лишний вес, кстати, тоже может разрушать сон. Самый яркий пример – апноэ сна. Сон не восстанавливается – и начинается порочный круг.

### НОЧНАЯ ЖРИЦА И БЕССОННИЦА

По статистике, примерно половина населения планеты периодически плохо спит, а 20% страдают хронической бессонницей и апноэ. Нарушение режима отдыха организм пытается компенсировать другими, порой хаотичными способами.

Дополнительную энергию он может пытаться получить за счет поздних позывов пожевать. Причем в ряде случаев во время «ночного дождя» человек балансирует между сном и явью – находится в состоянии парасомнии. А из-за этого может съесть намного больше, чем привык. А наутро ничего не помнить и все отрицать. Такое нарушение сна может диагностировать и лечить только сомнолог.

Вообще, сон нельзя лечить как попало. Потому что причинами нарушений сна могут быть и проблемы с позвоночником, нарушение носового дыхания и нарушение прикуса, недостаток витаминов и микроэлементов, заболевания щитовидной железы, тяжёлый сахарный диабет, заболевания надпочечников и центральной и периферической нервной системы, приём некоторых лекарств.

### ПРИУЧИТЬ И СОН, И ПИТАНИЕ

Навести четкий порядок в режиме питания и отдыха помогут специалисты, обладающие знаниями по гастроэнтерологии, диетологии, неврологии и сомнологии.

– Человек должен быть готов к тому, что в ряде случаев похудение – это не разовая акция, а марафон на всю жизнь, – рассказывает Олеся Новожилова. – Надо будет всегда следить за распорядком дня, чтобы вес не возвращался. Также надо понимать, что каждый тип ожирения требует разного подхода. В одном случае необходимо увеличение физической нагрузки, в другом – в первую очередь корректировать питание. Ошибочно думать, что существует одинаковый алгоритм для всех.

Мы все разные, у нас свой индивидуальный набор особенностей, физической формы и много чего ещё. С другой стороны, возможно, что при восстановлении сна и уменьшении дисфункции нервной системы вес восстановится путем незначительных усилий и сохранится на долгие годы без дополнительных ограничений!

**СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ К СТРОЙНОСТИ – ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ.**



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

# Приручить астму с детства

ЛЕЧИТЬ – НЕ ПРОСТО ВЫПИСАТЬ ЛЕКАРСТВА, А ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ, ОПИРАЯСЬ НА ДАННЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЙ. МАЛЕНЬКИМ ПАЦИЕНТАМ ТАКОЙ ПОДХОД ОСОБЕННО ВАЖЕН. ОСНОВА ИММУНИТЕТА ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ В ЮНОМ ВОЗРАСТЕ, ВДУМЧИВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ ТЕРАПИИ И СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ. ЭТОГО ПРАВИЛА ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ НАДЕЖДА ХАРЧЕНКО, ПЕДИАТР И ПУЛЬМОНОЛОГ ДЕТСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ДОКТОРИЯ».



**НАДЕЖДА ХАРЧЕНКО,**  
педиатр и пульмонолог детского  
медицинского центра «Доктория»

– Моя главная задача – не просто лечить детей, а создавать комплексный, понятный и, что очень важно, спокойный путь к здоровью для каждого маленького пациента и его родителей. Мы в «Доктории» объединяем высокую экспертизу с внимательным индивидуальным подходом, которого так часто не хватает в суматохе многих других поликлиник, – поясняет доктор.

Причина многих распространенных проблем – частые бронхиты, затяжной кашель, аллергия – находится на стыке пульмонологии и педиатрии. Видеть картину в целом – это ключ к точному диагнозу.

**Междисциплинарный подход специалиста в сочетании с более расширенными возможностями для диагностики – яркая особенность медцентра «Доктория», позволяющая более точно подойти к диагностике и выбору терапии.**

– Ко мне приводят детей, которых можно назвать «часто болеющими». Но за этим словосочетанием может скрываться и нераспознанная астма, и проблемы с аденоидами, и скрытые аллергии. Один из современных способов уточнить причину недомогания – спирография. Это диагностическое исследование функции внешнего дыхания.

Компьютерный спирограф позволяет не гадать, а точно оценить: есть ли спазм бронхов, как они реагируют на лекарства, в норме ли жизненный объем легких. Объективные данные, дополняющие осмотр, помогают индивидуализировать подход к подбору терапии.

