РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

ФЕВРАЛЬ 2021

# ЗОЛОТОЙ КВАДРАТ

ТУЛА

Спецпроект FOR MAN

Мода в стиле diversity

Ревущие 20-е

## Алена Мур

Искусство обольщения

16+

ВРЕМЯ МЕНЯЕТ ЛИДЕРА.
ЛИДЕР МЕНЯЕТ ВСЁ.

**BMW Financial Services**

# НОВЫЙ BMW 5 СЕРИИ В КРЕДИТ ОТ **5%***.

**Бавария-Авто**
Официальный дилер BMW
Тула
Новомосковское шоссе, 15
Тел.: +7 4872 363-555
www.bmw-bavaria-auto.ru

* Кредит предоставляется «БМВ Банк» ООО. Лицензия Банка России № 3482 от 10.06.2013. Условия Программы кредитования «Надежность»: валюта Кредита — Рубль РФ, Процентная ставка по Кредиту – 5,0% годовых при Сроке кредита 12 месяцев, 8,0% годовых при Сроке кредита 13-60 месяцев. Первоначальный взнос не менее 55% от стоимости автомобиля при Сроке кредита 12 месяцев, не менее 30% от стоимости автомобиля при Сроке кредита 13-60 месяцев. Максимальные размеры Остаточного платежа от стоимости автомобиля: 30% (12 мес.), 65% (24 мес.), 60% (36 мес.), 50% (48 мес.), 40% (60 мес.). Минимальная сумма Кредита — 200 000 Рублей РФ. Максимальная сумма Кредита — 10 000 000 Рублей РФ. Обязательно наличие Полиса КАСКО (страхование залога). Обязательное страхование Заемщиком жизни и здоровья путем заключения Договора личного страхования по Программе BMW Страхование «Special»*, либо на условиях, сопоставимых с условиями Программы BMW Страхование «Special»*, предусмотренных Требованиями «БМВ Банк» ООО к страховым компаниям и общим условиям предоставления страховых услуг. Программа распространяется на новые автомобили BMW 5 серии. Программа действует с 01 января по 31 марта 2021 года. Сопоставимыми условиями без необходимости заключения Договора личного страхования является тариф является Тариф «Стандарт». Подробная информация на сайте www.bmwbank.ru. Настоящая информация не является офертой к заключению договора.
** Программа BMW Страхование «Специальная» https://www.bmwbank.ru/strahovanie/insurance_programs.php - специальные условия Договора личного страхования, страхования Транспортного средства по Договору страхования ТС (совокупность рисков «Ущерб» и «Хищение/Угон»), предлагаемые ООО "Страховой Брокер Виллис СНГ" (Лицензия на осуществление посреднической деятельности в качестве страхового брокера СБ № 4007 от 01 октября 2020 года, выдана ЦБ РФ) и Страховщиками для клиентов официальных дилерских центров BMW/MINI в Российской Федерации.

БУКЕТ, КОТОРЫЙ ЕЙ ТОЧНО ПОНРАВИТСЯ

- Красноармейский пр-т, 11-а
  30-30-99
- Павшинский мост, 2
  22-17-76

buket.tula
madamfler.ru

ИП Вербицкая Татьяна Владимировна. ОГРНИП 314715401600276. г. Тула, Красноармейский пр., 11-а.

Визажист: Ксения Громова
make_up_artist_gromovaks,
ТВОЙ ДОМ КРАСОТЫ V-LAB v__lab

Прическа: Екатерина Демина
your_makeup71, студия Анны Киселевой

Фотограф: Светлана Амелина

Место съемки: «МиМиКот»

Новая коллекция брючных костюмов – 2021

ИП Суяркова О.А.

# Сливки

салон одежды и обуви

Советская, 58 slivkistore.ru +7 920 272-60-54 asha_heels +7 910 154-24-04

клиника комаровой

**В XX ВЕКЕ ВЛИЯЛИ БЕЗ КОСМЕТОЛОГОВ.**
**СЕЙЧАС XXI.**

пр-т Ленина, 81, 2-й этаж  Демонстрации, 137
+7 (4872) 57-30-07  kvk-cosmetic.ru

ООО «Клиника В.Н.Комаровой».
Лицензия 71-01-001093
от 12.12.2013 г.

18 лет красоты

# ВАШЕ ЛИЦО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ.

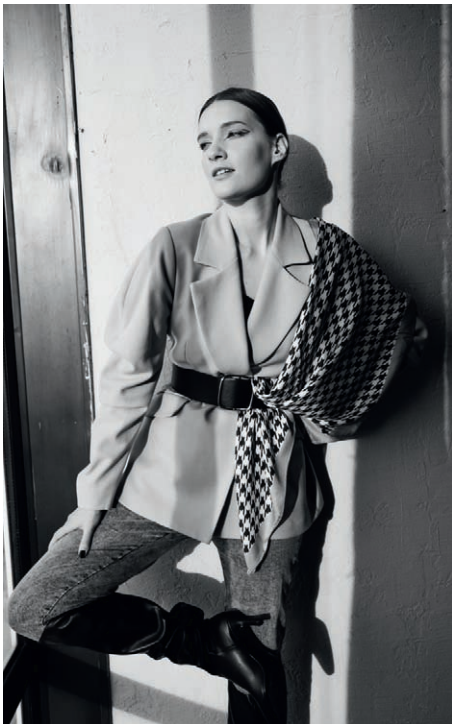
- Мужской косметолог
- Европейские стандарты
- Быстро и результативно

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



В февральском номере мы посвятили большую секцию мужскому образу жизни: стилю, здоровью и лидерству.

Стыдно признаться, но до подготовки выпуска я и не знала, что истинно женские косметические штучки появились благодаря мужчинам. Макс Фактор ввел термин make up и придумал жидкий тональный крем с 12 оттенками под разные цветотипы кожи, а Юджин Риммель (Rimmel) и Терри Уильямс (основатель Maybelline) создали тушь для ресниц. Спасибо, парни, за наши ежедневные ритуалы красоты!

В этот период меня увлекла еще одна мысль. В мире тотальное гендерное смешение. Моргенштерн делает маникюр, трансгендеры меняют пол, Gucci выпускает платья для мужчин, женщины спорят в соцсетях о политическом устройстве и вместо юбок снова, как и в 70-е, выбирают мужские костюмы. Желательно реально из шкафа своего парня и на три размера побольше.

Несмотря на это, мы по-прежнему отчаянно пытаемся все разделить на мужское и женское. На белое и черное. Вот даже в нашей новой рубрике «ДНК мужского стиля» мы выбрали джемпер в черно-белую полоску.

С чем связано это желание? С самоопределением, с безопасностью нашей психики? Или это лишь атавизм привычного отношения друг к другу и к самим себе?

Мужчин и женщин объединяет много большее. Ведь в нас так или иначе отражается мужское и женское. Мне близка в этом плане философия Хатха-йоги, где «ха» – «мужское начало, солнце, дух», «тха» – «женское начало, луна, душа». Возможно, секрет гармонии – в слиянии этих двух проявлений? Вот вам и ответ, откуда такая любовь к серому цвету в 2021 году. Хотя совсем отказаться от чистых цветов – черного и белого – мне пока сложно.

**Эльвира Гафина,**
главный редактор
elya_gafina

Макияж: **Екатерина Паршина** parshina_make_up
Место съемки: **фотостудия «МиМиКот»** mimikot_tula
Фото: **Елена Кононенко** kononenkolena.photo

# Wine Store

винный бутик

Караваджо. «Вакх с чашей в руках»

Широкий ассортимент премиальных напитков Большая коллекция бокалов
Поиск на заказ уникальных и редких напитков Гастрономические изыски
Профессиональная консультация

**Тула, ул. Демонстрации, 1-г**

ежедневно 10:00-22:00 + 7 919 074-03-24 winestore71

ООО «Альтернативные Торговые Технологии» Вайн стор

# ТалиFit

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

## ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЖЕНСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ

### БЕЗ ПОСТОРОННИХ ГЛАЗ

*Мария Савельева,*
блогер maria_iosifova,
визажист, мама двойняшек,
протестировала исключительно
женский фитнес в «ТалиFit»

ИП Бутузова Н. В. «Тали фит»

# СОДЕРЖАНИЕ

## МОДА


20 ТРЕНДЫ | **Тренды-2021: на стыке стилей**

24 IT-GIRL | **Со мной все ОК!**

28 ОБРАЗ | **Новый черный**

30 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ | **Искусство обольщения**

36 ИНТЕРЬЕР | **Как создать дизайнерский интерьер**

38 ВЫБОР РЕДАКЦИИ | **Что купить на SALE?**


## КРАСОТА


40 ВЫБОР РЕДАКЦИИ | **Сияй изнутри**

42 ВЫБОР РЕДАКЦИИ | **Мужчины делают это**

44 ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА | **Сила голоса**


## FOR MAN


45 СПЕЦПРОЕКТ | **Мужской взгляд**

50 ЛИДЕРСТВО | **У лидера нет выходных!**

52 СТИЛЬ | **ДНК стиля**

54 СТИЛЬ | **Жизнь на высоких скоростях**

56 РАЗВИТИЕ | **Йога: стань сильнее**

57 НАСТАВНИК | **Танец мечты**

58 ФИТНЕС | **#ВФОРМЕ объединяет сердца**


## ГУРМАН


60 МАСТЕР-КЛАСС | **Мозги есть. Языком владеют**

64 МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА | **Невинные хитрости**

65 ОБЗОР | **Ревущие 20-е**


## СТИЛЬ ЖИЗНИ


66 ВОЯЖ | **Другая Турция**

70 СОБЫТИЕ | **В Туле открылся AZAZA**

71 СОБЫТИЕ | **Лучшая детская модель Тулы – 2020**

• позитивные напитки из Британии •
• тематическая кухня •
• уместная музыка •
и вообще...

# Зая, всё хорошо! Я в пабе!

ЗЕБИТЛЗ
BRITISH PUB

г. Тула
центр
ул. Союзная, 5
+7 991 414-43-63
zebitlz

nothing new

ООО «БРИТИШ ПАБ». «Ни чего нового»

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: АЛЕКСАНДР ГОРБАНЕВ, ЭЛЬВИРА ГАФИНА

КОРРЕКТОР: НАТАЛИЯ ЛИХАНОВА

ФОТО: ЕЛЕНА КОНОНЕНКО, СВЕТЛАНА АМЕЛИНА, ЕКАТЕРИНА БАЛАКИНА

ВЕРСТКА, ДИЗАЙН: ОЛЬГА ПРОКОПЬЕВА, НИКОЛАЙ КАЗАНСКИЙ

ОТДЕЛ ПРОИЗВОДСТВА: АЛЕКСАНДР ЮН

На обложке: Алена Мур
alenamur07
Фотограф:
Елена Кононенко
kononenkolena.photo
Макияж и укладка:
Данила Филин
filin_danila
Продюсер:
Эльвира Гафина
elya_gafina
Ассистент:
Дарья Королева
da.contentstyling
Место съемки: Тульский музей изобразительных искусств tmii_71
Видео: Колотева Елена
elenakoloteva и Максим Останкин maksostankin

ПАРТНЕРЫ

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

GOLD MODELS, модельное агентство,
Ф. Энгельса, 62, 4 эт. 38-41-33, +7 903 840-41-33
goldtula.ru

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

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

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

BENATTI, обувь и аксессуары,
ТРЦ «Макси», 2-й этаж, ул. Пролетарская, 2,
ТРЦ «Гостиный двор»,1-й этаж, ул. Советская, 47
+7 4872 25-24-44, 910 163-52-10 benatti71

BRAND MAN, магазин мужской одежды,
ТРЦ «МАКСИ», 2 этаж, пр-т Ленина, 80,
тел. +7 910 943-92-92, brandman_tula

WRIGHT BROTHERS, ресторан-паб,
ул. Советская, 10, +7 911 414-61-01,
wrightbrotherstula wrightbrotherstula

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

«МИМИКОТ», фотостудия, пр-т Ленина, д. 102, корпус 4,
+7 920 791-77-11, 7 920 751-77-11
mimikot_tula, mimikot_tula

«ЭГО АРТ», салон подарков, пр-т Ленина, 50,
+7 4872 36-08-80, ego-art.ru, egoart_tula

Благодарим за помощь в подготовке материалов
Тульский музей изобразительных искусств
Тула, ул. Ф. Энгельса, 64 tmii_71

Рекламное издание журнал «Золотой квадрат. Тула», №158, февраль 2021, дата выхода в свет 08.02.2021 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 № П30407. 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+

ПРЕМЬЕРА
MAZDA CX-30
ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ НУЖДАЕТСЯ
В СОВЕТАХ
MAZDA CX-30
Реклама ООО «М-АВТО»
Премьера. Mazda CX-30
Следуйте своим правилам!
Выберите эстетику свободного пространства.
Премиальное оснащение — светодиодные фары, проекцию показаний
приборов на лобовое стекло и многое другое уже в стартовой комплектации.
Функциональность кроссовера, включая полный привод и высокую посадку.
И скрупулёзное качество исполнения.
Mazda CX-30. Ярче, чем кроссовер. Практичнее, чем купе.
Автокласс-М официальный дилер Mazda
Тула, 300041, улица Оборонная, 116
Тел. (4872) 21 34 34
www.mazda-autoclass.ru
АВТОКЛАСС-М

# ПРЕМЬЕРА: MAZDA CX-30

**Mazda CX-30 — это автомобиль 7 поколения в линейке Mazda. В нем воплощены все достижения Mazda в области дизайна, технологий, материалов и эргономики. Высокая концентрация инноваций – в компактном кузове. Новый Mazda CX-30 – для тех, кто не нуждается в советах.**

Система полного привода Mazda i-Activ AWD делает поведение Mazda CX-30 надежным на любом покрытии в любых погодных условиях. А система G-Vectoring Control последнего поколения дает максимум удовольствия от вождения, делая реакции автомобиля быстрыми и естественными.

