

№147 ЯНВАРЬ 2022

# МОДНЫЙ

Г О Р О С К О П

ГODOVOЙ  
ГОРОСКОП  
2022

ПРОЕКТ О ГЛАВНОМ  
Семейные  
традиции

Женщина  
года-2021

Алина Чистякова

Рекламно-информационное  
издание





# Kia Seltos

Смелей!



Movement that inspires





**КОРС ГРУПП**

300012, г. Тула, ул. Рязанская, д. 44 Б

Тел. +7 (4872) 710 787 [www.kiatula-korsgroup.ru](http://www.kiatula-korsgroup.ru)



# FIORdelMONDO

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЬЕРОВ



КУХНИ

ДЕТСКИЕ

КАБИНЕТЫ

ГОСТИНЫЕ

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ



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



*Исполни любой  
мебельный  
каприз!*

СПАЛЬНИ

ШТОРЫ

СВЕТ

АКСЕССУАРЫ

ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА









СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ

**ТУТАНХАМОН**



СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ «ТУТАНХАМОН»

**8 800 700 57 72**

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

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

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



Свобода и радость  
движения!



ГОГОЛЬ  
Pro  
PILATES  
СТУДИЯ



Благодарим студию проката одежды RIN studio @rinstudio за предоставленную юбку , и  
Фотостудию @magnfox.studio за предоставленные крылья



📍 г. Тула, пр-т Ленина, д. 31  
☎ +7 (4872) 708-708  
📷 @pilatestula  
👉 [www.pilatestula.ru](http://www.pilatestula.ru)



# НОВЫЙ ГОД – ЭТО ПОНЕДЕЛЬНИК В КВАДРАТЕ



**ИРИНА ПШОНКИНА,**  
руководитель журнала «Модный Город»  
@iren\_mirra

**М**ы мечтаем и искренне верим, что с января начнем новую жизнь. С новыми планами и желаниями. Наверное, каждый хоть раз обещал себе изменить жизнь к лучшему с понедельника. Начать правильно питаться, заниматься спортом, упорядочить свои дела и стать более организованным. Новый год – это своего рода «большой понедельник», который манит мечтами об изменениях в жизни.

Но как часто у вас сбывались новогодние цели? Только честно. Как показывает статистика, в 80% случаев цели забываются уже в феврале! Спустя всего лишь 2 месяца! Задуманное до конца доводят только 10% людей от общей массы.

Но на самом деле, опросы психологов установили, что новогодние обещания вовсе не бесполезны! Согласно исследованиям, те, кто составляет список целей на грядущий год, в 10 раз успешнее, чем те, кто этого не делает.

Проблема в том, что обычно этот список делают слишком абстрактным, не разбивают действия на шаги, берут чужие цели, а ведь истинные желания должны быть вам интересны, они должны зажигать вас, вызывать сильное желание.

Конечно, чтобы прийти к весомым результатам, можно пройти очередной тренинг или взять личного коуча, но, на мой взгляд, все это обучение можно выразить в трех предложениях: «Мечта, записанная с датой, становится целью. Цель, разбитая на шаги, становится планом. План, подкрепленный действием, делает ваши мечты реальностью!».

Рисуйте картину собственной жизни – ставьте цели и воплощайте самые невероятные мечты! Используйте это новогоднее время, чтобы стать лучше и дать импульс вашим глобальным целям.

Удачи!

Прическа и макияж: студия Pudra @pudratula, Фотограф: Александра Садофьева @sadofeva.ph

**МОДНЫЙ**  
Г О Р О Д

16+

Тула, №147,  
январь 2022 г.



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

Бесплатный рекламный журнал «Модный город Тула».

Учредитель и издатель ООО «Слобода».

Генеральный директор Алексеева Т. В.

Главный редактор Белова Е. И.

Руководитель журнала Пшонкина И. А.

Специалисты по рекламе: Колесова А. А., Дмитриченко В. С., Овсянкина М. С.

Дизайнер: Вильгельм А. Е. Фотографы: Дзюбин Д. С., Леонова Ю. И.,

Пирязев А.В.

Instagram: fashion\_city71, Telegram: 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, 5в (оф. 23)

Время подписания в печать по графику – 15.00. Фактически – 15.00.

Заказ П35182. Тираж 5 000 экз. БЕСПЛАТНО. Дата выхода в свет: 29.12.2021.

Перепечатка статей без согласия авторов и редакции запрещена.



# ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

Хорошо уже то, что в январе мы можем практически без ограничений культурно и некультурно отдыхать. Если хотите культурно – двигайтесь по нашему гиду-афише: в ней есть события на любой музыкальный, художественный и кинематографический вкус.



6+

## МЕЧТЫ. КАЛЕНДАРЬ PIRELLI

Весь январь и февраль в Туле будет работать выставка знаменитого фотографа Альберта Уотсона для легендарного календаря Pirelli. Подробности с ее открытия можно найти в этом номере журнала, а если вкратце: на выставке представлено 4 десятка потрясающих фото с сюжетами – драматичные истории, которые учат нас тому, что никогда не стоит пренебрегать мечтой.

До 27 февраля | Музей станка, кластер «Октава»



18+

## «КРИК»

Пятая часть знаменитой хоррор-франшизы. Действие фильма развернется через 25 лет после серии убийств в городке Вудсборо. Школьники снова начинают получать загадочные звонки, а потом – умирать. На помощь потенциальным жертвам приходит повзрослевшая Сидни Прескотт и те, кто помог ей избежать смерти. Теперь им надо вычислить, кто скрывается под маской на этот раз, пока не станет слишком поздно.

С 13 января в кинотеатрах



16+

КУПИТЬ БИЛЕТ  
MYSLO.RU/KASSA

## МАША МАКАРОВА

Российская певица, поэтесса, композитор, организатор и вокалистка рок-группы «Маша и медведи». «Любочку», «Рейкьявик» и другие песни в исполнении Маши Макаровой многие до сих пор знают наизусть, как будто они вышли только вчера. А ведь только представьте: в этом году Маша отмечает 25-летие творческой деятельности! И отпразднует этот юбилей с туляками – с гитарой, со старыми и новыми хорошими песнями.

5 февраля | Harat's Pub

18+

КУПИТЬ БИЛЕТ  
MYSLO.RU/KASSA

29 января 2022, суббота 20:00

Concert Hall  
г. Тула,  
ул. Фридриха  
Энгельса, 70

CONCERT HALL  
ТУЛА  
ЭНГЕЛЬСА 70

18+

Istokiya Артём КИД DJ MEG Dakena  
Батишта Птаха Мойша Эскобар Dino MC47

## ISTOKIYA HIP-HOP FEST

Впервые в самом сердце Тулы на одной сцене выступят Птаха, Dino MC47, Батишта, Istokiya, Артём КИД и другие артисты, чтобы провести второй грандиозный ISTOKIYA HIP-HOP FEST. Зрителей ждет отменная порция драйвовых и атмосферных треков в диалоге между старой и новой hip-hop школами. Будут известные хиты, презентации синглов, совместные треки и, конечно же, множество совместных работ, которые завоюют все музыкальные чарты!

29 января | «Концерт-Холл»



# Цвет года: *Very Peri*

Институт цвета Pantone объявил цвет наступающего 2022 года. Им стал сиреневый 17-3938 Very Peri. В вольном переводе — «очень красивый». Наш автор, блогер Диана Федорова, выяснила, что это за цвет, какой смысл в него вложен и что из модной палитры можно найти в новых коллекциях.



**ДИАНА ФЁДОРОВА,**  
колумнист, блогер  
@diana\_fedorova888



**В**первые в истории Pantone цвет года не выбирали, а именно создавали заново, ориентируясь на происходящее в мире. Создатели охарактеризовали его как «динамичный синий с живительным фиолетово-красным оттенком, который сочетает в себе верность и постоянство синего с энергией и любознательностью красного». Этот оттенок представляет собой идеальное сочетание синего и фиолетового. После того как этой осенью лиловый оттенок побил все рекорды по популярности, совсем не удивительно, что Пантон выбрал цветом года чуть более насыщенный оттенок лилового.







В весенне-летних коллекциях мы можем увидеть цвет Very Peri как соло, так и обыгранный в деталях. Например, Isabel Marant показывает нам градиентный комбинезон, Chanel использует цвет на окантовке своей юбки из круизной коллекции, а Versace предлагает облачиться в колготки цвета Very Peri.

**Р**антоне Very Peri олицетворяет яркую индивидуальность и идеально подходит как для повседневной, так и для вечерней одежды. Этот светлый пурпурный оттенок отлично проявляет себя в total-color и в сочетании с нейтральными тонами — с черным, белым и нюдовым.

Если вы хотите практиковаться в модном колор-блок — выберите ему в компаньоны небесно-голубой, темно-синий, песочный, бирюзовый или оранжевый.





# ЖЕНЩИНА ГОДА 2021

В НАШЕМ ТРАДИЦИОННОМ КОНКУРСЕ «ЖЕНЩИНА ГОДА» В ЭТОМ ГОДУ ПОБЕДИЛА АЛИНА ЧИСТЯКОВА – ЕЙ ОТДАЛИ БОЛЬШИНСТВО ГОЛОСОВ НАШИ ЧИТАТЕЛИ НА ПОРТАЛЕ MYSLO. КРАСАВИЦА, ЧЕЛОВЕК С РАЗНОСТОРОННИМИ УВЛЕЧЕНИЯМИ, МНОГОДЕТНАЯ МАМА РУКОВОДИТ ЦЕЛЫМ РЯДОМ КРУПНЫХ ГОРОДСКИХ ПРОЕКТОВ, КОТОРЫЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОСЕЩАЮТ ТЫСЯЧИ ТУЛЯКОВ: ЭТО РЫНКИ «ПРИВОЗ», «САЛЮТ», «ИНШИНСКИЙ», КОМПЛЕКС «ИНШИНКА SPA» И РЯД ДРУГИХ. О ТОМ, ЧТО ВДОХНОВЛЯЕТ, ЗАРЯЖАЕТ, О ТОМ, ЧТО СТОИТ ЗА СТАТУСОМ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА, – В ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ НАШЕМУ ЖУРНАЛУ.



– Алина, смотришь на Вашу жизнь – вы такая крутая! Крутой бизнес, внешность, увлечения, прекрасная семья, трое детей. У Вас в сутках 72 часа, а внутри – незряжающийся аккумулятор?

– Знаете, ключевое слово здесь «крутая» – это крутизна и сложность склона, который ты каждый раз покоряешь, добываясь чего-то. Как у альпиниста, взошедшего на Эверест, – в Инстаграме счастливые фото на фоне нереальной высоты, но только он один знает, какими усилиями ему дался этот подъем.

За всем стоит огромный труд, бессонные ночи и потери в разных сферах. Вот правда – было бы 72 часа в сутках, их бы не хватило на 100%, ведь жизнь такая интересная и насыщенная. Заряжает же мой аккумулятор улыбка ребенка, объятия и похвала мужа, радость родителей и, конечно, успехи в работе. Наши рынки современные, удобны, популярны. Мы стабильно берем первое место в независимом конкурсе «Торговля России», проводимом Минпромторгом. Так, лучшим рынком 2019 года стал «Привоз», в 2020 году – «Салют», и на 2021 год, я думаю, мы никому не оставили шанса, открыв «Иншинский».

– Как у Вас и Вашей команды получается создавать яркие, уникальные проекты?

– Они все начинаются с уникальной идеи. Например, рынок «Привоз» был создан для того, чтобы открыть региональным гастрономическим брендам дорогу к потребителю, а покупателей познакомить с разнообразием уникальных местных вкусов. Здесь бок о бок, на равных, торгуют и крупные предприятия, и небольшие производители.

Спрос на локальные продукты – не модное поветрие, это уже часть нашей жизни. Но продукт должен быть хорош с гастрономической стороны, логичен по цене и, в идеале, за ним должна стоять какая-то история. И мы создаем такой продукт сами: наша пекарня «Тесто и место» обеспечивает хлебобулочными изделиями 35 ресторанов города, 2 коттеджных поселка, администрацию города, наша продукция представлена в подарочных корзинах от правительства, где собраны лучшие местные продукты, что для нас и огромная ответственность, и гордость.

Сейчас мы переходим к реконструкции гостиницы «Иншинка SPA», это будет современный гастроотель для отдыха телом, душой и умом. Бассейный комплекс уже отремонтирован, специалисты SPA прошли обучение на элитной косметике Comfort.Zone.

– Алина, титул «Женщина года» – какие эмоции он у Вас вызвал?

– Получить титул «Женщина года» безумно приятно! Спасибо огромное за доверие тем, кто голосовал! Дети всегда очень рады, когда видят меня в журналах, сохраняют подборку у себя. Муж даже не знал про конкурс, да и я после фотосессии ушла в работу – как раз готовила к открытию «Иншинский рынок». А вот родители очень переживали, следили за голосованием и агитировали всех друзей присоединиться.

– Попросим женщину года подвести его итоги. Какие галочки Вы поставили в 2021 году в списке самых важных задач?

– Год был замечательным. Главным событием стало рождение третьей дочки. Открытие нового рынка – на втором месте. Ну и третье место разделяют три новости: папа переехал из Читы в Москву, сестра делает колоссальные успехи на дипломатии в США, а мне удалась «трешка» – поворот на 360° на вейксерфе, трюк-мечта любого фаната волны.

– Мы с Вами часто говорим о работе. А как Вы считаете, женщине обязательно работать? Вы можете предстать, что сидите дома, занимаетесь хозяйством и детьми?

– Считаю, что без любимого дела жить невозможно. Я посидела дома два месяца после родов, работая онлайн, и чуть с ума не сошла. Круглосуточная бытовуха – не моя история, жизнь становится плоской и однообразной, не хватает общения. Женщины, что выбирают профессию домохозяйки, – а это колоссальный труд – я вами восхищаюсь! Но я за свободу, моральную и материальную.

– Вы жесткий человек в работе?

– Это лучше спросить у моих подчиненных, но выполнение поставленных коммерческих планов говорит о том, что да – скорее всего, жесткий. Я вос-



хищаюсь своим супругом как боссом, он просто гениален в управлении, сувор и справедлив, и я стараюсь брать с него пример.

– В детстве Вы мечтали о принце?

