РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

АВГУСТ 2020

ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ

ТУЛА

Выход в цвет

16+

Новый GLE купе. Сила вашей свободы

Mercedes-Benz

The best or nothing.

*«Лучшее или ничего»

Официальный дилер «Мерседес-Бенц» ООО «Кардинал», г.Тула, ул. Ликбеза, д. 3-а. Тел. (4872) 70-35-35
www.mercedes-cardinal.ru

GLE купе

Модель: Полина Титова
_polli_tito_
Макияж и укладка:
Ольга Лукичева lookroom71
Место съемки: Grange 2.0
grange2_0
Обувь: Benatti benatti71
Фотограф: Елена Кононенко
kononenkolena.photo
Продюсер сьемки и
концепция: Михаил Чуканов
Стилист: Дарья Королева
da.contentstyling
Ассистент продюсера
и стилиста: Софья Кононенко
sony.kononenko

ВЫБОР ПОКОЛЕНИЯ

одеваем 25 лет

since 1995

since КЛОНДАЙК 1995

special jeans shop

2020-е

Красноармейский, 6-а
365-017
klondike-jeans.com
klondike_jeans

ИП Виноградов С.А.

мультибрендовые салоны

Валентина

● Болдина, 86, тел.: 70-28-95
● ТЦ «УтюгЪ», Демонстрации, 1-г, 1-й этаж
● ТРЦ «Макси», Пролетарская, 2, 2-й этаж

ИП Литвиненко В.И. «Ноче Мио». Предложение действует с 1.08.2020 г. по 31.08.2020 г. *Подробности в местах продаж и по тел.

POTIS & VERSO

NOCHE MÍO

от 30 до 50%

главный

sale

сезона

Шатура

КУХНИ

Экологичные и надежные кухонные гарнитуры, которые повышают качество нашей жизни.

ООО «ЦКД»

МЕБЕЛЬ МОЛЛ: ВСЯ МЕБЕЛЬ ЗДЕСЬ

Купить мебель для всей квартиры без очередей, бесконечных поездок в разные магазины и траты огромного количества времени — реально!

СТОЛОВЫЕ

Столы и стулья, с которыми устраивать шумные семейные и дружеские посиделки, — одно удовольствие!

СтолБери
федеральная мебельная сеть

ИП Викторов Д. Г.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ФОТОГРАФИЙ И ИНФОРМАЦИИ СМОТРИТЕ НА САЙТЕ: WWW.MANINIMOBILI.RU

ПОКУПАЙ МЕБЕЛЬ — ВЫИГРЫВАЙ АВТОМОБИЛЬ

Розыгрыш пройдет 10 октября 2020 года онлайн*

ИП Торгаев А.И.

СОНУМ
эстетика сна

СПАЛЬНИ

Аксессуары и мебель для спальни, анатомические матрасы — все, что нужно для сладкого сна.

ООО «Квадро»

В центре «Мебель молл» на 10 000 м² представлены сотни экспозиций от ведущих фабрик. Здесь вы найдете и идеальную кроватку в детскую, и кухонный гарнитур, который будет радовать вас долгие годы.

ДИВАНЫ

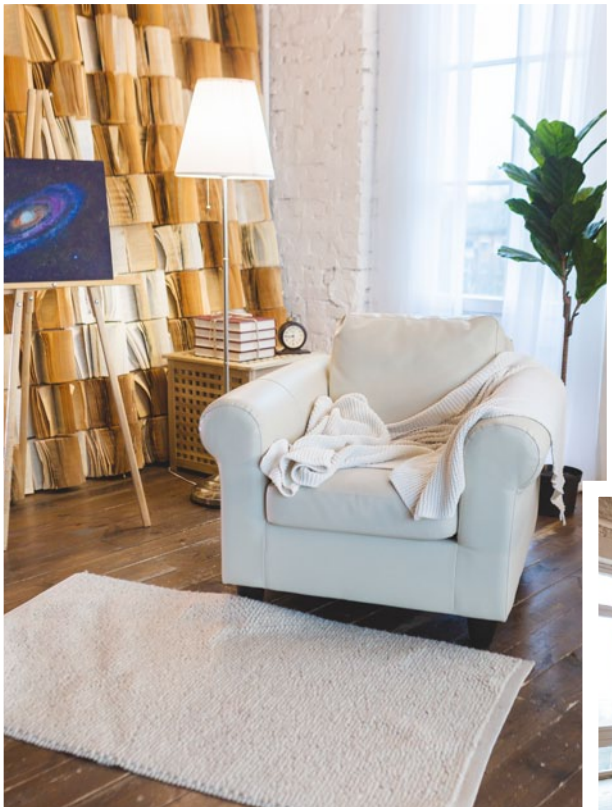
Эксклюзивные обивочные материалы, высокое качество и широкий ассортимент моделей мягкой мебели.

HOME
COLLECTION

*Организатор розыгрыша ИП Торгаев А.И. Подробнее о правилах проведения розыгрыша, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения по телефону 227-377, на сайте mebelimall.ru и в социальных сетях магазина ООО «Домашняя коллекция»

МЕБЕЛЬ /// МОЛЛ

Осиновая гора, 2 10⁰⁰-20⁰⁰ (4872) 227-377 mebelimall.ru



ПЛОЩАДЬ БОЛЕЕ 100 $М^2$

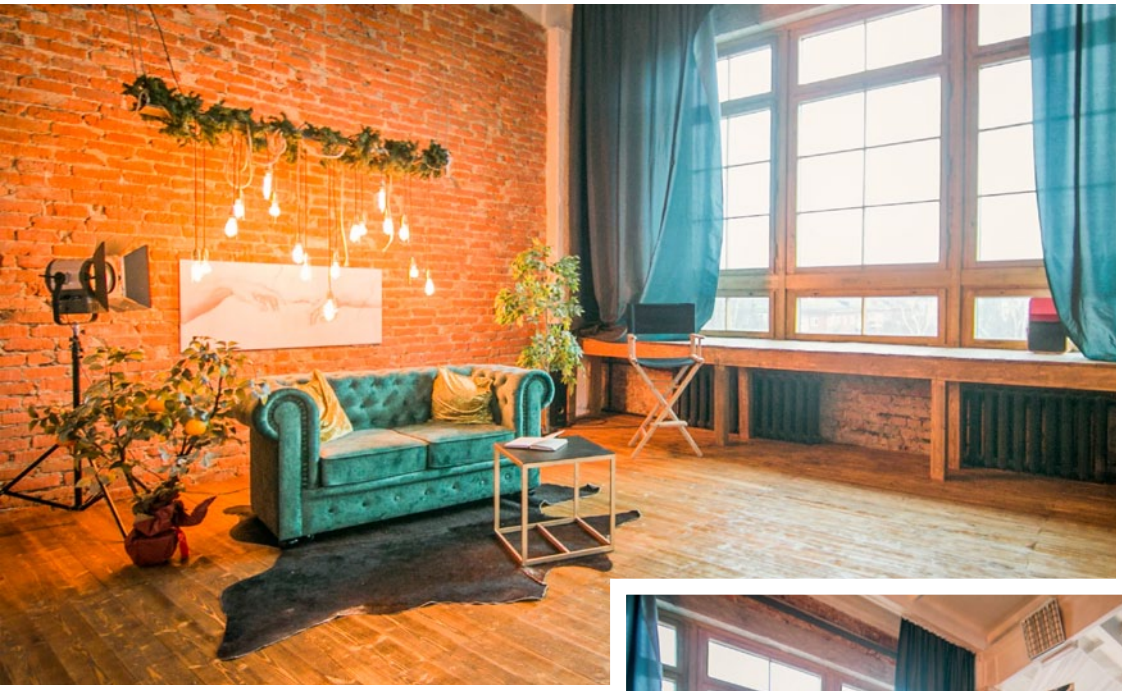
ПАНОРАМНЫЕ ОКНА

КОНСОЛЬНАЯ ЛЕСТНИЦА

ЦИКЛОРАМА И ФОНЫ

ГРИМЕРКА

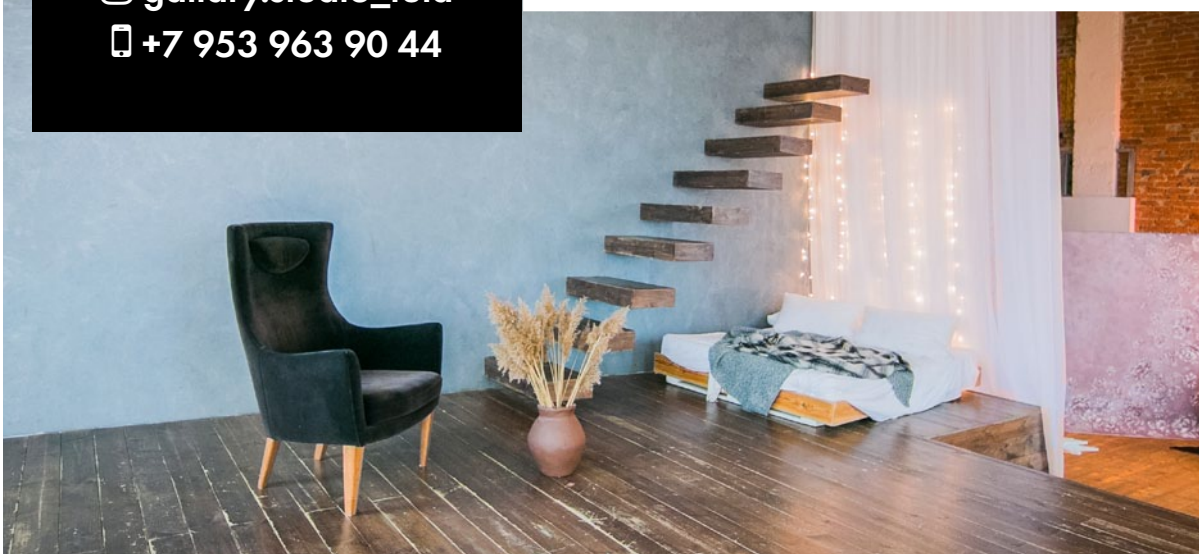
ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВАШИХ ИДЕЙ



GALLERY PHOTOSTUDIO

gallary.studio_tula

+7 953 963 90 44



ИП Творогова Е.В. Партнер журнала «Золотой квадрат. Тула». «Фотостудия Галерея»

ТЕЛ.: (4872) 50-12-85, 52-42-50, 52-42-60
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ:
ZK_REKLAMA2@TULA-PRESSA.RU
РЕДАКЦИЯ: ZK_GEA@TULA-PRESSA.RU

ТУЛА ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ

Периодичность: ежемесячно, тираж: 5000 экземпляров, формат: А5+

От редактора

Выход в цвет

Если в июне хочется читать «Вино из одуванчиков» (12+), упиваясь свежестью только-только начинающего расцветать лета, то в августе рука тянется к учебнику по тайм-менеджменту. Хочется успеть, насладиться, остановить, схватить за хвост аромат летнего утра в парке, запах свежесваренного кофе… Кажется, так звучит счастье.

В августовском номере мы подводим итоги премии «Клиника года – 2020», ждем премьеру посткарантинного фильма «Агент Ева» (18+), снимаем по его мотивам fashion-проект, выбираем сногсшибательные купальники и, конечно, путешествуем по России. В нашей подборке — нетривиальные и невероятно вдохновляющие маршруты тульских путешественников и тревел-экспертов.

Города ожили после паузы. Вышли в свет. С цветом сложнее. В региональной моде девушки все же отдают предпочтение монохрому. Никакого тебе микса цветов по теории Иоханнеса Иттена, никакой игры принтов и фактур. В фаворитах — неизменно белый, черный и нюд. Хотя, если верить Ньютону, белый, так полюбившийся нам этим летом, — это слияние всех цветов. А значит, все это время мы были отвязными color lovers.

Цвет — вообще понятие философское. Он, вроде, есть, а, вроде и нет — ведь это всего лишь продукт обработки информации нашим мозгом. А вот влияние, которое цвет оказывает на нас, более чем реалистичное. Красный — придает энергии, зеленый — успокаивает, синий — настраивает на деловой лад, фиолетовый — активизирует творческую энергию. А белый — их всех объединяет.

Август — отличная возможность собрать воедино всю палитру летних воспоминаний. Пусть ярких красок там будет как можно больше!

Эльвира Гафина
главный редактор

Фото: **Егор Конабевцев** **egorkophoto**
Блуза: **Qui Glamstore** **qui.glamstore**
Макияж: **Екатерина Паршина** **parshina_make_up** **nanoasiatula**

«Поклонники цвета», «Модный проект»

ЕДА И МИРЪ

банкетный зал

Открытие в августе

Банкетное меню от 1 500 рублей

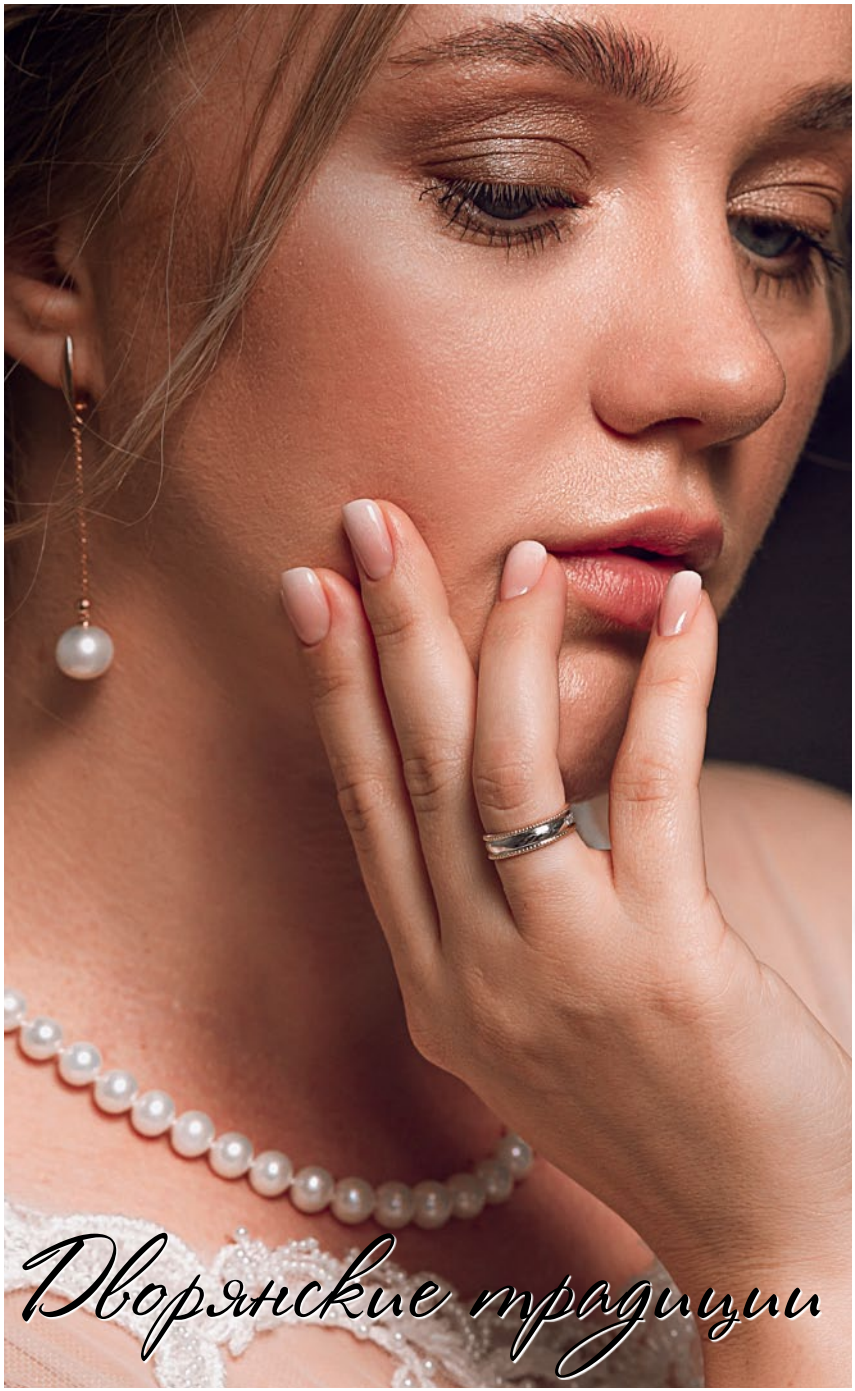
Вместимость до 130 человек

Площадь 220 м²

ООО «Мон Плезир»

Ф. Энгельса, 12 | +7 930 073-77-88 | +7 (4872) 52-72-37 | eda_i_mir.rest | edaimir.rest

Фото Егор Конабевцев



Дворянские традиции

Фотографы Светлана и Денис Федоровы, основатели фотостудии «Фабрика», примерили на себя образы героев романа Льва Николаевича Толстого «Анна Каренина» и прониклись атмосферой истинного аристократизма.

Найти обручальные кольца, в которых вы будете чувствовать себя настоящей аристократкой, можно в «Центре Обручальных Колец» и «Бриллиантовой ручке». Вспоминать о счастливом дне свадьбы, глядя на эти утонченные и элегантные дизайнерские украшения, – удовольствие из разряда вечных ценностей.

«Центр Обручальных Колец» представляет коллекцию украшений, которые станут талисманом вашей счастливой семейной жизни.

Платье: «Ангел» svadebnisalon_angel
Костюм: Brand Man brandman_tula
Макияж и укладка:
Кристина Фролова matreshka_kris
Маникюр: Ольга Вишнякова
vishya_nailartist

Выберете драгоценное воплощение клятвы в вечной любви и верности в «Центре Обручальных Колец». Сдержанная, но вместе с тем роскошная классика станет идеальным вариантом для него.

ИП Габоров В. В.

сеть ювелирных салонов
Бриллиантовая Рука
ЦЕНТР ОБРУЧАЛЬНЫХ КОЛЕЦ

ТК «Парадиз»
пр-т Ленина, 17, 1-й этаж
+7 991 414-18-30 bruka_shop

СОДЕРЖАНИЕ

OI многофункциональное молочко для волос, Davines, «Технологии красоты» стр. 29

OI кондиционер для абсолютной красоты волос, Davines, «Технологии красоты» стр. 29

Белье BRA&SIS, стр. 34

МОДА

IT-GIRL
24 Наша внешность: друг или враг?

Тренды
30 Забыть нельзя оставить
32 Женское дело

Шопинг
34 Купите это немедленно!

Аналитика
36 Из пены морской

Фотопроект
38 Красота по-американски

КРАСОТА

Образ
42 Невеста на миллион

Событие
48 Направление ветра

ЗДОРОВЬЕ

Событие
50 Премия «Клиника года – 2020»

Клиника года
56 Новый уровень совершенства
58 Пять причин провести отпуск в «Строителе»
59 Жизнь без боли
60 Качество зрения — качество жизни
62 Экспертный подход к здоровью

Серьги из золота 585 с бриллиантами и жемчугом, «Тутанхамон», стр. 27

ГУРМАН

Мастер-класс
65 Секреты итальянских поваров

ДЕТИ

От первого лица
66 Мы учим побеждать!

Образование
68 Дети поколения АЛЬФА

Событие
70 He or she?

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Персона
72 Формула души

Бизнес
74 Прокачай свой бизнес
78 Говорите с клиентами на одном языке

Деньги
80 Богатство в голове

Вояж
82 Окунуться в лето

КОКТЕЙЛЬ

88 Гороскоп

«Хи ор ши»

ИП Захарова Е.В. «Ливентини». *Предложение действует с 01.08.2020 г. по 31.08.2020 г. Подробности в местах продаж.

ПОЛУЧИ СКИДКУ

-50%

НА ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ LIVENTINI*

* СФОТОГРАФИРУЙ ЭТУ СТРАНИЦУ И ПОКАЖИ ПРИ ПОКУПКЕ В МАГАЗИНЕ ИЛИ ON LINE

ПР. ЛЕНИНА, 17, ТК «ПАРАДИЗ», 2-Й ЭТАЖ

LIVENTINI LIVENTINI_TM

ЗАКАЖИ НА САЙТЕ: LIVENTINI.RU

Юлия Власова,
косметолог
vlasova1kosmetolog

Наталия Бутузова,
основатель центра
красоты и фитнеса «Тали»
nataliigross

Фото: **Светлана Амелина**
svetlanaamelinaphoto
Макияж: **Shop&beauty studio Matreshka**
matreshka_kris
Обувь: **BENATTI** benatti71

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЖЕНСКИЙ ФИТНЕС-КЛУБ

Выбирай стройность!