ПУСТЬ ВСЕ БУДЕТ ПО-ВАШЕМУ

Создайте свой автомобиль Mazda из огромного набора опций конфигуратора на mazda-autoclass.ru

ООО «М-АВТО»

Динамичная внешность, зовущая к стремительному движению, и интерьер, погружающий в комфорт и безмятежность. Оцените, как сочетание линий и акцентов, текстур и контрастных оттенков создает гармоничный образ нового Mazda CX-30.

## ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Mazda CX-30 получил высший балл безопасности – 5 звезд по итогам краш-тестов европейской независимой организации Euro NCAP в 2019 году. Безопасность взрослого пассажира оценена в 99%*.

*по результатам краш-тестов Euro NCAP в 2019 году. Подробности на сайте: https://eurocap.newsmarket.com

# ДЕТОКС-КАНИКУЛЫ

*Все дали себе обещание быть в наступившем году лучшей версией себя: записаться на фитнес, ходить по 10 000 шагов в день, питаться сбалансированно и ложиться спать до 23:00? «Да! Начинаем новую жизнь!»*

*Но есть одно «но»! Для многих застолья в режиме нон-стоп с обилием еды и алкоголя не прошли бесследно. Плюс 5 см в талии, отеки, тяжесть в желудке, кожа не светится здоровьем, сон нарушен.*

*Организму нужны детокс-каникулы.*

*Раньше у адептов здорового образа жизни была возможность отправиться в Швейцарию. Известная своими термальными источниками, эта страна предлагала детокс-программы на любой вкус.*

*И хотя в условиях вынужденной изоляции отправиться в Швейцарию невозможно, не стоит отчаиваться. Детоксу быть!*

*Детокс-меню в центре эстетической медицины «Талисия» – это шанс привести организм в норму, очистив его от шлаков и токсинов, нормализовав сон и наладив питание.*

ТАЛИСИЯ

центр эстетической медицины

ул. Вересаева, 10, корп. А
(4872) 71-75-53, 52-12-23
talisiya-tula.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ

## ЛИМФОДРЕНАЖ /LPG-массаж/

*За очищение клеток и тканей организма отвечает лимфатическая система, поэтому очень важно не допускать застоя лимфы.*

*LPG-массаж на оригинальном аппарате ускоряет лимфоток, что дает возможность органам быстрее выводить продукты распада и лишнюю жидкость, получать больше кислорода и питательных компонентов.*

*Всего 10 приятных процедур массажа – и ваша лимфатическая система скажет вам спасибо. Как результат, цифры на весах меньше, объемы тают на глазах, кожа более упругая.*

## ОБНОВЛЕНИЕ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ /Laennec-терапия/

*Еще одна пострадавшая от многочисленных застолий – печень.*

*Проявить заботу о ней можно, пройдя курс Laennec-терапии.*

*Мощный гепатопротектор и иммуномодулятор, японский препарат Laennec регенерирует ткани, улучшает обмен веществ, гармонизирует работу всех систем организма, способствует комплексному омоложению и восстановлению организма на клеточном уровне. Одним словом, сделано в Японии. А японцы знают толк в качественном долголетии.*

## ДЕТОКС-РАЦИОН

*Экспресс-тест: представьте себе оливье, селедку под шубой, холодец.*

*Если мысли о данных гастрономических шедеврах не вызывают аппетит, то детокс-диета неизбежна.*

*И нет, это не та пресловутая диета, когда можно есть только гречку/яблоки/кефир.*

*Детокс-рацион, составленный врачом-диетологом «Талисии», это план питания с учетом персональных потребностей:*

- *вкусовых предпочтений (можно выбрать любые продукты);*
- *целей (снижение, поддержание или набор веса);*
- *состояния здоровья (учитываются все нюансы).*

*И еще один неоспоримый плюс – десерты в детокс-рационе тоже есть.*

## ДЕТОКС-ПРОГРАММА ОТ АНТИЭЙДЖ-ТЕРАПЕВТА

*Хотите восстановить силы, нормализовать сон, избавиться от хронической усталости, накрывшей после шумных вечеринок?*

*Здесь потребуется и нутрицевтическая поддержка организма, то есть комплекс биологически активных добавок.*

*Но не забываем: любые добавки может назначать только специалист интегративной, холистической медицины (то есть рассматривающей организм как целостную систему).*

*Антиэйдж-терапевт центра «Талисия», основываясь на результатах лабораторных исследований, назначит витаминотерапию и процедуры, направленные на максимальный и устойчивый результат.*

ООО «Талисия». Лиц. ЛО-71-01-001671 от 03.11.2016 г.

# ОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# *Тренды-2021:* НА СТЫКЕ СТИЛЕЙ

**Дарья Королева,** стилист
DA.CONTENTSTYLING

**ВО ВРЕМЯ ЛОКДАУНА, КОГДА МЫ ОСТАЛИСЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ, ВСЯ НАША ЖИЗНЬ РАЗДЕЛИЛАСЬ НА ДО И ПОСЛЕ. ХОТЯ В ЯПОНИИ, НАПРИМЕР, ЭТО АБСОЛЮТНАЯ НОРМА БЫТИЯ: В СВЯЗИ С ПОСТОЯННЫМИ ПРИРОДНЫМИ КАТАСТРОФАМИ ЯПОНЦЫ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ ЗНАЮТ, ЧТО ТАКОЕ ПОТЕРЯТЬ ВСЕ И НАЧАТЬ ЗАНОВО. ИХ КУЛЬТУРНАЯ ПАРАДИГМА ЗИЖДЕТСЯ НА ФИЛОСОФИИ МИНИМАЛИЗМА: ОНИ ПРИВЫКЛИ ОБХОДИТЬСЯ МИНИМАЛЬНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ВЕЩЕЙ И ОКРУЖАЮТ СЕБЯ ТОЛЬКО ТЕМ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ИМ НЕОБХОДИМО.**

МИНИМАЛИЗМ

SPORTMAX

MAX MARA

BOSS

## Минимализм:

- пастельные оттенки;
- серый по версии Pantone;
- широкие брючные костюмы;
- лаконичные платья А-силуэта;
- трикотажные комплекты;
- свободные рубашки из плотного хлопка.

*При этом минимализм появился не вчера и уже не воспринимается на эмоциональном уровне как что-то новое. В 2021 году остро ощущается потребность в ярких эмоциях, впечатлениях и празднике. Надежда и желание наконец что-то изменить, вновь заявить о себе, поднять с колен рухнувший бизнес или восстановить здоровье — на все это нужны силы и энергия, которых не достичь только лишь с помощью свободных рубашек и нейтральных оттенков.*

ЖЕЛТЫЙ+СЕРЫЙ

PRADA

STREETSTYLE

PRADA

*В 2021 году минимализм становится новой реальностью не только для японцев, пронизывая все сферы жизни: мы избавляемся от вредных привычек, преображаем дома, пересматриваем отношения с окружающими, прощаемся с изжившими себя вещами и 10 раз подумаем, прежде чем купить что-то новое. Бренды тоже решили говорить «начистоту»: на подиумах все больше монохромных образов, в одежде — чистых линий. Домашний образ жизни вернул нам расслабленность в элементах дизайна. На смену трендам и сложному стайлингу пришли удобство и комфорт. Вдохновение ищите в коллекциях Hermes, Sportmax, Acne Studios.*

мультибрендовые салоны

# Валентина

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

NELVA

NOCHE MÍO

F!NAL SALE 50%

ИП Литвиненко Предложение действует с 1.02.2021 г. по 28.02.2021 г. *Подробности в местах продаж и по тел.

BALENCIAGA

## СПОРТ-ШИК

SPORTMAX

VALENTINO

*Сила 2021 года — в сочетании двух противоположных тенденций: минимализм + яркие тона и акцентные вещи. Продолжив тему контрастов, Институт цвета Pantone выбрал два абсолютно разных по настроению оттенка на 2021 год — Illuminating и Ultimate Grey (в переводе «Освещающий» (желтый) и «Серый»). Вместе они означают Опыт и Креативность, в которой мы все так нуждаемся в период перехода.*

## Яркие тренды:

- красный цвет, фуксия, желтый;
- яркие топы и брюки;
- лозунги на одежде;
- кружево ажурной вязки;
- цепи как часть декора одежды;
- одежда из шифона.

VALENTINO

HERMES

## ЯРКИЕ ЦВЕТА

CHANEL

*Праздника в свои коллекции решили добавить Valentino, Chloe, Boss — ищите у них джинсы цвета фуксии, красные комбинезоны и оранжевые сарафаны. Даже пресловутый спорт-шик перестает быть просто модным словом и становится по-настоящему нарядным: по советам David Koma и Balenciaga, лучшая пара широким спортивным брюкам в 2021 году — топ в пайетках или пиджак с мужского плеча. Все для того, чтобы шагнуть в посткарантинное будущее с уверенностью.*

ПРЕМИАЛЬНЫЙ ТРИКОТАЖ КЛАССА ЛЮКС

# FINAL SALE 50%

Le Comte

RABE
FASHION GROUP

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. Предложение действует с 1.02.2021 г. по 28.02.2021 г. *Подробности в местах продаж и по тел.

**Алла Старостина,** FASHION-ЭКСПЕРТ И PRO-AGE-БЛОГЕР ALLA _ FASHIONAGE1

# *В стиле* DIVERSITY

**БЫТЬ НЕПОХОЖИМ НА ДРУГИХ, БЫТЬ «ВНЕ ТРЕНДА» – ТЕПЕРЬ НОВЫЙ ТРЕНД. АЛЛА СТАРОСТИНА, КОЛУМНИСТ, PRO-AGE-БЛОГЕР, АВТОР КНИГИ «АНТИПОДИУМ» (18+) О ТОМ, С ЧЕМ СВЕРЯТЬ КООРДИНАТЫ, КОГДА ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО РАЗМЫТЫ.**

## НЕДОСТАТКИ КАК ПРЕИМУЩЕСТВО

*Тема дня: «СО МНОЙ ВСЕ ТАК!», «Мы классные, даже если не такие, как все!*

*Помехой этому не станет ничто из нижеперечисленного.*

✔ *Внешние недостатки: витилиго, розацея, алопеция — все это выставляется напоказ!*

✔ *Лишний вес — самое частое проявление бодипозитива. Но есть и более редкие: сутулость, излишняя худоба, протезы — и дальше по списку. «Вирусятся» видео с зажигательно танцующими девчонками и парнями с весом далеко за центнер. Главное сегодня — энергетика!*

✔ *Любой цвет кожи и разрез глаз.*

✔ *Немодность потихоньку становится новой модой. Так, кэмп (возведенная в высокий стиль безвкусица) стал одним из видов высокого вкуса.*

## СКЕПТИКИ ЛИКУЮТ

*Главным драйвером в стиле и особенно в косметике стал тот самый скепсис — но уже в масштабах общества. Каждый сомневается: усилия, которые я прилагаю, сделают ли из меня идеал?*

*Речь здесь не только о жертвах пластики и моды, безглютеновых ЗОЖ-страдальцах, но и о более приземленных вариантах типа диеты и уколов красоты.*

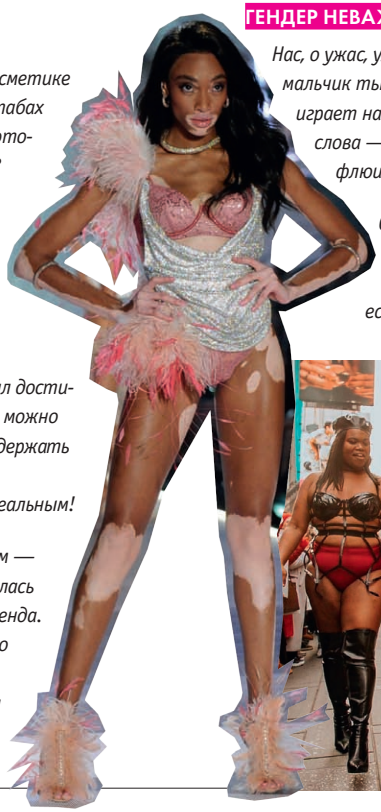
***Первая причина:*** *мало кто верит, что идеал достижим. Слишком долго всех водили за нос, что можно мгновенно похудеть и сохранить фигуру, задержать и вернуть молодость.*
***Второе и главное:*** *стало немодно быть идеальным!*

*Отсюда повальное посыпание головы пеплом — посты о промахах, о том, как в муках рождалась твоя личная философия и миссия твоего бренда. Туда же книги о факапах прошлого. Я, честно признаюсь, здесь тоже приложила руку: написала книгу об ошибках «Антиподиум. Мои идеальные ляпы». И только потом поняла, что попала в тренд.*

## ГЕНДЕР НЕВАЖЕН

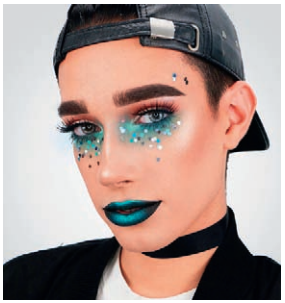
*Нас, о ужас, уже не призывают определиться, мальчик ты или девочка… Для тех, кто пока играет на обоих полях, придуманы красивые слова — гендерные поиски и гендерная флюидность!*

*Сейчас в меня полетят гнилые помидоры: то, что я скажу дальше, вряд ли вам понравится, особенно если вы — брутальный мужчина!*



«Diversity - разнообразие»

ТРЦ «МАКСИ», 2-Й ЭТАЖ,
УЛ. ПРОЛЕТАРСКАЯ, 2
ТРЦ «ГОСТИНЫЙ ДВОР»,
1-Й ЭТАЖ,
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 47
+7 4872 25-24-44
+7 910 163-52-10
BENATTI71
BENATTI
CALZATURE
НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ
ИП Попов Юрий Игоревич «Бенатти»