Точность обследования сочетается с удобством для пациентов и их родителей: не нужно заранее готовиться, волноваться и тратить лишнее время. Диагностика на спирографе проводится во время визита к педиатру.

– Для деток 4-6 лет обследование выглядит как игра, во время которой им надо лишь правильно подышать в трубку. И я их этому мягко учу. Поэтому все проходит спокойно и без слез, – подчеркивает Надежда Харченко.

В медцентре «Доктория» есть всё необходимое для уточнения диагноза. Помимо спирографа, в арсенале педиатра пульсоксиметр, который покажет уровень насыщения крови



кислородом, и возможность экспресс-диагностики на грипп, ковид-19 и стрептококки.

Тестирование в день приема позволяет точно подобрать лечение и исключить применение антибиотиков в тех случаях, когда в них нет необходимости. Если необходимо, можем привлечь на консилиум ЛОРа или иммунолога и провести более комплексное обследование – УЗИ экспертного уровня или функциональную диагностику.

Спирографию особенно важно пройти детям с подозрением на бронхиальную астму, рецидивирующими обструктивными бронхитами и аллергическим ринитом. Это позволит свое-временно поставить диагноз и минимизировать ограничения.

– Я занимаюсь ведением детей как с уже установленной бронхиальной астмой, так и с выявлением ее. В обоих случаях наша цель – стремиться к контролю заболевания, чтобы ребенок мог бегать, заниматься спортом и жить полноценной жизнью без постоянных страхов и ограничений.

## Но главное в клинике «Доктория» – это время, которое врачи уделяют семье.

– Длительный кашель, свистящее дыхание, одышка при играх у ребенка – это не норма. Не стоит списывать это на «плохой иммунитет» и ждать, что перерастет. Разобраться в истории болезни, объяснить простым языком суть проблемы и план лечения, подобрать ингаляционные устройства, которые ребенок будет использовать, – без этой человеческой составляющей даже самая современная техника не так эффективна, – добавляет Надежда Харченко. – Времени, отведенного на прием каждого ребенка, достаточно, чтобы подробно расспросить маму не только о кашле, но и о том, как ребенок спал в младенчестве, есть ли аллергия у бабушки, какие условия дома. Астма часто имеет «семейную историю».

Астма – это не приговор, а диагноз, с которым ребенок может жить полноценно, если терапия подобрана верно. Не стоит опасаться, что ингаляторы вызывают привыкание. Современные ингаляционные гормоны действуют локально, в бронхах, и являются общепринятым подходом в современной клинической практике, который позволяет избежать приёма таблеток и уколов. Четкие алгоритмы диагностики и лечения позволяют нам эффективно помогать в таких ситуациях.

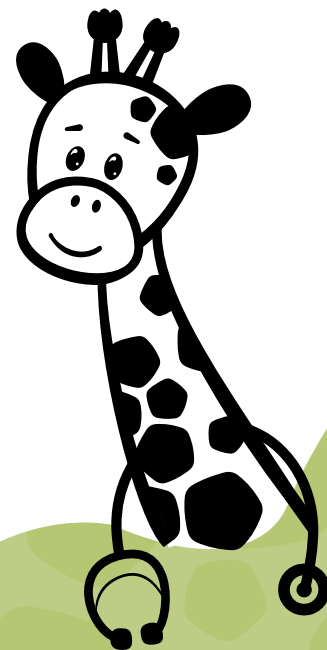


– Счастье для любого доктора – это, например, когда спустя несколько месяцев после начала терапии ко мне приходит ребёнок, который раньше задыхался при беге, а теперь играет в футбол и сдал нормы ГТО. Или, когда решена проблема затяжного ночного кашля, и вся семья наконец-то может спокойно выспаться. Это не просто «вылечил пациента», это – позволил существенно улучшить самочувствие. Приглашаю вас на консультацию, чтобы развеять тревоги или вовремя взять проблему под контроль.

# ДОКТОРИЯ

## ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ

г. Тула, ул. Кутузова, 8  
+7(4872) 52-12-52  
detskiymedcentr



# Возродиться после праздников

НАШ ОРГАНИЗМ МОЖНО СРАВНИТЬ С САМЫМ СЛОЖНЫМ И СОВЕРШЕННЫМ ГАДЖЕТОМ. ОН РАБОТАЕТ 24/7, ОБРАБАТЫВАЯ ТОННЫ «ДАННЫХ»: ОТ МАКСИМАЛЬНО СБАЛАНСИРОВАННОГО ДО ПРАЗДНИЧНОГО ПИТАНИЯ, ОТ УТРЕННЕЙ ПРОБЕЖКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ДО ВЕЧЕРНЕГО ДЕДЛАЙНА. И КАК ЛЮБОМУ УСТРОЙСТВУ, ЕМУ НУЖНА РЕГУЛЯРНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА И ПОДДЕРЖКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ. НО КАК ПОЧИСТИТЬ ТО, ЧТО НЕ РАЗБЕРЕШЬ НА ЧАСТИ? ОТВЕТ ЗНАЕТ ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА.