ТалиFit

УЛ. БОНДАРЕНКО, 12
79-13-13 TALI.SALON
79-44-47 TALIFIT

ИП Бутузова Р. В. «Фит», «Шоп энд БьютиСтудио Матрешка»

ТЕЛ.: (4872) 50-12-85, 52-42-50, 52-42-60
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ:
ZK_REKLAMA2@TULA-PRESSA.RU
РЕДАКЦИЯ: ZK_GEA@TULA-PRESSA.RU

ТУЛА
ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ

Периодичность: ежемесячно, тираж: 5 000 экземпляров, формат: А5+

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: ЭЛЬВИРА ГАФИНА
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ: МИХАИЛ ЧУКАНОВ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

ТЕКСТЫ: ТАТЬЯНА ПАРШКОВА, ЭЛЬВИРА ГАФИНА
АССИСТЕНТ РЕДАКЦИИ: СОФЬЯ КОНОНЕНКО
КОРРЕКТОР: ДИАНА СОЛДАТЧЕНКОВА
ФОТО: ЕЛЕНА КОНОНЕНКО, ЕГОР КОНАБЕВЦЕВ, СВЕТЛАНА АМЕЛИНА
ВЕРСТКА, ДИЗАЙН: ЮРИЙ ШТОЛЬЦ, ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА
ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА: АЛЕКСАНДР ЮН

На обложке: Модель Соня Сидорова, sofywild
модельное агентство Gold Models
Фотограф: Елена Кононенко
kononenkolena.photo
Место съемки: парк-отель «Цитадель» citadel_tula
Стилист: Ольга Дудник
modavgorode
Продюсеры: Михаил Чуканов mikhailzolotoi, Эльвира Гафина
Макияж и укладка Кристина Фролова, shop&beauty studio Matreshka matreshka_kris
Платье: «Амели»
Водолазка и украшения — собственность стилиста
Перчатки, бутик Gloves, «Гостиный двор», 1-й этаж
Сумка «Все сумки»
vse_sumki.ru

ПАРТНЕРЫ

LINDA, модельно-артистическое агентство, Клары Цеткин, 4, оф. 304, 704-734 lindamodel.ru

SEGWAYTULA, прокат электронных самокатов, байков, велосипедов, Советская 11, "Искра", Казанская Набережная, +7 915 781 00 24 segwaytula

Модельное агентство Наталии Морозовой «КРАСОТА И СТИЛЬ», пр-т Ленина, 20, +7 910 701-95-55

SK ROYAL HOTEL TULA 5*, Советская, 29, 25-55-51
sk-royal.ru sk_royal_tula

ЦИТАДЕЛЬ, парк-отель, Тула, пос. Рождественский
+7 920 769-10-10 citadel_tula

АМЕЛИ, бутик модной одежды, Демонстрации, 8
+7 953 196-35-85 ameli_tula

QUI, бутик женской одежды, Софьи Перовской, 3
+7 910 557-94-27 qui.glamstore

GRANGE 2.0, фотостудия, Благовещенская,18-б +7 910 152-96-81
grange71.ru grange_tula grange2_0

ЭГО АРТ, салон подарков, пр. Ленина, 50
36-08-80 ego-art.ru egoart_tula

«АНГЕЛ» свадебная галерея, пр-т Ленина, 78,
+7 (4872) 35-00-27 svadebnijsalon_angel

BRAND MAN, магазин мужской одежды, пр-т Ленина, 80, ТЦ Макси, 2 эт, бутик 95,
+7 910 943-92-92 brandman_tula

LADY collection, магазин бижутерии и аксессуаров для волос
Советская, 47, ТРЦ «Гостиный двор»

BENATTI, Советкая, 47, ТЦ Гостиный двор, 1 эт, ТРЦ Макси, 2 эт, бутик 69-б benatti71

FELICITY, салон одежды, пр-т Ленина, 85, Likerka Loft, корп. 5 felicity_italiana_

«АРТОПТИКА», брендовый салон, ТРЦ «Гостиный двор», 2-й этаж, ТУЦ «Сарафан», 2-й этаж, зал Б, ТРЦ «МАКСИ», 2-й этаж, artopticatula

ЕГОР КОНАБЕВЦЕВ, фотограф egorkophoto

ОЛЬГА ДУДНИК, стилист-аналитик
+7 920 752-81-98 modavgorode

ОЛЬГА ЛУКИЧЕВА, визажист
+7 963 931-24-24 lookroom71

ЕЛИЗАВЕТА КРУТИКОВА, макияж и прически, ул. Льва Толстого, 144, Trifanina
+7 915 697 79 77 lizavetakrutikova

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», №152, август 2020, дата выхода в свет 07.08.2020 г. Учредитель: ООО «Медиа-Тула», генеральный директор — Коренюгин Павел Владимирович, главный редактор — Гафина Эльвира Александровна. Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тульской области 26.02.2015 г. ПИ № ТУ 71-00383. Отпечатано в типографии ООО «Борус-Принт»: 115201, г. Москва, пер. 1-й Котляковский, д. 3, этаж 2, пом. VII, ком. 5 А, 5 В (оф. 23), заказ № П22816. Тираж 5 000 экз. Распространяется бесплатно. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Полное или частичное воспроизведение статей и материалов, опубликованных в «Золотом квадрате. Тула», допускается только по согласованию с редакцией. Мнение редакции может не совпадать с мнениями авторов публикаций. Все цены действительны на момент публикации. Адрес редакции и издателя: 300012, г. Тула, Городской пер., 15 б, телефон редакции: (4872) 50-12-85.

16+

Эпизод 1: СКРЫТАЯ УГРОЗА

Секрет идеального свидания от бутика Fantasy: ты, он и суперсоблазнительный комплект белья, который подарит тебе чувство уверенности в себе.

Провокационное черное кружево, тонкие эластичные ленты, подчеркивающие линию бедер и декольте, — он точно не устоит. Одновременно романтичный и дерзкий сет примерила визажист Екатерина Исаян.

Fantasy
магазин нижнего белья
УЛ. ГОГОЛЕВСКАЯ, 62
+7 963 226-08-56
boutique_fantasy_tula
FANTASY_71

Макияж: Екатерина Исаян
gia_karangi
Очки: ArtОптика
artopticatula

ИП Грачева В.Н. «Фэнтази», «Арт»

Все сумки
СУМКИ И АКСЕССУАРЫ

Тула:
пр. Ленина, 30
+7 920 275-23-75

Новомосковск:
ул. Садовского, 18
+7 915 690-28-00

vsesumki_tula
vse_sumki.ru
vse-sumki.ru

ИП Шумейко П. А. «Шоп энд Бьюти Студио Матрешка», «Глобс».

Модель: **Соня Сидорова** sofywild
модельное агентство Gold Models
Фотограф: **Елена Кононенко**
kononenkolena.photo
Место съемки: **парк-отель «Цитадель»**
citadel_tula
Стилист: **Ольга Дудник** modavgorode
Продюсеры: **Михаил Чуканов** mikhailzolotoi,
Эльвира Гафина
Макияж и укладка **Кристина Фролова,**
shop&beauty studio Matreshka matreshka_kris
Платье: **«Амели»**
Водолазка и украшения: **собственность стилиста**
Перчатки: **бутик Gloves, «Гостиный двор»**
Сумка: **«Все сумки»** vse_sumki.ru

Smart casual

Жакет 6 00 ₽
Юбка 4 500 ₽
Топ 2 000 ₽
Туфли 9 800 ₽
Серьги 800 ₽
Кулон 1 200 ₽

Total price: ~~24 300 ₽~~
19 440 ₽*

Спорт-шик

Жакет 5 900 ₽
Шорты 4 500 ₽
Майка 2 500 ₽
Кроссовки 6 100 ₽
Цепь 2 800 ₽
Браслет 2 500 ₽

Total price: ~~24 300 ₽~~
19 440 ₽

ИП Суяркова О. А. * Предложение действует с 1.08.2020 г. по 31.08.2020 г.
Цены действительны на момент публикации. Подробности в местах продаж и по тел.

Женственность

Платье 6 000 ₽
Босоножки 6 500 ₽
Чокер 2 300 ₽
Браслет 2 500 ₽

~~Total price: 17 300 ₽~~
13 840 ₽

ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПРИМЕРКЕ

Струящиеся атласные ткани, нежные оттенки, трендовые фасоны и яркие аксессуары: аутфиты от бутика «Сливки» – абсолютный must have каждой модницы.

В «Сливках» ты легко найдешь все необходимое для создания запоминающихся образов. В бутике представлены десятки брендов одежды от российских дизайнеров, украшения ручной работы от Натальи Кремповской и модная обувь от asha_heels.

Сливки
салон одежды и обуви

Все сливки в «Сливках»

www.slivkistore.ru

СОВЕТСКАЯ, 58

slivkistore.ru
asha_heels
natali_krempovskay

+7 920 272-60-54
+7 910 154-24-04
+7 910 940-11-27

*Специальное предложение: при покупке полного образа скидка 20%

Наша внешность: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Колумнист, модный эксперт и проэйдж-блогер Алла Старостина alla_fashionage о самопринятии, адекватном взгляде на возраст и толерантности к самой себе.

Тема принятия себя заполонила информационное пространство. Сам факт того, что она в топе повестки — тревожный симптом. Он говорит о глобальном дефиците этого «самопринятия», который бьет по каждому из нас с двух сторон.

Во-первых, сложно жить с собой как с недоделанным полуфабрикатом, который в гипотетическом будущем мы доведем до совершенства (если получится). Во-вторых, человек с заниженной самооценкой выставляет себе такую же заниженную планку и посылает в пространство сигнал о своем несоответствии — просто фонит неуверенностью!

Главный женский пункт непринятия — фигура! Согласно опросу, в моем аккаунте alla_fashionage в списке проблем женщин 45+ с большим отрывом занимает лишний вес! Сейчас пишу книгу — сборник личных историй, концентрат самоиронии и ностальгических примет эпохи моего детства и юности. Вспоминаю, как в 14 лет меня чуть не убила анорексия. Помню, смотрю на себя в зеркало — вес 28 кг — и вижу ужасные складки жира, которые надо убрать… Спустя годы в одной статье прочитала об эксперименте: анорексиков просили пройти через стандартный дверной проем. Они пытались протиснуться боком — были не уверены, что пройдут, видели себя неадекватно.

Алла Старостина, FASHION ЭКСПЕРТ И PROAGE-БЛОГЕР ALLA _ FASHIONAGE

Это касается не только веса. На днях наткнулась на аналогичные исследования по восприятию женщинами и своего лица. Степень удовлетворенности кожей, оказывается, тоже мало зависит от ее реального состояния! Косметологи рассказывают: женщина записывается на консультацию по телефону, и, по описанию, с ее лицом творится такое — лучше не видеть! Приходит — у нее прекрасная кожа с парой морщинок — меньше, чем нужно для ее лет.

Та же ситуация с возрастом. Но если с другими нашими недостатками мы уже сжились, возрастные проявления прогрессируют с годами. Сложно смириться с самим фактом изменений, да еще если они нам не нравятся!

Сейчас мир завоевывает глобальный тренд Diversity, в переводе «разнообразие». Модно быть разным, закончилась гонка за идеальностью. На подиумах — модели, максимально приближенные к реальным покупателям: немолодые, с лишним весом, с физическими недостатками…

Бренды ополчились на идеальную красоту. В 2017 году два крупнейших конгломерата LVMH и Kering подписали соглашение, в котором маркам запрещается сотрудничать с моделями нулевого размера, моложе 16 лет (этот возраст вскоре был поднят до 18). Одежные компании осознают влияние, которое они оказывают на молодое поколение, в частности, с помощью рекламных изображений.

Действует новая этика, несоблюдение которой брендам не прощают: если в рекламной кампании участвуют четыре-пять девушек, они, скорее всего, будут разными по возрасту, весу и цвету кожи.

Мы видим зрелых женщин в рекламных кампаниях брендов-новаторов: Gucci, Vetements, The Row, монстров fashion-индустрии с традициями: Celine, Lanvin… Женщины в возрасте 70+, такие как Мей Маск, Айрис Апфель, стали знаковыми моделями — не просто подиумными, а ролевыми!

«НЕСОБЛЮДЕНИЕ НОВОЙ ЭТИКИ БРЕНДАМ НЕ ПРОЩАЮТ»

Как и в любой новой теме, в Diversity есть крайности и перегибы. Когда новым лицом Calvin Klein стал афроамериканец, трансгендер Яри Джонс, потребители сказали: «Это уж слишком! Верните нам эталонную красоту!». В соцсетях стали публиковать фото рекламных кампаний 2009 года. Когда эти две картинки оказались рядом, их контраст высветил, что у толерантности и бодипозитива есть предел.

Вот и попробуй понять: где Diversity («разнообразие»), а где популяризация распущенности? Где погоня за глянцевым идеалом, а где попытка сделать свое тело красивым именно из любви к нему?

Вопрос дискуссионный. В моем инстаграм-аккаунте не перестает брызгать оружие на эту тему.

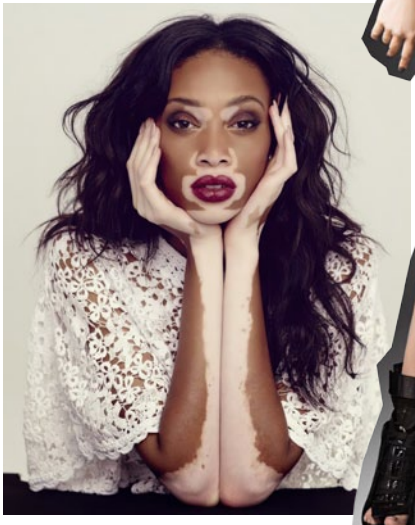
Вот моя личная позиция. Принятие возраста и бодипозитив — это вообще не про тело и возраст! И даже не про то, как мы выглядим в глазах других людей. Бодипозитив — это то, КАК МЫ ВЫГЛЯДИМ В СВОИХ ГЛАЗАХ! Насколько мы дружим с собой? Готовы ли видеть в зеркале ту картинку, которая встречает нас?

Если нет — у тебя 3 варианта:

1. *Уйти в оппозицию — мол, нет, я настаиваю! С сегодняшнего дня я и есть эталон!*
2. *Подчиниться общепринятым стандартам и на это положить жизнь — немалая цена за чужой идеал.*
3. ***СДЕЛАТЬ СЕБЯ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНОЙ ДЛЯ СЕБЯ САМОЙ** — что для меня и есть настоящий бодипозитив!*

Положим, мое отражение мне не нравится. Значит я должна сделать так, чтобы мне понравилось. Если для этого надо осветлить волосы, сбросить 10 кг и вставить зеленые линзы — просто сделай это, если можешь! А если не чувствуешь в себе сил — подкорректируй целевую картинку!

И в социальном смысле мы ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ право выдумывать и дорисовывать эту картинку, а не доверяем судить себя первому встречному, включая стилистов, косметологов, фитнес-тренеров, подруг, мужчин… Или чьим еще там стандартам вы считаете себя обязанным соответствовать?



МАССИВНЫЕ

Серьги из родированного серебра 925

Серьги из золота 585 с бриллиантами

Серьги из золота 585 с фианитами

ГЕОМЕТРИЯ

Серьги из золота 585 с бриллиантами

ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ УШАМИ

Выбираем серьги в главных трендах сезона: жемчуг, геометрия, бриллианты и камбэк в 80-е. Настоящие сокровища ищем в коллекции ювелирной сети «Тутанхамон» и заказываем онлайн на сайте www.tutanhamon.ru

СЕРЬГИ-КОЛЬЦА

Серьги из золота 585 со вставками

Серьги из серебра 925 с фианитами

Серьги из золота 585 со вставками

ЦЕПИ

Серьги-пусеты из золота 585

С ЖЕМЧУГОМ

Серьги из золота 585 с жемчугом

Серьги из золота 585 с бриллиантами и жемчугом

Серьги из золота 585 с жемчугом

ИП Кондрашов В. И.

СЕТЬ ЮВЕЛИРНЫХ САЛОНОВ
ТУТАНХАМОН

ПР. ЛЕНИНА, 19 8-903-658-73-48
ТЦ «САРАФАН», УЛ. ПУТЕЙСКАЯ, 5 8-960-606-06-83
ТРЦ «МАКСИ», УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 2 8-963-227-37-30
tutanhamon1 tutanhamon.ru

Счастье для волос

Каждый месяц редакция «Золотого квадрата» тестирует культовые бьюти-процедуры. В этот раз главный редактор журнала Эльвира Гафина отправилась в «Технологии красоты», чтобы опробовать легендарное «Абсолютное счастье для волос» LebeL.

Макияж: Кристина Фролова, @matreshka_kris, пиджак и колье: Felicity @felicity_italiana_

ЯПОНСКАЯ ФИЛОСОФИЯ УХОДА

Культовую программу «Абсолютное счастье для волос» создал японский бренд LebeL, буквально определив будущее развития индустрии. «Технологии красоты» идеально отражают японскую философию ухода в стиле кайдзен — непрерывное совершенствование.

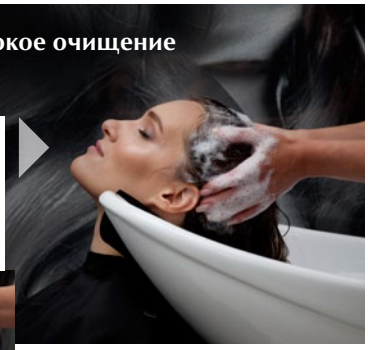
ВОЛОСЫ, СЛОВНО ШЕЛК

Секрет шикарных волос японок кроется в двух ключевых нюансах: пища, богатая морепродуктами (а точнее, правильными белками и Омега-3), и совершенный уход. И если с морским рационом в Туле есть определенные проблемы, то эталонный уход за волосами можно смело доверить специалистам «Технологии красоты».

Программа восстановления «Абсолютное счастье для волос» стала настоящим хитом в салонах красоты и любимицей мировых глянцев. Бэкграунд впечатляет: в 2014 году LebeL стал одним из фаворитов редакции ELLE, в 2015 году журнал Tatler включил «Абсолютное счастье для волос» LebeL в топ-10 лучших салонных процедур по версии редакции.
В 2017 году журнал SNC назвал «Абсолютное счастье для волос» гордостью марки LebeL.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ ТРИ ЭТАПА И 11 СРЕДСТВ

1 Глубокое очищение



С помощью шампуня, пилинга и взбитой увлажняющей пены.

2 Восстановление и укрепление

На волосы последовательно наносятся четыре средства на основе белков и липидов для полной реструктуризации волос.

«Абсолютное счастье для волос» LebeL идеально подойдет путешественницам. До поездки — оно защитит волосы от палящего солнца Занзибара и соленой воды, а после — восстановит гидролипидный баланс и превратит иссушенные волосы в блестящее, струящееся, словно шелк, полотно.

3 Закрепление результата и блеск

За счет трех ухаживающих масок волосы сияющие, плотные, невероятно мягкие и абсолютно счастливые!

Поддержать эффект дома помогут бессульфатные шампуни в дуэте с бальзамом или маской. Настоящий подарок для волос — премиальная серия от итальянского бренда Davines. Специалисты «Технологии красоты» помогут подобрать средства, идеально подходящие именно вашему типу волос, для совершенного домашнего ухода!

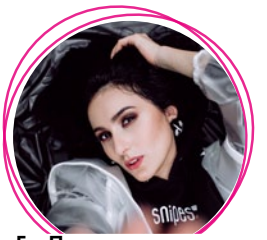
ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ

Пр-т Ленина, 76-а
+7 919 077-15-44
technology_of_beauty

ИП Ростиславова Е. А.

ЗАБЫТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ

КАКИЕ ЛЕТНИЕ ТРЕНДЫ БУДУТ АКТУАЛЬНЫ ОСЕНЬЮ? СТИЛИСТ ГАЯ ПЕТРОСЯН ВЫБРАЛА ТОП SUMMER-ТЕНДЕНЦИЙ, НА КОТОРЫЕ СМЕЛО МОЖНО ТРАТИТЬСЯ В ПЕРИОД РАСПРОДАЖ, — ОНИ ОСТАНУТСЯ В МОДЕ В ПРЕДСТОЯЩЕМ СЕЗОНЕ!



Гая Петросян, стилист
drugaya_style

ПАНАМЫ

Дизайнеры предлагают новые интерпретации панам: с сильно зауженными полями. Еще один хит — гибрид панамы со шляпой. Выглядит необычно: узкое основание и плавно опущенные поля.

Панама ARNY PRAHT, 1 990 ₽

Kenzo

Kenzo

Off-White™

Панама Off-White, farfetch.com, 16 305 ₽

БРЮЧНЫЕ КОСТЮМЫ И ПРИТАЛЕННЫЕ ЖАКЕТЫ

Прекрасны тем, что можно найти вариант на любой тип фигуры. В новом сезоне смещаем фокус внимания с оверсайзных моделей жакетов на приталенные варианты. Oversize уже не является ярким трендом, но еще долго будет жить в наших гардеробах.