*Я про мужской макияж. Как бы мы к нему ни относились — первые звоночки уже прозвучали: сразу несколько beauty-марок выбрали своими амбассадорами мужчин. Не за месяц и не за год, но у этого есть все перспективы закрепиться в социальном этикете. Девочки пусть будут какие есть, а мальчики пусть красятся! Ведь задача завоевания особи другого пола именно на их стороне! Если задуматься, только с XX века мужской макияж воспринимается как «дичь». До этого много веков в высшем обществе мужчины красились, и никого это не смущало!*

## ВОЗРАСТА НЕТ!

*Перестает быть критерием возраст — в подтверждение тому тренд «плоского возраста» (или общества без возраста). Морщины и седина крупным планом попадают в объектив. Марка, не выставившая амбассадором модель 50+, уже не в рамках модной повестки… На пьедестал возводится инфантильность в смысле открытости миру, желания учиться и впитывать новое. Мы видим за соседними партами 20- и 75-летних и уже воспринимаем это не как странность. Однако уберем из этой инфантильности детскую безответственность — с ней сейчас далеко не уедешь!*

## ЭРА РАВНЫХ, НО ИМЕЮЩИХ ОСОБЕННОСТИ

*Она меня безумно радует. Но если посмотреть с другой стороны — то, что раньше было гениальным отмазом, уже таковым не является! Независимо от исходников, придется брать в руки свою жизнь!*

*Этот культурный контекст призывает нас осторожнее открывать рот. Цензура становится внутренней и основана на благих побуждениях. Говори что угодно, но не про расизм, гомофобию, критику внешних недостатков, обвинения в старости, бодиНЕпозитив — перечень длинный… Не один блестящий полет был прерван неосторожным словом — вспомним Мирославу Думу, Регину Тодоренко.*

*Понятие из 90-х «конкретные пацаны» обретает новый смысл. Хочешь уважения — занимай конкретную позицию! «И нашим, и вашим» уже не прокатит. Это и про людей, и про бренды…*

*Что имеем в сухом остатке? Не много не мало — эволюцию кода женственности, а заодно и мужественности. Если у кого-то застрял стереотип, что женщина без своего мужчины — неполноценное создание, можете его смело выкидывать! Сегодня мы сами выбираем, быть с кем-то или одной. Кстати, мужчины тоже: все чаще раздаются голоса за их права. Тело уже не объект, а способ общения с миром. Наши 90-60-90 теперь скорее вопрос собственного перфекционизма и внутренней эстетики. На каблуках остались только искренние любители ходить на носочках — я, кстати, сама из таких!*

*В связи с этим большой вопрос: что делать с тем, что раньше называлось женственностью? Пока никому не ясно… Бренд, который на это ответит первым, завтра будет рулить рынком!*

магазин
женского белья
bra_and_sis_71

# Бра & Сис

Каминского, 24-в,
ТРЦ «ТРОЙКА»,
1-й этаж



Окрыляющая муза.
Признавайся в любви
в белье Bra&Sis.

ИП Пестерник Д. Ю. «Бро энд Сис»

# *Новый* ЧЕРНЫЙ

***Даже базовый черный для каждого должен быть своим. Стилист бутика «Амели» Олег Коваленко объясняет, как выбрать total black look под разный тип фигуры, рост и стиль жизни. Образы примеряет команда визажистов «Золотого квадрата» студии Анны Киселевой.***

**ЕКАТЕРИНА ДЕМИНА**
**YOUR _ MAKEUP71**

LADY IN BLACK

Для Кати я выбрал платье необычного кроя. Красивые рукава из прозрачной ткани и яркие пуговицы делают его нарядным, но достаточно накинуть сверху объемный свитер – и оно становится повседневным.

**ЕЛЕНА МЕЛЬНИКОВА HAIRMAKEUP71**

ДУЭТ-ТРАНСФОРМЕР

Аутфит с плиссированной юбкой и двубортным жакетом для Лены выдержан в духе последних модных тенденций и функциональности. Такие вещи легко комбинируются. Жакет – с джинсами и блузой, а юбка – с футболкой и худи. Это создает разные стили – спортивный, casual и классику. Если покупать такие многофункциональные вещи, можно навсегда забыть о проблеме «нечего надеть, некуда носить».

**АННА КИСЕЛЕВА kiseleva_style**

БЫТЬ СОБОЙ

Аня динамичная и амбициозная девушка, поэтому ей мы подобрали дерзкий гранжевый аутфит. В моду снова вернулись джинсы-скинни. Комбинируем их с принтованной футболкой и косухой. Кстати, джинсы потом можно носить и с оверсайз-жакетом, а косуху сочетать с джинсовой мини-юбкой и яркими платьями в стиле бохо. Гармоничный компаньон – ботинки на грубой тракторной подошве.

## НАТАЛИЯ СТРЕЛЬБИЦКАЯ
NATALI _ STRELBITSKAYA

ПРИБЛИЖАЯ ВЕСНУ

Не бойтесь купить вещь как у подруги, ведь носить вы ее будете совсем по-разному. Два образа с жакетами для Наташи и Лены похожи, но каждый из них отражает характер героини. В комплекте для Наташи мы использовали модный прием – сочетание разных фактур: летящее платье в горошек и строгий жакет. Меняйте настроение образа с помощью обуви. С туфлями-лодочками он будет женственным и элегантным, а с кедами – более расслабленным. Идеально для весны!

Фотограф:
Елена Кононенко
Место съемки:
фотостудия «МиМиКот»

**ОЛЕГ КОВАЛЕНКО**, стилист
БУТИКА «АМЕЛИ» STYLEFUOFFICIAL

РАБОТА ВИЗАЖИСТА ТРЕБУЕТ ПОСТОЯННОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ И МОБИЛЬНОСТИ. ИМЕННО ПОЭТОМУ Я ВЫБРАЛ ОБРАЗЫ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ПОДСТРАИВАЮТСЯ ПОД ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

## БЬЮТИ-КОМАНДА СТУДИИ АННЫ КИСЕЛЕВОЙ

Стиль невозможно представить без правильного макияжа и укладки. Эти бьюти-феи в четыре руки создадут образ для фотосессии, праздника и выхода в свет.

В кейсе волшебниц студии Киселевой премиум-марки, которые позволяют сделать макияж ультрастойким и при этом приятным на коже. Будьте уверены – он выдержит и свет софитов, и вспышки камер, и слезы счастья на свадьбе. Кстати, освоить все секреты профессионального мейкапа можно и самостоятельно на курсах «Макияж для себя» или «Профессия «Визажист» с нуля». Подробнее о курсах Анна рассказывает в соцсетях.

Амели Амели
УЛ. ДЕМОНСТРАЦИИ, 8 58-35-85 ameli_tula

ИП Дмитриева О. В.

# *Искусство* ОБОЛЬЩЕНИЯ

**ОНА НАПОМИНАЕТ МОНИКУ БЕЛУЧЧИ ИЗ КУЛЬТОВОЙ ИТАЛЬЯНСКОЙ ДРАМЫ. НАВАЖДЕНИЕ МУЖЧИН И ЗАВИСТЬ ЖЕНЩИН. АЛЕНА МУР, ГЕРОИНЯ НАШЕЙ ОБЛОЖКИ, О СОБЛАЗНЕНИИ И ЛЮБВИ.**

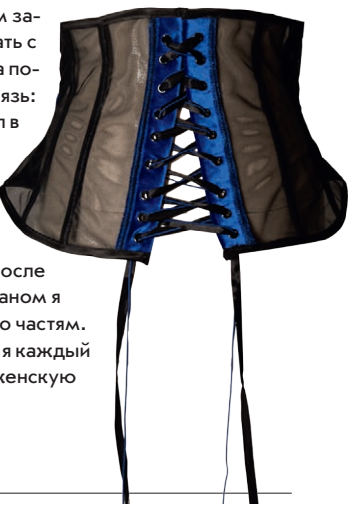
Интерес к шитью я впитала от мамы и бабушки. Мама работала швеей, бабушка тоже шила. Помню, как я маленькой девочкой приезжала к ней в деревню и в чулане находила огромный сундук. Открывала его и будто попадала в Нарнию. Могла часами вытаскивать и разглядывать вещицы – туфли с круглым носом и тяжелым каблуком, платье, которое бабушка специально сшила на свидание с дедом. Я наряжалась в бабушкины наряды и воображала себя моделью.

# *Алена Мур,*

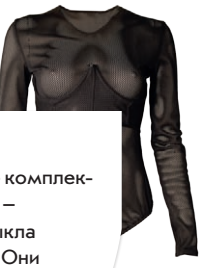
дизайнер нижнего белья
alenamur07

К увлечению дизайном я вернулась только после тридцати лет. Проходила курсы онлайн, а потом нашла Корсетную школу и за один день, не раздумывая, прыгнула в тачку и поехала в Питер учиться.

Сейчас я в основном создаю комплекты и корсеты по индивидуальным заказам. Мне нравится работать с девчонками один на один, а потом получать обратную связь: «Алена, мой мужчина был в восторге»! Само по себе шитье – очень женское занятие. Раскачивает женскую энергию.



Когда-то я была пацанкой. После сложного брака с мужем-тираном я восстанавливала себя изнутри по частям. Но появился человек, с которым я каждый день раскрываю свою истинную женскую природу.



### РАЗЖИГАЯ ОГОНЬ

Мне нравится шить соблазнительные комплекты, бра, корсеты. Чирк! Один взгляд – и внутри разжигается огонь! Я привыкла выбирать дорогое кружево, ткани. Они обрамляют женское тело, словно дорогая огранка обнимает шикарный бриллиант. Меня очень вдохновляют La Perla и Agent Provocature. Я обожаю их комплекты! Настоящее искусство!

### ПОРТРЕТ ИДЕАЛА

В мужчинах ценю ум, щедрость и внимание. Он знает, что я люблю, и легко угадывает мои желания. С ним можно говорить часами обо всем на свете.

Отношения – это всегда обмен энергиями, работа над собой. Манкая женщина нежная и чувственная. В одну минуту она умеет промолчать, в другую – поддержать. Иногда важно просто быть рядом – это и есть истинная близость.

Макияж и укладка: Даниил Филин
Место съемки: Тульский музей изобразительных искусств
Продюсер съемки: Эльвира Гафина
Ассистент: Дарья Королева
Фото: Елена Кононенко
Шляпа: For Brides
Сапоги: Solidol
Корсет из бархата: Алена Мур

**КАК ВСТРЕТИТЬ МУЖЧИНУ СВОЕЙ МЕЧТЫ!**

Проведите ревизию гардероба нижнего белья. Неважно, как одета женщина. Главное, что у нее под одеждой. Это превращает ее в магнит.

Помните, как в фильме «Малена» с Моникой Белуччи? «Прошло время, я любил многих. Они спрашивали, буду ли я помнить их. И я говорил: да. Но единственная, кого я никогда не забуду - та, которая никогда не спрашивала. Малена».

Думаю, я соблазнила своего мужчину благодаря правильному комплекту белья.

P.S. Любимый, с днем рождения!

Ежедневник с отделкой под кожу поможет не забыть главное. Приятные тактильные ощущения дойдут с вами до конечной цели.

Папки с принтами крупных городов напомнят о глобальных целях.

Утро должно быть добрым. Кружка с надписью задаст легкий тон рабочему дню.

Элегантный и лаконичный дизайн ручек Parker для плавных линий и четких мыслей.

Настольный набор сохранит порядок на столе. Во время важного звонка все будет под рукой.

# ДЕЛОВЫЕ МЕЛОЧИ

Планеры, мессенджеры и прочие диджитал-примочки стали близкими партнерами любого руководителя. Но «Алекс» знает, что ваши ценные идеи должны быть записаны с помощью изысканной канцелярии. Начните покорять вершины с первых прикосновений.

*Компания «Алекс» – официальный представитель брендов*

PARKER

WATERMAN PARIS

Manzoni Italia

Delucci

Окружайте себя нестандартными вещами, как эти папки. Такие яркие вещи ломают стереотипы, а на смену приходят креативные решения.

Каким должен быть женский ежедневник? Ярким и стильным. Такой точно не забудешь на столе перед важной встречей.

Яркие ручки поддержат стиль деловой женщины не хуже тщательно подобранных аксессуаров. Waterman, Parker, Manzoni, Delucci – любой из брендов будет уместен. А может, сразу все?

Рабочий стол – не женская сумочка. Настольные наборы обеспечат порядок даже у самой творческой бизнес-леди.

ООО «Алекс»

магазин канцелярских товаров

АЛЕКС

ул. Болдина, 47-а — 24-50-42
пр. Ленина, 18 — 31-25-18
Красноармейский пр., 7 — 25-33-54
ул. Менделеевская, 1 — 31-14-53
ул. Ф. Энгельса, 103

ул. Руднева, 72 — 70-19-41
ул. Ложевая, 125 — 50-73-96
ул. Кирова, 169 — 70-42-99
ул. Кутузова, 19 — 70-19-40

www.alekc-shop.ru
alekctula
alexkanctovary

# *Как создать* ДИЗАЙНЕРСКИЙ ИНТЕРЬЕР

***Шоурум интерьера и дизайнерской мебели «АРТХОЛЛ» превращает пространство вашего дома в диалог искусства и дизайна. Еще будучи магазином интерьерных подарков «АРТХОЛЛ» сделал ставку на неординарность. Необычные подарки остались, все остальное изменилось: новый адрес, новый формат, новые возможности для тех, кто стремится создать особенный интерьер здесь и сейчас.***

Из магазина необычных подарков «АРТХОЛЛ» вырос в создателя удивительной атмосферы. Зайдите в шоурум – и вы поймете, о чем мы говорим. Вот вы проходите через галерею интерьерных картин и попадаете в дизайнерское пространство, напоминающее шкатулку. Каждую вещь хочется рассматривать, ею хочется обладать, ну или, как минимум, добавить ее в wish-лист.

## СОБРАНИЕ ГОТОВЫХ ДИЗАЙНЕРСКИХ РЕШЕНИЙ

Теперь «АРТХОЛЛ» – это салон интерьеров и дизайнерской мебели на Староникитской, 90.

Каждый выставочный образец уже вписан в гармоничную композицию. Здесь вы сможете создать стильный интерьер даже без участия дизайнера, потому что визуализаторы брендов уже сделали это за вас.

И да, именно такими вещами наслаждаются люди, осваивающие искусство жить красиво.

Но если вам потребуется помощь, в салоне можно бесплатно получить консультацию декоратора или заказать персональный дизайн-проект. При этом его разработают не из абстрактных предметов, которые нужно заказывать и ждать много месяцев, а из ассортимента салона или электронных каталогов российских и европейских партнеров-производителей. 90 % этой мебели придет в течение нескольких дней со склада в Туле или в Москве.

## БРЕНД-ЗОНА GARDA DECOR

Все, чем мы вдохновлялись, создавая доски в Pinterest, теперь можно найти в Туле, в «АРТХОЛЛЕ». Главные тренды дизайна: плавные формы, латунь и бархат, дизайнерские зеркала и светильники – как на страницах модных дизайнерских журналов. Представьте, теперь все это у вас дома. Так и должны выглядеть исключительные современные интерьеры.

Готовые дизайнерские композиции GARDA DECOR помогут воплотить идеи для любого интерьера: от неоклассики до лофта. Мебель для гостиной и спальни, столовые группы, прихожие, панно, зеркала, светильники и статуэтки – вы можете выбрать что-то одно или купить полноценную группу, продуманную дизайнерами бренда в единой концепции.

## БРЕНД-ЗОНА BOGACHO

Еще один российский бриллиант интерьерного дизайна, который вполне может конкурировать с итальянскими марками – бренд BOGACHO. Авторские разработки дизайнеров, безукоризненное исполнение, тщательная проработка нюансов. BOGACHO использует в производстве мебели натуральное дерево, мрамор, бронзу, сусальное золото. Это поистине коллекционные вещи.

## VIP-ПОДАРКИ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ВСЕ ЕСТЬ

Для этих людей всегда сложно выбрать презент. Кажется, что их невозможно удивить. Но с «АРТХОЛЛОМ» у вас все-таки есть шанс произвести впечатление. Фарфор, изделия из бронзы, питейные наборы, вазы, чайные пары, резные шахматы и необычная посуда – в «АРТХОЛЛЕ» вы точно найдете вещь, соответствующую статусу.

АРТХОЛЛ
ИНТЕРЬЕРНЫЙ ШОУ-РУМ

Тула, ул. Староникитская, 90
+7 953 974-04-23 salon-artholl.ru
salonartholl

ИП Воронина Е. Н.

# *Что купить на* SALE?

***Зимние распродажи — отличный шанс выгодно купить ультрамодную вещь. Некоторые тренды и фасоны с нами надолго, а значит, будут актуальны предстоящей весной. Почему бы не забрать их с отличной скидкой? Главред «Золотого квадрата» Эльвира Гафина выбрала ключевые вещи из коллекции салона Goldi, которые смело можно добавлять в шопинг-лист!***

**Тренд: природные оттенки+деконструкция**
**Вещи: блуза и брюки VL, жакет Lakbi**

Для поклонниц женственных силуэтов – приталенный жакет и брюки-дудочки. В таком комплекте чувствуешь себя настоящей леди. Деловой костюм необязательно должен быть скучным! Цветовые сочетания подглядывайте в природе – охра и зеленый прекрасно гармонируют. Собрать комплект воедино помогут необычная блуза с вырезами на плечах (тренд на всевозможные разрезы с нами надолго) и аксессуары – серьги и ободок в цвет брюк.

Одежда: Goldi
Обувь: Benatti
Аксессуары: Lady Collection
Макияж: Екатерина Демина your_makeup71
Место съемки: интерьерный шоурум «АРТХОЛЛ»
Фотограф: Елена Кононенко

**Тренд: колорблокинг**
**Вещь: шелковая юбка Lakbi**

Я обожаю юбки – они часть ДНК моего стиля. У таких необычных вещей огромный потенциал! Летящая юбка-трапеция Lakbi легко сможет стать базовой в гардеробе. Для деловых комплектов ее можно сочетать с контрастным синим жакетом и цветными лодочками, а для повседневного casual-образа – с черным или белым худи и грубыми ботинками.

Пиджак Gizart
Рубашка белая Lakbi

**FINAL SALE**
**с 1 по 15 февраля**
**СКИДКА 30-40%**

ИП Сподобаев И.А. «Голди». Предложение действует с 1.02.2021 г. по 15.02.2021 г. *Подробности в местах продаж и по тел.

**Тренд: хаки**
**Вещь: платье из хлопка Vladini**

Если вам все-таки не удалось улететь на сафари этой зимой, есть возможность создать себе африканское настроение с помощью оттенков саванны. В пальто с модной отстрочкой можно ходить как в демисезон, так и в минусовую температуру. А платье с акцентной спиной с объемным воланом еще раз продемонстрирует, что при всем боевом настрое, вы все-таки хрупкая женщина.

Пальто Lakbi

**Тренды: серый+желтый, расслабленный брючный костюм, низкая талия**
**Вещи: костюм Favorini, желтая водолазка Noche Mio**

Комплект, объединяющий сразу несколько трендов. 2020 год внес свои коррективы в дресс-код, и на смену строгим костюмам-двойкам пришли расслабленные варианты. К низкой талии надо привыкнуть, а вот самое модное сочетание по версии института Pantone (2021 год) уже кажется привычным. Практичный серый Ultimate Gray и жизнерадостный желтый Illuminating как синоним уверенности и оптимизма.

**Тренд: прозрачность**
**Вещь: платье Vladini**

В базовой комплектации это платье идет с черной комбинацией – отличный вариант! В нем можно пойти на коктейльную вечеринку, подобрав элегантные лодочки или нарядные босоножки. А после – носить в гранж-варианте с боди и грубыми ботинками, как выбрала я. Или даже надевать поверх джинсов!

GOLDI
одежда с интеллектом
Тула, пр. Ленина, 59/2,
тел.: 55-01-64,
+7 906 630-96-91
Алексин, ул. Мира, 18,
тел. +7 906 630-96-01
goldi.tula
goldi.tula
goldi.tula

# *Сияй* ИЗНУТРИ

***Нам всем хочется волшебную таблетку. Щелк — и красивая. Но как показывает практика, добиться результата — сияющей кожи и энергии в теле — можно только сочетая заботу о себе изнутри и снаружи. Главред «Золотого квадрата» Эльвира Гафина делится опытом, как ей удается соблюдать этот баланс.***

*Я приверженец естественной красоты без кардинальных вмешательств. По крайней мере, сейчас. Косметика и уход от Nanoasia, полезные пробиотические продукты «Симбионты Кутушова» идеально вписываются в мою концепцию «экологичного» ухода за собой и близки по ценностям и философии.*

## БОЙ СЛАДКОМУ!

*Я с детства сладкоежка. Мне буквально «сносило крышу». За кружкой чая могла съесть мешок конфет, пирожное, а через полчаса еще печеньку. Как это сказывалось на коже, пищеварении и женском здоровье, объяснять не стоит. Оказалось, что причина кроется в патогенной флоре, которая питается сахаром и дрожжами.*

*И тогда я узнала о «Симбионтах Кутушова». Они поддерживают пищеварение, подавляют процессы брожения и контролируют патогены, населяя микрофлору полезными бактериями.*

*После курса ощутила первые результаты. Кажется, я наконец избавилась от сахарной зависимости! Я легко контролирую потребность в сладком, часто мне его просто не хочется — невкусно! Когда сочетаю прием «Симбионтов Кутушова» с регулярной йогой, чувствую, как стройнеет тело!*

## СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ

За счет восстановления микробиоты кишечника «Симбионты» укрепляют иммунитет. COVID-19 я и правда перенесла легко. Оказывается, первая граница для вируса – горло, и чем больше лакто- и бифидобактерий, тем сильнее защита. Рассасывая продукт, вы выстраиваете барьерный щит в своей ротовой полости.

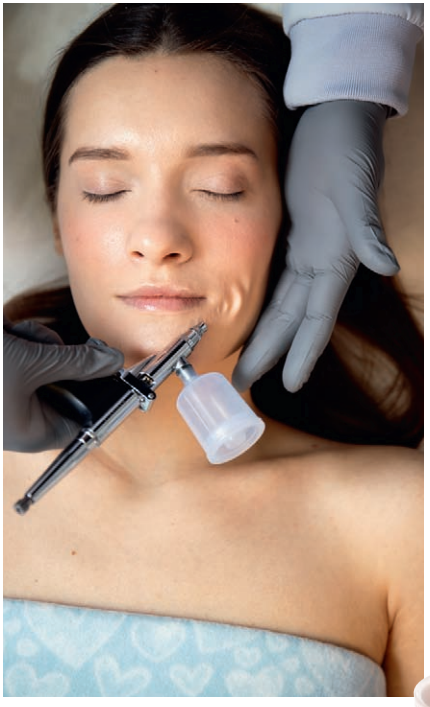
## ДОБРОЕ УТРО ПОСЛЕ ВЕЧЕРИНКИ!

Кстати, «Симбионты», «Синергисты» и «Микробиотики Микст» выводят токсины, в том числе и после алкоголя. А это значит, что утром, даже после самой шумной party, вы будете себя чувствовать намного бодрее.

## ДЛЯ ВЕГАНОВ NEW: «МИКРОБИОТИКИ МИКСТ», 100 % ВЕГАН

В новом году к ассортименту «Синергистов» и «Симбионтов Кутушова» добавились «Микробиотики Микст». Они не содержат лактозу, а поэтому подойдут людям, которые не переносят кисломолочные продукты.

«Микробиотики Микст» изготовлены на основе растительной клетчатки и содержат 10 активных клинически изученных штаммов полезных бактерий, которые помогают восстановить стенки кишечника.



## NANOASIA: ДЕНЬ И НОЧЬ

*В уходе за кожей тоже есть экологичные методы. Уход от Nanoasia очень приятный, легкий, интенсивно увлажняет и питает кожу на глубоких слоях. Это возможно за счет наноразмера действующих веществ и интенсивного потока воздуха под давлением. Воздушная кисть усиливает проникновение сыворотки многократно! Надо ли говорить, что это сплошное удовольствие, а кожа сразу свежая и отдохнувшая без покраснений?*

*В коллекции Nanoasia также есть премиальный домашний уход – тоник, сыворотка, увлажняющий микс, пузырящийся пилинг и крем для тела с божественным тропическим ароматом. Но мой фаворит — это BC-крем-кушон, создающий эффект свечения кожи. Именно его мы использовали для создания вечернего макияжа.*

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

ООО «МКЦ» «Наноазия», «Вечеринка», «Ателье де парфюм». Все средства являются косметическими, в т.ч. для домашнего ухода. «Симбионты Кутушова» – пищевой продукт, не является БАД и лекарственным средством.

# *Мужчины* ДЕЛАЮТ ЭТО

**ПОПРОЩАТЬСЯ С БОЛЬЮ В ТЕЛЕ РЕАЛЬНО! ПРИВЕСТИ МЫШЦЫ В ТОНУС БЕЗ СПОРТЗАЛА ВОЗМОЖНО! ЗАПУСТИТЬ КЛЕТОЧНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ ЗА 1 ЧАС ДОСТУПНО! И ВСЕ ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ У ЕЛЕНЫ ГОРЯЧЕВОЙ, СЕРТИФИЦИРОВАННОГО СПЕЦИАЛИСТА ПО ЭКОЛОГИЧНЫМ МЕТОДИКАМ ОМОЛОЖЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ.**

Методика, с помощью которой работает Елена, была придумана еще в советское время для восстановления космонавтов, а в дальнейшем применялась для восстановления спортсменов. Сегодня она стала доступна в салоне красоты.

Михаил Чуканов, руководитель отдела рекламы журнала «Золотой квадрат», испытал на себе возможности этих методик и поделился личными ощущениями.

«Работа с лицом и телом идет при помощи волн на определенных частотах за счет биомеханики. Они запускают лимфатическую систему, приводят в здоровый тонус мышечную систему, снимают напряжение. Ощущения после сеанса как после хорошей аэробной нагрузки в спортзале».

**Михаил Чуканов:** «Я много встречаюсь с людьми, сижу за компьютером, поэтому мне одинаково важно и то, как я выгляжу, и то, как чувствую себя».

**ЛИЦО И ГОЛОВА**

«Ощущение после процедуры будто твоя кожа, наконец, задышала! Словно до этого все поры были закрыты, а сейчас она начала жадно поглощать кислород. Дома я, как обычно, нанес тоник и крем и через несколько дней заметил, что результативность косметики увеличилась. До этого кожа как будто на них не реагировала. Вряд ли я помолодел на 10 лет, но качество и цвет лица стали намного лучше! Приятный эффект!».

**ЖИВОТ**

«Мой любимый спорт – это плавание. После воды чувствуешь силу и тонус мышц. Удивительно, но ощущения после вибросеанса у Елены оказались такими же! Мы проработали бока, живот. Увидел, как тело подтянулось буквально за один сеанса. Так что если вы реально хотите потерять сантиметры – попробуйте! А если и правильное питание подключить, результат будет еще заметнее».

**ПОЯСНИЦА И СПИНА**

«Я не люблю ручные техники ухода за телом. Тактильность – очень деликатный момент. А вот аппаратная техника мне понравилась. Реально почувствовал расслабление мышц, внутреннюю свободу, ушли зажимы».

**НОГИ**

«На ступнях расположены точки, отвечающие за разные органы нашего организма. Конечно, вибросеанс ступней – это далеко не релакс, я бы даже сказал, наоборот. Но результат того стоит. Как будто разогнали энергию в теле».

«В целом, мне понравилось. После комплексного ухода ощущения словно сбросил лишнее, стал легче».

Горячева Е. В.

**Елены Горячева,** сертифицированный специалист по экологичным методикам восстановления и омоложения:

«Работая с телом и лицом комплексно, мы прорабатываем все возможные точки напряжения. В нашем теле не существует отдельных зон, мы единое целое! Например, работая с пятками, мы можем убирать напряжение в межбровье; работая с животом, снимаем напряжение с поясничного отдела и т. д. Запуская лимфатическую систему, мы улучшаем обменные процессы, выравниваем гормональный фон. В результате запускается самоомоложение и увеличивается уровень окситоцина, гормона радости, уходят депрессивные состояния, жизнь налаживается».

ЕЛЕНА ГОРЯЧЕВА
+7 960 598-71-71
elena_goryacheva_cosmetolog
Демонстрации, 1-а, салон красоты Gala

# *Сила* ГОЛОСА

***Артисты вдохновляют людей и кажутся безупречными на сцене. Как вокал раскрывает уверенность в себе и снимает стресс и не только об этом рассказывает певица Christelle christelle_singer.***

**Christelle,** певица
christelle _ singer

Christelle прошла долгий путь: переезд в столицу и возвращение в Тулу, от песен Avril Lavigne в школе до открытия собственной студии и ее закрытия в пандемию. Теперь она певица и преподаватель по вокалу с 7-летним стажем, который помогает людям раскрыться.

## ПЕТЬ НЕОБХОДИМО

*«Это позитивный выброс энергии, который работает лучше переживаний, истерик и скандалов. Особенно полезно женщинам. Мне нравится одна легенда, которая хорошо иллюстрирует это. Однажды мужчина предложил женщине выйти за него замуж. Та согласилась с условием, что раз в год она будет уходить, а он не должен за ней следить. Прошло несколько лет, и мужа одолело любопытство. В один из таких дней он тайно отправился за женой. Оказалось, что она уходила в лес, обращалась в змею и громко шипела несколько часов подряд.*

*У меня голос моей бабушки. Она пела в молодости, но ее семья была против такой «несерьезной» профессии, бабушка оставила свою мечту петь и ушла в экономическую сферу, но мне всегда говорила: «Кристина, не повторяй мою ошибку».*

## ПРО ЭНЕРГИЮ

*«Каждое выступление для меня — это личная история. Я выступаю только из ресурсного состояния, когда я наполнена и мне есть чем поделиться через свой голос. После выступлений могу долго восстанавливаться. Обычно в уединении. Но в этот Новый год друзья мне сказали: «Все! Ты забронирована». Все праздники я просто пела для себя, для души, для них, и это было очень круто.*

*Есть артисты, которые не могут жить без сцены. Я хоть и люблю петь, но не из их числа. Многие думают, что на сцене лишь экстраверты, но чаще наоборот: большинство артистов — интроверты. При этом занятия вокалом все равно раскрепощают и помогают раскрыться.*

*Меня очень заряжают успехи студентов, когда я вижу обратную связь, работу человека и его развитие. Каждому нужно вкладывать свой уровень сил, но меня вдохновляет любой прогресс».*

> «НАХОДИТЬ ИСТИННЫЕ ГОЛОСА ЛЮДЕЙ — МОЯ ГЛАВНАЯ СТРАСТЬ»

## НАХОЖУ ИСТИННЫЕ ГОЛОСА

*«Я поняла, что не хочу обучать людей просто пению. Мне кажется, важнее научиться принимать свой голос. Овладев им, люди начинают вести и чувствовать себя иначе. Я заметила это на одном из своих студентов. Когда он первый раз пришел на занятие, разговаривал очень тихо, но у него был запрос развить свой голос и научиться петь. Мы начали с Виктора Цоя, но в процессе занятий появился азарт, и мы подобрали исполнителей и песни посложнее. Со временем у него раскрылся прекрасный баритон. Я заметила, как изменился не только его голос, но и в целом ощущение жизни. Я исследую голоса, обучая людей не только вокалу, но и технике речи, ораторскому искусству, психологии выступлений, дыхательным упражнениям. Я раскрываю голос человека, что раскрывает и его хозяина».*

# МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД

ЭТО МУЖЧИНЫ ПРИДУМАЛИ ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ И ФРАНЦУЗСКИЙ МАНИКЮР. ЭТО МУЖЧИНЫ КАЖДЫЙ СЕЗОН ДИКТУЮТ МОДНЫЕ ТРЕНДЫ С ПОДИУМОВ. В НОВОМ ПРОЕКТЕ МАГАЗИНА «КЛОНДАЙК» ЧЕТВЕРО ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ РАССКАЗЫВАЮТ О ТОМ, КАК ЗАВОЕВАЛИ БЬЮТИ-ТЕРРИТОРИЮ.

Генеральный спонсор проекта – магазин джинсовой одежды

since 1995

since КЛОНДАЙК 1995

special jeans shop

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

**23 ФЕВРАЛЯ СКИДКА 20%**
**НА ВСЮ МУЖСКУЮ КОЛЛЕКЦИЮ**

Фотограф: Елена Кононенко
Место съемки:
фотостудия «МиМиКот»

ИП Виноградов С.А. Предложение действует 23.02.2021 г. *Подробности в местах продаж и по тел.

## ДАНИЛА ФИЛИН,
### ВИЗАЖИСТ, ОСНОВАТЕЛЬ
### DANILA FILIN'S BEAUTY STUDIO

FILIN _ DANILA

«В 16 лет я отучился на бровиста, потом – на визажиста и стилиста по волосам. Работал в студии своего преподавателя, и у меня быстро появились клиенты. Примерно через год создал свое пространство, а недавно научился делать маникюр.

Близкие не поддерживали мой интерес к индустрии красоты, но я понял, что важнее слушать себя. Так и поступил - пошел всем наперекор и достиг цели. Среди моих знакомых были и сплетни, и осуждение, с этим никак не боролся, ведь если о тебе говорят, значит, идешь в нужном направлении. Разве люди будут обсуждать что-то неинтересное?

Мужчины видят женщин иначе. Клиентка для нас не соперница. Я думаю, что именно поэтому работы парней получаются такими интересными. Радует, что теперь и парни начали осознанно следить за собой, делают маникюр и коррекцию бровей. Наконец-то идея, что «мужчина должен быть чуть симпатичнее обезьяны» провалилась».

since 1995
since КЛОНДАЙК 1995
special jeans shop

## ДЕНИС ГУБАНОВ,
### РУКОВОДИТЕЛЬ БАРБЕРШОПА «TOP» И ПРОЕКТА «ОТЦЫ И ДЕТИ»

FATHERS _ AND _ CHILDREN

GUBANOV _ DENIS

«Я работал в свадебном бизнесе, но когда случился экономический кризис в 2014 году, потерял большинство заказов, как и мои коллеги. Поэтому в 37 лет нашел себя в новой стезе – барбер. Раньше она была окутана стереотипами. Мужчины не могли представить, что их будет стричь другой мужчина. Время прошло. Сейчас барбер – это уважаемая профессия. Моими наставниками стали Ринат Азеев, Михаил Мананов и Дмитрий Семенов, и я благодарен им по сей день. Начинал с одного кресла, а сейчас уже 6 лет управляю собственным барбершопом «TOP» и разрабатываю собственные проекты. Например, в рамках проекта «Отцы и дети» мы с папами организуем выездные развлечения для сыновей – играем в футбол и пейнтбол, стреляем из луков, ездим на рыбалку и в баню. Один из новых проектов – «Фундамент жизни». Он будет направлен на то, чтобы вызывать у людей желание учиться и развивать осознанность».

since 1995
since КЛОНДАЙК 1995
special jeans shop

## ДМИТРИЙ ИВАНЕНКОВ,

**ПАРИКМАХЕР-КОЛОРИСТ**

**DIMAHAIRDRESSER**

«15 лет назад я случайно начал стричь. Нужно было развиваться, и я отучился в парикмахерской школе у Миловидовой Н. В. Тогда мне было страшно сказать об этом маме, потому что она стригла бороды и работала с опасной бритвой, а я стал женским парикмахером-колористом. Позже меня взяли в обычную парикмахерскую, но клиенты шли, и однажды я заметил, что работаю сразу в трех салонах.

Я не делаю яркие стрижки и предпочитаю натуральные техники окрашивания.

У мужчин объективный взгляд на женскую красоту. Нам проще найти достоинства и подчеркнуть их. Мы все относимся к себе критично, но я знаю, что с помощью правильных стрижек, текстур и одежды можно разрушить стереотипы о «несовершенной» внешности».

since 1995
since КЛОНДАЙК 1995
special jeans shop

## АЛЕКСЕЙ ПОПОВ,
### СООСНОВАТЕЛЬ POP`S NAIL STUDIO

POPS _ NAIL _ STUDIO

«Изначально я работал в крупных сетевых ритейлах. За 8 лет прошел большой путь, получив ценные знания о стандартах сервиса. После я устроился в строительную компанию заместителем гендиректора. Но с августа 2018 начал помогать жене вести дела в сфере ногтевого сервиса. Я постепенно вникал и в 2019 решил открыть студию. Мне было важно создать ее с учетом моих взглядов, чтобы здесь было комфортно и женщинам, и мужчинам. «Не быть как все. Давать больше, чем все» – это мой принцип. Поэтому, мы не конкурируем с другими, а становимся лучше по отношению к самим себе. Каждый год, месяц и день, внедряя что-то новое».

since 1995
КЛОНДАЙК
1995
special jeans shop

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

# *У лидера* НЕТ ВЫХОДНЫХ!

**«КАК ВЫЙТИ ИЗ ПРАЗДНИЧНОГО ПИКЕ? КАК НАСТРОИТЬСЯ НА РАБОТУ И СТАТЬ БОЛЕЕ ПРОДУКТИВНЫМ? ГДЕ БРАТЬ ЭНЕРГИЮ?»
Я ПОЛНОСТЬЮ УВЕРЕН: У ЛИДЕРА НЕТ ВЫХОДНЫХ! А ЭНЕРГИЯ ЛИДЕРА КАК ТОПЛИВО ДЛЯ АВТОМОБИЛЯ: ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО КОЛИЧЕСТВО, НО И КАЧЕСТВО!**

Январские холода. Дальний Восток. Я работаю в мебельном бизнесе (за окном 2011 год) и срочно уезжаю в соседний город за 180 километров, нужно решить несколько вопросов. На обратном пути, довольный продуктивным днем, динамичной музыкой и предвкушением спокойного вечера, пропускаю сигнал датчика.

Датчика уровня топлива. Что такое пропустить загоревшуюся «лампочку топлива», когда за окном дальневосточная зима с традиционным минус тридцать? Я не дотянул до АЗС километров десять. Солнце уже село. А значит, температура неумолимо еще опустится вниз. Этот отрезок трассы не такой оживленный, как в наших краях, и постоять пришлось минут десять до блеска первых фар. Возле меня сразу остановились две машины. Я не помню их марки (уже достаточно подмерз), но хорошо помню разговор с водителями:

– Парень, повезло тебе, у меня три канистры бензина, сейчас залью тебе – и стартуй дальше.
– А что за бензин?
– Да, племяш где-то берет. Моя ездит, не жалуется.
И я бы уже согласился. Замерзшие пальцы потянулись к рычагу открытия бака. Но второй водитель предложил:
– Бери свою канистру, я тебя до АЗС докину. У тебя авто не из тех, которым заправляться левым топливом за радость. Побереги систему.
И отвез. И обратно вернул. И помог заправить.
Километров за тридцать до города я увидел картину: мигающий «аварийкой» первый водитель стоял на обочине с открытым капотом. Я остановился. Заглохла. Ждет племяша. «Спасибо, не надо, сами решим». Для меня эта история – большой урок.
Урок самоорганизации и сохранения ресурсов. Энергия лидера – это про сохранение качества.

Не могу представить человека, обладающего всем набором лидерских качеств, который бы «отключал» эти свои способности на новогодних каникулах или в отпуске на теплом побережье. Или во времена сложного выбора и принятия непростых решений.

Хочешь всегда сам решать стратегические задачи в свей жизни, не зависеть от мнения других?

**РАЗВИВАЙ ЛИДЕРСТВО СРАЗУ НА НЕСКОЛЬКИХ УРОВНЯХ**

**Личностный**. Когда учишься понимать себя, брать ответственность за свою жизнь, мотивировать и дисциплинировать себя, ставить цели и достигать их.
**Ситуативный**. Брать на себя ответственность в какой-либо ситуации.
**Командный**. Управлять группой людей, решая задачи на более высоком уровне: объединять, вдохновлять, направлять, видеть в членах команды их лучшие стороны, использовать это в работе.
**Созидательный**. Это уровень лидера-творца. Создавать проекты, собирать команды, реализовывать абсолютно новые идеи. Идти на шаг впереди. И, конечно, вести за собой.

ВРЕМЯ МЕНЯЕТ ЛИДЕРА. ЛИДЕР МЕНЯЕТ ВСЕ.

За годы предпринимательской деятельности, когда каждый день необходимо принимать решения и брать ответственность за свои действия и действия команды, я понял одно: лидерство для меня – это очень разноуровневое понятие. Оно и про внутренние качества. И про умения и навыки. И про стремления, цели и задачи. И про стиль жизни. Использовать современные технологии. Быть лидером самому, учиться у лучших.

В декабре по приглашению официального дилера BMW в Туле, «Бавария-Авто», я принял участие во всероссийском проекте #ЛигаЛидеровBMW. Я рассказал свою историю лидерства и познакомился с историями людей, которые так же, как и я, отдают предпочтение одному из лидеров автомобильного рынка – марке BMW.
Мой автомобиль помогает мне быть в центре событий, куда бы я ни направлялся. Ведь BMW – это автомобиль для настоящих лидеров. И в праздники, и в будни.

Ведь у лидеров нет выходных!

Гая Петросян, стилист
drugaya_style

# ДНК СТИЛЯ

**В ФЕВРАЛЕ МЫ ЗАПУСКАЕМ НОВУЮ РУБРИКУ, ПОСВЯЩЕННУЮ МУЖСКОМУ СТИЛЮ. ГАЯ ПЕТРОСЯН ПРЕДЛОЖИТ ИЗВЕСТНЫМ МУЖЧИНАМ ГОРОДА АЛЬТЕРНАТИВУ ИХ ПРИВЫЧНОМУ ОБРАЗУ. СТИЛИСТ БУДЕТ ОПИРАТЬСЯ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ ГЕРОЕВ, ИХ ТИП ФИГУРЫ, ВНЕШНОСТИ И ЦВЕТОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ. НАШ ПЕРВЫЙ ГЕРОЙ – АЛЕКСАНДР ГЕРЦЕНБЕРГ, РУКОВОДИТЕЛЬ «ЭПЛ. ЯКУТСКИЕ БРИЛЛИАНТЫ» В ТУЛЕ.**

Александр Герценберг, руководитель «ЭПЛ. Якутские бриллианты» в Туле

No.21

У Александра яркая контрастная внешность, а поэтому ему подойдут как насыщенные оттенки, так и спокойная пастельная гамма, как смелые стильные эксперименты, так и элегантная классика.

Джемпер Discovery Store

E. Tautz

Рубашка Discovery Store

Очки KENZO, SPAR Оптика

Ремень Henderson

Брюки Discovery Store

Тип фигуры V, широкие плечи и узкие бедра, наиболее выигрышный. Усилить эффект мужественности фигуры поможет горизонтальная полоска.

В обычной жизни Александр предпочитает сдержанный casual. В качестве альтернативы мы подобрали элегантный, но современный образ в любимых цветах героя.

Oliver Spencer

Ботинки Church's, farfetch.com

Часы Longines, «Мир часов»

**Любимые цвета**
Черный, белый, темно-синий, красный

**Любимый стиль одежды**
Casual

**Любимые бренды**
Tommy Hilfiger, Lacoste, Calvin Klein, Gucci, Louis Vuitton, Massimo Dutti, Zara

**В одежде главное...**
...идеальная посадка и удобство движения

**Никогда бы не оделся...**
...в стиле Киркорова и Моргенштерна

Носки Henderson

Фотограф: Вика Солодова @vika.solodova, место съемки: «Культура»

ПРЕЗИДЕНТ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПИВРУМ

# ХВАТИТ ЛОМАТЬ ГОЛОВУ

Что подарить мужчине на 23 февраля?
Вот подборка оригинальных идей от магазина «Пиврум»

## ДЛЯ КОЛЛЕГИ

Подойдет недорогой набор, но со вкусом. Если предпочтения неизвестны, то ситуацию спасут пара бутылок импорта и легкие закуски. Для корпоративных подарков от 4 штук действует скидка 10 %. Крупные заказы лучше делать заранее.

## ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Беспроигрышным будет ностальгическое исполнение набора. Передавайте привет из Советского Союза вместе с напитком в трехлитровой таре и брутальным букетом закусок.

## ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ

Здесь важна статусность подарка. Поэтому выбираем стильный ящик и обращаем внимание на Бельгию. Почти каждый сорт со своей историей, поэтому идеально впишется в набор. Сюда подойдет закуска из вяленого мяса, сыров и фисташек.

## ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТАТОРА

Если нужно удивить по-настоящему, то можно собрать набор из необычных сортов. Экспериментальные крафтовые сорта со своим многообразием вкусов, от сладости до остроты, запомнятся надолго.

## ДЛЯ ДРУГА

Кто, как не он, разделит с вами этот подарок? Поэтому выбирайте двухэтажный ящик, в который поместится еще большое банок. Собирайте набор из разных сортов для дегустации или выбирайте любимые и проверенные временем варианты. А большое разнообразие закусок станет прекрасным аккомпанементом к вечеру.

ИП Летягин К.Г. Предложение действует с 1.02.2021 г. по 28.02.2021 г. * Подробности в местах продаж и по тел.

Красноармейский пр-т, 8-а  ул. М. Горького, 7-а  ул. Металлургов, 87  пр-т Ленина, 122
Предварительный заказ: +7 920 780-22-62  pivroomtula  pivroomtula

18+

# *Жизнь* НА ВЫСОКИХ СКОРОСТЯХ

**ВСТРЕЧИ С КЛИЕНТАМИ, БИЗНЕС-ЗАВТРАКИ, БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ И ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН — СЕГОДНЯ НАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТАЛ ЕЩЕ АКТИВНЕЕ. ЧТО НАДЕТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАНЕСЛО НА КРУТОМ ПОВОРОТЕ? ВЫБИРАЕМ КОСТЮМЫ ИЗ НОВОЙ КОЛЛЕКЦИИ МАГАЗИНА МУЖСКОЙ ОДЕЖДЫ BRAND MAN. В ГЛАВНОЙ РОЛИ — СЕРГЕЙ ИВАНОВ.**

**СМОКИНГ**

Формула безупречного вечернего образа проста: темно-синий смокинг + яркий акцент (красная бабочка). В свете софитов такой костюм смотрится еще более торжественно.

Фотограф: Екатерина Балакина
Благодарим «АВТОКЛАСС-М» официальный дилер Mazda за помощь в проведении съемки

## В СТИЛЕ ДЕНДИ

Белоснежная рубашка, дорогая ткань и приглушенные тона – проверенная классика дендизма. Присмотритесь к костюмам в шоколадном оттенке. Этот мягкий и теплый цвет задает дружелюбный настрой как на деловой встрече, так и на официальном мероприятии.

## TOTAL LOOK

Если стоит задача создать статусный, солидный имидж, используйте оттенки одной гаммы во всех элементах костюма. Тонкая белая клетка разбавляет строгость и делает образ более современным.

## В СТИЛЕ SMART CASUAL

Что надеть на деловой завтрак с партнером, чтобы не выглядеть при этом как биг босс? Сочетание формального и повседневного стилей сделает образ свободным от условностей. Основа по-прежнему классическая – брюки и рубашка, а вместо пиджака – блейзер, он снизит градус официозности.

ИП Любарская Е. Н. «Бренд Мен»

Brand Man
МУЖСКАЯ ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ
пр-т Ленина, 80
ТРЦ «Макси», 2-й этаж, б. 95,
+7 910 943-92-92
brandman_tula

# *Йога:* СТАНЬ СИЛЬНЕЕ

***Оказывается, «женской» йога стала только с XX века. До этого почти восемь веков ее практиковали только мужчины! Обсуждаем, как йога влияет на мужское здоровье, вместе с Центром ментального фитнеса.***

**ПАВЕЛ КАРПУХИН, сертифицированный преподаватель йоги Айенгара и йоги Нидра, автор книг по йоге:**

«В контексте мужской практики мне нравится йога Айенгара: она выстроена с учетом мужской физиологии.

В основе практики – позы стоя и грамотно выстроенные перевернутые. Много «воинствующих» поз – они разжигают внутренний огонь. А за счет статических асан йога Айенгара снимает глубинное напряжение.

Большинство асан усиливают циркуляцию крови и лимфы в зоне малого таза, улучшая репродуктивную функцию и в целом качество жизни.

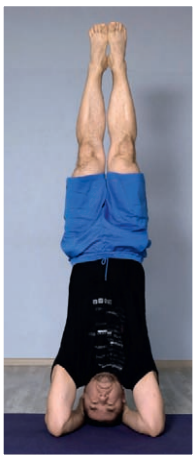
Йога особенно подойдет тем, кто работает в IT и на «удаленке», а также любителям «железа». Мы прорабатываем не только мышцы, но и связки, сухожилия, понимаем, как крепятся внутренние органы, как ведут себя кости – развиваем организм на всех уровнях».

ЦЕНТР МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА ТАТЬЯНЫ ПОПОВОЙ

ПУШКИНСКИЙ ПРОЕЗД, 4-А
ПР-Т ЛЕНИНА, 85
+7 910 585-55-85
yogavtule.ru yoga_v_tule
yogavtule centermentalfitness

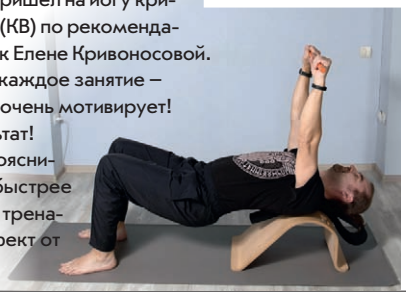
**ПОСЛЕ ЙОГИ ВЫ:**

- быстрее восстанавливаетесь;
- получаете больше кайфа от жизни, еды, отношений за счет развития чувствительности;
- просыпаетесь полным сил и энергии;
- быстрее концентрируетесь и больше успеваете за то же время;
- избавляетесь от зажимов в спине и шее.



**ДМИТРИЙ РУЗАНОВ, директор IT-студии:**

«На работе по 8 часов провожу за компьютером. Снять напряжение ни зарядка, ни прогулки не помогали. Пришел на йогу критического выравнивания (КВ) по рекомендации подруги, а именно – к Елене Кривоносовой. О релаксе речи не идет: каждое занятие – это труд и усилия. Елена очень мотивирует! А главное, я вижу результат! Перестала беспокоить поясница, улучшилась осанка, быстрее восстанавливаюсь после тренажерного зала. И это эффект от 1 занятия в неделю!».



**АНДРЕЙ КОНЯКИН, менеджер в сфере промышленности:**

«На йогу попал благодаря жене (инструктору по хатха-йоге Ирине Конякиной прим. ред.). Практикую уже почти 8 лет. Чувствую себя намного лучше своих ровесников. После занятий голова «работает» лучше, ощущаю духовный и физический подъем, чистоту мыслей и спокойствие».

**МИХАИЛ ГРИШИН, артист**

«Йогой занимаюсь около 2-х лет. Прошел тонус икроножных мышц, связанный с работой, ушли зажимы и неприятные ощущения в пояснице. Я начал чувствовать мышцы тела, понимать их состояние и осознанно расслаблять. Йога и медитации положительно влияют на все стороны жизни, «отключают голову». Это помогает быть собранным и принимать правильные решения».

ИП Попова Т.М.

# *Танец* МЕЧТЫ

**АНДРЕЙ ИВЛЕВ, ПЕДАГОГ, ХОРЕОГРАФ, И ЕГО ЮНЫЕ ИСКОРКИ – ПОЛИНА БУДКИНА И УЧАСТНИЦА ПРОЕКТА «PRO ТАНЦЫ» С МИГЕЛЕМ КСЕНИЯ КОЗЛОВА – ГОТОВЯТСЯ К ОТБОРУ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА WORLD DANCE CUP И РАССКАЗЫВАЮТ О СИЛЕ МЫСЛИ ДЛЯ ПОБЕДЫ.**

Сейчас Андрей Ивлев тренирует 11 групп юных танцоров от 5 до 18 лет в ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Основные направления – экспериментал и контемпорари. Учеников Андрея в ближайшем будущем ждут сразу три больших события: отбор на Кубок России и World Dance Cup в Орле (с мечтой попасть на финал в Испании) и отчетный концерт History в родной Туле, важный для всей группы.

«Концерт History – это история нашего коллектива. Преодоление, слезы, смирение, друзья, поддержка и сила воли. Это эмоции и мировоззрение, которыми мы хотим поделиться с нашими зрителями. История веры в мечту и свои силы. Мы готовили его два года».

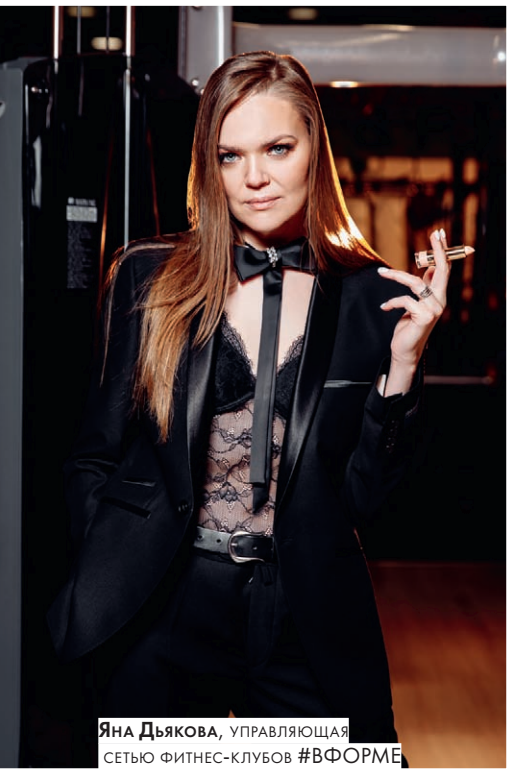
Как морально настроиться к выходу на сцену?

«Процесс – это уже достижение. Психологи давно доказали на результативность спортсмена влияют не только физические занятия, но и ментальные. Визуализируйте тренировку и победу, проживайте ее на уровне эмоций и ощущений. Все это заметно усиливает юного танцора. Но не попадайте в ловушку. Когда ты чрезмерно уверен в триумфе, сложно проигрывать. А ведь на успех влияют не только победы, но и поражения. Мы идем не за медалями, мы идем за собой».

«23 февраля я обычно принимаю поздравления, – говорит Андрей, – но в этот раз я хочу поблагодарить женщин за любовь, внимание и заботу, которые они нам дарят и вкладывают в детей».

# *За окном февраль, а значит,* #ВФОРМЕ ОБЪЕДИНЯЕТ СЕРДЦА

**ЛЮБОВЬ ЧАСТО НАЗЫВАЮТ ЭЛЕМЕНТОМ ТРАНСФОРМАЦИИ, И В ЭТОМ ЕСТЬ ДОЛЯ ПРАВДЫ. ПРОСНУТЬСЯ УТРОМ С ЛЮБИМЫМ – ПОВОД ДЛЯ РАДОСТИ, А ПРОСНУТЬСЯ В АБСОЛЮТНОЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ – ЭТО ПОВОД ДЛЯ СЧАСТЬЯ! ПОЭТОМУ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ИЩИТЕ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ В СЕБЕ. КОГДА ВЫ ЕЕ НАХОДИТЕ, ПРИУМНОЖАЕТСЯ ВСЕ.**



**Яна Дьякова**, управляющая сетью фитнес-клубов #ВФОРМЕ

*Любить себя — важный навык. Без него сложно добиться счастья в личной жизни, успехов в работе или творчестве. Без любви и уважения человек обесценивает свои заслуги, а значит, не ценен и для остальных.*

Брючные костюмы: Brand Man
Макияж: Екатерина Демина, Елена Мельникова
Укладка: Наталия Стрельбицкая
Фото: Екатерина Балакина

*Любовь к себе воспитывается по-разному, в частности, через работу над своим телом и здоровым образом жизни. Пересилить себя, пойти в фитнес-клуб и начать следить за питанием — первый шаг.*

*«Главная загадка человека — его собственная жизнь. Нужно заглянуть внутрь себя и не пугаться нового опыта! Например, страх перед тренировками, что ты чего-то не знаешь, не так выглядишь и окружающие тебя непременно осудят. Поэтому появляется мысль остаться дома. Помните, что страх — это только ваша иллюзия. Пока он живет, вы стоите на месте», — Жанна Копаница, управляющая сетью фитнес-клубов #ВФОРМЕ.*

*Если любить себя так важно, то почему мы этому не научены?*

*Обычно из-за страха, который принимает разные формы. Полюбить себя — значит делать то, что хочется. Делать что хочется — быть не как все. Быть не как все страшно. По этой логике счастливыми быть тоже страшно. Но звучит странно. Результат и удовольствие появятся не сразу.*

*«Начав здоровый образ жизни, помните про баланс. Хочу всего и сразу — это неприятие, недоверие и зависимость. Постепенно смещайте фокус в другую сторону, но при этом не забывайте иногда баловать себя. Остановитесь на «серединке». Это и будет гармония и баланс.*

*Приняв сердцем «новый» формат жизни, где есть место спорту, вы неожиданно для себя найдете не только здоровое и привлекательное тело — у вас появится шанс полюбить себя. Поэтому тот, кто в поиске, обретет вторую половинку и друзей по духу. В наших фитнес-клубах таких примеров очень много», — поделилась Яна Дьякова, управляющая сетью фитнес-клубов #ВФОРМЕ.*

*Мы хотим поздравить всех с наступающими праздниками и сказать спасибо за то, что вы есть. За то, что читаете эту статью и, возможно, улыбаетесь. Пусть весь мир видит, что у нас с вами все взаимно.*

**Жанна Копаница,**
управляющая сетью
фитнес-клубов #ВФОРМЕ
KOPANITSAVFORME

ИП Глущенкова Ж. В.

#ВФОРМЕ СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ

0+

Тула, Заречье, ул. Максима Горького, 10-д. (4872) 28-05-09

Тула, ул. Демонстрации, 10-б, ТЦ «Талисман», 3 эт. (4872) 58-06-09

Тула, ЖК «Зеленстрой», Калужское ш., 1-а , ТРЦ «Платоновский лес», 4 эт. (4872) 28-06-09

Тула, ул. Ложевая, 122, ТЦ «Милан», 4 эт. (4872) 28-08-09

# *Мозги есть.* ЯЗЫКОМ ВЛАДЕЮТ

**ПАБ – ВИЗИТКА БРИТАНИИ И ЕЩЕ ОДНА ТУЛЬСКАЯ ЛОКАЦИЯ ДЛЯ ГУРМАНОВ И МЕЛОМАНОВ. АРТЕМ ПРОКУДИН, ШЕФ-ПОВАР ПАБА «ЗЕБИТЛЗ», И ГОСТЬ ВЛАДИМИР ШАРГОРОДСКИЙ, ОСНОВАТЕЛЬ СЕТИ «ЕВРОХИМЧИСТКА», НЕ СТАЛИ ПРИДУМЫВАТЬ НИЧЕГО НОВОГО. ОНИ ПРОСТО ПРИГОТОВИЛИ МОЗГИ, ЯЗЫК И ФИШ&ЧИПС В АНГЛИЙСКИХ ТРАДИЦИЯХ И ПОЛИТИКЕ ЗАВЕДЕНИЯ – NOTHING NEW.**

## *Фиш&Чипс им. Российско-Британской дружбы*

***Ингредиенты:*** *филе трески, темпурное тесто, картофель фри, соус тартар, салат.*

*Зачищаем филе трески и полтора часа замачиваем в соленой воде, а затем на столько же в молоке. Это даст нежную отслаивающуюся текстуру. Панируем в тонком темпурном тесте и обжариваем. Подаем с картофелем фри и соусом тартар.*

*Тартар: рубим мелким кубиком маринованные огурцы, добавляем каперсы, куриный желток, соль, перец, куркуму и домашний майонез. Смешиваем — и тартар готов.*

### *Артем Прокудин*, *шеф-повар паба «Зебитлс»*

*За 12 лет в профессии успел поработать поваром и шефом в Москве, Казани, Смоленске, Калуге, Астрахани и в Туле. Проходил курсы у топовых шефов, кормил Ивлева с его «Адской кухней». Готовил разное, но эталоном считает французскую кухню и даже для создания английских блюд использует эталонные французские техники.*

Фотограф: Екатерина Балакина

## Говяжий язык «БиБиСи» конфи в глазировке из деми с восточным нюансом

***Ингредиенты:*** *язык су-вид, глазировка деми терияки, отварной булгур, крем из тыквы. Для декора: лук фри, микрозелень, зеленое масло.*

*Язык маринуем семь дней в смеси душистого, черного, розового перца, тимьяне, розмарине, морской и нитритной соли, горчице и гвоздике. Ферментация проходит в холодильнике при температуре +5 °С. Если за неделю вы про него не забыли, то можно двигаться дальше.*

*Готовим методом су-вид при 75 °С 24 часа. За счет этого получается уникальная текстура. Теперь очищаем и нарезаем — заготовка есть. Следующим шагом обжариваем язык до корочки. Дальше глазируем его в прогретой смеси демиглас и терияки, пока язык полностью не покроется соусом. В качестве гарнира используются тыквенный крем и булгур.*

*Для крема нарезаем запеченную тыкву, добавляем сметану, запеченный чеснок, мед, сливочное масло и протираем в блендере. Выкладываем кнелями рядом с булгуром и языком.*

*Честно говоря, проще прийти в «Зебитлз», чем неделю готовить какой-то язык и в итоге он все равно не получится.*

## Нежные мозги молодого быка «Кент Бул»

***Ингредиенты:*** *мозг говяжий, опята, соус терияки, микрозелень, зеленое масло, мука.*

*Замачиваем говяжьи мозги в ледяной воде. Очищаем от пленки. Панируем в сухарях и с солью обжариваем на сливочном масле. Для панировки используем обычную муку. Параллельно на растительном масле обжариваем опята с тимьяном и чесноком. Во время обжарки может появиться огонь — не дергаемся. После обжарки можно подавать с соусом терияки и зеленым маслом. Микрозелень используется для украшения.*

Бежин луг™
tulamilk.ru
tulamilk.ru
tula_milk
Лусинэ Саркисян
фуршеты и кейтеринг
Бежин луг
ТВОРОЖНЫЙ СЫР
ТОМАТ-БАЗИЛИК

# #точтоялюблю

Творожный сливочный сыр «Бежин луг» делает возможным приготовление блюд высокой кухни в домашних условиях. Он прекрасно подходит для приготовления роллов, чизкейков, различных закусок, соусов, супов и многих других блюд.

НОВИНКА

Более подробно о различных рецептах кулинарных шедевров вы можете узнать на сайте в разделе «Вкусно и полезно»

# ТВОРОЖНЫЙ СЫР

ОАО «Тульский молочный комбинат» Товар сертифицирован

**Артем Григорьев,** выпускник школы вина «Энотрия», спикер дегустаций и винных вечеров, увлеченный исследователь виноделия

# Невинные ХИТРОСТИ

**ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО БЕЛОЕ ВИНО НУЖНО КЛАСТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК ПРИМЕРНО ЗА 3 ЧАСА ДО ПОДАЧИ, А КРАСНЫЕ ВИНА – ИСКАТЬ НА ПОЛКЕ СТРАН НОВОГО СВЕТА? В КУЛЬТУРЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВИНА МНОГО ТОНКОСТЕЙ. ОБСУЖДАЕМ ИХ С ВЕДУЩИМ КАВИСТОМ БУТИКА WINESTORE АРТЕМОМ ГРИГОРЬЕВЫМ.**

## СПРОСИТЕ КАВИСТА

Мы привыкли, что в вопросах вина нам помогает сомьелье. Сомелье – ответственный за подачу вина в ресторане. Он дает советы по выбору напитка к блюду и следит за правильной сервировкой.

В бутиках все чаще звучит другое название эксперта – кавист. «Кавист» в переводе с французского – «смотритель погреба». Это консультант по выбору вин и другого элитного алкоголя. Задача кависта не продать, а помочь выбрать именно тот напиток, который вам точно понравится по кислотности, терпкости и аромату.

## КАК ВЫБИРАЕМ

Здесь чаще всего работает метод проб и ошибок. Но есть несколько рекомендаций.

Если вы поклонник игристого и белого вина, обращайте внимание на дату розлива. Чем свежее, тем лучше.

Красные вина с хорошим соотношением «цена-качество» берите из Нового Света: Аргентины, Австралии, Чили, Новой Зеландии, Южной Африки и США.

## ГДЕ ПОКУПАЕМ

На Западе считается нормой для ежедневного потребления покупать вино за 3-4 евро. Дорогие вина приобретают для особого случая. В специальных бутиках объединяют вина разных категорий. Под каждый сценарий можно найти то самое, идеально подходящее вино! Кроме того, в бутиках есть возможность попробовать разные сорта вина, чтобы определить границы своего вкуса.

## КАК ХРАНИМ:

✔ бутылка должна лежать в горизонтальном положении, чтобы вино соприкасалось с пробкой и не пропускало воздух;

✔ помещение должно быть темным и прохладным, без прямых солнечных лучей;

✔ белые и игристые вина более капризны. 2-3 года проживет не каждая бутылка.

## КАК ПОДАЕМ

Вина стоит подбирать в соответствии с гастрономической сочетаемостью. К белым подавайте выдержанные сыры, например, камамбер и пармиджано-реджано. К красным – хамон и прошутто.

Принято, что красное вино подают при комнатной температуре. Но мало кто знает, что речь идет о европейском стандарте. Это 15 °С, а не наши 25-28 °С. Белое вино лучше раскрывается при 8 °С. Поэтому в идеале поставить его в холодильник примерно за 3 часа до употребления. Всю эту информацию пишут на контрэтикетке.

Чтобы по-настоящему услышать вино, его нужно пить из правильных бокалов. Это не прихоть. Разница действительно заметна. Ее показывают слепые дегустации, когда одно и то же вино ощущается по-разному из-за формы бокала.

Так что приходите на консультации, покупайте правильное вино и бокалы и наслаждайтесь своим вечером.

# РЕВУЩИЕ 20-Е

***Ночная жизнь возвращается? В Туле открываются клубы. С учетом «антиковидных» ограничений, тусоваться на полную мощность пока не получится, но тренд на камбэк night party явно наметился.***

## «ЮНОСТЬ» UNOST.BAR

2 этажа клубной жизни, которая на время «ковида» замерла. Что станет с «Юностью»?

**Денис Викторов**, ресторатор «Дружбы» и «Юности»:

«Люди соскучились по вечеринкам. Состояние клубов улучшается, несмотря на то, что взрослая аудитория стала меньше ходить в бары. Правительство ослабляет ограничения, а посещаемость начинает расти. Мы не стагнируем, а наоборот – вкладываем ресурсы, генерим идеи. «Юность» – это про танцы, атмосферу и веселье. За это время наша аудитория «помолодела», и мы омолаживаем формат, готовим нечто очень крутое».

Фото: Андрей Разумовский

## «МУЛЬТФИЛЬМЫ» KLUBMULTFILMI

Проект фотографа и диджея Андрея Разумовского задумывался как клуб под открытым небом. У «Мультфильмов» два правила: всегда яркий дресс-код и непредсказуемая локация, которую назначает продюсер клуба Лена Головач. Команда грузит аудиосистему в «Газель» и едет устраивать богемную тусовку с техно-битами. Зимой «Мультфильмы» сообщили, что обустраивают собственный дом для рейва.

## «КУЛЬТУРА» KULTURAVTULE

Идея команды «Культуры» – совместить социальную площадку, бар с грамотной коктейльной картой и танцами по выходным.

**Максим Зайцев**, арт-директор ресторана-бара «Культура»:

«Форматы клубов стали другими – вместо больших площадок востребованы мини-бары. Пусть из-за ограничений мы не можем работать в полной мере, но я уверен, что будущее у ночной жизни есть. Пока люди хотят танцевать и веселиться, клубы будут жить».

## «ОГОНЕК» OGONEK.TULA

Новый проект Сергея Фролова открылся на месте старой доброй «Мяты». В дизайне – объединение советской эстетики и диджитал. По будням заведение работает в режиме ресторана, а в пятницу и субботу становится клубом, правда, шумные танцы все еще под запретом. Кстати, зачекиниться на фоне знаменитого ковра можно каждый день.

Фото взяты из социальных сетей клубов.

16+

**Вера Гриднева**, фотограф и путешественница veverka.ru

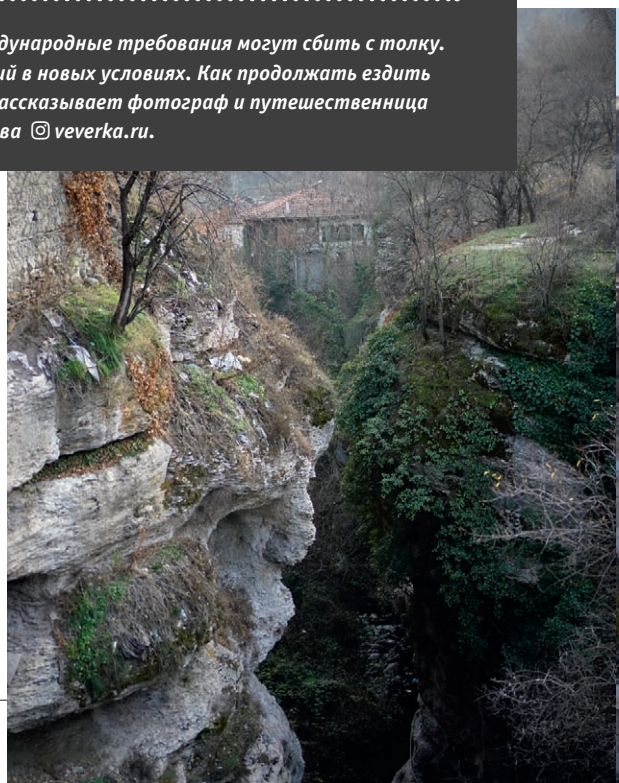
# Другая ТУРЦИЯ

***Не все страны открыты для туристов, а новые международные требования могут сбить с толку. Турция станет идеальной страной для путешествий в новых условиях. Как продолжать ездить на отдых легко и каких ошибок можно избежать, рассказывает фотограф и путешественница со стажем Вера Гриднева veverka.ru.***

## Маршрут

Я уже была в Турции в апреле 2020-го. Причем примерно в тех же местах. Поэтому я планировала чуть другой маршрут, чтобы увидеть что-то новое. До этого я ехала из Анталии в Каппадокию, и по дороге не было Черного моря. В этот раз мы ехали из Стамбула и по пути собирали мои отметки на гугл-картах.

Первой точкой были термальные источники Ялова недалеко от Стамбула. Оказалось, что они были закрыты из-за ограничительных мер, поэтому мы там не задержались. Следующим был Сафранболу. Это милый городок с европейскими домиками и особенной атмосферой, где нет туристов. Город в ста километрах от Черного моря входит в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Поэтому смело добавляйте его в свой маршрут.



Дальше мы отправились в Каппадокию. Эта местность узнаваема благодаря небу, усеянному воздушными шарами. По первоначальному плану на нее отводилось 2 ночи. Полет на шарах нам обещали в первое утро, но погода оказалась нелетной. Шары перенесли на другой день, и пришлось оставаться на третью ночь, которую нам дали в подарок. Удачно совпало, что именно эта ночь у нас была свободной.

В Каппадокии мы не видели туристов и думали, что взлетит шаров пять. Позже оказалось, что туристы есть, и их не меньше, чем в апреле. К слову, я тогда не полетела, потому что цены на полет были заоблачными и даже детям не делали скидок. А в этот раз мы заплатили по 70 евро за взрослого и по 50 – за ребенка, что даже дешевле полета в Туле. Мы провели в воздухе около часа, но этого было достаточно, чтобы сделать миллион фотографий и вдоволь насладиться видами.

Конечной точкой трипа был Стамбул. До него долго добираться из Каппадокии, но дороги в Турции прекрасные. Я много путешествую и давно не видела таких дорог. Тут произошла неприятная история с заселением.

Мы бронировали апартаменты за 3 месяца до поездки, а когда прибыли на место, там уже кто-то жил. Опуская скандальные подробности, скажу, что нам удалось найти другие апартаменты в тот же день. В Стамбуле серьезно следят за мерами осторожности, поэтому рассчитывать на насыщенную программу не стоит. Пока здесь мало туристов, есть прекрасная возможность спокойно погулять по городу.

*С 28 декабря для россиян обязателен отрицательный ПЦР-тест, но карантина по прилету нет.*

## Ситуация в стране

Сейчас в Турции действует выходной комендантский час с 21:00 пятницы до 5:00 понедельника. В это время в городах ничего не работает. Остаются продуктовые магазины и лавки с уличной едой. Общепит работает только на вынос. Туристы освобождены от этого, если у них есть ваучер из отеля или паспорт с гражданством другой страны.

## Погода

В декабре погода в Турции мягкая. Здесь нет слякоти, сугробов и сильных морозов, к которым мы привыкли. Температура отличается в разных частях страны. В центре и на севере холоднее, чем на юге. Снега не было, да и он тут редкий гость. Но ночью были небольшие морозы, наутро приходилось соскребать иней с окон.

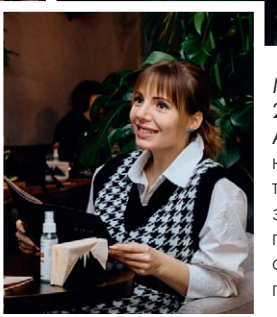
## Подготовка к поездке

В путешествие мы собрались большой компанией – 4 детей и 3 взрослых. Купили билеты 30 августа, а дальше ждали дату вылета. Отправление было 16 декабря 2020 года, а возвращение – 25-го. Тогда не требовалось никаких справок и специальных документов. Но когда мы вернулись, меры ужесточили. Я предусмотрительно решила поискать машину заранее. Потому что разместить 7 человек в одной машине непросто. Нас выручила семиместная Dacia Lodgy.

Жилье я тоже бронировала заранее. Нам нужен был ночлег на 2 ночи в Каппадокии и на 4 – в Стамбуле. В первом случае мы ночевали в номере 120 м$^2$ в пещере, который обошелся в 4 700 рублей. В Стамбуле – 8 120 за апартаменты 85 м$^2$.

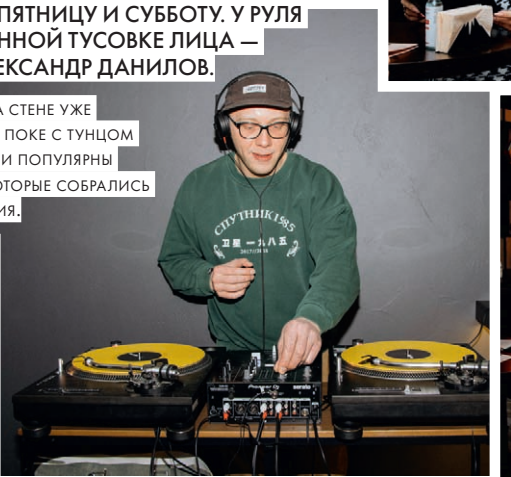
# В ТУЛЕ ОТКРЫЛСЯ AZAZA

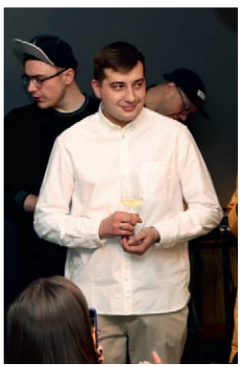
**АЗИЯ СРЕДИ ЗИМЫ: ПАНАЗИАТСКАЯ КУХНЯ С БОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ, ПИТЕРСКОЙ АТМОСФЕРОЙ И ДИДЖЕЙ-СЕТАМИ В ПЯТНИЦУ И СУББОТУ. У РУЛЯ ЗНАКОМЫЕ В РЕСТОРАННОЙ ТУСОВКЕ ЛИЦА — АМИК ГРИГОРЯН И АЛЕКСАНДР ДАНИЛОВ.**



Меньше чем за 2 месяца работы AZAZA стал настоящим трендсеттером: вслед за ними в ресторанах города мгновенно стали появляться паназиатские сеты.

Собака из игры «Денди» на стене уже превратилась в фотозону, а поке с тунцом и пол-литровый рамен стали популярны среди блогеров и друзей, которые собрались на вечеринку в честь открытия.



Что имели в виду основатели, придумывая название, росчерк самурайского меча или аллегорию на интернетное «ахаха», остается только гадать и просто кайфовать от атмосферы, которая для каждого здесь своя.

16+

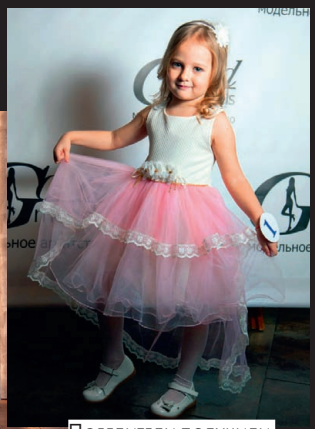
Фото предоставлены Gold Models

Победителями в номинации гран-при «Лучшая детская модель Тулы – 2020» стали: Александра Гордеева (категория 4-9 лет) и София Моторина (категория 10-15 лет).

Супер гран-при «Лучшая детская модель Тулы – 2020» среди мальчиков завоевали Демьян Гапула (13 лет) и Иван Рыбин (14 лет).

# *Лучшая детская модель* ТУЛЫ – 2020

**VIII фестиваль детского модельного искусства прошел в несколько этапов. Ребята участвовали в показах дизайнерской одежды и обуви, тематической фотосессии, записывали видеовизитку, а в финале дефилировали в вечерних платьях и костюмах на сцене клуба Fusion.**



Победители получили эксклюзивные ленты, украшенные кристаллами Swarovski, короны, кубки, а также право представить Тулу на съемках «Топ-модель по-детски» и стать рекламными лицами MA GOLD KIDS.

Конкурс, организованный Gold Models, является отборочным туром телепроекта «Топ-модель по-детски» и дает реальную возможность заявить о себе в детском шоу-бизнесе и модной индустрии.

«Лучшая детская фотомодель» Варвара Янкина.

«Лучшая рекламная модель» Василиса Желонкина и «Лучшая детская фотомодель» Маргарита Тарасова.

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

# БРУТАЛЬНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ MITSUBISHI ECLIPSE CROSS

**Продуманный до мелочей дизайн объединил мощь с точными и плавными линиями. В обновленном ECLIPSE CROSS сделан акцент на улучшении управляемости автомобиля и повышении уровня комфорта водителя.**

Инженеры и дизайнеры подчеркнули элегантный и динамичный силуэт ECLIPSE CROSS. Передняя часть автомобиля, в том числе новые фары и LED-дневные ходовые огни, выполнена в традициях нового веяния концепции Dynamic Shield. Обновленная задняя часть выглядит стильной и, в сочетании с 18-дюймовыми легкосплавными дисками, воплощает силу и мощь настоящего кроссовера.

Для Eclipse Cross доступно два силовых агрегата: зарекомендовавший себя двигатель объемом 2,0 и высокоэффективный двигатель 1,5, сочетающий в себе комбинированную систему впрыска топлива, турбонаддув и фирменную систему изменения фаз газораспределения MIVEC. Оба двигателя работают на 92 бензине.

ООО «АВТОКЛАСС ПЛЮС»

Система S-AWC обеспечивает точное управление. В сочетании с амортизаторами задней подвески ECLIPSE CROSS повышает производительность системы S-AWC и значительно улучшает маневренность. Поэтому водитель может быть уверен в том, что он легко справится с любыми дорожными условиями.

ECLIPSE CROSS оснащен современными технологиями помощи водителю: адаптивным круиз-контролем, FCM (система смягчения последствий фронтального столкновения), BSW (система мониторинга слепых зон), LCA (система помощи при перестроении). Все это гарантирует максимальный уровень безопасности нового ECLIPSE CROSS как для водителя, так и для пассажиров.

**Уже в феврале обновленный Eclipse Cross будет доступен для предзаказа в дилерском центре Mitsubishi «Автокласс».**

**АВТОКЛАСС ПЛЮС**
официальный дилер Mitsubishi Motors

**+7 (4872) 21-31-31**
Тула, Новомосковское шоссе, 17

ipoteka.tularegion.ru

# Встречай весну в новом доме

## ИПОТЕКА НА СТРОИТЕЛЬСТВО

# от 6,25% годовых

г. Тула, пр-т Ленина, 40 (4872) 79-20-20

*Основные условия: Заем предоставляется в рублях, процентная ставка 6,25 % годовых: граждане, работающие по основному месту работы в организациях оборонно-промышленного комплекса Тульской области, семьи имеющие 2 и более детей, медицинские работники, работающие по основному месту работы в государственных учреждениях здравоохранения Тульской области, граждане, замещающие должности государственной гражданской службы Тульской области, должности муниципальной службы в Тульской области, педагогические работники Тульской области, граждане Российской Федерации, являющиеся участниками Государственной программы по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом, молодым семьям (семья, где хотя бы один из супругов имеет возраст не превышающий 35 лет). 8,25 % - для молодых семей без детей, возраст одного из супругов на день предоставления Фондом ипотечного займа не превышает 35 лет (при рождении первого ребенка ставка снижается до 6,25%). 9,75 % - для иных граждан. При отсутствии личного страхования заемщика процентная ставка увеличивается на 0,7%. Заемные денежные средства предоставляются заемщику Фондом на следующие этапы строительства: на возведение фундамента, на возведение цоколя (если его наличие предусмотрено проектной документацией и сметой) и/или стен, на возведение крыши. Сумма займа не может превышать 80% оценочной стоимости имущества- квартиры, 70% оценочной стоимости имущества - земельного участка, предоставляемого в обеспечение займа. Срок займа от 3 до 30 лет. Сумма займа: от 500 000 до 4 000 000 рублей. Мораторий на досрочное погашение займа отсутствует. Изменения условий производится Фондом в одностороннем порядке. Заемщик может понести дополнительные расходы, связанные с получением займа: расходы по страхованию и оценке предмета ипотеки. На полную стоимость займа влияет размер процентной ставки, сумма и срок займа, размеры платежей, дополнительные расходы заемщика, связанных с получением займа (по страхованию рисков, в том числе жизни, здоровья потенциального заемщика, нотариальному заверению документов, предоставлению обеспечения по договору займа, оценке имущества, передаваемого в залог). Подробная информация по телефону (4872)79-20-20 или на сайте https://ipoteka.tularegion.ru. Информация, предоставленная в данном материале, не является публичной офертой.

ФОНД ИПОТЕЧНОГО КРЕДИТОВАНИЯ

**Региональный фонд развития жилищного строительства и ипотечного кредитования. ОГРН 1037101122893. 300041, Тульская обл., г. Тула, пр-т Ленина, 40**