**М**ы живем в эпоху, когда забота о здоровье стала не просто трендом, а осознанной необходимостью. Идея биохакинга — управления собственным благополучием через науку и технологии — пришла к нам как логичный ответ на вызовы мегаполиса.



**НАТАЛИЯ МЕРКУЛОВА,**  
терапевт клиники BIORISE:

— Профилактика дешевле, чем лечение. Именно на этом принципе и строится наша философия. Мы не ждем, когда организм сдаст. Мы помогаем ему работать на пике возможностей здесь и сейчас.

Востребованный инструмент в арсенале BIORISE — индивидуальная IV-терапия (инфузионная терапия). Это точечная стратегия, где каждое действующее вещество — солдат в армии вашего здоровья.

## СТАРТ К ОБНОВЛЕНИЮ

Вопреки распространенному мнению, очищение организма не может быть одномоментным. Это периодическая поддержка естественных процессов метаболизма и детоксикации.

BIORISE предлагает процедуры инфузионной терапии **«Детокс» в двух вариантах: стандарт и лайт.** Капельницы «Детокс» помогают восполнить дефицит микронутриентов, поддержать метаболизм и создать условия для самостоятельной работы организма.

Также курс может служить подготовительным этапом перед другими процедурами, способствуя лучшему усвоению полезных веществ. Терапия направлена на вспомогательную поддержку естественных процессов и улучшение общего самочувствия.



## ЭКСПРЕСС-РЕАБИЛИТАЦИЯ: КОГДА ЖИЗНЬ БЬЕТ КЛЮЧОМ

Но что делать, когда «токсичная» нагрузка поступает одновременно — после бурного праздника, корпоратива или просто тяжелой недели? В BIORISE разработана процедура инфузионной терапии **«После вечеринки»**, которая направлена на:

- Восполнение дефицита жидкости и важных микроэлементов.
- Метаболическую поддержку функции печени.
- Укрепление собственных защитных сил организма.



## ЭТО РЕШЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРЕМИТСЯ МИНИМИЗИРОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕГРУЗОК ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

## ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ КАК ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ

— Главное в работе BIORISE — точная дозировка и индивидуальный подход, здесь нет готовых «коктейлей». Каждый пациент проходит первичную консультацию и необходимую диагностику. На основании полученных данных врач составляет индивидуальную программу процедур.

Все препараты в BIORISE — монокомпонентные. Врач комбинирует их при вас в уникальный состав для капельницы, ориентируясь на ваши цели и текущее состояние.

## В МИРЕ, ГДЕ ИСТОЧНИКИ СТРЕССА ПОВСЮДУ, ДАТЬ СВОЕМУ ТЕЛУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДДЕРЖАТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ — НЕ РОСКОШЬ, А ВЫСШАЯ ФОРМА ЗАБОТЫ О СЕБЕ. ДОВЕРЬТЕ СВОЮ ВНУТРЕННЮЮ ЭКОЛОГИЮ ПРОФЕССИОНАЛАМ КЛИНИКИ BIORISE. НАЧНИТЕ С ЧИСТОГО ЛИСТА!



# BIORISE

КЛИНИКА БИОХАКИНГА

г. Тула,  
ул. Жаворонкова, д. 1  
☎ +7 909 262-20-84



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Миссия ВЫПОЛНИМА

Вы просыпаетесь уставшим? Работа, которая когда-то вдохновляла, теперь вызывает лишь апатию? Пора прервать цикл «автопилота» и сделать шаг к продуктивной версии себя.

**С**ветлана Смирнова – психолог-консультант, sandplay терапевт (песочная терапия), действительный член ОППЛ. Она помогает не просто разобраться с причинами эмоционального напряжения, а выстроить прочный внутренний фундамент, на котором можно собирать новую, осознанную жизнь.

Тем, кто чувствует, что перерос свою профессию, Светлана помогает найти дело, которое будет резонировать с личными ценностями. А для преодоления личных вызовов и кризисов она предлагает консультативную и поддерживающую психологическую работу, очно или онлайн.