Блейзер Pinko farfetch.com, 17 810 ₽

Блейзер Sandro Paris, farfetch.com, 16 950 ₽

Balenciaga

Carolina Herrera

STATEMENT-РУКАВА И ОБЪЕМНЫЕ ПЛЕЧИ

Объемные рукава становятся еще более акцентными, фантазийными, контрастными по цвету, гипермассивными! Пышные у основания, они способствуют укреплению еще одного тренда — на объемную линию плеч.

Комбинезон Elisabetta Franchi, «Итальянский дом моды», цена по запросу

A.W.A.K.E. MODE

Топ из шитья, «Сливки», 4 200 ₽

ЗАОСТРЕННЫЕ ВОРОТНИКИ

Еще одна деталь стиля POWER WOMAN наряду с широкими плечами приобрела популярность в летнем сезоне и останется с нами в осеннем.

Цены действительны на момент публикации.

Miu Miu

Кардиган M Missoni, farfetch.com, 21 501 ₽

КАРДИГАНЫ

Кардиган может быть свободным или облегающим, тонким или утепленным, ярким или пастельным! Носите на голое тело, застегнутым на все пуговицы, или создавайте многослойный образ, уравновешивая гранжевыми деталями.

Кардиган Miu Miu, farfetch.com, 96 500 ₽

ПЛАТЬЯ-КЕЙПЫ

Кейпы давно стали прекрасной альтернативой обычному жакету, а вот сочетание кейпа и платья в одном изделии выглядит весьма свежо и нетривиально.

Платье с кейпом Sara Battaglia, farfetch.com, 35 560 ₽

СУМКИ

Фетиш лета — модели из мягкой кожи, культовые сумки-седла и, наконец, самые практичные — оверсайзные — забираем с собой в сентябрь.

Lanvin

Bottega Veneta

ЦЕПИ

Теперь не только в виде украшений, но и в деталях образа — в виде ручки сумки, воротника на платье или пояса.

Колье от дизайнера Натальи Кремповской, цена по запросу

Сумка-тоут, Cult Gaia, farfetch.com, 37 806 ₽

Сумка Mark Italy, «Все сумки», 9 170 ₽

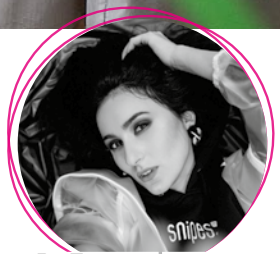
Сумка Saddle, Dior Around the World, цена по запросу

«Пауэр вумэн»

Женское ДЕЛО

СТИЛИСТ ГАЯ ПЕТРОСЯН РАССКАЗАЛА О ТОМ, КАК ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ УСПЕШНЫЙ БЬЮТИ-МАСТЕР В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ. ХОТИТЕ ДОСТИЧЬ ВЫСОТ В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ? ТОГДА СМОТРИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО — ЭТИ ЛУКИ ПОМОГУТ ВАМ ПОКОРИТЬ МНОЖЕСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВЕРШИН. УЛЬТРАМОДНЫЕ АУТФИТЫ ПРИМЕРИЛА СВЕТЛАНА НАУМЕНКО, ОСНОВАТЕЛЬНИЦА СТУДИИ АППАРАТНОГО УХОДА CHARME.

Одежда:
AMAIA CONCEPT STORE
AMAIA _ TULA



Гая Петросян, стилист
drugaya_style

ХАРАКТЕР В ДЕТАЛЯХ

Сдержанное, базовое платье в сочетании с необычной прозрачной панамой, трендовыми очками и рюкзаком с контрастным «газетным» принтом — идеальное решение для прогулок. Изюминка образа — отстегивающиеся рукава на платье.

ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ

Стильный и небанальный праздничный образ. Блузку с V-образным вырезом и рукавами-фонариками сочетаем с шелковой юбкой А-силуэта. Создать силуэт «песочные часы» поможет широкий ремень.

Одежда: STAY FRIENDS
STAYFRIENDS _ OFFICIAL

Макияж и укладка, **shop&beauty studio Matreshka**
matreshka_kris

СЛИВОЧНАЯ КАРАМЕЛЬ

Аутфит в мягких, пастельных оттенках. Центральная деталь — футболка с необычным принтом. Брюки с завышенной талией подчеркивают женственные изгибы фигуры, а нежности добавляет легкая накидка-тренч из струящейся ткани. Прекрасный наряд для неформальных встреч с деловыми партнерами.

Одежда:
AMAIA CONCEPT STORE
AMAIA _ TULA

«Шоп энд Бьюти Студио Матрешка»

Charme

СТУДИЯ АППАРАТНОГО УХОДА

ул. Болдина, 45, 4-й этаж, оф. 407

+7 950 910-57-60 charmetula

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГЛАДКОСТЬ БЕЗ БРИТВ, САХАРА И ВОСКА

«И почему я не сделала этого раньше?» — удивляются девушки, хоть раз побывавшие у Светланы Науменко, мастера-эстетиста студии аппаратного ухода для гладкости кожи Charme. За абсолютной свободой от нежелательных волосков и молодостью кожи идут к ней. Аппаратный уход — уникальная процедура, которая не только всего за 5–6 сеансов навсегда избавляет от нежелательных волосков, но и еще значительно улучшает качество кожи и омолаживает ее.

Светлана Науменко

ИП Науменко С. В. «Шарм».

Купите это НЕМЕДЛЕННО!

Держи шпаргалку от нашей редакции, которая подскажет, за какими новинками стоит отправиться в магазин уже сейчас. Будь в теме, обновляй косметичку и пополняй гардероб!

ВЕРНИСЬ НА БАЗУ

Must heave предстоящего сезона – стильные аутфиты в карамельных тонах, нежное «базовое» белье и безупречные гладкие локоны. Хотя, пожалуй, эта вечная классика, которая никогда не выйдет из моды. За нескучной капсулой в трендовых оттенках отправляемся в магазин STAY FRIENDS. Идеальное белье, которое ощущается как вторая кожа, ищем в бутике BRA&SIS, уходовые средства для роскошной «гривы» заказываем на korea_box_tula.

В ТИХОМ ОМУТЕ

Записывай «рецепт» актуального лука: смело миксуем несколько оттенков синего и голубого, добавляем «волнующий» кружевной комплект белья и добиваемся эффекта водопада из локонов с помощью пенящегося пилинга для кожи головы CP-1 Head Spa Scalp Scaler. Образ, который будет напоминать о море даже слякотной городской осенью, готов!

ОДЕЖДА

STAY FRIENDS
ТРЦ «МАКСИ», УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 2, 1-Й ЭТАЖ
stayfriends_official

БЕЛЬЕ

Bra & sis
магазин женского белья
ТРЦ «ТРОЙКА», 1-Й ЭТАЖ
КАМИНСКОГО, 24-В,
с 10:00 до 20:00
bra_and_sis_71

КОСМЕТИКА

KOREA_BOX_TULA
КОРЕЙСКАЯ КОСМЕТИКА
ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА
korea_box_tula

МЯТНАЯ СВЕЖЕСТЬ

Платье освежающего мятного цвета от магазина STAY FRIENDS, чувственный сет белья от бутика BRA&SIS, восстанавливающая сыворотка La'dor Snail Sleeping Hair Ampoule и очищающая пенка для умывания Fraijour от интернет-магазина корейской косметики korea_box_tula. Яркий коктейль, который сделает незабываемым твой август.

ПИНК-АП

Вспоминаем о любви и нежности и выбираем в BRA&SIS комплект бело-розового цвета, такой же волнующий, как долгожданное первое свидание. Кстати, идеальное платье для романтических встреч ты легко найдешь в STAY FRIENDS. Наш выбор – модель на запах с милым цветочным принтом. Но в погоне за светлым чувством не забывай о главном его проявлении – любви к себе. Побалуй главного человека в своей жизни и закажи в korea_box_tula знаменитые филлеры для волос от CP-1 и незаменимую помощницу в уходе за кожей – щетку для сухого массажа от Esthetic House.

НЕЖНЕЕ НЕЖНОГО

Белые брюки-палаццо и необычная блуза с замысловатым принтом – верное решение для создания небанального праздничного аутфита. Добавить ему нотку игривости поможет полупрозрачное кружевное белье. А подарить коже сияющий праздничный вид и небывалую нежность ты сможешь с помощью восстанавливающей маски для лица Pumpking Sleeping Pack от TooCoolForSchool и чудодейственных гидрогелевых патчей от Petitfee.

ИП Пюстартен Д. Ю. «Бра энд Сис». ИП Сабинин С.С. «Останемся друзьями». ИП Тимашкова А.К.

Из пены морской

Текст: Татьяна Паршкова

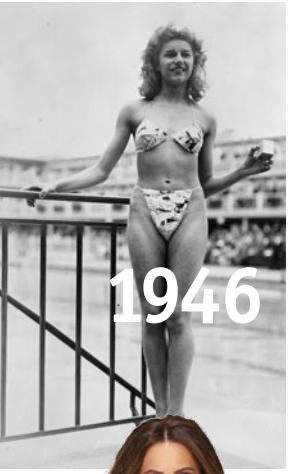
РАССКАЗЫВАЕМ, КАК МЕНЯЛАСЬ МОДА НА КУПАЛЬНИКИ ОТ КОНЦА 19 ВЕКА ДО СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ.

ПУРИТАНСКИЕ ВЗГЛЯДЫ

В 19 веке все знаменитые европейские пляжи были похожи, как близнецы-братья. Побережье, усеянное специальными купальными машинами, дамы, щеголяющие в невзрачных просторных халатах, обязательным дополнением к которым были чулки и туфли, и мужчины в плавательных комбинезонах, заимствованных у циркачей. При этом, по нормам викторианской морали, совместное купание представителей разных полов было недопустимо. Для предотвращения подобных конфузов как раз и служили громоздкие купальные машины — крытые повозки, запряженные лошадьми. Они доставляли благородных дам на мелководье, где те переодевались и принимали водные процедуры, не опасаясь мужских взглядов. Как вы понимаете, ни о каком активном пляжном отдыхе и даже о плавании в те времена не могло быть и речи.

БОРЬБА ЗА ПРАВО ЖЕНЩИН РАЗДЕТЬСЯ

Переломным моментом в истории пляжной моды стало включение плавания в программу Олимпийских игр. В тяжелых, сшитых из шерсти платьях и панталонах плавать было сложно, а вот пойти ко дну — запросто. За появление купальника, отдаленно напоминающего современный, мы должны благодарить Аннет Келлерман, австралийскую пловчиху, актрису



1946

и писательницу. Именно она была первой женщиной, рискнувшей появиться на людях в купальнике, не скрывающем очертания фигуры и не закрывающем руки и ноги, за что была арестована во время своего выступления в США. Инцидент буквально разделил общество на два лагеря. Но процесс модной трансформации был запущен. И хотя на многих популярных курортах еще долгое время работали цензоры, определявшие допустимую длину женского наряда, все больше дам решались на «открытые» купальники в духе бунтарки Келлерман.

1957

СВОБОДОЛЮБИВАЯ МАДЕМУАЗЕЛЬ

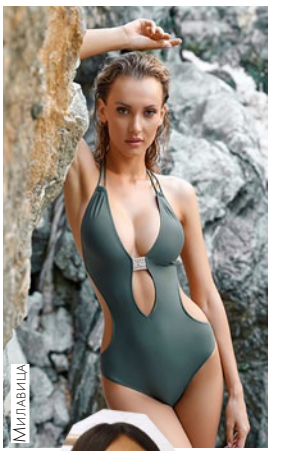
Еще одна «пляжная революция» случилась благодаря главному модному инфлюенсеру начала 20 века — Коко Шанель. Создательница легендарного маленького черного платья ввела моду на загар, который долгое время считался отличительной особенностью крестьян. Это, в свою очередь, повлекло к еще большему уменьшению размеров купальных нарядов. Шанель предложила поклонницам пляжного отдыха модель цельнокройного купальника с обтягивающими штанишками, доходившими до середины бедра. В комплекте к нему шли специальная шапочка, брюки и халат.

1950

Belle De Jour

БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ

В 40-е годы появляются первые раздельные купальники с высокими трусиками и топом-бюстье. Эта женственная модель была на пике моды, пока над островом Бикини не прогремел ядерный взрыв, а модельер Луи Реар не представил миру купальник, оголяющий живот. Реар рассчитывал, что его творение произведет «взрывной» эффект, и именно поэтому выбрал для него такое специфическое название. Столь любимые нами бикини в 1946 году повергли общественность в шок. На выход в таком провокационном наряде отваживались не многие модницы, поэтому в 50-х большей популярностью пользовались модели в стиле new look. Волна популярности накрыла бикини только в бунтарские 60-е, когда для производства купальников начали использовать нейлон и лайкру.

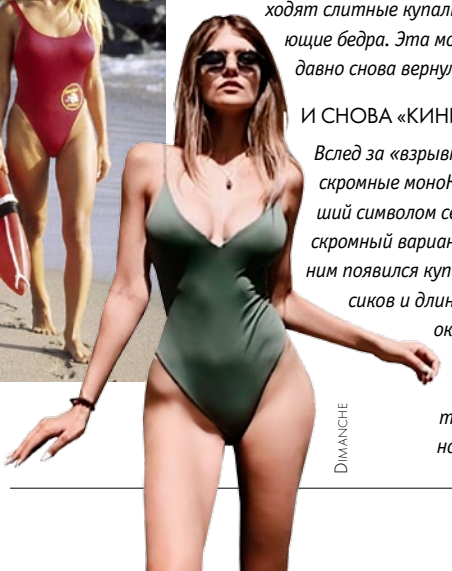


Милавица

1980

КУЛЬТУРА АЭРОБИКИ

В 80-е вместе с занятиями аэробикой от энергичной Джейн Фонды в моду приходят слитные купальники неоновых цветов, максимально открывающие бедра. Эта модель была популярна больше 15 лет и не так давно снова вернулась в моду.



Dimanche

И СНОВА «КИНИ»

Вслед за «взрывными» бикини от Луи Реара мир увидел нескромные моноКИНИ — купальник с открытой грудью, ставший символом сексуальной революции 60-х (кстати, его более скромный вариант сейчас переживает второе рождение). За ним появился купальник танКИНИ, состоящий из низких трусиков и длинной майки на бретельках. И вот в 2020, после окончания пандемии коронавируса, итальянский дизайнер Тициана Скарамуззо представила модному миру новую модель — триКИНИ, состоящую из яркого бикини и защитной маски для лица.

2020

Красота ПО-АМЕРИКАНСКИ

Границы Америки пока «под замком». Но мы решили устроить свой собственный Нью-Йорк на крыше SK Royal Hotel Tula 5* для съемок рекламной кампании купальников от бутика BELLE DE JOUR и клуба Vlastelin Fitness. В главных ролях — девушки, которые доведут ваше тело до пляжного эталона. Визажист проекта — Екатерина Паршина.

Анастасия Бобровская,

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Настоящий фитнес-мотиватор. Выпускница Первой Тульской Школы Фитнеса составляет индивидуальные планы питания, помогает обрести соблазнительные изгибы на персональных тренировках, а на своей страничке в инстаграм anastasiiiiiiaaa делится полезными фитнес-лайфхаками и пп-рецептами.

«Бельде жур», «СК Ройял Хотэл Тула», «АртОптика»

VLASTELIN FITNESS

Фитнес-тренеры клуба Vlastelin Fitness точно знают, как нужно питаться и тренироваться, чтобы в кратчайшие сроки обрести тело мечты. Доверьтесь им, и всего через пару месяцев про вашу фигуру будут говорить: «Огонь!»

Анастасия Кузьменко,

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Хотите комплексно подойти к вопросу снижения веса? Обращайтесь к Анастасии. Девушка составит для вас идеальную стратегию питания, от которой зависит 80% успеха, а на персональных тренировках поможет подтянуть мышцы и обрести гармоничные пропорции.

BELLE DE JOUR

магазин нижнего белья

Бутик BELLE DE JOUR представляет ультрамодные коллекции купальников от европейских брендов. В них вы почувствуете себя супермоделью с Нью-Йоркской недели моды. Выбирайте идеальную модель и смело делайте самые «горячие» пляжные фото.

ИП Чурсин О.В. «Властелин Фитнесс»

VLASTELIN FITNESS
УЛ. КОМИНТЕРНА, 24-В, ТУЛА (4-Й ЭТАЖ)
VLASTELIN-FITNESS.RU
VLASTELIN_TULA_OFFICIAL
VLASTELIN_TULA_OFFICIAL

Фотограф: **Елена Кононенко**
Макияж: **Екатерина Паршина**
Место съемки: **SK Royal Hotel Tula 5***
Купальники: **Бутик BELLE DE JOUR**
Очки: **ArtОптика**
Украшения: **Lady Collection**
Идея и постановка: **Михаил Чуканов**
Стиль: **Дарья Королева**

Елизавета Стратилатова,

ТРЕНЕР-УНИВЕРСАЛ

За идеальными шпагатами и здоровой спиной обращаются к ней. Елизавета ведет групповые программы по стретчингу и пилатесу, заряжает энергией на зумбе и помогает снижать вес на функциональных тренировках.

ИП Шевченко О. В. «Бель де жур»

BELLE DE JOUR
магазин нижнего белья

Бутик BELLE DE JOUR представляет ультрамодные коллекции купальников от европейских брендов.

ТРЦ «МАКСИ», УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 2, 2-Й ЭТАЖ
ТУЦ САРАФАН, 1-Й КОРПУС, 1-Й ЭТАЖ
s_belle_de_jour club85941414

Невеста НА МИЛЛИОН

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ГИД ПО БЕЗУПРЕЧНОМУ СВАДЕБНОМУ ОБРАЗУ.

ПЛАТЬЕ

Сделать вашу свадьбу действительно особенной помогут актуальные образы от Crystal Bride. Трендовые платья в бельевом стиле, воздушная классика или свадебные костюмы для самых смелых и креативных невест — этим подвенечным нарядам вы точно скажете заветное «да!»

CRYSTAL BRIDE Свадебный салон

ПР-Т ЛЕНИНА 80-А
+7 920 272-03-66
crystal_bride71
crystalbride71

ИП Драгунов Ю.В. «Кристал Брайд»

МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКА

Нежные, легкие, но при этом обладающие поражающей стойкостью — все эти определения о макияже и прическах от Ольги Некрасовой. После праздничного утра, проведенного в ее уютной студии, вы точно будете во всеоружии на свадебной фотосессии и сможете не беспокоиться о потекшей туши или тоне в течение всего вечера.

ИП Некрасова О.С.

make-up OLGA NEKRASOVA

НОВАЯ СТУДИЯ
ПР-Т ЛЕНИНА, 26
+7 910 583-30-50
makeup_nekrasovaolga
make_up_olga71

БУКЕТ НЕВЕСТЫ И БУТОНЬЕРКА

Не забывайте о деталях! Букет невесты должен быть идеальным дополнением ее образа. В салоне «Мадам Флер» для вас составят индивидуальную, подходящую именно вам композицию и подберут к букету невесты гармоничную бутоньерку для жениха. Также здесь можно заказать украшения для зала из живых цветов. Сделайте свой праздник сказочно романтичным!

Мадам Флёр
• ЦВЕТЫ
• ПОДАРКИ

КРАСНОАРМЕЙСКИЙ ПР-Т, 11-А
30-30-99
ПАВШИНСКИЙ МОСТ, 2
22-17-76
мадамфлер.рф buket.tula

ИП Вербицкая Т.В.

Скоро...

Секрет счастливого взгляда на мир через фату – коллагенирование и ламинирование ресниц от #Gold_Studio71. Эти уходы великолепно дополнят свадебный образ: в обрамлении густых и кокетливо подкрученных ресничек глаза невесты будут блистать, словно звезды.

АЛЛА ВЕДЕНЕЕВА

Сертифицированный мастер-тренер ламинирования ресниц Yumi Lashes, Nouveau Lashes, LVL Lashes и наращивания ресниц класса люкс MAX 2.

Руководитель собственной студии красоты #GOLD_Studio71, представитель Nouveau LASHES в Туле, мастер-тренер в институте Art-Beaute в Москве.

Концепция, идея и постановка: Михаил Чуканов @ mikhailzolotoi
Фото: Елена Кононенкова @ kononenkolena.photo
Макияж и укладка: Ольга Некрасова @ makeup_nekrasovaolga
Маникюр: NOGTI TULA @ nogtitula_71
Костюм: Свадебный салон Crystal Bride @ crystal_bride71
Туфли: Салон обуви BENATTI @ benatti71
Место съемки: банкетный зал «ЕДА И МИР» @ eda_i_mir.rest
Украшения: Swarovski салон подарков «ЭгоАрт» @ egoart_tula
Букет: Салон цветов «Мадам Флер» @ buket.tula

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ АВГУСТА
1200 РУБ
ЛАМИНИРОВАЩИЕ РЕСНИЦ

#GOLD STUDIO71
ПРЕМИУМ КЛАСС
КРУГЛОСУТОЧНО ДЛЯ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

• Коллагенирование, ламинирование, наращивание ресниц
• Мужское коллагенирование ресниц • Архитектура бровей
• Укладка и макияж • Сахарная эстетика • Солярий
• Голливудское наращивание волос

Комсомольская, 54-б, 2-й этаж +7 910 554-29-56 club68933469
GOLD_STUDIO71 alla.vedeneeva lvl_lashes_yumi_lashes_tula

ИП Панферова А.В. «Голд Студио 71». *Предложение действует с 1.08.2020 г. по 31.08.2020 г.