– Не мечтала. Иметь лошадь – да, иметь богатство – да. Я с детства была очень материально заинтересованной, начала подрабатывать с 6-го класса. Когда была совсем малышкой, была уверена, что я из королевской семьи. Часами сидела с толстенной книгой про Эрмитаж на коленях, знала наизусть названия всех комнат во дворце, представляла, как я там живу. Кстати, мой папа серьезно занимался нашим генеалогическим древом, восстанавливал родство по ДНК, и официально подтверждено, что мы – потомки шведского короля, мы с сестрой – настоящие шведские принцессы, так что чутье меня не обмануло (смеется).

– Какие недостатки в себе Вы хотели бы исправить?

– Если бы это было возможно, хотела бы стать не такой импульсивной, резкой. А в остальном я всем довольна. Молодцы мама с папой, постарались.





# НАЧНИ ГОД С ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК!

Начать новую жизнь с Нового года – отличная цель! С утра зарядиться бодростью в бассейне, сменить вечерний сериал на беговую дорожку или зажигательные групповые занятия – всё это зарядит вас новой энергией, не говоря о том, что приведет вас в прекрасную форму. С «Фитнес-Парком» в 2022 году меняться к лучшему будет еще проще и приятнее! Присоединяйтесь к сообществу здоровых, сильных, активных прямо сейчас!

## **ФИТНЕС – ВЫГОДНЕЕ!**

Налоговый вычет за фитнес – вы об этом слышали? Вы занимаетесь своим здоровьем и за это возвращаете часть уплаченных налогов.

С декабря прошлого года «Фитнес-Парк» входит в список физкультурно-спортивных организаций, за услуги которых можно получить налоговый вычет. Оформляйте клубную карту и экономьте прямо сейчас: вычет можно оформить уже в этом, 2022 году, через работодателя по фактическим расходам.

## **МЕДИКАМ – СКИДКИ!**

Врачи каждый день спасают жизни людей, а в период пандемии нагрузка на них возросла в разы. Они – настоящие герои! И чтобы поддержать их, помочь им сохранить здоровье, эффективно восстанавливаться для новых свершений, в России было подписано соглашение между Национальным фитнес-сообществом и Благотворительным фондом помощи врачам «Герои» о скидках на занятия фитнесом.

«Фитнес-Парк» как региональный представитель сообщества и социально ответственный бизнес полностью поддерживает эту замечательную инициативу и предоставляет медикам скидку 20% на весь основной прейскурант клуба.





**Фитнес парк**

ул. Немцова, 8,  
тел. 730-700  
[www.tulafitpark.ru](http://www.tulafitpark.ru)



# НОВОЕ В ГОРОДЕ

Кому-то простуда нарушает планы, но город развивается, несмотря на пандемию и другие отвлекающие факторы. Музеи, спортивные объекты, новые точки притяжения в сфере красоты, моды, гастрономии – 2021 год был богат приятными открытиями.



## МУЗЕЙ ОБОРОНЫ ТУЛЫ

Уникальный музей открылся в декабре в парке «Патриот»: его экспозиция — это настоящее погружение в атмосферу прифронтового города осени-зимы 1941 года. Реалистичность поражает воображение: кажется, что время застыло в 1941 году, а воздух пропитан густой, всепоглощающей болью и ужасом войны.

Экспозиция музея оформлена так, чтобы посетители могли фактически попасть на улицы осажденной Тулы и максимально ощутить атмосферу города, сражающегося с врагом. Есть и почта, и жилые дома, и вагоны, в которых уезжали в эвакуацию рабочие оборонных заводов, и обком партии, и госпитали.

В музее представлено более 1000 подлинных экспонатов того времени.

Часть из них — личные вещи, документы, письма людей того времени. Их приносили туляки в рамках акции «Народный музей», которую запустили во время строительства комплекса.

## УКРАШЕНИЯ ISLAND SOUL

В Туле появился свой Бали — островок красоты, безмятежности и умиротворения. В ТРЦ «Макси» открылся Island Soul, магазин ювелирных украшений, наполненный мощной энергетикой и теплом тропического острова. Это украшения с философией, душой и смыслом. Они подчеркивают уникальность женщины, помогают ей вернуться к своей женской природе, смелости и сексуальности. Разрешить себе быть разной — дерзкой и нежной, таинственной и открытой, а главное, свободной, счастливой, прекрасной во всех своих проявлениях. Это те удивительные вещи, которые укрепляют твою веру в себя, напоминают, что всё возможно и достижимо.

Украшения Island Soul великолепны и соло, и в компании с ними легко составить целый ювелирный гардероб, потому что они идеально сочетаются между собой. Найти свое можно на @island\_soul\_maxi\_tula и на первом этаже ТРЦ «Макси».





## «ТУЛА-АРЕНА»

Этот многофункциональный спорткомплекс осенью открыл свои двери на Калужском шоссе.

Спорткомплекс разделен на две части. В первой – большая площадка для проведения соревнований по единоборствам и игровым видам спорта. На «Тула-Арене» будут проходить региональные, всероссийские и международные соревнования по мини-футболу, гандболу и волейболу. Трибуны в зале рассчитаны на 2000 мест. Также спорткомплекс стал домашней площадкой волейбольной команды «Тулица».

Вторая часть, которая соединяется с первой переходом, – это тренировочный комплекс для единоборств. Здесь будут тренироваться и проводить сборы боксеры, дзюдоисты, борцы, самбисты, представители рукопашного боя и восточных единоборств. На базе комплекса уже работают и набирают детей бесплатные секции по разным направлениям.



## ИНШИНСКИЙ РЫНОК

На выезде из Тулы, в поселке Иншинский, открылся современный рынок, где больше половины ассортимента – фермерская продукция.

На прилавках – продукция известных тульских брендов и небольших фермерских хозяйств, свежее мясо от местных поставщиков, домашние куры, утки и яйца, разнообразие свежей рыбы и икры, сыры из частных сыроварен, овощи, фрукты, кондитерские изделия и многое другое.

В продаже есть и деликатесы для гурманов: вареники с ежевикой, сыр качотта с жареными лисичками, вяленая и слабосоленая рыба, корейские закуски и др. На 1300 кв. метрах рынка уже открыты 33 торговые точки. В планах – их увеличение до 50.

В скором времени здесь откроют аптеку, точку общепита и киоск по реализации печатной продукции и канцтоваров. Также на рынке появится «Лазаревская лавка» и «Куриный дом».

## САЛОН КРАСОТЫ BEST BEAUTY

Летом в городе открылось новое пространство красоты – салон Best Beauty. Здесь есть всё, чего хочет женщина: маникюр, педикюр и подологический уход за стопами; стрижки, окрашивания и профессиональная немецкая косметика для волос, которую можно купить и для домашнего ухода; наращивание и стретчинг ресниц – процедура на эксклюзивных составах, которая придает ресницам густоту, длину, а взгляду выразительность; перманентный макияж, удаление волос, процедуры для тела.

В салоне Best Beauty работают косметологи, которые используют профессиональную косметику Christina, всегда дающую превосходный результат. Хотите вау-эффекта – попробуйте программу Silk, которая гарантирует интенсивный лифтинг кожи. Препараты линии выравнивают рельеф кожи, интенсивно питают и увлажняют кожу, делая ее гладкой и нежной, разглаживают морщины. Эффект заметен сразу, кожа выглядит ухоженной и помолодевшей.

Пролетарская, 24 | +7-953-960-45-55 | @best\_beauty\_tula





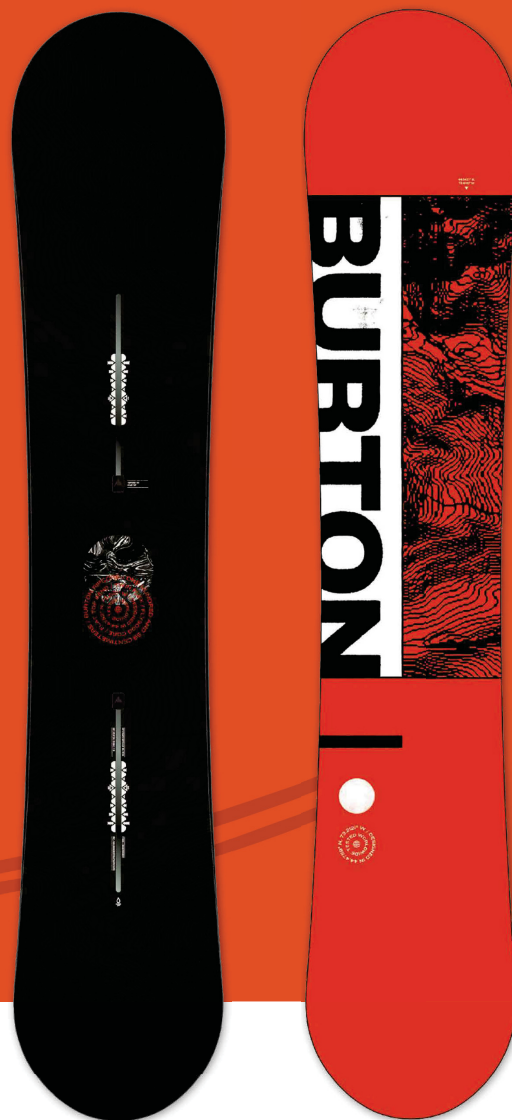
# ПОЕХАЛИ КАТАТЬСЯ!

Весёлая прогулка всей семьей, активный отдых с друзьями или большое путешествие – для любых зимних развлечений нужна подходящая экипировка. Для маленьких и взрослых, начинающих любителей зимнего спорта, профессионалов и просто наблюдателей – необходимые товары есть в «Ситилинк». Наполним зиму впечатлениями!

 **СИТИЛИНК**  
все лучшее для тебя



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



**СНОУБОРД BURTON RIPCORD**  
33650 р.

Универсальный сноуборд для начинающих: модель имеет устойчивый прогиб и невысокую жесткость, а приподнятые канты, не цепляющие снег, идеальны для новичка. Сноуборд имеет отличную управляемость, отзывчивость к движениям и хорошую маневренность благодаря облегченному носку и хвосту.



**ВНЕШНИЙ АККУМУЛЯТОР GP  
PORTABLE**  
1743 р.

Зимние прогулки увлекают, и можно легко забыть о времени и разряжающемся телефоне. Не остаться без связи в лесу или на горнолыжном склоне поможет этот пауэрбанк – компактный, легкий и недорогой. А еще он не боится снега, падений и имеет функцию интеллектуальной зарядки – автоматически регулирует выходной ток и синхронизирует показатель с подключенным устройством.

**ЛЕДЯНКА 1ТОУ**  
609 р.

Ледянка с Риком и Морти будет актуальна и детям, и взрослым на снежных горках: она имеет оптимальный размер, удобную треугольную форму, ручку, за которую можно держаться в полете и за которую ледянку можно носить. Материал – качественный ПВХ – отлично скользит, а еще она совсем легкая и небольшая.







• **ТЕРМОКРУЖКА XIAOMI KISSKISSFISH MOKA SMART COFFEE TUMBLER**  
2950 р.

На зимних прогулках так приятно выпить чего-нибудь согревающего! Купите для вылазок на природу термокружку, чтобы в любой момент можно было сделать глоток горячего чая, кофе или глинтвейна. Эта модель хороша своей формой – не только стильной, но и эргономичной – ее будет удобно держать за счет кожаной ручки, а также можно прикрепить к рюкзаку. Через крышку удобно и пить, и наливать напиток в чашку. Медные элементы корпуса сохраняют напитки горячими до 6 часов, а сколько их осталось, какой они температуры и как долго еще останутся теплыми – покажет сенсорный дисплей.

• **ГОРНОЛЫЖНЫЙ РЮКЗАК АТОМІС**  
5490 р.

С таким рюкзаком удобно кататься: у него мягкие плечевые ремни, съемный набедренный ремень, правильная форма, не перегружающая спину. Но не только на склоне – он и в городе будет отличным стильным решением для тех, кто любит спорт-кэжуал.



• **ПАЛКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ BERGER FORESTER**  
1390 р.

Кто-то катается, а кто-то ходит – и это тоже полезно и увлекательно! Для любителей ходьбы в «Ситилинк» есть множество моделей палок. Например, эти – из легкого и прочного алюминия, с пробковыми ручками, удобными и всегда теплыми. Обратите внимание – палки подбираются по росту: умножьте его на 0,68, округлите в большую сторону – и получите нужную длину.





# 10 трендов PR нового года



**МАРИЯ ТИКУНОВА,**  
SMM- и PR-специалист  
@m.tikunova

НАСТУПАЕТ 2022 ГОД. МНОГИЕ УЖЕ СТРОЯТ ПЛАНЫ, ПИШУТ ЖЕЛАНИЯ В НАДЕЖДЕ, ЧТО НОВЫЙ ГОД БУДЕТ ЛУЧШЕ ПРЕДЫДУЩЕГО. НО УСПЕХ БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН ВАШЕЙ СТРАТЕГИЕЙ – КАК НАЗОВЕШЬ КОРАБЛЬ, ТАК ОН И ПОПЛЫВЕТ, НЕ ТАК ЛИ? SMM- и PR-СПЕЦИАЛИСТ МАРИЯ ТИКУНОВА РАССКАЗЫВАЕТ О 10 ТРЕНДАХ В PR НА 2022 ГОД, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАЗВЕРНУТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БИЗНЕСА ИЛИ ЛИЧНОГО БРЕНДА В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ.

## 1. ИВЕНТЫ УЖЕ НЕ БУДУТ ПРЕЖНИМИ

Пандемия заставила нас надолго отказать от привычного формата мероприятий. Нам пришлось полагаться на контентный маркетинг, цифровой PR, SEO и другие актуальные инструменты. Так что знакомимся с понятием digital и берем развитие в его направлении.

## 2. РАЗНООБРАЗИЕ, РАВЕНСТВО И ИНКЛЮЗИВНОСТЬ

Это важные мировые тренды, и в России интерес к ним стремительно растёт. Благодаря этому у брендов и компаний есть возможность не только привлечь внимание к актуальным и важным проблемам, но и эффективно решить собственные задачи. В качестве примера возьмите слоганы рекламы, которые будут понятны всем.

## 3. БОЛЕЕ ГЛУБОКИЙ АНАЛИЗ ДАННЫХ

Мы больше не можем просто сравнивать данные за последние несколько лет, потому что пандемия разделила жизнь на «до» и «после». Теперь нужно проводить более тщательный анализ, полагаясь не только на временные периоды, и пытаться глубже понять поведение и привычки потребителей. В этом помогают сервисы, которые дают широкие возможности по аналитике и точнее представляют демографические и поведенческие данные аудитории. Это, например, такие бесплатные платформы, как MegaIndex Stat, Яндекс.Метрика, Google Analytics, Open Web Analytics и т. п.