Особое внимание Светлана уделяет профилактике эмоционального выгорания у специалистов, которые работают с людьми и ежедневно сталкиваются с чужими эмоциями и проблемами. Для них Светлана является ведущей балинтовских групп – мощного инструмента для проработки сложных профессиональных ситуаций и снижения стресса.

Это инвестиция в ваше профессиональное долголетие и личное благополучие. И начинать надо не тогда, когда силы на нуле, а сейчас – чтобы ресурса и радости хватало на всё, что для вас важно!

Хотите глубже понять причины эмоционального выгорания и научиться с ними работать? Присоединяйтесь к эфирам Светланы на канале «Успех», где она подробно рассказывает о практике балинтовских групп и не только:

1 января – 13.00, 21.00, 05.00  
2 января – 13.00, 21.00, 05.00  
4 января – 08.25, 16.25, 00.25

[www.b17.ru/09021975](http://www.b17.ru/09021975)  
+7 925 380 54 37



## НИКИТА ГЕРАСИМОВ

Управляющий партнёр  
компании «Клумба»

17 января

## ОВЕН

21.03–20.04

Первая половина января требует терпения: совещания могут переноситься, контракты – требовать правок. Возможна неожиданная похвала от руководства или выгодное предложение. Личная жизнь потребует внимания – найдите время для близких, чтобы обсудить планы на будущее.

## ТЕЛЕЦ

21.04–21.05

Январь расширит горизонты: поездки, успехи в образовании, юридических или международных вопросах. Это отличное время для планирования дальнейшей учебы или путешествий на год. В личной жизни возможна встреча с человеком из другого круга или культуры.

## БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

Месяц станет легким в привлечении доходов через старые контакты и общение. В карьере намечается хорошая должность или выгодный контракт в бизнесе. Звезды не советуют совершать крупные покупки именно в январе – отложите их на потом, а пока откладывайте средства.

## РАК

22.06–22.07

Месяц отношений, партнерства и важных переговоров. Деловые переговоры потребуют гибкости. После 20-го возможна судьбоносная встреча (деловая или личная). В семье царит гармония, вы сможете найти поддержку у родных. Не идите на поводу у эмоций в диалогах.

## ЛЕВ

23.07–23.08

Возможны изменения в коллективе, интересные рабочие задачи. До середины месяца возможны мелкие бытовые проблемы или сложности с подчиненными – проявите снисходительность. Личная жизнь стабильна, романтические искры могут вспыхнуть на рабочем месте или в спортзале.

## ДЕВА

24.08–23.09

Энергия направлена на самореализацию, хобби, любовь и отношения с детьми. Финансы улучшатся благодаря нестандартному решению. Совет месяца: позвольте себе быть легче и спонтаннее. Не анализируйте каждое слово любимого человека, просто наслаждайтесь моментом.

## ВЕСЫ

24.09–23.10

Фокус на доме, семье, недвижимости и внутреннем фундаменте. Первая половина месяца – время для ремонта, уборки, решения семейных вопросов. На работе – спокойный период. Личная жизнь теплая и уютная, вечера в кругу близких подарят чувство защищенности.

## СКОРПИОН

24.10–22.11

Месяц общения, учебы и коротких поездок. Вы в центре событий, но будьте осторожны со словами и обещаниями. Полезно навестить родственников. Финансово возможны небольшие, но приятные сюрпризы. Используйте свою проницательность, чтобы считывать скрытые мотивы людей.

## СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Вопросы денег, доходов и самооценки выходят на первый план. Личная жизнь стабильна, романтика может расцвести на почве общих финансовых целей. Ваш оптимизм – сила, но в денежных вопросах в этом месяце руководствуйтесь цифрами, а не интуицией.

## КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Месяц личного старта, энергии и новых начинаний. Тщательно все спланируйте и отправляйтесь «в бой». В личной жизни будьте инициативнее. Совет месяца: не бойтесь заявить о своих амбициях миру. Январь – ваш плацдарм для захвата целого года.

## ВОДОЛЕЙ

21.01–19.02

Месяц духовной подготовки и работы с подсознанием. Возможны удивительные озарения или вещие сны. Дела, начатые втайне, имеют высокие шансы на успех. Это время для накопления сил перед активным периодом, который наступит в конце месяца.