Преступно КРАСИВА

Она умна, прекрасна и смертельно опасна. Ее красота обезоруживает и заставляет сдаться даже самых отъявленных преступников. Вдохновляемся образом главной героини фильма «Агент Ева» и отправляемся на долгожданную премьеру в полной боеготовности. В образе Джессики Честейн — Светлана Авдонина** avdoninasveta, **agent star в недвижимости, владелица агентства «Доходный дом».

«Агент Стар»

Место съемки:
SK Royal Hotel Tula 5*
sk_royal_tula

Макияж:
Екатерина Паршина
parshina_make_up

Укладка: **Елизавета Крутикова,**
lizavetakrutikova

Одежда: **Салон одежды «Амели»**
ameli_tula

Украшения: **Svarowski,**
салон подарков «ЭгоАрт»
egoart_tula

Маникюр: **Ольга Вишнякова, Cherry Nails**
vishya_nailartist

Стиль: **Олег Коваленко, Эльвира Гафина**

Фото и постпродакшн: **Елена Кононенко**

BEAUTY-УЛИКИ

Это загадочное преступление — дело рук настоящего бьютиголика. Прибывшие на место детективы среди улик обнаружили Nanoasia — секретное оружие для создания совершенной кожи! У возрастных изменений нет шансов!

① Крем-пилинг **LUXURY SKIN NUTRITIVE CREAM** совмещает в себе действие пилинга и целебного концентрата. Активные вещества легко попадают в глубинные слои дермы и обеспечивают мгновенную регенерацию.

② Ультралегкий кушон **NANOASIA JEWELRY RADIANT** ложится на кожу невесомой вуалью, и при этом 100% маскирует несовершенства. Осторожно! Пудреница, усыпанная кристаллами Swarovski, станет объектом пристального внимания.

③ Мультипептидная сыворотка **NANOASIA MULTI-PEPTIDE COMPLEX** — настоящая драгоценность. Благодаря 7 пептидам, 17 аминокислотам и витаминам в составе это средство сделает вашу кожу молодой, здоровой, упругой и сияющей.

④ **NEW!** **NANODESSERT NUTRITIONAL PHYTO YOUTH** долен быть в рационе каждой супер-женщины. Ведь он нормализует микрофлору и активизирует кишечник, обновляет клетки кожи и повышает жизненную активность.

⑤ У крема-суфле для лица **EVA JEWELRY RADIANT SOUFFLE FACE CREAM** есть одна супер-сила: за счет мощного антиоксидантного комплекса в составе он буквально поворачивает время вспять.

NANOASIA

БЕЗИНЪЕКЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОМОЛОЖЕНИЯ

УЛ. ПЕРВОМАЙСКАЯ, 52,
ATELIER DES PARFUMS
+7 910 948-68-86
icdmc.ru
parshina_make_up
nanoasiatula

ООО «МКЦД». «Нанозия». Все средства являются косметическими, в т.ч. для домашнего ухода

МАНИКЮР, КОТОРЫЙ СРАЖАЕТ НАПОВАЛ

Классический винно-красный в новом амплуа. Элегантный френч и миндальная форма — идеальное покрытие для леди под прикрытием.

Мастер безупречного маникюра — Ольга Вишнякова.

Cherry Nails
Студия маникюра и педикюра
ул. Никитская, 4
vishya_nailartist
8 953 188 23 05

ИП Вишнякова О.А.

ПОД ПРИКРЫТИЕМ

Создаем образы современной девушки-суперагента вместе с новой коллекцией от бутика одежды «Амели». В этих аутфитах можно смело отправиться и на секретное задание в Европу, и на свидание особого назначения.

Амели Амели

УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 8 +7 953 196-35-85 ameli_tula

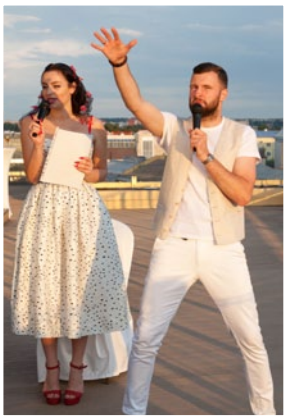
ИП Дмитриева П. В.

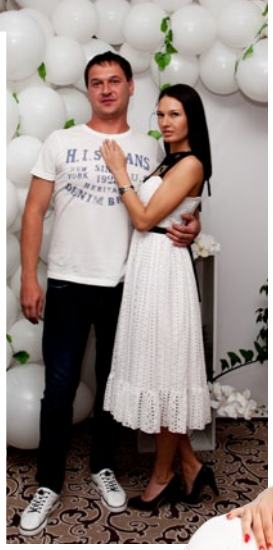
Направление ветра

СВЕЖИЙ, ОБНОВЛЯЮЩИЙ, СВОБОДНЫЙ ВЕЛНЕС-ЦЕНТР VETER ОТПРАЗДНОВАЛ СВОЕ ДВУХЛЕТИЕ. ДЕЛИМСЯ ФОТООТЧЕТОМ И СМЕЛО ЛОВИМ ВЕТЕР ПЕРЕМЕН.

Велнес-центр VETER существует, чтобы направлять, вдохновлять на перемены и осуществлять все ваши желания. В основе его концепции представление о том, что красота внешняя - это всего лишь отражение внутренней гармонии. Поэтому здесь вы сможете не только сделать трендовый маникюр, стильный макияж и прическу, но и получить консультацию психолога, диетолога, освоить медитацию и йогу.

ИП Савельева М.Н. «Ветер»
16+





Мария Савельева – девушка дерзкая и одновременно романтичная, честная, противоречивая, свободная, как ветер. Основательница велнес-центра появилась на торжестве верхом на белом коне, как самая аристократичная из амазонок.

Команда велнес-центра динамичная и постоянно развивающаяся. Хочешь стать ее частью, вместе в топовыми мастерами каждый день делать этот мир прекраснее и так же ярко отмечать общие праздники? VETER готов принять в свой дружный коллектив мастера маникюра и лешмейкера. Также в салоне есть возможность снять кабинет в аренду. Подробности по телефону: +7 (910) 947-35-94

VETER
ЦЕНТР ДУХОВНОЙ КРАСОТЫ И ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ
vetertula
УЛ. ФЕДОРА СМИРНОВА, 7
+7 903 844-88-66

Премия «КЛИНИКА ГОДА – 2020»

ПРЕМИЯ, УЧРЕЖДЕННАЯ МЕДИАХОЛДИНГОМ «ДОМ ПРЕССЫ», БЫЛА ВРУЧЕНА НА ТЕРРИТОРИИ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ УЖЕ В ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗ. ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ЛУЧШИХ ВРАЧЕЙ И МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОШЛА 15 ИЮЛЯ НА ЛЕТНЕЙ ВЕРАНДЕ РЕСТОРАНА «РЕСПЕКТ».

В 2020 году туляки активно участвовали в выборе победителей. За врачей в номинации «Доктор года» свои голоса в общей сложности отдали более 15 000 человек, а работу местных клиник оценили более 30 000 жителей региона.

Юрий Иванович Цкипури, депутат Тульской областной Думы, председатель Региональной контрольной комиссии регионального отделения партии «Единая Россия», и генеральный директор медиахолдинга «Дом прессы» Павел Владимирович Коренюгин.

Светлана Михайловна Киреева, заместитель министра здравоохранения Тульской области.

По традиции старт церемонии дал генеральный директор медиахолдинга «Дом прессы» Павел Владимирович Коренюгин:

— Сейчас мы живем в очень непростых условиях. Пандемия стала особенно серьезным испытанием для представителей двух профессий: врачей и журналистов. Поэтому мы, редакция «Комсомольской правды», как никто, понимаем, какая нагрузка и ответственность сейчас лежит на вас, людях, которые ежедневно спасают жизни. Мы же, в свою очередь, стараемся донести до населения всю важность работы врачей. Такая совместная деятельность помогает нам совершенствовать сферу здравоохранения и предоставлять необходимую адресную помощь.

Победу в номинации «Лучшая здравница по использованию природных лечебных факторов и применению авторских методик оздоровления» одержал санаторий «Строитель» ООО «Туластройсервис», директор — Наталия Тимохина, главный врач — Андрей Демьянов.

«Доктор года — 2020» — руководитель Клиники эстетической медицины Елены Черных — Елена Владимировна Черных.

*Лучшие клиники, врачи и медицинские учреждения в проекте «Клиника года – 2020» по результатам народного голосования населения Тульской области.

0+

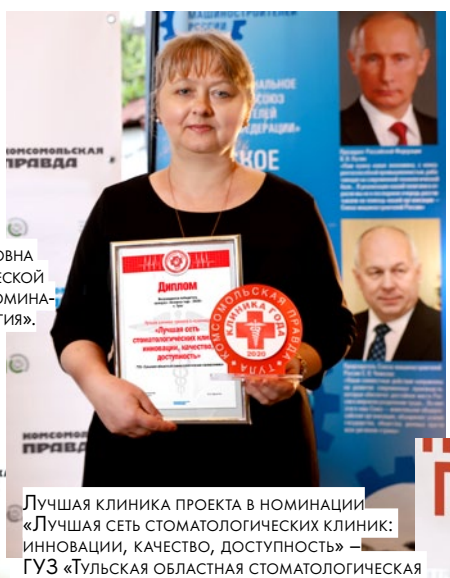
Лучшая клиника проекта в номинации «Инновационные методы диагностики и лечения в стоматологии» — Стоматологическая клиника «Вита-Дент». Награду получила заместитель генерального директора Дайтова Юлия Викторовна.

Лучшая клиника проекта в номинации «Лучший центр красоты и здоровья» — «Клиника Красоты». На фото: Татьяна Вячеславовна Алексеева, главный врач клиники, кандидат медицинских наук, косметолог, дерматовенеролог, трихолог, и Елена Владимировна Стальная, врач-косметолог, дерматовенеролог.

Партнеры проекта сеть аптек «ЛЮБИМАЯ АПТЕКА». Татьяна Евгеньевна и Сергей Анатольевич Васильевы.

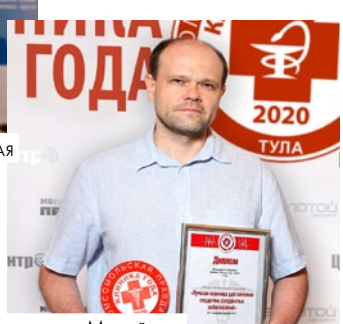
Врач-стоматолог Ольга Владимировна Анисенко, директор стоматологической клиники «Зайка», победившей в номинации «Лучшая семейная стоматология».

Победитель в номинации «Современные методы диагностики и лечения для всей семьи» — ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА». Награду получила медицинский директор клиники Илиана Марина.



Лучшая клиника проекта в номинации «Лучшая сеть стоматологических клиник: инновации, качество, доступность» — ГУЗ «Тульская областная стоматологическая поликлиника». Награду получила исполняющая обязанности главного врача Светлана Владимировна Есикова.

Почетное звание «Клиника международных медицинских стандартов» досталось ГУЗ «Тульский областной клинический кожно-венерологический диспансер». Главный врач клиники — Наталья Сергеевна Руднева.



Вячеслав Викторович Михайлов, заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения ГУЗ «Городская больница №13». Победа в номинации «Лучшая клиника для лечения сердечно-сосудистых заболеваний».

«Доктор года — 2020» — врач-стоматолог клиники «ПрофиДент» Ольга Юрьевна Пятина.

Победителей поздравил Никита Александрович Аржанов, общественный помощник Уполномоченного по правам предпринимателей в Тульской области в сфере здравоохранения, член Общественного совета при Росздравнадзоре Тульской области.

Лучшей клиникой проекта в номинации «Доверие и репутация в стоматологии» стала стоматологическая клиника «ПрофиДент». Награду получил Виктор Юрьевич Колыванов, руководитель клиники.

Среди победителей — ЧУЗ «Клиническая больница «РЖД-Медицина» города Тула». Главный врач больницы Головин Владимир Алексеевич получил награду в номинации «Клиника инновационных методов диагностики и лечения».

Звание лучшей клиники в номинации «Лучшая лечебно-реабилитационная клиника» было присвоено ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер №1», награду получил Игорь Владимирович Фецура, заместитель главного врача по лечебной части.

Лучшая клиника проекта в номинации «Сохранение и продолжение традиций отечественной психиатрии, гуманизм и великодушие» — ГУЗ «Тульская областная клиническая психиатрическая больница №1 им. Н. П. Каменева». Награду получил главный врач Лев Викторович Лосев.

*«Лучшие клиники, врачи и медицинские учреждения в проекте «Клиника года – 2020» по результатам народного голосования населения Тульской области.

0+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО «ПрофиДент». Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-71-01-001577 выдана 28.04.2016 Министерством здравоохранения Тульской области.

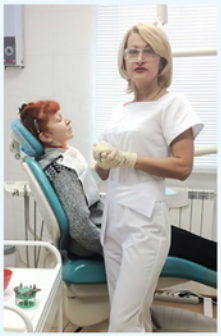
ЛУЧШАЯ КЛИНИКА В НОМИНАЦИИ
«ДОВЕРИЕ И РЕПУТАЦИЯ В СТОМАТОЛОГИИ»*

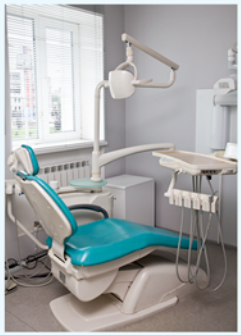
КЛИНИКА ГОДА 2020

*По итогам конкурса КП «Клиника года 2020 Тула» в номинации «Доверие и репутация в стоматологии»

Красивая и здоровая улыбка – наша профессия

ПРОФИДЕНТ СТОМАТОЛОГИЯ





Клиника ПРОФИДЕНТ предоставляет целый спектр стоматологических услуг:

- ✔ Диагностика, гигиена и профилактика болезней зубочелюстной системы
- ✔ Отбеливание зубов
- ✔ Лечение кариеса и его осложнений (пульпит, периодонтит)
- ✔ Лечение заболеваний пародонта
- ✔ Удаление зубов с применением современных методов обезболивания
- ✔ Протезирование зубов с использованием высококачественных материалов

ул. Радищева, 2, ост. «Короленко», (4872) 71-08-17. www.profident-tula.ru

Лучшей клиникой проекта в номинации «Золотой стандарт офтальмологической помощи» стала Автономная Некоммерческая Организация «Клиника микрохирургии глаза «ВЗГЛЯД®».

Валентина Николаевна Сороцкая, врач-ревматолог высшей категории, профессор, заслуженный врач России.

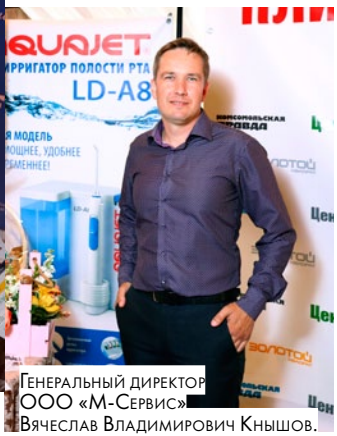
Людмила Атяшева, директор многопрофильной клиники «Медикейт».

Заключительное мероприятие конкурса было проведено газетой «Комсомольская правда» совместно с тульским региональным отделением ООО «Союз машиностроителей России».
На фото: Александр Владимирович Благовещенский, руководитель аппарата Тульского регионального отделения ООО «Союз машиностроителей России».

Юрий Иванович Цкипури вручил победителям подарки от компании «SPAR-Оптика».

Лучшая клиника проекта в номинации «Лучшая многопрофильная клиника для всей семьи» — многопрофильная клиника «Медикейт». На фото: Александр Александрович Атяшев, заместитель руководителя клиники.

Партнерами проекта в этом году выступили аптечная сеть «SPAR Аптека», интернет-аптека «Еаптека», сеть аптек «Любимая аптека», ООО «Белевская пастильная мануфактура», АО «Тульский молочный комбинат», компания «Литтл Доктор» и ЗАО «Тульский хлебокомбинат».



Генеральный директор ООО «М-Сервис» Вячеслав Владимирович Кнышов.

*Лучшие клиники, врачи и медицинские учреждения в проекте «Клиника года – 2020» по результатам народного голосования населения Тульской области.

0+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

SPAR
ОПТИКА

МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ВЫ ВИДЕЛИ МИР ПРЕКРАСНЫМ!

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!
Тула, Советская, 8

- одновременный прием оптометриста и детского врача-офтальмолога
- контроль близорукости
- подбор ночных линз
- современная офтальмологическая диагностика
- постоперационная реабилитация
- расширенный ассортимент (медицинские, детские оправы и солнцезащитные очки)
- впервые в Туле демонстрационная зона мультифокальной коррекции

Стилист Гая Петросян

Советская, 8 8(4872) 34-34-74

www.sparoptika.ru optikaspar

ООО «Ритейл Финансы Аудит»

Новый уровень СОВЕРШЕНСТВА

«Клиника Красоты» стала «Лучшим центром красоты и здоровья», по итогам премии «Клиника года – 2020». За два года работы в Туле «Клиника Красоты» успела завоевать признание тысяч пациентов. Верные клиентки обожают Клинику за услуги в формате beauty all inclusive и стойкий результат.

ЕЛЕНА СТАЛЬНАЯ

Врач-дерматовенеролог, косметолог, сертифицированный специалист в области физиотерапии и лазеротерапии, эксперт по инъекционным методикам и плазмолифтингу.

Работу над внешней красотой пациенток Елена Стальная начинает изнутри. «Кожа — самый большой орган, который тоже болеет и нуждается в заботе. Он первым дает знать о сбоях в работе организма. И чтобы улучшить внешность, надо разобраться в причинах. Важны внешние и внутренние детали: от цвета, рельефа и коллагенового матрикса кожи до дефицита витаминов, микроэлементов и гормонального дисбаланса. Сегодня визит к косметологу — это диагностика здоровья. Например: выраженные кисетные морщины — это дефицит эстрогенов, сниженный тонус и дряблость кожи — результат скудного белкового питания и приближающийся климакс.

Нельзя победить провисание кожи филлерами, если причина — слабый каркас и связки. В этом случае мои фавориты — РАДИЕС, который пробуждает механизмы самоомоложения за счет стимуляции коллагена 1-го типа, и нити Аптос для подтяжки без пластики. Нити из полимолочной и гиалуроновой кислоты не только перемещают ткани, но и в течение 2-х лет увлажняют и омолаживают кожу на таком уровне, что вам не понадобится делать биоревитализацию.

Елена Владимировна Стальная, врач-косметолог, дерматовенеролог

Татьяна Вячеславовна Алексеева, главный врач «Клиники красоты», к. м. н., косметолог, дерматовенеролог, трихолог

ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВА

Кандидат медицинских наук, главный врач «Клиники Красоты», врач-дерматовенеролог, косметолог с двадцатилетним стажем, начала карьеру в начале 2000-х. Татьяна — уважаемый специалист в научном сообществе и постоянный участник международных конгрессов и семинаров.

Успешно защитив кандидатскую диссертацию в Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, Татьяна три года преподавала на кафедре родного вуза, затем работала в уважаемых московских клиниках и совершенствовала знания по дерматокосметологии на базе РУДН.

Татьяна виртуозно корректирует возрастные изменения с помощью контурной пластики, мезотерапии и других инъекционных и аппаратных методик, но, как истинный врач, больше всего любит лечить кожные болезни. «Моя главная награда — видеть благодарные глаза пациентов и хороший результат», — признается Алексеева. Справляться с этими задачами помогают инновации. Например, последняя разработка российских ученых Heleo 4. Помимо выраженного лифтинг-эффекта, Heleo 4 работает с начальными признаками купероза, пигментацией, акне и расширенными порами, ускоряет реабилитацию после пластики, а в некоторых случаях и вовсе помогает ее избежать.

*По итогам конкурса КП «Клиника года - 2020 - Тула» в номинации «Лучший центр красоты и здоровья». «Бьюти ол инклюзив»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

«ЛУЧШИЙ ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ»*

КЛИНИКА КРАСОТЫ

- *Аппаратная, врачебная и эстетическая косметология*
- *Трихология*
- *Коррекция фигуры*

В команде клиники — опытные врачи-косметологи, кандидаты медицинских наук, которые точно знают, где искать источник вечной молодости.

Елена Жихарева, гостья клиники

КЛИНИКА КРАСОТЫ

пр. Ленина, 61 55-02-52 +7 905 625-21-41
klinika-krasoty.com klinikakrasoty_tula
klinika_krasoty_tula

ООО «Клиника красоты». Лиц. ЛО-71-01-002057 от 18.04.2019 г. *По итогам конкурса КП «Клиника года - 2020 - Тула» в номинации «Лучший центр красоты и здоровья».

Пять причин провести ОТПУСК В «СТРОИТЕЛЕ»

Хотите за последний месяц лета успеть все и сразу? Отправляйтесь в санаторий «Строитель»! СПА-процедуры, лечебные программы, пляж и водоем в двух шагах: после отдыха здесь не придется с сожалением вздыхать о том, что лето прошло мимо вас.

Наталия Тимохина, директор санатория «Строитель»

Андрей Демьянов, главный врач санатория

1 ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ

В санаторий, признанный по итогам премии «Клиника года — 2020» ***«Лучшей здравницей по использованию природных лечебных факторов и применению авторских методик оздоровления»****, приезжают семьями за обновлением и оздоровлением. Среди хитов «Строителя» — программа* ***«Снижение веса за 14 дней»****, направленная на быстрое и эффективное похудение, курс* ***«Источник здоровья»****, рассчитанный на тех, чей организм ослаблен хроническими заболеваниями и усталостью, программа* ***«Минеральное очищение»****, разработанная для укрепления иммунитета, улучшения кожи и выведения шлаков и токсинов.*

2 НАСЛАДИТЬСЯ ПРИРОДОЙ

Санаторий «Строитель» расположен ***посреди соснового бора на берегу Оки****. Сказать, что окружающий его пейзаж хорош — не сказать ничего. Прогулки по территории здравницы, несомненно, доставят вам удовольствие.*

3 РАССЛАБИТЬСЯ В СПА

Отдохнуть от шумного города и избавиться от следов стресса поможет обширный ***комплекс СПА-услуг*** *санатория. Культовый* ***душ Шарко*** *в сочетании с разнообразными обертываниями избавит от «апельсиновой корки», уходы для лица обеспечат вашей коже полный детокс и обновление, а* ***вакуумный массаж*** *поможет сформировать красивые очертания фигуры.*

4 ПОЛЮБИТЬ СПОРТ

Для тех, кто хочет провести каникулы с максимальной пользой, в санатории проводятся ***занятия северной ходьбой****. По сравнению с обычной прогулкой, она сжигает в полтора раза больше калорий и активизирует 90% мышц, а также укрепляет позвоночник и ноги и подтягивает ягодицы. Хотите попробовать себя в этом виде спорта? Присоединяйтесь к новому проекту санатория —* ***Nordic Волки****. Став его участником, вы вместе с инструкторами пройдете по живописным туристическим маршрутам Тульской области, укрепите здоровье и совершенно точно полюбите спорт. Познакомиться с описанием маршрутов и присоединиться к проекту можно на странице в инстаграм* ***nordicvolki****.*

5 УСТРОИТЬ СЕМЕЙНЫЕ КАНИКУЛЫ

Летом «Строитель» традиционно предлагает программы для всей семьи. До 31 августа 2020 года вы сможете приобрести ***путевку для вашего ребенка всего за 1 рубль!***

САНАТОРИЙ СТРОИТЕЛЬ
Санаторий «СТРОИТЕЛЬ» Отель & SPA

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ, АЛЕКСИНСКИЙ РАЙОН, АЛЕКСИН-БОР
8-800-500-55-71
sanatory.biz

0+

ООО «ТУЛАСТРОЙСЕРВИС». 1 рубль в сутки, при условии, что родители выкупают два места в двухместном номере. Ребенка размещают на дополнительном месте в номере с родителями или одноместном номере. *По итогам конкурса КП «Клиника года - 2020» Тула в номинации «Лучшая здравница по использованию природных лечебных факторов и применению авторских методик оздоровления»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО Поликлиника «КБП». «По итогам конкурса КП «Клиника года – 2020 - Тула» в номинации «Лучшая многопрофильная клиника для всей семьи».

Александр Атяшев,
заместитель руководителя
многопрофильной клиники «Медикейт»

Жизнь БЕЗ БОЛИ

Медицинский центр «Медикейт» стал победителем премии «Клиника года – 2020» в номинации «Лучшая многопрофильная клиника для всей семьи». На наши вопросы о будущем центра, врачебной карьере и современных способах лечения боли ответил Александр Атяшев, мануальный терапевт, врач-невролог центра.

Почему вы решили посвятить свою жизнь медицине?

Медицина — это наша семейная история. Моя мама — действующий врач и глава медицинского центра «Медикейт». Я с детства наблюдал за ее работой, вопроса выбора профессии даже не возникало. Поэтому я закончил Медицинский институт ТулГу по специализации «Неврология». С 2016 года начал профилироваться на лечении боли. Обучался мануальной терапии в столичном Университете дружбы народов на кафедре восточных методов лечения, изучил кинезиотейпирование, методику работы сухими иглами, плазмолифтинг и другие реабилитационные методики.

Специализация на неврологии — это тоже семейная традиция?

Нет, дело в том, что эта область медицины всегда казалась мне одной из самых интересных и сложных. Ведь, чтобы стать хорошим врачом-неврологом, нужно знать все не только о работе нервной системы, но и организма в целом. Часто бывает, что пациент приходит с жалобами на боли в сердце или суставах к профильному врачу, а настоящая причина связана с неврологическими заболеваниями. В центре «Медикейт» мы выявляем корень любых проблем со здоровьем и оперативно направляем пациентов к нужным специалистам. В этом главное преимущество нашего многопрофильного центра: к жалобам наших пациентов мы подходим комплексно, каждый прием у нас — это мини-консилиум.

Какие признаки говорят о том, что пора обратиться к неврологу?

- *Долгая и частая головная боль.*
- *Внезапно возникающая слабость, головокружение и тяжесть в ногах и руках.*
- *Сильная тревожность, панические атаки.*
- *Регулярные боли в спине и шее, отдающие в ноги и руки.*
- *У возрастных людей — проблемы с памятью, ориентацией в пространстве и времени.*

Ваше золотое профессиональное правило?

Первое и самое важное — всегда рассказывать пациентам, как и от чего конкретно нужно лечиться, а не просто выдавать листок с рецептом на таблетки. Я отношусь к каждому своему клиенту как к члену семьи — с особой заботой и бережностью.

Второе — работать комплексно. Применять медицинские препараты, мануальную терапию, альтернативные методы работы — не бороться с отдельными симптомами, а работать с организмом как с единой системой.

Расскажите о планах медицинского центра «Медикейт».

Особое внимание будем уделять развитию нашего Центра лечения боли. Планируем начать осуществлять лечение грыж с помощью ударно-волновой терапии, SIS и высокочастотного лазера.

медикейт
многопрофильная клиника
УЛ, ВЕРЕСАЕВА, 2
(4872)52-03-03, +7 950 922-93-83
meditula.ru info@meditula.ru

Качество зрения — КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Борис Иванович Вялых,
заведующий Клиникой «ВЗГЛЯД»

АНО «Клиника микрохирургии глаза ВЗГЛЯД®» уже 4-й год подряд становится лауреатом почетной премии «Клиника года». В 2020 году она завоевала победу в номинации «Золотой стандарт офтальмологической помощи». Рассказываем о принципах работы Клиники, которые помогают ей вот уже более 16 лет соответствовать высоким стандартам доверия, качества и доступности лечения.

ТЕХНОЛОГИЯ РОСТА

Безупречная репутация Клиники «ВЗГЛЯД®», основанная на принципах доверия, качества и доступности, является естественным причинно-следственным фактором увеличения количества пациентов. А это, в свою очередь, послужило стимулом для увеличения материально-технической базы клиники, в том числе в строительстве ее филиалов. Например, в сентябре планируется открытие филиала «Ясенево» в Москве. Соответственно, возникла необходимость привлечения высококвалифицированных инженерно-технических кадров и разделения стратегии управления на административно-хозяйственную, финансовую работы и лечебную деятельность. Поэтому с июля 2020 года заведующим Клиникой для выполнения административно-хозяйственной и финансовой работы был назначен Борис Иванович Вялых — полковник запаса, кандидат технических наук, доцент, в прошлом заместитель начальника кафедры электронно-вычислительных машин и автоматизированных систем управления, доцент кафедры математического, программного и информационного обеспечения АСУВ Тульского АИИ.

ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Бориса Ивановича Вялых с Клиникой «ВЗГЛЯД ®» связывает не только профессиональная, но и личная история. 14 лет назад он пришел во «ВЗГЛЯД ®» и познакомился с офтальмохирургом Клиники, кандидатом медицинских наук Люткевичем Василием Григорьевичем. После этой встречи жизнь изменилась — наполнилась яркими красками, он обрел четкий взгляд на мир. С тех пор Борис Иванович знает не понаслышке, каково это — носить очки и линзы всю свою жизнь, а потом вдруг отказаться от них раз и навсегда. Эта история повлияла на его дальнейшую судьбу. Полтора года назад Борис Иванович пришел работать в Клинику «ВЗГЛЯД ®» и вот недавно он возглавил это медицинское учреждение, которому доверяет так же, как и много лет назад.

КАКИХ ВРАЧЕЙ НАЗЫВАЮТ «ВРАЧИ ОТ БОГА»

Врач от Бога — это врач высшей квалификации, который верен своей профессии, заботится о своих пациентах, выкладывается на все сто. Именно таким критериям отвечает врач-офтальмохирург высшей категории Алехина Людмила Петровна, заместитель заведующего по лечебной части. Людмилу Петровну хорошо знают туляки и жители области, потому что многим она сумела помочь в решении проблем со зрением.

Благодаря усилиям слаженной команды медицинского и инженерно-технического персонала Клиника «ВЗГЛЯД®» является одним из лидеров в тульской офтальмологии. В этом году Клиника «ВЗГЛЯД®» осуществляет прием пациентов по полису ОМС : теперь еще больше жителей смогут позволить себе самый важный подарок — идеальное зрение.

«Подарите себе идеальное зрение — результат увидите сразу!»®

ВЗГЛЯД® г.Тула
КЛИНИКА МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

Г. ТУЛА, УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 38 (4872) 555-000
Г. МОСКВА, УЛ. ГОЛУБИНСКАЯ, 16 (499) 50-55-96
Г. НОВОМОСКОВСК, УЛ. КУКУНИНА, 9 (48762) 2-04-40
ВЗГЛЯД.РФ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
АНО «Клиника микрохирургии глаза взгляд ®» Лицензия: ЛО-71-01000998 от 23.09.2013 г., выд. Министерством здравоохранения ТО. *По итогам конкурса КП «Клиника года - 2020 - Тула» в номинации «Золотой стандарт офтальмологической помощи».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИП Черных Е.В. Лиц. ЛО 71-01-001983 от 22 октября 2018 г. *По итогам конкурса КП «Клиника года - 2020 - Тула» в номинации «Лучший центр эстетической медицины» и «Лучший доктор года»

КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

8 960 602 85 13

Тула, ул. Шевченко, 5

dr.elenachernykh

ЕЛЕНА ЧЕРНЫХ, *руководитель Клиники эстетической медицины Елены Черных, победитель конкурса «Клиника года - 2020» в номинации «Лучший доктор года»**

ЭЛЬВИРА ГАФИНА, *главный редактор журнала «Золотой квадрат»*

1 RF-ЛИФТИНГ FORMA НА ПЛАТФОРМЕ INMODE — СВЕЖЕСТЬ МОРСКОГО БРИЗА
Процедура поможет избавиться от серого цвета лица и сделает кожу сияющей и молодой.

2 HYDRAFACIAL — ВМЕСТО ОТДЫХА НА МАЛЬДИВАХ
Процедура глубоко очищает кожу, уменьшает мелкие морщинки и поры, решает проблему повышенной пигментации, улучшает цвет лица, избавляет от тусклости. Великолепный результат, заметный уже после первого сеанса, продолжает усиливаться после новых процедур.

3 HELEO4 — СОВЕРШЕННАЯ КОЖА БЕЗ ФИЛЬТРОВ – распознать и обезвредить!
Уникальная программа по восстановлению естественно здоровой кожи, основанная на фундаментальных научных разработках.

Экспертный подход к здоровью

Илиана Марина,
исполнительный директор
ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА»

8 августа победителю конкурса «Клиника года – 2020» в номинации «Современные методы диагностики и лечения для взрослых и детей» исполняется три года. О буднях Клиники и перспективах на будущее мы беседуем с исполнительным директором ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА» Илианой Мариной.

КАК РОДИЛОСЬ НАЗВАНИЕ КЛИНИКИ «ЭКСПЕРТ»?

Наша медицинская организация работает на рынке Тулы уже 13 лет и за это время из диагностического центра выросла до крупной многофункциональной КЛИНИКИ ЭКСПЕРТ. Чем больше диагностических исследований мы проводили, тем больше приходило понимание, что только диагностики пациентам недостаточно.

Название «ЭКСПЕРТ» было выбрано не случайно. Мы решили подойти к вопросу создания клиники так же, как и ко всем направлениям деятельности, которыми мы занимаемся. Это не только сеть диагностических центров по всей России, но и Институт Эксперт, который обучает рентгенологов для всей страны, и компания «ТехноМедЭксперт», занимающаяся техническим обеспечением и поддержкой оборудования всей сети центров. Поэтому и клинику мы организовали, как современный и комфортный многопрофильный медицинский центр экспертного класса.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПАЦИЕНТЫ ВЫБИРАЮТ ВАШУ КЛИНИКУ?

- ☑ Мы дорожим доверием и лояльностью наших пациентов. Мы не просто клиника, а по-настоящему семейный центр, где готовы помочь пациенту любого возраста: и взрослому, и ребенку.
- ☑ У нас работают профессионалы своего дела, врачи с многолетним опытом.
- ☑ В клинике есть все виды современной диагностики: МРТ, рентген, УЗИ, эндоскопия и лабораторная диагностика.
- ☑ У нас приятное соотношение стоимости и уровня медицинского обследования.
- ☑ У нас комфортный режим работы: с 7:00 до 23:00, без выходных.

КАКОЙ ВЫ ВИДИТЕ КЛИНИКУ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ?

Мы — современная, ориентированная на пациента клиника с европейским уровнем диагностики и лечения. А это требует ежедневной работы над качеством сервиса: внедряются новые методы исследования, стандарты, применяется новый опыт в лечении пациентов. Если говорить про ближайшие перспективы, то в планах — открытие второго корпуса и расширение диагностического и хирургического отделений. Экспертный и комплексный подход к здоровью — основной принцип нашей клиники.

КЛИНИКА ЭКСПЕРТ
федеральная сеть медицинских центров

УЛ. БОЛДИНА, 74 700-006 mrtexpert.ru
Ежедневно, 7⁰⁰—23⁰⁰ по предварительной записи

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
ООО «КЛИНИКА ЭКСПЕРТ ТУЛА». Лиц. ЛО-71-01-001950 от 03.08.2018 г. *По итогам конкурса КП «Клиника года - 2020 - Тула» в номинации «Современные методы диагностики и лечения для взрослых и детей»».

6+

НОВЫЙ НАБОР

Gold models

от 4 до 15 лет

goldmodelstula71

the_gold_tula

АФИША

ООО «ДЖИ-ЭМ-ГРУПП»

ДЕТСКАЯ ШКОЛА МОДЕЛЕЙ

GOLD KIDS

дефиле фотопозирование актерское мастерство хореография стилистика журналистика портфолио фэшн-показы и съемки участие во всероссийских и международных конкурсах

ул. Ф. Энгельса, 62, 4 этаж

38-41-33

анкета на сайте www.goldtula.ru

ОАО «Гульский молочный комбинат». Товар сертифицирован.

Питьевой йогурт «Бежин луг»: возьми лето с собой

«Тульский молочный комбинат» представляет сразу две по-летнему освежающие новинки: питьевой творог и йогурт «Бежин луг». В них яркие нотки спелых фруктов и ягод сочетаются с нежным вкусом деревенского молока.

НОВИНКА

Полезные микроорганизмы и сывороточные белки в составе продуктов способствуют укреплению иммунитета и созданию здоровой микрофлоры кишечника.

Тульский молочный комбинат

Бежин луг

ЙОГУРТ

ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС

ПЕЙ

возьми лето с собой

Питьевой йогурт «Бежин луг»: яркий, сочный, освежающий

КИВИ-ВИНОГРАД

Сладкий виноград и легкая кислинка киви — идеальный баланс в необычном миксе нового вкуса йогурта «Бежин луг».

АНАНАС-МАНГО

Сочное манго и сладкий ананас: этот вкус питьевого йогурта «Бежин луг» перенесет вас на жаркий тропический остров.

ВИШНЯ-ЧЕРЕШНЯ

Любимая с детства свежая вишня и сладкая сочная черешня — это двойное удовольствие, которое не оставит вас равнодушными.

Тульский молочный комбинат
Бежин луг
ЙОГУРТ
ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС
ПЕЙ

Секреты итальянских ПОВАРОВ

С чем у вас ассоциируется Рим? У нас — с маленьким семейным ресторанчиком, где подают самую вкусную ароматную пиццу с хрустящей корочкой. Только представишь — сразу разыгрывается аппетит. Что же делать? Скорее бронировать столик в семейном кафе Chipollini и совершать гастрономическое путешествие, не покидая пределы родного города! Или готовить традиционную римскую пиццу, рецептом которой повар заведения поделилась с блогером Ксенией Некоз и ее дочкой Сашей.

Любимое развлечение всех маленьких гостей Chipollini — кулинарные мастер-классы. На них юные поварята сами замешивают и раскатывают тесто, собирают пиццу, создают собственные первые съедобные шедевры и просто получают удовольствие от осознания того, что они занимаются взрослыми делами!

Римская пицца с ветчиной, пепперони и грибами

Ингредиенты: тесто: *римская мука, холодная вода, соль, дрожжи, оливковое масло.* ***Начинка:*** *сыр моцарелла, шампиньоны, ветчина, пепперони, базилик для украшения.* ***Соус:*** *помидоры в собственном соку, соль, сахар, орегано, базилик.*

В отличие от традиционной, римская пицца имеет прямоугольную форму и выпекается дважды: сначала до готовности доводят основу, затем на нее вкладывают начинку и снова запекают.

Смешайте муку с дрожжами и уберите в холодильник, это облегчит замес теста. В глубокую емкость налейте холодную воду, добавьте соль и оливковое масло, соедините воду с мукой. Замесите тесто, оно должно получиться достаточно жидким и липким. Накройте емкость с полученной массой крышкой и уберите в теплое место на полчаса. Затем обомните поднявшееся тесто руками или лопаткой, смазанной оливковым маслом.

Повторите это пять раз. Традиционное тесто для римской пиццы готовится 4 дня, но если использовать быстрые дрожжи, время расстойки можно сократить до 5-и часов. Готовое тесто присыпьте мукой и раскатайте в прямоугольный пласт. Разогрейте духовку на максимум, застелите противень пергаментной бумагой. Выпекайте основу в течение 5-7 минут.

Пока основа в духовке, нарежьте шампиньоны, ветчину и пепперони, моцареллу разорвите руками на тонкие полосочки. И приготовьте соус: мелко нарубите травы и чеснок, затем смешайте их с помидорами, посолите и доведите соус до однородной консистенции в блендере. Достаньте основу из духовки и дайте ей остыть. Смажьте ее соусом, немного отступая от краев, затем выложите сыр, грибы, ветчину и пепперони. Доведите пиццу до готовности в хорошо разогретой духовке в течение 6-и минут.

***Ксения Некоз**, lifestyle-блогер:*

«Я часто готовлю с детьми дома. Это не только увлекает малышей, но и развивает у них любовь к творчеству, приучает к порядку и тренирует мелкую моторику. Мы с Сашей решили, что обязательно приготовим такую пиццу дома и угостим ей наших мальчиков — моего мужа и младшего сына».

Салат с хрустящими баклажанами

***Ингредиенты:** баклажаны, томаты, кинза, базилик, мята, крахмал, соус «Свит чили», кунжутное масло, крахмал, сливочный сыр, кунжут, семена подсолнечника, масло для жарки.*

Нарежьте баклажаны на крупные куски, посолите и дайте постоять 2-3 минуты, затем обваляйте их в крахмале и обжарьте во фритюре до образования корочки. Отдельно нарежьте томаты и зелень, заправьте соусом «Свит чили» и кунжутным маслом. Добавьте хрустящие баклажаны, посыпьте кунжутом и семечками, украсьте творожным сыром.

Мы учим побеждать!

Думаете, в какую секцию отдать ребенка в новом учебном году? Академия Александра Островского — уникальный спортивный центр для профессиональных занятий большим теннисом и футболом. Здесь вы сможете подобрать именно тот вид тренировок, который наилучшим образом будет развивать таланты вашего малыша.

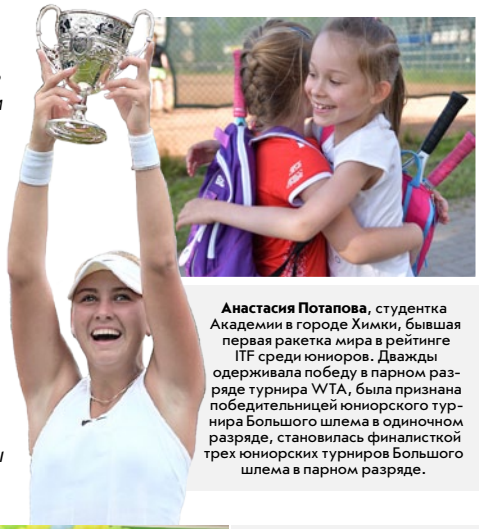
Евгений Завгородько, старший тренер Академии, преподавал в теннисном клубе «Эйс» (Луганск) и национальном теннисном клубе «Уникорд» (Харьков). Его ученики являются многократными победителями Российских и Украинских теннисных туров.

Михаил Салдин, тренер-преподаватель, 2-кратный победитель чемпионата Башкирии в смешанном разряде, 4-кратный победитель чемпионата Башкирии в парном мужском разряде, серебряный призер в одиночном мужском разряде, победитель и призер турниров PTT.

Варвара Абрамова, сертифицированный тренер ФТР в категории «Кадет». Член международной организации тренеров PTR в категории professional. Специализируется на работе с детьми от 3-х лет.

ПЕРВАЯ РАКЕТКА

В Академии имени Александра Островского есть все условия, позволяющие заниматься теннисом как начинающим, так и профессиональным спортсменам. Четыре корта с покрытием «хард», пять открытых кортов с покрытием «грунт», тренажерный зал, зал для ОФП, массажный кабинет, раздевалки, спортивный магазин и фитнес-бар — к подготовке будущей элиты большого тенниса здесь подходят на мировом уровне. Преподаватели Академии знают, как раскрыть потенциал юных дарований, и делают это блестяще. Лучшее тому доказательство — успехи их учеников. Многие из них — неоднократные победители и призеры различных теннисных турниров.



Анастасия Потапова, студентка Академии в городе Химки, бывшая первая ракетка мира в рейтинге ITF среди юниоров. Дважды одерживала победу в парном разряде турнира WTA, была признана победительницей юниорского турнира Большого шлема в одиночном разряде, становилась финалисткой трех юниорских турниров Большого шлема в парном разряде.

С 2016 года на базе центра проводится международный турнир Samovar Cup 1 категории, а с 2018 года – международный турнир ITF Juniors пятой категории.

Михаил Салдин и **Елизавета Зеленова**, «Ученик и Тренер года» сезона 2019/2020

Андреи Кононенко, тренер-преподаватель, победитель и призер Российского теннисного тура. Специализируется в любительском направлении и на работе по программе 10S. Готовит спортсменов к российским и международным турнирам.

Александр Лидзарь, тренер-преподаватель, мастер спорта Республики Казахстан по теннису, абсолютный чемпион по теннису до 18 лет (2004). Занимал 238-ую позицию в рейтинге ITF, трехкратный победитель SWAC; сертифицированный тренер PTR.

Камиль Удьданов, тренер-преподаватель, бронзовый призер чемпионата России 1998 г. Входил в топ-10 рейтинга PTT в категории «Взрослые». Входил в рейтинг ATP. Среди учеников – чемпионы международных турниров серии ITF, TE, Российских турниров PTT.

Наталия Покровская, тренер-преподаватель, чемпионка Тульской области с 1981 по 1985 год. Входила в десятку сильнейших игроков Всероссийского спортивного общества «Труд».

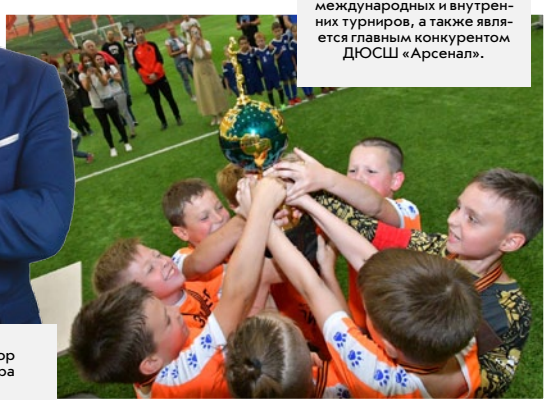
Роман Козлов, тренер-преподаватель, призер командного чемпионата России по теннису в 1984 г. и 1985 г. С 2010 года является директором турнира среди теннисистов-любителей ROMAN GARROS. С 2015 года – директор тульского филиала общероссийской серии турниров Amatour.

Артур Ларин, тренер-преподаватель, неоднократный победитель в парном и одиночном разряде по взрослым Тулы. Участник чемпионата Тульской области. Ученики – победители и призеры различных теннисных туров.

Алексей Ларин, тренер-преподаватель, неоднократный призер Всероссийских соревнований с 1996-2001 гг. Среди сильнейших теннисистов в рейтинге PTT занимал 10 строчку по своему возрасту.

Стешин Сергей Александрович — Генеральный директор Академии Александра Островского: *«Каждому новому ученику Академии мы предоставляем первую тренировку бесплатно. Ему это дает возможность познакомиться с выбранным видом спорта и тренером, а нам оценить навыки и уровень подготовки ребенка. Такой подход позволяет нашим преподавателям максимально эффективно и быстро вывести начинающих спортсменов на профессиональный уровень».*

Сергей Стешин – Генеральный директор Академии Александра Островского



Футбольный клуб Академии «Лисы-2018» – победитель и призер междугородних, международных и внутренних турниров, а также является главным конкурентом ДЮСШ «Арсенал».

КОМАНДНЫЙ ИГРОК

Хотите, чтобы ваш малыш умел дружить и работать в команде? Или он сам грезит карьерой знаменитого Пеле? Тогда идеальным выбором спортивной секции для него станет футбол. Профессиональный тренерский состав Академии сделает все, чтобы ваш ребенок осуществил свои мечты и добился невероятных успехов.

Современное футбольное поле с высококачественным покрытием из искусственной травы, рекомендованной FIFA, позволяет проводить тренировки на территории спортивного центра круглый год.

Комфортабельные условия и прекрасная организация соревнований в Академии Островского привлекают не только команды из разных городов России, но и футбольные клубы международного уровня. В 2020 году участником турнира, организованного на базе тульского центра, должна была стать команда филиала Академии мадридского «Реала» — «Мирамадрид» (Испания). Но из-за пандемии турнир пришлось перенести.

АКАДЕМИЯ
Александра Островского

ТЕННИСНАЯ АКАДЕМИЯ
УЛ. ЛУНАЧАРСКОГО, 63-В
+7 (4872) 52-55-32
schooltennis.ru
tula_ao_tennis_academy

ФУТБОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
УЛ. ЛУНАЧАРСКОГО, 63-Д
+7 (4872) 52-55-32
foxessoccer.ru
football_tula_aoo fc_foxes_2018

Олег Мехов, главный тренер Академии. Профессиональный спортсмен. Начал карьеру футболиста в «Динамо» (Москва), два сезона в Высшей лиге отыграл за команду«Верес». Затем перешел в немецкую команду «Форвертс Дессау».

Максим Данилин, тренер по футболу квалификационного уровня «С», руководитель комитета по проведению соревнований при Тульской городской федерации футбола. Спортсмен-профессионал, играл за молодежную команду «Академика» (Москва), юношескую сборную России, Спортакадемклуб (Москва) и «Арсенал» (Тула) во Второй лиге первенства России. Лучший бомбардир чемпионата Тульской области среди мужских команд в 2006 году.

Андрей Моисеев, тренер по футболу квалификационной категории «С». Чемпион Тульской области по футболу Высшей лиги 2009 года. Победитель Тульской области по футболу Второй лиги. Чемпион г. Тулы по мини-футболу Суперлиги ТГФФ сезона 2015/2016 года.

Сергей Семичастнов, спортсмен-профессионал, играл в клубах «Арсенал» (Тула), «Дон» (Новомосковск), «Торпедо» (Волжский), «Обнинск» (Обнинск). С 2007-2008 гг. работал в ДЮСШ. С 2008 г. по 2018 г. тренировал детей и играл за команду «Шахтер» (Бородинский).

ООО «ДИМАКС»

0+

Дети поколения АЛЬФА

Поколение Альфа — это дети, рожденные после 2010 года. От знаний, которые раньше можно было получить, отучившись несколько лет, их отделяет один клик, онлайн-мир для них важен не меньше, чем офлайн-реальность. А пик их работоспособности придется на момент, когда люди будут бороться за «трудовое место под солнцем» с машинами. Как и чему обучать детей нового поколения, рассказывает руководитель Школы скорочтения в Туле Алевтина Орлова.

Алевтина Орлова,
руководитель Школы скорочтения по методике Шамиля Ахмадулина в Туле

Место съемки: **SK Royal Hotel Tula 5***

Костюм: **салон одежды «Амели»**
ameli_tula

Стилист: **Олег Коваленко**

Фото: **Елена Кононенко**

Макияж и укладка: **Кристина Фролова**
Shop&beauty studio MATRESHKA

ЧЕГО ХОЧЕТ АЛЬФА?

Эти дети многозадачны. Альфы живут в огромном потоке информации, поэтому уже с первых лет жизни они учатся оценивать контент с суперскоростью. Классическая школьная модель обучения им не подходит: у Альф не в приоритете заучивание и запоминание, ведь вся информация есть в интернете. На первый план для них выходят навыки ее поиска, анализа и верификации. При этом дети нового поколения — увлекающиеся и любят учиться, но только при условии, что это им интересно. Они готовы к дискуссии, но не к догмам, хотят видеть педагога не как говорильно-контролирующую машину, а как организатора увлекательного процесса. А главный навык для них — пресловутое «умение учиться».

ЧИТАТЬ И ДУМАТЬ БЫСТРЕЕ

По прогнозам ученых, дети нового поколения за всю жизнь поменяют минимум 17 работодателей в 5-и сферах деятельности. А значит, наша задача — помочь им научиться оперативно получать новые навыки, обновлять знания и «прокачивать скилы». Именно на это направлены программы Школы скорочтения по методике Шамиля Ахмадуллина в Туле. Мы учим не только быстро читать, но и делать это максимально эффективно. Всего после 10 занятий наши ученики могут быстро (до 1 500 слов в минуту) прочитать текст любой сложности, выделить в нем ключевую информацию, запомнить и пересказать ее. Это один из базовых навыков, который поможет вашим детям в дальнейшем самостоятельно учиться и всегда быть мобильным, востребованным специалистом. Да и просто значительно улучшит успеваемость в школе уже сейчас.

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК УНИКАЛЕН

Персонализация для поколения Альфа — одно из главных требований. Эти дети яркие индивидуалисты: «стандартная программа», «неплохая школа» — не для них. Преподаватели Школы скорочтения в Туле помогут вам подобрать курс, который подойдет именно вашему ребенку с учетом его графика, академических и личных целей. «Скорочтение», «Научись учиться», «Развитие логики и мышления», «Обучение чтению» — к развитию многогранной личности мы подходим всесторонне.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ-ЭКСПЕРТЫ

Еще одна отличительная особенность Альф — умение отделять факты от вымысла. Эти дети проверяют, «гуглят» и подвергают сомнению любую информацию. Поэтому учителей, которые не способны захватить своим предметом и предоставить самую объективную информацию, они просто не будут слушать. Среди наших преподавателей — учителя с огромным педагогическим стажем, эксперты ОГЭ и ЕГЭ. Они умеют передавать знания емко, вдохновляют и зажигают в наших учениках любовь к чтению и учебе, а игровая форма занятий увлекает детей не хуже, чем яркие мультфильмы и детские шоу на Netflix. Мы сделаем обучение интересным и максимально полезным. Приходите в гости и убедитесь сами!

Школа скорочтения по методике ШАМИЛЯ АХМАДУЛЛИНА

Тула, 9 Мая, 8-а
(4872) 71-73-47
tula.turboread.ru
tula@turboread.ru

ИП Орлова А.В

0+

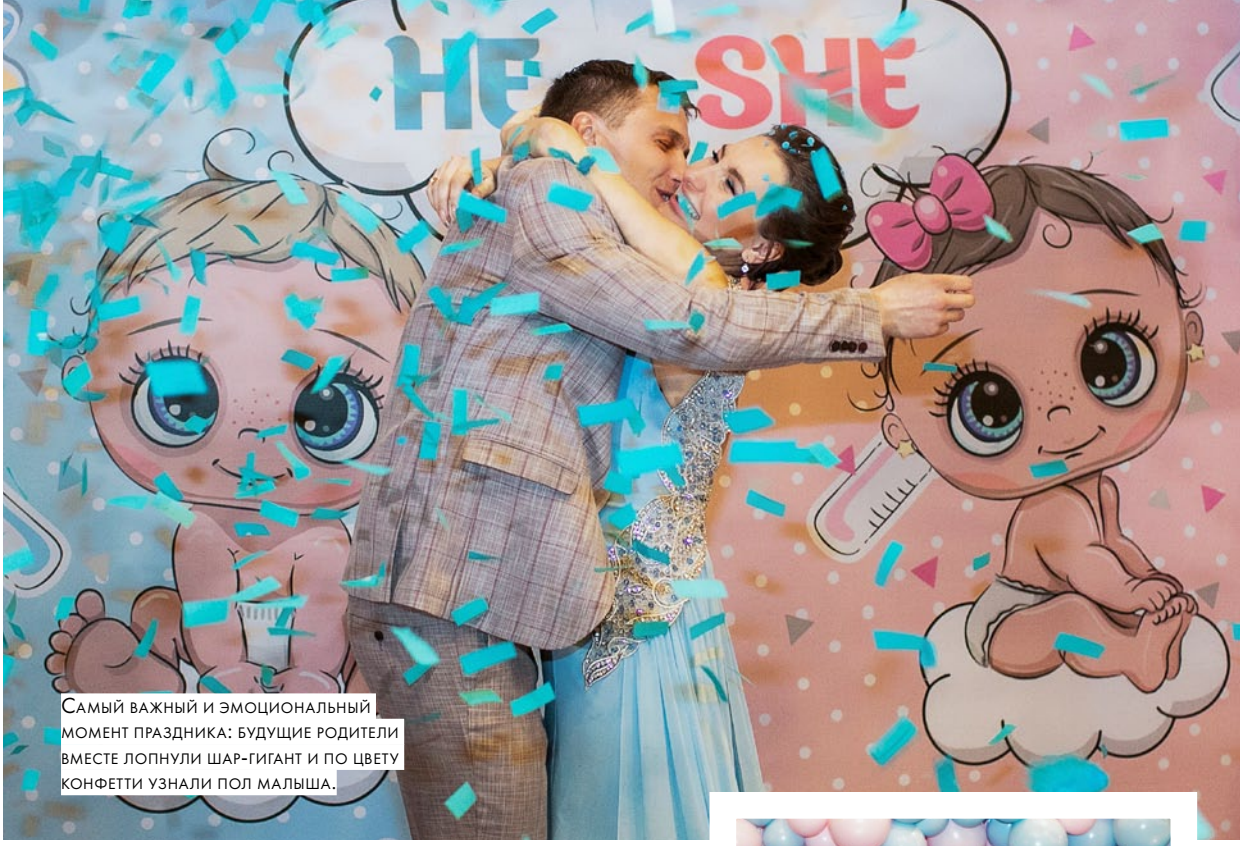
He or she?

Студия праздника «ЧиВАУва» презентовала новое направление в сфере организации мероприятий — Gender party. Это стильный праздник, на котором будущие родители в окружении родных и друзей узнают пол малыша.

Грандиозная вечеринка такого масштаба в честь скорого рождения ребенка состоялась в нашем городе впервые. Студия «ЧиВАУва» разработала оригинальную концепцию праздника, на котором было весело всем: и взрослым, и совсем юным гостям.

Тематическая фотозона в розово-голубых тонах, профессиональные аниматоры, творческие мастер-классы и так любимые малышами ростовые куклы персонажей мультфильмов сделали этот день незабываемым для всех присутствующих. Ведущим мероприятия стал обаятельный и жизнерадостный Павел Гулимов pavelgulimov.

0+



Самый важный и эмоциональный момент праздника: будущие родители вместе лопнули шар-гигант и по цвету конфетти узнали пол малыша.

Хотите сделать момент объявления пола будущего малыша особенным? Обращайтесь в студию «ЧиВАУва». Воспоминания о таком празднике станут настоящей семейной драгоценностью.

Основатели студии праздника «ЧиВАУва»:
Дарья Коняева d _ konyaeva
Яна Загорцева yanakorosteleva28

Место проведения: Загородный комплекс «Левъ» levvclu
Торт: alla_miheeva
Фотограф: Юлия Часовских yulia_chasovskih_rogova
Шары: mishka_fred

ИП Коняева Д.В.

СТУДИЯ ПРАЗДНИКА «ЧИВАУВА»
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 72
+7 950 900-19-15 chivauva71

Формула ДУШИ

О Елене Гордиенко мне не раз рассказывали знакомые. Одни обучались у нее тета-хилингу, другие — классической астрологии по методу «Формула Души». Сегодня Лену знают не только в Туле, но и по всему миру. К ней обращаются врачи-неонатологи и диагносты, когда классическая медицина не помогает, чиновники и бизнесмены, когда психологи и коучи не справляются, и мамы детей-инвалидов в надежде облегчить жизнь больного ребенка.

Текст: Эльвира Гафина

ВЫБОР ДУШИ

Три года назад Лена сама стала такой мамой. «Я много лет работаю с детьми-инвалидами как психолог-дефектолог, — рассказывает Елена. — Всю вторую беременность я переживала, что в родах случится нечто страшное и повлияет на развитие малыша. Закон отражения работает на 100% — что в мир отправляем, то и получаем. Сразу после рождения ребенок впал в кому. Жизнь разделилась на до и после.

Когда я поняла, что классическая медицина и диагностика не помогают, начала искать альтернативные методы. Исцеление светом, музыкой. Открыла для себя тета-хилинг. Научилась сканировать тело без медоборудования.

Никто не верил, что сын протянет и пару дней. Он прожил 2 года на аппарате ИВЛ. Сейчас я осознаю — он спас меня. Сделал той, кем я должна была стать. Актуализировал мои способности. Благодаря ему я теперь могу помочь тысячам детей и взрослых».

ТЕТА-ХИЛИНГ И КВАНТОВАЯ ФИЗИКА

Лена — человек науки. Уже 20 лет она как психолог-дефектолог работает с детьми-инвалидами с неутешительными диагнозами: ДЦП, аутизм, синдром Дауна и др. Изучает работу мозга, а сейчас пишет магистерскую диссертацию по клинической психологии в РАНХиГС на тему психосоматики. Тета-хилинг она тоже предпочитает рассматривать с точки зрения науки.

> «ВСЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ, МЫ СОЗДАЕМ САМИ»

«Наш мозг работает на пяти волнах. Большую часть времени он функционирует на бета — состоянии бодрствования и стресса. Активное обучение и занятия творчеством проходят на гамма-волнах. Глубокий сон — на дельта. У йогов мозг работает в альфа-состоянии — его еще называют расслабленным бодрствованием.

Тета-волны мы ловим в привычной жизни только дважды в день, когда засыпаем или пробуждаемся, во время поверхностного сна. Именно оно считается наиболее ресурсным! В тета-состоянии человек в силах запускать мощные изменения на ментальном, эмоциональном и даже физическом уровнях.

Тета-хилинг позволяет ввести сознание в тета-состояние с помощью особой медитации. В результате сессии человек понимает, что именно провоцирует проблемы и болезни, каким образом от них можно избавиться и создать новую реальность».

Фото: Анастасия Лысикова

Елена Гордиенко,
клинический психолог,
тета-практик, инструктор
тета-хилинг в России

В своих сессиях Лена объединяет метод тета-хилинга, клиническую психологию, арт-терапию, музыку, арома- и стоун-терапию. Консультирует людей лично и онлайн: от Питера и Москвы до Лос-Анжелеса. Экологично, бережно, заботливо, разумеется, конфиденциально. В свою команду по тета-хилингу Лену Гордиенко приглашала сама основатель метода — американка Виання Стайбл.

ВЫХОД НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ МЫШЛЕНИЯ

Лена — сертифицированный инструктор с правом преподавания. Каждый месяц она запускает группы по базовому и продвинутому тета-хилингу, проводит курсы «Глубинные раскопки» и «Ты и Творец». Еще одно популярное направление, которому можно у нее обучиться, «Формула Души» — метод классической астрологии, помогающий понять, как планеты влияют на судьбу человека и как именно нужно изменить свои действия, чтобы трансформировать жизнь.

СТРАХ ИСЦЕЛЕНИЯ

«История с собственным сыном заставила меня глубже разобраться в себе. Вселенная обучает родителей через детей. Недавно консультировала женщину, у ее 5-летнего сына 4 стадия онкологии. Мы начали раскопку, потому что ответы всегда лежат на глубине. Наше сознание закрывает туда доступ, словно это — ящик Пандоры. Самостоятельно попасть на глубину сложно, потому что страшно. Мои вопросы часто обескураживают.

— В чем твоя выгода в болезни сына? Что страшного произойдет, если он выздоровеет?
— Тогда мне придется вернуться к прежней жизни, ходить на нелюбимую работу, я потеряю внимание мужа и родных, мне придется следить за своим внешним видом (на стрессе девушка набрала 15 кг). Мне страшно, что я не справлюсь с этим.

— Ты понимаешь, что своими страхами ты тормозишь исцеление сына?
— Понимаю.
— Ты готова пойти глубже и найти причину своих страхов?
Мама мальчика дала согласие.

Ребенок зеркалит состояние родителей. Проработав негативные убеждения и страхи, мы исцеляем и себя, и своих детей.

Представьте, что вы видите гору — пугающее препятствие. Тета-хилинг — это крылья, с легкостью поднимающие вас над преградами сознания, и вот уже эта гора становится площадкой для взлета.

Все, что происходит в нашей жизни, мы создаем сами. В каждом событии, даже в самом негативном, для нашего подсознания есть выгода. В это сложно поверить, в этом страшно признаться. Но именно это осознание — ваш путь к внутренней свободе и росту».

ЗАПИСЬ НА КУРСЫ, КОНСУЛЬТАЦИИ
И ТЕТА-СЕССИИ:
+7 920 754 00 83
elena_formula_dushi
gordienkoelena.ru

ИП Гордиенко П.А.

Прокачай СВОЙ БИЗНЕС!

Мы уверены, предпринимателями не рождаются — ими становятся, а бизнесу можно и нужно учиться! Делимся потрясающими историями успеха тульских предпринимателей, которые смогли достичь новых высот благодаря образовательным курсам от центра «Мой бизнес».

Стать свободным от офисного «рабства», перестать «работать на дядю» — звучит заманчиво, но в то же время пугающе. «А что, если я не разберусь во всех бюрократических тонкостях? У меня нет нужных знаний! С чего начать?» — мысли, которые останавливают многих начинающих предпринимателей. Смело идти к своей мечте вы сможете, заручившись экспертной поддержкой центра «Мой бизнес». Дерзайте! И помните, что идеи для бизнеса приходят, как азарт и аппетит, во время действия.

Форма обучения, опыт преподавателей и длительность соответствуют динамике современных предпринимателей и драйву желающих ими стать. Разнообразие направлений и подходов к их изучению под стать разносторонности самих учеников. Все это о новом сезоне образовательных программ центра «Мой бизнес», которые научат быть предпринимателем всех желающих, подарят бизнес-идею соискателям и дадут курс на новое развитие действующим бизнесменам!

Но речь здесь все-таки не о программах, а о людях, для которых они стали началом собственного бизнес-пути и способом достижения желанного результата. О тех, кто перестал просто мечтать о своем деле и занялся его строительством здесь и сейчас!

мой бизнес

ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Г. ТУЛА, УЛ. КИРОВА, 135, К.1
8-800-600-777-1
мойбизнестула.рф cpp_tula hub71_ru
cpptula my.biz71
ТРФ Центр поддержки предпринимательства

ТАТЬЯНА ГЕННИ,
основатель магазина Mix Price
и студии аэродизайна:

Я начала заниматься бизнесом не так давно, всего около трех лет назад, и практически столько же знакома с образовательными продуктами центра «Мой бизнес». У меня нет специализированного образования. Быстро разобраться во всех тонкостях ведения бизнеса мне помог курс «Азбука предпринимательства» от центра. Он проходил в два этапа, каждый из которых длился 5 дней. «Азбука предпринимательства» — это, действительно, база для каждого бизнесмена. На нем разбирают вопросы правильной организации работы сотрудников, введения KPI, варианты мотивации — все, чтобы ваш бизнес работал качественно и слаженно, как единый механизм. Благодаря знаниям, полученным там, я решила поменять систему мотивации сотрудников. Это помогло сделать их работу более эффективной и увеличить нашу выручку. Также я регулярно прохожу узкоспециализированные курсы от центра «Мой бизнес». Очень полезным мне показался мини-курс по маркировке, он длился всего один день. Но и за это время эксперты успели дать нам исчерпывающие знания о том, на каких товарах она должна быть обязательно, а я получила конкретную стратегию действий, которая поможет моему маленькому розничному магазину подготовиться к ее введению. И конечно, все образовательные программы центра полезны не только потому, что дают необходимые знания, но и потому, что объединяют предпринимателей, помогают найти единомышленников, с которыми можно обсудить свои победы, трудности и любые возникающие вопросы.

мой бизнес

Результат Татьяны — пример положительного действия стартовых программ. Правильная база и понимание основ — это гарантия того, что ваш бизнес всегда будет в тренде. В новом образовательном сезоне центр «Мой бизнес» представляет курс **«Фабрика-Старт»**. Программа обещает помочь запустить бизнес с нуля всего за 3 месяца! Результат гарантирован всем участникам, а трое победителей инвестиционной сессии получат ценные призы до 100 тысяч рублей. А опыт и новые знания без сомнения получит каждый. Благодаря программе вы найдете идею и способы ее реализации, у вас будет шанс представить ее инвесторам и сделать свой старт успешным! Но вам стоит поторопиться: программа стартует с 15 августа и пока ждет опоздавших.

Тульский региональный фонд «Центр поддержки предпринимательства»

НАТАЛЬЯ ПОЛУЭКТОВА,
основатель модельного агентства Natali Models

Агентство Natali Models существует уже 7 лет. И мы не просто помогаем строить карьеру в этой сфере, мы также занимаемся модельным образованием детей и взрослых. Среди главных достижений Natali Models — активное сотрудничество с зарубежными агентствами. Наши модели участвуют в международных конкурсах в Южной Корее, Черногории, Китае, Шри-Ланке, Непале и Индии, выступают на всемирно известной неделе моды в Италии Milan Fashion Week. Но, признаюсь честно, изначально я рассматривала свой бизнес как хобби, приносящее определенный доход. Для достижения более высоких результатов требовались и более широкие знания. В 2019 году я приняла участие в конкурсе «Молодой предприниматель России» и заняла почетное второе место. После этой победы от организаторов конкурса — центра «Мой бизнес» — получила приглашение пройти обучение по курсу-интенсиву «Школа предпринимателей». За время обучения раскрыла для себя секреты составления бизнес-планов, коммерческих предложений и просто начала смотреть на бизнес масштабнее — не ограничиваться только Тулой. Так, например, сейчас мы с командой работаем над открытием филиалов Natali Models в Москве и Рязани. Более того, в планах — проведение финала всероссийского конкурса в совершенно новом формате. А после семинара о производстве одежды и обуви мы решили поставить на поток собственную линию одежды, которую наши модели раньше представляли только на подиумах.

мой бизнес

Заманчивая история для тех, кто хочет ее повторить на собственном опыте. Совсем скоро стартует программа обучения **«Масштабирование бизнеса: продуктовый портфель, уникальные конкурентные преимущества»**. Бизнес-планы написаны, коммерческие предложения отправлены, но эффект от этого слабый. Что делать? Идти учиться!

Программа масштабирования поможет трансформировать вашу работу в соответствии с изменившимися потребностями покупателей. Вместе мы изучаем рынок, ищем продукт для высокопотенциальных ниш, разрабатываем уникальное торговое предложение. И на практике осуществим пилотный запуск нового или доработанного продукта, внедрим измененную модель работы с рынком и разработаем карту развития бизнеса на ближайшее полугодие.

ЕКАТЕРИНА ДОНСКАЯ,
ОСНОВАТЕЛЬ
ЭКСКУРСИОННОГО БЮРО

Мы с командой с 2005 года знакомим туристов и гостей нашего города с его историей и традициями, достопримечательностями мирового уровня и скромными уголками. Проводим экскурсии как по самой Туле и ее ключевым музеям, так и в области. Работаем и с большими, и с мини-группами. Полностью берем на себя все организационные вопросы: от бронирования времени в музеях, до поиска подходящего транспорта и мест для обеда. Я люблю посещать полезные семинары и тренинги. Мне нравится, что преподаватели в курсе бизнес-трендов, а свое обучение строят на практике. Очень полезным для моего бизнеса оказался тренинг по взаимодействию с клиентами в социальных сетях от центра «Мой бизнес». Всего за 2 дня я смогла получить максимум знаний об устройстве социальных сетей, и теперь мы активно развиваем их. Что, конечно, привлекает дополнительный поток клиентов. Это полноценное образование, которое помогает активизировать клиентов и увеличить прибыль, и центр «Мой бизнес» абсолютно каждому предпринимателю предоставляет его бесплатно! Мне кажется, любому бизнесмену — и начинающему, и опытному — стоит обратиться в центр «Мой бизнес». Потому что это целое бизнес-комьюнити, где вы сможете найти единомышленников, развить нужные бизнес-навыки и повысить свою узнаваемость.

мой бизнес

Действительно, социальные сети — это важный канал продаж и маркетингового продвижения. Но далеко не единственный. Чтобы узнать их все и получить возможность выйти на большую прибыль, необходима комплексная программа ускоренного развития предпринимателей — **акселератор**! Она направлена на развитие бизнес-компетенций. Работа с участниками построена на «обучении через действие», большая часть программы посвящена отработке практических навыков, росту и развитию бизнеса. Набор актуален, успейте заявиться в списки!

Задача центра
«Мой бизнес» —
не просто провести
образовательную программу,
а помочь вам стать
свободными и независимыми.
Ведь бизнес —
это возможности.
«Мой бизнес» —
это моя свобода!

Образовательные программы центра «Мой бизнес» проводятся для предпринимателей региона в рамках национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы», а также образовательного проекта Тульской области «Мастерская бизнеса» на безвозмездной основе.

Говорите с клиентами НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ

Руководящая команда компании ICS Monitoring

Вы — владелец бизнеса и давно мечтаете о международной экспансии? Или у вас уже есть зарубежные клиенты, но нет отлаженной системы общения с ними? ICS Monitoring знает о мультиязычной коммуникации все! Ведь люди по ту сторону экрана часто напрямую влияют на репутацию компании. Знакомимся с командой, которая поможет сделать иностранных клиентов «своими»!

АННА ШИЛИНА, менеджер по развитию ICS Monitoring:

«Если вы хотите построить корабль, не призывайте людей собирать лес, разделять труд и отдавать приказы. Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю. Тогда они сами построят корабль...», – писал Антуан де Сент-Экзюпери. Мы выстраиваем работу с клиентами так, чтобы каждый любил «море», в котором находится.

Заказчики ценят наших сотрудников за поддержание высокого уровня обслуживания на иностранных языках. Мы изучаем поведенческие образы и подбираем модели обслуживания по их типам, это позволяет быть с клиентом на одной волне и быстро найти общий язык. Программы микрообучения легко интегрируются и позволяют нашим сотрудникам совершенствовать свои навыки без отрыва от рабочего процесса».

Команда ICS Monitoring гибкая и надежная, оперативная и ответственная, мультиязычная и образованная. Доверьтесь ей, и тогда ваш бизнес легко и без штормов покорит «море» возможностей зарубежного рынка.

Работа с клиентскими сервисами — обработка входящих звонков, обращений на сайте, онлайн-чаты — это не всегда улыбающиеся «белые воротнички». Это огромный ежеминутный труд, где из усилий каждого члена команды складывается высокий уровень обслуживания. Для опытных бизнесменов не секрет, что довольный клиент — это основа роста прибыли компании. Поэтому общение с ним стоит доверить профессионалам.

ICS Monitoring может взять на себя формирование положительного впечатления о вашем бизнесе как у российских, так и у зарубежных клиентов. Обеспечивая живое взаимодействие с ними на английском, чешском, испанском, украинском и, конечно же, русском языках по телефонам, в онлайн-чатах и электронной почте.

Специалисты центра — внимательные слушатели и отличные собеседники, каждый из них владеет иностранными языками на уровне не ниже С1. Чтобы качественно и оперативно решать все вопросы, возникающие у ваших клиентов, аналитический отдел ICS Monitoring глубоко погружается в деятельность вашей компании, систематизирует данные и составляет собственную базу знаний. ICS Monitoring изучает и готовит материалы для подготовки других сотрудников (в том числе ваших, если это необходимо), обучает персонал, проводит аттестацию, организует весь процесс клиентской поддержки на сайте и обязательно контролирует качество.

ICS Monitoring
+7 (4872) 52-67-01
icsmonitoring.online
sales@icsmonitoring.online
ООО «ИКС Мониторинг»

ТУЛА

ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Впервые в сентябре!

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

С ПРИЛОЖЕНИЕМ ДОМ В ДЕТАЛЯХ ВНУТРИ

6+

СЕЗОН ОСЕНЬ 2020

ООО «Медиа-Тула»

Богатство — В ГОЛОВЕ

ДЕНЕЖНОЕ МЫШЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ТАК МОДНО СЕЙЧАС ПРОКАЧИВАТЬ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, СУЩЕСТВУЕТ. НО ПОЧЕМУ-ТО МНОГИЕ ДЛЯ СЕБЯ ВЫБИРАЮТ РАБОТАТЬ С УБЕЖДЕНИЯМИ, КАСАЮЩИМИСЯ ИМЕННО ДЕНЕГ, А НЕ ИЗОБИЛИЯ КАК ТАКОВОГО.

Проведя много тысяч консультаций, могу сказать одно — денежных блоков в голове сотни тысяч, но надо убирать корень зла, а он, как правило, с деньгами совсем не связан.

Очень часто блок на изобилие стоит в принятии собственной ценности. Например, когда родители не хотели ребенка или хотели мальчика, а родилась девочка, тогда формируются убеждения: «я не достойна», «у меня нет прав». Некоторым в детстве внушают: «чтобы что-то получить, это нужно заслужить» и т.д.

Денежное мышление — это не сколько у меня денег и в какие бренды я одета. Это прежде всего умение управлять денежными потоками. Есть простой тест, который покажет, насколько развито у вас мышление богатого человека.

Ответьте на вопрос: сколько у меня денег?

1. *Хватает только, чтобы закрыть базовые потребности.*
2. *Закрываю базовые нужды, и остается на отдых пару раз в году.*
3. *Трачу деньги на бренды, дорогие машины, люксовый отдых, но иногда беру под это рассрочку или кредит.*
4. *Я инвестор, знающий толк в качественных вещах.*

Юлия Рыжкова, психолог, специалист по работе с подсознанием с 10-летним опытом, более 5 000 клиентов, инвестирует в недвижимость, за последние 3 года увеличила свой доход в 20 раз.

Так вот, денежное мышление — это про финансовую грамотность.

Богатый человек прекрасно знает цену деньгам и грамотно ими распоряжается, а не бездумно тратит последние ресурсы на поддержание всеобщей логомании для того, чтобы быть в центре внимания.

Масштаб личности, монетизация своих талантов, внутреннее позволение и понимание того, как работает денежная энергия, — вот что такое денежное мышление.

Когда мы думаем о том, как привлечь деньги и потратить их на вкусную жизнь, — это больше про внутреннюю нужду.

Когда мы думаем о том, как привлечь и приумножить, создавая себе комфорт, а не пуская пыль в глаза окружающим шиком и блеском, — это про уровень сознания богатого человека.

Да, от наших мыслей зависит многое, но притянутся ли миллионы в жизнь лишь одними аффирмациями, прочитанными книгами об успешном успехе или развешанными на люстрах красными бикини, как завещает великий фэн-шуй? Давайте будем реалистами:)

Хотите прокачать мышление инвестора, записывайтесь на консультацию.

+7 910 583-18-81 vumrizhkova yulia.vumclub

ИП Рыжкова Ю. В.

16+

ИП Фролова К. В. «Шоп Бьюти студио Матрешка» Партнер журнала «Золотой квадрат. Тула»

Окунуться В ЛЕТО

ДЕЛИМСЯ ПРОВЕРЕННЫМИ МАРШРУТАМИ ДЛЯ ВАШЕГО ОТПУСКА. ПУТЕШЕСТВИЕ НА ДРУГУЮ ПЛАНЕТУ, НЕКЛАССИЧЕСКИЙ ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ ИЛИ ПОЛНЫЙ ЯРКИХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ WEEKEND — ВЫБИРАТЬ ТОЛЬКО ВАМ.

НИКОЛА-ЛЕНИВЕЦ

Светлана и Денис Федоровы, основатели фотостудии «Фабрика» fabrikastudiotula, делятся полезными лайфхаками, которые помогут вам спланировать путешествие по арт-парку Никола-Ленивец и привезти из поездки невероятные фотографии.

Как добраться

Удобнее всего ехать на своем автомобиле. Путь от Тулы в среднем займет 2,5 — 3 часа. Маршрут лучше строить через деревню Кондорово — там хорошая асфальтированная дорога.

Где остановиться и поесть

В Никола-Ленивце есть гостиницы на любой вкус и кошелек: от кемпинга до комфортабельных домов с собственной кухней и ванной. Мы остановились в комплексе «Клевер». Проекты живописных домиков со стеклянными стенами были созданы специально для Никола-Ленивца, так что они тоже являются своего рода арт-объектами. А покушать советуем центральное кафе арт-парка — «Угра». Там готовят из экопродуктов с местной фермы.

Свободное творчество

Арт-парк Никола-Ленивец занимает 600 гектаров полей и лесов, среди которых размещаются фантастические архитектурные и скульптурные арт-объекты, от практически незаметных до впечатляюще больших. Передвигаться по территории удобнее на авто или брать напрокат велосипеды. Больше всего в парке поражает то, что люди взяли и сделали этот мир таким, каким они хотят его видеть. Это очень вдохновляет. Самые интересные и вместе с тем масштабные объекты: «Бобур» и «Вселенский разум». Большинство арт-объектов выполнены из природных материалов, из-за чего даже самые странные из них не ощущаются как нечто чужеродное. Они отлично вписаны в ландшафт и сочетаются с полудикой природой. Арт-объектов в парке просто невероятное количество. Некоторые из них невозможно не заметить, другие как будто специально спрятаны от глаз. Можно попробовать отыскать их самостоятельно или воспользоваться картой, которую выдают на входе в парк.

Секреты крутых фотографий

Небольшой лайфхак: прежде чем отправляться в путешествие, посмотрите по геопозиции в инстаграме, какие фотографии уже делали в этом месте. Заметьте интересные ракурсы и моменты. Но главное помните, что классная фотография — это всегда необычная геометрия. Так что Никола-Ленивец — идеальное место для создания именно таких кадров. Экспериментируйте: позируйте на фоне арт-объектов, выглядывая из-за них, попробуйте сделать кадр сквозь них.

0+

СКАЗОЧНЫЙ WEEKEND

Татьяна Куренкова ◎ cococo1787, основательница виллы для мероприятий COCOCO, рассказала о сказочных достопримечательностях Воронежской области, которые можно увидеть всего за один weekend.

Рамонь-Белогорье-Дивногорье

За время пандемии мы соскучились по заграничным путешествиям и локации маршрута выбирали нетипичные для центральной России. Так, неоготический стиль замка принцессы Ольденбургской абсолютно не свойственен нашей архитектуре, а пещерный монастырь и церкви Белогорья и Дивногорья называют русской Каппадокией. Все путешествие заняло у нас всего три дня.

В замке принцессы — Рамонь

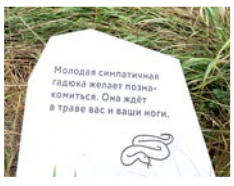
Рамонь — небольшой уютный поселок на берегу реки Воронеж (в 3,5 часах езды от Тулы). В центре сохранилась историческая застройка XIX века, здание сахарного завода, водонапорная башня в неоготическом стиле, усадьба «Ольгино», но главная достопримечательность, куда едут туристы за атмосферными фото, — это дворцово-парковый комплекс принцессы Ольденбургской. 30 лет назад замок был разграблен и находился в аварийном состоянии. Сейчас, после долгих лет реставрации, производит впечатление ухоженного с трепетом и любовью. Мы осмотрели замковый экстерьер, ворота с часовой башней, свитский корпус, водонапорную башню и мостик влюбленных. Больше всего понравился роскошный ухоженный парк, разбитый перед дворцом. Именно из него самый красивый вид на комплекс и лучшие фото.

Костомарово: пещерные храмы и меловые горы

Главное, что следует осмотреть здесь, — это собор Спаса Нерукотворного с колокольней и входом в меловых дивах, «затворы» (кельи монахов-отшельников) пещерный храм Серафима Саровского и самое длинное подземелье — пещера покаяния. Приезжая в Костомарово, учтите, что это действующий женский монастырь и необходима соответствующая форма одежды: для женщин — платок и длинная юбка, мужчинам нужно прикрыть колени. В пещерах температура не поднимается выше 12°С, поэтому не помешает теплая кофта.

Дивногорье: сказка или быль

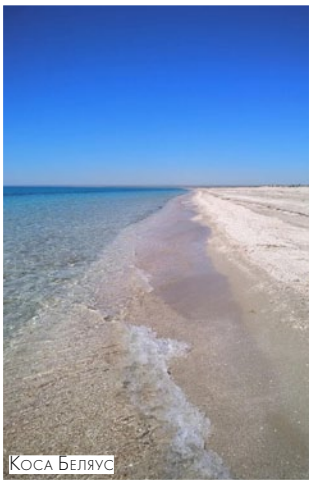
Must see Дивногорья — это Дивы (останцы меловых скал), пещерная церковь Сицилийской иконы Божьей Матери и меловой каньон. И обязательно стоит посетить сувенирные хаты в Дивном переулке, где можно приобрести уникальные изделия и работы современных художников по ценам, в десятки раз ниже, чем в питерской Эрарте.



ЮЖНОЕ ПОБЕРЕЖЬЕ КРЫМА

Визажит и стилист по прическам Ольга Гризова ig_promakeup о красивых и необычных туристических точках южного побережья Крыма, которые стоит посетить этим летом.

Генеральские пляжи, Керчь



Коса Беляус

Маршрут

Конкретного маршрута нет, но в планах — объехать все южное побережье полуострова. Мы путешествуем на машине и меняем локации каждые два дня. Отправная точка — Керчь, оттуда переехали в Феодосию, заехав по дороге на Кояшское озеро, что в Опукском заповеднике. Затем отправимся на косу Беляус (вода там чистейшая, а песок почти белый) и завершим путешествие у берега Азовского моря.

Озеро, в котором прячется солнце

Кояшское озеро — это соленый водоем, который радует глаз всеми оттенками розового. За такой необычный цвет воды отвечают микроорганизмы, живущие в ней. Название озера в переводе означает «место, где прячется солнце». Добраться сюда было непросто: к озеру ведет грунтовая дорога, ехать по которой порой не очень комфортно. Проезд по самому заповеднику закрыт, нужно ехать в объезд, по левой стороне. Там так необычно, красиво и, как оказалось, просторы соленого

Кояшское озеро

озера не только вдохновляют, но и лечат (сильный насморк, мучивший меня неделю, прошел за один вечер). По озеру можно ходить, как по белому ковру, залитому сверху плотной соленой водой цвета «розовый фламинго». Удивительно, но под этой бело-розовой гладью скрывается не менее полезная черная грязь, которую местные набирают целыми ведрами. Но на себе ее целебные свойства мы испытать не решились: отмыться от нее там просто негде. Кояшское озеро — это практически дикое место без какой-либо инфраструктуры.

0+

Троицко-Байновский карьер

УРАЛ

Съездить в отпуск на Марс? Легко! И нет, для этого не нужно быть Илоном Маском. О своем путешествии на другую планету рассказывает Алина Полевая ***alinapolevaya.***

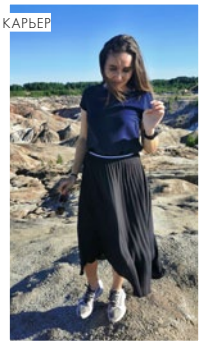
На Марсе классно!

Именно Марсом принято называть Троицко-Байновский карьер, что находится в Свердловской области. Здесь добывают ценную огнеупорную глину, которая способна держать температуру 1 600°С. Доехать до карьера можно на автомобиле за 2 часа (110 км). На территории «туристического карьера» — их всего 4, до остальных не доберешься — находится красное-оранжевое озеро. Воду такого цвета дают пирит, слюда, зерна кварца, марказита, рутила, ильменита. Только из-за названий даже трогать ее страшно!

Хотя… Вокруг страшно красиво! Название песни группы Noize MC точно передает настроение от огненного карьера — «На Марсе классно!». Как будто другая планета, по которой даже походить можно. Это место стало для меня открытием.

Почему Урал?

Изначально я планировала поехать в Екатеринбург, в гости к маме. Пока была возможность, решила немного поездить по области и познакомиться с ее достопримечательностями. Поехать туда стоит каждому, чтобы окунуться в необычную природу Урала — она отличается от центральной полосы. В Екатеринбурге очень красивый центр и там же уличный музыкант, которого все называют екатеринбургский Цой (на самом деле, похож) — вторая причина, чтобы там побывать. И третья причина: Екатеринбург считается местом, где была убита царская семья — это история.

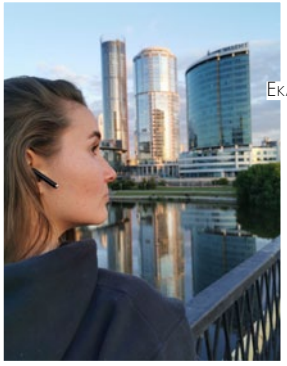


Екатеринбург

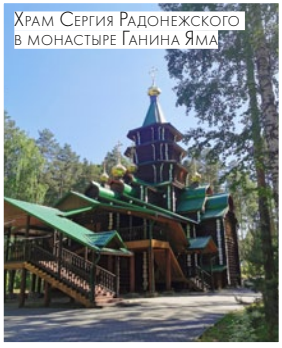
Форма свободы

Самое большое впечатление на меня произвел национальный парк «Таганай». Мы с подругой поехали на однодневную экскурсию. Меня поразила дорога — березовые рощи были настолько плотно засажены, что от черно-белого цвета на скорости езды автобуса рябило в глазах. И незаметно равнины сменялись горами. В национальном парке мы поднимались на Двуглавую сопку — 8 км на высоту 1 034 м.

Представьте, что нашли камень на самой вершине, сели на него и созерцаете то, что вокруг. Это такая форма свободы с чистым воздухом, тысячелетними деревьями под ногами и бесконечным небесным сводом над головой.



Национальный парк «Таганай»



Храм Сергия Радонежского в монастыре Ганина Яма

Ольга Волкова, генеральный директор туристического агентства «Аэропорт»

Югыд Ва, Республика Коми

ПО РОССИИ. С ЛЮБОВЬЮ

Ольга Волкова airport.tula и Ольга Кувалина apelsin_tur_tula, одни из ключевых тревел-экспертов нашего города, говорят спасибо вынужденным ограничениям и советуют вам в этом году отправиться в путешествие по России. Поверьте (а лучше проверьте), в нашей стране тоже есть на что посмотреть!

ЧЕК-ЛИСТ ОТ ОЛЬГИ ВОЛКОВОЙ: 10 МЕСТ В РОССИИ, ГДЕ ЕЩЕ НИКТО НЕ БЫЛ:

1 Гуниб, Республика Дагестан

Почему туда: *Восхищаться горной природой! Памятники архитектуры Гуниба погрузят вас в историю, рассказывая про события прошлых лет.*

2 Поселок Верхние Мандроги, Ленинградская область

Почему туда: *Окунуться в историю! Здесь вы сможете научиться прясть, играть на ложках и даже доить коров!*

3 Озеро Бросно, Тверская область, Андреапольский район

Почему туда: *Рыбачить и искать чудовище! Помимо шикарных пейзажей и богатых уловов, озеро манит легендой о русском «лохнесском» чудовище.*

4 Аркаим, Челябинская область

Почему туда: *Зарядиться энергией! Аркаим считается местом силы и привлекает любителей эзотерики.*

5 Кашкулакская пещера, Республика Хакасия

Почему туда: *Пощекотать нервы и почувствовать силу! Пещера «черного дьявола» долгое время применялась для культовых обрядов.*

6 Плато Маньпупунер, Республика Коми

Почему туда: *За 200 млн лет некогда гора превратилась в 7 гигантов-столбов, потому что стихия выветривала и смывала породу.*

7 Гигантский родник Красный ключ, Уфимское плато

Почему туда: *Чтобы увидеть самый мощный водный источник России! В секунду родник вместе с водой извергает около килограмма известняка, а в сутки — сотни тонн. Во время «извержения» создается воронка до 38 метров глубиной.*

8 Авачинский вулкан, Камчатский край

Почему туда: *Покорить российский Везувий! Если вы заберетесь на вулкан, перед вами раскинется Петропавловск-Камчатский во всей красе, мощный Срединный хребет и бухта Тихого океана.*

9 Ергаки, Красноярский край

Почему туда: *Увидеть легенды и насладиться водопадами! Спящий Саян — скала, которая выглядит как спящий человек. Висячий камень, который должен упасть в озеро и разбудить брызгами Саяна. И многие другие завораживающие места.*

10 Югыд Ва, Республика Коми

Почему туда: *Наслаждаться таежной природой! Взбираться в горы, гулять по лугам, наслаждаться красотой бурных рек и озер.*

0+

Плато Путорана. Красноярский край

Ольга Кувалина, генеральный директор туристического агентства «Апельсин»

ТОП-10 ВДОХНОВЛЯЮЩИХ МЕСТ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ПО РОССИИ ОТ ОЛЬГИ КУВАЛИНОЙ:

1 **Каракольские озера, Алтайский край**

Почему туда: *Насладиться первозданной природой России и зарядиться энергией в местах силы. Из-за перепада высот озера (всего их семь) попадают в разные климатические зоны, так что за одну поездку вы успеете побывать и в кедровых лесах, и насладиться просторами изумрудных лугов, и даже увидеть высокогорную тундру.*

2 **Зимний Байкал**

Почему туда: *Почувствовать магию волшебного озера и навсегда влюбиться в его чистую красоту. Мы уверены, что ощутить нежное прикосновенные первых лучей солнца, встающего над над марсианскими пейзажами Ольхона хоть раз в жизни должен каждый!*

3 **Плато Путорана, Красноярский край**

Почему туда: *Прикоснуться к дикой мощи русской природы. Плато Путорана — грандиозный горный массив — «край десяти тысяч озер и тысячи водопадов».*

4 **Вологда — «там, где резной палисад»**

Почему туда: *Восхититься кружевной сокровищницей России. Кстати, до основания Санкт-Петербурга Петр Первый хотел сделать морской столицей Вологду.*

5 **Толгский женский монастырь, Ярославль**

Почему туда: *Преисполниться величием православной веры России, помолиться перед чудотворной иконой Толгской Божией Матери, поклониться мощам святых и полюбоваться кедровой рощей.*

6 **Ферапонтов Белозерский монастырь, Вологодская область**

Почему туда: *Проникнуться высочайшим мастерством стенописи. Фрески Дионисия являются всемирным наследием ЮНЕСКО.*

7 **Кудыкина гора, Липецкая область**

Почему туда: *Испытать всей семьей чудеса природного парка. Посмотреть на Змея Горыныча, совершить квест по крепости или сплав по реке Каменка — здесь не будет скучно ни малышам, ни взрослым.*

8 **Музей деревянного зодчества, Суздаль**

Почему туда: *Окунуться в старинный крестьянский уклад России. Экспозиция музея воспроизводит небольшое село XVII–XIX веков.*

9 **Псково-Печерская Лавра, Псковская область**

Почему туда: *Ощутить незыблемые традиции православия. Один из самых крупных в России мужских монастырей с многовековой историей, который не закрывался ни разу за время своего существования.*

10 **Дом-музей М.Ю. Лермонтова, Пятигорск**

Почему туда: *Воодушевиться литературным наследием России. Именно в этом здании, сохранившемся по по сей день в своем первозданном виде, прошли последние дни великого поэта.*

Август

ЛЕВ

23 июля – 23 августа

Двигайтесь решительно в выбранном направлении. У вас нет времени лениться. Не упускайте возможность напомнить о себе. Август – не время для серьезных проектов. Заботьтесь о своем здоровье и не оставляйте без внимания сигналы организма. Сохраняйте хладнокровие и хорошо подумайте, прежде чем принимать решение.

ДЕВА

24 августа – 23 сентября

В начале месяца уделите время любовным отношениям: в середине августа вам будет не до этого. Последний месяц лета для вас станет месяцем знакомств, поэтому дерзайте! Используйте его для эффективного нетворкинга. Будьте собой. В конфликтах не рубите сгоряча, проанализируйте ситуацию и только потом принимайте решение.

ВЕСЫ

24 сентября – 23 октября

Август подарит возможность отправиться в отпуск или наконец-то обустроить дом. Вам удалось отлично поработать над собой прошлые месяцы. Вы стали увереннее и сильнее. Готовьтесь к вниманию окружающих и дальнейшему росту самооценки. Отличное время, чтобы выстроить новый масштабный план жизни.

СКОРПИОН

24 октября – 22 ноября

Кажется, что удача отвернулась от вас? Не волнуйтесь. Просто сейчас вы попали в период, когда для большого результата стоит решить множество мелких задач. Сконцентрируйтесь на своих сильных сторонах и не особенно надейтесь на помощь извне. Обращайте внимание на детали — это поможет избежать ошибок.

СТРЕЛЕЦ

22 июня – 22 июля

Приготовьтесь к изменениям в будущем. Максимально конкретно опишите, каких результатов вы хотите достичь, и действуйте. В конце месяца, вы заметите, как ваша жизнь обретает новое направление, поэтому каждое принятое решение будет считаться верным.

КОЗЕРОГ

22 декабря – 20 января

Можете ли вы наслаждаться каждой минутой жизни на Земле? Поживите для себя: балуйте сладостями, общайтесь с близкими, уделите время любимому хобби. Вы удивитесь, но в конце месяца в вашей жизни настанет время долгожданной стабильности. Самое время окунуться в любовные отношения.

ВОДОЛЕЙ

21 января – 20 февраля

Наконец-то вы начали замечать знаки, которые подает Вселенная. Будете продолжать в том же духе — усилите свои позиции. Не торопитесь ослаблять вожжи: все только начинается. Больше оглядывайтесь по сторонам, обращайте внимание на подсказки и продолжайте свой путь к совершенству.

РАК

22 июня – 22 июля

Приготовьтесь к изменениям. Конкретно опишите, каких результатов вы хотите достичь, и действуйте. В конце месяца вы заметите, как ваша жизнь обретет новое направление, поэтому каждое принятое решение будет считаться верным.

БЛИЗНЕЦЫ

21 мая – 21 июля

Будьте готовы вступить на новый путь. Чтобы получить максимально возможный результат, действуйте прямолинейно и четко, иногда непредсказуемо, интегрируйте все свои таланты и уверенно двигайтесь к цели. Двери сейчас открыты!

ТЕЛЕЦ

21 апреля – 20 мая

Есть необходимость изменить маршрут вашего пути, он неверный. Нет смысла ждать изменений. Наберитесь смелости и уверенности. Сложно переключиться с одной задачи на другую? Обычная прогулка в парке станет для вас полноценной медитацией.

ОВЕН

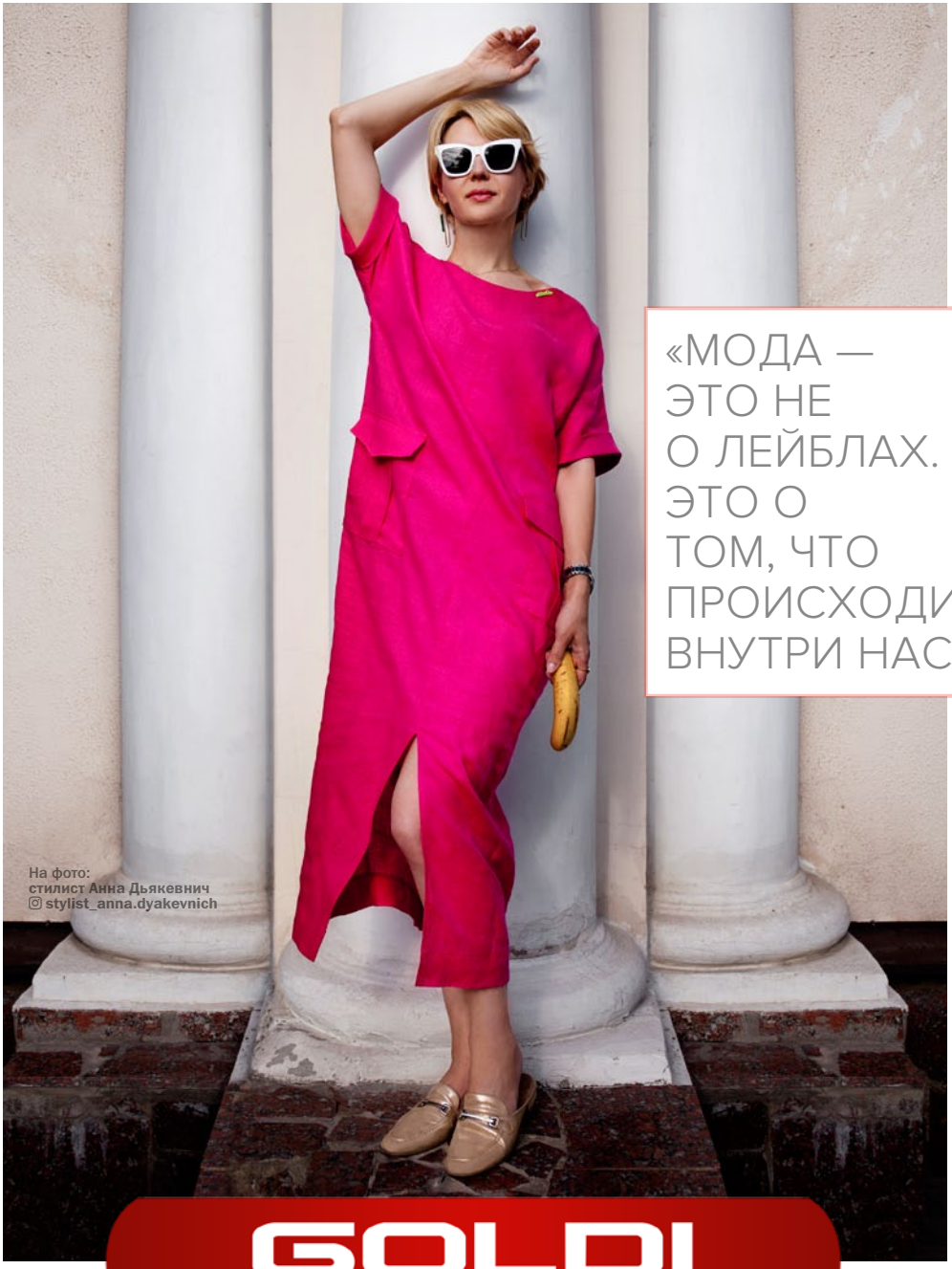
1 марта– 20 апреля

Овнам придется постараться в этом месяце. Главное – не торопитесь. Нужна передышка от рутины и поиск вдохновения для успешного продолжения дел. Слушайте свою интуицию, она позволит выбрать победное направление и предупредит о важных сигналах, которые нельзя игнорировать.

РЫБЫ

21 февраля – 20 марта

Для вас это самое лучшее время за все лето. Вы настроены жить в спокойном режиме. Наслаждайтесь моментом! Будьте честны с собой и окружающими. Избегайте бурных эмоций и сосредоточьтесь на том, чтобы наполниться энергией. Скоро она вам понадобится в полном объеме.



«МОДА — ЭТО НЕ О ЛЕЙБЛАХ. ЭТО О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ НАС»

На фото:
стилист Анна Дьякевнич
stylist_anna.dyakevnich

GOLDI
одежда с интеллектом

Тула, пр. Ленина, 59/2
55-01-64
+7 906 630-96-91

Алексин,
ул. Мира, 18
+7 906 630-96-01

goldi.tula
goldi.tula
goldi.tula

ИП Сподобаев И.А. «Голди».

«ЛУЧШИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»*

Анастасия Бобровская

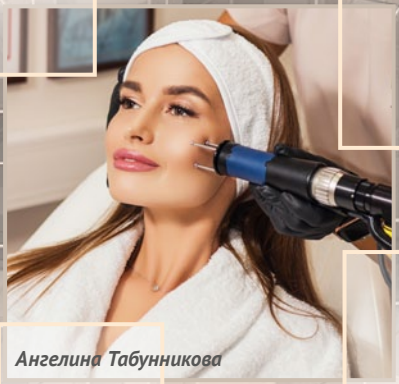
Елена Черных

Анна Локонцева

Нас выбирают!

КЛИНИКА ГОДА 2020

Эльвира Гафина



Ангелина Табунникова

ЗАПИСЬ НА СЕНТЯБРЬ УЖЕ ВЕДЕТСЯ

КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Елены Черных

8 960 602 85 13

Тула, ул. Шевченко, 5

dr.elenachernykh

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИП Черных Е.В. Лиц. ЛО 71-01-001983 от 22 октября 2018 г. *По итогам конкурса КП «Клиника года - 2020 - Тула» в номинации «Лучший центр эстетической медицины»