## 4. ВСЁ МЕНЯЕТСЯ, ИНФЛЮЕНСЕРЫ ОСТАЮТСЯ

Использование соцсетей в последние годы стремительно растёт. В 2022 году фокус внимания смещается со звёзд и блогеров с миллионами подписчиков на микро- и наноинфлюенсе-

ров. Они обладают большим влиянием на нишевых рынках, отличаются высоким уровнем доверия и вовлеченности аудитории. В этом случае качество важнее количества. Берите для рекламы людей разных областей, от 2000 подписчиков по бартеру.

## 5. ОТКРЫТЫЙ ФОРМАТ

Из-за обилия фейковых новостей у аудитории резко выросла потребность в достоверной и честной информации. Потребители хотят правды не только от новостей, но и от брендов, с которыми взаимодействуют. Людям интересно, что на самом деле происходит в компании, каких ценностей придерживается бренд, как строится внутренняя работа и повседневная деятельность. Особенно важна честность, если что-то пошло не так. Вариант «без комментариев» больше не работает – вместо этого стоит открыто решать возникшие проблемы.

## 6. ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Персонализированные электронные письма в 2022 году всё ещё будут одним из эффективных каналов. Люди получают огромное количество запросов каждый день от разных брендов, поэтому необходимо найти способы преодолеть общий «шум» и подготовить интересное персональное предложение, подробно изучив специализацию.

## 7. БУДУЩЕЕ ЗА ЦИФРОВЫМ ФОРМАТОМ

Инструменты и методы digital PR будут занимать все большее место в нашей среде. Работа с веб-сайтами и онлайн-изданиями, продвижение через соцсети, видео и подкасты, общение с журналистами в мессенджерах – все это стремительно выходит на первый план. В новом году по-прежнему стоит уделять больше внимания онлайн-публикациям, работе с инфлюенсерами в интернете, улучшению SEO. За цифровым форматом – будущее, и

нужно быстро подстраиваться под эту реальность.

## 8. ПРЕИМУЩЕСТВО – В БЫСТРОЙ РЕАКЦИИ

Период пандемии показал, как важно уметь быстро отреагировать на внезапный кризис и переключиться на новый план. Быстрая реакция на изменения сыграла решающее значение и помогла многим специалистам понять, как решать проблемы в непредвиденных обстоятельствах, оставаться в центре внимания и следовать актуальной повестке дня даже в очень непредсказуемых условиях. Сегодня необходимо оперативно осваивать новые форматы, инструменты и площадки, чтобы обходить конкурентов и успевать использовать набравшие резкую популярность тренды.

## 9. КЛЮЧЕВЫЕ СООБЩЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ ПРОЩЕ

Современные потребители получают огромное количество информации, поэтому для эффективной коммуникации с ними стоит создавать простые, ёмкие и понятные ключевые сообщения. Они должны быть интересными и «живыми», чтобы запомниться аудитории, но при этом не требовать времени на размышление. Все, что трудно воспринимается, не может конкурировать в современном коммуникационном ландшафте, где ценятся чёткие и понятные сообщения, созданные с учетом ценностей аудитории.

## 10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Искусственный интеллект, AR- и VR-технологии, интернет вещей, автоматизация многих рабочих процессов – все это уже не прогнозы, а наша реальность, к которой стоит подстроиться, чтобы не отставать от более гибких конкурентов.





# ДУШЕВНЫЕ ТРАДИЦИИ

Семейные традиции – как островок спокойствия и безмятежности в бушующем море. Что бы ни творилось вокруг, какая бы гора дел ни нависала над тобой, – ты знаешь, что есть время и место, где тебя ждут тепло, душевное общение, отдых в кругу самых близких людей. Приехать к родителям на обед в воскресенье, сходить вдвоем в кино, прокатиться всей семьей по зимней лыжне за городом – такие моменты бесценны!





Семейное счастье – это когда родные люди здоровы и занимаются любимым делом.

# Сермяжско

Галина  
Станислав  
Антон  
Светлана  
Даниил  
Людмила  
Варвара



Они встречаются каждый день в своем общем детище – медицинском центре «Феникс». По воскресеньям – на традиционном обеде у родителей. И даже отдыхать ездят вместе. Большая дружная семья Сермяжко во главе с Галиной Константиновной, главным врачом, основателем «Феникса», рассказала нам о своем семейном укладе.

– Галина Константиновна, о какой семье Вы мечтали в детстве?

– О большой и дружной, в которой было бы несколько поколений – прабабушки, бабушки, родители, дети, внуки, правнуки. И мои мечты сбылись, потому что у нас действительно большая семья. Мы очень рады, что живы наши родители. Моей маме Нине Антоновне 95 лет, она очень активная, бывшая учительница, директор школы. Она всегда мечтала, чтобы трое ее дочерей стали либо врачами, либо учителями. Судьба распорядилась так, что я стала врачом, хирургом, травматологом-ортопедом; моя сестра Людмила – тоже медик, моя правая рука в нашем семейном бизнесе, центре восстановительной медицины «Феникс». Вторя сестра, Валентина, продолжила мамино дело и стала учителем начальных классов.

Двое главных мужчин в моей жизни, два крепких плеча, на которые всегда можно положиться, – это мой муж Станислав, человек с золотыми руками, которые необходимы в любом бизнесе, в том числе медицинском, и сын Антон. Он выбрал профессию программиста, но активно участвует в нашем общем деле – является директором центра. Невестка Светлана – его заместитель, она решает всевозможные организационные вопросы. Внуку Даниилу 10 лет. Он занимается фехтованием, занимает призовые места в соревнованиях и хочет стать конструктором. Я, конечно, мечтаю, чтобы он продолжил врачебную династию, но приму любое его решение.

– Какие традиции существуют в Вашей семье?

– Их много. Считаю, что традиции необходимы в семье, они сплачивают, воспитывают молодое поколение, без них никуда.

По выходным у нас обязательный семейный обед: к нам приезжают дети, мы проводим время вместе за столом, а потом у нас поход в баню. Мы вместе отмечаем праздники – встречаем Новый год, у нас красивая елка, мы наряжаем ее вместе с внуком, под ней много подарков. Детей поздравляют Дед Мороз и Снегурочка – мы сами по очереди наряжаемся и проводим конкурсы. На 9 Мая всей семьей не раз участвовали в Бессмертном полке. На Пасху обычно отправляемся на мою историческую родину, в Беларусь. И отдыхать мы тоже ездим вместе.

Нашей с супругом мечтой с детства был большой дом, где рядом с нами были бы наши любимые, дорогие люди. Эта мечта осуществилась. Сейчас к нам приезжает семья сына, мои сестры, их дети. Наш дом стал таким эпицентром семейности, местом притяжения, гнездышком, где всем уютно и комфортно. И я сама стараюсь создать атмосферу, в которой каждому будет приятно находиться, общаться друг с другом, быть вместе.

– Что для Вас семейное счастье?

– Наверное, это взаимопонимание, уважение, поддержка. И конечно, счастье – это когда родные люди здоровы и занимаются любимым делом.



**ЛЮБИМОЕ СЕМЕЙНОЕ БЛЮДО:**

**ЗАПЕЧЕННАЯ УТКА, СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ И КОТЛЕТЫ СТАНИСЛАВА – ОНИ ПОДКУПАТ ДАЖЕ МАЛОЕЖКУ.**

**ЛЮБИМАЯ ЦИТАТА О СЕМЬЕ:**

**СЕМЬЯ – ЭТО ТО, РАДИ ЧЕГО СТОИТ ПРОСЫПАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**





# ***Инюшины***

Кирилл

София

Я всегда мечтал о большой семье, как у моих родителей – нас у них было четверо. Хочу минимум троих детей.



Свадьба Кирилла Инюшина, основателя «К-Холдинга», и его избранницы Софии стала самым громким событием минувшей осени, настолько грандиозным был праздник. А после свадьбы всё только начинается! О первых месяцах семейной жизни, взглядах на совместный бизнес и отношении к традициям нам рассказал глава семьи.

**– Кирилл, о какой семье Вы мечтали в детстве?**

– О большой, такой же, как у моих родителей, – нас было четверо. Я хочу минимум троих детей. Пока эти мечты не сбылись: мы с Софией поженились только в этом году. До этого я был полностью сконцентрирован на бизнесе, в том числе для того, чтобы обеспечить семью всем необходимым и немного большим.

**– Как Вы познакомились с Софией?**

– В интернете. София написала мне в Инстаграм: общий знакомый порекомендовал ей меня как интересного человека. На тот момент я был в отношениях, но мне в них чего-то не хватало, поэтому я начал общение с ней. Через полтора месяца я пригласил ее поехать с моей компанией в Турцию, и закрутилось-понеслось)).

**– Кто у вас в семье главный?**

– Мы об этом не договаривались (*смеется*). Это я – ввиду того, что зарабатываю основной доход нашей семьи, плюс в спорных моментах за мной обычно последнее слово. Хотя я готов на компромисс и могу изменить свою точку зрения, если мне аргументированно докажут, что другое мнение правильное.

**– Кирилл, были в ваших родительских семьях традиции, которые Вы хотели бы перенести в свою семью?**

– Наша жизнь очень быстро меняется. Раньше белье стирали в проруби, потом появились стиральные машины, и так – во всех сферах. Поэтому слепо повторять то, чем жили прошлые поколения, я считаю неправильным и экономически нецелесообразным. Когда я рос, думал, что у нас идеальная семья и надо следовать тем принципам, делать так же, как мама с папой. Но по мере своего взросления, с развитием бизнеса, общением с разными людьми, увидел, что есть другие возможности. И в 21 веке глупо ездить на колеснице.

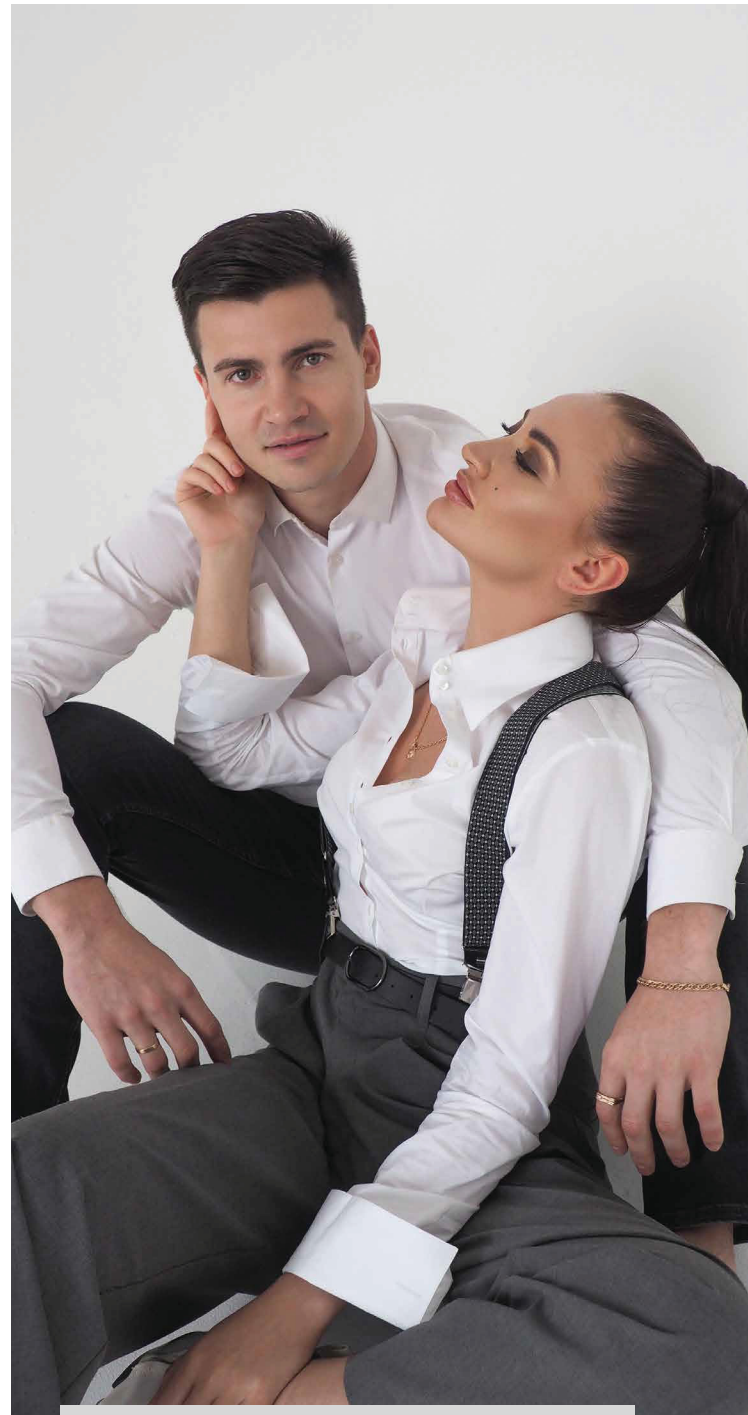
**– Так, ну а свои, новые традиции вы уже установили? Как любите отдыхать, проводить время вместе, отмечать праздники?**

– Наша семья только-только родилась, поэтому основные традиции и ценности еще формируются. Конечно, с самого начала было достигнуто понимание по основным вопросам взаимодействия, правилам дома, финансам – например, у супруги есть бюджет, который она тратит полностью на свое усмотрение.

Праздники мы обычно отмечаем с размахом, большой компанией, с ведущим, конкурсами и другими развлечениями. Мы молодые, и для нас это сейчас самый любимый вариант. Возможно, с возрастом больше полюбим уютные домашние посиделки.

**– В чем, на Ваш взгляд, заключается семейное счастье?**

– Когда ты радуешься, возвращаясь домой. И когда твоя вторая половина устраивает тебя полностью, со всеми ее плюсами и минусами.



**ЛЮБИМОЕ БЛЮДО:**

**СТЕЙКИ, КОТОРЫЕ ГОТОВИТ ЖЕНА.**

**ЛЮБИМАЯ МУДРОСТЬ ИЛИ ЦИТАТА О СЕМЬЕ:**

**МОЯ СЕМЬЯ – МОЯ КРЕПОСТЬ.**



# Воронины

Елена  
Александр  
Михаил  
Мария

Каждый год с наступлением зимы нашей главной традицией становятся горные лыжи. И в зимние выходные и праздники нашу семью чаще встретишь на склоне, чем дома.



Семейной традицией могут стать не только воскресные обеды, но и общие увлечения, и совместный бизнес – как у Елены и Александра Ворониных, основателей клининговой компании «Мойдодыр». В нашем фотопроекте они приняли участие вместе с детьми Мишей и Машей, а Елена рассказала о тех важных моментах, которые их всех объединяют.

– Какие традиции в семье Ваших родителей особенно Вам запомнились? Такие, о которых Вы думали: «Вот будет у меня своя семья, и в ней будет, как у мамы с папой...».

– Когда мы вспоминаем традиции семей, конечно же, первым делом на ум приходит обычай вместе наряжать елку. Кроме игрушек, живую ель украшали мандаринами, конфетами – какой же это аромат! И обязательно под любимые новогодние фильмы. Мы всегда вместе готовились и к Пасхе – кто-то выпекал куличи, кто-то украшал, кто-то расписывал пасхальные яйца. Безусловно, воспоминания сохранились очень яркие!

– О какой семье Вы мечтали в детстве? И сбылись ли Ваши мечты?

– У меня братьев и сестёр нет, а хотелось)). Поэтому я всегда мечтала о семье, где трое детей. Пока мы немного недотянули (смеется) – у нас двое.

Сегодня наша семья – это не только мы и дети, но и мои родители и папа мужа. С ними мы видимся несколько раз в неделю, обязательно ежедневно созваниваемся, детки поочередно остаются у наших родителей. Мы даже жилье постарались выбрать рядышком со старшим поколением – нам всем так комфортнее.

– Какие традиции сейчас существуют в Вашей семье?

– Традиции из детства перенесли и в нашу общую семью, только теперь елку мы украшаем игрушками, почти каждая из которых – со смыслом. Приобретаем их по одной-две каждый год, но сохранились и раритеты. А готовиться к Пасхе в наше время одно удовольствие – в магазинах изобилие красителей и украшений, справиться с которыми может и наша пятилетняя дочь Маша без сторонней помощи.

По субботам с утра мы с дочкой обязательно печём – аромат домашней выпечки задаёт правильный настрой на все выходные. А зимой наша главная традиция – горные лыжи по выходным. К этому увлечению мы давно подключили детей, поэтому в зимние выходные и новогодние праздники вероятность встретить нас на склонах гораздо выше, чем дома!

– Кто в Вашей семье главный – глава, блюститель традиций, советчик, мудрец?

– У нас в семье классический патриархат: супруг – главный, он всегда задаёт вектор для дальнейших свершений. Однако в бизнесе мы принимаем решения сообща. К тому же у каждого свой круг обязанностей, и при слаженной работе мы всегда получаем желаемый результат.

– В чем, по Вашему мнению, заключается семейное счастье?

– Хороший вопрос... Наверное, в гармонии. Каждый вкладывает в это понятие что-то своё: кому-то нужен постоянный драйв, кому-то – уютные вечера у камина...



**БЛЮДО НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ, КОТОРОЕ ЛЮБИТ ВСЯ СЕМЬЯ:**

**ЗАПЕЧЁННАЯ ПТИЦА ИЛИ БАРАНИНА. ЛЮБЯТ ВСЕ!**

**В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ЕСТЬ «СВОЯ» ПЕСНЯ, КОТОРАЯ СВЯЗАНА С ДОРОГИМИ СЕРДЦУ ВОСПОМИНАНИЯМИ?**

**ПЕСЕН МНОГО! У НАС ПОСТОЯННОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ. В ПОЕЗДКАХ, БЫВАЕТ, ПОЕМ В МАШИНЕ (ЧЕТВЕРОМ!!!).**

**КАКАЯ МУДРОСТЬ ИЛИ ЦИТАТА О СЕМЬЕ ВАМ НАИБОЛЕЕ БЛИЗКА?**

**ЭТО СЛОВА ЧЕХОВА: «В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ САМЫЙ ВАЖНЫЙ ВИНТ – ЭТО ЛЮБОВЬ». И ЭТИМ ВСЁ СКАЗАНО!**



В нашей семье я – генератор идей, «возмутитель спокойствия» и организатор, причём от семейного ужина до переезда.

# Марины

Илиана  
Роман  
Владимир

Традиции – это и якоря, и маяки: удерживают нас там, где мы должны быть, а в пути помогают не сбиться с курса. Илиана Марина, управляющий директор клиники «Эксперт», уверена: традиции важны и в семье, и на работе.

**– Илиана, какие традиции в семье Ваших родителей особенно Вам запомнились?**

– Семейный театр! Я выросла в большой семье, и мы на все праздники ставили сценки, придумывали и сами мастерили из подручных материалов костюмы и декорации.

**– О какой семье Вы мечтали в детстве? И сбылись ли Ваши мечты?**

– Я старшая дочь в многодетной семье, и как-то всегда знала, что у меня будет несколько деток. Сейчас у меня два любимых, прекрасных и очень разных по характеру сына, теперь можно по мечтать о дочке! Старший сын Роман, в марте ему исполнится 20, – студент медицинского института ТулГУ, закончил Первوماйскую Кадетскую Школу. Очень ответственный, рассудительный, основательный, коммуникабельный, не по годам серьезный парень, влюбленный в медицину. Младший – Владимир, ему 7, будущий первоклассник. Мегаактивный, творческий и смекалистый.

Моя семья – это конечно же, родители, мама и папа. И сестра Галина – она художник-реставратор, председатель региональной организации Союза реставраторов России. Ее руками и руками ее команды отреставрированы сотни произведений искусства и объектов монументальной живописи. Это Вознесенский Войсковой собор-усыпальница героев Отечественной войны 1812 года в Новочеркасске, Покровский собор в Рогожской слободе в Москве, Успенский собор и Церковь преподобного Сергия Радонежского с Трапезной палатой в Троице-Сергиевой Лавре и многие другие.

**– Кто в вашей семье главный – глава, блюститель традиций, советчик, мудрец?**

– Роли распределены примерно так. Я – генератор идей, «возмутитель спокойствия» и организатор, причём от семейного ужина до переезда)). Папа – «золотые руки», мне кажется, он может реально все: и полку повесить, и отремонтировать что угодно, дом построить, обед приготовить. Мама – ментор, коуч, наставник. Помню, ещё в мои 13 лет мы с ней прорисовали линию жизни, где я ставила себе цели к каждому возрасту – 20, 30 лет и так далее. Сестра – главный эстет, может создать красоту и гармонию во всем. Старший сын – выдержка и совесть, надёжное плечо, тот, кто соединит несоединяемое. Младший сын – хакер, он первый в семье сообразил, как раздать видео с планшета на телевизор.

**– Как Вы отмечаете праздники? Есть какие-то особенные моменты, которые связаны у Вас с Новым годом, днями рождения или другими датами?**

– Да, мы собираемся на дни рождения всей семьей. Раньше съезжались к родителям, теперь собираемся у меня. Обязательно вместе отмечаем Рождество. А вот Новый год стараемся встретить не дома, а в путешествиях или за городом.

**– В чем, по Вашему мнению, заключается семейное счастье?**

– В безграничной любви, в доверии, гармонии и принятии. В «секретиках», которыми ты можешь поделиться только с близкими. В босоногом счастье, бегущем тебе навстречу, когда ты приходишь домой. В запахе завтрака, пока ты открываешь глаза поутру. В почищенной и прогретой для тебя зимой машине))).



**БЛЮДО НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ, КОТОРОЕ ЛЮБИТ ВСЯ СЕМЬЯ:**

**ТОРТ «НАПОЛЕОН». ГОТОВИТ ЕГО МОЙ ОТЕЦ, И ЭТО ЦЕЛОЕ ТАИНСТВО! РЕЦЕПТ ИЗ СТАРИННОЙ КУЛИНАРНОЙ КНИГИ, СТРОГО СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СЛИВКИ И МУКА ВЫСШЕГО СОРТА ОПРЕДЕЛЁННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ, НАСТОЯЩИЙ ДОРОГОЙ КОНЬЯК. ПО ВЕСУ ОН ВЫХОДИТ НА 7-8 КГ.**

**МУДРОСТЬ ИЛИ ЦИТАТА О СЕМЬЕ, КОТОРАЯ ВАМ БЛИЗКА:**

**«СЧАСТЛИВ ТОТ, КТО СЧАСТЛИВ У СЕБЯ ДОМА» ТОЛСТОГО И КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА, КОТОРАЯ ЗВУЧИТ ПРИМЕРНО ТАК: «ТОТ, КТО ОТВЕЧАЕТ ЗА СЕМЬЮ, ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ».**



# ПО СЛЕДАМ «ИНСОМНИИ»: ПРАВДА О ГИПНОЗЕ – 2

Сериал «Инсомния» с Гошей Куценко в образе Юрия Штала продемонстрировал пример «особого» регрессивного гипноза, и многие подумали: может, это та волшебная таблетка, которая всем поможет? Вместе с гипнологом Ириной Звягинцевой разбираемся, что можно считать правдой, а что – художественным вымыслом в практике гипноза.



**ИРИНА ЗВЯГИНЦЕВА,**  
клинический психолог,  
гипнолог,  
@psytherapy\_online  
www.psygipnoz.ru



## ПОГРУЖЕНИЕ В ГИПНОЗ

Гипнолог погружает пациента в транс при помощи своего голоса, инструкций, определенных движений: блестящим или любым другим предметом перед глазами, пассами руками и др. Способ погружения выбирается гипнологом в зависимости от обстоятельств сеанса (например, очно он проходит или онлайн), а также от особенностей погружаемого и подхода самого гипнолога. НО! Каким бы сильным ни был гипнолог, погрузить любого человека в транс сходу и быстро, как это делал герой Куценко, просто нереально.

## А НА МЕНЯ ГИПНОЗ НЕ ДЕЙСТВУЕТ!

Людей, в отношении которых гипноз совсем не работает, практически нет. Можно говорить лишь о разной степени гипнабельности – погружаемости в гипнотический транс. Она зависит от индивидуальных особенностей психики человека.

1. Сильно гипнабельным людям ничего не стоит погрузиться в гипноз. Им достаточно взглянуть на качающийся маятник или услышать щелчок пальцами и слово «Спать», чтобы быстро оказаться в глубоком трансе.

2. Средне гипнабельные люди так легко в транс не погружаются. Для них требуются условия: тихое место, удобное кресло, более длительное погружение, доверие к гипнологу.

3. Слабо гипнабельные люди погружаются в транс с большим трудом, усилием и временными затратами. Они склонны к гиперконтролю, отпустить который им крайне тяжело.

Гипнабельность нарабатывается с каждым новым опытом погружения, и даже слабо гипнабельные люди начинают с легкостью входить в транс. Это вопрос времени и желания.

## СДЕЛАЙТЕ МНЕ УСТАНОВОЧКУ

В сериале одна из героинь просит гипнолога сделать ей установку, чтобы не переедать. Такая работа возможна. Существует гипноз, направленный на избавление от зависимо-

стей, его еще называют кодированием. Во время него внушается отвращение к определенным продуктам (мучное, жирное, сладкое). Однако я считаю, что начинать нужно с устранения причин тяги к «вредной пище», иначе проблема вернется.

## Я НЕ ПРОСНУСЬ

Существует миф, что можно не проснуться после гипноза. При этом за всю историю существования знаний о гипнозе не зарегистрировано ни одного случая невыхода человека из этого состояния. Максимум, человек может провалиться в глубокий гипнотический сон, из которого он выйдет сам, когда организм восстановит силы, – как после обычного сна.

## ОБРАЗ ЛИФТА

В состоянии гипноза максимально активна интуитивная, образная часть ума человека. Поэтому гипнологи нередко используют различные образы для упрощения процесса. Например, в «Инсомнии» перемещение во времени происходило посредством лифта, который привозил пациента на нужный этаж – время и место, когда он впервые столкнулся с проблемой. Лифт можно заменить: облако, линия времени, дверь – зависит от фантазии специалиста.

## ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ: ПРАКТИКА

Регрессивный гипноз – не художественный вымысел, он применяется в практике гипнологов в нескольких видах. Например, классический регрессивный гипноз – это духовный опыт через просмотр прошлых жизней и жизнь между жизнями. Когда нужно понять, зачем я вообще сюда пришел. Когда есть чувство, что проживаешь не свою жизнь. Когда хочется узнать, были ли у меня эти самые прошлые жизни и что я запланировал на нынешнюю.

Я как гипнолог начинала свою практику именно с регрессивного гипноза с «прошлыми жизнями». И в течение месяца на прием обратились два человека с разных континентов, которые увидели себя реинкарнацией Иисуса Христа. Сами понимаете, возможность подобного маловероятна, хотя бы уже потому, что их было двое. Однако то, как именно они видели эту «прошлую жизнь», на чем их мозг делал акценты – отличалось. И каждый из них получил свой собственный терапевтический эффект, сделал свои индивидуальные выводы. А для гипнолога именно такой эффект превыше всего. Ведь главное не то, ЧТО именно видит человек, а КАКОЙ результат мы при помощи этого опыта получаем.

В рамках гипнотерапии, когда специалист работает с болезненным, травматичным опытом человека в его реальной жизни, регрессивный гипноз смешивается с медицинским, классическим и другими видами гипноза и подходами к терапии. И во многих случаях помогает справиться с многолетними неврозами и психологическими травмами.

# Главная ценность

В новый год и на любой праздник звучат множество пожеланий, но одно всегда остается неизменным: это пожелание здоровья. Когда оно есть, есть всё остальное – любовь, профессиональные успехи, увлечения, радость жизни. Здоровье – наша главная ценность, поэтому давайте начнем год с хорошей традиции – с заботы о себе, своем самочувствии, с полноценного отдыха и правильного, здорового подхода к красоте. Наш проект-путеводитель в этом поможет!







Бутовская Наталья,  
управляющая центром  
восстановления, косметолог

# Заряди свои батарейки

МЫ ПОСТОЯННО КУДА-ТО БЕЖИМ, СПЕШИМ, ТОНЕМ В МОРЕ ДЕЛ, ИНФОРМАЦИИ, ОБЩЕНИЯ, БЫТОВЫХ ХЛОПОТ. В ТАКОМ РИТМЕ ЖИЗНИ ДАЖЕ СОН И ОТПУСК НЕ ДАЮТ НУЖНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПОМОГАТЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ НУЖНО РЕГУЛЯРНО – ТОГДА ОН ВЫДЕРЖИТ ВСЕ НАГРУЗКИ И СТРЕССЫ. В ЦЕНТРЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ GOOD DAY ЗНАЮТ ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ НАПОЛНИТЬ ВАС ЭНЕРГИЕЙ И РАДОСТЬЮ ОТ КАЖДОГО ДНЯ!

## КИСЛОРОД ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

Если вы чувствуете постоянную усталость, упадок сил, апатию – возможно, ваш организм испытывает недостаток кислорода. Восполнить этот дефицит помогают регулярные долгие прогулки на свежем воздухе – кто из нас, городских жителей, может часто себе их позволить? Специалисты нашли решение – насыщение кислородом в специальной капсуле.

Внутреннее пространство капсулы обогащено чистым кислородом. При нахождении в капсуле кислородом насыщается каждая клеточка вашего тела – в таком количестве, как будто вы трое суток гуляли по сосновому лесу.

Процедура расслабляющая, приятная, многие даже засыпают – а после готовы сворачивать горы! Потому что насыщение тела дополнительным кислородом положительно отзывается на самочувствии, дает новые силы, помогает избавиться от усталости, повысить свою физическую и психологическую выносливость.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ХОЛОДОМ

Польза от воздействия холода известна давно: тот, кто пробовал после бани прыгнуть в сугроб, или те, кто практикует зимнее купание, знают, какой мощный прилив сил происходит после таких экстремальных процедур.

Центр восстановления Good Day предлагает усовершенствованный способ закаливания и оздоровления – восстановление организма холодом в специальной камере, наполненной азотом. Всего 1-3 минуты – и холод сделает свое доброе дело: он воздействует на кожу, заставляя организм запустить все защитные процессы. Мозг вбрасывает в кровь гормон счастья эндорфин, настроение резко повышается, вы ощутите прилив сил и подъем энергии.

Воздействие холодом приносит несомненную пользу всему организму. Если вы испытываете постоянные физические нагрузки, «ледяной шок» поможет снять мышечный стресс и перенапряжение. Хотите похудеть – в капсуле с холодом ваше тело израсходует от 500 ккал за один сеанс. Резкое охлаждение кожи активизирует выработку коллагена и эластина: кожа становится более упругой, разглаживается и подтягивается. А при регулярных холодных сеансах закаляется и укрепляется иммунная система, что так важно в период пандемии.

## ПОЛНЫЙ РЕЛАКС НА ФЛОАТИНГЕ

Чувствуете постоянное напряжение? Не ощущаете себя отдохнувшим даже после долгого ночного сна? Приходите на флоатинг – на этой процедуре вы сможете достигнуть полного релакса!

Флоатинг – это процедура в специальной ванне с концентрированным раствором соли, который позволяет телу «парить» на поверхности. Это ощущение невесомости плюс приятная температура, отсутствие света и звука позволяет отключить внешние раздражители и погрузиться в невероятное состояние. Уходят все мысли, расслабляются все мышцы, полностью снимается физическое, умственное и эмоциональное напряжение, ты погружаешься в некую медитацию, после которой многое меняется. И это не только ощущение того, что ты полноценно отдохнул: ты еще и более позитивно смотришь на мир, находишь ре-

шения сложных проблем или меняешь свое отношение к ним. Волшебство? Нет, технологии!

## КРАСОТА И МОЛОДОСТЬ КОЖИ

Радость от своего отражения в зеркале улучшает настроение и самочувствие – это бесспорно. В центре Good Day знают секрет молодой, здоровой и красивой кожи – это процедуры на космецевтике iS CLINICAL. В ней использованы клинически одобренные ингредиенты и инновационные формулы, сами средства заслужили всемирное признание экспертов. Формулы этих средств восстанавливают здоровье кожи и потрясающе улучшают её внешний вид.

В Good Day представлена большая коллекция процедур для разных потребностей кожи: инновационные системы очищения и обновления кожи, шикарные спа-уходы, интенсивные маски для увлажнения, омоложения и питания. Каждая процедура многоступенчатая, позволяет решить различные проблемы, устранить несовершенства и обеспечить заметный и длительный результат.

## SPA В ГОРОДЕ

Мы нечасто выбираемся на морское побережье, но польза моря – рядом! Уникальные SPA-ритуалы с профессиональной косметикой THALION подарят вам полное расслабление, вашей коже – нежность шелка, телу – идеальные очертания.

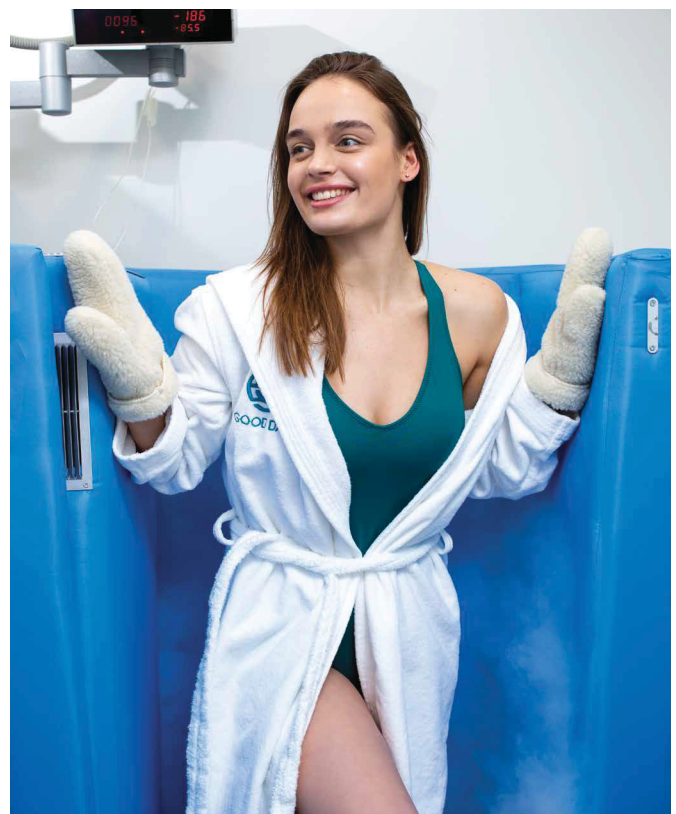
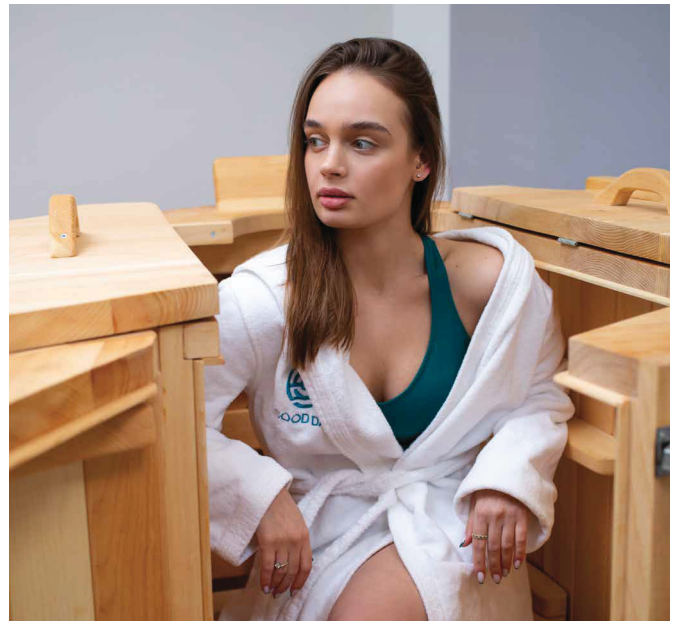
Косметика THALION на основе морских водорослей – это продукты с уникальными свойствами, с которыми в Good Day проводят высокоэффективные процедуры для женщин и мужчин. В центре есть несколько программ по уходу за телом, которые за минимальные сроки дарят впечатляющие результаты: полноценный отдых, снятие напряжения, расслабление, заряд энергии для новых свершений и, конечно же, прекрасное самочувствие.

**Центр восстановления Good Day – место, в котором вы сможете полноценно отдохнуть и набраться сил. Здесь собраны аппараты и специалисты, которые помогут организму восполнить утраченные ресурсы, а вам – вернуть бодрость и готовность решать любые задачи. И это не волшебство, не красивые обещания, а реальные технологии, которые работают!**



ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
GOOD DAY

г. Тула, пр-т Ленина, 26  
+7 (4872) 70-70-17  
Ежедневно, 10.00–21.00  
@center\_good\_day





# Коже тоже нужен отдых

В конце года в организме накапливается усталость, плюс долгий новогодний марафон тоже вносит свой «вклад» в наше самочувствие и внешний вид. Восстановиться помогут сон, здоровая еда, прогулки на природе, а коже нужна специальная программа. Об уходах, которые подарят ей отдых, сияние, здоровый вид и ровный рельеф, рассказывает Надежда Бородинна, косметолог-эстетист центра «Талисия»®.



У DMK есть много процедур, но некоторые стали легендарными. Например, «Мать невесты» – она оживляет даже самую безжизненную кожу. После нее – хоть под венец, такой молодой и сияющей становится кожа! В основе этой программы лежит ферментотерапия, комплексное воздействие для максимального улучшения внешнего вида за короткий срок. Три ферментных маски позволяют добиться глубокого очищения, увлажнения и обновления кожи, а также выраженного лифтингового эффекта. После процедуры цвет лица становится однородным, осветляются темные круги вокруг глаз, проходят шелушения, сужаются поры, уходит жирный блеск. Кожа интенсивно увлажняется, подтягивается овал лица, разглаживаются морщины.

**Разница «до» и «после» – колоссальная!**

**Результат виден сразу и нарастает в течение 2-3 дней.**

**Атравматическая чистка от DMK** – это два часа для идеальной чистоты кожи. Благодаря интенсивному воздействию активных препаратов очищаются и сужаются поры, улучшается рельеф и цвет кожи, устраняются черные точки и жирный блеск. Процедура многоэтапная, приятная, кожа после нее просто сияет.

**Маска быстрой красоты** – скорая помощь для потускневшей, усталой кожи. Процедура состоит из двух этапов: быстрый пилинг, после которого ороговевшие клетки затвердевают, становятся ломкими, легко отделяются от кожи, и ферментная маска, которая сдавливает кожу, при этом улучшает микроциркуляцию, разглаживает морщины, создает мощный эффект лифтинга. И никакой реабилитации! Эта маска – пожалуй, лучшее решение, если нужно выглядеть сногшибательно прямо сейчас. А процедуры дважды в месяц позволят поддерживать этот результат так долго, как вы того захотите.

**Программа пилинга Bihaku** – еще одна легендарная программа DMK. В переводе «белоснежная кожа», она разработана для восстановления сияющего цвета лица, коррекции гиперпигментации и омоложения. Программа состоит из 9 ежедневных сеансов пилинга и осветления в условиях клиники, которые дополняются домашним уходом. В результате удаляется старый, избыточный пигмент, уже накопившийся в верхних слоях эпидермиса, кожа очищается, обновляется, становится чистой, здоровой и молодой.

**Ч**истота кожи, ее упругость, здоровый цвет – показатель вашего здоровья и благополучия, поэтому улучшение качества кожи – один из главных трендов в косметологии. Профессиональная космецевтика DMK (США) позволяет провести полную «ревизию кожи» – когда уходовая процедура может дать ей абсолютно все, что необходимо: отдых, восстановление, защиту и поддержку. Основа марки – ферментотерапия с уникальным составом, ингредиенты которой стимулируют регенерацию клеток кожи. До сих пор у этого метода нет аналогов.

Процедуры с косметикой DMK – это всегда вау-эффект, когда пациент не может поверить своему отражению в зеркале. Секрет – в уникальной системе доставки действующих веществ – дерма-мембранных комплексов. Они идентичны элементам рогового слоя кожи, что позволяет им легко проникать и доставлять активные компоненты в глубокие слои кожи, при этом работая максимально эффективно и восстанавливая целостность рогового слоя. В состав каждого продукта входят только натуральные компоненты. Высокая концентрация действующих веществ обеспечивает потрясающую эффективность.



# ТАЛИСИЯ®

центр эстетической медицины



*Время  
любви к себе!*

г. Тула, ул. Вересаева, д. 10, корп. А  
(вход со стороны Красноармейского пр-та)

☎ +7 (4872) 52-12-23

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

📷 [talisiya\\_tula](https://www.instagram.com/talisiya_tula)

📌 [talisiyatula](https://vk.com/talisiyatula)



# Шижам-party

ПИЖАМНАЯ, ПИРАТСКАЯ, В СТИЛЕ НУЛЕВЫХ ИЛИ «ВЕЛИКОГО ГЭТСБИ» – ЯНВАРЬ ВСЕГДА ГОТОВИТ МАССУ СЮРПРИЗОВ И ПОВОДОВ «ВЫЙТИ В СВЕТ» В РАЗНЫХ ОБРАЗАХ, ОТ ПЛАТЬЯ В ПОЛ ДО ЛЮБИМОЙ ПИЖАМЫ. А ЕСЛИ НЕ ПРИГОТОВИТ ЯНВАРЬ – ОРГАНИЗУЙТЕ ВЕСЕЛЬЕ САМИ И ЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ФЕЙ КРАСОТЫ ИЗ СТУДИИ PUDRA! ДАЖЕ В ПРАЗДНИКИ ОНИ НЕ РАССЛАБЛЯЮТСЯ И ГОТОВЫ СОБРАТЬ ВАС НА ЛЮБУЮ ВЕЧЕРИНКУ – В МГНОВЕНИЕ ОКА, ТО ЕСТЬ В ЧЕТЫРЕ РУКИ. ОНИ ТВОРЯТ, ЧТОБЫ ВЫ ОТДЫХАЛИ ЯРКО, С БЛЕСКОМ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ!



**PUDRA**  
beauty & style

пр-т. Ленина 102к4,  
оф. 403, 4 этаж  
+7-960-613-89-99  
@ pudra.tula





**ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА,**  
визажист,  
мастер по волосам  
@hairmakeup71



**ЕКАТЕРИНА ДЕМИНА,**  
визажист, мастер по волосам  
@demina\_makeup71



**НАТАЛИЯ СТРЕЛЬБИЦКАЯ,**  
стилист по волосам  
@natali\_strelbitskaya

Быть красивой дома – особенное удовольствие: удобная пижама или нарядный домашний костюм делают каждое утро добрым, поднимают настроение тебе и радуют любимого.

Для нашего фотопроекта визажисты студии Pudra выбрали потрясающие пижамы от магазина Fantasy. В этой одежде ты выглядишь восхитительно и чувствуешь себя отлично: правильный крой не стесняет движений, нежные натуральные ткани ласкают кожу.

В коллекции Fantasy есть домашняя одежда под любое настроение – соблазнительные комплекты, которые подчеркнут все изгибы твоего тела, свободные пижамы для крепкого ночного сна и релакса в течение дня, уютные и удобные костюмы, в которых можно ходить весь день, и красивые теплые халатики, в которых так здорово отдохнуть, усевшись в кресле с чашкой кофе. Цвета – от нежных до насыщенных, размеры – на любую фигуру. С Fantasy легко выглядеть нарядно и эстетично даже дома – ведь это так важно!



Ул. Гоголевская, 62.  
Тел. 8-963-226-08-56  
© boutique\_fantasy\_tula  
☛ fantasy\_71

**магазин  
нижнего белья**





Анна Лунева, мастер спорта России по волейболу, серебряный призёр молодёжной лиги чемпионата России 2013, чемпионка летней Спартакиады молодёжи 2014, чемпионка летней Всероссийской универсиады 2016, центральная блокирующая команды «Тулица».

– Галина Константиновна, с какими проблемами чаще всего сталкиваются спортсмены?

– Активный образ жизни, занятия спортом – неотъемлемая часть жизни современного человека. Но интенсивная физическая активность, с одной стороны, всесторонне укрепляет организм, а с другой – создает значительный риск травм и повреждений.

Спортивные травмы, а также перегрузки связочного аппарата из-за повторяющихся однотипных движений, зачастую приводят к появлению хронических нарушений, стойкого болевого синдрома, которые надолго выбивают человека из привычной колеи и тренировочного процесса. Типичные примеры – повреждение локтя или туннельный синдром у теннисистов, бурсит плечевого сустава у боксеров, повреждения коленей у волейболистов и прыгунов.

– Эти проблемы решаемы? Или хроническое нарушение – это крест на спортивной карьере и вообще занятиях спортом?

– Такие проблемы решает медицинская реабилитация, часть медицины спорта, и этой реабилитацией мы занимаемся с пациентами нашего центра. Она представляет собой комплекс мероприятий, восстанавливающих здоровье, утраченные функции и работоспособность организма после болезней или травм. Грамотно составленная индивидуальная программа реабилитации позволяет сократить восстановительный период, предотвратить развитие серьезных осложнений, чтобы спортсмен как можно быстрее вернулся к тренировкам и продолжил заниматься любимым делом.

У наших врачей есть необходимый опыт и оборудование, чтобы сделать лечение максимально комфортным. Мы постепенно, шаг за шагом, восстанавливаем двигательную активность и утраченные функции.

– В чем главное условие успешного восстановления после спортивных травм?

– Главное условие успеха – комплексный подход. Поэтому в центре «Феникс» в диагностике и терапии принимают участие сразу несколько специалистов: травматолог-ортопед, невролог, врач ЛФК, остеопат, реабилитолог, физиотерапевт.

# НЕ ПРЕКРАЩАЙ ДВИЖЕНИЕ К ПОБЕДАМ!

ПОБЕДЫ ВСЕГДА ПРИХОДЯТ ЧЕРЕЗ БОЛЬ. ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ – ЧЕРЕЗ БОЛЬ РЕАЛЬНУЮ, НАСТОЯЩУЮ: ТРАВМЫ И ПОВРЕЖДЕНИЯ – ЧАСТЬ ИХ ЖИЗНИ. КАК ВЕРНУТЬСЯ В СПОРТИВНЫЙ ГРАФИК МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО, В ЧЕМ СЕКРЕТ УСПЕШНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ, РАССКАЗЫВАЕТ ГАЛИНА СЕРМЯЖКО, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЦЕНТРА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ «ФЕНИКС», ГДЕ ЛЕЧАТСЯ МНОГИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ.

Реабилитационные мероприятия должны проводиться только под контролем квалифицированного врача, который контролирует правильность выполнения упражнений и воздействий. В нашей клинике восстановительное лечение базируется на физических методах реабилитации: лечебная физкультура, массаж, физиотерапевтические процедуры, ударно-волновая терапия.

Наши специалисты имеют опыт работы с представителями многих видов спорта: волейболистами, футболистами, боксерами, борцами, танцорами, теннисистами, гимнастами и с их профессиональными травмами. Комплексный подход, сочетающий методы лечебной физкультуры, физиотерапии, остеопатии и других методик восстановительной медицины, позволяет добиться хороших результатов в сжатые сроки. И тому есть немало примеров среди действующих спортсменов.

С 2021г. центр «Феникс» начал сотрудничать с волейбольным клубом «Тулица».

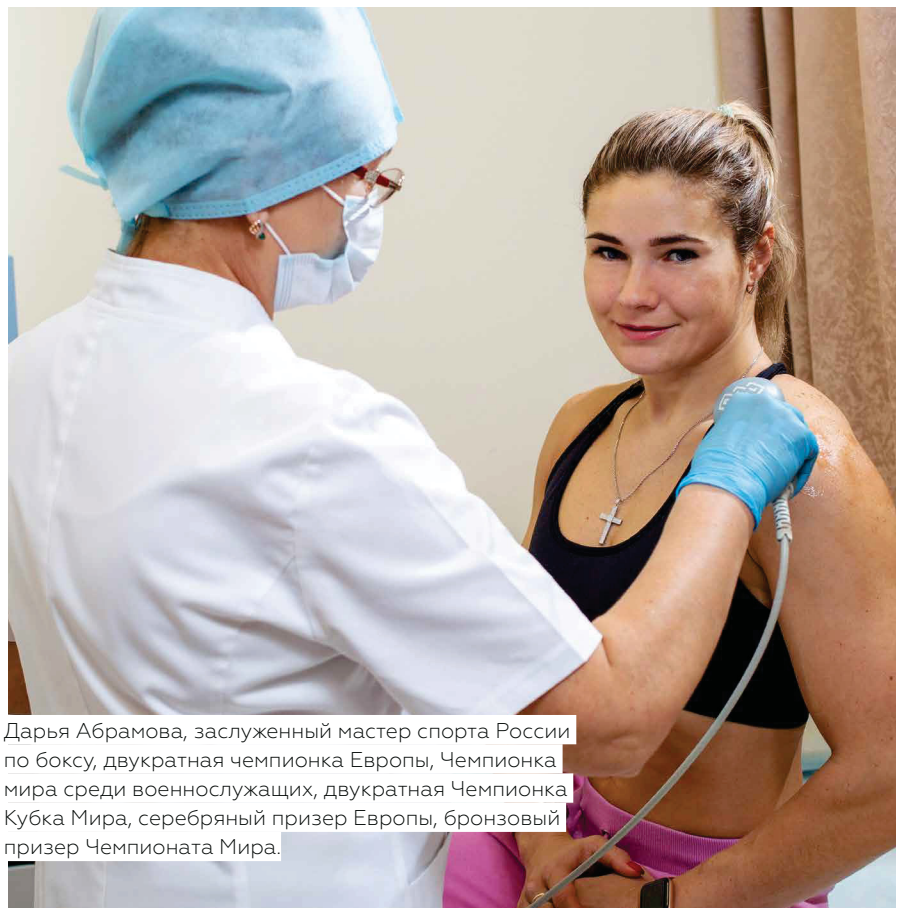
Врачи нашего центра оказывают консультативную, диагностическую и лечебную помощь спортсменкам «Тулицы». Искренне радуемся победам «Тулицы» в проходящем чемпионате России по волейболу в Суперлиге.



Тула, ул. 9 Мая, 8-а  
+7 (4872) 77-04-97  
fenixmed.ru  
@fenixmed71



Кирилл Дзюба, мастер спорта России по дзюдо, неоднократный призер турниров по дзюдо. На протяжении 5 лет успешно восстанавливается в «Фениксе».



Дарья Абрамова, заслуженный мастер спорта России по боксу, двукратная чемпионка Европы, Чемпионка мира среди военнослужащих, двукратная Чемпионка Кубка Мира, серебряный призер Европы, бронзовый призер Чемпионата Мира.





Благодарим студию проката одежды @naryad\_narokat\_tula за предоставленный образ героини

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



# Растить на здоровье

БУДЬ ЗДОРОВ, РАСТИ БОЛЬШОЙ! – ЗНАКОМАЯ ВСЕМ ПРИСКАЗКА. КЛИНИКА «ЭКСПЕРТ» ПОД РУКОВОДСТВОМ УПРАВЛЯЮЩЕГО ДИРЕКТОРА ИЛИАНЫ МАРИНОЙ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ НЕПРЕРЫВНО РАСТЕТ – В ПЛОЩАДЯХ, НАПРАВЛЕНИЯХ, УСЛУГАХ, СПЕЦИАЛИСТАХ – И ВСЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МЫ С ВАМИ БЫЛИ ЗДОРОВЫ. ЗНАЯ ЭНЕРГИЮ ИЛИАНЫ, ЕЕ СТРЕМЛЕНИЕ К ПОСТОЯННОМУ РАЗВИТИЮ, МОЖНО С УВЕРЕННОСТЬЮ СКАЗАТЬ – ТО ЛИ ЕЩЕ БУДЕТ!

**– Илиана, начало года – традиционное время начинать жизнь с чистого листа, планировать будущее. Какие у Вас планы на этот год? Какие ключевые пункты стратегии развития клиники Вам предстоит выполнить?**

– На этот год в Туле запланировано открытие второго корпуса клиники «Эксперт», а также проработка проекта по следующему этапу расширения. И сосредоточимся мы на хирургии.

С точки зрения стратегии развития компании мы продолжим органический рост. Это открытие собственных медицинских центров как за счёт собственных средств и инвестиций, так и через сделки по покупке готового медицинского бизнеса – сделки M&A, франчайзинг (у ГК «Эксперт» уже есть упакованная франшиза), а также развитие без Сапех – это когда мы берём клиники в управление.

**– Чем вложения в готовый бизнес привлекательны для Вашей компании? Тем, что можно максимально быстро открыть для пациентов доступ к новым услугам?**

– Покупка готового бизнеса позволяет сократить время на СМР и подготовительные процессы. Учитывая наш опыт, менеджерские и управленческие компетенции, мы можем гарантировать сокращённые сроки на получение прибыли, а нашим пациентам – быстрое открытие новых направлений и расширение спектра услуг. Поэтому мы приглашаем к переговорам владельцев небольших клиник, которые в это непростое время не видят нужной отдачи от своего бизнеса или, может быть, хотят сменить сферу деятельности. Мы готовы выработать взаимовыгодные условия сделки.

**– А куда планируете расти? Какие направления в «Эксперте» еще не охвачены?**

– Планируем расти в форматах многофункционального медицинского центра – это когда под одной крышей объединены диагностика, поликлиника и операционные блоки со стационарами.

С точки зрения направлений деятельности у нас нет цели объять необъятное. Мы точно не пойдём в стоматологию, родильные дома и гематологию.

**– Благодаря таким клиникам, как «Эксперт», люди получают доступ к современной медицине, к новым технологиям лечения. Расскажите о самых крутых инновациях, которые Вы применяете.**

– Мы всегда стараемся комплексно подойти к решению проблемы пациента. Одним из уникальных решений в диагностике в «Эксперте» является МРТ всего тела.

Также у нас разработаны и, к нашей радости, набирают большую популярность понятные и удобные программы check up – комплексной проверки состояния здоровья. Мы сторонники превентивной, предупредительной медицины, ранней диагностики и выявляемости заболеваний, а также,

по возможности, малоинвазивных хирургических вмешательств. И очень отраднo, что пациенты тоже понимают важность такого подхода: предупреждать заболевания, выявлять их на ранних стадиях и вовремя излечивать всегда легче, чем справляться с запущенными случаями.

**– Чего бы Вы пожелали себе и читателям в наступившем году?**

– Здоровья, сил, счастья, любви и тепла, успехов и удачи в начинаниях, путешествий и новых высот!

## Забываетесь о себе! Ведь если есть

### здоровье – можно строить и воплощать

### любые планы и мечты!



**КЛИНИКА ЭКСПЕРТ**

Тула, ул. Болдина, 74.  
+7 (4872) 700-006 | mrtexpert.ru





ПОТРЕБОВАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

# Диагностика и лечение заболеваний волос и кожи головы

- Прием трихолога, лечение выпадения волос
- Карбокситерапия волосистой части головы
- Плазмотерапия волосистой части головы
- Мезотерапия волосистой части головы



Ухудшение состояния волос сигнализирует о сбоях в работе всего организма. В решении проблемы алопеции (облысения) и других заболеваний волос и кожи головы крайне важна точная диагностика и опыт врача. В клинике прием ведут высококлассные врачи-трихологи, которые знают о волосах все. В нашей клинике мы собрали для вас самые эффективные, передовые процедуры для диагностики и лечения волос.

*Елена Черных,*  
руководитель Клиники Эстетической Медицины

г. Тула, ул. Шевченко, д. 5, +7-960-602-85-13

пн-сб: 09.00 до 20.00, вс: выходной

🌐 [chernykh.clinic](http://chernykh.clinic)

📷 [dr.elenachernykh](https://www.instagram.com/dr.elenachernykh)



# Победить генетику

В ПОДАВЛЯЮЩЕМ БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ МУЖСКОГО ОБЛЫСЕНИЯ И В РЯДЕ СЛУЧАЕВ ЖЕНСКОГО, ВИНОВАТА АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ АЛОПЕЦИЯ. ЭТО ГЕНЕТИКА И, КАЗАЛОСЬ БЫ, С НЕЙ НЕ ПОСПОРИШЬ. НО КРЕСТ НА СВОЕЙ ШЕВЕЛЮРЕ СТАВИТЬ РАНО: ЗНАЯ О ПРОБЛЕМЕ, ЕЕ МОЖНО РЕШИТЬ, А ЕЩЕ ЛУЧШЕ – ПРЕДУПРЕДИТЬ. О ТАКТИКЕ БОРЬБЫ С ВЫПАДЕНИЕМ ВОЛОС РАССКАЗЫВАЕТ НАДЕЖДА ФОКИНА, ВРАЧ-ТРИХОЛОГ КЛИНИКИ ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ.

**А**ндрогенетическая алопеция связана, как видно из названия, с генетической предрасположенностью. Она приводит к постепенному уменьшению размера волоса, трансформации жестких волос в пушковые, а затем к их выпадению.

По статистике, андрогенетическая алопеция поражает как минимум 50% мужчин, достигших 50 лет, и около 70% мужчин более зрелого возраста. Что касается женщин, то последние исследования говорят о 6% случаев до 50 лет, а у женщин более старшего возраста андрогенетическая алопеция встречается уже в 30-40% случаев. Но в личной практике я вижу очень много гораздо более молодых пациентов с такой проблемой.

Можно ли остановить этот процесс, который запускает наш организм под воздействием генетических факторов? Можно! Прежде всего, очень важно выявить проблему и начать борьбу. Заболевание имеет хроническое течение, нарушения работы фолликулов волос начинаются задолго до видимых признаков облысения, и без лечения они неизбежно прогрессируют. Чтобы изменения не стали необратимыми, крайне важно вовремя обратиться к врачу-трихологу: эффективность лечения во многом будет зависеть от своевременной и полноценной диагностики.

У мужчин постановка диагноза чаще всего не вызывает затруднений: она основывается на данных клинического осмотра, выяснении генетической предрасположенности и проведении специального компьютерного исследования волос – трихоскопии, которая помогает достоверно выявить признаки, характерные для данного вида выпадения волос. Профессиональная диагностическая программа Trichoscience pro позволяет получить полную и точную информацию о состоянии кожи головы, толщине волос, плотности роста, состоянии волосяных фолликулов. В случаях с женской андрогенетической алопецией иногда требуется выполнение более специфических лабораторных исследований, в частности – гормонального фона.

По результатам обследования составляется индивидуальная программа восстановления волос. Она включает специальный уход за кожей головы, физиотерапевтические и инъекционные методики. При необходимости могут быть назначены лекарственные препараты и БАДы. В комплексной программе мы применяем мезотерапию, плазмотерапию, PRP, карбокситерапию и некоторые аппаратные методики. Все вышеперечисленные технологии при комплексном подходе позволяют добиться эффекта зримого увеличения плотности роста волос, улучшения их структуры, нормализации функции сальных желез, а также являются мощной профилактикой возрастных изменений волосяных фолликулов.

**Когда волосы начинают выпадать, многие считают, что этот процесс не остановить. На самом деле бороться с этой проблемой можно и нужно, главное – вовремя начать!**



КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

*Елены Черных*

г. Тула, ул. Шевченко, 5  
8-960-602-85-13  
@dr.elenachernykh

Надежда Фокина,  
врач-косметолог, трихолог





# КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ?

Собрали для вас несколько правил, которые нужно соблюдать, чтобы ваш питомец был здоров и счастлив. Советами по уходу за питомцами делится ветеринарный врач клиники «Друг» Оксана Некрасова.

Самое главное, что нужно запомнить всем будущим и настоящим владельцам домашних животных: питомец — не игрушка. Это живое существо, у которого есть целый ряд потребностей: оно хочет пить, есть, спать, ходить в туалет и получать внимание человека. Кроме того, любимец может заболеть, нужно максимально оградить его от опасности и лечить в случае необходимости. Вот несколько правил, которые нужно соблюдать обязательно.

## ДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ.

Это важно даже для кошек и собак, которые не покидают пределы квартиры или вашего участка. Вакцинация позволит защитить организм от опасных и даже смертельных заболеваний. Ветеринарными врачами разработана схема прививок для животных. Её нужно строго придерживаться, иначе эффективность сойдет на нет.

## БОЛЬШЕ АКТИВНОСТИ!

Кошки и собаки — не плюшевые игрушки, а настоящие, хоть и комнатные, хищники. Им на физиологическом уровне необходима физическая активность. Кошки обожают бегать, прыгать, залезать на высокие поверхности и охотиться. Собакам необходимы ежедневные прогулки и активные игры. Внесите эти занятия в свой ежедневный график.

## ОБРАБАТЫВАЙТЕ ЖИВОТНОЕ ОТ ПАЗИТОВ.

Любое их присутствие в организме опасно для кошки и собаки. А если паразитов слишком много, продукты их жизнедеятельности могут вызвать интоксикацию.

## ПОДУМАЙТЕ О СТЕРИЛИЗАЦИИ И КАСТРАЦИИ ЖИВОТНОГО.

Если вы не собираетесь заниматься разведением породистых кошек и собак, стерилизуйте животное. Это избавит вас от целого букета проблем: животное перестанет кричать, метить квартиру и не принесет незапланированное потомство. К тому же стерилизация поможет избежать многих проблем со здоровьем. Например, ранняя стерилизация и кастрация (до 1 года) на 100% снижает риск возникновения онкологических заболеваний у кошек и собак.

Бояться не стоит. Стерилизация и кастрация становятся все менее травматичными. Применяется лапароскопическая стерилизация, когда через разрез в один сантиметр удаляются матка и яичники у кошки или собаки. Швов от такого вмешательства почти не остается, ношение попоны не требуется, а животное восстанавливается уже через сутки. Похожим способом проводится и кастрация.

## УХАЖИВАЙТЕ ЗА ШЕРСТЬЮ.

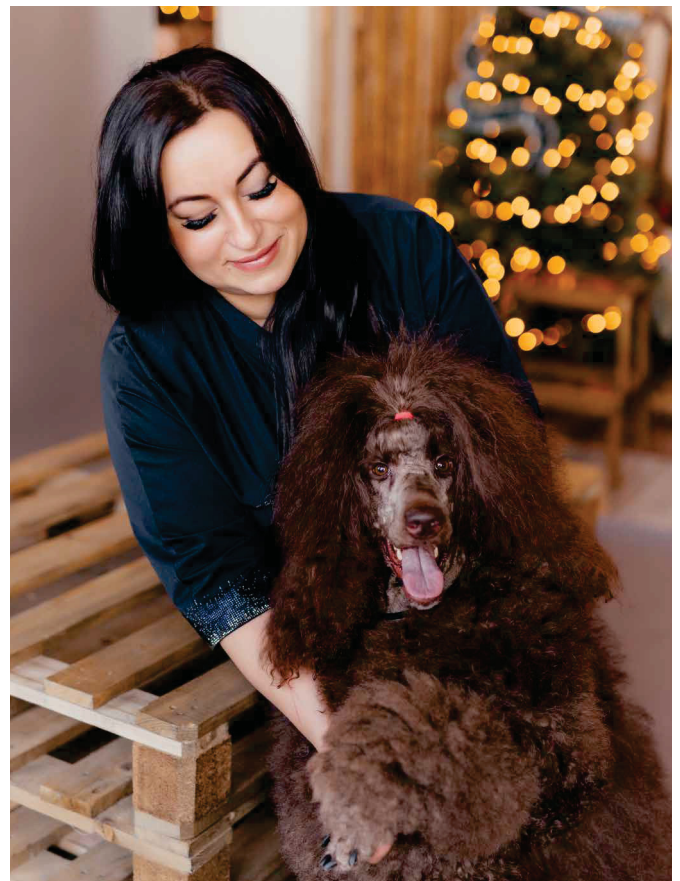
Шерсть — показатель здоровья животного. Если она утратила блеск, стала выпадать или появились залысины, запишите животное к ветеринару. Такие отклонения могут сигнализировать о проблемах со здоровьем. Расчесывайте животное и пользуйтесь услугами грумера, если это необ-

ходимо. Спутанная шерсть не согревает, а только, напротив, нарушает сально-жировой и тепловой обмен. Кошка и собака с запутанной шерстью замерзнут на улице даже при небольшом морозе.

## СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ.

Животным тоже нужен медицинский уход. Ветеринар сможет заметить болезни на раннем этапе, подскажет, какие сделать прививки, и при необходимости назначит витамины, чтобы поддержать организм питомца.

Не забывайте уделять внимание своим любимцам. Они ждут вас дома и получают массу удовольствия не только от совместных игр, но и просто от возможности расслабиться рядом с вами. Проводя время с хозяином, питомцы чувствуют себя нужными и любимыми.



«Друг»

## ВЕТКЛИНИКА «ДРУГ»

Тула, ул. Ложевая, 136.

Телефон 40-96-59.

vk.com/vet\_klinika\_drug\_tula  
vet-dryg.ru



Перестаньте  
беспокоиться о чистоте  
и освободите время  
для своих близких!





# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КЛИНИНГОВЫЕ УСЛУГИ В ТУЛЕ



Уборка  
после ремонта



Генеральная  
уборка квартиры



Домработница



Химчистка мебели



Мытье окон



Высотные работы



г. Тула, ул. Кирова, 135, оф.22

+7 (905) 624-24-34

[мойдодыр71.рф](http://мойдодыр71.рф)

# МЕБЕЛЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

Комод превращается в одно или даже два рабочих места. Корпусная мебель для гостиной или детской может «прятать» в себе диван, кровать, компьютерный стол... Об «умной мебели», которая не загромождает, а освобождает пространство, рассказывает Татьяна Воюева, владелица магазина и дизайн-студии ProStore.

**– Татьяна, для небольших квартир мебель-трансформер, наверное, просто находка?**

– Безусловно! Мне как дизайнеру всегда нравилось организовывать пространство с максимальной функциональностью, и в этом плане у трансформеров просто нет конкурентов! Допустим, в однокомнатной квартире или студии часто приходится выбирать – или кровать, или диван. Или в детской у ребенка не остается места для игр из-за того, что мебель – кровать, шкаф, стол, стеллаж – занимает все свободное пространство. Или работать приходится на кухне, потому что места для компьютера больше нет. Мы знаем, как решать такие задачи!



Умная мебель поможет рационализировать даже самые малогабаритные и нестандартные пространства. С ней можно принимать гостей на удобном диване, а после их ухода превращать гостиную в спальню с полноценной кроватью. В детской мебель-трансформер может скрывать в себе одну или несколько откидных кроватей, в том числе и двухъярусные, а также рабочие столы и вместительные шкафы. Все это складывается или убирается, освобождая место для игр. Отличное решение для рабочего стола – комод-, ТВ-тумба-, консоль-трансформеры. Я сама за таким работаю, очень удобно.

**– Мебель-трансформер – это дорого?**

– Покупая стенку-трансформер, вы получаете и шкафы, и антресоли, и диван, и кровать, и рабочее место. На покупку всех этих предметов мебели по-отдельности вы потратите ту же сумму, но с трансформером вы получите свободные квадратные метры, комфорт и функциональность.

Мы являемся официальным представителем в Туле фабрики Smarti. Она выпускает качественную продукцию, ее ме-



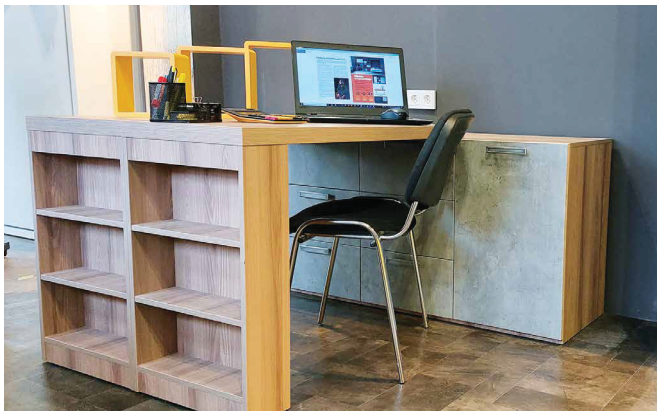
бель долговечная, прочная (подтверждено испытаниями: кровать выдерживает вес автомобиля!), а по цене гораздо выгоднее зарубежных аналогов.

**– А что с безопасностью?**

– В производстве используется безопасная фурнитура и материалы. Корпуса шкафов с откидными кроватями крепятся либо к стенам, либо к полу – падение исключено. Механизмы – с защитой от защемления пальцев. Можно установить замок-защиту, чтобы ребенок на 100% не смог откинуть кровать.

**– Как грамотно вписать такую мебель в интерьер?**

– На выбор есть огромное количество материалов, с разнообразными текстурами и любым цветовым решением. Такую мебель можно подобрать к любому интерьеру, или же наши дизайнеры могут создать интерьер под неё. Кроме того, мы работаем с любыми нестандартными размерами, можем задействовать каждый сантиметр. Это касается и трансформеров, и другой мебели, которую мы предлагаем. Дизайнеры ProStore отрисуют интерьер в 3D и продумают все технические нюансы, чтобы мебель вписалась идеально.







# МЕБЕЛЬ- ТРАНСФОРМЕР

- Бесплатный 3D-проект продуманный до мелочей
- Мебель по вашим размерам
- Техническое сопровождение
- Большой выбор материалов, разнообразная цветовая гамма для изготовления
- Детские, гостиные, спальни, гардеробные



Рабочее место-  
трансформер  
стоимость  
**от 23 000 Р**



Диван  
с откидной  
кроватью, стоимость  
**от 80 000 Р**

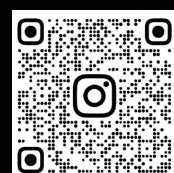


Кровать-  
трансформер  
стоимость  
**от 40 000 Р**



Мастерская интерьера  
и мебели

Тула, ул. Мосина, 2/4  
ТЦ «Стройдвор»  
+7 961-151-30-51  
+7 930-891-22-27  
@prostore\_71







# Бал девушек Mary Stone

В КОНЦЕ ДЕКАБРЯ САЛОН БРЕНДОВОЙ ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ УСТРОИЛ БАЛ – ЗАКРЫТУЮ ВЕЧЕРИНКУ ДЛЯ СВОИХ ДЕВУШЕК, ПОБЕДИТЕЛЬНИЦ КОНКУРСА «ДЕВУШКА MARY STONE».



Елена Гришина, владелица салона Mary Stone, и Ирина Пшонкина, руководитель журнала «Модный город»



**К**аждый месяц салон Mary Stone проводит среди своих подписчиц в Инстаграме конкурс, в котором победительнице достается настоящий праздник – новое платье, преображение в салоне красоты, профессиональная фотосессия, косметика, цветы и другие приятные подарки.

– В этот день вокруг нашей победительницы вращается весь мир: мы встречаем ее бокалом шампанского, предоставляем на выбор любое платье из нашей коллекции, возем на макияж и прическу, затем в фотостудию, снимаем фильм о ее преображении, – рассказывает Елена Гришина, основательница Mary Stone. – Только ей всё внимание, забота, восторги окружающих. Для всех наших победительниц этот день наполнен невероятными эмоциями и настоящим счастьем. И эти впечатления запоминаются на всю жизнь!



Екатерина Васькова, ведущая бала, и Светлана Русанова





**К**онкурс «Девушка Mary Stone» проходил в течение всего года, и в его финале салон устроил для всех победительниц новогодний бал в ресторане «Еда и Мир». Концентрация красоты, стиля и радости в этот вечер просто зашкаливала – ведь девушка Mary Stone любит красиво, женственно одеваться и умеет это делать. Кроме того, на балу были партнеры конкурса – салон красоты «Леди Ди», где победительницам месяца делают бьюти-процедуры, феи красоты Mary Stone – визажист Светлана Русанова и фотограф Екатерина Васькова; и магазины «Расцветочка» и «Шале», которые на празднике порадовали подарками королеву декабря.

Mary Stone подарил гостям не только возможность отдохнуть в изысканной обстановке, но и сделал вечер максимально насыщенным интересной информацией. Стилист Эльвира Джигитова представила обзор модных трендов наступающего года в одежде, а визажист Светлана Русанова – в макияже. Урок светского этикета девушкам преподнесла эксперт Елена Михайлова, о новых процедурах красоты рассказала косметолог клиники «Сонави» Ирина Тучина, а о правильной подготовке к фотосессии – фотограф Екатерина Васькова.

Бал девушек Mary Stone обещает стать традицией: по словам Елены Гришиной, она хочет сделать этот праздник ежегодным. А уже с первых месяцев нового года конкурс «Девушка Mary Stone» возобновится. В перспективе в нем смогут принимать участие не только подписчицы Инстаграм-аккаунта @mary.stone71, но и все покупательницы. Поробности уже в ближайшее время можно будет узнать в салоне Mary Stone.



Екатерина,  
победительница  
конкурса «Девушка  
Mary Stone»



*Mary Stone*

БРЕНДОВАЯ ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА

Тула, ул. Демонстрации, 1Г,  
ТЦ «Утюгъ» (павильон 205, этаж 2)  
+7-905-113-37-73  
@mary.stone71

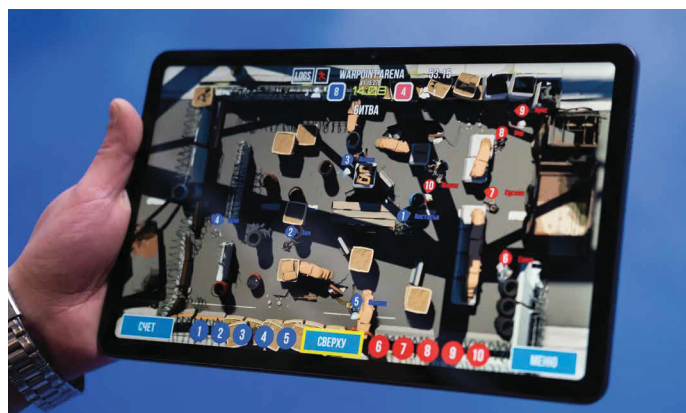


# WARPOINT

## ТОЧКА АДРЕНАЛИНА

САМЫЙ ЗАПОМИНАЮЩИЙСЯ ОТДЫХ ВСЕГДА ЗАРЯЖЕН АДРЕНАЛИНОМ И ЭМОЦИЯМИ. СКОРОСТЬ, АЗАРТ, КОНКУРЕНЦИЯ, СТРЕМЛЕНИЕ К ПОБЕДЕ И ДОСТИЖЕНИЕ ЖЕЛАННОЙ ЦЕЛИ – ВСЁ ДЛЯ ЯРКОГО ОТДЫХА ЕСТЬ В ИГРЕ WARPOINT. АРЕНА ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ WARPOINT ARENA НАКОНЕЦ ОТКРЫЛАСЬ И В ТУЛЕ!

**W**ARPOINT – это современная альтернатива лазертагу и пейнтболу, только в виртуальной реальности. На тебе – VR-очки, в которых рядом и против тебя – не друзья и коллеги, а персонажи игры, с которыми надо взаимодействовать, сотрудничать или сражаться. И каждый раз не будет скучно: на выбор есть более 10 разнообразных карт, 16 видов оружия и 4 игровых режима. Здесь можно потренировать свое стратегическое мышление в заброшенном здании или на месте авиакатастрофы, изучить особенности местности и в следующей игре выработать новую тактику и обыграть противника.







**W**ARPOINT ARENA, которая открылась в развлекательном комплексе Fusion, – это большая игровая площадка, свободное перемещение и полное погружение в игру, когда ты буквально оказываешься в центре событий.

В этой игре нет проводов и датчиков, тяжелой экипировки, нет краски, грязи и синяков: ты получаешь массу эмоций и заряд адреналина, но без каких-либо «побочных эффектов». Играть можно независимо от времени года и погоды – тоже большой плюс. Побегать, перезагрузиться, сбросить стресс и негатив – тоже очень ценно.

Эта игра – веселая, динамичная, крутая альтернатива посиделкам в баре или отличный вариант для тимбилдинга и корпоратива. Всё, что нужно, – собрать команду (а вообще играть можно даже вдвоем – можно устроить нестандартное свидание!), пройти пятиминутный инструктаж – и в бой!

Команда «Модного города» протестировала на себе игру WARPOINT и осталась в восторге. Советуем играть семьями и компаниями, отмечать праздники и дни рождения – они вам точно запомнятся надолго!

Также в комплексе Fusion есть все возможности для интересного, активного отдыха – боулинг, бильярд, клубный ресторан, спорт-бар. Отдыхайте ярко!

г. Тула, ул. Каминского, 24-а

+7 (4872) 250-350

+7 (962) 270-70-70

📍 [tula.warpoint.ru](http://tula.warpoint.ru)

📷 [warpoint\\_tula](https://www.instagram.com/warpoint_tula)

**FUSION**  
CYBER CITY





# Мечты. Календарь PIRELLI

В ТУЛЕ НА «ОКТАВЕ» ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА ЛЕГЕНДАРНОГО КАЛЕНДАРЯ PIRELLI – 40 СНИМКОВ ОТ ЗВЕЗДЫ МИРОВОЙ ФОТОГРАФИИ АЛЬБЕРТА УОТСОНА.

Календарь Pirelli стал настоящей сенсацией, появившись впервые в 1964 году как маркетинговый ход. Возможность стать его автором для фотографов – это синоним официального признания, а участие в съемках делает честь любой из суперзвезд.

Автором 46-го выпуска календаря стал знаменитый фотограф Альберт Уотсон – на выставке представлены его работы, сделанные в 2018 году в Майами. Уотсон – настоящая звезда: он снял более 100 обложек журнала Vogue и более 40 для Rolling Stone, работал с известными актерами, моделями, певцами, режиссерами. Среди его культовых снимков – кадр Альфреда Хичкока с гусем, портреты Стива Джобса, Квентина Тарантино, Майкла Джексона и других.

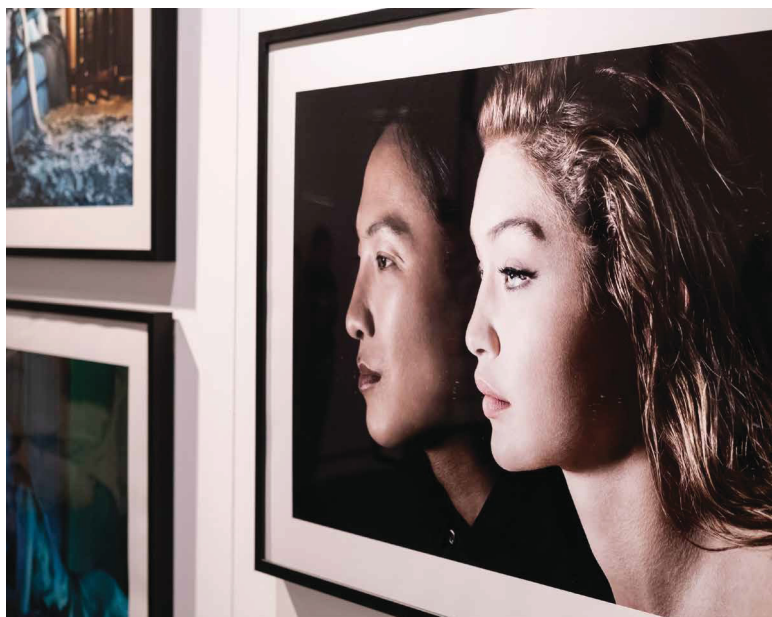
Фотографии в экспозиции сгруппированы в четыре серии – четыре «мини-фильма», рассказывающие истории четырех женщин, у каждой из которых – свое представление о счастье, свои способы достижения заветной мечты. Каждое фото на выставке – как стоп-кадр увлекательного фильма, который хочется обязательно досмотреть до финала.

Отметить это событие пришло около 100 гостей, среди которых представители прессы, блогеры и инфлюенсеры, а также друзья кластера. Приветственное слово сказали генеральный директор «Октавы» Дмитрий Барсенков и куратор выставки Анастасия Бычкова.

За хорошее музыкальное настроение отвечали вокалистка Оксана Алёшина (Oksioma) и диджей Анастасия Иванова (Nasty Fro), а за еду – кейтеринг «Культурные люди».

**Выставка расположена в зале временных экспозиций Музея Станка (кластер «Октава», 2-й этаж).**

**Режим работы: с 28.12.2021 по 27.02.2022 с 12.00 до 21.00.**



Генеральный директор кластера «Октава»  
Дмитрий Барсенков







Сергей Фролов с супругой Оксаной



Руководитель журнала «Модный город»  
Ирина Пшонкина



Михаил Канаев со спутницей,  
Юмир Скиба



Дарья Просунцова, куратор выставки Анастасия  
Бычкова и Марина Федичева



# Ювелирный ГОРОСКОП

МОЖНО СТРОИТЬ ПЛАНЫ НА НОВЫЙ ГОД «С ПОТОЛКА», НО ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ЭТО С НЕБА – ЗВЕЗДЫ ПОДСКАЖУТ, В КАКОМ НАПРАВЛЕНИИ ДВИГАТЬСЯ. А «ТУТАНХАМОН» ПОСОВЕТУЕТ ВАШУ ЛИЧНУЮ ЗВЕЗДУ – УКРАШЕНИЕ, КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВСЁ, ЧТО ХОЧЕТСЯ.

## 1. ОВЕН 21.03 – 20.04

Чувства в этом году будут для тебя в приоритете. И если ты мечтаешь встретить любовь, это случится – просто слушай свое сердце. И носи украшения с бриллиантами или другими светлыми прозрачными камнями: они помогут тебе стать более открытой и искренней.

## 2. ТЕЛЕЦ 21.04 – 21.05

У тебя есть шанс добиться головокружительных высот в работе, в разы увеличить доход. Залог успеха – в здравом смысле. И в чувстве юмора – оно всегда помогает перешагнуть через неудачу или проблему и идти дальше. Браслет с надписью в тему не даст об этом забыть.

## 3. БЛИЗНЕЦЫ 22.05 – 21.06

Кажется, год обещает завалить тебя кучей задач разной степени сложности. Но ты не растеряешься и с блеском решишь их все – к своей пользе и выгоде. А украшения с изумрудами умножат твою энергию и активность, усилят обаяние и дар убеждения.

## 4. РАК 22.06 – 22.07

Слово года – «стремительно»: именно так будут развиваться события. Так что пора готовиться к свадьбе, повышению, переезду – произойти может всё. В важные моменты носи танзаниты: они обостряют интуицию и помогают принимать верные решения.

## 5. ЛЕВ 23.07 – 21.08

Ты всё сможешь. Запомни это и никогда не сомневайся в своих силах, берясь за новый проект или готовясь покорять неприступные вершины. Целый «букет» цирконов в роскошном кольце во сто крат усилят твою уверенность в себе. А еще этот камень активизирует скрытые возможности человека – пользуйся!

## 6. ДЕВА 22.08 – 23.09

Весь год тебя будет преследовать невероятное ощущение счастья от того, что ты наконец нашла своё – свое место, человека, дело жизни или ее смысл. Жизнерадостную ауру вокруг тебя дополнит кольцо с россыпью разноцветных камней, а в редкие минуты грусти оно напомнит о том, что после дождя бывает радуга.

①



②



③



④



⑤



⑥





# СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ ТУТАНХАМОН

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

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

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



## 7. ВЕСЫ 24.09 – 23.10

Умение думать на пять шагов вперед и делать нестандартные ходы в этом году тебе особенно пригодится, чтобы быть на коне в профессии и держаться далеко впереди. Золотой «гвоздь», обвитый вокруг пальца, будет в нужные моменты пробуждать в тебе креативность и талант быть «не как все».

## 8. СКОРПИОН 24.10 – 22.11

Помни о том, что ты у себя одна и самая любимая – не требуй от себя невозможного. Береги свои ресурсы, больше отдыхай, путешествуй, общайся. И радуй себя красивыми вещами. Например, кольцо с черной шпинелью не только дополнит твой образ: эти камни помогают быстрее восстанавливаться после нагрузок и стрессов.

## 9. СТРЕЛЕЦ 23.11 – 22.12

Ты сможешь начать жизнь с чистого листа и устроить всё так, как давно мечтала. Будь готова к серьезным переменам, но ничего не бойся и действуй быстро, не раздумывая. Твой идеальный камень в этот период – сапфир: он придает решительности и смелости.

## 10. КОЗЕРОГ 23.12 – 20.01

Похоже, наступила пора переосмыслить свои установки, планы, круг общения. Ты готова избавиться от того, что мешает жить, и тем ценнее станет всё настоящее. Твой талисман этого года – цепь, символ прочных связей с людьми, которые всегда с тобой.

## 11. ВОДОЛЕЙ 21.01 – 19.02

В этом году ты можешь считать себя счастливымчиком: тебе всё будет удаваться и во всем везти. Выигрыш в лотерею не обещаем, но подарков судьбы будет много. Как и просто подарков – желанных и неожиданных. В качестве талисмана выбирай украшения без камней: они помогут тебе отсекают лишнее и выбирать самое важное и ценное.

## 12. РЫБЫ 20.02 – 20.03

Тебе предоставится возможность на время остановить свой бег и прислушаться к себе, попробовать что-то новое, поискать себя, чему-то научиться. Используй этот шанс. Кольцо с дизайном в виде кофейного зерна из золота разных оттенков станет твоим источником вдохновения и напомнит о том, как богат и многогранен мир и люди.