## РЫБЫ

20.02–20.03

Месяц дружбы, надежд и социальных связей. Вы в центре внимания в своей компании, возможны приятные сюрпризы от друзей. Ваша доброта и эмпатия привлекают нужных людей. Не стесняйтесь просить о помощи – вам с радостью помогут.

*Фитнес в лучших традициях!*

# ГОГОЛЬ

ФИТНЕС-ЦЕНТР

ул. Гоголевская, 45а  
52-52-05



# Согревающая магия

ВСЕ ЗНАЮТ КЛАССИЧЕСКИЙ ГЛИНТВЕЙН: ОТЛИЧНО! ЗНАЧИТ, ПОРА ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ. МЫ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ДАЖЕ У ТАКИХ ДРЕВНИХ ТРАДИЦИЙ, КАК ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОГРЕВАЮЩЕГО ПРЯНОГО НАПИТКА, ЕСТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА. ДЕЛИМСЯ ПОДБОРКОЙ СВЕЖИХ ИДЕЙ — ОТ НЕОЖИДАННЫХ СОЧЕТАНИЙ СПЕЦИЙ ДО АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ОСНОВ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЯТ ВАС ВЗГЛЯНУТЬ НА ГЛИНТВЕЙН ПО-НОВОМУ. ГОТОВЫ УДИВИТЬ СВОИ ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ?

## 1 С яблочным соком, цитрусовыми и грушей

Груша — неслучайный ингредиент в этом напитке. Бадьян, гвоздика, корица, мускатный орех — пряности не просто дополняют, но глубже раскрывают аромат и вкус фрукта. Основой в предлагаемом рецепте выступает яблочный сок. Для приготовления также понадобятся апельсин и лимон.

- 1л яблочного сока;
- 1 апельсин;
- 1/2 лимона;
- 1 груша;
- 12 бутончиков гвоздики;
- 2 коробочки кардамона;
- 2 палочки корицы;
- щепотка молотого мускатного ореха;
- 1 столовая ложка мёда  
или 1/2–3/4 столовая ложка сахара.

### Рецепт приготовления:

1. В кастрюлю влейте яблочный сок.
2. Нарежьте на дольки грушу, апельсин, лимон и отправьте в кастрюлю.
3. Добавьте корицу, гвоздику, кардамон и щепотку мускатного ореха
4. На среднем огне доведите напиток до кипения, затем добавьте мед и перемешайте.
5. Оставьте глинтвейн под крышкой на 15 минут, затем можете разливать по стаканам.


## 2 Глинтвейн на виноградном соке

Виноградный сок придает приятный терпкий привкус, поэтому напиток напоминает оригинальный вариант. Если добавить в напиток цитрусовые, например мандарины, получится довольно необычное, но интересное сочетание вкусов: кисло-сладкое с легкой горьковатой нотой. Сок дополняют традиционные пряности — корица, анис и гвоздика.

- 1 л. виноградного сока;
- 2 яблока;
- 1 палочка корицы;
- 4 бутончика гвоздики;
- 2 шт. аниса;
- 1 апельсин;
- 2 столовые ложки сахара.

### Рецепт приготовления:

1. Фрукты нарежьте на тонкие дольки.
2. В кастрюлю налейте виноградный сок, добавьте нарезанные фрукты.
3. Добавьте в сок анис, гвоздику, корицу и сахар.
4. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и постепенно доведите напиток до кипения.
5. Снимите глинтвейн с плиты и дайте настояться под крышкой 15-20 минут. Затем можете разливать напиток по стаканам.

 МЕДОВЫЕ  
традиции

г. Тула, ул. Скуратовская, д.98  
+7 (4872) 503-503

Запись на мастер-классы: 8 800 600 55 09  
+7 962 272 48 43



*Традиции, которые  
можно попробовать*



# 22 ЯНВАРЯ

## Клиентский день

### heleo4™

ТОЛЬКО В ЭТОТ ДЕНЬ:

ВАС ЖДУТ: консультация специалиста бренда, подбор ухода, освежающие напитки и самое главное —  
Премиум процедура ФДТ HELEO:

**4400₽** ~~вместо 5500₽~~

Абонемент  
на 7 процедур  
со скидкой 20%

Мини-продукт  
в подарок

Скидка 15%  
на домашний  
уход

## 10 МЕСТ

Запишись первым —  
получи премиальный  
уход и уникальные  
подарки!

клиника комаровой



пр. Ленина, 81, 2-й этаж  
+7 (4872) 57-30-07  
komarova.clinic



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА